7.00 Подъем
7.00-7.30 Водные процедуры, зарядка
7.30-7.50 Завтрак
7.50-8.20 Дорога в школу. Хорошо, если по свежему воздуху
8.30-12.30 Занятия в школе
11.00 завтрак (второй)
12.30-13.00 Дорога домой. По возможности не пользоваться транспортом
13.00-13.30 Обед
13.30-14.30 Послеобеденный отдых, а лучше сон
14.30-15.00 Полдник
15.00-16.00 Прогулка, игры, спорт
16.00-17.00 Приготовление домашних заданий с обязательным 10-минутным перерывом на отдых
17.00-19.00 Прогулка
19.00-20.00 Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)
20.00-20.30 Гигиенические мероприятия, подготовка ко сну
20.30-21.00 Сладкий сон