**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

 **при дистанционном обучении**

**ДЛЯ УЧЕНИКОВ 9-11 КЛАССОВ**

08.00 — подъем, зарядка

08.30 —завтрак

09.00 — начало дистанционного обучения 1 урок

 09.30— музыкальная пауза

09.45 — 2 урок

10.15 — танцевальная пауза

10.30 —3 урок

11.00 — спортивная пауза

11.15 — 4 урок

11.45 — обед

12.15 — 5 урок

12.45— спортивная пауза

13.00— 6 урок

13.30 — танцевальная пауза

13.45 -14.30 —виртуальные экскурсии (по музею и т.п.)/онлайн лекции/ онлайн- кружки, проектная деятельность

14.30 — спортивная пауза

15.00 — выполнение домашних заданий

17.00 — полдник

17.30 — помощь по дому

18.00 — выполнение домашних заданий

19.00 — ужин

19.30 — свободное время, общение с друзьями, родителями

21.00 — занятия творчеством

 23.00— подготовка ко сну, сон