

*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*