

Режим дня при обучении с применением дистанционных технологий и для учащихся находящихся на смешанном обучении

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.

Ниже приведен примерный распорядок дня, разработанный в соответствии с рекомендациями
Министерства просвещения

Рекомендуемый режим дня

Подъем (утренние процедуры, утренняя зарядка)	08:00
Завтрак	08:30
Подготовка к занятиям (по расписанию)	08:50
Учебный предмет	09:00
Перерыв	09:40
Учебный предмет	10:00
Перерыв	10:40
Учебный предмет	11:00
Перерыв (музыкальная пауза)	11:40
Учебный предмет	12:00
Первый полдник	12:40
Учебный предмет	13:00
Перерыв (спортивная пауза)	13:40
Учебный предмет	14:00
Перерыв	14:40
Обед	15:00
Отдых	15:30
Выполнение домашних заданий	16:00
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	22.00-08.00

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

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5
— повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— 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.

Полезная информация от Минпросвещения для родителей:

1. Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени для отдыха.

2. Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда и не спешит, не нервничает и не суется.

4. Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что и в какое время ему следует делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.

3. Распорядок дня - это не просто сухой перечень обязательных действий. Это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

4. Каждая перемена в жизни ребенка - стресс для его психики. Распорядок дня поможет ему быстрее справиться со стрессом.

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА

3. РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ

4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО

5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА

4. УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ