

**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