



**Приблизительный распорядок дня
школьника начальных классов.**

7.00 - подъём

7.00 – 7.30 – уборка постели, умывание

7.30 – 8.00 – завтрак

8.30 – 13.00 – занятия в школе

13.30 – 15.00 – обед, отдых

15.00 – 16.00 – прогулка или домашние игры (не на компьютере)

16.00 – 18.00 —выполнение домашних заданий

18.00 – 18.30 – ужин

18.30 – 20.00 – свободное время

20.00 - 20.15 – подготовка ко сну

20.15 – 21.00 – чтение книг с папой или мамой

Распорядок дня поможет вам легче пройти процесс физиологической адаптации к школе.