**Примерный режим дня для первоклассника**

|  |  |
| --- | --- |
| 07.30 | подъем |
| 08.00 | зарядка, завтрак |
| 09.00 | 1 урок (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 09.30 | танцевальная пауза |
| 09.45 | 2 урок (просмотр телепередач - 15 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 10.45 | музыкальная пауза |
| 11.00 | 3 урок (продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках для учащихся 1 классов составляет не более 20 минут, зарядка для глаз - 5 минут) |
| 11.30 | спортивная пауза |
| 11.45 | 4 урок (работа с компьютером, планшетом не более 15 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 12.15 | обеденный перерыв |
| 12.45 | урок технологии, ИЗО либо/внеурочная деятельность/ онлайн - лекции/ всероссийские единые уроки и классные часы/ виртуальные экскурсии по музею/ музыкальные занятия/ кружки (дистанционно) |
| 13.15 | физические упражнения |
| 13.30 | свободное время |
| 15.00 | выполнение домашних заданий |
| 17.00 | полдник |
| 18.00 | чтение литературы/занятия творчеством |
| 19.00 | ужин |
| 19.30 | свободное время, общение с семьей |
| 21.00 | подготовка ко сну |
| 22.00 | сон |