

**Распорядок дня школьника,
предложенный министерством просвещения РФ**

07.30 - подъем, зарядка

08.00 - завтрак

08.30 - урок

09.00 - музыкальная пауза

09.10 - урок

09.40 - танцевальная пауза

09.50 - урок

10.20 - перерыв

10.30 - урок

11.00 - спортивная пауза

11.10 - урок

11.40 - проектная деятельность

13.00 - обед

13.30 - виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки

14.30 - спортивная пауза

15.00 - выполнение домашних заданий

17.00 - полдник

17.30 - помощь по дому

18.00 - чтение литературы/занятия творчеством

19.00 - ужин

19.30 - свободное время, общение с друзьями

21.00 - подготовка ко сну

21.30 - сон

