

Расписание звонков

на период дистанционного обучения (продолжительность урока – 30 минут)

1-4 классы

№ урока	Время урока	Перемена
1	09.00-09.30	10 мин
2	09.40-10.10	10 мин
3	10.20-10.50	10 мин
4	11.00-11.30	10 мин
5	11.40-12.10	

Перерыв: 12-10 – 13.00
С 13.00 -14.30: самостоятельная работа по предметам, указанным в расписании текущего учебного дня
С 15-00 до 16-00: консультации с учителем по вопросам выполнения заданий (по необходимости)

5-7 классы

№ урока	Время урока	Перемена
1	09.00-09.30	10 мин
2	09.40-10.10	10 мин
3	10.20-10.50	10 мин
4	11.00-11.30	10 мин
5	11.40-12.10	

Перерыв: 12-10 – 13.00
С 13.00 -14.30: самостоятельная работа по предметам, указанным в расписании текущего учебного дня
С 15-00 до 16-00: консультации с учителем по вопросам выполнения заданий (по необходимости)

8-9 классы

№ урока	Время урока	Перемена
1	09.00-09.30	10 мин
2	09.40-10.10	10 мин
3	10.20-10.50	10 мин
4	11.00-11.30	10 мин
5	11.40-12.10	10 мин
6	12.20-12.50	

Перерыв: 12-50 – 14.00
С 14.00 -15.30: самостоятельная работа по предметам, указанным в расписании текущего учебного дня
С 16-00 до 17-00: консультации с учителем по вопросам выполнения заданий (по необходимости)

10-11 классы

№ урока	Время урока	Перемена
1	09.00-09.30	10 мин
2	09.40-10.10	10 мин
3	10.20-10.50	10 мин
4	11.00-11.30	10 мин
5	11.40-12.10	10 мин
6	12.20-12.50	

Перерыв: 12-50 – 14.00

С 14.00 -15.30: самостоятельная работа по предметам, указанным в расписании текущего учебного дня

С 16-00 до 17-00: консультации с учителем по вопросам выполнения заданий (по необходимости)

Приложение №1

Рекомендуемая непрерывная длительность работы с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой не должна превышать:

- для обучающихся 1-2 классах – не более 15 минут;
- для обучающихся в 3-4 классах – не более 15 минут;
- для обучающихся в 5-7 классах – не более 20 минут;
- для обучающихся в 8-11 классов – не более 25 мин.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва
"Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""

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 учебных досках и 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