



Режим дня

В умелых руках режим дня - точно откалиброванный механизм, позволяющий наилучшим образом использовать наши ограниченные ресурсы: прежде всего время, которого нам более всего не хватает, а также силу воли, самодисциплину, оптимизм.

- Подъём, утренние процедуры
- Завтрак
- Учёба
- Обед
- Сон
- Выполнение домашних заданий
- Ужин
- Общение с семьёй
- Сон