

## Дистанционное обучение и режим дня

### Уважаемые обучающиеся и их родители!

Находясь на дистанционном обучении, важно понимать, что это не каникулы, поэтому необходимо соблюдать школьный режим дня. Чтобы дистанционное обучение проходило оптимально и результативно, воспользуйтесь нашими рекомендациями:

**Во-первых**, чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учебы удовольствие, важно соблюдать режим дня. Помогите ребенку составить расписание старайтесь добиться его выполнения.

**Во-вторых**, соблюдение режима дня, позволит вам следить за временем и не давать ему проходить бесполезно.

**В-третьих**, 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 (возможно, пробежка)
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) 1-3 классы
16.00 – 18.00	4-5 классы
16.00 – 19.30	6-11 классы
18.30 – 19.30	Ужин
19.00 - 20.00	Продолжение выполнения домашнего задания для учащихся 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

**Пожалуйста, выполняйте его всей семьёй.**

Во время занятий с **10.00 до 14.00** постарайтесь сделать так, чтобы дети выполняли те задания, которые уже получили от учителей. Например, написание сочинения, запись стихотворений наизусть, подготовка к ОГЭ и ЕГЭ. Многие учителя будут тестировать приёмы онлайн -

обучения. Во время «домашних заданий» можно посмотреть фильм, почитать книгу, поиграть вместе с детьми.

**Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:**

- Проведение упражнений для глаз через каждые 25 — 30 мин. работы;
- Устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;
- Проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения при отсутствии детей;
- Проведение упражнений физкультминутки в течение 1 — 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;
- Выполнение профилактической гимнастики.

Занятие с компьютерами независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя, педагога или родителя.

**Уважаемые обучающиеся и родители!**

**Соблюдение режима и норм СанПиНа – залог здоровья детей!**

**Берегите себя!**

Педагог-психолог

\_\_\_\_\_ /Мишанова Т.В./

*\*Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"*

*\*СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*