



## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

**Уважаемые обучающиеся и родители!**

Приступив к дистанционному обучению, и дети, и родители очень скоро начинают понимать, что без расписания, без определенного режима работы даже в дистанционном обучении не обойтись. Чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учебы удовольствие, ребенку нужно помочь создать удобный для себя режим дня.



### **Несколько слов о пользе режима**

Не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения. Во-первых, это позволит вам следить за временем и не давать ему проходить бесполезно. Во-вторых, любой режим приучает организм к определенному рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

Режим сна, еды, работы и отдыха должны подчиняться не простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**



|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| <b>8.30</b>          | Подъем                        |
| <b>8.30 - 8.45</b>   | Утренние процедуры            |
| <b>8.45 – 9.00</b>   | Утренняя зарядка              |
| <b>9.00 - 9.30</b>   | Завтрак                       |
| <b>9.30 – 10.00</b>  | Подготовка к занятиям         |
| <b>10.00 - 14:00</b> | Учебное время (по расписанию) |
| <b>14.00 - 14.30</b> | Обед                          |
| <b>14.30 - 15.30</b> | Отдых                         |

### **Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)**

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| <b>15.30 - 17.00</b> | 2-3 классы  |
| <b>16.00 – 18.00</b> | 4-5 классы  |
| <b>16.00 – 18.30</b> | 6-8 классы  |
| <b>16.00 – 19.30</b> | 9-11 классы |

|                      |                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>18.30 – 19.30</b> | Ужин                                                             |
| <b>19.00 - 20.00</b> | Продолжение выполнения домашнего задания для уч-ся 9-11 классов. |

Для всех остальных – чтение книг, просмотр к/фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с родителями.

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| <b>20.00- 21.00</b> | Свободное время   |
| <b>21.00</b>        | Подготовка ко сну |
| <b>22.00/23.00</b>  | Сон               |

**Также важно** правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место.

Согласно рекомендациям Минпросвещения, продолжительность урока не должна превышать **30 мин.**

**Также должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером:**

для 1- 4 классов — это 15 минут;

5-7-х — 20 минут,

8-11-х — 25 минут.

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

**Соблюдение режима дня – залог вашего здоровья!**