



РЕЖИМ ДНЯ

Этот чек-лист поможет с лёгкостью организовать день студента

Подъём 7:00

Личные процедуры 7:15

Завтрак 7:30

Одеться и накраситься 7:50-8:15

Выйти из общежития 8:20

Пары 8:30-15:20

Приход домой 15:30

Обед 15:35

Отдых 16:00-18:00

Перекус 17:00

Выполнение домашнего задания 18:00-20:00

Перекус 20:00

Подготовка ко сну 21:30

Сон 22:00

Соблюдение данного чек-листа поможет наладить индивидуальный режим работы и отдыха!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?