



Режим дня

- 1.** Пробуждение
- 2.** Утренняя зарядка
- 3.** Завтрак. Подготовка к занятиям
- 4.** Лекции и семинары
- 5.** Обед
- 6.** Помощь родителям по дому
- 7.** Пробежка
- 8.** Ужин
- 9.** Выполнение домашней работы. Подготовка к семинарам.
- 10.** Сон

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

как это убрать?