

Режим дня школьника:

7.00 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет

7.30 - 7.50 - Утренний завтрак 7.30-7.50.

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

8.30 - 12.30 - Занятия в школе

12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 - 13.30 - Обед

13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон

14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий

17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

с 20.30 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Учащиеся должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Конечно, вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

