**Дистанционное обучение и режим дня учащихся!**

**Уважаемые учащиеся  и их родители!**

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. В противном случае, ребенка ждет десинхроноз — несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

**Рекомендуемый режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Вид деятельности |
| 8.30 | Подъем |
| 8.30 —   8.45 | Утренние процедуры |
| 8.45 – 9.00 | Утренняя зарядка (возможно, пробежка) |
| 9.00 —   9.30 | Завтрак |
| 9.30 – 10.00 | Подготовка к занятиям |
| 10.00 — 13.00 | Учебное время (по расписанию) |
| 13.00 — 14.00 | Обед |
| 14.00 — 16.00 | Отдых  / полдник |
| 16.00 — 17.30  16.00 – 18.00  16.00 – 18.30  16.00 – 19.30 | Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)  1-3 классы  4-5 классы  6-11 классы  9-11 классы |
| 18.30 – 19.30 | Ужин |
| 19.00 — 20.00 | Продолжение выполнения домашнего задания для уч-ся  9-11 классов  Для всех остальных – чтение книг, просмотр к/фильмов  (по рекомендации педагогов и родителей), занятия  творчеством, общение с родителями. |
| 20.00- 21.00 | Свободное время |
| 21.00 | Подготовка ко сну |
| 22.00/23.00 | Сон |

**Внимание! Важная информация!**

**Время нахождения за компьютером**

Дошкольникам 5-6 лет можно проводить за компьютером не более 10-15 минут в дневное время и не чаще 3-х раз в неделю.

Детям близоруких родителей можно работать за компьютером только 10 минут.

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

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

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.

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.

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!**