**Ориентировочное распределение видов деятельности пятиклассника в сутки.**

1.Учебные и факультативные занятия – 4-5,5 часа

2.Учебные занятия дома ( с учетом перерывов) – 2-2,5 часа

3.Подвижные игры и спортивные развлечения – 2-3 часа

4.Внеклассные и внешкольные занятия, творческая деятельность, общественно-полезный труд, помощь семье, чтение художественной литературы – 1-2 часа

5.Утренняя гимнастика, закаливание. Прием пищи , туалет – 2-2,5 часа.

6. Сон ночной – 9-10 часов