

**Инструкция для родителей  
(законных представителей)  
обучающихся**

**по организации обучения с  
использованием дистанционных  
образовательных технологий**



1.

Занятия проводятся в соответствии с действующим расписанием.


2.

Продолжительность занятия сокращена и составляет 30 минут.

3.




К занятию с применением дистанционных образовательных технологий обучающийся готовится как к обычному: рядом находится пенал с канцелярскими принадлежностями.





Если у обучающихся есть вопросы, не нужно стесняться, задайте их руководителю кружка или своему классному руководителю.





4 . Родителей (законных представителей) просим предельно ответственно отнестись к обучению применением дистанционных образовательных технологий, контролировать режим обучения, выполнение заданий ребенком. Окажите посильную помощь ребенку в освоении материала и (или) выполнении домашнего задания. Установите нормы пользования гаджетами.



# РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА

## НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

#### СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая 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 общих 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 много успевает, хотя никуда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.

#### ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. 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 помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

## ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 - подъем. Юбка  
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 - 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  
- спортивная пауза

14:30 - выполнение домашних  
заданий

15:00 - полдник

**ГПЛО** помощь по дому  
17:30 чтение литературы/занятия  
творчеством

18:00 - ужин

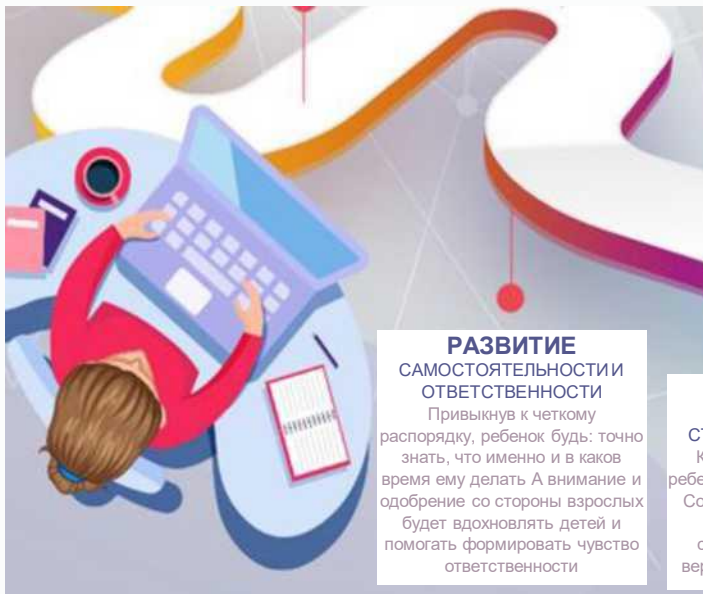
19:00 свободное время, общение с  
друзьями

19:30 - подготовка ко сну

- сон

21:00

21:30



РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА