



Режим дня

- 1.** 7:00 - 7:30 — подъём, зарядка, водные процедуры, уборка постели.
- 2.** 7:30 - 7:50 — завтрак
- 3.** 7:50 - 8:15 — сборы в школу.
- 4.** 8:15 - 8:30 — дорога в школу.
- 5.** 8:30 - 11:15 — занятия в школе.
- 6.** 11:15 - 11:35 — второй завтрак в школе.
- 7.** 11:35 - 14:15 — занятия в школе.
- 8.** 14:15 - 14:30 — дорога из школы.
- 9.** 14:30 - 14:50 — обед.
- 10.** 14:50 - 15:30 — послеобеденный отдых, свободная деятельность.
- 11.** 15:30 - 16:00 — прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.
- 12.** 16:00 - 16:10 — полдник.
- 13.** 16:10 - 17:30 — приготовление домашних заданий.
- 14.** 17:30 - 19:30 — вечерняя прогулка.
- 15.** 19:30 - 19:50 — ужин.

- 16.** 19:50 – 20:30 — свободная деятельность.
- 17.** 20:30 – 20:45 — подготовка к следующему дню.
- 18.** 20:45 – 21:00 — водные процедуры, подготовка ко сну.
- 19.** 21:00 — сон.

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

как это убрать?