

# Распорядок дня школьника на дистанционном обучении

07.30 — подъем, зарядка

08.00 — завтрак

08.30 — начало дистанционно обучения, устные предметы

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 — устные предметы

13.00 — обед

13.30 — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки

14.30 — спортивная пауза

15.00 — полдник

15.30 — отдых

16.30 — 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  Минпроссвещения  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.

Минпросвещения разработало  [методические рекомендации](https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/) по реализации образовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, также  разместило [инфографику](https://edu.gov.ru/media/infographic/)    с рекомендациями для школьников и студентов учреждений СПО по ведению здорового образа жизни в период каникул и дистанционного обучения.

На сайте [https://edu.gov.ru/press/2214/ministerstvo-prosvescheniya-rekomenduet-shkolam-polzovatsya-onlayn-resursami-dlya-obespecheniya-distancionnogo-obucheniya/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fedu.gov.ru%2Fpress%2F2214%2Fministerstvo-prosvescheniya-rekomenduet-shkolam-polzovatsya-onlayn-resursami-dlya-obespecheniya-distancionnogo-obucheniya%2F&post=-101428731_827&cc_key=) можно найти  перечень электронных ресурсов, рекомендованных Минпросвещения для обеспечения дистанционного обучения.