

## *Рекомендации по вопросам дистанционного обучения от школьного методиста*

### **Распорядок дня**

О важности режима для ребенка, да и взрослого человека знают все. Во время дистанционного формата обучения распорядок дня играет решающее значение. Дома есть много отвлекающих факторов, поэтому дети должны научиться организовывать себя. Это сложно для детей любого возраста.

Составьте режим дня и объясните необходимость неукоснительно придерживаться его. Нужно укладывать и будить ребенка в одно время, обязательно давать ему время на отдых и уединение. Важно помнить, что дисциплина вырабатывается поэтапно. На первых этапах стоит увеличить уровень контроля, а потом постепенно уменьшать его.

На сайте «Российской газеты» (RG.RU) опубликован **пример распорядка дня школьника на дистанционном обучении**, рекомендованный Министерством просвещения РФ:

#### **Режим дня младшего школьника**

- 07.30 — подъем, зарядка
- 08.00 — завтрак
- 09.00 – 09.30 — начало дистанционного обучения, учебный предмет по расписанию
- 09.30 – перемена, отдых
- 09.45 — 10.15 учебный предмет по расписанию
- 10.15 — танцевальная пауза
- 10.30 — 11.00 — учебный предмет по расписанию
- 11.00 – перемена, отдых
- 11.15 — 11.45 — учебный предмет по расписанию
- 11.45 – перемена, отдых
- 12.00 - 12.30 - учебный предмет по расписанию
- 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

Проанализируйте этот примерный распорядок и на его основе, а также предложенной ниже памятки выработайте режим дня каждый для своего ребенка, не забудьте спросить его совета, вместе обсудите главные моменты.