



# Режим дня школьника



|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Подъём, зарядка             | 7 - 00  |
| Гигиенические процедуры     | 7 - 15  |
| Завтрак                     | 7 - 30  |
| Дорога в школу              | 7 - 50  |
| Пребывание в школе          | 8 - 30  |
| Дорога из школы             | 12 - 30 |
| Обед                        | 13 - 00 |
| Прогулка на свежем воздухе  | 13 - 30 |
| Выполнение домашних заданий | 16 - 00 |
| Полдник                     | 17 - 00 |
| Помощь по дому              | 17 - 15 |
| Ужин                        | 18 - 30 |
| Свободное время             | 18 - 45 |
| Подготовка ко сну           | 21 - 15 |
| Сон                         | 21 - 30 |



