

Уважаемые учащиеся, родители!

При выполнении заданий старайтесь выполнять требования [СанПиН 2.4.2.2821-10](#).

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз ([приложение 5](#)), а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления ([приложение 4](#)).

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 – 2-х классов – не более 20 минут, для учащихся 3 – 4 классов – не более 25 минут, для учащихся 5 – 6 классов – не более 30 минут, для учащихся 7 – 11 классов – 35 минут.

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 – 4 классах не должна превышать 5 минут, в 5 – 11 классах – 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1 – 2 классах составляет не более 25 минут, 3 – 4 классах и старше – не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60 – 80%, физкульт минутки, офтальмотренаж).

С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения

После окончания онлайн-урока ученик закрепляет полученные знания, делает гимнастику, проводит подготовку к следующему уроку, учитель проводит запись урока и подготовку к следующему уроку.