



## Распорядок дня школьника при дистанционном обучении

Рекомендуемый распорядок дня школьника в режиме дистанционного обучения:  
возрастные группы - 1-4 классы/ 5-8 классы/ 9-11 классы.

### Утро

- Подъём - 7.30
- Утренние процедуры, зарядка - 7.30 - 7. 55
- Завтрак 8.00 - 8.30.

### Дистанционное обучение по расписанию

- 1-4 классы 8.30 - 11.25
- 5 -8 классы 8.30 - 13.25
- 9 - 11 классы 8.30 -15.20

### Отдых, динамическая пауза, консультации учителей

- 1 - 4 классы 11.30 - 13.00
- 5 - 8 классы 13.30 - 14.00

9 -11 классы 15.20 - 15.30

## **Обед**

1 - 4 классы 13.00 - 13.30

5 - 8 классы 14.00 -14.30

9-11 классы 15.30- 16.00 час

## **Отдых**

1 - 4 классы 13.30 - 15.00

5 -8 классы 14.30 - 15.00

9 -11 классы 16 .00 - 16.30

## **Выполнение домашних заданий**

1 - 4 классы 15.00 - 16. 00

5 - 8 классы 16.00 - 17.30

9 -11 классы 16.30- 18.30

## **Занятия творчеством, кружки, секции, общение с друзьями, совместные дела, динамическая пауза**

1 -4 классы 16.00 - 17.00

5 -8 классы 17.30 - 18.00

9 -11 классы -----

**Свободное время, чтение литературы, самоподготовка к ГИА, консультации для обучающихся, виртуальные экскурсии в рамках внеурочной деятельности**

1 - 4 классы 18.00 - 19.00 час

5 - 8 классы 18.00 - 19.00

9 -11 классы 18.30 - 19.30

**Ужин**

1 - 4 классы 19.00 - 19.30

5 - 8 классы 19.00 - 19.30

9 - 11 классы 19.30 - 20.00

**Свободное время, чтение литературы, просмотр к/ф по рекомендации учителя**

1 4 классы 19.30 - 20.45

5 - 8 классы 19.30 - 21.15

9 -11 классы 20.00 - 21.45

## **Подготовка ко сну**

- 1 - 4 классы 20.45 - 21.00
- 5 - 8 классы 21.15 - 21.30
- 9 - 11 классы 21.45 - 22.00

## **Сон**

- 1 -4 классы 21.30 -
- 5 - 8 классы 21.30 - 22.00
- 9 - 11 классы 22.00 -

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?