

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 Камчатскому краю**

Владивостокская ул., д. 9/1, г. Петропавловск-Камчатский, 683003

Тел. (4152) 46-19-84, факс (415 2) 46-76-05 E-mail kamchatka@rpn41.ru <http://www.41.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 71810688, ОГРН 1054100005068, ИНН/КПП 4101099804/410101001

09.04.2020 № 41-00-02/67-1961-2020 Главам городских округов и муниципалитетов
На № _____ от _____ пальных районов Камчатского края
(по списку)

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

Уважаемые коллеги!

Управление Роспотребнадзора по Камчатскому краю в целях недопущения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) и обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения направляет рекомендации по организации рабочего места школьника на дистанционном обучении дома.

Надеемся на взаимопонимание и дальнейшее сотрудничество.

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

Руководитель



Н.И. Жданова

Слыщенко Светлана Васильевна,
ведущий специалист-эксперт
отдела организации надзора,
юридической деятельности
и информатизации
8 (4152) 46 19 17

Администрация ПКГО
Вх. № 16-02-01-00/4792/20
От 10.04.2020

Рекомендации как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома

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 понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению 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 правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левши - справа. Даже при наличии хорошего верхнего 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.

- Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снижает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

- Необходимо сохранять 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 между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони.

- Нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь 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 ребёнка.

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, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на