



## Режим дня

Следуя этому чеклисту Вы сможете наладить свой распорядок дня.

Сон

*Уделите достаточно времени для сна, старайтесь спать не менее 7-8 часов в день.*

Время для отдыха

*Уделите время для занятий хобби, чтения книг, просмотра фильмов или других досуговых занятий.*

Личная гигиена

*Уделите достаточно времени для заботы о себе, такой как умывание, чистка зубов и пр.*

Учёба или работа

*Планируйте свой график и уделяйте достаточно времени для выполнения задач по учебе или работе.*

Питание

*Следите за тем, чтобы питаться регулярно и здорово, избегая перекусов и вредной пищи.*

Физическая активность

*Уделите время для занятий физическими упражнениями, гимнастикой или спортом.*

Регулярность распорядка дня

*Вставать и ложиться спать в одно и то же время.*