Режим дня

Данный чек-лист посвящен моему режиму дня. У каждого он разный, бывает не всегда полезный, но достаточно интересный для его изучения.

- [ ] **1.** Утро
  Утро, в будние дни начинается после пробуждения, примерно в 8:20.
- [ ] **2.** Умывание
  Обычно, сразу после пробуждения, я иду умываться и приводить себя в поирчядок
- [ ] **3.** Зарядка
  Даже потягивания после сна и уборка кровати может считаться физической активностью.
- [ ] **4.** Учеба (8:30-15:20) на дистанционке
  Иногда по 2 пары, а иногда и по 4
- [ ] **5.** Во время некого перерыва между занятиями, завтрак
- [ ] **6.** Обед (после 15:00)
  К этому времени становится свободнее
- [ ] **7.** Домашние обязанности
  Уборка, готовка, стирка, помощь младшей
- [ ] **8.** Время для домашнего задания
- [ ] **9.** Поездка и работа в огороде

- [ ] **10.** Ужин (ближе к 20:00)
- [ ] **11.** Домашняя работа (учеба)
- [ ] **12.** Подготовка ко сну
- [ ] **13.** СОН (00:00 до 8:20)

Не очень примичательные недели на дистанционке.

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

как это убрать?