**Время проведения уроков и рекомендуемый распорядок дня**

на период с 06.04.2020 по 30.04.2020

1. **До 9 часов**: подъем, утренняя зарядка, водные процедуры, завтрак.
2. **Уроки** - обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (обязательное для всех **в установленное время занятий**):

**9.00 – 9.20 – дистанционная встреча с классным руководителем**

**1 урок 9.30 - 10.00 (10')**

**2 урок 10.10 – 10.40 (10')**

**3 урок 10.50 – 11.20 (10')**

**4 урок 11.30 – 12.00 (20' -** обед**)**

**5 урок 12.20 – 12.50 (10')**

**6 урок 13.00 – 13.30 (10')**

**7 урок 13.40 – 14.10 (10')**

**\* 14.20 – 14.50 (10')**

**\* 15.00 – 15.30**

*\*-элективные курсы, доп. занятия, консультации, внеурочная деятельность*

В перерывах между уроками - проветривание помещения, зарядка для глаз, двигательная активность

1. **По окончании основных занятий:**

- полдник

- свободное время (в том числе, виртуальное посещение on-line выставок, экскурсий, музеев, библиотек, театров, образовательных сайтов (самообразование)

- дополнительное образование

- и др.

1. Вечернее время: ужин, водные процедуры, свободное время
2. Ночной сон