Режим дня младшего школьника

- [ ] **1.** Подъем: 7.00
- [ ] **2.** Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 7.00—7.30
- [ ] **3.** Завтрак: 7.30—7.50
- [ ] **4.** Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.50—8.20.
- [ ] **5.** Занятия в школе: 8.30—12.30
- [ ] **6.** Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30—13.00.
- [ ] **7.** Обед: 13.00-13.30.
- [ ] **8.** Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30
- [ ] **9.** Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30—16.00.
- [ ] **10.** Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30
- [ ] **11.** Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.): 19.00—20.00.
- [ ] **12.** Приготовление ко сну: 20.00—20.30
- [ ] **13.** Сон: 20.30-7.00

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?