

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа д.Сухой Семенек  
Измалковского муниципального района Липецкой области»

# Мой режим дня

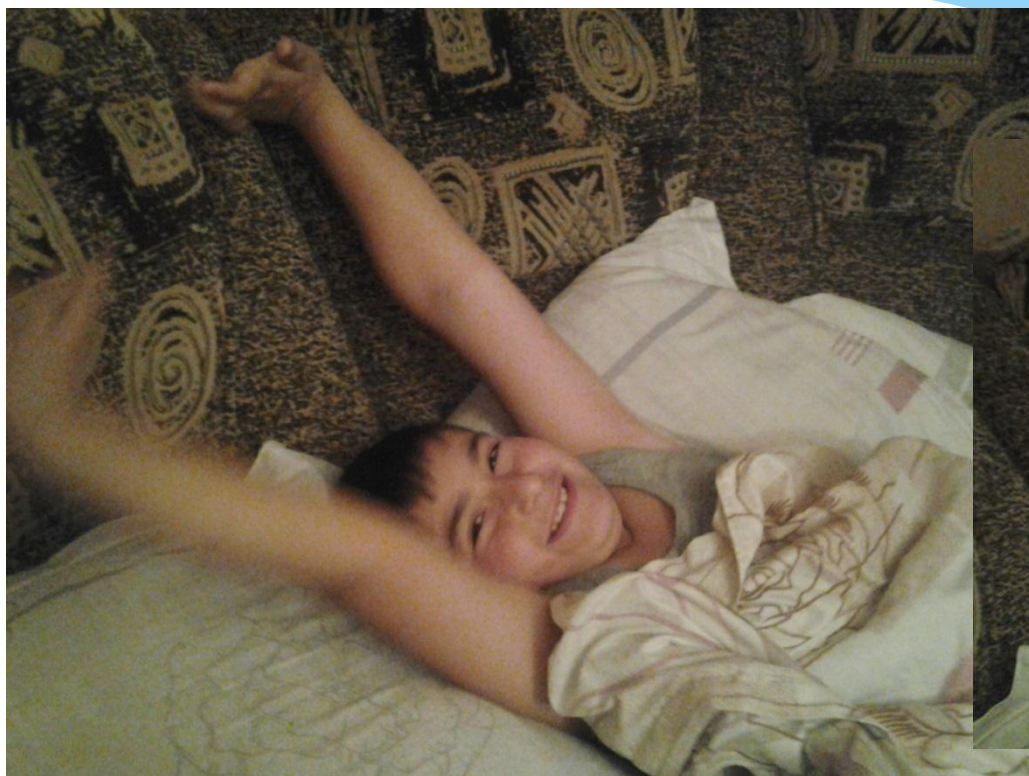
Выполнил ученик 2 класса

Озманян Роман

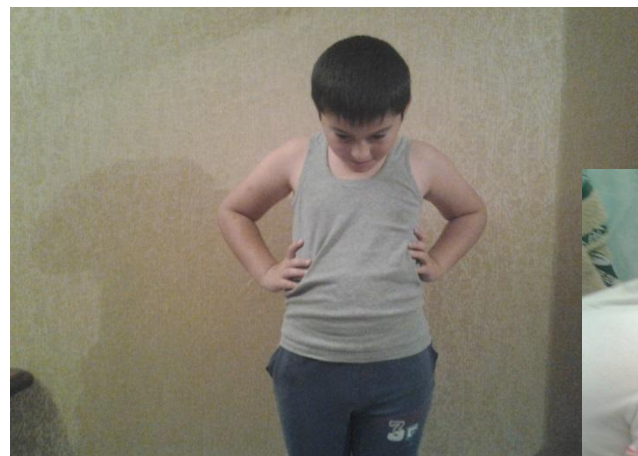
Учитель

Бачурина Светлана Николаевна

# Подъём 7.00



# Зарядка , умывание, уборка постели 7.00- 7.30



# *Завтрак 7.30 - 7.50*





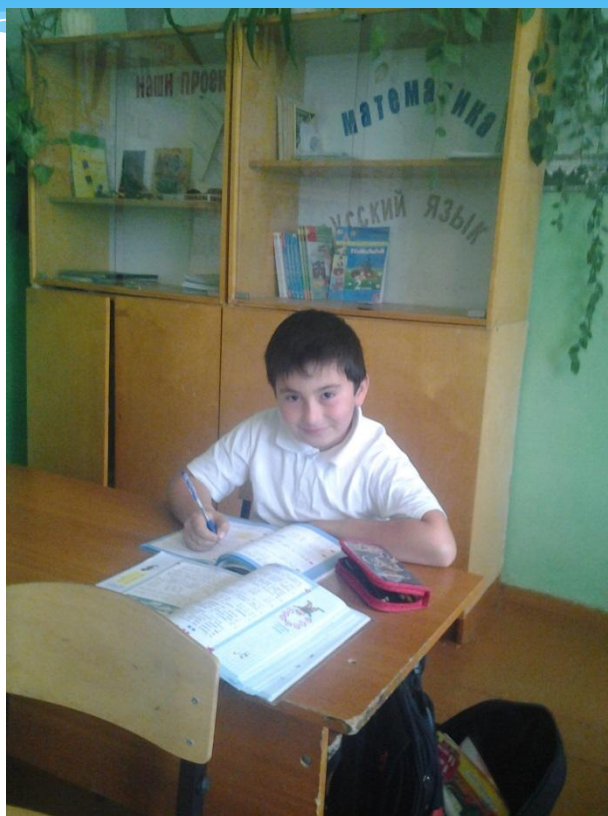
# Дорога в школу

## 7.50 - 8.15



# Занятия в школе

## 8.30-14.30



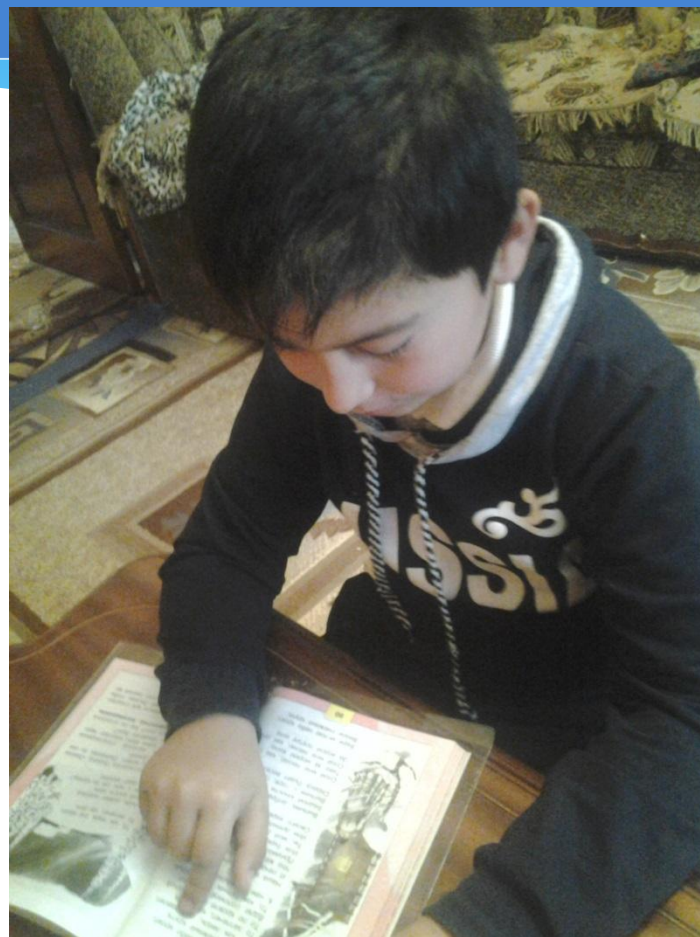
# Полдник 16.00-16.30





# Приготовление уроков

## 16.30-18.00





# Помощь по дому, отдых

## 18.00-19.30



# Ужин 19.30-20.00



# Свободное время

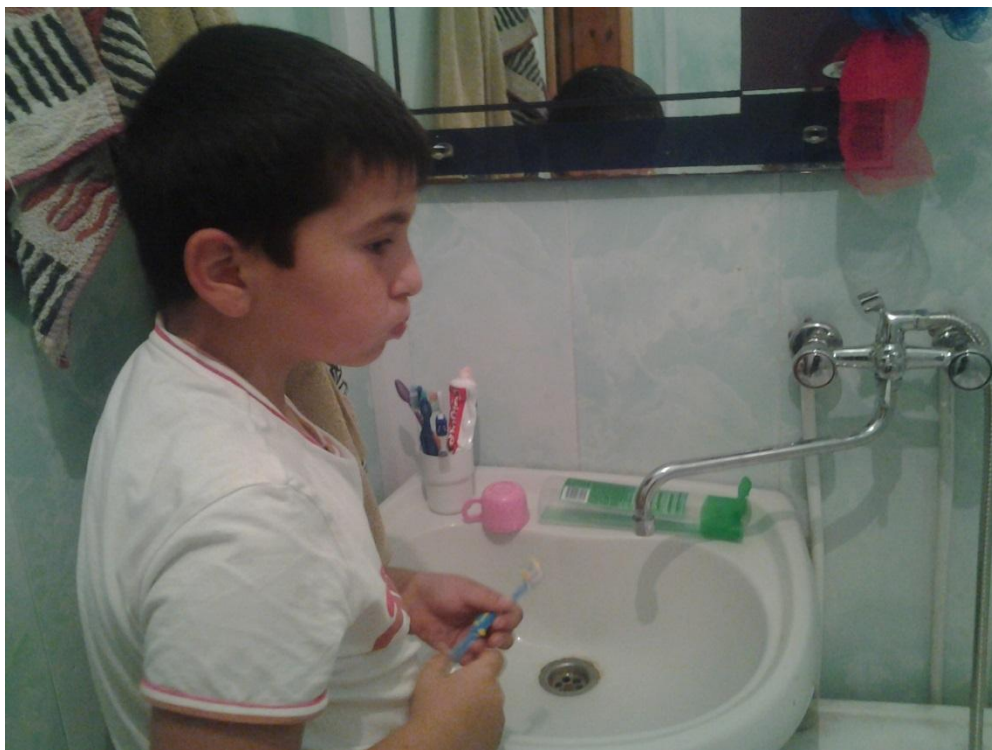
## 20.00-20.45





# Личная гигиена

## 20.45-21.00



**Сон 21.00**

