

Распорядок дня школьника на дистанционном обучении

(7-11 классы)

07.00 — подъем, зарядка

07.30 — завтрак

08.00 — начало дистанционно обучения.

09.30 — музыкальная пауза

09.50 — дистанционное обучение

10.30 — перерыв

10.45 — дистанционное обучение

11.20 — танцевальная пауза

11.40 — дистанционное обучение

12.15 — спортивная пауза

12.35 — дистанционное обучение

13.10 — обед

13.40 — виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки

14.00 — спортивная пауза

14.10 — выполнение домашних заданий

16.00 — полдник

16.30 — помощь по дому

17.00 — чтение литературы/занятия творчеством

18.00 — ужин

18.30 — 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.

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз.