

Дистанционное обучение и режим дня Уважаемые учащиеся и родители!

Вступая в режим 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
07:30	Подъем (утренние процедуры, утренняя зарядка)
08:00	Завтрак
08:20	Повторение изученного материала
09:30	Подготовка к занятиям (по расписанию)
10:00	Учебный предмет
10:50	Перерыв
11:00	Учебный предмет
11:40	Перерыв, первый полдник
12:00	Учебный предмет
12:50	Перерыв (музыкальная пауза)
13:00	Учебный предмет
14:00	Обед
14:30	Отдых
15:30	Выполнение домашних заданий
17:00	Второй полдник
17:30	Помощь по дому
18:00	Занятия творчеством
19:00	Ужин
19:30	Свободное время (чтение книг, просмотр к/фильмов, общение с друзьями)
21:00	Подготовка ко сну
21:30	Сон

Внимание! Важная информация!
Время нахождения за компьютером

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.



Уважаемые учащиеся и родители!
Соблюдение режима дня – залог вашего здоровья!

Берегите себя!