

Уважаемые обучающиеся! Уважаемые родители! Уважаемые коллеги!

Находясь дома с родными и близкими, мы рекомендуем составить план на день. Это поможет вам распределить рабочее и свободное время и спланировать совместный досуг.

Пример режима дня для обучающегося:

<p>08.00 Подъем, водные процедуры</p> 	<p>08.20 Зарядка / ритмическая гимнастика</p> 	<p>08.35 Завтрак</p> 	<p>09.00 1-ый дистанционный урок</p> 	<p>09.45 Гимнастика для глаз и рук</p> 	<p>10.00 2-ой дистанционный урок</p> 	<p>10.45 Чайная пауза</p> 
<p>11.00 3-ий дистанционный урок</p> 	<p>11.45 Подвижная пауза - физминутка</p> 	<p>12.10 4-ый дистанционный урок</p> 	<p>12.55 Обед</p> 	<p>13.20 5-ый дистанционный урок</p> 	<p>14.05 Чайная пауза</p> 	<p>14.15 6-ой дистанционный урок</p> 
<p>15.00 Консультация у преподавателей / музыкальная пауза</p>	<p>15.30 Занятие на ОДОде / участие во внеучебном дистанционном мероприятии</p>	<p>17.00 Выполнение домашних заданий / подготовка к следующему дню</p>	<p>18.00 Мой досуг: чтение книг, посещение онлайн театров, кинотеатров, музеев и др.</p>	<p>19.00 Ужин</p> 	<p>19.30 Свободное время, общение с семьей и друзьями</p> 	<p>22.00 Подготовка ко сну</p> 