



Распорядок дня

1. Утро перед учебой

- ☐ **1.1** Подъем
06:00
- ☐ **1.2** Уборка постели, придание себе надлежащего вида
06:00 - 06:10
- ☐ **1.3** Утренние процедуры
06:15 - 06:20
- ☐ **1.4** Завтрак
06:20 - 06:40
- ☐ **1.5** Сбор книг для учебы
06:40-6:55
- ☐ **1.6** Одевание в школу
06:55 - 07:10
- ☐ **1.7** Выход в школу
07:10 - 07:20
- ☐ **1.8** Приход в школу
07:30 - 07:45
- ☐ **1.9** Начало обучения
08:00

2. День

- ☐ **2.1** Обед в школе
11:30 - 11:40
- ☐ **2.2** Дорога домой со школы
14:20 - 14:40
- ☐ **2.3** Перекус после школы
14:40 - 15:10
- ☐ **2.4** Выполнение домашнего задания
15:10-17:10

3. Вечер

- ☐ **3.1** Свободное время
17:10 - 21:00
- ☐ **3.2** Ужин
21:00 - 21:20
- ☐ **3.3** Свободное время
21:20 - 23:00
- ☐ **3.4** Сон
23:00 - 06:00

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

как это убрать?