

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 РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)**

(Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан))

Большая Красная ул., д. 30, Казань, 420111
Тел.: (843) 238-98-54, факс: (843) 238-79-19
E-mail: org@16.rospotrebnadzor.ru
<http://www.16.rospotrebnadzor.ru>



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ НӘМ КЕШЕ ИМИНЛЕГЕН
САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ
КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ НӘМ КЕШЕ
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК ИТУ
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТЕНЕҢ ТАТАРСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ (ТАТАРСТАН) БУЕНЧА ИДАРӘСЕ

Зур Кызыл ур., 30 йорт, Казан, 420111
ОКПО 76294441
ОГРН 1051622021978
ИНН/КПП 1655065057/165501001

№ _____

На № _____ от _____

О рекомендациях как
организовать рабочее
место для школьника на
дистанционном обучении

Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан (далее – Управление) направляет рекомендации по организации рабочего места учащегося на дистанционном обучении. Просим довести информацию до сведения работников образовательных организаций и организовать информирование родителей и учащихся.

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 свет (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 ребенку держать голову прямо (снимает 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 и столом помещалась его ладонь.

Нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежать 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.

Через каждые 30-45 минут занятий следует вставать и подвигаться 10 минут. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Рекомендуется мебель с меняющимися параметрами, чтобы была возможность увеличить высоту столешницы или сиденья в соответствии с ростом школьника.