Расписание уроков

Дистанционное обучение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер урока | Время проведения урока | Перерыв после урока |
| 1 | 9.00-9.30 | 15 минут |
| 2 | 9.45-10.15 | 25 минут |
| 3 | 10.40-11.10 | 15 минут |
| 4 | 11.25-11.55 | 30 минут |
| 5 | 12.25-12.55 | 10 минут |
| 6 | 13.05-13.35 | 15 минут |
| 7 | 13.50-14.20 |  |

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно [таблице](#sub_1005).

# Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Непрерывная длительность (мин.), не более |  |
| Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушивание аудиозаписи | Прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 1 - 2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 |
| 3 - 4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 |
| 5 - 7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 |
| 8 - 11 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления ([см.рекомендуемый комплекс](#sub_40000)).