

РЕЖИМ ДНЯ

действуй

поколение
Z III

09:00-10:00	Подъем, утренние дела
10:00-10:30	Завтрак
10:30-11:00	Дорога в университет
11:00-13:30	Учебное время
13:30-14:00	Обед
14:00-17:00	Учебное время
17:00-17:30	Дорога домой
17:30-19:00	Ужин
19:00-19:30	Занятия спортом
19:30-20:00	Поход в магазин
20:00-20:30	Перекус
20:30-21:30	Чтение книги
21:30-22:30	Вечерние дела
22:30-23:00	Социальные сети, перекус
23:00-01:00	Сон

это про нас

ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII

РЕЖИМ ДНЯ

действуй

поколение
Z III

07:00-08:00	Подъем, утренние дела
09:00-09:30	Зарядка
09:30-10:00	Дорога на работу
10:00-13:30	Работа
13:00-13:30	Обед
13:30-18:00	Работа
18:00-19:00	Дорога в бар
19:00-19:00	Ужин
19:00-19:30	Встреча с друзьями
19:30-21:00	Дорога домой
21:00-21:30	Перекус
21:30-22:00	Домашние дела
22:00-22:30	Вечерние дела
22:30-23:00	Перекус
23:00-07:00	Сон

это про нас

ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII ПОКОЛЕНИЕ ZOIII

Ответы:

ЛИСТ 1

- 1) Нет перекусов днем
- 2) Спорт прямо после еды
- 3) Перекус через час после приема пищи
- 4) Перекус и социальные сети перед сном
- 5) Поздно ложиться спать

ЛИСТ 2

- 1) Нет завтрака
- 2) Алкоголь в баре
- 3) Нет перекусов днем
- 4) Откладывание домашних дел на поздний вечер
- 5) Прием пищи перед сном (перекус)