|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **作息时间表** | | |
| **时间** | **内容** | **备注** |
| 7:30-8:10 | **起床------醒神------洗漱------喝温水(250ml)** |  |
| 8:20-11:30 | **开始每天的工作** | 每五十分钟休息十分钟 |
| 11:30-12:30 | **吃午饭** |  |
| 12:30-13:30 | **午休一会** |  |
| 13:30-17:30 | **完成每日工作(学习)计划(最后剩余25分钟自由安排)** | 每五十分钟休息十五分钟 |
| 17:30-19:00 | **吃饭** |  |
| 19:00-19:45 | **运动** |  |
| 19:45-23:00 | **自己安排时间** |  |
| 23:00-23:15 | **洗刷------睡觉** |  |
| **说明** | 1. 2. | |