

Рекомендации по организации режима работы для обучающихся 1-11 классов на дистанционной форме обучения

7.30-08.00 — подъем, гигиенические процедуры, завтрак

08.00-08.30- подготовка рабочего места

08.30-13.30 — дистанционное обучение по основному расписанию

14.00- обед

14.30-16.00- свободное время (прогулка, хобби и тд.)

16.00-18.00 — выполнение домашнего задания (обратная связь с учителем)

18.30-19.00- ужин

19.00-21.00 — свободное время

21.00-22.00- подготовка ко сну, сон

