

Организация распорядка дня ребенка в период карантина

Уважаемые родители, закрытие школ в условиях пандемии коронавирусной инфекции – это НЕ КАНИКУЛЫ! Ребенок продолжает обучение дистанционно. Для того, чтобы эффективно организовать этот процесс и не допустить отставания от программы, необходимо соблюдение следующих рекомендаций и правил организации дистанционного режима обучения и распорядка дня:

1. **Ранний подъем в одно и то же время.** Между подъемом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.
2. **Распорядок уроков.** Режим *занятий* следует организовывать с учётом периода наибольшей активности мозга: 9-11 часов утра. Ежедневно после первого часа работы необходима **динамическая пауза на 15-20 минут** – своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Это позволит избежать снижения работоспособности. Также необходимо **проводить физкультминутки каждые 15-20 минут** – для профилактики нарушения зрения и осанки. Также можно разбавлять учебные занятия выполнением дел по дому и прогулкой на свежем воздухе (парки или скверы рядом с домом).
3. **НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ** в торговые центры и другие места массового скопления людей, посещать места фастфудов!
4. **Выполнять домашние задания ежедневно.** Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.

Обсудите режим дня совместно с ребенком! Предусмотрите формы контроля со своей стороны:

- в течение дня необходимо получать отчет ребенка о разных этапах выполнения учебных заданий;
 - обязательная ежедневная проверка выполненных учебных заданий, чтении
 - подготовка ребенком в течение дня вопросов, заданий, с которыми он не справился самостоятельно.
- Помогите ребенку выполнить их.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021996

Владелец Молочкова Анна Владимировна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024