

## Дистанционное обучение и режим дня

### Уважаемые обучающиеся и их 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
8.30	подъем
8.30 – 9.45	Утренние процедуры
8.45 – 9.00	Утренняя зарядка (возможна 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
16.00 – 18.00	4-5
16.00 – 19.30	6-11
18.30 – 19.00	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 -8.30	Сон

### Внимание! Важная информация!

### Время нахождения за компьютером.

**Продолжительность непрерывного использования использования компьютера с жидкокристаллическим монитором:**

Дошкольникам 5-6 лет можно проводить за компьютером не более 10-15 минут в дневное время .

Детям близоруких родителей можно работать за компьютером 10 минут.

Для учащихся 1-2-х классов (7-8 лет), допускается пользование компьютером не более 20 минут.

Для учащихся 3-4-х классов (9-10 лет) – не более 25 минут.

Для учащихся 5-6-х классов (11-13 лет) - не более 30 минут.

Для учащихся 7-11-х классов (14- и старше лет) допускается пользование компьютером до 35 минут.

**Уважаемые учащиеся и родители!**

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

**Берегите себя!**