

सुबह की चेकलिस्ट



नाम _____

काम	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र
 उठना	☐	☐	☐	☐	☐
 मुँह धोना	☐	☐	☐	☐	☐
 कपड़े पहनना	☐	☐	☐	☐	☐
 नाश्ता करना	☐	☐	☐	☐	☐
 ब्रश करना	☐	☐	☐	☐	☐
 बस्ता तैयार करना	☐	☐	☐	☐	☐
 जूते पहनना	☐	☐	☐	☐	☐

अच्छे इस्तेमाल का तरीका सब कुछ रोज़ एक ही क्रम में करें, और बस्ता व कपड़े रात में ही एक तय जगह रखें। बच्चा पूरा कर ले तो तुरंत और साफ़-साफ़ तारीफ़ करें ("तुमने बस्ता खुद तैयार किया!")।

स्रोत: अमेरिका के रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (CDC) · अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP)