

Рассмотрен и утвержден  
на заседании педагогического  
совета, протокол №6  
от 30.03.2020г.



Утверждаю  
Директор школы  
Дайкер А.А.

Режим дня учащихся 5-9 классов

Режимные моменты	Время
Подъем	7: 30
Утренняя гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7:30
Завтрак	8:00
Подготовка рабочего места, проверка оборудования.	8:30
Подключение к видеоконференции	8:55
<b>Учебные занятия</b>	<b>9:00-11:20 (7 урок)</b> <b>11:40 (8 урок)</b>
<i>Перерыв 20 мин (прием пищи, проветривание помещения)</i>	9:50-10:10
Уборка рабочего места Гимнастика, проветривание помещения, свободное время	11:20 / 11: 40 – 13: 00
Обед	13:00
Отдых: сон, прогулка на воздухе/проветривание помещения, чтение книг , свободное время	13:30
Приготовление уроков	16:00
Ужин	18:00
Свободное время, семейный досуг	18:30
Вечерний туалет, проветривание помещения перед сном	20:30
Сон	21:00