

### Оптимальный режим первоклассника

- Подъем – 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет –7.00 – 7.20.
- Завтрак – 7.20. – 7.40.
- Дорога в школу 7.45. – 8.15.
- Занятия в школе -8.30. – 12.00.
- Дорога из школы или прогулка – 12.30 – 13.30.
- Обед – 13.30. – 14.00.
- Послеобеденный сон или отдых – 14.00. – 15.00.
- Прогулка, игры на воздухе, помощь дома по хозяйству – 15.00. – 16.00.
- Полдник 16.00. – 16.15.
- Занятия – 16.15. – 17.15.
- Прогулка, полезный труд – 17.15. – 19.00.
- Ужин, свободное время, тихие игры – 19.20 – 20.00.
- Приготовление ко сну – 20.00.-20.30.