



## Режим дня

Примерный режим дня

- Подъём в 7:00
- Зарядка, умывание 7:10-7:30
- Завтрак 7:30-7:40
- Настрой на учёбу 7:40-8:00))
- Дорога на учёбу 8:00-8:15
- Учёба 8:30-13:40
- Дорога домой 13:40-13:55
- Обед 14:00-14:30
- Отдых, залипание в телефон 14:30-15:00
- Прогулка с... 15:00-18:00
- Отдых после прогулки 18:00-19:00
- ДЗ 19:00-20:30
- Игры, общение 20:30-22:00

Сон 22:00

Соблюдая этот режим, можно не жалеть о прожитом дне, но это не точно)))

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

как это убрать?