



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 поиррядок

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 примечательные недели на дистанционке.

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

[как это убрать?](#)