

Распорядок дня школьника на дистанционном обучении, рекомендованный
родителям

Уважаемые учащиеся МБОУ ГМ СОШ и их родители!

Вступая в школу дистанционного обучения, 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.

Время	Вид деятельности
07.30-7.45	Подъем, утренние процедуры
07.45-8.00	Утренняя зарядка
08.00-8.30	Завтрак
08.30-9.00	Подготовка к занятиям
9.00-9.30	Начало дистанционного обучения (1 урок)
9.30-9.40	Музыкальная пауза, зрительная гимнастика
9.40-10.10	2 урок
10.10-10.20	Танцевальная пауза
10.20-10.50	3 урок
10.50-11.00	перерыв
11.00-11.30	4 урок
11.30-12.00	Обед
12.00-12.30	5 урок
12.30-13.30	Проектная деятельность
13.30-14.00	Спортивная пауза, зрительная гимнастика
14.00-15.00	внеурочная деятельность, кружки
15.00-17.00	выполнение домашних заданий

17.00-17.30	Полдник
17.30-18.00	помощь по дому
18.00-19.00	чтение литературы/занятия творчеством
19.00-19.30	ужин
19.30-21.00	свободное время, общение с семьей, друзьями
21.00-21.30	подготовка ко сну
21.30-07.30	сон

Внимание! Важная информация!

Время нахождения за компьютером

Важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место.

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

Для учащихся 1-2-х классов (7-8 лет), допускается пользование компьютером до 20-30 минут в день.

Для учащихся 3-4-х классов (9-10 лет) – до 30-40 минут в день. Нельзя работать за компьютером в вечернее время.

Для учащихся 5-7-х классов (11-13 лет) допускается пользование компьютером до 60 минут в день, с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут.

Для учащихся 8-9-х классов (14-15 лет) допускается пользование компьютером до 1,5 (90 минут) часов в день. С коротким перерывом через 20 минут и длинным перерывом (10-15 минут с выходом из-за компьютера) через каждые 40 минут.

Для учащихся 10-11-х классов (16 лет и старше) допускается пользование компьютером 2 часа в день с обязательными короткими и длинными перерывами и гимнастикой для глаз и тела.

Уважаемые дети и родители! Соблюдение режима и норм СанПиНа – залог вашего здоровья! Берегите себя!