

Распорядок дня первоклассника 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 |
| 12.00-13.00 | Внеурочная деятельность, кружки |
| 13.00-13.30 | Спортивная пауза, зрительная гимнастика |
| 13.30-14.30 | Проектная деятельность |
| 14.30-17.00 | Занятия по интересам |
| 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 **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!