



Примерный режим для учащихся 5-7

08.00 – подъем, зарядка, завтрак

09.00 – начало первого урока

09.30 – перемена

09.45 – 2 урок

10.15 – выполнение комплекса физических упражнений

10.30 – 3 урок

11.00 – перемена

11.15 – 4 урок

11.45 – перерыв на обед

12.15 – 5 урок

12.45 – перемена, музыкальная пауза

13.00 – 6 урок

13.30 – перемена

13.45 – 7 урок

14.15 – отдых, занятия по интересам

16.00 – полдник

16.30 – выполнение домашних заданий

18.00 – произвольно развивающая
деятельность

19.00 – ужин

19.30 – свободное время, общение с семьей

21.30 – подготовка ко сну

22.00 – сон

