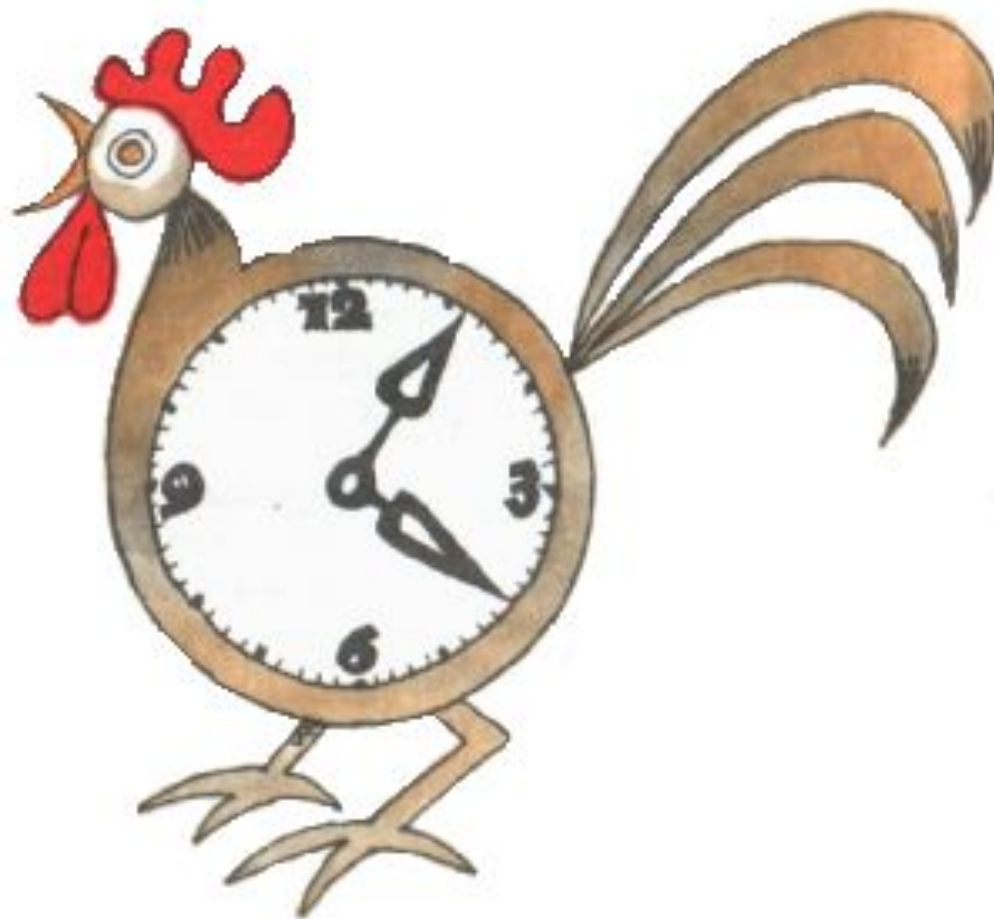


Режим дня



Подъем
Утренняя зарядка,
водные процедуры,
уборка постели

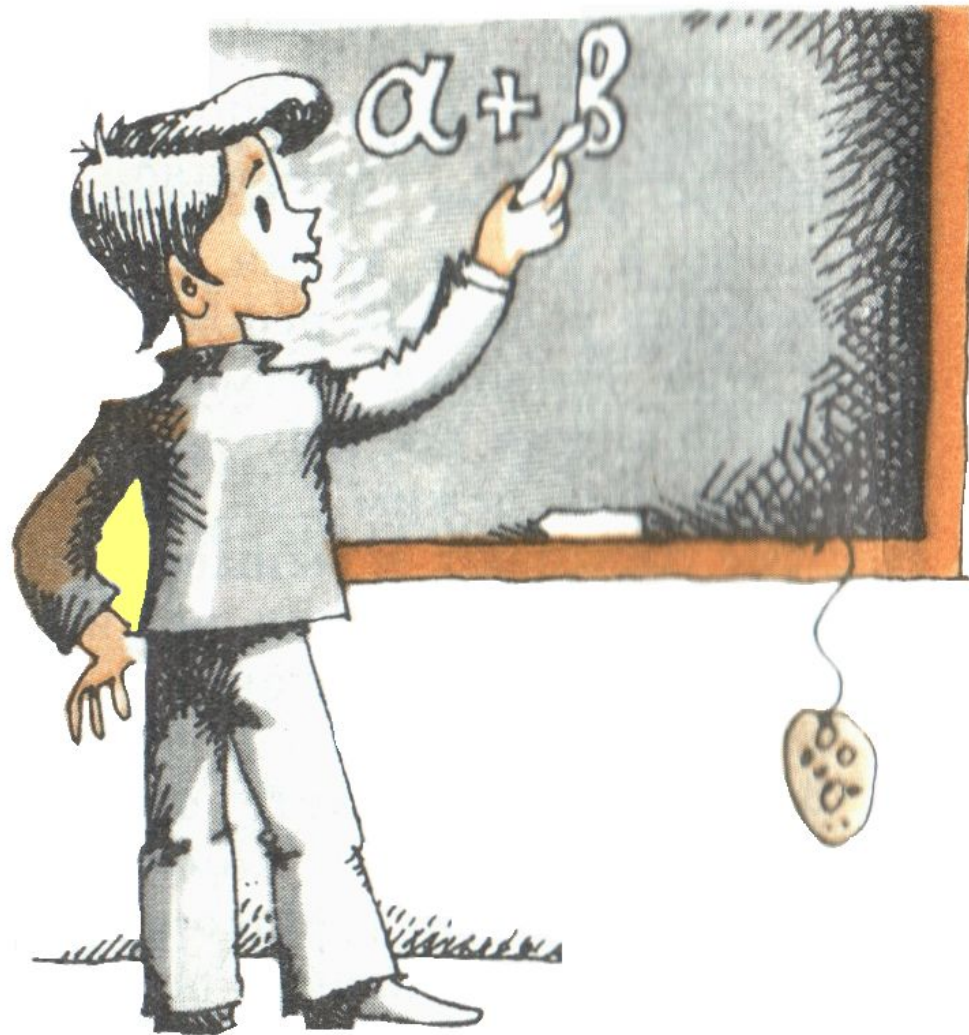


Завтрак

Дорога в школу или
утренняя прогулка
до начала
занятий
в школе



*Занятия в
школе
Горячий
завтрак в
школе*



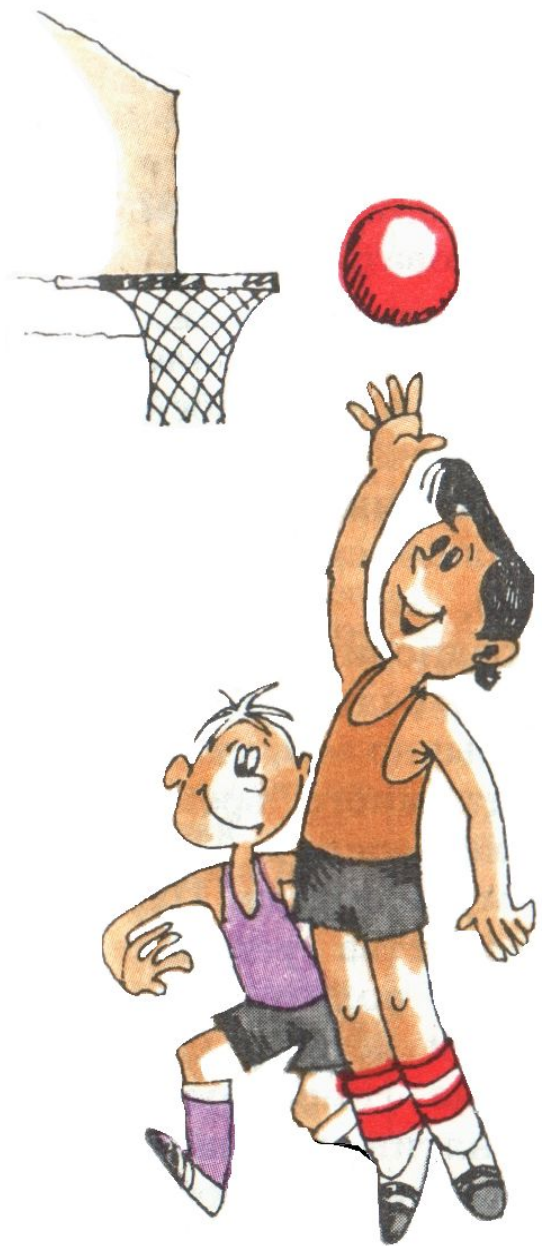


*Дорога из школы
или
прогулка после
занятий в школе*

Обед

*Послеобеденный
сон или отдых*

*Прогулка или игры
и спортивные
занятия на
воздухе*



Полдник
Приготовление
домашних
заданий



**Ужин и
свободные
занятия**
(чтение,
музыкальные
занятия, ручной
труд, помощь
семье, занятия
иностранным
языком)



**Приготовление
ко сну**
(гигиенические
мероприятия,
чистка одежды,
обуви,
умывание)

Сон

