



## Мой распорядок дня

### Утро

- Просыпаюсь в 7:30
- заправляю постель 7:30-7:40
- Завтракаю 7:40-8:25
- Готовлюсь к первой паре 8:25-8:30

### Учеба

- Первая пара 8:30-10:00
- Перерыв между парами 10:00-10:10
- Вторая пара 10:10-11:40
- Перерыв 11:40-12:10
- Третья пара 12:10-13:40
- Перерыв 13:40-13:50, легкий перекус
- Четвертая пара 13:50-15:20 (если она имеется)

### Окончание учебы

- Выполнение заданий по разным дисциплинам 15:20-21:00
- Ужинаю 21:00-21:20
- Просматриваю видеоролики, слушаю музыку, смотрю новости 21:20-22:30
- Доделываю задания по дисциплинам 22:30-00:45
- Подготовка ко сну 00:45-01:00
- Сон 01:00-7:30

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

[как это убрать?](#)