



Режим дня студента.

1. УТРО

• Проснуться в установленное время • Умыться (умывание лица, чистка зубов) • Принять душ (по желанию) • Позавтракать (выбрать здоровый завтрак) • Собрать необходимые вещи для учебы (учебники, тетради, канцелярия) • Проверить расписание занятий • Выходить из дома в установленное время, чтобы не опоздать на учебу

2. УЧЕБА

• Прийти на занятия вовремя • Участвовать в лекциях и семинарах • Делать заметки и задавать вопросы • Общаться с однокурсниками (по возможности)

3. ПОСЛЕ УЧЕБЫ

• Вернуться домой • Пообедать (приготовить или разогреть еду) • Отдохнуть (короткий перерыв, чтение, музыка) • Подготовиться к работе (собрать вещи, проверить документы)

4. РАБОТА

• Уехать на работу (вовремя) • Выполнять рабочие обязанности • Общаться с коллегами (по необходимости)

5. ВЕЧЕР

• Вернуться домой • Принять душ (освежиться после работы) • Ужинать (приготовить или разогреть еду) • Выполнить домашние задания или учёбу (если есть) • Отдохнуть (посмотреть фильм, почитать книгу, пообщаться с друзьями)

6. НОЧЬ

• Подготовиться ко сну (умываться, чистить зубы) • Лечь спать в установленное время для достаточного отдыха