



Режим выходного дня

8.00 – подъём

8.00 – 8.15 – зарядка, гигиенические процедуры

8.15 – 8.45 – уборка семейных квартир

8.45 – 9.30 – завтрак

9.30 – 13.00 - доп. образование (кружки, секции),

семейные мероприятия

11.00 – второй завтрак

13.00 – 14.00 – обед

14.00 – 16.45 – доп. образование (кружки, секции),

семейные мероприятия

16.45 – 17.00 – полдник

17.00 – 18.45 – семейные мероприятия, прогулка

18.45 – 19.30 – ужин

19.30 – 21.30 – прогулка, спорт, семейный досуг

21.00 – второй ужин

21.30 – подготовка ко сну, гигиенические процедуры

22.00 – отбой