

Памятка для обучающихся младших классов 1 смены «Царство полезных привычек: режим дня школьника»

Примерный режим дня школьника младших классов

- Подъем: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 6.40—7.00.
- Завтрак: 7.00—7.10.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.20—7.45
- Занятия в школе: 8.00—12.30.
- Горячий завтрак в школе: 10.00.
- Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30—13.00.
- Обед: 13.00-13.30.
- Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30.
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30—16.00.
- Полдник: 16.00—16.15.
- Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.
- Прогулки на свежем воздухе: 17.30—19.00.
- Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.): 19.00—20.00.
- Приготовление ко сну: 20.00—20.30.
- Сон: 20.30-6.40.

