Режим дня

Мой режим дня во время дистанционного обучения.

- [ ] **1.** Просыпаюсь в 8:00
- [ ] **2.** Делаю зарядку и заправляю постель 8:05-8:15
- [ ] **3.** Завтракаю 8:15-8:25
- [ ] **4.** Готовлюсь к первой паре 8:25:8:30

5. Учеба

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

случае, после третьей пары выполняю высланные задания

6. Окончание учёбы

- [ ] **6.1** Выполнение заданий по разным дисциплинам 15:20-17:00
- [ ] **6.2** Занятие спортом в домашних условиях 17:00-18:00
- [ ] **6.3** Выполнение заданий по разным дисциплинам 18:00-20:00
- [ ] **6.4** Ужинаю 20:00-20:20
- [ ] **6.5** Пробежка по улице небольшая 20:20-20:40
- [ ] **6.6** Просматриваю видеоролики, слушаю музыку, смотрю новости 20:40-22:30
- [ ] **6.7** Доделываю задания по дисциплинам 22:30-23:30
- [ ] **6.8** Подготовка ко сну 23:30-00:00
- [ ] **6.9** Сон 00:00-8:00

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

как это убрать?