

Режим дня во время коронавируса

Подъём-9:00

Гигиенические процедуры-9:15

Завтрак-9:30

Гигиенические процедуры-10:00

Развивающие занятия-10:15

Гигиенические процедуры-13:15

Обед-13:30

Гигиенические процедуры-14:00

Отдых (компьютерные игры, чтение книг)-14:15

Гигиенические процедуры-16:00

Полдник-16:15

Гигиенические процедуры-16:45

Приборка комнаты (проветривание)-17:00

Гигиенические процедуры-17:30

Ужин-18:00

Гигиенические процедуры-18:45

Развивающие занятия-19:00

Отдых (просмотр фильма)-20:00

Подготовка ко сну-21:30

Сон-22:00

