



Режим дня

Данный чек-лист описывает мой каждый день, из чего он состоит, чем я занимаюсь, что мне нужно сделать обязательно, что бы день был успешным

Пробуждение

- ☐ Проснуться и улыбнуться(На самом деле меня каждый день будит Олеся Сергеевна)
- ☐ Умыться, почистить зубки
- ☐ Обязательно покушать, иначе мое настроение будет плохим

Отправляемся на учебу

- ☐ Начинаю одеваться где-то в 8:10
- ☐ В 8:20 выхожу из общежития и направляюсь на свой любимый факультет

На учебе

- ☐ С 8:30 до 13:40 в основном нахожусь на парах, иногда до 15:20
- ☐ После пар часто присутствую на различных мероприятиях

Прием пищи во время учебы

- ☐ Во время большой перемены в 11:40 обязательно иду в буфет, так как если я голодная, то злая

Послеучебное время

- ☐ После универа чаще всего я хожу в магазин за хлебушком и другими продуктами
- ☐ Далее иду в общагу, готовлю кушать и прибираюсь

Мой вечер

- ☐ Как правильно, вечером я хожу в душ
- ☐ После душа готовлюсь к семинарам, практическим занятиям и так далее
- ☐ После подготовки к следующему учебному дню выделяю время на то, чтобы поговорить по телефону с мамой, бабушкой и другими близкими
- ☐ После разговора по телефону около 20 минут посвящаю свой любимой игре Homescapes

Отход ко сну

- ☐ Умываюсь

☐ Завожу будильник

☐ Обычно где-то в 23:30-00:00 ложусь спать

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

как это убрать?