



"Режим дня"

распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

6.00-7.00

Подъём. Утренняя зарядка.

7.15-7.30

Завтрак.

8.30-15.20

Занятия в институте.

16.00-19.00

Тренировка.

19.40

Возвращение домой.

20.00-20.30, 20.40-21.00

Принятие душа. Ужин.

21.30-23.00

Выполнение домашних заданий.

23.10-23.20

Закаливание : обливание, душ - физическая физкультура.

23.30-6.00

Сон.

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

как это убрать?