

**Рекомендуемый режим дня для старших школьников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Время | Процедура | Ссылка |
|  | 9.00 | Подъём |  |
|  | 9.05 | Зарядка | https://www.youtube.com/watch?v=ojbwKw4UEPE |
|  | 9.20 | Водные процедуры |  |
|  | 9.35 | Завтрак |  |
|  | 9.55 | Подготовка к учёбе |  |
|  | 10.00 | Вводный урок |  |
|  | 10.15 | 1 урок |  |
|  | 10.45 | Физкультминутка | https://www.youtube.com/watch?v=ojbwKw4UEPE |
|  | 11.00 | 2 урок |  |
|  | 11.30 | Второй завтрак |  |
|  | 12.00 | 3 урок |  |
|  | 12.30 | Физкультминутка | https://www.youtube.com/watch?v=ojbwKw4UEPE |
|  | 12.45 | 4 урок |  |
|  | 13.15 | Физкультминутка | https://www.youtube.com/watch?v=ojbwKw4UEPE |
|  | 13.30 | 5 урок |  |
|  | 14.00 | Обед |  |
|  | 14.15 | 6 урок |  |
|  | 14.45 | Физкультминутка | https://www.youtube.com/watch?v=ojbwKw4UEPE |
|  | 15.00 | 7 урок |  |
|  | 15.30 | Динамическая пауза |  |
|  | 16.00 | Полдник |  |
|  | 16.30 | Помощь по дому, влажная уборка, проветривание |  |
|  | 17.00 | Свободное время (Хобби, чтение) |  |
|  | 19.00 | Ужин |  |
|  | 19.30 | Свободное время (интеллектуальные игры с семьёй) |  |
|  | 21.00 | Личное время |  |
|  | 22.00 | Подготовка ко сну, водные процедуры |  |
|  | 22.30 | Ночной сон |  |