

Дистанционное обучение и режим дня Уважаемые школьники и 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. В противном случае, ребенка ждет десинхроноз - несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

Рекомендуемый режим дня

Время	Вид деятельности
8.30	Подъем
8.30 - 8.45	Утренние процедуры
8.45 – 9.00	Утренняя зарядка
9.00 - 9.30	Завтрак
9.30 – 10.00	Подготовка к занятиям

10.00 - 14:00	Учебное время (по расписанию)
14.00 - 14.30	Обед
14.30 - 15.30	Отдых / полдник
15.30 - 17.30	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)
16.00 –	1-3 классы
18.00	4-5 классы
16.00 –	6-11 классы
19.30	
18.30 – 19.30	Ужин
19.00 - 20.00	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.
20.00- 21.00	Свободное время
21.00	Подготовка ко сну
22.00/23.00	Сон

Внимание! Важная информация!

Время нахождения за компьютером

Дошкольникам 5-6 лет можно проводить за компьютером не более 10-15 минут в дневное время и не чаще 3-х раз в неделю.

Детям близоруких родителей можно работать за компьютером только 10 минут.

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 школьники и родители!

Соблюдение режима и норм СанПиНа – залог вашего здоровья!

Берегите себя!