



## Режим дня

Мой режим дня во время дистанционного обучения.

- Просыпаюсь в 8:00
- Делаю зарядку и заправляю постель 8:05-8:15
- Завтракаю 8:15-8:25
- Готовлюсь к первой паре 8:25-8:30

### Учеба

- Первая пара 8:30-10:00, на протяжении этого времени выполняю задания, либо онлайн-занятие и конспектирую в этом случае
- Перерыв между парами 10:00-10:10
- Вторая пара 10:10-11:40
- Перерыв 11:40-12:10, в это время делаю домашние дела, выношу мусор, или же вытираю пыль со своего рабочего стола
- Третья пара 12:10-13:40
- Перерыв 13:40-13:50, обедаю
- Четвертая пара 13:50-15:20 (если она имеется), в противном случае,

после третьей пары выполняю высланные задания

## Окончание учёбы

- Выполнение заданий по разным дисциплинам 15:20-17:00
- Занятие спортом в домашних условиях 17:00-18:00
- Выполнение заданий по разным дисциплинам 18:00-20:00
- Ужинаю 20:00-20:20
- Пробежка по улице небольшая 20:20-20:40
- Просматриваю видеоролики, слушаю музыку, смотрю новости 20:40-22:30
- Доделываю задания по дисциплинам 22:30-23:30
- Подготовка ко сну 23:30-00:00
- Сон 00:00-8:00

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

как это убрать?