



Режим дня

Режим дня-это определённый распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим-это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств.

- ☐ **1.** подъём в 7:40
- ☐ **2.** посещение пар в 8:30-13:40
- ☐ **3.** обед в 14:00-14:20
- ☐ **4.** отдых в 14:30-17:00
- ☐ **5.** репетиции по танцам в 18:00-20:00
- ☐ **6.** ужин в 20:30-20:40
- ☐ **7.** выполнение домашнего задания в 21:00-23:30
- ☐ **8.** сон в 00:00-7:40

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

как это убрать?