



Статистический взгляд на общество
через призму поколений

Центр исследований благополучия
и бюджетов времени населения
ИСП НИУ ВШЭ



Бюджеты времени детей



Наталья Тер-Акопова

ведущий эксперт Центра исследований благополучия и бюджетов времени населения
Институт социальной политики НИУ ВШЭ
nmikhaylova@hse.ru

г. Минск, июнь 2026

Интерес к детским бюджетам времени был, есть и будет

**КАКОЙ РЕЖИМ СОБЛЮДАТЬ
ДЛЯ РЕБЕНКА**

Для детей от 1,5 до 3 месяцев

Кормление	Бодрствование	Сон
6 часов		
9 часов	6 час.— 7 час.	7 час.— 9 час.
12 часов	9 час.—10 час.	10 час.—12 час.
15 часов	12 час.—13 час.	13 час.—15 час.
18 часов	15 час.—16 час.	16 час.—18 час.
21 час	18 час.—19 час.	16 час.—18 час.
24 часа		

Примечание. От 19 час.—19 час. 30 мин. ванна.
От 19 час. 30 мин.— 6 час. утра — ночной сон с двумя перерывами на кормление — в 21 час и в 24 часа.

Для детей от 3 до 5 месяцев

Кормление	Бодрствование	Сон
6 часов	6—7 час. 30 мин.	7 ч. 30 м.—9 ч. 30 м.
9 час. 30 мин.	9 ч. 30 м.—11 ч.	11—13 час.
13 часов	13—14 ч. 30 м.	14 ч. 30 м.—16 ч. 30 м.
16 ч. 30 мин.	16 ч. 30 м.—18 ч.	
20 часов	20—21 часа	18—20 часов
23 часа		

Примечание. От 20 час. 45 мин. до 21 часа—ванна.
От 21 часа до 6 часов утра — ночной сон с одним перерывом на кормление в 23 часа 30 мин.



Актуальность

- **Оценки бюджетов времени – показатель благополучия** (Krueger A. B. et al., 2009; Воронина и др., 2023; проект ISCWeB)
- Политика многих современных государств направлена на повышение уровня детского благополучия
- Статистические службы стран СНГ измеряют использование суточного фонда времени детьми **только старше 10 лет**, однако нет регулярного мониторинга среди всего детского населения
- Ряд исследователей в области детского благополучия отмечают **важность и необходимость учета «голоса ребенка»** при его оценке («Голос» ребенка: участие детей, 2023; Холодова и др., 2020; Зырянова, 2017; Hallett, Prout, 2003)
- «Детские» исследования **часто используют субъективные, а не объективные оценки времени**
- Фиксируется **отсутствие универсальной методики измерения детских бюджетов времени** (Колосова, 2011; Авдеева, 2012; Borga, 2019)

Интерес к повышению уровня детского благополучия со стороны академического сообщества и многих современных государств

Учет «голоса ребенка»



Отсутствие комплексного знания, регулярного мониторинга, а также универсальной методики измерения немонетарного показателя детского благополучия – бюджетов времени

Цель: разработка и апробация методики измерения детских бюджетов времени

Требования к методике

-  Адекватно оценивать использование суточного фонда времени российских детей
-  Учитывать когнитивные способности респондентов детского возраста
-  Содержать виды деятельности, присущие детскому населению
-  Быть сопоставимой с международной классификацией видов деятельности ICATUS (для сравнения с национальным обследованием ВНИСФВ населения старше 10 лет Росстат)
-  Оценивать контекстные переменные бюджета времени: локации (где), компаньоны (с кем), онлайн или офлайн формат деятельности, использование гаджета при выполнении деятельности, удовлетворенность проведенным временем

Данные

1) Научный проект «Анализ структуры бюджетов времени в контексте оценки благополучия населения» в рамках НЦМУ ЦМИЧП, 2023-2024

Качественные данные:

Дети 7-16 лет

- фокус-группы (98 участников)
- дружественные триады (36 участников)
- облегченный дневник (50 участников из числа участников фокус-групп и триад)

Родители 26-50 лет

- глубинные интервью с родителями респондентов первого этапа (24 участника)
- фокус-группы (84 участника)

География: Москва, Ярославль, Саратов, Екатеринбург, Ревда (Свердловская обл.)

Количественные данные:

Онлайн-опрос, содержащий в качестве одного из блоков облегченный дневник детских бюджетов времени (1209 пар родителей и детей 5-17 лет)

2) Выборочное наблюдение использования суточного фонда времени населения (ВНИСФВ Росстат)

Этапы разработки методики

Определение оптимального метода сбора данных для измерения детских бюджетов времени



Формирование списка повседневных видов деятельности детей, разработка «детских» формулировок (фокус-группы, интервью с детьми)



Разработка и пилотаж первой версии облегченного дневника детских бюджетов времени (+ когнитивное интервью с детьми и с родителями)



Содержательная и эмпирическая валидация полученных результатов



Апробация методики измерения детских бюджетов времени в российском контексте (онлайн-опрос)



Определение достоверности детских ответов через оценки самих детей и их родителей
Оценка сложности заполнения дневника детьми
Доработка методики (интервью и фокус-группы с детьми и родителями)



Оценки детских бюджетов времени детей и их родителей отличаются [1]

- **7,9** часов в будний день в среднем тратят на учебу подростки 10-18 лет по данным ВНИСФВ-2019, Росстат
- дети 5-17 лет в среднем проводят **5 часов 38 минут** в будние дни и **6 часов 5 минут** за занятиями самостоятельно без компаньонов, в том числе и без родителей (данные проекта НЦМУ ЦМИЧП, 2024)
- современные дети автономны (Холодова и др., 2020; Зырянова, 2017; Hallett, Prout, 2003), их день нельзя назвать полностью нормированным, хотя действительно можно выделить контрольные точки времени
- **20% родителей недооценивают и 23% переоценивают** субъективную загруженность расписания ребенка по сравнению с детским мнением на этот счет; **25% родителей не совпадают со своими детьми** в субъективных оценках усталости ребенка от учебы

Влияние на детское время		Контроль времени ребенка		Оценка общей загруженности расписания		Оценка учебной нагрузки	
Результат	% Родителей и детей	Результат	% Родителей и детей	Результат	% Родителей и детей	Результат	% Родителей и детей
Родители оценивают свое влияние выше, чем ребенок	26,5	Родители оценивают контроль решений о времени занятий выше, чем ребенок	11,0	Родители оценивают достаточность времени выше, чем ребенок	20,2	Родители оценивают усталость ребенка ниже, чем ребенок	12,4
Родители и ребенок оценивают влияние родителя одинаково	55,1	Родители и ребенок оценивают контроль решений о времени занятий одинаково	66,2	Родители и ребенок оценивают достаточность времени одинаково	56,8	Родители и ребенок оценивают усталость ребенка одинаково	74,9
Родители оценивают свое влияние ниже, чем ребенок	18,4	Родители оценивают контроль решений о времени занятий ниже, чем ребенок	22,8	Родители оценивают достаточность времени ниже, чем ребенок	23,0	Родители оценивают усталость ребенка выше, чем ребенок	12,7
База:	1050		1050		1209		1050

Примечание: 1. Вопросы о влиянии, контроле, учебе задавались детям-школьникам и их родителям (1050 пар). 2. Вопросы о влиянии на детское время: P1. Влияете ли вы на то, как и на что ваш ребенок тратит свое время в течение дня? K1. Как ты думаешь, влияет ли твой родитель(и) на то, как ты тратишь свое время?; 3. Вопросы о контроле времени ребенка: P3. Как часто ваш ребенок сам решает, чем ему заняться в какое время? K2 Кто чаще всего решает, чем тебе заняться в конкретное время?; 4. Вопросы о загруженности расписания: P8. По вашему мнению, вашему ребенку обычно хватает времени на все, что хочется и нужно успеть за день? K4. Подскажи, обычно тебе хватает времени на все, что хочется и нужно успеть за день?; 5. Вопросы об учебной нагрузке: P7. Оцените, пожалуйста, устает ли ваш ребенок от учебных занятий? T1. Ты обычно устаешь от учебы?

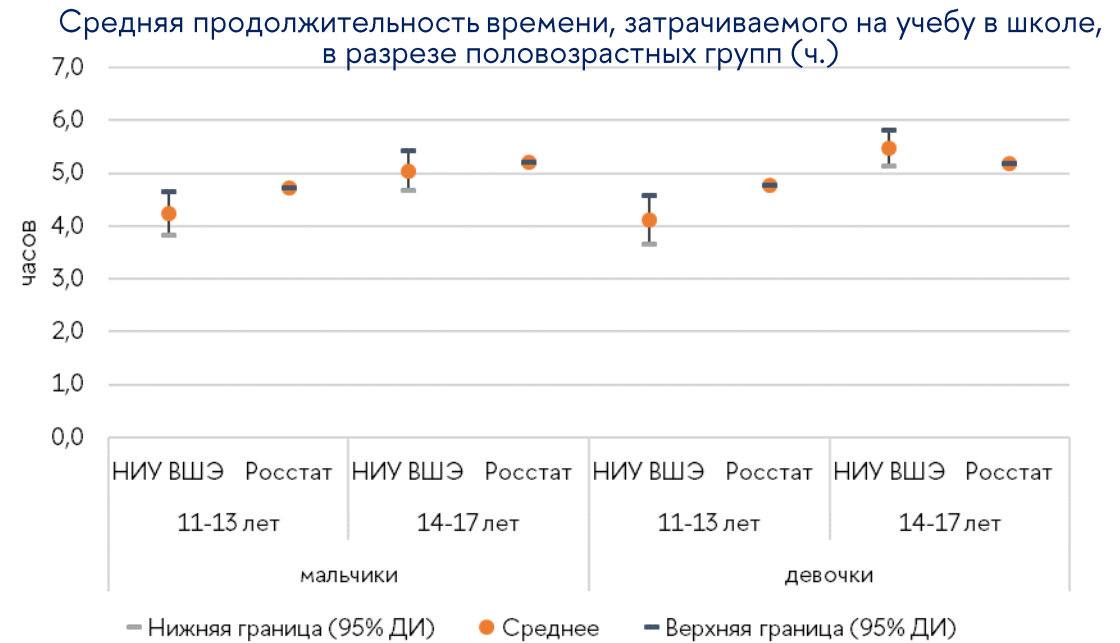
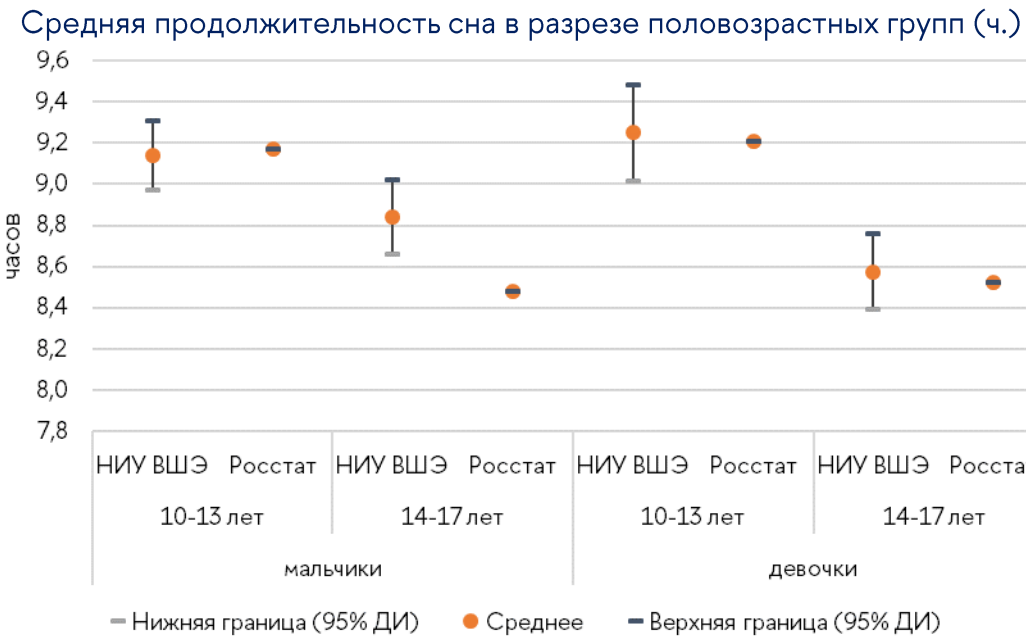
Оценки детских бюджетов времени детей и их родителей отличаются [2]

- **Объективные оценки детских бюджетов времени** по ряду видов деятельности **отличаются от их восприятия родителями**, причем это справедливо даже для (на первый взгляд) наиболее нормированного учебного времени

Среднее количество затраченных часов	Будние дни		Выходные дни	
	График Детей	Восприятие Родителей	График Детей	Восприятие Родителей
Сон	9:18	8:14	11:48	9:06
Гигиена / Уход за собой	0:40	0:57	1:00	1:00
Приемы пищи/ Перекусы	0:59	1:30	1:24	1:36
Учебные занятия	6:05	4:58	1:00	1:18
Дополнительные занятия / Кружки / Спорт	0:50	1:38	0:24	1:00
Общение с семьей и друзьями	0:56	2:12	1:36	3:24
Помощь по дому / Домашние дела	0:04	0:58	0:12	1:12
Отдых и развлечения	3:34	1:58	5:42	2:48
Сборы перед выходом и нахождение в пути	1:17	1:04	0:36	0:54
Здоровье: посещение врача, лечебные процедуры	0:06	0:36	0:06	0:24
Занятия, связанные с религией	0:06	0:13	0:05	0:13
Время онлайн / с гаджетами	0:09 / 5:26	2:22	0:12 / 5:00	2:22

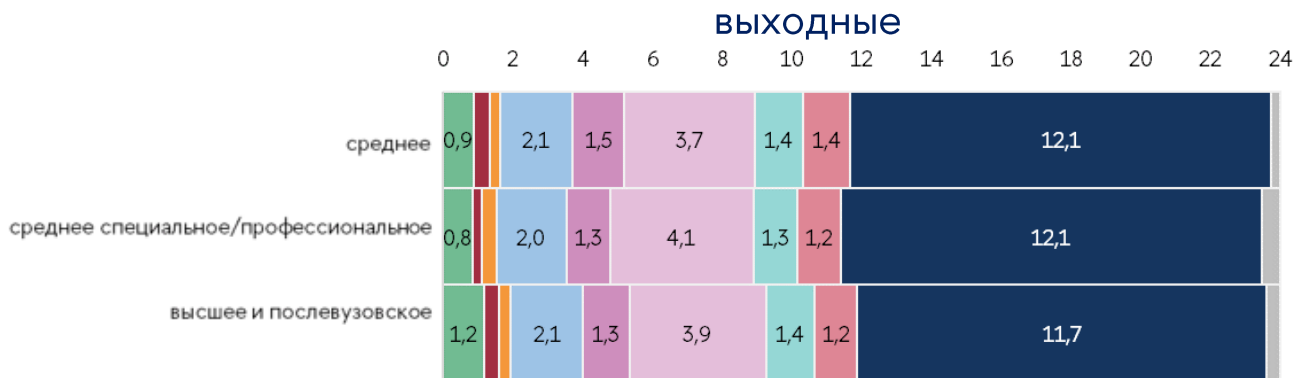
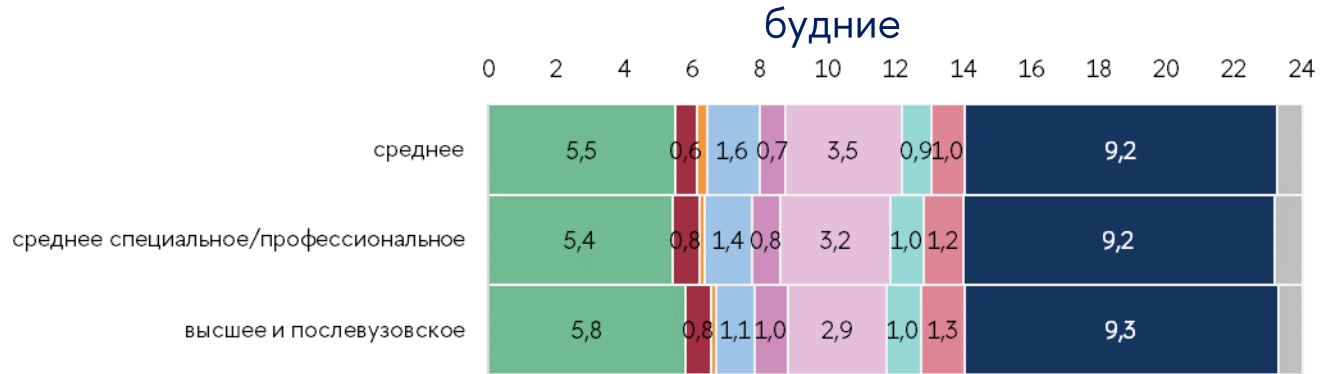
Примечание: Вопросы родителям: Какое примерное время занимают эти категории занятий в будний/ выходной день?
Вопросы облегченного дневника детям: Что ты делал(а) с? Q3. До скольких ты это делал(-а).

Сопоставление с данными Росстат (конструктивная валидность)



- Выявлены незначительные статистически значимые расхождения (до 5%-15%) в определенных видах деятельности и возрастных группах
- **Различия в продолжительности сна** по данным ВНИСВФ-2019 и БВРД-2024 – **незначимы**. Есть различия во времени сна только среди мальчиков 14-17 лет
- **Не выявлено значимых различий** по продолжительности времени, которое **дети 14-17 лет проводят в школе**
- Однако по данным ВНИСВФ-2019 мальчики 10-13 лет проводили в школе на 30 минут (11%) больше времени, чем по данным обследования БВРД-2019, а девочки – на 39 минут (14%)

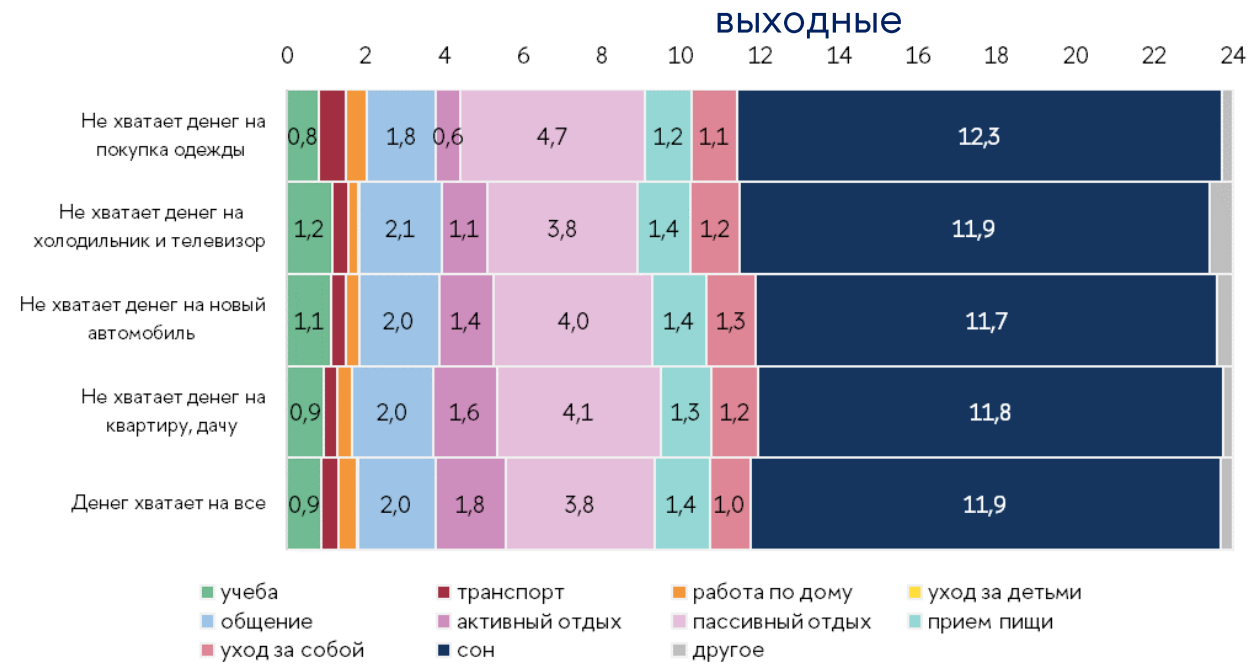
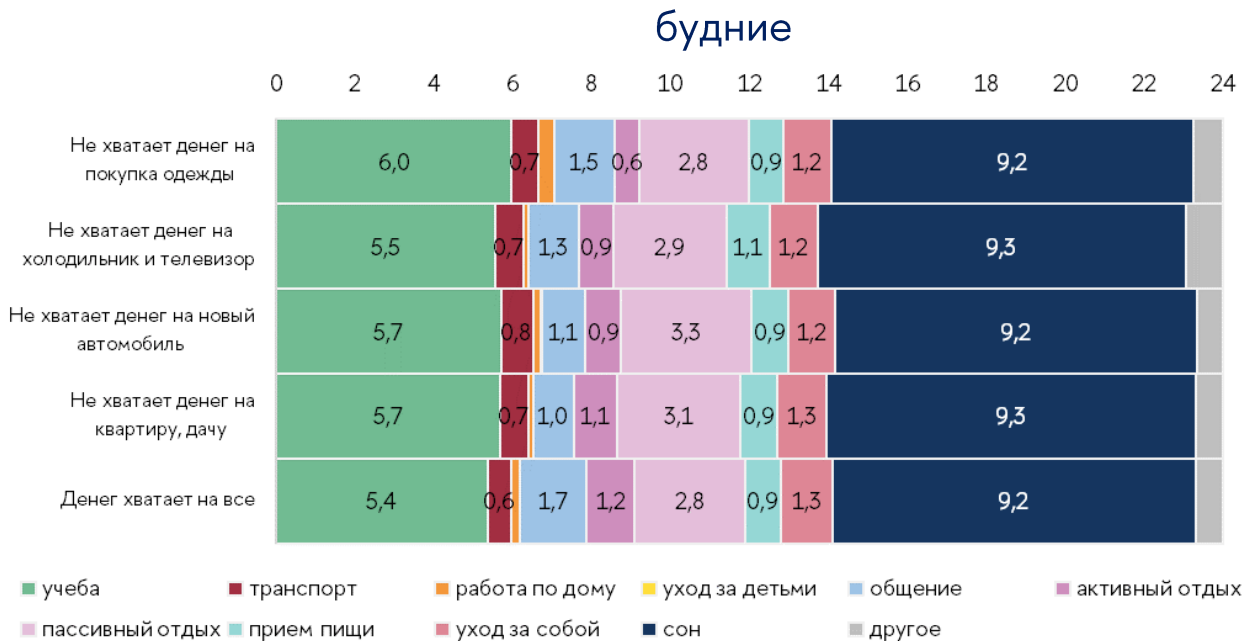
Бюджеты времени детей и образование их родителей (ч.)



- Дети родителей с высшим образованием тратят на 34% больше **времени на учебу**, чем дети, у родителей которых есть только среднее образование и на 41%, чем дети, у родителей которых среднее специальное или среднее профессиональное образование (согласуется с др. исследованиями – например, Chevalier, 2004)
- Дети более образованных родителей тратят на 30% больше **времени на уход за собой** в будние дни
- Но при этом они чуть меньше спят в выходные (на 19 минут в день)
- Эти **выводы согласуются с другими исследованиями**, в которых фиксируется связь между детскими бюджетами времени и образованием родителей (Hofferth, Sandberg, 2001; Chevalier, 2004; Raley, 2014; Mahadevan, Fan, 2021)

Бюджеты времени детей и благосостояние домохозяйства (ч.)

- Дети из наиболее обеспеченных семей в 2 раза больше занимаются **активным досугом** в будние дни и в 2,8 раз в выходные, чем дети из менее обеспеченных семей
- Дети из бедных семей («денег не хватает на одежду») **работают по дому** в 1,9 раз больше, чем дети из богатых семей («денег хватает на все»)



Контекст бюджетов времени детей: компаньоны

- В **будние дни** дети меньше времени проводят с семьей (мама, папа, братья и сестры), но больше коммуницируют с учителями или тренерами на занятиях. Также, **на выходных** появляется больше времени для самостоятельного времяпрепровождения.
- Дети чаще удовлетворены занятиями с мамой и бабушками, дедушками в выходные, чем в будни. Можно предположить, что это те взрослые, которые чаще сопровождают их на учебу, на развлечения, поэтому отношение к делам с ними меняется в зависимости от дня.

Среднее затраченное время
(часы : минуты)

Удовлетворенность (max = 5)

Удовлетворенность (max = 5)

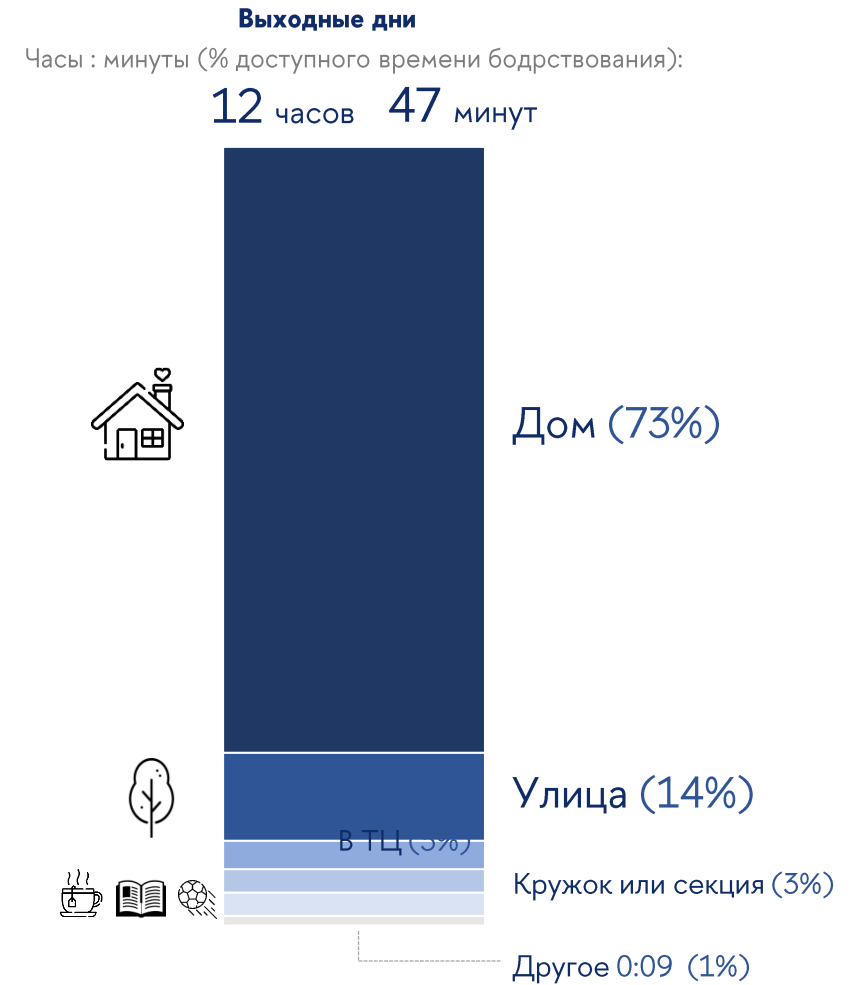
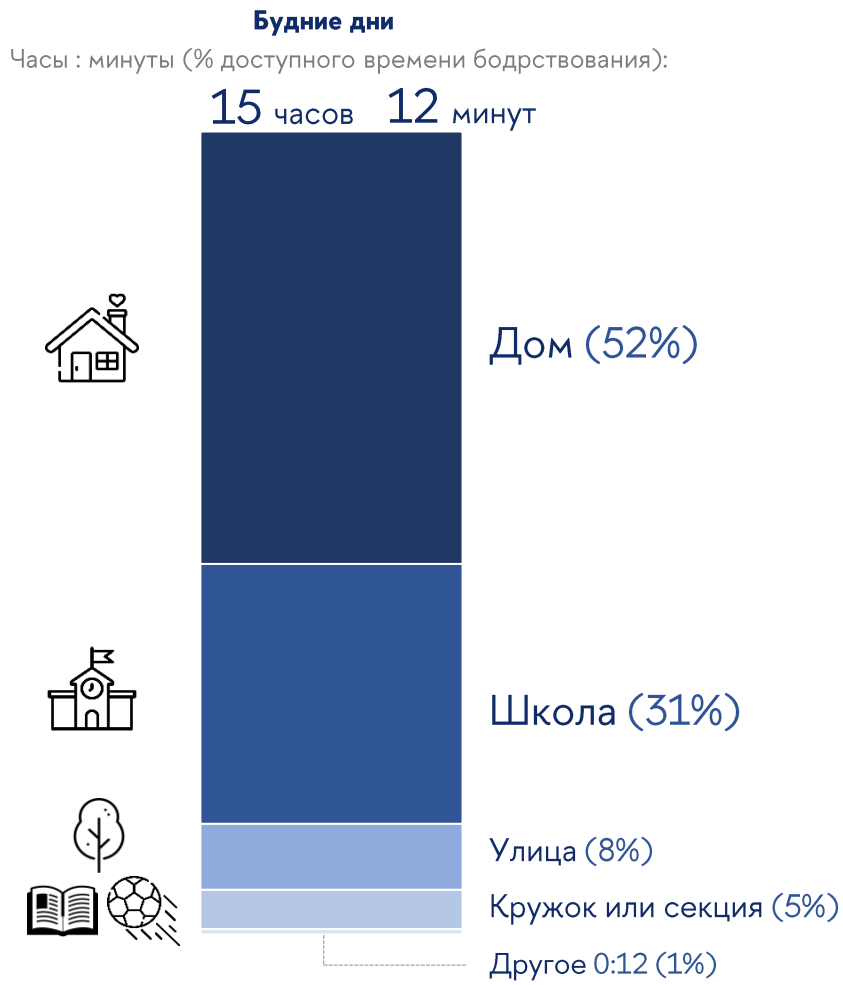


- Будний день
- Выходной день

2:07 / 1:09 – значимо* выше / ниже, чем в будний / выходной

Контекст бюджетов времени детей: локации

- **В будни** среднем дети проводят 83% учебного дня дома и в школе (время сна не учитывается)
- **В выходной** день две трети времени дети проводят дома (время сна не учитывается). На улице дети в среднем проводят около полутора часов в день (14% располагаемого времени)



Вклад бюджетов времени в субъективное благополучие детей (критериальная валидность) [1]

- Зависимая переменная – индекс детского благополучия (удовлетворенность разными сферами жизни ребенка)
- Контрольные переменные: пол, возрастные группы, образование родителя, материальное положение, успеваемость
- Наибольший положительный вклад в субъективное благополучие детей **в будние дни** вносит **общение с питомцами**, а также **с братьями и сестрами**, **посещение спортивных секций**
- В выходные дни** положительный вклад в субъективное благополучие детей в первую очередь вносят **досуговые практики**: походы в кафе и рестораны, чтение, культурный досуг, посещение кино, театров, музеев, зоопарков, концертов

	Нестандартизованные коэффициенты		Коэффициенты*			Статистика коллинеарности	
	B	Стандартная ошибка	Бета	t	Значимость	Допуск	VIF
Будние - 1. Спал (-а)	0,009	0,000	0,011	0,389	0,698	0,934	1,071
Будние - 3. Принимал ванну / душ	0,128	0,001	0,041	1,511	0,131	0,986	1,014
Будние - 4. Причесывался (-лась) // (для девочек): красилась / делала маски для лица / наносила крем	-0,208	0,002	-0,043	-1,582	0,114	0,985	1,016
Будние - 12. Был в детском саду / на уроке в школе / на школьных занятиях онлайн	0,000	0,000	0,000	-0,006	0,995	0,903	1,107
Будние - 13. Делал уроки	-0,043	0,000	-0,053	-1,880	0,060	0,919	1,088
Будние - 16. Был на кружке / творческом занятии (художественная школа, танцы, музыкальная школа)	0,067	0,001	0,039	1,430	0,153	0,985	1,015
Будние - 18. Был на спортивной секции	0,092	0,001	0,074	2,724	0,007	0,980	1,020
Будние - 23. Проводил время с домашним питомцем	0,158	0,001	0,063	2,332	0,020	0,991	1,009
Будние - 24. Общение с сестрой / братом	0,104	0,001	0,065	2,352	0,019	0,969	1,031
Будние - 36. Гулял один (-на)	0,106	0,001	0,039	1,446	0,148	0,994	1,006
Выходные - 5. Ходил в парикмахерскую / на маникюр и тд	-0,515	0,003	-0,079	-2,923	0,004	0,994	1,006
Выходные - 7. Ел не дома (в кафе / в столовой, на улице)	0,134	0,001	0,049	1,806	0,071	0,987	1,013
Выходные - 13. Делал уроки	-0,080	0,000	-0,093	-3,325	0,001	0,927	1,079
Выходные - 17. Занимался творчеством (пел/ танцевал /рисовал/играл на музыкальном инструменте) дома, для себя	-0,148	0,001	-0,067	-2,455	0,014	0,994	1,006
Выходные - 29. Игры онлайн	-0,026	0,000	-0,048	-1,749	0,081	0,970	1,031
Выходные - 32. Читал книгу / журнал / мангу / газету	0,109	0,001	0,050	1,852	0,064	0,996	1,005
Выходные - 33. Ходил(-а) в кино / театр / музей / зоопарк / концерт	0,097	0,001	0,079	2,893	0,004	0,977	1,023
Выходные - 34. Сидел в социальных сетях / читал в интернете	-0,033	0,001	-0,023	-0,835	0,404	0,964	1,037

Вклад бюджетов времени в субъективное благополучие детей (критериальная валидность) [2]

- **Удовлетворенность бюджетом времени вносит большой вклад** в уровень субъективного благополучия ребенка
- При добавлении переменной удовлетворенности временем в модель, теряют статистическую значимость переменные, которые отражают уровень образования родителей и материальное благополучие домохозяйства, в котором проживает ребенок
- Так, **структура детского бюджета времени и удовлетворенность им отражает быт ребенка**, который в свою очередь **зависит от материального благополучия семьи и уровня образования родителей**
- Образованные родители с хорошим мат. положением могут обеспечить лучшие по качеству бюджеты времени по субъективной оценке

Коэффициенты^а

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты		Значимость	Статистика коллинеарности	
		В	Стандартная ошибка	Бета	t		Допуск	VIF
1	(Константа)	3,847	0,232		16,552	0,000		
	Пол - мальчик	0,094	0,055	0,040	1,716	0,087	0,983	1,017
	Возраст - 5-7 лет	0,166	0,065	0,061	2,532	0,011	0,924	1,082
	Успеваемость (самооценка): учусь хуже большинства одноклассников	-0,382	0,202	-0,045	-1,887	0,059	0,937	1,067
	Успеваемость: родители не довольны успеваемостью	-0,407	0,072	-0,141	-5,644	0,000	0,872	1,146
	Удовлетворенность бюджетом времени в среднем за неделю	1,150	0,053	0,522	21,677	0,000	0,938	1,066

а. Зависимая переменная: Индекс субъективного благополучия

Сводка для модели^б

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,589 ^а	0,347	0,344	0,94942

Результаты

- Разработана валидная методика комплексного измерения детских бюджетов времени. Принимающая во внимание социально-психологические особенности детей как респондентов, **соответствующая этическим принципам учета «голоса ребенка»**
- Доказана содержательная, критериальная и конструктивная валидность методики
- Сконструированная методика измерения детских бюджетов времени позволяет:
 - описывать структуру и контекст бюджетов времени российских детей
 - выделять группы по затратам времени на различные виды деятельности, а также оценивать удовлетворенность проведенным временем
 - выделять типы детских бюджетов времени в будние и выходные дни и определять их социально-демографический портрет групп с разными типами бюджетов времени. Выделенные типы характеризуются социально-демографическими особенностями детей с тем или иным типом бюджета времени
 - Анализировать связь между бюджетами времени детей и их благополучием. Эмпирические результаты согласуются с основными закономерностями, определенными российскими и зарубежными исследователями в сфере изучения детского благополучия
- Методика измерения детских бюджетов времени в российском контексте позволяет **адекватно оценивать показатели бюджетов времени детей** в будний и выходной день
- Кроме того, полученные результаты относительно найденных взаимосвязей использования времени детьми и социально-экономических характеристик как самих детей, так и их родителей **согласуются с опытом исследований** в этой сфере

Возможности методики

- **Учет «голоса ребенка»:** Подтвержден разрыв в оценках детей и родителей относительно детских бюджетов времени, что подчеркивает важность и необходимость уже сложившейся традиции учета «голоса ребенка» при проведении исследований
- **Учет когнитивных способностей детей:** облегченный дневник использования времени снижает когнитивную нагрузку, возможность использования технической помощи родителей для младших детей позволяет расширять возрастные границы выборки
- Разработанная методика **дополняет «взрослые» исследования бюджетов времени**, расширяя возрастную структуру потенциальной выборки

Преимущества

- Более дешевая
- Требуется значительно меньше времени на заполнение
- Требуется меньших когнитивных затрат респондента
- Позволяет комбинировать бюджеты времени с другими содержательными блоками анкеты

Недостатки

- Учитывает только 1 будний и только 1 выходной день, как и Росстат (но все равно сопоставимые результаты)
- Фиксированные 30-минутные интервалы

Вывод: даже при имеющихся минусах методика дает сопоставимые и валидные результаты

Источники

1. Авдеева А. В. **“Вовлеченное отцовство” в современной России: стратегии участия в уходе за детьми**//Социологические исследования. – 2012. – №. 11. – С. 95-104.
2. **«Голос» ребенка: участие детей в принятии решений, касающихся их благополучия** / Д. П. Шамрова, Т. О. Арчакова, Э. Ш. Гарифулина, В. Л. Кабанов, Т. Г. Подушкина, А. В. Тихомирова, Н. П. Бусыгина; под науч. ред. Н. П. Бусыгиной. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. — 179 с.
3. Воронина Н. Д., Михайлова Н. С., Нагерняк М. А., Овчарова Л. Н., Тер-Акопов С. А. **Развитие комплексных подходов к измерению благополучия и качества жизни и учет показателей человеческого потенциала** //Образовательная политика. – 2023. – №. 3 (95). – С. 61-75.
4. Зырянова Н. М. **Исследование представлений детей старшего дошкольного возраста** //Современное дошкольное образование. – 2017. – №. 10 (82). – С. 22-32.
5. Колосова Е. А. **Практики детского чтения: результаты комплексного исследования.** – 2011.
6. Холодова О. Л. и др. **«Детский барометр». Исследование эмоционального благополучия ребенка 6–7 лет в детском саду: голос ребенка и голос родителя** //Современное дошкольное образование. – 2020. – №. 1 (97). – С. 38-52.
7. Borga L. G. **Children’s own time use and its effect on skill formation** //The Journal of Development Studies. – 2019. – Т. 55. – №. 5. – С. 876-893.
8. Chevalier A. **Parental education and child’s education: A natural experiment.** – Centre for the Economics of Education, London School of Economics and Political Science, 2004. – №. 40.
9. Hallett C., Prout A. **Hearing the voices of children** //Social policy for a new century. – 2003.
10. Hofferth S. L., Sandberg J. F. **How American children spend their time** //Journal of Marriage and Family. – 2001. – Т. 63. – №. 2. – С. 295-308.
11. Krueger A. B. et al. **Time use and subjective well-being in France and the US** //Social indicators research. – 2009. – Т. 93. – №. 1. – С. 7-18.
12. Mahadevan R., Fan S. **Differential effects of parents’ education on adolescent well-being outcomes** //Child Indicators Research. – 2021. – Т. 14. – №. 6. – С. 2495-2516.
13. Raley S. **Time use, inequality, and child well-being** //Handbook of child well-being. – Springer, Dordrecht, 2014. – С. 999-1031.



Центр исследований благополучия и бюджетов времени населения
ИСП НИУ ВШЭ



nmikhaylova@hse.ru

Приложение

Структура вопросника

Научный проект «Анализ структуры бюджетов времени в контексте оценки благополучия населения» в рамках НЦМУ ЦМИЧП

Блок 1. Родительское восприятие благополучия и бюджетов времени своего ребенка, социально-демографические характеристики домохозяйства (заполняет родитель)

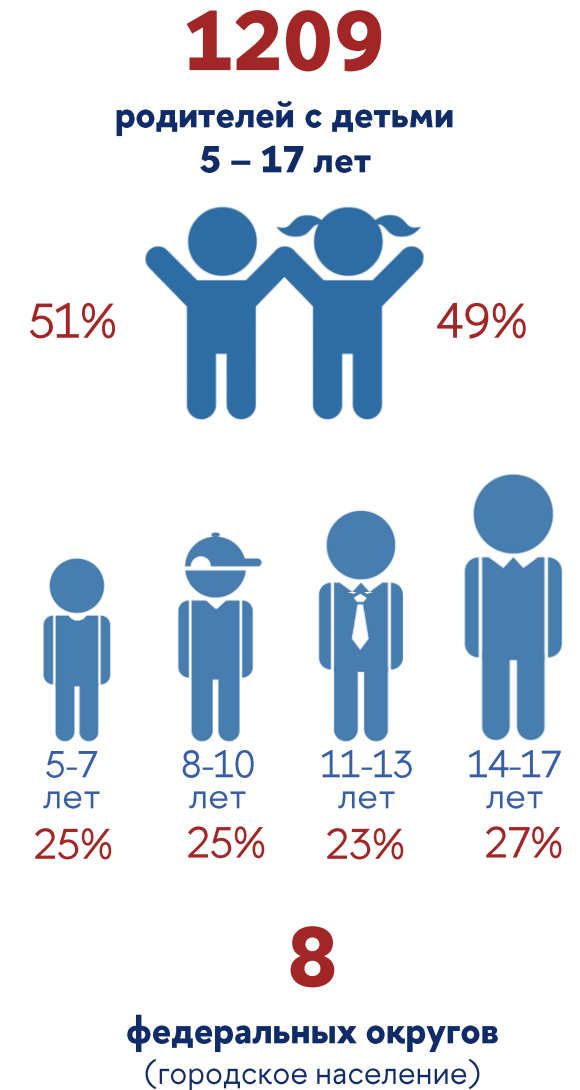
Блок 2. Облегченный дневник детских бюджетов времени (заполняет ребенок)

- Дневник времени по 1 буднему и 1 выходному дню с 30-минутным интервалом для повседневных видов деятельности
 - Что ты делал с ХХ:ХХ? А что еще? До скольких ты это делал?
 - С кем ты это делал?
 - Где ты это делал?
 - Ты делал это онлайн или вживую?
 - Использовал ли ты во время этого какие-то гаджеты?
 - Насколько ты доволен тем, как провел это время?

Блок 3. Субъективное благополучие детей (заполняет ребенок)

Блок 4. Разнообразие досуговых практик среди детей (заполняет ребенок)

Блок 5. Академические достижения (заполняет ребенок)



Виды деятельности в облегченном дневнике детских бюджетов времени

1	Был в детском саду, на уроке в школе, на школьных занятиях онлайн
2	Делал уроки
3	Занимался с репетитором
4	Был на продленке
5	Был в библиотеке
6	Проводил время с домашним питомцем
7	Занимался уборкой, мыл посуду, стирал вещи
8	Готовил еду
9	Помогал семье по хозяйству
10	Делал покупки
11	Выбирал, покупал что-либо для себя и друзей
12	Помогал в уходе за другими членами семьи
13	Общение с друзьями
14	Общение с родственниками (не с сестрой или братом)
15	Общение с сестрой, братом
16	Молился
17	Занимался религиозным образованием
18	Был на кружке, творческом занятии (музыкальная школа, танцы, ИЗО)
19	Занимался творчеством (пел, танцевал, рисовал) дома, для себя
20	Был на спортивной секции
21	Занимался спортом дома, на улице
22	Делал задания для кружка, секции
23	Игры онлайн
24	Другие игры
25	Смотрел телевизор, видео, сериалы, Youtube, тикток, лайк и тд.
26	Читал книгу, журнал, комиксы
27	Ходил в кино, театр, музей, зоопарк, концерт
28	Сидел в социальных сетях, читал в интернете
29	Слушал музыку, подкаст, аудиокнигу
30	Гулял один
31	Отдыхал, ничего не делал
32	Посещал торговый центр
33	Ел дома
34	Ел не дома (в кафе, в столовой, на улице)
35	Умывался, чистил зубы
36	Принимал ванну, душ
37	Причесывался, красилась, делала маски для лица
38	Ходил в парикмахерскую, на маникюр и тд
39	Подбирал одежду, собирался
40	Собирал портфель, сумку для занятий
41	Одевался
42	Посещал врача
43	Проходил, занимался лечебными процедурами
44	Ходил к психологу
45	Был в пути (пешком, на общ. транспорте, на машине)
46	Спал