Режим дня

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

- [ ] Утро

  Утро, в будние дни начинается после пробуждения, примерно в 8:20.

- [ ] Умывание

  Обычно, сразу после пробуждения, я иду умываться и приводить себя в поирчядок

- [ ] Зарядка

  Даже потягивания после сна и уборка кровати может считаться физической активностью.

- [ ] Учеба (8:30-15:20) на дистанционке

  Иногда по 2 пары, а иногда и по 4

- [ ] Во время некого перерыва между занятиями, завтрак

- [ ] Обед (после 15:00)

  К этому времени становится свободнее

- [ ] Домашние обязанности

  Уборка, готовка, стирка, помощь младшей

- [ ] Время для домашнего задания

- [ ] Поездка и работа в огороде

- [ ] Ужин (ближе к 20:00)
- [ ] Домашняя работа (учеба)
- [ ] Подготовка ко сну
- [ ] 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?