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