



Режим Дня

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

1. 6.00

Подъём.

2. 6.15-7.15

утренняя зарядка.

3. 7.15-7.30

Завтрак

4. 8.30-15.20

Занятия в институте

5. 16.00-19.00

Тренировка

6. 19.40

Возвращение домой

7. 20.00-20.30

Принятие душа.

8. 20.40-21.00

Ужин.

9. 21.30-23.00

Выполнение домашних заданий

10. 23.00-6.00

Сон.

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

как это убрать?