

РАСПИСАНИЕ ОНЛАЙН ТРАНСЛЯЦИЙ В МБОУ «ЛИЦЕЙ №50 ПРИ ДГТУ»

Длительность трансляций для каждого класса определяется учителем предметником в соответствии с нормами СанПиН для школ:

1-4 классы- 15 минут;

5-7 классы- 20 минут;

8-11 классы- 25 минут;

№ трансляции	Время начала трансляции
1.	9:00
2.	9:45
3.	11:30
4.	12:30
5.	13:15
6.	14:00

Ссылку для подключения присылает классный руководитель за день до трансляции

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз:

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 движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.