



Режим дня школьника:

7.00-7.30. - подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели.

7.30.-7.50. - утренний завтрак.

7.50.-8.20. - дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе.

8.30.-14.10. - занятия в школе.

14.10.- 15.00. - дорога домой из школы.

15.00.-15.30. - обед.

15.30.-16.30. - послеобеденный отдых или сон.

16.30.-17.30. - прогулка, игры или спортивные занятия на воздухе.

17.30.-19.00. - подготовка домашних заданий.

19.00.-20.30. - ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье).

20.30.- 21.00. - подготовка ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви).

Учащиеся как
первой, так и второй
смены должны
вставать в **7.00** утра
и ложиться в **21.00**

