

Будний день: 4–7 класс



УТРО И ШКОЛА

6:40–7:30

Подъём, утренние процедуры и завтрак

Стакан воды, умывание, зарядка, чистка зубов.

7:30

Дорога до школы

Обычно около 30 минут — зависит от расстояния до школы.

8:00–14:00

Уроки в школе

6–7 уроков с переменами.

14:00–14:30

Дорога домой

Обычно около 30 минут.

ПОСЛЕ ШКОЛЫ

14:30–15:00

Обед

Лёгкий перекус или полноценный обед.

15:00–15:30

Прогулка

Небольшая прогулка на свежем воздухе.

15:30–17:00

Домашние задания

Выполнение заданий по предметам.

17:00–17:30

Дорога до занятий + полдник

Около 30 минут.

17:30–19:00

Секции, кружки, тренировки

Кружки, секции, репетиторы, прогулка с друзьями, общение с родителями.

ВЕЧЕР

19:00–19:30

Дорога домой

Обычно около 30 минут.

19:30–20:00

Ужин

Время для отдыха и общения с семьёй.

20:00–20:30

Завершение домашних заданий

Если остались несделанные задания или подготовка к тестам.

20:30–21:15

Время на отдых

Настольные игры, чтение, прогулка, общение с друзьями, ничего-не-делание.

21:15

Подготовка ко сну

Уборка рабочего места, проветривание комнаты, вечерние процедуры.

21:45

Отбой

Чтобы хорошо отдохнуть и быть готовым к следующему дню.

Главное — пауза после школы

Обед, прогулка, переключение — и только потом уроки. Иначе к концу недели ребёнок «никакой».

Будний день: 8–11 класс

В 11 классе чуть больше времени может уходить на домашние задания и подготовку к ЕГЭ.



УТРО И ШКОЛА

7:00–7:30

Подъём, утренние процедуры и завтрак

Стакан воды, умывание, зарядка, чистка зубов.

7:30

Дорога до школы

Обычно около 30 минут — зависит от расстояния до школы.

8:00–15:00

Уроки в школе

7–8 уроков с переменами.

15:00–15:30

Обед

Полноценный обед.

ПОСЛЕ ШКОЛЫ

15:30–16:00

Дорога домой, прогулка

Обычно около 30 минут.

16:00–16:20

Отдых, друзья, хобби

16:20–18:00

Домашние задания

Выполнение заданий по предметам.

18:00–18:30

Дорога до занятий + полдник

Около 30 минут.

18:30–19:30

Секции, кружки, тренировки

Кружки, секции, прогулка с друзьями.

ВЕЧЕР

19:30–20:00

Дорога домой

Обычно около 30 минут.

20:00–20:30

Ужин

Время для отдыха и общения с семьёй.

20:30–21:30

Завершение домашних заданий

Если остались несделанные задания или подготовка к тестам.

21:30–22:15

Время на отдых

Настольные игры, чтение, прогулка, общение, ничего-не-делание.

22:15

Подготовка ко сну

Уборка рабочего места, проветривание комнаты, вечерние процедуры.

22:30

Отбой

Чтобы хорошо отдохнуть и быть готовым к следующему дню.

Время берём не у отдыха

Если дорога или репетитор далеко, решите, откуда вычесть время. Отдых, хобби и время с семьёй сокращайте в последнюю очередь.

Что учесть, когда составляете своё

Опорные цифры на будний день. Дорогу и секции подгоните под своего ребёнка.

Ранний подъём и утренние ритуалы зарядка, чистка зубов, уборка кровати

Школа до 14:00
в 8–11 классе — до 15:00

Отдых после школы 45–60 минут

Домашние задания 90–150 минут
у старших — до 2,5–3 часов

Отдых 45–60 минут

Секции и репетиторы 60–90 минут
+ дорога

Сон не меньше 8,5–9 часов
отход ко сну без гаджетов и экранов

Один будний день
свободен — без секций и репетиторов

Суббота или воскресенье
выходной

Игры и компьютер — не больше 60 минут в день по таймеру
в выходной можно два блока