

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК НА МЕСЯЦ

Месяц: _____ · За каждый день — галочка или наклейка. Пустые строки — для своих дел

	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
Почистил зубы																															
Сделал зарядку																															
Убрал игрушки																															
Съел овощи																															
Почитали книгу																															
Лёг спать вовремя																															

Не ругайте за пропуски — считайте, сколько дней получилось. Двадцать из тридцати — это уже привычка.