Рекомендуемый режим дня ( распорядок дня) школьника при реализации обучения с применением дистанционных образовательных технологий

07-30- подъем, зарядка

08.00-завтрак

**Дистанционное обучение**

08.30-9.00- 1 урок

Музыкальная пауза, отдых

9.10-9.40-2 урок

Танцевальная пауза, отдых

09.50-10.20- 3 урок

Перерыв

10.30-11.00- 4 урок

Спортивная пауза, отдых

11.10-11.40- 5 урок

Перерыв

11.50-12.20- 6 урок

Перерыв

12.30-13.00-7 урок

13.00- обед

13.30-виртуальные экскурсии, он-лайн кружки

14.30 – спортивная пауза

15.00-выполнение домашних заданий

17.00- полдник

17.30- помощь по дому

18.00-19.00- свободное время, чтение литературы, прослушивание музыки

19.00- ужин

19.30 –свободное время

21.00- подготовка ко сну

21.30-сон