

# **Рекомендации родителям по организации режима дня для школьников, получающих образование при сочетании очного обучения и семейного образования в условиях сложной эпидемиологической ситуации**

## **Режим дня школьника**

- 07.30 — подъем, зарядка
- 08.00 — завтрак
- 09.00–09.30 — учебный предмет по расписанию
- 09.30 – перемена, отдых
- 09.45–10.15 учебный предмет по расписанию
- 10.15 — танцевальная пауза
- 10.30–11.00 — учебный предмет по расписанию
- 11.00 – перемена, отдых
- 11.15–11.45 — учебный предмет по расписанию
- 11.45 – перемена, отдых
- 12.00–12.30 - учебный предмет по расписанию
- 13.00 — обед
- 13.30 — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки
- 14.30 — спортивная пауза
- 15.00 — выполнение домашних заданий
- 17.00 — полдник
- 17.30 — помощь по дому
- 18.00 — чтение литературы/занятия творчеством
- 19.00 — ужин
- 19.30 — свободное время, общение с друзьями
- 21.00 — подготовка ко сну
- 21.30 — сон

## **Рекомендации для родителей**

Важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место.

Должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1–4 классов — это 15 минут; 5–7-х — 20, 8–11-х — 25.

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

- 1) быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;
- 2) крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;
- 3) посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взор вдаль на счет 1–6, каждое упражнение выполнять по 4–5 раз.