



Режим дня

- 1. Подъем (7.00)
- 2. Завтрак (7.30)
- 3. Душ (8.00)
- 4. Учеба (8.30-15.20)
- 5. Обед (16.00)
- 6. Домашние дела (16.30-19.30)
- 7. Досуг (19.30-22.30)
- 8. Подготовка ко сну (22.30-23.00)
- 9. Сон (23.00-7.00)

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

как это убрать?