

Рекомендуемый режим дня для учеников 2-4 классов (на время дистанционного обучения)

07.30 – 08:00	Подъем.
08:00 – 08:15	Уборка постели, зарядка.
08:15 – 08.30	Водные процедуры (закаливающие процедуры).
08:30 – 09:00	Завтрак.
Дистанционное обучение	
<p>Обращаем Ваше внимание на то, что по требованиям СанПин безопасная продолжительность работы за компьютером для учеников 3-4 классов равна 25 минутам. Необходимо регулярно делать перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения и гимнастику для глаз.</p>	
09:00 – 09:30	Первый урок.
09:30 – 09:45	Музыкальная переменка.
09:45 – 10:15	Второй урок.
10:15 – 10:30	Танцевальная переменка.
10:30 – 11:00	Третий урок.
11:00 – 11:15	Спортивная переменка
11:15 – 11:45	Четвертый урок
11:45 – 12:00	Веселая переменка.
12:00 – 12:30	Пятый урок.
12:30 – 13:00	Обед.
13:00 – 13:30	Время отдыха.
13:30 – 15:00	Дистанционные занятия в доме детского творчества. (ссылки на занятия по творческим объединениям можно найти на сайте http://ddt-tc.edusite.ru в разделе «Дистанционное обучение»)
15:00 – 16:30	Время выполнения домашнего задания.
16:30 – 17:00	Полдник.
17:00 – 17:30	Помощь родителям по дому.
17:30 – 19:00	Чтение литературы, занятия творчеством, совместные семейные занятия.
19:00 – 19:30	Ужин
19:30 – 21:00	Свободное время.
21:00 – 21:30	Водные процедуры.
21:30 – 07:30	Сон.

