

Режим дня

- 06.40** – Подъем, умывание
06.50 – 07.10 – Завтрак
07.10 – 07.25 – Сборы в школу
07.25 – 07.45 – Дорога в школу
08.00 – 11.55 – Занятия в школе
11.55 – 12.05 – Дорога домой
12.10 – 12.30 – Обед
12.30 – 14.30 – Отдых, свободное время
14.30 – 16.00 – Приготовление уроков
16.00 – 16.45 – Свободное время. Просмотр телевизора.
16.45 – 17.00 – Сборы на тренировку
17.00 – 17.20 – Дорога на тренировку
17.30 – 18.45 – Тренировка по борьбе
18.30 – 18.45 – Дорога домой
18.45 – 19.00 – Ужин
19.00 – 19.30 – Работа на компьютере
19.30 – 19.45 – Сборы, дорога на тренировку
20.00 – 21.00 – Тренировка по футболу
21.00 – 21.15 – Дорога домой
21.20 – 21.50 – Работа на компьютере
21.50 – 22.00 – Подготовка ко сну
22.00 - Сон

