

Уважаемые родители, закрытие школ в условиях пандемии коронавирусной инфекции - это НЕ КАНИКУЛЫ! Ребенок продолжает обучение дистанционно. Для того, чтобы эффективно организовать этот процесс и не допустить отставания от программы, необходимо соблюдение следующих рекомендаций и правил организации дистанционного режима обучения и распорядка дня:

1. Ранний подъем в одно и тоже время. Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.
2. Распорядок уроков. Режим занятий следует организовывать с учётом периода наибольшей активности мозга: 9-11 часов утра. Ежедневно после первого часа работы необходима динамическая пауза на 15-20 минут - своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Это позволит избежать снижения работоспособности. Также необходимо проводить физкультминутки каждые 15-20 минут - для профилактики нарушения зрения и осанки. Также можно разбавлять учебные занятия выполнением дел по дому и прогулкой на свежем воздухе (парки или скверы рядом с домом).
3. **НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ** в торговые центры и другие места массового скопления людей, посещать места фастфудов!
4. Выполнять домашние задания ежедневно. Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.

Обсудите режим дня совместно с ребенком! Предусмотрите формы контроля со своей стороны:

- в течение дня необходимо получать отчет ребенка о разных этапах выполнения учебных заданий;
- обязательная ежедневная проверка выполненных учебных заданий
- подготовка ребенком в течении дня вопросов, заданий, с которыми он не справился самостоятельно. Помогите ребенку выполнить их!

Пример распорядка дня

08.00 подъём, зарядка

08.30 завтрак

Дистанционное обучение

9.00 чтение

09.30 музыкальная пауза

09.40 русский язык

10.10 танцевальная пауза

10.40 математика

11.10 перерыв

11.30 биология

12.00 спортивная пауза

12.10 ПГО

12.40 перерыв

13.00 обед

13.30 виртуальные экскурсии по музеям (онлайн), просмотр видеопередач

14.30 спортивная пауза

15.00 занятия творчеством

16.00 полдник

16.30 помощь по дому

18.00 чтение литературы

19.00 ужин

19.30 свободное время

21.00 подготовка ко сну

21.30 сон