

**Примерный распорядок дня
школьника на дистанционном обучении**

- 07.00 — подъем, зарядка, завтрак
- 08.00 — 9.30 – подготовка домашнего задания
- 09.30-10.30- прогулка
- 10.30-12.30 внеурочная деятельность
- 12.30- динамическая пауза
- 13.00- обед
- 13.30-14.00 – помощь по дому
- 14.00- 18.30 учебные занятия
- 18.30-19.00- прогулка
- 19.00- ужин
- 19.30 – свободное время
- 21.00- вечерние процедуры, сон