

## **Уважаемые учащиеся МКОУ Хоперской СШ и родители (законные представители)!**

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

Несколько слов о пользе режима: **не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения.**

Во-первых, это позволит вам следить за временем, не давать ему проходить бесполезно.

Во-вторых, любой режим приучает организм к определенному 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 ребенка.

### **Рекомендуемый режим дня**

<b>Время</b>	<b>Вид деятельности</b>
8.00-8.30	Подъем
8.30 - 8.45	Утренние процедуры
8.45 – 9.00	Утренняя зарядка/спортминутки
9.00 - 9.30	Завтрак
9.30 – 9.45	Подготовка к занятиям
10.00 - 14:00	Учебное время (по расписанию)
14.00 - 14.30	Обед
14.30 - 15.30	Отдых / полдник
15.30 - 17.30	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН) 2-3 классы
16.00 – 18.00	4-5 классы
16.00 – 19.30	6-11 классы
18.30 – 19.30	Ужин
19.00 - 20.00	Продолжение выполнения домашнего задания для учащихся 9-11 классов Для всех остальных – чтение книг, просмотр к/фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с родителями.
20.00- 21.00	Свободное время
21.00	Подготовка ко сну
22.00/23.00	Сон

## Расписание уроков (время)

1 урок	10.00 – 10.30
Перерыв 10 мин	Гимнастика для глаз
2 урок	10.40 – 11.10
Перерыв 15 мин	Физминутка
3 урок	11.25 – 11.55
Перерыв 10 мин	Гимнастика для глаз
4 урок	12.05 – 12.35
Перерыв 15 мин	Физминутка
5 урок	12.50 – 13.20
Перерыв 10 мин	Гимнастика для глаз
6 урок	13.30 – 14.00

## Уважаемые родители и учащиеся!

Если у Вас есть вопросы, касающиеся организации дистанционного обучения в школе, задайте их:

- ✓ своему классному руководителю;
- ✓ ежедневно, с 10-30 до 12-00, по телефону 8(84442) 9-62-20;
- ✓ по телефону «Горячей линии» МКОУ Хоперской СШ  
тел. 89026527876 (Кулакова Ирина Викторовна, директор школы);
- ✓ через форму обратной связи на сайте МКОУ Хоперской СШ на странице «Обращение граждан»

Информацию об организации дистанционного обучения в МКОУ Хоперской СШ можно узнать:

- ✓ на сайте МКОУ Хоперской СШ  
<https://r34urypsk117.jimdofree.com/дистанционное-обучение/>
- ✓ в группе МКОУ Хоперской СШ с социальной сети в ВКонтакте  
<https://vk.com/club145464603>