

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**при дистанционном обучении**  
**ДЛЯ УЧЕНИКОВ 6-10 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