

Примерный распорядок дня учащегося 5-7 классов.

Время	Вид деятельности
8.00	Подъем
8.00 – 9.00	Утренние процедуры, утренняя зарядка, завтрак, подготовка к занятиям.
9.00 – 9.30	Урок 1 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
9.30 – 9.45	Перемена (танцевальная пауза)
9.45 – 10.15	Урок 2 (просмотр теле-, онлайн- передач не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
10.15 – 10.30	Перемена (музыкальная пауза)
10.30 – 11.00	Урок 3 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
11.00 – 11.15	Второй завтрак
11.15 – 11.45	Урок 4 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
11.45 – 12.00	Перемена (спортивная пауза)
12.00 – 12.30	Урок 5 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
12.30 – 13.15	Отдых
13.15 -14.00	Классные часы, внеурочная деятельность, онлайн-экскурсии, всероссийские единые уроки
14.00- 14.30	Обед
14.00 – 15.30	Свободное время, отдых
15.30- 17.00	Выполнение домашнего задания
17.00 – 17.30	Полдник
17.30 – 18.30	Свободное время (5 – 8 классы), время семейного общения, занятия в учреждениях дополнительного образования, составление плана работы на следующий день
18.30 – 19.30	Ужин
19.30 – 21.00	Свободное время, время семейного общения
21.00 – 22.00	Подготовка ко сну
22.00	Сон