

# Трекер полезных привычек

Месяц \_\_\_\_\_

**Моя  
привычка**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хочу прочитать**

---



---



---



---



**Хочу сделать**

---



---



---



---



# Трекер полезных привычек

## Полезные рекомендации по составлению и ведению трекера

### Для чего нужно формировать полезные привычки?

- Многие привычки, полезные и вредные, формируются еще в детстве, и оказывают существенное влияние на жизнь, состояние здоровья, взаимоотношения с другими людьми, успешность.
- Полезные привычки для детей являются составляющей здорового образа жизни.
- Лучшим методом формирования и закрепления полезных привычек является личный пример родителей.

### С чего начать?

- Сложно сказать. Нет ни одного универсального трекера, который бы сделал из всех людей на планете нобелевских лауреатов и мастеров спорта. Все очень индивидуально, ведь каждый хочет делать что-то свое и развиваться по-своему.
- Мы можем посоветовать начинать с самого простого.

### Например, можно начать с таких привычек:

- делать зарядку;
- чистить зубы 2 раза в день;
- соблюдать личную гигиену;
- поддерживать чистоту и порядок;
- проводить время за гаджетами менее 2 часов в день;
- читать книги минимум 20 минут в день.

**Достаточно? Нам кажется, что принцип предельно понятен. Собирайте любимшиеся пункты, добавляйте свои и вперед!**