

# **Распорядок дня школьника на дистанционном обучении**

(5-6 классы)

**07.00** — подъем, зарядка

**07.30** — завтрак

**08.00** — начало дистанционного обучения.

**08.30** — музыкальная пауза

**08.50** — дистанционное обучение

**09.20** — танцевальная пауза

**09.40** — дистанционное обучение

**10.10** — перерыв

**10.30** — дистанционное обучение

**11.00** — спортивная пауза

**11.20** — дистанционное обучение

**11.50** — перерыв

**12.10** — дистанционное обучение

**12.40** — обед

**13.30** — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки

**14.00** — спортивная пауза

**14.30** — выполнение домашних заданий

**16.00** — полдник

**16.30** — помощь по дому

**17.30** — чтение литературы/занятия творчеством

**18.00** — ужин

**18.30** — свободное время, общение с друзьями

**21.00** — подготовка ко сну

**21.30** — сон

Также важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место.

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз.