

**Пример распорядка дня школьника на дистанционном обучении, рекомендованный Министерством просвещения РФ:**

9.00 – подъем, зарядка

9.30 – завтрак

10.00 – начало дистанционного обучения

10.30 – музыкальная пауза

10.40 – урок

11.10 – танцевальная пауза

11.20 – урок

11.50 – перерыв

12.05 – урок

12.35 – спортивная пауза

12.50 – урок

13.20 – обед

13.30 – проектная деятельность

14.10 – виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки

14.40 – спортивная пауза

15.00 – выполнение домашних заданий

17.00 – полдник

17.30 – помощь по дому

18.00 – чтение литературы или занятия творчеством

19.00 – ужин

19.30 – 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.

Согласно рекомендациям Минпросвещения продолжительность урока не должна превышать урок **30 мин.** Также должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1-4 классов — это 15 минут; 5-7-х — 20, 8-11-х — 25.