**Дистанционное обучение и режим дня**

  
  
Перейдя на дистанционное обучения, много детей, а вместе с ними, и родители радуются тому, что не нужно быть привязанным к определенному графику работы и учёбы. Нет необходимости в одно и то же время вставать с утра, ехать в школу, тратить время на дорогу. Ты не привязан к школьному расписанию. Можно заниматься в любое свободное время. Казалось бы, как хорошо не иметь режима. Но режим все же должен быть!

Очень скоро и дети, и родители 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 создать удобный для себя режим дня.  
  
  
  
**Как помочь ребенку правильно использовать время?**

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 определенному рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

При составлении режима дня учитывайте особенности своего организма и жизненные циклы. Есть такие понятия как биологические часы и биологические ритмы. Не стоит их игнорировать.

Биологические ритмы - периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Например, время переваривания пищи составляет примерно 3-4 часа, при нарушении этой периодичности могут возникать проблемы, ведущие к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ожирению и тому подобное. ученые изучили особенности работоспособности человека и установили, что он колеблется у разных людей в зависимости от их биологического типа. Одних людей называют «совы», других – «Жаворонки », третьих – «голуби».

**1. «Жаворонки»** лучше работают и более активны утром. **2. «Совы»** – в вечерние часы.

**3. «Голуби»** не привязаны ко времени суток. очень часто человеку трудно понять жаворонок она или сова, а его активность и работоспособность зависит лишь от привычки просыпаться или ложиться спать в определенное время. В этом случае в его организме срабатывает биологические часы.

Немецкий врач Хуфелянд, двести лет назад еще до открытия хронобиологии утверждал, что основную роль играет не время, когда человек ложится спать, а регулярность, то есть привычка ложиться в одно и то же время. Она и обеспечивает быстрое засыпание, качественный отдых, легкое пробуждение и хорошее дневную активность.  
  
  
Наши биологические часы работают так:

**От 1 до 5 часов ночи.** Человек спит, большинство наших органов работает в режиме экономии сил. Работает активно только печень, перерабатывая необходимые организму вещества, удаляя яды. Это «великое очищение организма» необходимо ему для успешного функционирования. У человека в это время низкое давление, редкий пульс и медленное дыхание.

**От 6 до 8 часов утра.** Давление становится выше, пульс учащается. Организм уже проснулся, хотя мы фактически можем еще спать. Резко возрастает иммунитет. Человек отдохнул.

**От 9 до 12 часов утра.** Активность повышается. Сердце разгоняется на полную мощность. Это лучшая форма нашего организма. Мы активны, работоспособны и полны энтузиазма. Нам, кажется, под силу любая задача. Ловите эти моменты. Они наиболее продуктивны!

**От 12 до 14 часов.** Наступает первый спад активности. Уменьшается физическая и умственная работоспособность. Чувствуется усталость, нужен отдых. Это время самой низкой активности в цикле. Реакции замедляются. Обед.

**От 14 до 18 часов.** Работоспособность повышается. Обостряются все органы чувств. Работа идет с высокой долей активности. В это время очень эффективные физические виды труда и тренировки у спортсменов. Наступает время занятий и прогулок на свежем воздухе. Организм испытывает желание больше двигаться. Зато психическая активность постепенно снижается.

**От 19 до 20 часов.** Повышается давление. Возникает раздражительность из-за снижения стабильности психического состояния. Человек в это время может быть нервным, неуравновешенным. Уменьшается мозговое кровообращение, может болеть голова.

**От 21 до 22 часов.**Психическое состояние ровное, а вот умственная работоспособность повышена. Этот период времени особенно хорош для учащихся при запоминании текста. Так как память обостряется. Вечером можно отразить многое, что не удавалось днем.

**От 22 до 24 часов.** Понижается температура. Организм готовится к отдыху. Если мы легли спать в 22 часа, то настало время для сновидений. Наше тело, наш мозг отдыхают.



Режим сна, еды, работы и отдыха не должны подчиняться простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, вас ждет десинхронозация -несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем.

У детей это могут быть нарушения различного рода:

• в питании (постоянно жует, забывает поесть, затрудненное переваривание пищи, вздутие, метеоризм, понос, запор),

• в сне (не может уснуть, не может встать, испытывает усталость, головная боль, недомогание),

• в работе (не может сосредоточиться, отвлекается, увлекается и перегружается),  
• в отдыхе (слишком много отдыхает, не успевает расслабляться).

Старайтесь не отпускать на самотек такие важные вопросы, как формирование правильного и здорового режима дня. Это поможет вам сохранить здоровье, все успеть и получать от обучения удовольствие и знания, а не головную боль и разочарование.

**Почему необходим распорядок**

По словам учёных, при соблюдении распорядка в организме вырабатываются условные рефлексы: каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, это позволяет легко переключаться с одного занятия на другое. Кроме того, так соблюдается баланс между рабочей деятельностью и отдыхом.

Исследования подтверждают, что соблюдение режима дня подростком имеет большое значение и в последующей взрослой жизни. Например, специалисты из университета Олбани в США опросили 292 студента, придерживались ли они распорядка дня в детстве. Оказывается, те, у кого был стабильный режим, уже будучи взрослыми лучше справляются с планированием времени, обладают более высокой концентрацией внимания и проще переносят жизненные трудности. Это довольно убедительные аргументы в пользу важности соблюдения режима дня.

**К чему приводит несоблюдение режима**

**Отсутствие рабочего настроя по утрам**

Ребёнку может казаться, что раз уроки проходят онлайн, то можно «подскочить» хоть за пять минут до первого урока, ведь не нужно никуда ехать. Но не всё так просто: мозг должен подготовиться к освоению нового учебного материала. Для этого необходимо успеть проснуться, позавтракать, подышать свежим воздухом, взбодриться. Здорово, если перед началом занятий есть возможность почитать конспект и вникнуть в тему. Отсутствие всех этих ритуалов может привести к тому, что мозг окажется не готов к погружению в учёбу, и уроки придётся пересматривать несколько раз.

**Невыполнение домашних работ**

Отсутствие режима дня заставляет ребёнка проводить день хаотично, делать то, что больше хочется в данный момент (или ничего не делать вообще). В итоге времени на выполнение домашнего задания вечером уже не остаётся: школьник откладывает его на завтра. А в итоге образуется «снежный ком», и на выполнение всех накопившихся заданий ребёнку приходится тратить гораздо больше времени: возможно, целый выходной день или даже оба.

**Низкая концентрация внимания**

Перед сном подростки часто «зависают» в соцсетях, и это может затягиваться до глубокой ночи. Как следствие, недосып и вялость с утра, потеря концентрации и невнимательность на занятиях. Из-за этого на учёбу уходит больше времени и сил, чем если бы ученик хорошо отдохнул. Если на эту проблему не обращать внимания в подростковом возрасте, то она останется и во взрослой жизни.

Чтобы всех этих проблем не возникло, следует соблюдать правила организации режима дня школьника на домашнем дистанционном обучении.

**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. Также советуем 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 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, который можно заполнить кружками, тренировками и другими увлечениями.

**Правило № 6. Пользоваться помощью взрослых**

Ребёнку будет проще придерживаться режима, если ему поможет кто-то со стороны. **Как выглядит распорядок дня ученика на домашнем обучении**

На сайте «Российской газеты» (RG.RU) опубликован пример распорядка дня школьника на дистанционном обучении, рекомендованный Министерством просвещения РФ:

07.30 — подъем, зарядка

08.00 — завтрак

08.30 — начало дистанционно обучения, 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

Также важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место.

Согласно рекомендациям Минпроссвещения продолжительность урока не должна превышать урок 30 мин. Также должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1-4 классов — это 15 минут; 5-7-х — 20, 8-11-х — 25.

Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

Минпросвещенияразработало методические рекомендации по реализации образовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, также разместило инфографику с рекомендациями для школьников и студентов учреждений СПО по ведению здорового образа жизни в период каникул и дистанционного обучения.

**Источник:**

<https://rg.ru/2020/04/05/raspisanie-ucheby-na-distancionke-sovety-roditeliam.html>

<https://edu.gov.ru/media/infographic/>