

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА **8-800-555-49-43**

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

- Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна (для ребенка правши стол располагают слева от окна, для левши – справа).
- Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света, на столе необходима настольная лампа.
- Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для левши – справа.



2. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА

Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами.

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм.



3. РАССТОЯНИЕ ДО КНИГ

Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз.

Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости



4. СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО

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.



5. СООТВЕТСТВИЕ МЕБЕЛИ

- 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 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.

ФИЗКУЛЬМИНУТКА И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

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





1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. 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. Сидя на стуле, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. 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.



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. 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.



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ КОРПУСА ТЕЛА

1. Стойка ноги врозь, 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. Стойка ноги врозь, 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. Стойка ноги врозь. 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.



4. УПРАЖНЕНИЯ 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.