



Мой день с Барашулькой

Универсальный чек-лист полезных привычек

Имя: _____ Неделя: _____

Утро

после завтрака

- ☐ ☀️ Проснулся и улыбнулся
- ☐ 💁 Расчесал волосы
- ☐ 🍏 Позавтракал полезной едой

- ☐ 🪥 Умылся и почистил зубы
- ☐ 💪 Сделал зарядку
- ☐ 🙌 Сказал "Доброе утро" семье

День

учёба + добрые дела

- ☐ 📖 Почитал 5–10 минут
- ☐ 🧮 Посчитал / порешал задачки
- ☐ 🤝 Помог кому-то

- ☐ 🖋️ Позанимался письмом / рисованием
- ☐ 🔍 Узнал что-то новое
- ☐ 🌍 Сделал полезное дело

Вечер

перед сном

- ☐ 🥗 Поужинал полезной едой
- ☐ 💁 Расчесал волосы
- ☐ 👕 Переоделся в пижаму

- ☐ 🪥 Почистил зубы и умылся
- ☐ 🧸 Собрал игрушки
- ☐ 📖 Почитал / послушал сказку

Мои эмоции за день

перед сном

😊 Радость ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

😮 Удивление ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

😞 Грусть ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

😡 Злость ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

😱 Страх ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

🙏 Благодарность ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

🕒 Самое хорошее сегодня:

🙏 За что я благодарен(на):

ИТОГ ЗА НЕДЕЛЮ

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс



💪 Барашулька гордится тобой! Ты — МОЛОДЕЦ!

🌟 Отмечай каждый день — и привычки станут твоими супер-способностями!