



## Распорядок дня

Этот чек-лист поможет правильно распределить время на день.

- Подъем
- Гигиенические процедуры
- Завтрак
- Зарядка
- Учёба
- Обед
- Внеурочная деятельность
- Домашнее задание
- Ужин
- Гигиенические процедуры
- Сон

После того как все проверю по чек-листу, можно с чистой душой смотреть яркие сны.

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

как это убрать?