# 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 тоже 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 течения дня вопросов, заданий, с которыми он не справился самостоятельно. Помогите ребенку выполнить их.

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ