

Примерный распорядок дня учащегося 1 класса начальной школы



- 07.30 подъем
- 08.00 зарядка, завтрак
- 09.00 **урок 1** (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
- 09.30 танцевальная пауза
- 09.45 **урок 2** (просмотр телепередач 1 класс – 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
- 10.45 музыкальная пауза
- 11.00 **урок 3** (продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 классов - не более 20 минут, зарядка для глаз – 5 минут)
- 11.30 спортивная пауза
- 11.45 **урок 4** (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
- 12.15 обеденный перерыв
- 12.45 **урок** технологии, изобразительное искусство, внеурочная деятельность/ онлайн-лекции/ всероссийские единые уроки и классные часы,/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)
- 13.15 физические упражнения
- 13.30 свободное время
- 15.00 выполнение домашних заданий
- 17.00 полдник
- 18.00 чтение литературы/занятия творчеством
- 19.00 ужин
- 19.30 свободное время, общение с семьей
- 21.00 подготовка ко сну
- 22.00 сон