



# Режим дня: первая смена

Впишите время вместе с ребёнком и повесьте на видное место.

*Одно время –  
легче начать*

| Время     | Что делаем                     |
|-----------|--------------------------------|
| ___ : ___ | Подъём, завтрак                |
| ___ : ___ | Дорога в школу                 |
| ___ : ___ | Уроки в школе                  |
| ___ : ___ | Обед                           |
| ___ : ___ | Отдых, прогулка, кружок        |
| ___ : ___ | Домашка – всегда в одно время  |
| ___ : ___ | Свободное время                |
| ___ : ___ | Ужин, чтение                   |
| ___ : ___ | Подготовка ко сну, без экранов |
| ___ : ___ | Сон                            |

Сон: 6–12 лет – 9–12 часов, 13–18 лет – 8–10 часов (Американская академия медицины сна).  
Домашка в день: 2–3 класс – до 1,5 ч, 4–5 – до 2 ч, 6–8 – до 2,5 ч, 9–11 – до 3,5 ч (СанПиН).  
В 1 классе домашки нет (приказ Минпросвещения № 115).



# Режим дня: вторая смена

Уроки в школе после обеда – домашку делим на утро и вечер.

*Трудное –  
с утра*

| Время     | Что делаем                      |
|-----------|---------------------------------|
| ___ : ___ | Подъём, завтрак                 |
| ___ : ___ | Домашка – самое трудное сначала |
| ___ : ___ | Прогулка, обед                  |
| ___ : ___ | Дорога в школу                  |
| ___ : ___ | Уроки в школе                   |
| ___ : ___ | Дорога, ужин, отдых             |
| ___ : ___ | Домашка – лёгкие задания        |
| ___ : ___ | Свободное время                 |
| ___ : ___ | Подготовка ко сну, без экранов  |
| ___ : ___ | Сон                             |

Сон: 6–12 лет – 9–12 часов, 13–18 лет – 8–10 часов (Американская академия медицины сна).  
Домашка в день: 2–3 класс – до 1,5 ч, 4–5 – до 2 ч, 6–8 – до 2,5 ч, 9–11 – до 3,5 ч (СанПиН).  
В 1 классе домашки нет (приказ Минпросвещения № 115).