

**Примерный режим дня
учащихся 1 классов**

07.30	подъем
08.00	зарядка, завтрак
09.00	урок 1 (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
09.30	танцевальная пауза
09.45	урок 2 (просмотр телепередач 1 класс – 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
10.45	музыкальная пауза
11.00	урок 3 (продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 классов - не более 20 минут, зарядка для глаз – 5 минут)
11.30	спортивная пауза
11.45	урок 4 (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
12.15	обеденный перерыв
12.45	урок технологии, ИЗО, внеурочная деятельность/ онлайн-лекции/ всероссийские единые уроки и классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)
13.15	физические упражнения
13.30	свободное время
15.00	выполнение домашних заданий
17.00	полдник
18.00	чтение литературы/занятия творчеством
19.00	ужин
19.30	свободное время, общение с семьей
21.00	подготовка ко сну
22.00	сон