



Режим дня студента

- 7:00 — 7:10 — подъем, приведение комнаты в порядок;
Здоровый сон - 7-8 часов
- 7:10 — 7:20 — утренняя зарядка;
Небольшая разминка поможет быстрее проснуться
- 7:20 — 7:30 — утренние водные процедуры;
- 7:30 — 7:45 — утренний прием пищи;
Завтрак должен быть сытным
- 7:45 — 8:00 (8:30) — дорога до учебного заведения.
Если есть возможность, то лучше отдать предпочтение пешей прогулке
- 8:30 — 13:30 — учеба;
- 13:30 — 14:30 — время отдыха после учебы
В это время полезно устроить небольшую прогулку, обязательно осуществить прием пищи;
- 14:30 — 15:00 — свободное время;
- 15:00 — 16:30 — самостоятельное изучение материала, подготовка к предстоящим лекциям и семинарам;
- 16:30 — 18:30 — занятия спортом;
- 18:30 — 19:30 — вечерний прием пищи;
Ужин должен быть легким
- 19:30 — 21:00 — подготовка домашних заданий;

- 21:00 — 23:00 — свободное время. Возможны встречи с друзьями, вечерние прогулки;
- 23:00 — время сна

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

[как это убрать?](#)