

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 <i>21:00-22:00</i>

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?