

## Примерный распорядок дня школьника на дистанционном обучении

07.15 - подъем, зарядка

7.30 - завтрак

08.00 – дистанционное обучение по расписанию

Каждый час – зрительная гимнастика

Каждые два часа - физкультминутка

13.00 обед

13.30 - виртуальные экскурсии по музею/ онлайн-лекции, кружки

14.30 - спортивная пауза

15.00 - выполнение домашних заданий

17.00 - полдник

17.30 - помощь по дому

18.00 - чтение литературы/занятия творчеством

19.00 - ужин

19.30 - свободное время, общение с друзьями

21.00 - подготовка ко сну

21.30 - сон

Между уроками необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.