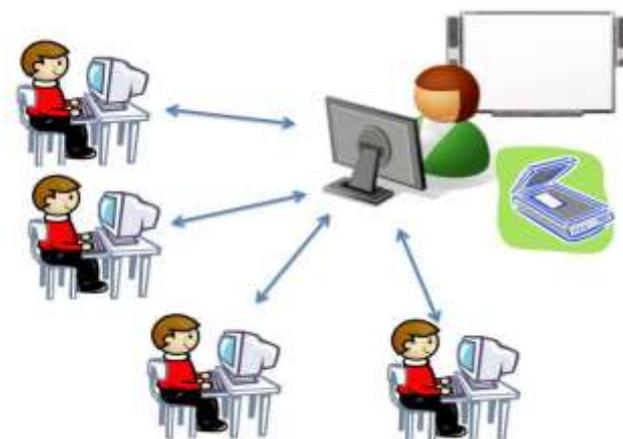


## Памятка для учащихся 5-7 классов по организации режима дня в период дистанционного обучения



Уважаемые ребята!

С 6 апреля мы с вами временно перешли на дистанционную форму обучения. Не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации! Чтобы у вас все получилось, необходимо спланировать свой режим дня.

### *Примерный режим дня*

**8.00** – подъем, гигиенические процедуры, зарядка

**8.25** – завтрак

**8.45** – подготовка к занятиям, организация рабочего места

На рабочем столе не должно быть ничего лишнего. Включите техническое устройство (компьютер, ноутбук, планшет), проверьте подключение к сети Интернет. Зайдите на сайт школы в раздел «Дистанционное обучение». Посмотрите расписание, положите перед собой учебник, тетрадь по предмету, который у вас стоит в расписании. Приготовьте канцелярские принадлежности.

**9.00** – начало обучения

Внимательно просмотрите задание, переходите к изучению материала согласно инструкции от педагога. Продолжительность учебных занятий 30 мин. Не отвлекайтесь при выполнении заданий. После каждого урока перемены 10 мин. Во время перемены отдохните. Не тратьте это время на работу за компьютером или телефоном. Дайте отдохнуть глазам.

Не забывайте, что во время занятий необходимо уделять время физкультминуткам и гимнастике для глаз.

**11.30** – обед

**12.00-13.10** – уроки по расписанию

**13.30 - 15.00** – отдых, занятия спортом

**15.00** – полдник

**15.15 - 17.30** – выполнение домашних заданий

Не откладывайте выполнение заданий, отправляйте на проверку все вовремя. НЕ ЗАБЫВАЕМ, что в теме письма необходимо прописать номер класса и фамилию ребенка. Например, 7 «Б» Иванов Иван.

**17.30 - 19.00** – отдых, помощь родителям

**19.00 - 20.00** – ужин и свободное время (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

**20.30** - приготовление ко сну

Не забывайте! Для полноценного развития ребенок должен спать не менее 10 часов.

Помните, что ваши учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Связаться с учителем вы можете через электронную почту, электронный дневник (СГО).

Если вы испытываете трудности, у вас что-то не получается, обязательно обратитесь за помощью к родителям.

По вопросам обучения вы всегда можете обратиться к классному руководителю.

**ВАЖНО! В соответствии с требованиями СанПиН**

продолжительность *НЕПРЕРЫВНОГО* использования компьютера составляет для учащихся 5-7 классов - не более 20 минут.

**Желаем вам успехов! Берегите себя!**