Распорядок дня обучающихся в период дистанционного обучения

**Распорядок дня ученика начальной школы**

07:30 – подъём, зарядка

08.00 – завтрак

***Продолжительность уроков дистанционного обучения***

*08.30 - 9.00* – первый урок

*09.00 - 09.10* – отдых, перемена

*09.10 - 09.40* – второй урок

*09.40 - 10.00* – отдых, перемена

*10.00 - 10.30* – третий урок

*10.30 - 10.50* – отдых, перемена

*10.50 - 11.20* – четвёртый урок

*11.20 - 11. 30* – отдых, перемена

*11.30 - 12.00* – пятый урок

*12.00 - 12.10* – отдых, перемена

*12.10 - 13.20* – проектная деятельность

13.20 – обед

14.00 – виртуальные экскурсии, кружки

15.00 – выполнение домашних заданий

17.00 – полдник

17.30 – помощь по дому

18.00 – чтение литературы/занятия творчеством

19.00 – ужин

19.30 – свободное время, общение с друзьями

21.00 – подготовка ко сну

21.30 – сон

**Распорядок дня учащегося 5-9 класса**

07:30 – подъём, зарядка

08.00 – завтрак

***Продолжительность уроков дистанционного обучения***

08.30 - 09.00 – первый урок

09.00 - 09.10 – отдых, перемена

09.10 - 09.40 – второй урок

09.40 - 10.00 – отдых, перемена

10.00 - 10.30 – третий урок

10.30 - 10.50 – отдых, перемена

10.50 - 11.20 – четвёртый урок

11.20 - 11.30 – отдых, перемена

11.30 - 12.00 – пятый урок

12.00 -12.10 – отдых, перемена

12.10 - 12.40 – шестой урок

12.40 - 12.50 – отдых, перемена

12.50 - 13.20 – седьмой урок

 13.20 – обед

14.00 – виртуальные экскурсии, кружки

15.00 – выполнение домашних заданий

17.00 – полдник

17.30 – помощь по дому

18.00 – чтение литературы/занятия творчеством

19.00 – ужин

19.30 – свободное время, общение с друзьями

21.30 – подготовка ко сну

22.00 – сон