

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

7.00-7.10	Подъем, утренний туалет
7.10-7.30	Утренняя зарядка
7.30-7.50	Завтрак
7.50	Выход в школу
8.30-13.40	Занятия в школе
14.00-14.30	Обед
14.30-16.00	Сводное время. Прогулка на свежем воздухе. Спортивные занятия. Общественно-полезный труд.
16.00-18.20	Самоподготовка, занятия со специалистами.

16.30-16.45	Полдник
18.20-19.30	Прогулка. Занятия по интересам. Занятия в кружках.
19.30-20.00	Ужин.
20.00-20.50	Прогулка. Свободное время.
20.50-21.00	2-й ужин.
21.00-21.30	Подготовка ко сну.
21.30-7.00	Ночной сон.