



## Режим дня

- Подъём, уборка постели  
*7:00-7:05*
- Утренняя гимнастика  
*7:05 - 7:15*
- Личная гигиена  
*7:15 - 7:20*
- Завтрак  
*7:20 - 7:45*
- Учебные занятия  
*8:00 - 14:45*
- Обед  
*14.45 - 15.15*
- Самостоятельное обучение или выполнение заданий  
*15:15-16:30*
- Посещение секций, занятия спортом (от 3 до 5 раз в неделю)  
*16:30-18:30*
- Ужин  
*18:30-19:30*
- Самостоятельное обучение или выполнение заданий  
*19:30-21:00*
- Вечерняя прогулка  
*21:00-22:00*

## 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?