



Режим дня

1. Утро

- ☐ **1.1** Подъем в 7:00
- ☐ **1.2** Иду в душ 7:10
- ☐ **1.3** Завтрак 7:40
- ☐ **1.4** Собираюсь на учебу 8:10

2. Обед

- ☐ **2.1** Учеба до 14:00
- ☐ **2.2** Обед 14:20
- ☐ **2.3** Д/з до 17:00

3. Вечер

- ☐ **3.1** Прогулка до 22:00
- ☐ **3.2** Подготовка ко сну и сон 22:30