**Возьми себе и следуй режиму!!!**

**Рекомендуем режим дня школьника в период дистанционного обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Мероприятия | Примечания |
| 7ч.30мин. | Подъем |  |
| 7час.30мин.-8.00час. | Утренний туалет, зарядка |  |
| 8.00-8.30 | Завтрак |  |
| 8.30-8.45 | Подготовка к занятиям |  |
| 8.45-8.50 | Перекличка | Сообщить  классному руководителю о присутствии (отсутствии и причинах отсутствия) |
| 9.00-9.30 | 1 урок |  |
|  | Перерыв 15 мин. | Встаньте из-за компьютера, сделайте разминку, посмотрите в окно. Отдохните. |
| 9.45-10.15 | 2 урок |  |
|  | Перерыв 15 мин. |  |
| 10.30-11.00 | 3 урок |  |
|  | Перерыв 15 мин. |  |
| 11.15-11.45 | 4 урок |  |
|  | Перерыв 30 мин. | Обед |
| 12.15-12.45 | 5 урок |  |
|  | Перерыв 15 мин. |  |
| 13.00-13.30 | 6 урок |  |
|  | Перерыв 15 мин. |  |
| 13.45-14.15 | 7 урок |  |
| 14.15-15.15 | Отдых | Выйдите из-за компьютера.  Полдник.  Сделайте домашние дела. |
| 15.15-20.00 | Выполнение домашнего задания, отчет по домашнему заданию. | Домашнее задание направляйте учителю по мере их выполнения. |

Запомни! Соблюдение режима, чередование работы и отдыха, поможет тебе собраться, увеличит свою работоспособность и сохранит твое здоровье.