



Orange Wi-Fi

20:47

71%

facebook



Klasa 7b - Wyzwanie Zdrowych Nawyków

Wczoraj o 19:30 · 🌐



Dzień 3 naszego klasowego wyzwania: ŚPIMY LEPIEJ, DZIAŁAMY LEPIEJ 🌙

Dzisiaj testujemy prostą zasadę: telefon odkładamy minimum 30 minut przed snem. Zamiast scrollowania – krótki prysznic, przygotowanie plecaka na jutro, kilka stron książki albo spokojna muzyka.

Plan na dziś:

- ✓ lekcje ogarnięte wcześniej
- ✓ plecak spakowany wieczorem
- ✓ telefon ładuje się poza łóżkiem
- ✓ gasimy światło o podobnej godzinie jak wczoraj

Zobaczymy jutro, czy łatwiej będzie wstać bez trybu zombie 😊

#sześciopakzdrowia #sen #zdrownawyki #klasowewyzwanie



👍❤️ 78

8 komentarzy 12 udostępnień

👍 Lubię to!

💬 Komentarz

➦ Udostępnij



Strona główna



Znajomi



Watch



Marketplace



Powiadomienia



Menu