

Памятка для обучающихся младших классов 2 смены «Царство полезных привычек: режим дня школьника»

Режим дня школьника, занимающегося во вторую смену

1	Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00
2	Завтрак	7.30
3	Приготовление уроков	8.20
4	Свободные занятия (чтение, музыка); пребывание на воздухе	11.00
5	Обед	12.30
6	Дорога в школу	13.00
7	Занятия в школе, полдник	13.30
8	Дорога из школы домой	18.30
9	Ужин	19.00
10	Свободное время, занятия по интересам	19.30
11	Подготовка ко сну	20.30
12	Сон	21.00

