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 многое 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 всё 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, 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 – 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

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА