



Режим буднего дня

- 1. Подъем
- 2. Утренняя гимнастика
- 3. Водные процедуры
- 4. Учебные занятия
- 5. Дорога домой
- 6. Подготовка домашних заданий
- 7. Свободное время
- 8. Подготовка ко сну
- 9. Сон