

## Українською

Як організувати день підлітку:

1. Ранок починай зі сніданку та легких вправ.
2. Виділяй час на навчання та домашні завдання.
3. Плануй перерви для відпочинку та хобі.
4. Перед сном роби коротку розтяжку або читацький ритуал.
5. Таке планування допомагає підтримувати енергію та не відчувати стресу протягом дня.

## English

How a teen can organize their day:

1. Start the morning with breakfast and light exercises.
2. Allocate time for studying and homework.
3. Plan breaks for rest and hobbies.
4. Before bed, do a short stretching routine or reading ritual.
5. This planning helps maintain energy and avoid stress throughout the day.