

Уважаемые учащиеся и их родители!

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 дистанционного обучения более комфортным, здоровым. Режим сна, еды, работы и отдыха должны подчиняться не простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам.

Распорядок дня школьника среднего звена, находящегося на дистанционном обучении

Время	Вид деятельности
07.30 - 08:00	- подъем, зарядка
08.00 - 08:30	- завтрак
08.30 - 09:00	- подготовка к учёбе
09.00 - 12:30	- дистанционное обучение
12.30 - 13.00	- обед
13.00 - 14:00	- помощь по дому, уборка
14.00 - 14:30	- занятие спортом, растяжка спины
14.30 – 15.30	- время для хобби
15.30 - 16.00	- полдник
16.00 – 18.30	- выполнение домашнего задания
18.30 – 19.00	- ужин
19.00 – 19.30	- культурное развитие (слушание музыки или чтение художественной литературы)
19.30 – 21.30	- свободное время
21.30 – 22.00	- подготовка ко сну, проветривание комнаты, гигиена
22.00 – 07.30	- сон