

Режим дня для учащихся 10-11 классов

В период дистанционного обучения

8.00 Пробуждение
8.15 – 8.30 Утренние процедуры
8.30 – 9.00 Завтрак

Дистанционное обучение

ВАЖНО! Помните, что время нахождения за компьютером не должно превышать 35 минут, не забывайте отдыхать и делать гимнастику для глаз

9.00 – 9.30 Первый урок
9.30 – 9.45 Перемена, гимнастика глаз
9.45 – 10.15 Второй урок
10.15 – 10.30 Перемена
10.30 – 11.00 Третий урок
11.00 – 11.15 Чайная пауза
11.15 – 11.45 Четвёртый урок
11.45 – 12.00 Перемена, гимнастика рук и глаз
12.00 – 12.30 Пятый урок
12.30 – 12.45 Обед
12.45 – 13.15 Шестой урок
13.15 – 13.30 Спортивная перемена (гимнастика глаз и тела)
13.30 – 14.00 Седьмой урок
14.00 – 14.30 Время отдыха
14.30 – 15.00 Консультации по предметам
15.00 – 16.00 Дистанционные занятия в Доме детского творчества (ссылки на занятия по творческим объединениям можно найти на сайте ДДТ <http://ddt-tc.edusite.ru/> в разделе «Дистанционное образование»)
16.00 – 17.00 Полдник
17.00 – 18.30 Выполнение домашних заданий
18.30 – 19.00 Помощь родителям по дому
19.00 – 20.00 Чтение литературы, занятие творчеством, виртуальные экскурсии по музею
20.00 Ужин
20.30 – 21.30 Свободное время, общение с друзьями
21.30 – 22.30 Приготовление ко сну
22.30 Сон