

- 1: Retarse les dents

Primer, agafa el raspall de dents i posa-hi una mica de pasta. Després, obre l'aixeta i mulla una mica el raspall. Comença a raspallar-te les dents amb moviments suaus, assegurant-te de netejar totes les parts: davant, darrere i per dins. Quan hagis acabat, esbandeix-te la boca amb aigua i renta el raspall abans de guardar-lo al seu lloc.

- 2: Obrir una aplicació al mòbil

Agafa el telèfon i encén la pantalla. Si cal, introduceix el codi o desbloqueja'l amb l'empremta o la cara. Busca la icona de l'aplicació que vols obrir i toca-la amb el dit. Espera uns segons fins que s'obri i ja podràs començar a utilitzar-la.

- 3: Preparar-se per anar a dormir

Primer, posa't el pijama i renta't la cara o les dents si encara no ho has fet. Després, apaga els llums i els aparells electrònics. Deixa preparades les coses per l'endemà, com la roba o la motxilla. Finalment, fica't al llit, tapa't amb la manta i tanca els ulls per descansar.

- 4: Fer un suc de taronja

Agafa algunes taronges i renta-les bé. Parteix-les per la meitat amb un ganivet. Després, utilitza un exprimidor per treure'n el suc. Un cop l'hagis recollit en un got, pots colar-lo si no t'agrada la polpa. Finalment, serveix-lo i gaudeix d'un suc natural i fresc.

- 5: Entrar a l'aula i preparar-se per la classe

Quan arribis a l'aula, entra tranquil·lament i saluda el professor o els companys. Deixa la motxilla al seu lloc i treu el material que necessites: llibreta, llibres i estoig. Seu al teu lloc, prepara't per escoltar i començà la classe amb atenció.