



Распорядок дня младшего школьника на дистанционном обучении

- 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 - 13.30 - обед
- 13.30 - 14:30 - хобби
- 14.30 - 15:30 - занятия спортом
- 15.30 - 16:30 - выполнение домашних заданий
- 16.30 - 17:00 - полдник
- 17.00 - 18:00 - помощь по дому
- 18.00 - 18:30 - ужин
- 18.30 - 19:00 - чтение литературы
- 19:00 - 20.30 - свободное время, общение с друзьями
- 20.30 - 21:00 - подготовка ко сну
- 21:00 – сон

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

Согласно рекомендациям Минпросвещения продолжительность урока не должна превышать 30 минут. Должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1-4 классов — это 15 минут.

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.