

Примерный режим дня школьника



Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет
7.00-7.20.

Утренний завтрак 7.20-7.40.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе
7.40-7.55.

Подготовка к занятиям 7.55-8.00.

Занятия в школе 8.00-13.10.

Горячий завтрак в школе для учащихся 1-4 кл. 9.30.

Дорога от школы к дому 13.10-13.30.

Обед 13.30-14.00.

Послеобеденный отдых 14.00-15.00

Приготовление домашних заданий 15.00-16.30.

Полдник 16.30-16.45

Прогулки на свежем воздухе 16.45-18.45.

Ужин и свободные занятия 18.45-21.00.

Приготовление ко сну 21.00-21.30.

Сон 22.00-7.00.

