

Утренний чек-лист без спешки

Три понятных этапа утра, которые ребёнок может отмечать сам.

- ☐ Проснуться, заправить кровать и одеться
- ☐ Позавтракать, умыться и почистить зубы
- ☐ Проверить рюкзак, воду и одежду по погоде

РОДИТЕЛЮ

Допишите только те пункты, которые действительно нужны вашей семье. Для начала лучше три завершённых шага, чем десять забытых.