

Примерный режим дня учащегося 8-11 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 урок 5 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
12.45 обеденный перерыв
13.15 урок 6 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз – 5 минут)
13.45 танцевальная пауза
14.00 урок 7 технологии, ИЗО, внеурочная деятельность/ онлайн- лекции/ всероссийские единые уроки и классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно)
14.30 физические упражнения
14.45 подготовка к ГИА , выполнение домашних заданий
16.00 полдник
17.00 подготовка к ГИА , выполнение домашних заданий
19.00 ужин
19.30 свободное время, общение с семьей, чтение литературы
22.00 подготовка ко сну
23.00 сон