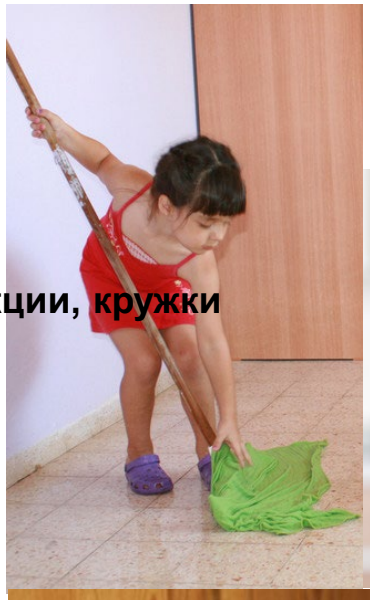
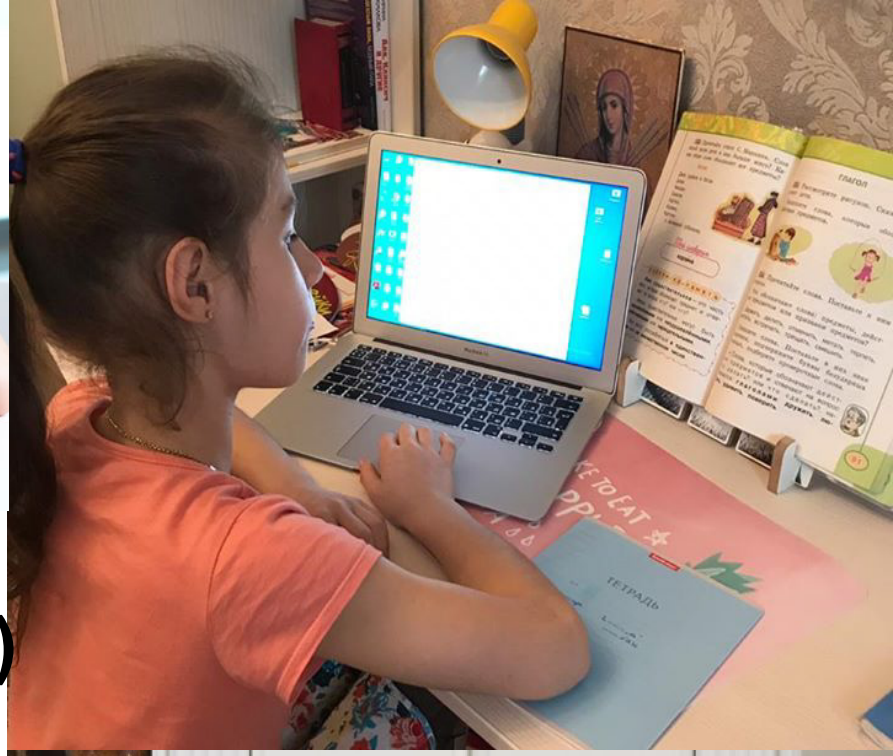
Распорядок дня школьника 1 смены на дистанционном обучении

07.00 — подъем, зарядка
07.30 — утренние процедуры
08.00 — начало дистанционного обучения
08.30 — музыкальная пауза
08.50 — продолжение дистанционного обучения
09.20 — завтрак
09.40 — продолжение дистанционного обучения
10.10 — танцевальная пауза
10.30 — продолжение дистанционного обучения
11.00 — спортивная пауза
11.20 — продолжение дистанционного обучения
11.50 — перерыв
12.10 — продолжение дистанционного обучения
12.40 — обед
13.10 — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки
14.10 — спортивная пауза
14.30 — 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
22.00 — сон

Распорядок дня школьника 2 смены на дистанционном обучении

07.00 — подъем, зарядка
07.30 — утренние процедуры
08.00 — завтрак
08.30 — выполнение домашних заданий
11.00 — танцевальная пауза
11.20 — помощь по дому
11.50 — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки
12.40 — обед
13.10 — начало дистанционного обучения
13.40 — спортивная пауза
14.00 — продолжение дистанционного обучения
14.30 — полдник
14.50 — продолжение дистанционного обучения
15.20 — музыкальная пауза
15.40 — продолжение дистанционного обучения
16.10 — танцевальная пауза
16.30 — продолжение дистанционного обучения
17.00 — спортивная пауза
17.20 — продолжение дистанционного обучения
17.50 — перерыв
19.00 — ужин
19.30 — свободное время, общение с друзьями
22.00 — сон





Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН)

2 - 3 классы - 1,5 часа

4 - 5 классы - 2 часа

6 - 8 классы - 2,5 часа

9 -11 классы - до 3,5 часов

В соответствии с требованиями СанПиН время за компьютером на уроке не должно превышать:

Для 1-4классов - 15-ти минут;

Для 5-7классов – 20 минут;

Для 8-9классов – 25 минут;

Для 10-11классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Сохраняйте и поддерживайте для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.).

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением(посредством телефона, мессенджера),однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях).

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социальных сетей, переполненных «информационным шумом», а иногда и дезинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, Telegram, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка(не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома —не «наказание», а ресурс для получения знаний, для новых интересных дел.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Находясь дома, ребенок должен продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (музыка, кино, кулинария).