

График работы учащегося МКОУ Отрокской средней общеобразовательной школы 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. 10.00-10.30 2. 11.00-11.30 3. 12.00-12.30 4. 13.00-13.30 | 1. 10.00-10.30 2. 10.40-11.10 3. 11.20-11.50 4. 12.00-12.30 5. 12.40-13.10 | 1. 10.00-10.30 2. 10.40-11.10 3. 11.20-11.50 4. 12.00-12.30 5. 12.40-13.10 |
| | | с 17.00 - 19.00 Самоподготовка к ГИА в 9, 11 классах (согласно расписанию консультаций) |

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

**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.

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

2. 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.

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

4. 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.