

★ **ВОВРЕМЯ ПРОСЫПАЕМСЯ** ★

Просыпайся и улыбайся! А самое главное — просыпайся вовремя! Чтобы хорошо себя чувствовать весь день и всё-всё-всё успевать, нужно просыпаться рано и в одно и то же время.

Когда проснёшься, обязательно:



Сделай разминку



Умойся



Почисти зубы

★ **КАК ПРОСНУТЬСЯ ПРАВИЛЬНО** ★



Лёгкая разминка взбодрит и разбудит организм.

Поприседай, попрыгай, сделай отжимания.



Водные процедуры с утра — одна из самых важных частей дня. Обязательно умойся и почисти зубки.

★ ТАБЛИЦА ★

Каждый раз, когда просыпаешься в нужное время, ставь галочку в таблицу.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ФИНИШ!

