

JUTARNJA CHEKCLISTA

Buđenje i spremanje

- * Ustani na vreme, bez gašenja alarma
- * Umij se i operi zube.
- * Očešljaj kosu i obuci se prema vremenu
- * Proveri da li ti je odeća za danas spremljena još prethodne večeri

Kratka priprema za dan

- * Pogledaj raspored časova za danas
- * Stavi u ranac sve knjige i sveske koje su ti potrebne
- * Proveri da li si uradio domaći zadatak
- * Dodaj pernicu, bojice, lenjir i sve dodatke koji se često zaborave

Lične stvari

- * Spakuj užinu ili proveri da li je pripremljena
- * Ponesi flašicu vode
- * Proveri da li imaš maramice i opremu za fizičko
- * Ponesi ključ od stana (u dogovoru s roditeljima)

Mini obaveze pre polaska

- * Namesti krevet (to je brzo i jednostavno)
- * Ugasi svetla i proveri da li si zatvorio prozor
- * Reci roditelju da si spreman

Mentalna priprema

- * Udahni duboko par puta
- * Seti se jednog cilja za današnji dan (npr. da budeš pažljiviji, hrabriji, uredniji)
- * Kreni mirno i bez žurbe

