

Распорядок дня школьника на дистанционном обучении

пример распорядка дня школьника на дистанционном обучении, рекомендованный Министерством просвещения РФ:

07.30 — подъем, зарядка

08.00 — завтрак

08.30 — начало дистанционно обучения, окружающий мир.

09.00 — музыкальная пауза

09.10 — иностранный язык

09.40 — танцевальная пауза

09.50 — русский язык

10.20 — перерыв

10.30 — литература

11.00 — спортивная пауза

11.10 — математика

11.40 — проектная деятельность

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

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

Согласно рекомендациям Минпросвещения продолжительность урока не должна превышать урок 30 мин. Также 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:

— 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.