



Режим дня

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

- 7:00 Подъем
- 7:10 Утренняя гимнастика
- 7:20 Личная гигиена
- 7:30 Завтрак
- 8:00 Поездка в институт
- 8:30 - 15:20 Учебные занятия
- 15:30 Обед
- 16:00 Отдых
- 17:00 Домашнее задание
- 19:00 Ужин
- 19:30 Сериалы
- 21:00 Вечерняя прогулка
- 22:00 Прослушивание музыки

23:00 Отбой

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

как это убрать?