



Режим дня

Режим дня - важный этап в планировании своего времени.

- ☐ **1.** Подъем и утренний ритуал (гигиенические процедуры, завтрак)
- ☐ **2.** Подготовка к занятиям
- ☐ **3.** Онлайн занятия
- ☐ **4.** Приготовление обеда и сам прием пищи
- ☐ **5.** Уборка дома
- ☐ **6.** Отдых, просмотр соц. сетей
- ☐ **7.** Домашнее задание
- ☐ **8.** Приготовление ужина и прием пищи
- ☐ **9.** Время для творчества или домашних заданий
- ☐ **10.** Вечерний ритуал (гигиенические процедуры, уборка рабочего места и т.д.) и сон