

Распорядок дня школьника на дистанционном обучении (1-4 классы, 2 смена)

07.30 — подъем, зарядка

08.00 — завтрак

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

09.00 — спортивная пауза

09.10 — выполнение домашних заданий

09.40 — помощь по дому

09.50 — чтение литературы/занятия творчеством

10.20 — выполнение домашних заданий

10.30 — **музыкальная пауза**

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

13.00 — обед

13.30 — начало дистанционного обучения

14.30 — **танцевальная пауза**

15.00 — дистанционное обучение

17.00 — **музыкальная пауза**

17.30 — дистанционное обучение

18.00 — **перерыв**

19.00 — 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.