

Режим дня

(если ты учишься в первую смену)

7:00 – 7:50 водные процедуры и завтрак

7:50 – 8:20 дорога в школу

8:30 – 13:00 занятия в школе

13:00 – 13:30 дорога домой

13:30 – 14:00 обед

14:00 – 16:00 отдых

16:00 – 17:30 выполнение домашних заданий

17:30 – 19:00 прогулка

19:00 – 19:30 ужин

19:30 – 21:00 отдых, водные процедуры, подготовка ко сну

21:00 – 7:00 сон



Режим дня

(если ты учишься во вторую смену)

7:00 – 8:00 водные процедуры и завтрак

8:00 – 9:30 выполнение домашних заданий

9:30 – 11:30 отдых

11:30 – 12:20 обед и подготовка к школе

12:20 – 12:50 дорога в школу

13:00 – 17:30 занятия в школе

17:30 – 18:00 дорога домой

18:00 – 19:00 прогулка

19:00 – 19:30 ужин

19:30 – 21:00 отдых, выполнение домашних заданий, подготовка ко сну

21:00 – 7:00 сон

