

График работы учащегося МБОУ Новоселовской средней общеобразовательной школы №5 с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1. На основании требований СанПиНа 2.4.2.2821-10 п.10.18

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

Примечание: непрерывно применять технические средства обучения, это значит, что после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (*приложение*), потом снова можно применять технические средства.

2. На основании Методических рекомендаций Министерства образования Красноярского края по реализации образовательной программы начального, основного, среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. №ГД-39/04) п.3.2. время проведения урока должно быть **не более 30 минут**.

1 – 4 классы	5 – 8 классы	9 – 11 классы
1 урок 12.00 – 12.30 2 урок 13.00 – 13.30 3 урок 14.00 – 14.30	1 урок 9.00 – 9.30 2 урок 9.40 – 10.10 3 урок 11.00 – 11.30 4 урок 11.40 – 12.10	1 урок 9.00 – 9.30 2 урок 9.40 – 10.10 3 урок 11.00 – 11.30 4 урок 11.40 – 12.10 5 урок – 13.00 – 13.30
		с 17.00 – 19.00 Самоподготовка к ГИА в 9, 11 классах

Объем учебного занятия **5 – 11 классов должен быть выполнен до 15.00.**

Приложение

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ
ГЛАЗ**

Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.