

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Новосибирской области
(Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области)

Челюскинцев ул., д.74, г.Новосибирск, 630132

тел/факс: 220-26-78 / 220-28-75. E-mail: pravuv@rosrpb.ru / 54.rosrpb@rosrpb.ru / <http://54.rosrpb.ru>

ОКПО 1075861582. ОГРН 1057703026633. ИНН/КПП 5406306550/540701001.

09.04.2020г. №02/ 54-сн-сд/602 - 2582-А.С.А.О

на № _____ от _____

Министру образования
Новосибирской области

Федорчуку С.В.

О направлении рекомендаций по
организации рабочего места школьника
на дистанционном обучении дома

Уважаемый Сергей Владимирович!

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (далее -
Управление) направляет Рекомендации «Как организовать рабочее место
школьника на дистанционном обучении дома» для доведения до сведения
родительского сообщества.

Приложение: рекомендации на 2л в 1экз.

Руководитель


А.Ф. Щербагов

08.04.2020 г.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к уменьшению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для ребенка правша стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левши - справа). Даже при наличии хорошего внешнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для ребенка - левши - справа. Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм. Кисть желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребенку держать голову прямо (снижает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

Необходимо сократить во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку трудно было встать, расстояние от глаз до книги или тетради должно быть равно ширине его ладони. Нельзя опираться туловищем о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно быть равно длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаются к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поясницей, при чтении материала сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

Мебель должна соответствовать росту ребенка.

Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающиеся в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на зрительные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток

• Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо. 2 - Исходное положение. 3 - поворот головы налево. 4 - Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - Исходное положение. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

• Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переместить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - отвести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

• Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:

1. Исходное положение - стоя на коленях, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение - стоя на коленях, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение - стоя на коленях. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - Исходное положение. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо. 2 - Исходное положение. 3 - поворот головы налево. 4 - Исходное положение. 5 - плавно наклонить голову назад. 6 - Исходное положение. 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнения для снятия утомления мышц корпуса тела. Исходное положение - стоя на коленях, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
4. Упражнения для мобилизации внимания. Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс. 2 - левую руку на пояс. 3 - правую руку на плечо. 4 - левую руку на плечо. 5 - правую руку вверх. 6 - левую руку вверх. 7-8 - хлопки руками над головой. 9 - опустить левую руку на плечо. 10 - правую руку на плечо. 11 - левую руку на пояс. 12 - правую руку на пояс. 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

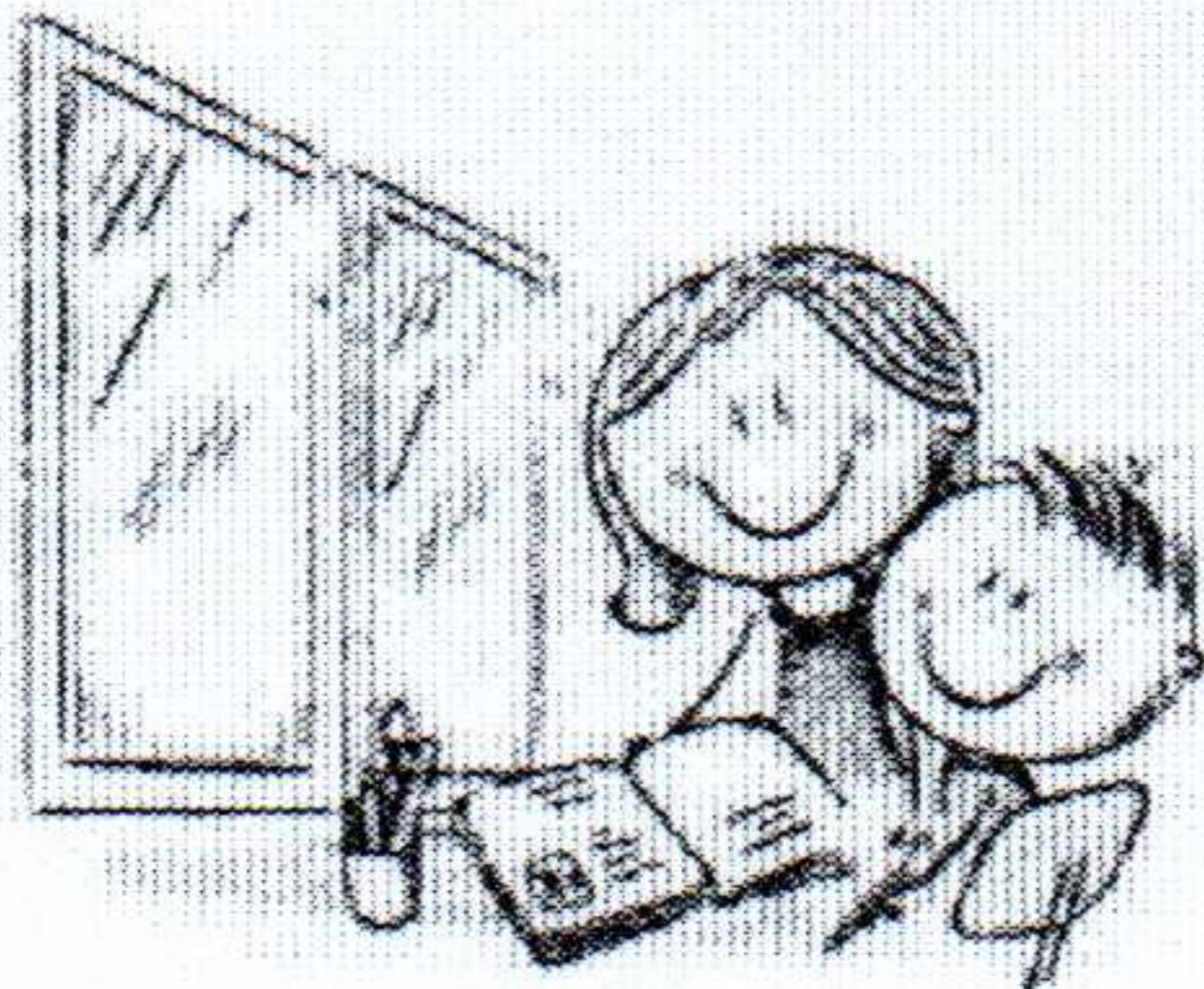
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.

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.



РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

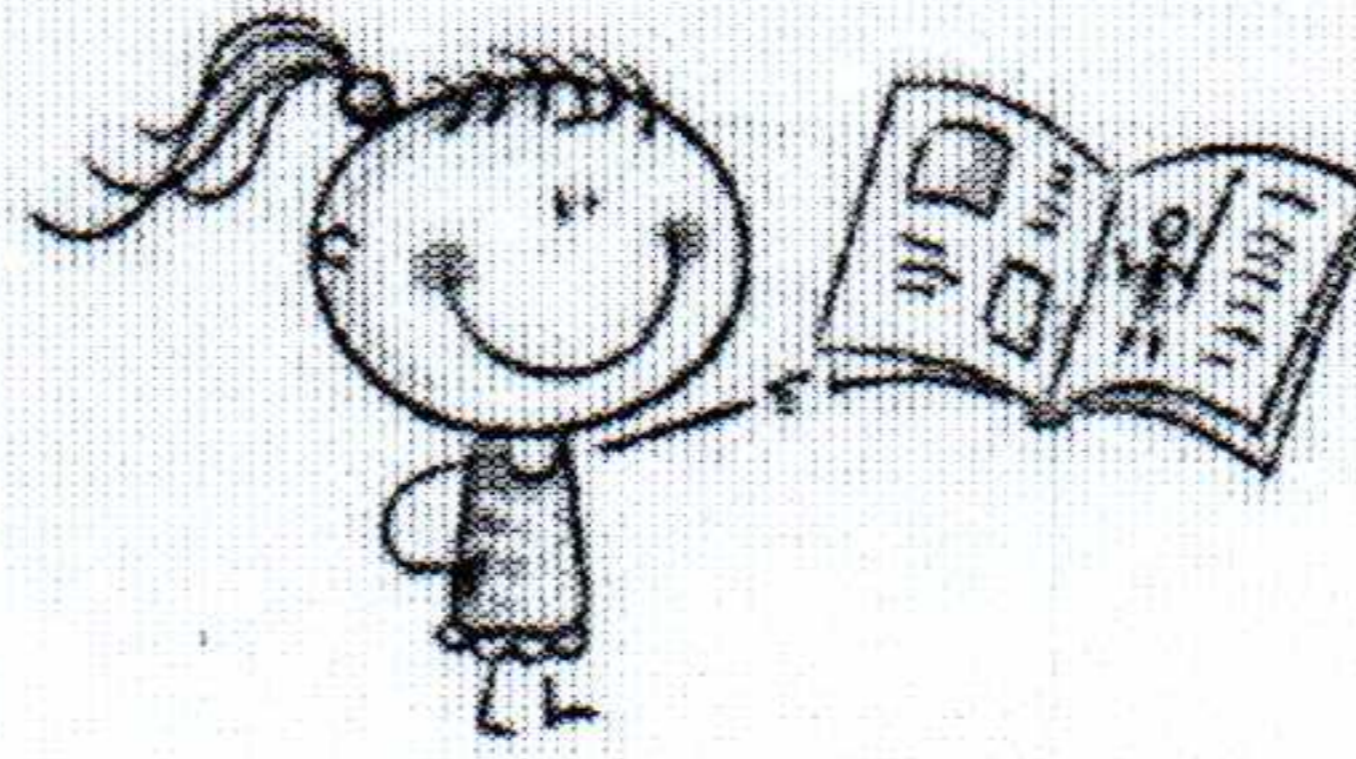
РОСПОТРЕБН
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИО
РОСПОТРЕБНАДЗОРА В-И



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ



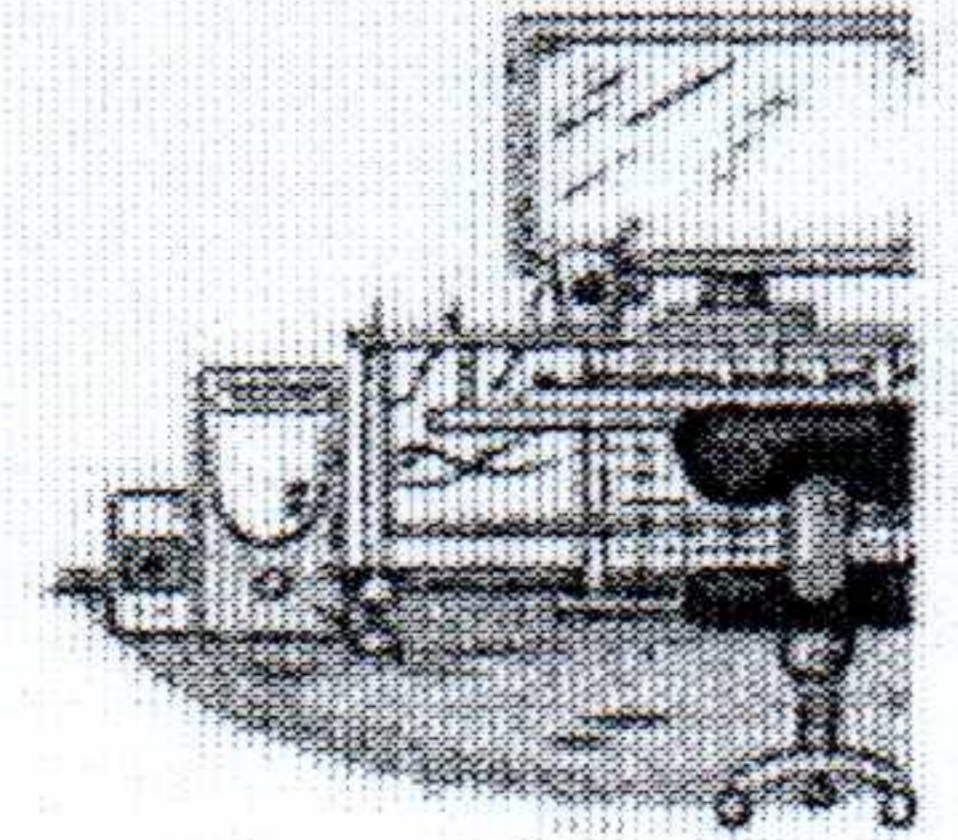
2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ

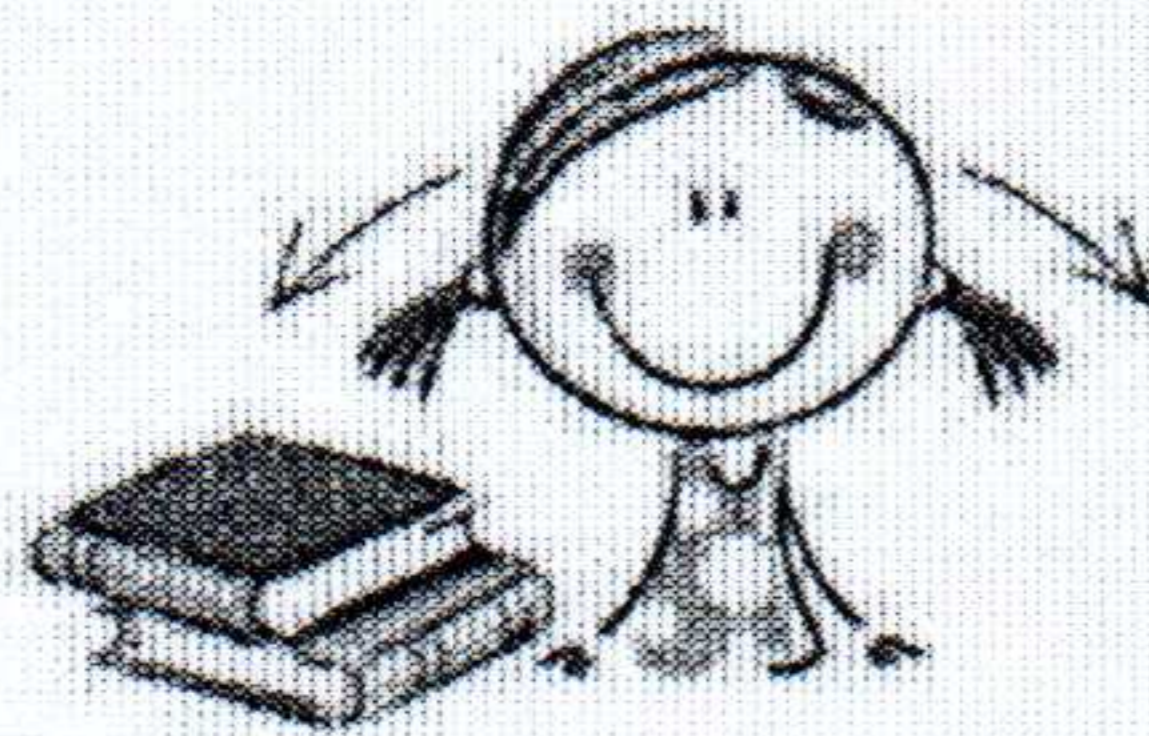


4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

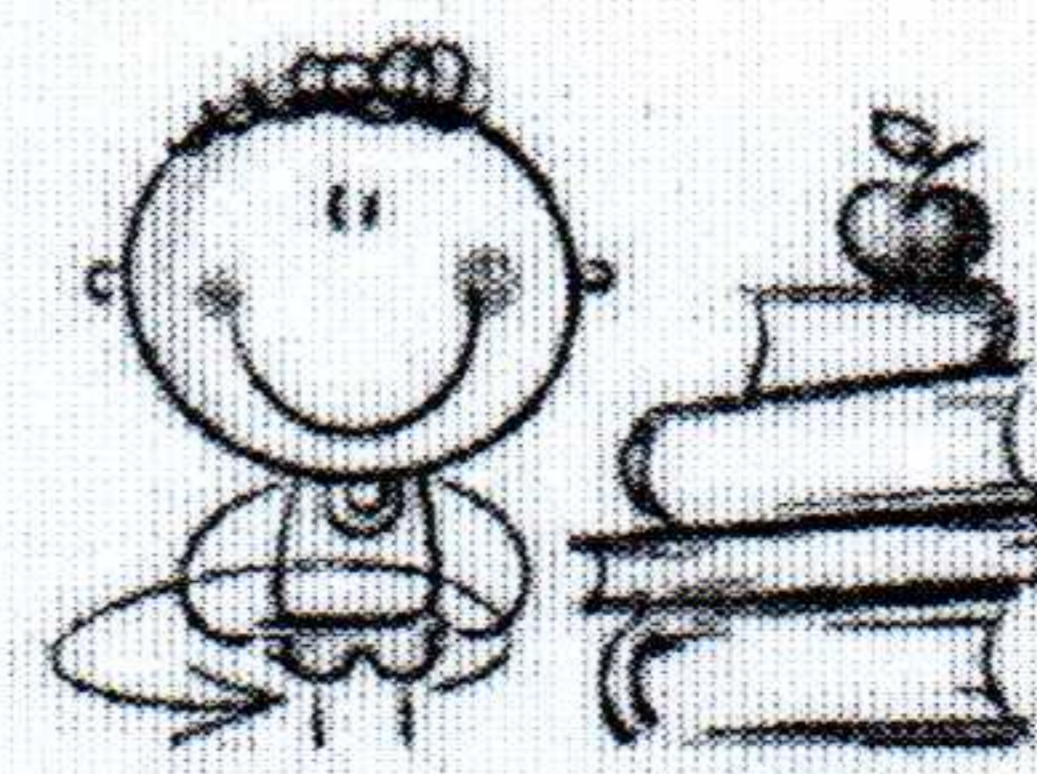
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



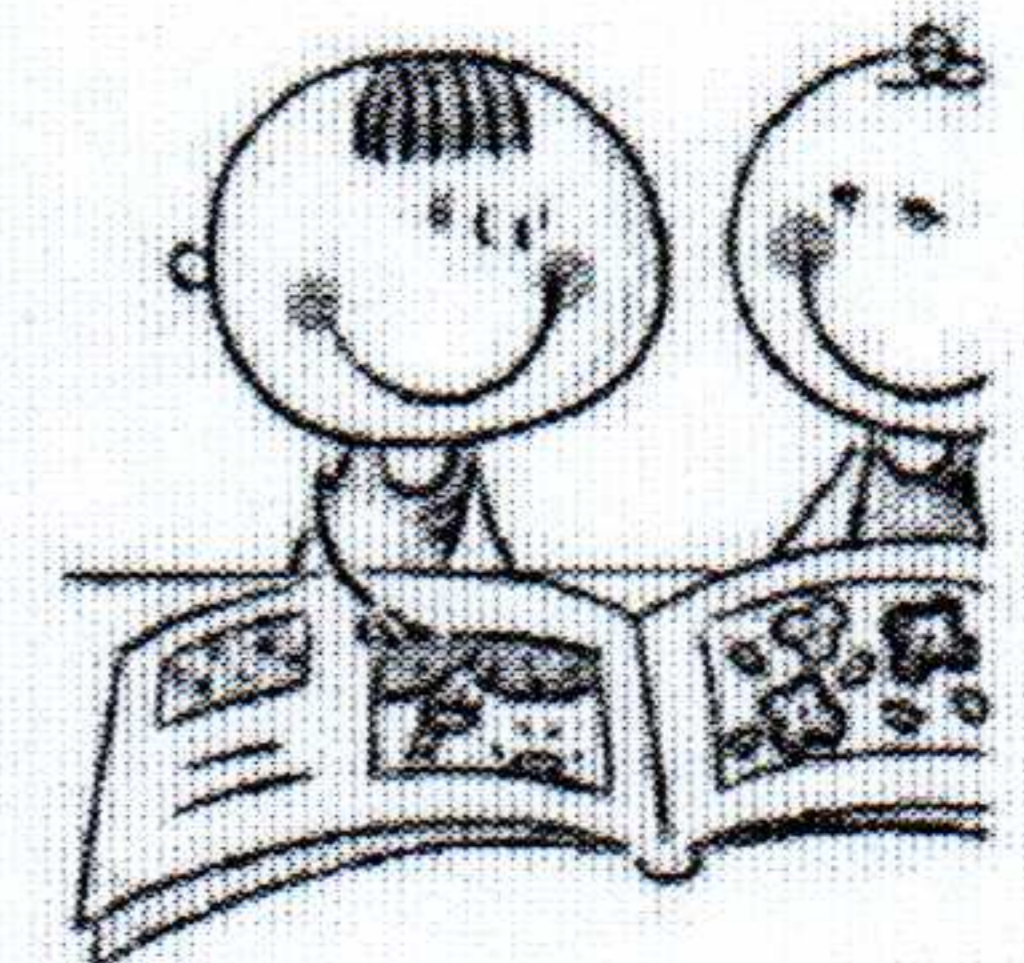
1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ