

## Рекомендации по режиму дня школьника

**Подъём в 7:00**



**Приготовление уроков в 16:00-17:00**



**Зарядка и умывание в 7:30**



**Свободное время в 17:00-19:00**



**Завтрак в 7:30-7:50**



**Занятия в школе в 8:30-13:00**



**Ужин в 19:00-19:30**



**Прогулка на свежем воздухе в 13:00-13:30**



**Обед, отдых, помощь по дому в 13:30-16:00**



**Приготовление ко сну в 20:30-21:00**

