**Рекомендованный распорядок дня школьника на дистанционном обучении**

На сайте «Российской газеты» (RG.RU) опубликован **пример распорядка дня школьника на дистанционном обучении,** рекомендованный Министерством просвещения РФ:

**07.30** — подъем, зарядка

08.00 — завтрак

**08.30** — начало дистанционно обучения, окружающий мир.

09.00 — музыкальная пауза

**09.10** — иностранный язык

09.40 — танцевальная пауза

**09.50** — русский язык

10.20 — перерыв

**10.30** — литература

11.00 — спортивная пауза

**11.10** — математика

**11.40 — проектная деятельность**

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

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***, 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.

МинпросвещенияРФ разработало  [методические рекомендации](https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/) по реализации образовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, также  разместило [инфографику](https://edu.gov.ru/media/infographic/)    с рекомендациями для школьников и студентов учреждений СПО по ведению здорового образа жизни в период каникул и дистанционного обучения.

На сайте [https://edu.gov.ru/press/2214/ministerstvo-prosvescheniya-rekomenduet-shkolam-polzovatsya-onlayn-resursami-dlya-obespecheniya-distancionnogo-obucheniya/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fedu.gov.ru%2Fpress%2F2214%2Fministerstvo-prosvescheniya-rekomenduet-shkolam-polzovatsya-onlayn-resursami-dlya-obespecheniya-distancionnogo-obucheniya%2F&post=-101428731_827&cc_key=)

можно найти **перечень электронных ресурсов**, рекомендованных Минпросвещения для обеспечения дистанционного обучения.

**Источник**:

<https://rg.ru/2020/04/05/raspisanie-ucheby-na-distancionke-sovety-roditeliam.html>

<https://edu.gov.ru/media/infographic/>