

Режим дня во время карантина

08:00	Подъем, утренняя зарядка
08:30 – 08:50	Завтрак
09:00 – 12:00	Чтение книг, рисование, хобби
12:00 – 13:30	Домашние дела
13:30 – 14:00	Обед
14:00 – 15:00	Игры с семьей
15:00 – 16:00	Свободное время
16:00 – 16:20	Полдник
16:30 – 19:00	Занятия, учеба, домашние задания
19:00 – 19:30	Ужин
20:00 – 22:00	Просмотр фильма или мультфильма
22:00 – 23:00	Свободное время
23:00	Подготовка ко сну, отбой