

**Рекомендованный распорядок дня школьника
на период дистанционного обучения.**

08.00 - подъем, зарядка.

08.30 – завтрак.

09.00 -13.30 – дистанционные занятия. Продолжительность одного занятия 20-30 мин. Между уроками 10-ти минутная пауза.

13.30 – обед.

14.00 - 14.30 - общеразвивающие занятия (кружки) дистанционно (см. ссылки в расписании на период дистанционного обучения. Ссылки активны в течение всей недели).

14.30 -15.00 - спортивная пауза.

15.00 - 16.00 выполнение домашних заданий (при наличии).

17.00 – полдник.

17.30 - помощь по дому.

18.00 - чтение литературы/занятия творчеством.

19.00 – ужин.

19.30 - свободное время, общение с друзьями онлайн.

21.00 - подготовка ко сну.

21.30 – сон.