



## Саморазвитие

Мое саморазвитие на день

- 1. Выйти на пробежку. Сделать ОРУ 6.00
- 2. Учеба. Лекции и семинары 8.00-15.00
- 3. После занятий упражняться в художественной анатомии. 15.00
- 4. Просмотр фильма или прослушивание музыки (в течении дня)
- Прогулка в лесу сопровождаемая интеллектуальными разговорами. 16.00-17.00
- 6. Приготовление ужина по новому рецепту. 17.00
- 7. Упражнение в художественной анатомии 18.00
- 8. Доделать задания по учебе 19.00
- 9. Игры в карты, шахматы или в домино с родными 21.00
- 10. Чтение художественной литературы 21.30