



Режим дня младшего школьника

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