"Плохо-хорошо"

Мыть ноги,руки,принимать душ

Физически напрягаться

Слушать громкую музыку

Чистить зубы

Проветривать комнату

Перед сном много пить,есть

Играть в шумные игры

Гулять на свежем воздухе

Спать на жёсткой постели,на спине

Смотреть страшные фильмы