**Уважаемые учащиеся и их родители!**

*Любишь жизнь? Тогда не теряй времени,*
*ибо время — ткань, из которой состоит жизнь.*
Бенджамин Франклин

## *Дистанционное обучение и режим дня*

Вступая в период дистанционного обучения, и дети и родители очень скоро начинают понимать, что без расписания, без определённого режима работы даже в дистанционном обучении не обойтись. Чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учёбы удовольствие, ребёнку нужно помочь создать удобный режим для себя режим дня.

Карантин - это не каникулы, а временная мера, направленная на то, чтобы избежать заболевания. Обучение не прекращается, но в целях безопасности будет проходить не в школе, а дома.

## *Несколько слов о пользе режима*

Не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения. Во-первых, это позволит вам следить за временем. И не давать ему проходить бесполезно. Во-вторых, любой режим приучает организм к определённому рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

Режим сна, еды, работы и отдыха должны подчиняться не простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребёнка.

## *Стрессовая нагрузка в старших классах возрастает!*

Сложный подростковый период с гормональными всплесками практически пройден, но наступает ответственный момент выбора профессии и подготовки к сдаче выпускных, участия во вступительной компании.

Теперь для старшеклассника, как никогда ранее, важен распорядок дня. Это организовывает и дисциплинирует юношей и девушек, помогает им распланировать время для учебы, общения с друзьями и отдыха.

Освоив такие приемы тайм-менеджмента, позднее они легко справятся с вызовами взрослой жизни. Покажите сыну или дочери, как можно оптимизировать время, создав режим дня. При его составлении учитывайте такие нюансы:

- продолжительность ночного отдыха не менее 8–9 часов;
- на выполнение домашнего задания отведите до 3,5 часов;

- 3,5 часа ребенок может провести за компьютером, делая перерыв на разминку и отдых каждые полчаса;
- режим питания стандартный — три основных приема пищи и один перекус с интервалом в 2,5–3 часа;
- на отдых и развлечения отведите не менее 2,5 часов.

Уважаемые родители, совместно с подростком-старшеклассником обсудите режим дня, который можно доработать/переработать. Важно, чтобы подросток знал: вы не хотите загнать его жёсткие в рамки, а управление временем не означает отсутствие развлечений.

| **Этапы** | **Рекомендуемое время** | **Вид деятельности старшеклассника** |
|---|---|---|
| Ранний подъем в одно и тоже время | 07.30 | Не нужно изобретать режим дня заново, отталкивайтесь от привычного расписания.<br>Представьте, что ваш ребенок ходит в школу, следовательно, его необходимо будить с утра приблизительно в одно и то же время.<br>Конечно, родителям, находящимся дома, также придется рано вставать, чтобы воспитывать личным примером. |
| Хорошая привычка: между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут | 07.30 – 07.50 | Гигиенические процедуры. |
| | 07.50 – 08.10 | Утренняя гимнастика. |
| | 08.10 – 08.30 | Завтрак. |
| | 08.30 – 08.50 | Подготовка к учёбе.<br>После завтрака дайте ребенку отдохнуть, чтобы он смог настроиться на учёбу. |
| | 08.50 – 09.00 | Подготовка и настройка техники (компьютера, ноутбука, планшета и пр.) на работу. |
| Первые часы учебной активности мозга | 09.00 – 14.00 | Учёба по расписанию.<br>Согласно рекомендациям Минпросвещения продолжительность урока не должна превышать урок 30 мин.<br>Если уроков нет, планируйте самообучение.<br>Ежедневно после первого часа работы необходима динамическая пауза на 15-20 минут - своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Это позволит избежать снижения работоспособности.<br>Также необходимо проводить физкультминутки каждые 15-20 минут - для профилактики нарушения зрения и осанки. Также можно разбавлять учебные занятия выполнением дел по дому. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Перекус с интервалом в 2,5–3 часа. |
| Обед | 14.00 – 14.30 | Организму потребуется возобновить запасы энергии и время на усвоение пищи. |
| И отдых | 14.30 – 16.00 | В послеобеденный период старшеклассник может заниматься творческими видами деятельности, помогать по дому и т.п. |
| Второй пик активности мозга | 16.00 – 18.00 | С 16 до 18 часов, по мнению специалистов, как правило, наступает второй пик активности. Старайтесь следить за тем, чтобы в течение дня чередовалась учебная, творческая и физическая нагрузка.<br>Смена деятельности позволяет подростку меньше утомляться, быть более собранным. |
| | 17.00 – 17.30 | Полдник. Организму потребуется возобновить запасы энергии и время на усвоение пищи. |
| | С 16 до 19.30 | Это время можно использовать для получения новых знаний или выполнения домашнего задания до 3,5 часов.<br>Предложите ребёнку работать отрезками.<br>Это называется метод «Помидора». Задача выполняется в течение определённого отрезка времени, затем следует короткий перерыв. Чтобы чередовать работу и отдых, используется таймер (изначально обычный кухонный в виде томата — отсюда и название).<br>Эту технику придумал студент Франческо Чирилло, когда понял, что не может на чём-то подолгу концентрироваться. У поколения Z такая же проблема: современные подростки хотят уловить максимум информации в минимальный срок.<br>Метод «Помидора» может быть очень эффективным при выполнении домашних работ. |
| Ужин | 19.30 | Организму потребуется возобновить запасы энергии и время на усвоение пищи. |
| Свободное время | 20.00 – 21.00 | Общение с друзьями.<br>Z — это поколение гаджетов. Это неплохо. Просто они выросли в мультимедийной среде.<br>Если ваш ребёнок, как все подростки, не выпускает телефон из рук, логично установить туда приложения для тайм-менеджмента. Это может быть как обычный |

| | | |
|---|---|---|
| | | календарь от Google, так и специальные планировщики (Any.do, Timely, Wunderlist и другие). |
| Свободное время | 21.00 – 22.00 | Общение с семьёй.<br>Ограничьте использование телефона, планшета и телевизора за час до сна.<br>Заполните освободившееся время другими видами деятельности - чтение книг, настольные игры или просто беседы на различные темы в кругу семьи.<br>Проблема в том, что обычное планирование наводит на поколение Z тоску. Любая информация для них должна быть наглядной.<br>Матрица Эйзенхауэра поможет визуализировать безликий список дел на следующий день. Важно, чтобы сын или дочь научились расставлять задачи по приоритетности. Не забывайте — поколению Z нельзя без наглядности.<br>Вряд ли подросток заразится тайм-менеджментом, если его родители постоянно опаздывают и всё забывают. Прежде чем приучать ребёнка управлять временем, наведите порядок в своих делах. Тогда, скорее всего, и приучать не придётся. Дети мгновенно считывают примеры, которые показывает мама с папой. |
| Подготовка ко сну | 22.00 – 22.30 | Не забудьте проветрить помещение.<br>Теплый душ окажет на организм подростка успокаивающее действие, подготовив ко сну. |
| Сон | 22.30 – 07.30 | Продолжительность ночного отдыха не менее 8–9 часов. |

Источники:


1. Распорядок дня школьника на дистанционном обучении. [Электронный ресурс] URL: https://eduinspector.ru/2020/04/06/rasporyadok-dnya-shkolnika-na-distantsionnom-obuchenii/ (дата обращения: 16.04.2020)

2. Дистанционное обучение и режим дня. [Электронный ресурс] URL: file:///C:/Users/User/Desktop/distancionnoe_obuchenie_i_rezhim_dnja.pdf (дата обращения: 16.04.2020)

Распорядок дня поможет! [Электронный ресурс] URL: ttps://sch480c.mskobr.ru/files/rasp_pom.pdf (дата обращения: 16.04.2020)

3. Организация распорядка дня ребенка в период карантина. [Электронный ресурс] URL:

   https://co1679s.mskobr.ru/ads_edu/organizaciya_rasporyadka_dnya_rebenka_v_period_karantina/ (дата обращения: 16.04.2020)

4. Тайм-менеджмент для старшеклассников: 10 советов родителям. [Электронный ресурс] URL: https://externat.foxford.ru/polezno-znat/taym-menedzhment (дата обращения: 16.04.2020)

5. Распорядок дня поможет! Составляем режим дня для ребенка на дистанционном обучении, во время карантина. [Электронный ресурс] URL: https://sch480c.mskobr.ru/files/rasp_pom.pdf (дата обращения: 16.04.2020)