

Режим дня первоклассника



6.30 – подъём

6.30-6.45 – утренняя зарядка

6.45-6.55 – водные процедуры

6.55-7.10 – завтрак

7.10-7.20 – сбор в школу

7.20-7.25 – проверка портфеля

7.25 -7.45 – дорога в школу

8.00-11.00 – занятия в школе

11.00-11.20 – дорога из школы

11.20-12.00 – прибираем вещи

12.30 13.00– – обед

13.00-14.30 – отдых (чтение книг)

14.30-15.30 – подготовка домашнего задания

15.30-17.00 – прогулка

17.00-18.30 – просмотр ТВ

18.30-19.00 – ужин

19.00-20.00 – прогулка

20.00-20.30 – подготовка школьной одежды и школьных принадлежностей

20.30-21.00 – подготовка ко сну

21.00-6.30 сон