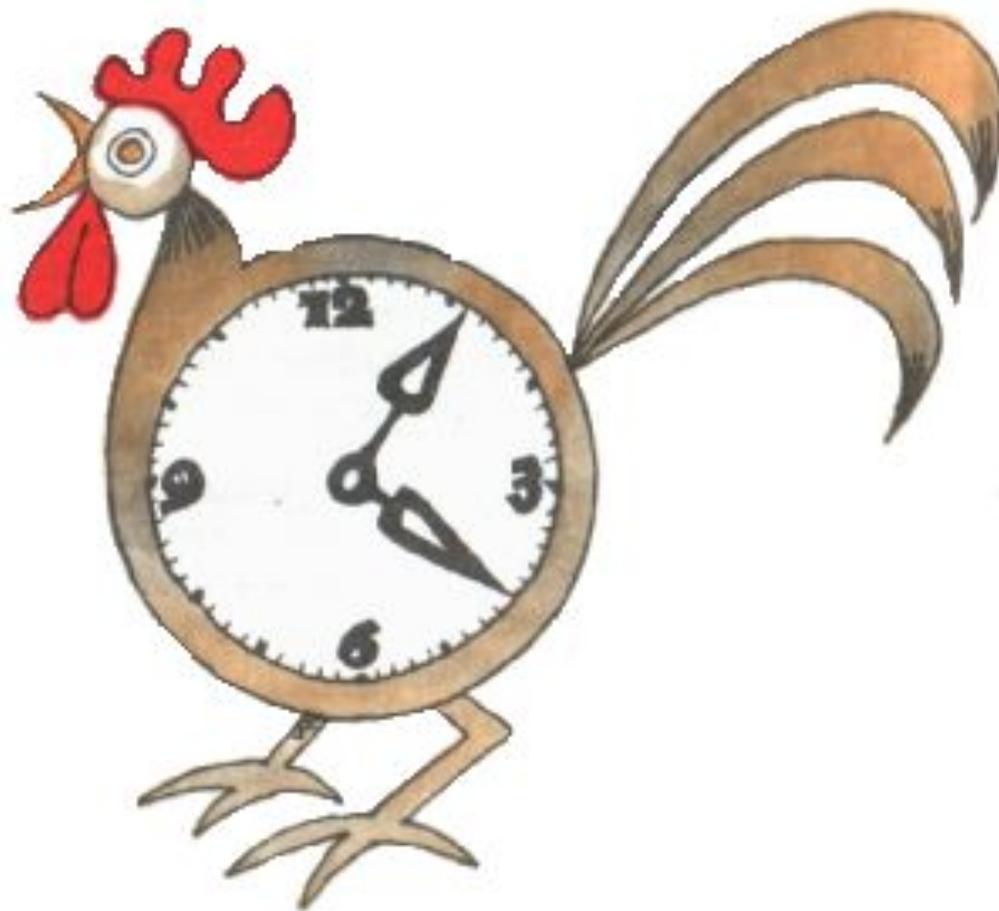


# *Режим дня*



**Подъем**  
Утренняя зарядка,  
водные процедуры,  
уборка постели

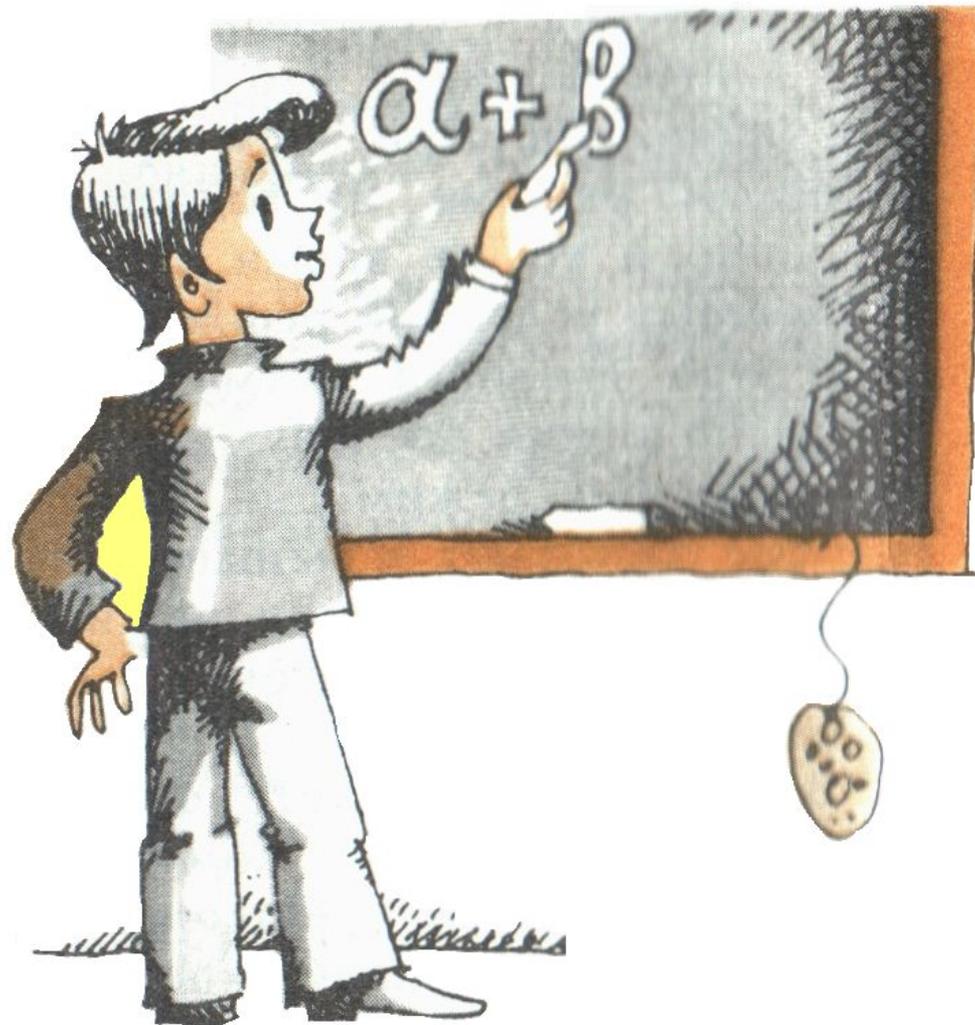


# Завтрак

Дорога в школу или  
утренняя прогулка  
до начала  
занятий  
в школе



*Занятия в  
школе  
Горячий  
завтрак в  
школе*



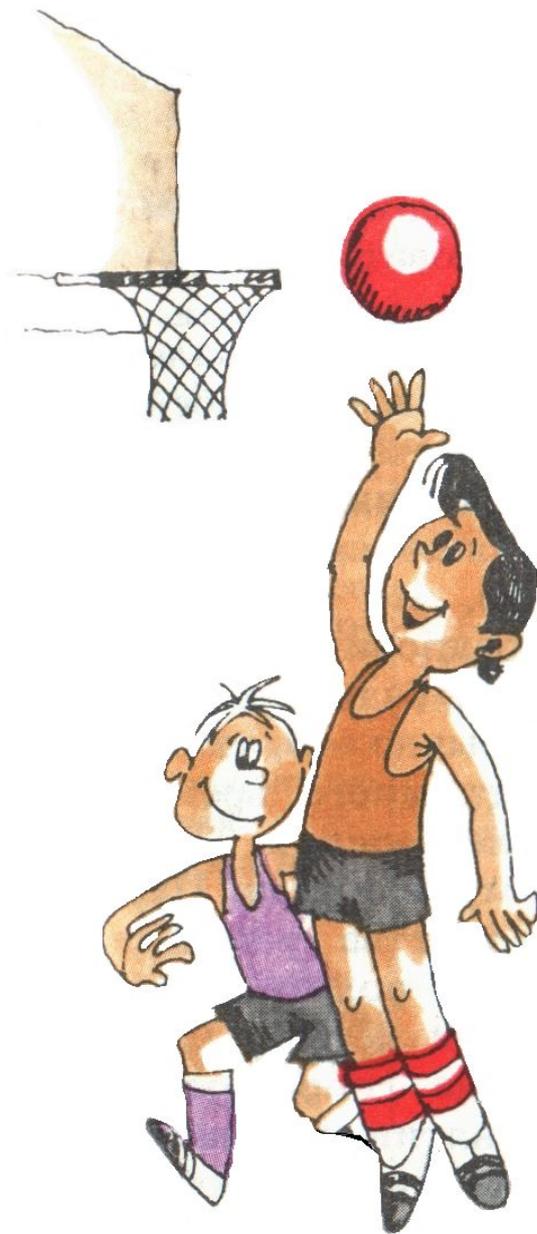


*Дорога из школы  
или  
прогулка после  
занятий в школе*

*Обед*

*Послеобеденный  
сон или отдых*

*Прогулка или игры  
и спортивные  
занятия на  
воздухе*



*Полдник*  
*Приготовление*  
*домашних*  
*заданий*



**Ужин и  
свободные  
занятия**  
(**чтение,  
музыкальные  
занятия, ручной  
труд, помощь  
семье, занятия  
иностранным  
языком**)



**Приготовление  
ко сну**  
(гигиенические  
мероприятия,  
чистка одежды,  
обуви,  
умывание)

**Сон**

