

## **Распорядок дня школьника на дистанционном обучении**

(7-11 классы)

- 07.00** — подъем, зарядка
- 07.30** — завтрак
- 08.00** — начало дистанционно обучения.
- 09.30** — музыкальная пауза
- 09.50** — дистанционное обучение
- 10.30** — перерыв
- 10.45** — дистанционное обучение
- 11.20** — танцевальная пауза
- 11.40** — дистанционное обучение
- 12.15** — спортивная пауза
- 12.35** — дистанционное обучение
- 13.10** — обед
- 13.40** — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки
- 14.00** — спортивная пауза
- 14.10** — выполнение домашних заданий
- 16.00** — полдник
- 16.30** — помощь по дому
- 17.00** — 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.