



УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МКОУ Лицея № 2

Т.А. Зубцова

РЕЖИМ РАБОТЫ МКОУ Лицея № 2 при обучении в условиях бесконтактной коммуникации

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Урок	Начало	Окончание
1	09:00	09:25
2	09:35	10:00
3	10:10	10:35
4	10:45	11:10
5	11:20	11:45
6	11:55	12:20
7	12:30	12:55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно рекомендациям Министерства Просвещения Российской Федерации (методические рекомендации по реализации программ начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения, и дистанционных образовательных технологий), продолжительность уроков по расписанию при обучении в условиях бесконтактной коммуникации составляет 30 минут.

Обучающимися должны соблюдаться требования СанПин по безопасной продолжительности работы за компьютером:

- для 1-4 классов — 15 минут;
- для 5-7-х классов — 20 минут;
- для 8-11-х классов — 25 минут.

В режим работы включены регулярные перерывы, во время которых необходимо выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

- 1) быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;
- 2) крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;
- 3) посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.