

**Рекомендуемый распорядок дня
школьника на период дистанционного обучения**

- 08.00 — подъем, зарядка, водные процедуры
- 08.30 — завтрак
- 09.00 — 1 урок по расписанию
- 09.20 — музыкальная пауза
- 09.35 — 2 урок по расписанию
- 09.55 — двигательная пауза
- 10.10 — 3 урок по расписанию
- 10.30 — второй завтрак
- 11.00 — перерыв на отдых
- 11.35 — чтение литературы
- 12.00 — прогулка на свежем воздухе
- 12.45 — обед, отдых
- 13.45 — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции
- 14.00 — прогулка на свежем воздухе
- 15.30 — выполнение домашних заданий
- 16.00 — полдник
- 16.30 — помощь по дому
- 17.00 — занятия спортом и творчеством
- 19.00 — ужин
- 19.30 — свободное время, общение с друзьями
- 21.00 — подготовка ко сну
- 21.30 — сон