

Рекомендуемый распорядок дня в период дистанционного обучения

8.30- подъем

8.30- 8.45- водные процедуры

8.45-9.00- утренняя зарядка

9.00-9.40- завтрак

9.40- 10.00- подготовка к урокам

10.00-10.05- урок с медийной личностью

10.15-14.45- уроки по расписанию (физ. минутки, проветривание, обеденный перерыв по расписанию)

15.00- 16.00- свободное время, отдых

16.00-17.00- выполнение домашних заданий

17.00- полдник

17.15- время для саморазвития

18.00- время для отдыха, игр и творчества

19.00- ужин

20.00- час семейного чтения

21.00- подготовка ко сну

21.30- сон