



режим дня

в мой распорядок входит

утро

- подъем 6:00-6:30
- проверяю сообщения и звонки 6:30-6:35
- умываюсь и крашусь 6:35-7:10
- одеваюсь и заправляю кровать 7:10-7:30
- перекус 7:30-7:35
- выхожу на учебу 7:40-7:45

день

- нахожусь на учебе 8:30-15:20
- обед 16:00-16:20
- отдых 16:20-16:50

вечер

выполнение домашней работы 16:50-20:00

чтение 20:00-20:30

приготовление ужина 20:30-21:00

ужин 21:00-21:30

НОЧЬ

подготовка ко сну 21:30-22:00

сон 22:00

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

как это убрать?