

Уважаемые родители и школьники! В период дистанционного обучения открыты дистанционные консультации школьного психолога.

При необходимости **экстренной психологической помощи:**

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей - 8-800-2000-122(ежедневно, круглосуточно, анонимно).



Как Выстроить Режим, Обучаясь В Интернете.

Правило № 1. Вставать и ложиться в одно и то же время

Школьнику необходимо спать не менее 9 часов в 5-8 классах и 8 — в 9-11. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха.

Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям, можно делать зарядку, чтобы взбодриться и настроиться на занятия. Особенно это подойдёт тем, кто с трудом встаёт по утрам.

В выходные дни лучше соблюдать тот же режим, в крайнем случае вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

Правило № 2. Грамотно составить распорядок дня

Формирование режима дня по принципам [тайм-менеджмента](#) начинается с определения приоритетов: если основным занятием подростка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.

Правило № 3. Выполнять домашние задания каждый день

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

Правило № 4. Использовать ежедневник

Записная книжка — отличный помощник в соблюдении режима. Привычка заранее составлять расписание и придерживаться его станет бесценной на всём жизненном пути. Кроме классического блокнота-ежедневника, можно использовать планер, в котором на одном развороте размещена сразу вся рабочая неделя, а также заметки в телефоне, приложения или онлайн-программы.

Правило № 5. Делать перерывы и дышать свежим воздухом

Прогулки необходимы для растущего организма. Физиологи советуют проводить каждый день не менее часа на свежем воздухе, чтобы мозг насытился кислородом. Между учёбой и работой над домашними заданиями обязательно должен быть перерыв.

Как Выглядит Распорядок Дня Ученика На Домашнем Обучении

- **07:00–07:30 — Подъём, зарядка, завтрак**
- **7:30–07:55 — Подготовка к учёбе**
- **08:00–14:00 — Занятия (После второго-третьего урока обязателен прием пищи)**
- **14:00–18:00 —Тренировки, хобби, свои дела**
- **18:00–19:30 — Выполнение домашних заданий**
- **19:30–23:00 — Свободное время**
- **23:00 — Отход ко сну**