

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

**Примерный распорядок дня школьника 5-11 классов:**

07.30 — подъем, зарядка

08.00 — завтрак

08.30 — начало дистанционного обучения

10.00 - спортивная пауза

10.30 - продолжение дистанционного обучения

12.30 - обед

13.00 — продолжение дистанционного обучения

14.30 — спортивная пауза

15.00 – консультации по предметам / виртуальные экскурсии по музею / онлайн-лекции, кружки (внеурочная деятельность)

16.00 — полдник

16.30 - спортивная пауза

17.00 — полдник, выполнение домашних заданий

18.30 — помощь по дому

19.00 — ужин

19.00 — чтение литературы/занятия творчеством

20.00 — свободное время, общение с друзьями

21.30 — подготовка ко сну

22.00 — 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.