

Режим дня первоклассника на дистанционном обучении во время карантина



08:00

Подъем, зарядка, гигиенические процедуры

08:30

Завтрак

09:00

Начало дистанционного обучения

09:00-09:30

1 урок

09:30-09:45

Музыкальная пауза

09:45-10:15

2 урок

10:15-10:30

Спортивная пауза

10:30-11:00

3 урок

11:00-11:15

Танцевальная пауза

11:15-11:45

4 урок

11:45-12:00

Спортивная пауза

12:00-12:30

5 урок

12:30

Настольные игры, лепка, просмотр мультфильмов

13:00

Обед

13:30

Тихий час

15:30

Выполнение заданий внеурочной деятельности на [сайте DDT Тагилстроевского района](#)

16:00

Музыкальная пауза

16:30

Полдник

17:00

Помощь по дому

18:30

Чтение литературы, занятия творчеством

19:00

Свободное время

21:00

Подготовка ко сну

21:30

Сон

