**Примерный режим дня для учащихся 8-11 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| 07.30 | подъем |
| 08.00 | зарядка, завтрак |
| 09.00 | 1 урок (работа с компьютером, планшетом не более 30 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 09.30 | танцевальная / спортивная пауза |
| 09.45 | 2 урок (просмотр телепередач не более 30 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 10.45 | музыкальная пауза |
| 11.00 | 3 урок 3 (работа с компьютером, планшетом не более 30 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 11.30 | спортивная пауза |
| 11.45 | 4 урок (работа с компьютером, планшетом не более 30 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 12.15 | 5 урок (работа с компьютером, планшетом не более 30 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 12.45 | обеденный перерыв |
| 13.15 | 6 урок (работа с компьютером, планшетом не более 30 минут; зарядка для глаз - 5 минут) |
| 13.45 | танцевальная / спортивная пауза |
| 14.00 | 7 урок: технология, ИЗО, внеурочная деятельность/  онлайн - лекции/  всероссийские единые уроки и классные часы/  виртуальные экскурсии по музею/  музыкальные занятия/  кружки (дистанционно) |
| 14.30 | физические упражнения |
| 14.45 | подготовка к ГИА , выполнение домашних заданий |
| 16.00 | полдник |
| 17.00 | подготовка к ГИА , выполнение домашних заданий |
| 19.00 | ужин |
| 19.30 | свободное время, общение с семьей, чтение литературы |