

## Режим дня

7 ч.	Подъем. Зарядка. Утренний туалет.
Завтрак.	
8.30 ч.-13 ч.	Занятия в школе.
13 ч.-14 ч.	Возвращение домой. Обед.
14 ч.-16 ч.	Отдых. Прогулка.
16 ч.-18 ч.	Приготовление уроков.
18 ч. – 19 ч.	Любимые занятия. Помощь по дому.
19 ч. – 19.30 ч.	Ужин.
19.30 ч.-20.45 ч.	Чтение. Просмотр телепередач.
Спокойные игры.	
21 ч.	Подготовка ко сну. Сон.