

**Пример распорядка дня школьника на дистанционном обучении,
рекомендованный Министерством просвещения РФ:**

- 07.30 — подъем, зарядка
- 08.00 — завтрак
- 08.30 — начало дистанционно обучения, окружающий мир.
- 09.00 — музыкальная пауза
- 09.10 — иностранный язык
- 09.40 — танцевальная пауза
- 09.50 — русский язык
- 10.20 — перерыв
- 10.30 — литература
- 11.00 — спортивная пауза
- 11.10 — математика
- 11.40 — проектная деятельность
- 13.00 — обед
- 13.30 — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки
- 14.30 — спортивная пауза
- 15.00 — 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
- 21.00 — подготовка ко сну
- 21.30 — сон

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

Согласно рекомендациям Минпросвещения продолжительность урока не должна превышать урок **30 мин.**

Также должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1-4 классов — это 15 минут; 5-7-х — 20, 8-11-х — 25.

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.