

# Рекомендации Роспотребнадзора по организации рабочего места обучающихся при дистанционном обучении

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



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

# Организация рабочего места

- \* «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 ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций», – указано в сообщении, опубликованном на сайте ведомства.

# Положение за рабочим столом

- \* Рабочее место школьника должно располагаться у окна для достаточного количества естественного света, но при этом ребенку необходим дополнительный источник света – настольная лампа. У правшей она должна находиться слева, у левшей – справа.



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ  
И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



## 04

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

**Каждое упражнение  
повторять по 4 – 5 раз**

## 01

### БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут  
5-7 классы: 20 минут  
8-11 классы: 25 минут  
(согласно нормам СанПин)



## 02

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
ДЕЛАТЬ  
РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ  
В ЗАНЯТИЯХ**



## 03

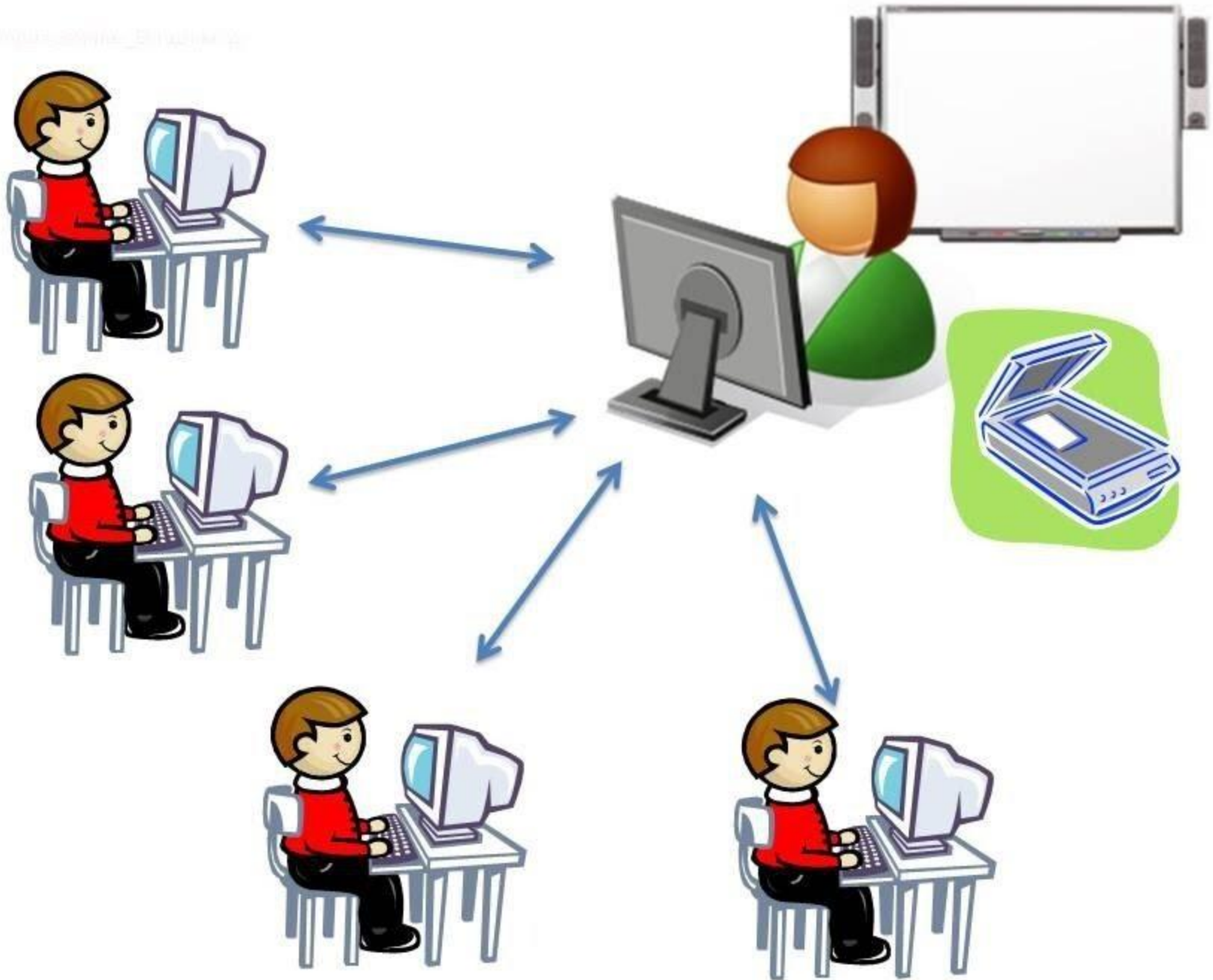
**ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ  
ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО  
УТОМЛЕНИЯ**





# Положение за рабочим столом

- \* Если у ребенка на столе установлен монитор, то он должен располагаться так, чтобы к нему не приходилось поворачиваться. Книги лучше всего ставить на подставку на расстояние вытянутой руки до глаз: это позволяет держать голову прямо, что способствует снижению нагрузки на шейный отдел позвоночника и предотвращает появление близорукости. Когда школьник опирается на спинку стула, между его грудью и столом должно быть расстояние, равное ширине его ладони.



# Положение за рабочим столом

- \* Во время занятий рекомендуется сохранять правильную рабочую позу: нужно глубоко сидеть на стуле, держать голову и корпус ровно, ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, а предплечья свободно лежать на столе.



Для профилактики переутомления Роспотребнадзор рекомендует проводить разминку и гимнастику для глаз каждые 30–45 минут.

Гимнастика для глаз по Норбекову

