****

**#НАЧНИССЕБЯ#ТТИТ**

**«Утренний ритуал»**

1. Проснутся в 6.00.
2. Как правило, каждое утро нужно потянуться в постели.
3. Немного размяться, растянуться, сделать утреннею гимнастику, ибо день дистанционного рабочего дня, не так просто отсидеть в одном положении, особенно если ты преподаватель физической культуры.
4. Выпить стакан воды.
5. Открыть окно, чтобы проветрить комнату после длительного сна.
6. Сходить в душ, умыться прохладной водой, чтобы окончательно взбодриться.
7. Позавтракать.
8. Посмотреть последние новости.
9. Приступить к рабочему дню.