

Рекомендований режим дня для учнів під час карантину

- | | |
|--|--------------|
| 1. Підйом, ранкова гігієна, зарядка | 8.00-8.30 |
| 2. Сніданок, підживлений вітамінами (яблуко, морква, апельсин, лимон тощо) | 8.30-9.00 |
| 3. Дистанційне навчання:
виконання завдань з навчальних предметів | 9.00-11.00 |
| 4. Прогулянка на свіжому повітрі;
провітрювання приміщення | 11.00-12.00 |
| 5. Обід, з вживанням вітамінів (морква, часник, цибуля, буряк тощо) . Дотримання питного режиму. | 12.00-12.30 |
| 6. Денний відпочинок:
- перегляд цікавої навчальної інформації;
- читання художньої літератури;
- перегляд мультфільмів, казок;
- денний сон | 12.30.-15.00 |
| 7. Виконання рекомендованого домашнього завдання
з навчальних предметів | 15.00-16.00 |
| 8. Прогулянка, ігри на свіжому повітрі (під контролем дорослих),
провітрювання | 16.00-17.30 |
| 9. Заняття улюбленими справами:
- малювання;
- складання пазлів;
- лего тощо | 17.30-19.00 |
| 10. Вечеря, підживлена вітамінами молочної групи
або інше | 19.00-19.30 |
| 11. Допомога батькам, спілкування у сімейному колі | 19.30-21.00 |
| 12. Провітрювання, вечірня гігієна, підготовка до сну, сон | 21.00-21.30 |

