

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 подъёмом 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 заданиях, чтении
 - подготовка ребенком в течение дня вопросов, заданий, с которыми он не справился самостоятельно
- Помогите ребенку выполнить их.

