

**Рекомендуемый распорядок дня школьника на период дистанционного обучения**  
(рекомендованный Министерством просвещения РФ)

08.00 — подъем, утренняя зарядка

08.30 — завтрак (подготовка к учебной деятельности)

09.00 — начало занятий по расписанию

1 занятие	1 урок	09.00-09.30	30 минут
	Дополнительное домашнее задание	09.30-09.50	20 минут
	Перемена	09.50-10.00	10 минут
2 занятие	2 урок	10.00-10.30	30 минут
	Дополнительное домашнее задание	10.30-10.50	20 минут
	Перемена	10.50-11.00	10 минут
3 занятие	3 урок	11.00-11.30	30 минут
	Дополнительное домашнее задание	11.30-11.50	20 минут
	Перемена	11.50-12.00	10 минут
4 занятие	4 урок	12.00-12.30	30 минут
	Дополнительное домашнее задание	12.30-12.50	20 минут
ОБЕД		12.50-13.30	40 минут
5 занятие	5 урок	13.30-14.00	30 минут
	Виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки	14.00-14.30	30 минут
	Спортивная пауза	14.30-15.00	30 минут
6 занятие	6 урок	15.00-15.30	30 минут
	Перемена	15.30-15.40	10 минут
	Выполнение домашних заданий	15.40-17.00	1ч. 40 минут
	Полдник	17.00	
	Помощь по дому	17.30	
	Чтение книг, занятие творчеством	18.00	
	УЖИН	19.00	

19.30 — свободное время, общение с друзьями

21.00 — подготовка ко сну

21.30 — сон