

Администрация
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

30/07/2021 Тульская область,
г. Алексин, ул. Советская, д.8
Телефон: 8 (48733) 49-097
Факс: 8 (48733) 49-097

На сайт администрации
МО г. Алексин
МО Ясногорский район
МО Завоковский район
МО р.п. Новогородский
Информация для населения

О рекомендациях 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 замедляется, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, уменьшается время мышления и инерция.

- Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения – окна – правая сторона школьника. Рекомендуется сидеть от окна, для ребенка левая – 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 лучше поставить на столе слева, для ребенка – левши – справа.

- Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (столбик ребенка не привносить доворачиваться 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 ребенку 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, предельная свобода лежать на столе.

- Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине лопатки.
- Нельзя опираться грудью о край парты (стол), расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальца. Руки лежат свободно, не прижимаются к столу, на тетради лежат правая рука и левая левая. Осе ноги всей ступней опираются на пол.

- Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поворачивая, 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, сопровождающиеся в себе психоэмоциональной, двигательной нагрузкой на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультуры минимум для снятия локального утомления и общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультуры минуток

Физкультура для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение - сид 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 - сид, 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 сид, руки на поясе. 1 - мяком левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультура для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

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

Физкультура для снятия утомления корпуса тела:

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть туз направо, 2 - резко повернуть туз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставаться неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тузом 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 - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнувшись, вдоль тела вверх. 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- Физкультура для снятия утомления комплексно из упражнений для разных групп мышц с учетом их направления в процессе деятельности.

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

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение - сид, 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 4-6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение - сид, 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 - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть туз направо, 2 - резко повернуть туз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставаться 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 - хлопая 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 - хлопая 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 поворачивать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно сдвигая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крестиком закрутить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вправо (считать до 3). Повторить 4-5 раз.

