

№ 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	№	5а	5б	5в	6а	6б	6в	7а	7б	7в
	1									
2			Литература		Русский яз			География	Русский яз	История
3	История			Литература	Математика	Русский яз	Математика		География	Литература
4		математика					Русский яз	Русский яз		алгебра
5						Математика		Алгебра	Алгебра	
6	Русский яз			математика						
Вторник	№	5а	5б	5в	6а	6б	6в	7а	7б	7в
	1									
2	География		История	Русский яз	История		Русский яз	Биология		Информатика
3				География	Русский яз	Математика	История	Русский яз	Русский яз	Английский
4		Математика				История	Физ-ра		Биология	Русский яз
5	Литература			Математика	Математика	Русский яз		История	Обществозн	
6	математика	География								
Среда	№	5а	5б	5в	6а	6б	6в	7а	7б	7в
	1					Английский				
2	Русский яз			Русский яз	Физ-ра		Биология	Алгебра	Английский	
3		Русский яз			Английский	Обществозн	Математика	Английский	Информатик	
4	Английский			Физ-ра		География	Русский яз	информатика	Геометрия	Алгебра
5		Математика		Английский	Обществозн	Биология				Русский яз
6	Математика	Английский								Обществозн
Четверг	№	5а	5б	5в	6а	6б	6в	7а	7б	7в
	1									
2	Математика	Русский яз	Русский яз		Английский			Обществозн	История	
3		Физ-ра			Русский яз	Математика	Математика		Алгебра	Английский
4	Физ-ра		Математика			Английский	Обществозн	Литература	Литература	География
5			история		География	Русский яз	Английский	Физ-ра		Биология
6					Математика					
Пятница	№	5а	5б	5в	6а	6б	6в	7а	7б	7в
	1							Английский		
2	Русский яз				Биология	Литература	Литература	Геометрия	Физ-ра	Физика
3		Русский яз			Литература	Физ-ра	Английский	Физика		
4	Английский	Биология					География		Английский	Физ-ра
5		Английский	Биология						Физика	
6	Биология		Английский							

Понедельник	№	8а	8б	8в	8г	9а	9б	9в
	1					Информатика		
2	Русский яз	Биология				Информатика		
3		Русский яз	Английский	Биология	Алгебра	Информатика	Обществознание	
4	История		Русский яз	Английский			Информатика	
5		Информатика	Биология		Английский	История	Русский яз	
6	Физика				География	английский		
Вторник	№	8а	8б	8в	8г	9а	9б	9в
	1							Алгебра
2	Английский		Физика	Русский яз		Физика	Биология	Физ-ра
3	Алгебра	Русский яз	Информатика	Физика		Физика		
4	Информатика	Английский	Литература	География				
5		Физика				Литература	География	Биология
6				Алгебра		Физ-ра	Алгебра	Английский
Среда	№	8а	8б	8в	8г	9а	9б	9в
	1					Английский		
2	Русский яз	Химия		Геометрия	Биология	Литература	Алгебра	
3	Алгебра	Физ-ра	Химия	Русский яз	Геометрия		География	
4	Обществозн	Алгебра	Русский яз	Химия		Английский	Физика	
5	Биология		Английский					
6								
Четверг	№	8а	8б	8в	8г	9а	9б	9в
	1							
2	Английский	Алгебра	Физ-ра	Физ-ра	Русский яз	Русский яз	Геометрия	
3	Геометрия	Литература	Обществознание		История	Химия		
4		Английский	Алгебра	Обществознание	Химия		Русский яз	
5		Обществознание	Геометрия	Алгебра		Геометрия		
6	География							История
Пятница	№	8а	8б	8в	8г	9а	9б	9в
	1							
2	Литература	История	География	Английский	Алгебра	Обществознание	Химия	
3	Химия	Геометрия	История	Литература	Обществознание	Русский яз		
4	Физ-ра		Алгебра	История	Русский яз			
5		География				Физ-ра	Литература	
6							Английский	