



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

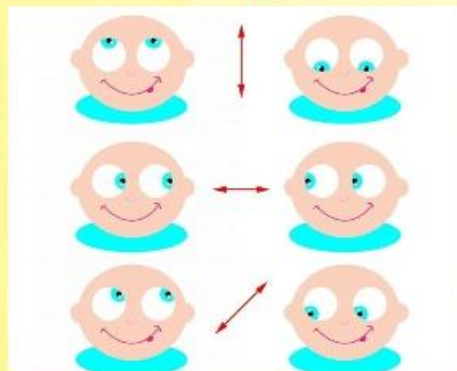
Не забывайте
отдыхать! Помните,
что физическая
активность
способствуют
расслаблению мозговой
деятельности.
Так же отвлекитесь во
время перерыва и
поговорите с другом
или родителями, ваше
настроения улучшится
и работа будет
продуктивней



Делай
зарядку!



Не скучай!
Поговори
с другом :)



Делай
гимнастику
для глаз



Улыбнись - не грусти!