

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа д.Сухой Семенек
Измалковского муниципального района Липецкой области»

Мой режим дня

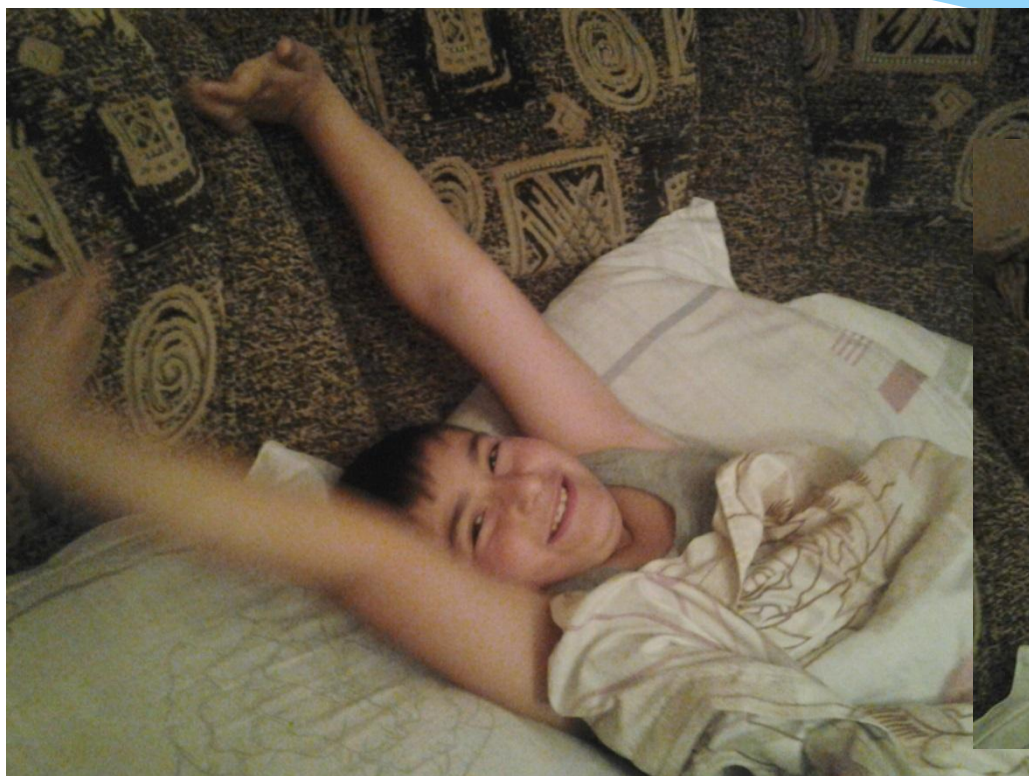
Выполнил ученик 2 класса

Озманян Роман

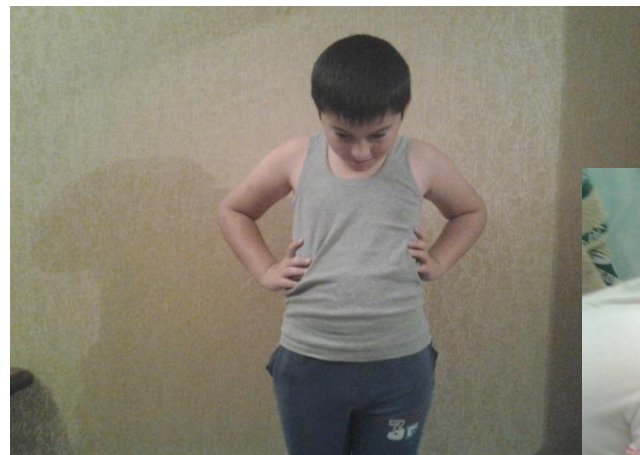
Учитель

Бачурина Светлана Николаевна

Подъём 7.00



Зарядка , умывание, уборка постели 7.00- 7.30



Завтрак 7.30 - 7.50



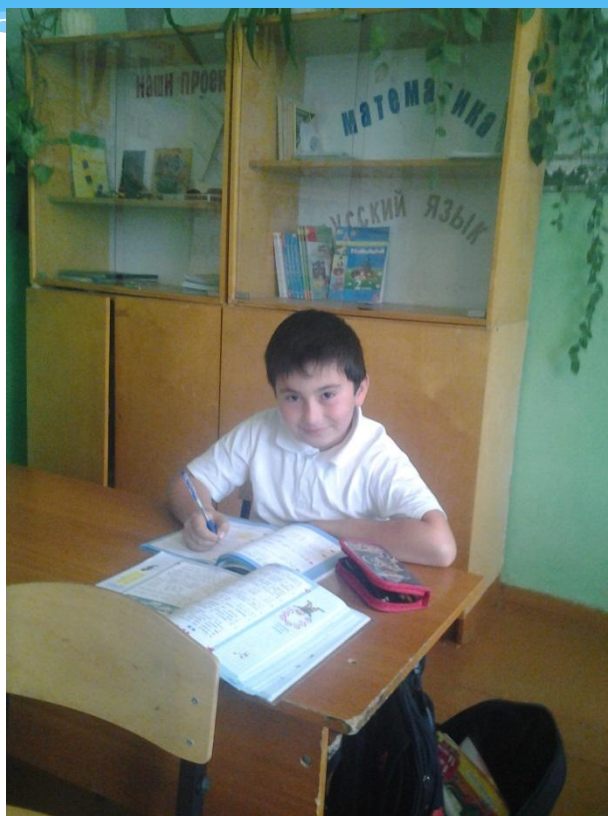
Дорога в школу

7.50 - 8.15



Занятия в школе

8.30-14.30



Полдник 16.00-16.30



Приготовление уроков

16.30-18.00



Помощь по дому, отдых

18.00-19.30



Ужин 19.30-20.00



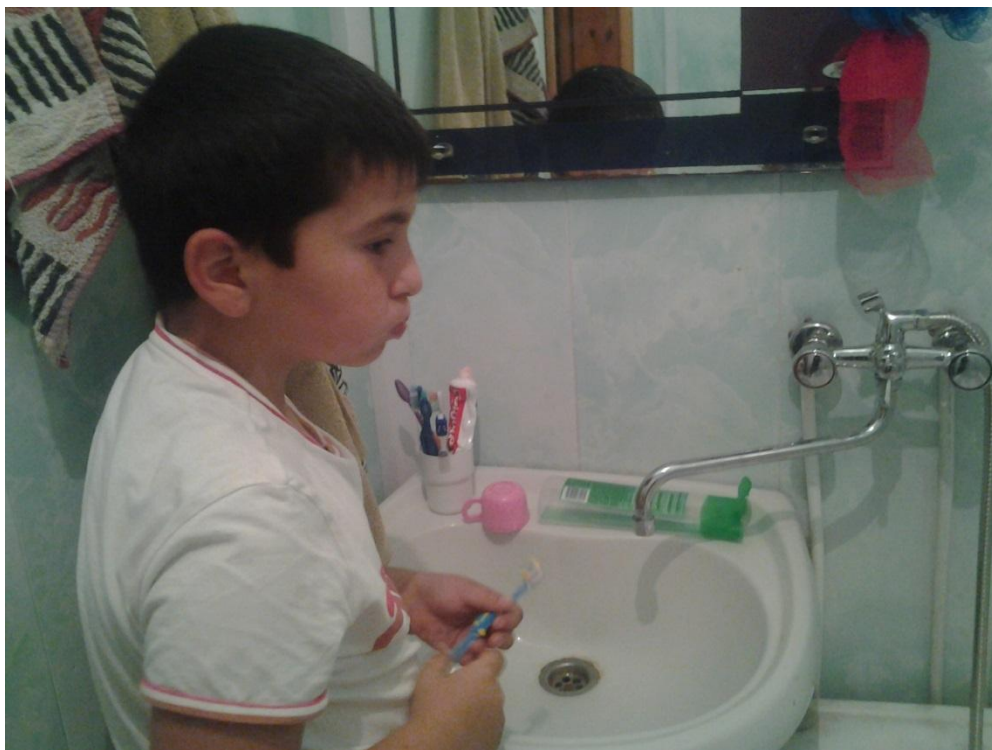
Свободное время

20.00-20.45



Личная гигиена

20.45-21.00



Сон 21.00

