



Режим дня

☐ 7:00

Подъем

☐ 7:15

Водные процедуры

☐ 7:30

Завтрак

☐ 8:30-15:30

Пары

☐ 15:40

Обед

☐ 18:00

Ужин

☐ 19:00

Душ

☐ 19:00-22:00

Домашнее задание

☐ 23:00-00:00

Сон