



# 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

