Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Вагнер

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**График работы учащегося МКОУ Малохабыкской ООШ 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 ТСО, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз(приложение), потом снова можно применять ТСО.

1. На основании Методических рекомендаций Министерства Образования Красноярского края по реализации образовательных программ начального, основного, среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий(Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. 3 ГД-39/04)п.3.2 время проведения урока должно быть не более 30 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **1-4 классы** | **5-9 классы** |
| 10.00-10.3010.40-11.1011.30-12.0012.10.-13.4013.50.-14.20 | 10.00 – 10.3010.40-11.1011.20.-11.5012.10-12.4012.50-13.2013.30-14.0014.10-14.40С 17.00 до 19.00 самоподготовка к ГИА в 9 классе |

Объем учебных занятий 5-9 классов должен быть выполнен до 15.00

 Приложение

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз

Приложение 5 с СанПиН 2.4.4.2821-10

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.