

Распорядок дня ребенка на дистанционном обучении

Каждому человеку необходимо уметь планировать свою деятельность. Ребенку, особенно находящемуся на дистанционном обучении, надо помочь составить свой распорядок дня: четкий режим, который приучит к рациональному распределению рабочего времени и времени отдыха, а также поможет школьнику равноценно распределять силы в течение всего дня, совмещать приятное с полезным, оставаясь дома.

Залог успешного дня – это учеба, спорт, любимые увлечения и хорошее кино. Не стоит забывать, что лучший отдых – это смена активностей. Сделал уроки, почитал книгу – займись спортом или посмотри фильм. Физические упражнения всегда придадут сил и энергии для новых свершений в учебе.

РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ
Привычка к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ
Распорядок дня должен стать частью общи правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, когда никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не чувствует.

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ
Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкое правило. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ
Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых.

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ
Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ
Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня поможет ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 – подъем, зарядка
08:00 – завтрак

Дистанционное обучение

08:30 – окружающий мир
09:00 – музыкальная пауза
09:10 – иностранный язык
09:40 – танцевальная пауза
09:50 – русский язык
10:20 – перекур
10:30 – литература
11:00 – спортивная пауза
11:30 – математика
11:40 – проектная деятельность
12:00 – обед
12:30 – 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

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

<https://edu.gov.ru/distance>