

Дистанционное обучение и режим дня

Уважаемые родители и учащиеся МБОУ СОШ № 90!

Вступая в школу 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. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

Рекомендуемый режим дня 1-2 классы

Время	Вид деятельности
7:30	Подъем
7:30-7:45	Утренние процедуры
7:45-8:00	Зарядка (физические упражнения)
8:00-8:15	Завтрак
8:15-8:30	Подготовка к занятиям
8:30-13:45	Учебные занятия по расписанию (перемена 15-20 минут каждые 40 минут)
13:45-14:15	Обед
14:15-15:30	Отдых
15:30-17:00	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)
17:00-17:30	Полдник
17:30-18:30	Чтение книг, просмотр фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с друзьями, домашние дела.
18:30-19:00	Ужин
19:00-20:30	Свободное время
20:30	Подготовка ко сну
21:00	Сон

Время нахождения за компьютером

Для учащихся 1-2-х классов (7-8 лет), допускается пользование компьютером до 20-30 минут в день.

Рекомендуемый режим дня 3-4 классы

Время	Вид деятельности
7:30	Подъем
7:30-7:45	Утренние процедуры
7:45-8:00	Зарядка (физические упражнения)
8:00-8:15	Завтрак
8:15-8:30	Подготовка к занятиям
8:30-13:45	Учебные занятия по расписанию (перемена 15-20 минут каждые 40 минут)
13:45-14:15	Обед
14:15-15:30	Отдых
15:30-17:30	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)
17:30-18:00	Полдник
18:00-19:00	Чтение книг, просмотр фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с друзьями, домашние дела.
19:00-19:30	Ужин
19:30-20:30	Свободное время
20:30	Подготовка ко сну
21:00	Сон

Время нахождения за компьютером

Для учащихся 3-4-х классов (9-10 лет) – до 30-40 минут в день. Нельзя работать за компьютером в вечернее время.

Рекомендуемый режим дня 5-7 классы

Время	Вид деятельности
7:30	Подъем
7:30-7:45	Утренние процедуры
7:45-8:00	Зарядка (физические упражнения)
8:00-8:15	Завтрак
8:15-8:30	Подготовка к занятиям
8:30-13:45	Учебные занятия по расписанию (перемена 15-20 минут каждые 40 минут)
13:45-14:15	Обед
14:15-15:30	Отдых
15:30-18:30	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)
18:30-19:30	Чтение книг, просмотр фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с друзьями, домашние дела.
19:30-20:00	Ужин
20:00-21:00	Свободное время
21:00	Подготовка ко сну
21:30	Сон

Время нахождения за компьютером

Для учащихся 5-7-х классов (11-13 лет) допускается пользование компьютером до 60 минут в день, с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут.

Рекомендуемый режим дня 8-9 классы

Время	Вид деятельности
7:30	Подъем
7:30-7:45	Утренние процедуры
7:45-8:00	Зарядка (физические упражнения)
8:00-8:15	Завтрак
8:15-8:30	Подготовка к занятиям
8:30-13:45	Учебные занятия по расписанию (перемена 15-20 минут каждые 40 минут)
13:45-14:15	Обед
14:15-15:30	Отдых
15:30-18:00	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)
18:00-19:00	Чтение книг, просмотр фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с друзьями, домашние дела.
19:00-19:30	Ужин
19:30-20:30	Продолжение выполнения домашнего задания
20:30-22:30	Свободное время
22:30	Подготовка ко сну
23:00	Сон

Время нахождения за компьютером

Для учащихся 8-9-х классов (14-15 лет) допускается пользование компьютером до 1,5 (90 минут) часов в день. С коротким перерывом через 20 минут и длинным перерывом (10-15 минут с выходом из-за компьютера) через каждые 40 минут.

Рекомендуемый режим дня 10-11 классы

Время	Вид деятельности
7:30	Подъем
7:30-7:45	Утренние процедуры
7:45-8:00	Зарядка (физические упражнения)
8:00-8:15	Завтрак
8:15-8:30	Подготовка к занятиям
8:30-13:45	Учебные занятия по расписанию (перемена 15-20 минут каждые 40 минут)
13:45-14:15	Обед
14:15-15:30	Отдых
15:30-18:00	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)
18:00-19:00	Чтение книг, просмотр фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с друзьями, домашние дела.
19:00-19:30	Ужин
19:30-21:00	Продолжение выполнения домашнего задания
21:00-22:30	Свободное время
22:30	Подготовка ко сну
23:00	Сон

Время нахождения за компьютером

Для учащихся 10-11-х классов (16 лет и старше) допускается пользование компьютером 2 часа в день с обязательными короткими и длинными перерывами и гимнастикой для глаз и тела.

Уважаемые учащиеся и родители!

Соблюдение режима и норм СанПиНа – залог вашего здоровья!

Берегите себя!