Режим дня

- [ ] **1.** Подъём, уборка постели
  7:00-7:05

- [ ] **2.** Утренняя гимнастика
  7:05 – 7:15

- [ ] **3.** Личная гигиена
  7:15 – 7:20

- [ ] **4.** Завтрак
  7:20 – 7:45

- [ ] **5.** Учебные занятия
  8:00 – 14:45

- [ ] **6.** Обед
  14.45 – 15.15

- [ ] **7.** Самостоятельное обучение или выполнение заданий
  15:15-16:30

- [ ] **8.** Посещение секций, занятия спортом (от 3 до 5 раз в неделю)
  16:30-18:30

- [ ] **9.** Ужин
  18:30-19:30

- [ ] **10.** Самостоятельное обучение или выполнение заданий
  19:30-21:00

- [ ] **11.** Вечерняя прогулка
  21:00-22:00

- [ ] **12.** Подготовка ко сну

22:00

В умелых руках режим дня — точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего время, которого нам более всего не хватает, а также силу воли, самодисциплину, оптимизм.

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

как это убрать?