

**Примерный режим дня
учащегося 5-7 классов**

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