**Рекомендуемый распорядок дня школьника**  **в режиме дистанционного обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **1-4 классы**  (7-9 лет) | **5-8 классы**  (10-14 лет) | **9-11 классы**  (15-17 лет) |
| Подъём | 07.30 | 07.30 | 07.30 |
| Утренние процедуры, зарядка | 07.30 – 08.00 | 07.30 – 08.00 | 07.30 – 08.00 |
| Завтрак | 08.00 – 08.30 | 08.00 – 08.30 | 08.00 – 08.30 |
| Дистанционное обучение по расписанию | 08.30 – 11.25 | 08.30 – 13.25 | 08.30. – 15.20 |
| Дистанционное обучение в режиме «Телешкола Кубани» | 10.00 – 11.25  (понедельник – четверг) | 11.40 – 13.25  (понедельник – пятница) | 13.40 – 15.20  (понедельник – пятница) |
| Отдых, динамическая пауза, консультации учителей | 11.30 – 13.00 | 13.30 – 14.00 | 15.20 – 15.30 |
| Обед | 13.00 – 13.30 | 14.00 – 14.30 | 15.30 – 16.00 |
| Отдых | 13.30 – 15.00 | 14.30 – 15.00 | 16.00 – 16.30 |
| Выполнение домашних заданий | 15.00 – 16.00 | 16.00 – 17.30 | 16.30 – 18.30 |
| Занятия творчеством, кружки, секции, общение с друзьями, совместные дела, динамическая пауза | 16.00 – 17.00 | 17.30 – 18.00 | —— |
| Свободное время, чтение литературы / самоподготовка к ГИА / консультации для обучающихся и родителей / виртуальные экскурсии в рамках внеурочной деятельности | 18.00 – 19.00(по пятницам) | 18.00 – 19.00(по субботам) | 18.30 – 19.30—— |
| Ужин | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 | 19.30 – 20.00 |
| Свободное время, чтение литературы, просмотр к/ф (по рекомендации учителя) | 19.30 – 20.45 | 19.30 – 21.15 | 20.00 – 21.45 |
| Подготовка ко сну | 20-45 — 21.00 | 21.15. – 21.30 | 21.45 – 22.00 |
| Сон | 21.30 | 21.30 – 22.00 | 22.00 |