**Дистанционное обучение и режим дня**

**Уважаемые школьники и ваши родители!**

Вступая в режим 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 |
| 9.00 - 9.30 | Завтрак |
| 9.30 – 10.00 | Подготовка к занятиям |
| 10.00 - 14:00 | Учебное время (по расписанию) |
| 14.00 - 14.30 | Обед |
| 14.30 - 15.30 | Отдых / полдник |
| Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН) | |
| 15.30 - 17.30  16.00 – 18.00  16.00 – 19.30 | 1-3 классы  4-5 классы  6-11 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 |
| 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. **Соблюдение режима и норм СанПиНа – залог вашего здоровья! Берегите себя!**

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

Во первых нужно определить, где лучше всего расположить рабочее место ученика. Полагаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:

1. Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.

2. Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.

3. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.

4. Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка.

5. Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

6.Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

7. Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

8. Хорошо, если Вы организуете, учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.

**Уважаемые родители!**

Если у Вас (или близких родственников) есть возможность, проследите, чтобы во время обучения был выключен телевизор в комнате, обеспечена тишина и рабочая обстановка. Постарайтесь первое время наблюдать за работой ребёнка на компьютере, процессом обучения в целом и целевым использованием оборудования и Интернета. Это позволит избежать лишних проблем.

**Благодарим Вас за помощь и участие!**