

Планирование недели

Гизатуллин Антон
ФО-260001

Цель и роли:

Цель: планировать график своего времени для решения и выполнения своих задач, которые должны быть выполнены в определенное время.

Роли

- Студент
- Профессионал
- Муж
- Друг



05.10

Подъем в 7:00 утра.

7:00 — 7:15 — Утренняя зарядка

7:15-7:30 — Водные процедуры

7:30-8:00 — Завтрак

8:00-8:15 — Подготовка к выходу на учебу и выход на учебу

8:30 — 13:30 — Учеба

13:30-14:15- Обед

14:15 — 19:10 — Учеба

19:10-19:30- Ужин

19:30-21:00- Уроки

21:00- 22:00- Чтение книги

22:00-23:30- Выполнение действий записанных в ежедневнике

23:30-23:50-Водные процедуры

00:00- Отбой

06.10

Подъем в 7:00 утра.

7:00 — 7:15 — Утренняя зарядка

7:15-7:30 — Водные процедуры

7:30-8:00 — Завтрак

8:00-8:15 — Подготовка к выходу на учебу и выход на учебу

8:30 — 13:30 — Учеба

13:30-14:15- Обед

14:15-15:45- Учеба

15:45-20:35- Проведения мероприятия

20:35-21:20-Ужин

21:20- 22:15- Домашняя работа

22:15- 23:15- занятие собственными делами

23:15-23:30- водные процедуры

23:30- отбой

07.10

Подъем в 7:00 утра.

7:00 — 7:15 — Утренняя зарядка

7:15-7:30 — Водные процедуры

7:30-8:00 — Завтрак

8:00-8:15 — Подготовка к выходу на учебу и выход на учебу

8:30 — 13:30 — Учеба

13:30-14:15- Обед

14:15-17:30- поход к дантисту

17:30- 20:15- свободное время

20:15-20:40- ужин

20:40-21:45- домашнее задание

21:45- 22:50- решение собственных задач

22:50-23:10- водные процедуры

23:10 отбой

08.10

Подъем в 7:00 утра.

7:00 — 7:15 — Утренняя зарядка

7:15-7:30 — Водные процедуры

7:30-8:00 — Завтрак

8:00-8:15 — Подготовка к выходу на учебу и выход на учебу

8:30 — 13:30 — Учеба

13:30-14:15- Обед

14:15-17:50 Учеба

17:50 - 18:20 - Ужин

18:20 - 19:00 - Отдых

19:00 - 21:00 - Домашнее задание

21:00 - 22:00 - Отдых

22:00 - 23:15 - собственные дела

23:15 - 22:30 - Водные процедуры

22:30 - Отбой

09.10

Подъем в 10:00

10:00-10:15 – Утренняя зарядка

10:15-10:30 — Водные процедуры

10:30-11:00 — Завтрак

11.00-13.00 – Помощь в общежитие

13.00-15.00 – Поход в кинотеатр

15.00-15.30 - Обед

15.30-17.00 - Лабораторная по программированию

17.00-17.40 - Ужин

17.40-19.10 - Учеба

19.10-20.10 – Посещение клуб иностранных языков

20.10-22.00 – Занятие собственными делами

22.00-22.30 – Водные процедуры

22.30 - Отбой

10.10

Подъем в 7:00 утра.

7:00 — 7:15 — Утренняя зарядка

7:15-7:30 — Водные процедуры

7:30-8:00 — Завтрак

8:00-8:15 — Подготовка к выходу на учебу и выход на учебу

8:30 — 13:30 — Учеба

13:30-14:15- Обед

14:15-20:40 – Учеба

20:40-21:20- Ужин

21:20-22:40-занятие собственными делами

22:40-23:15- водные процедуры

23:15- отбой

11.10

Подъем в 7:00 утра.

7:00 — 7:15 — Утренняя зарядка

7:15-7:30 — Водные процедуры

7:30-8:00 — Завтрак

8:00-8:15 — Подготовка к выходу на учебу и выход на учебу

8:30 — 13:30 — Учеба

13:30-14:15- Обед

14:15-19:24- проведение мероприятия

19:14- 20:00- ужин

20:00-21:40- чтение книги

21:40-22:45- домашнее задание

22:45-23:10- водные процедуры

23:10 отбой