|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** | **Chủ nhật** |
| **7h30 -8h20** | Học trên trường | Học trên trường | Học trên trường | Học trên trường | Ăn sáng + chuẩn bị bài game | Học trên trường | Ăn sáng |
| **8h30 -9h20** |
| **9h20 -10h10** | Game |
| **10h20 -11h10** |
| **11h10 -12h** | Ăn + nghỉ ngơi | Ăn + nghỉ ngơi | **Nghỉ** | Ăn trưa + chuẩn bị đi học | **Nghỉ** | Ăn trưa |
| **12h00 -12h30** | Ăn + nghỉ ngơi |
| **12h30 -13h20** | Học trên trường | Học | Học trên trường | Học trên trường | Ngủ |
| **13h20 -14h10** |
| **14h20 -15h10** | Học và game | Học thể dục | Game + Đánh cầu lông |
| **15h10 -16h00** |
| **16h00 -19h00** | Ăn + tắm | Thể thao + ăn + tắm | Ăn + tắm | Nghỉ mệt+ ăn + tắm | Ăn + tắm | Thể thao + ăn + tắm | Nghỉ mệt + ăn + tắm |
| **19h15 -22h45** | Học | Học + Giải trí | Học + Giải trí | Nhắn tin + học | Học + Giải trí | Thư giãn | Học + Giải trí |
| **23h00** | Đi ngủ | Đi ngủ | Đi ngủ | Đi ngủ | Đi ngủ | Đi ngủ | Đi ngủ |

**THỜI GIAN BIỂU CÁ NHÂN**