



# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

- ◆ 6.30-6.45 подъем, зарядка
- ◆ 6.45-7.00 гигиенические процедуры
- ◆ 7.00-7.20 завтрак
- ◆ 7.20-7.50 путь в школу
- ◆ 8.00-12.30 занятия в школе
- ◆ 12.30-13.00 путь домой
- ◆ 13.00-13.30 обед
- ◆ 13.30-14.30 отдых или сон после обеда
- ◆ 14.30-15.30 подвижные игры
- ◆ 15.30-15.45 полдник
- ◆ 15.45-17.00 делаем домашнее задание
- ◆ 17.00-19.00 свободное время (на свежем воздухе)
- ◆ 19.00-19.30 ужин
- ◆ 19.30-20.30 спокойные игры
- ◆ 20.30-21.00 подготовка ко сну
- ◆ 21.00 сон

