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?