



режим дня

- ☐ подъём
- ☐ водные процедуры
- ☐ завтрак
- ☐ собраться на учёбу (работу)
- ☐ перекусить на перерыве между работой (парами, уроками)
- ☐ прийти домой после учёбы (работы)
- ☐ поужинать
- ☐ сделать домашние дела
- ☐ принять душ
- ☐ свободное время
- ☐ лечь спать