

Примерный режим дня для первоклассника

7.00	Пробуждение
7.00-7.30	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
7.30-7.50	Умывание, уборка постели, утренний завтрак
7.50-8.20	Дорога в школу
8.30-13.00	Занятия в школе
13.00-13.30	Дорога из школы домой (прогулка)
13.30-14.00	Обед
14.00-15.00	Дневной сон
15.00-16.00	Пребывание на воздухе
16.00-17.00	Приготовление уроков
17.30-19.00	Пребывание на воздухе, занятия в кружках
19.00-20.00	Ужин, свободные занятия
21.00-7.00	Сон