



Режим дня

Утро

- подъём в 7:45
- поход в душ 7:55
- имитация завтрака (батон с чем-либо)
- подготовка к учёбе 8:10
- начало первых пар 8:30-10:00
- вторая пара 10:10-11:40

Обед

- третья пара 12:10-13:40
- приём пищи 14:20-14:40
- дневной сон 15:00-16:30
- выполнение заданных заданий 17:00-19:00

Вечер

- прогулка 19:30-20:30

просмотр фильмов и сериалов 21:00-23:00

сон 23:45-7:40

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

как это убрать?