



Режим Дня

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

6.00

Подъём.

6.15-7.15

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

Принятие душа.

20.40-21.00

Ужин.

21.30-23.00

Выполнение домашних заданий

23.00-6.00

Сон.

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

как это убрать?