



## Режим дня

Чтобы быть здоровым, энергичным и организованным, нужно соблюдать режим дня.

- 1.** 7:00 Подъем
- 2.** 7:10 Утренняя гимнастика
- 3.** 7:20 Личная гигиена
- 4.** 7:30 Завтрак
- 5.** 8:00 Поездка в институт
- 6.** 8:30 - 15:20 Учебные занятия
- 7.** 15:30 Обед
- 8.** 16:00 Отдых
- 9.** 17:00 Домашнее задание
- 10.** 19:00 Ужин
- 11.** 19:30 Сериалы
- 12.** 21:00 Вечерняя прогулка
- 13.** 22:00 Прослушивание музыки

**14.** 23:00 Отбой

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

как это убрать?