

## Расписание времени и продолжительности уроков

1 смена	№ урока	2 смена
8:30 – 9:00	<b>1 урок</b>	12:50 – 13:20
9:15 – 9:45	<b>2 урок</b>	13:35 – 14:05
10:00 – 10:30	<b>3 урок</b>	14:20 – 14:50
10:45 – 11:15	<b>4 урок</b>	15:05 – 15:35
11:30 – 12:00	<b>5 урок</b>	15:50 – 16:20
12:15 – 12:45	<b>6 урок</b>	16:35 – 17:05

### Требования к организации дистанционного обучения

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» для учащихся школ: Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

- ✓ для детей 6-10 лет – 15 минут;
- ✓ для детей 10-13 лет – 20 минут;
- ✓ старше 13 лет – 25-30 минут (на втором часу работы не более 20 минут).

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- ✓ проведение упражнений для глаз через каждые 20-25 минут работы;
- ✓ устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 минут;
- ✓ проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения при отсутствии детей;
- ✓ проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;
- ✓ выполнение профилактической гимнастики.