

Жондалек режим

Дневной режим



Как скажешь:

- Я встаю в 7 часов
- Я иду в школу
- Я делаю зарядку
- Он делает уроки
- Я возвращаюсь домой
- Я кушал.



Спроси друга, во сколько часов он:

- - **встал;**
- - **пришёл в школу;**
- - **вернулся из школы;**
- - **сделал уроки;**
- - **помогал маме;**
- - **играл на улице**





Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Обед 13-00

19-30

Ужин 19-00 Отдых



Сон
10.30