



Режим дня

6.30 – подъем

6.30 – 7.15 – зарядка, гигиенические процедуры

7.30 – завтрак

8.00 – 9.30 - Прогулка на свежем воздухе

11.00 – второй завтрак

8.30 – 13.40 - учебная деятельность

9.30 – 13.00 – посещение специалистов

13.00 – 14.30 – обед

13.30 – 16.45 – доп. образование (кружки, секции),
семейные мероприятия

16.45 – 17.00 – полдник

17.00 – 18.00 – самоподготовка

18.00 – 18.45 – клубный час

18.45 – 19.30 – ужин

18.45 – 20.00 – доп. образование (кружки, секции),
семейные мероприятия

19.30 – 21.30 – прогулка, спорт, семейный досуг

21.00 – второй ужин

21.30 – подготовка ко сну, гигиенические процедуры

22.00 – отбой