

# Рекомендации младшим школьникам в ситуации дистанционного обучения

Работу выполнили студентки 1 курса  
группы №6923 Артемичева Ирина,  
Новикова Дарья

*Во время дистанционного обучения в первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.).*



*Выполняйте задания сидя за письменным столом в тишине. Не стоит лежать на диване или смотреть телевизор во время работы. Помните об осанке!*



*Не забывайте  
проветривать  
помещение.  
Свежий воздух  
позволит  
избежать  
усталости*



Делай  
перерывы  
в учебе

Не забывай  
пить водичку



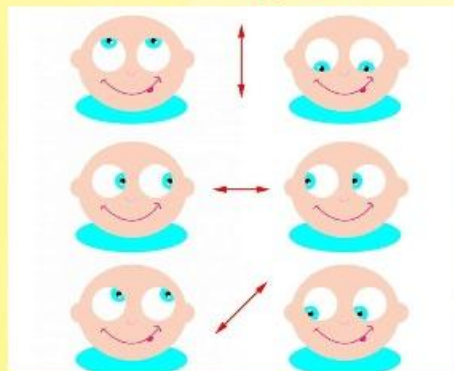
Проветривай  
комнату

Не забывайте  
отдыхать! Помните,  
что физическая  
активность  
способствуют  
расслаблению мозговой  
деятельности.  
Так же отвлекитесь во  
время перерыва и  
поговорите с другом  
или родителями, ваше  
настроения улучшится  
и работа будет  
продуктивней



Делай  
зарядку!

Не скучай!  
Поговори  
с другом :)



Делай  
гимнастику  
для глаз



**Улыбнись - не грусти!**