

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

