Режим дня студента

Наличие распорядка дня для студента – это залог его успешной студенческой жизни.При грамотном планировании своего дня у студента будет достаточное количество времени на посещение лекций, самостоятельное изучение материала, полноценный отдых и свободное время, которое он может использовать по своему собственному усмотрению.

- [ ] **1.** 7:00 — 7:10 — подъем
- [ ] **2.** 7:20 — 7:30 — утренние водные процедуры;
- [ ] **3.** 7:30 — 7:45 — утренний прием пищи;
- [ ] **4.** 7:45 — 8:00 (8:30) — дорога до учебного заведения.
  Если есть возможность, то лучше отдать предпочтение пешей прогулке;
- [ ] **5.** 8:30 — 15:00 — учеба;
- [ ] **6.** 15:00 — 15:30 — время отдыха после учебы.
  В это время полезно устроить небольшую прогулку, обязательно осуществить прием пищи;
- [ ] **7.** 15:30 — 16:00 — свободное время;
- [ ] **8.** 16:00 — 17:00 — самостоятельное изучение материала, подготовка к предстоящим лекциям и семинарам;
- [ ] **9.** 17:00 — 17:30 — занятия спортом;

- [ ] **10.** 17:30 — 18:30 — подготовка домашних заданий;
- [ ] **11.** 18:30-19:30 вечерний прием пищи
- [ ] **12.** 19:30 — 21:00 — подготовка домашних заданий;
- [ ] **13.** 21:00 — 23:00 — свободное время.
  Возможны встречи с друзьями, вечерние прогулки;
- [ ] **14.** 23:00-время сна

Это приблизительный распорядок дня для студента. Конечно, в каждом индивидуальном случае он будет меняться, но такие основные аспекты, как сон, прием пищи и время для отдыха, необходимо сохранять при любых коррективах данного плана.

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

как это убрать?