**Расписание звонков**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 смена | | | 2 смена | |
| 1 | 9:00-9:30 | 7/1 | | 13:10-13:40 |
| 2 | 9:40-10:10 | 2 | | 13:50-14:20 |
| 3 | 10:20-10:50 | 3 | | 14:40-15:10 |
| 4 | 11:10-11:40 | 4 | | 15:20-15:50 |
| 5 | 11:50-12:20 | 5 | | 16:00-16:30 |
| 6/0 | 12:30-13:00 | 6 | | 16:40-17:10 |
| 7/1 | 13:10-13:40 |  | | |

Рекомендации обучающимся по проведению перемен:

* строго соблюдать временной режим работы с компьютером, своевременно делая перерывы;
* во время перерывов не выполнять никакой зрительной работы, а делать общие и глазные упражнения;
* постараться чередовать работу за компьютером с физической активностью, не забывать о гигиенических требованиях.

