



## Режим дня студента

- 1.** 7:00 — 7:10 — подъем, приведение комнаты в порядок;  
*Здоровый сон - 7-8 часов*
- 2.** 7:10 — 7:20 — утренняя зарядка;  
*Небольшая разминка поможет быстрее проснуться*
- 3.** 7:20 — 7:30 — утренние водные процедуры;
- 4.** 7:30 — 7:45 — утренний прием пищи;  
*Завтрак должен быть сытным*
- 5.** 7:45 — 8:00 (8:30) — дорога до учебного заведения.  
*Если есть возможность, то лучше отдать предпочтение пешей прогулке*
- 6.** 8:30 — 13:30 — учеба;
- 7.** 13:30 — 14:30 — время отдыха после учебы  
*В это время полезно устроить небольшую прогулку, обязательно осуществить прием пищи;*
- 8.** 14:30 — 15:00 — свободное время;
- 9.** 15:00 — 16:30 — самостоятельное изучение материала, подготовка к предстоящим лекциям и семинарам;
- 10.** 16:30 — 18:30 — занятия спортом;
- 11.** 18:30 — 19:30 — вечерний прием пищи;  
*Ужин должен быть легким*

- 12.** 19:30 — 21:00 — подготовка домашних заданий;
- 13.** 21:00 — 23:00 — свободное время. Возможны встречи с друзьями, вечерние прогулки;
- 14.** 23:00 — время сна

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

как это убрать?