

ТЕМА: РЕЖИМ ДНЯ

1. Мой режим дня

6⁰⁰ Подъём

Я встаю ровно в шесть часов утра.

6⁰⁰ - 6³⁰ Зарядка, утренний туалет

С шести часов до половины седьмого я делаю зарядку, умываюсь, чищу зубы. одеваюсь, причёсываюсь, убираю свою постель.

6³⁰ - 6⁴⁵ Завтрак

С половины седьмого до без четверти семь я завтракаю, собираю свои тетради и учебники, одеваюсь и выхожу из дома.

7⁰⁰ - 7¹⁵ Дорога в школу

В семь часов утра я выхожу из дома и иду пешком в школу. Я дохожу до школы за 15 минут.

7³⁰ - 13³⁰ Занятия в школе

Занятия в школе начинаются в половине восьмого и заканчиваются в половине второго.

13³⁰ - 14⁰⁰ Обед

В половине второго я обедаю.

14⁰⁰ - 15³⁰ Время отдыха

С двух часов до половины четвёртого я отдыхаю - занимаюсь спортом или читаю.

15³⁰ - 18³⁰ Подготовка уроков

С половины четвёртого до половины седьмого я делаю уроки.