

Примерный распорядок дня учащегося 8 - 11 классов.

Время	Вид деятельности
8.00	Подъем
8.00 – 9.00	Утренние процедуры, утренняя зарядка, завтрак, подготовка к занятиям.
9.00 – 9.30	Урок 1 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
9.30 – 9.45	Перемена (танцевальная пауза)
9.45 – 10.15	Урок 2 (просмотр теле-, онлайн- передач не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
10.15 – 10.30	Перемена (музыкальная пауза)
10.30 – 11.00	Урок 3 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
11.00 – 11.15	Второй завтрак
11.15 – 11.45	Урок 4 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
11.45 – 12.00	Перемена (спортивная пауза)
12.00 – 12.30	Урок 5 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
12.45 – 13.15	Перемена (музыкальная пауза)
13.15 -13.45	Урок 6 (работа с компьютером, планшетом не более 20 минут; зарядка для глаз 5 минут)
13.45- 14.15	Обед
14.15 – 16.00	Свободное время, отдых.
16.00- 17.00	Выполнение домашнего задания, подготовка к ГИА
17.00 – 17.30	Полдник
17.30 – 18.30	Выполнение домашнего задания, подготовка к ГИА
18.30 – 19.30	Ужин
19.30 – 21.00	Свободное время, время семейного общения
21.00 – 22.00	Подготовка ко сну
22.00	Сон