

Дорогой друг!

Сейчас вся страна переживает ситуацию пандемии. Самое правильное, что можно сделать сейчас – это оставаться дома. Чтобы карантин не был скучным, прошел с пользой для тебя, составь распорядок дня, подобный этому:

- 7:00 - 8:00 - пробуждение, гигиенические процедуры, гимнастика;
- 8:00 - 8:30 - завтрак;
- 8:30 - 13:00 - учеба;
- 13:00 - 14:00 - помощь по дому, активный отдых;
- 14:00 - 14:30 - обед;
- 14:30 - 17:00 - занятия по интересам, хобби, спорт;
- 17:00 - 19:00 - домашнее задание и иные виды подготовки к следующему учебному дню;
- 19:00 - 19:30 - ужин;
- 19:30 - 21:30 - свободное время для общения с друзьями онлайн, развлечений, хобби и прочего;
- 21:30 - 22:00 - вечерний туалет;
- 22:00 - 7:00 - ночной сон.

Всегда думай о том, что режим дня поможет тебе самоорганизоваться, провести время с пользой, сохранить здоровье себе и своим близким. Удачи!

