

## Организация режима дня обучающихся в условиях дистанционного обучения

Дорогой друг! Дистанционное обучение – это не каникулы. И для того, чтобы правильно его организовать, необходимо соблюдать следующие рекомендации организации режима дня в условиях дистанционного обучения.

1. Придерживайся раннего подъёма в одно и то же время. Между подъёмом и учёбой должно быть не менее часа, чтобы успеть проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.
2. Организуй своё рабочее место. Должно быть правильное освещение. Не забывай проветривать помещение. Подготовь учебный материал. Разложи учебники и всё необходимое для обучения на день.
3. Знай расписание своих занятий.
4. Составить график выполнения полученных заданий. Оптимальное время для занятий - первая половина дня. Установи сроки выполнения занятий, старайся их придерживаться. Выполняй домашнее задание ежедневно, чтобы распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения.
5. Знай, что безопасная продолжительность работы за компьютером  
1-4 классы – 15 минут  
5-7 классы – 20 минут  
8-11 классы – 25 минут
6. Не забывайте делать регулярные перерывы в занятиях. Чередуй учебные занятия с двигательной активностью. Делай простые физические упражнения для профилактики общего утомления – динамические паузы 10-20 минут.
7. Помни про свои глаза.  
*Гимнастика для глаз.*
  - Быстро поморгай, закрой глаза, медленно считая до 5. Повтори 4-5 раз.
  - Крепко зажмурь глаза и считай до 3. Открой глаза и посмотри вдаль, считай до 5. Повтори 4-5 раз.
  - Посмотри на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом переведи взгляд вдаль на счёт 1-6. Повтори 4-5 раз.
8. Сообщай классному руководителю о результатах обучения и о возникших трудностях. Помни, что твои учителя всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнай заранее, в какое время и как ты можешь связаться с учителем, задать ему вопрос, получить разъяснения.

9. Не забывайте о выполнении дел по дому, помощи родителям.
10. Уделяй время для своих увлечений, хобби.
11. Правильно питайся, соблюдай все правила безопасности и личной гигиены.
12. Во время ложись спать.

Переход на удаленный формат — время, когда ты пользуешься новыми ресурсами и инструментами, открывая для себя возможности и пути решения проблем. Ты улучшаешь свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает твою информационную компетентность и очень пригодится тебе в будущем!

☺ У тебя всё получится! Мы верим в тебя! ☺