

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 учебой должно быть не менее 60 минут: за это время ребенок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.
- 2. Распорядок уроков. Режим занятий следует организовать с учетом 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 разбавить учебные занятия выполнением дел по дому и прогулкой на свежем воздухе (рядом с домом).

3. НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ в торговые центры и другие места массового скопления людей, посещать места фасфудов!

4. ВЫПОЛНЯТЬ домашнее задание ежедневно. Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.