



Режим дня

Режим дня - это определенная очередность всей деятельности человека, которую нужно выполнять, чтобы оптимизировать свою жизнь.

- 1.** Подъем в 7:30
- 2.** Посещение пар с 8:30 -13:40
- 3.** обед с 14:00 - 14:30
- 4.** отдых с 14:30 - 15:30
- 5.** Посещение занятий по танцам с 17:00 - 19:00
- 6.** ужин с 19:30 - 20:00
- 7.** Выполнение домашнего задания с 20:00 - 23:00
- 8.** Сон с 23:30 - 7:30

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

как это убрать?