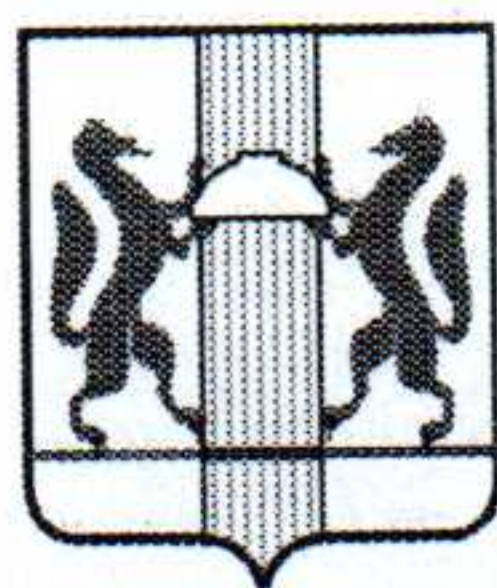




**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**
(Минобразования Новосибирской области)

**УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Красный проспект, д.18, г. Новосибирск, 630007
Тел.: (383)238-73-46, 238-73-20 факс: (383)238-61-03

E-mail: minobr@nso.ru

www.minobr.nso.ru

На № 1871/25

№

от 10.04.2020

Руководителям государственных
учреждений Новосибирской
области, подведомственных
министерству образования
Новосибирской области
(по списку)

Руководителям органов управления
образованием муниципальных
районов и городских округов
Новосибирской области

О направлении информации

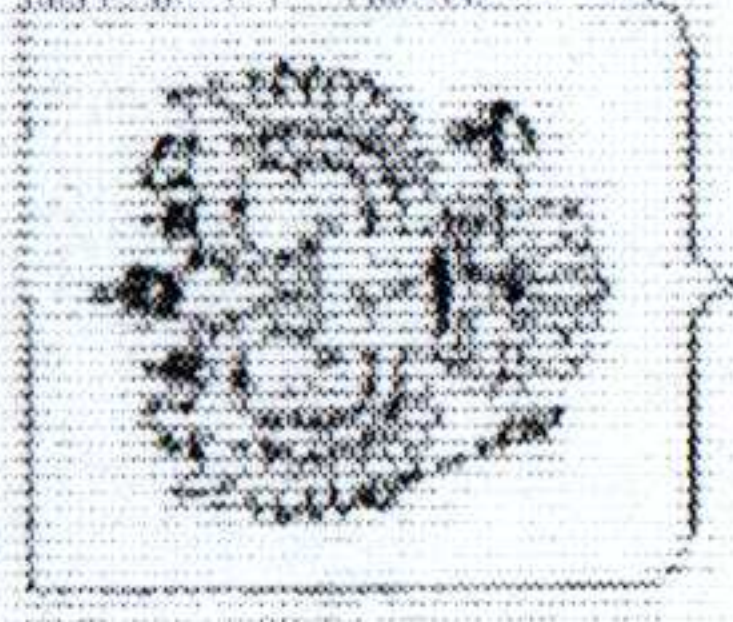
Уважаемые руководители!

Направляю Вам письмо Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Новосибирской области от 09.04.2020 № 54-00-02/002-2982-2020 (от 10.04.2020 № 1871/25) «О рекомендациях по организации рабочего места школьника» для работы и информирования участников образовательного процесса: педагогических работников подведомственных образовательных организаций, расположенных на территории муниципального образования Новосибирской области, родителей (законных представителей) обучающихся, школьников и др. заинтересованные стороны.

Приложение: на 3л. в 1экз.

Начальник управления

В.Н. Щукин



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: prav@rosnabzdr.ru <http://54.rosnabzdr.ru>

ОКПО 75861582, ОГРН 1057703026633 ИНН/КПП 5406306550/540701001

09.04.2020г. №02/ 54-сн-сх/602-25882-20хС

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. Щербатов

Щукина, 220-58-99, Минюбр О направлении рекомендаций по организации рабочего места

[Handwritten signature]

08.04.2020

О рекомендациях как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома

Бусусова О.Н.

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 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 правый стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левый - 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.

Климатически 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, предплечья свободно лежать на столе. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равно 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 прижимаются к столу, на тетради лежат правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол. Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула правой рукой, 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, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузку на зрительные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минут для снятия зрительного утомления и общего воздействия.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минут

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 - переменить положения 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 вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
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 ногах, 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 - 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. Исходное положение - 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.

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

Комплекс упражнений физкультурных минут 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 - стойка ноги врозь, 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 вперед. 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 указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

