



Режим дня студента

Наличие распорядка дня для студента – это залог его успешной студенческой жизни. При грамотном планировании своего дня у студента будет достаточное количество времени на посещение лекций, самостоятельное изучение материала, полноценный отдых и свободное время, которое он может использовать по своему собственному усмотрению.

- ☐ **1.** 7:00-7:10 подъём
- ☐ **2.** 7:20 - 7:30 - утренние водные процедуры;
- ☐ **3.** 7:30 - 7:45 - утренний прием ПИЩИ;
- ☐ **4.** 7:45 — 8:00 (8:30) — дорога до учебного заведения.
- ☐ **5.** 8:30 - 15:00 - учеба;
- ☐ **6.** 15:00 - 15:30 - время отдыха после учебы.
В это время полезно устроить небольшую прогулку, обязательно осуществить прием пищи;
- ☐ **7.** 15:30 - 16:00 - свободное время;
- ☐ **8.** 16:00 - 17:00 - самостоятельное изучение материала, подготовка к предстоящим лекциям и семинарам;
- ☐ **9.** 17:00 - 17:30 - занятия спортом;
- ☐ **10.** 17:30 - 18:30 - подготовка домашних заданий;

☐ **11.** 17:30 — 18:30 — подготовка домашних заданий;

☐ **12.** 18:30-19:30 вечерний прием ПИЩИ

☐ **13.** 19:30 - 21:00 - подготовка домашних заданий;

☐ **14.** 21:00 - 23:00 - свободное время.

Возможны встречи с друзьями, вечерние прогулки;

☐ **15.** 23:00-время сна

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

как это убрать?