

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

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.

Понедельник	№	10а	10б	10в	10г	10д	11а	11б	11в	11г	11д	
	1	Информатика	Математика									
	2	Математика	Информатика	Английский	Обществозн	Математика	Русский яз	Химия	Физика	Математика	Физ-ра	
	3	Физика	Английский	Информатика	Математика			Физика	Химия	Физ-ра	Математика	
	4		Русский яз	Математика	География	Английский	История	Математика		Химия		
	5			Русский яз	Физика	Физика	География	История		География		
	6	Биология					Математика		Обществозн			
Вторник	№	10а	10б	10в	10г	10д	11а	11б	11в	11г	11д	
	1				Информатика							
	2	Физ-ра		Химия		Информатика	Физика	Математика		Английский		
	3	Математика	Математика	Обществозн	Русский яз	Математика	Обществозн			Физика	Химия	
	4		Физика	Физика	Математика	Химия		Русский яз	История	Русский яз	Математика	
	5						Химия	Обществозн	Русский яз	Математика	Русский яз	
	6	Обществозн	Биология						Математика		Физика	
Среда	№	10а	10б	10в	10г	10д	11а	11б	11в	11г	11д	
	1				Математика		Информатика					
	2	Физика	Математика		Английский	Русский яз.		Информатика	Математика	История	Физика	
	3	Математика	Литература	Математика		Математика	Физика		Информатика		История	
	4		Физика	Литература	Биология			Математика	Физика	Математика	Обществозн	
	5	Английский		География	История	Физика	Литература	География	География	Физика		
	6					Биология	Математика				География	
Четверг	№	10а	10б	10в	10г	10д	11а	11б	11в	11г	11д	
	1	Химия										
	2			Математика	Физика	Литература	Биология	Математика	Английский	Обществозн	Физика	
	3	География	Математика	Биология	Литература	География	Физика	Физика	Математика		Английский	
	4		Физика	История	Математика	Обществозн	Математика	Биология	Физ-ра	Литература	Математика	
	5	Литература	История	Физика		Математика				Физика	Литература	
	6	История						Литература				
Пятница	№	10а	10б	10в	10г	10д	11а	11б	11в	11г	11д	
	1					Физ-ра	Английский			Информатика		
	2	Русский яз	Физ-ра	Математика	Физика				Биология		Информатика	
	3	Математика	География	Физика	Физ-ра	Физика			Литература	Биология	Математика	
	4	Физика	Обществозн		Химия	История	Математика	Английский	Математика	Математика	Биология	
	5		Химия				Физ-ра	Физика	Физика			
	6			География				Физ-ра				