

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

\Box	1/	23:00	$\Omega = 0$	ว์ดผั	1
l J	14.	23.00	\mathbf{O}	JUV	ı

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

как это убрать?