# Роспотребнадзор Дагестана об организации рабочего места школьника для онлайн-занятий

09.04.2020

МАХАЧКАЛА, 9 апреля – РИА «Дагестан». Специалисты Роспотребнадзора по Дагестану рассказали об организации рабочего места школьников на дистанционном обучении дома.

Как сообщили информагентству в пресс-службе надзорного ведомства, рабочее место школьника должно быть у окна, а стол нужно поставить слева от естественного освещения. Также следует разместить на столе и настольную лампу.

Коме того, специалисты рекомендуют, если дома есть компьютер, то монитор должен быть прямо перед ребенком не ближе 60 см от глаз. «Книги поставьте на подставку на том же расстоянии. Это позволит школьнику снять нагрузку на шейный отдел и избежать близорукости», – сообщает источник.

По их мнению, во время онлайн-уроков ребенок должен сидеть в правильной рабочей позе: ровно держать корпус и голову, ноги согнуть в тазобедренном и коленном суставах, а ступни поставить на пол, между грудной клеткой школьника и столом расстояние – на ширину ладони.

Чтобы школьник не переутомился, через 30-45 минут занятий следует отвлечься на разминку тела и гимнастику для глаз, говорится в источнике, а также приводится ряд упражнений.

Так, специалисты рекомендуют детям, сидя на стуле отвести голову назад и плавно наклонить назад, потом вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Далее повернуть голову направо и налево в медленном темпе. После чего разминать руки – поднять вверх, вниз и развести в стороны. Можно встать и сделать наклоны вперед, назад, влево и вправо в среднем темпе.

Кроме того, необходимы и упражнение для мобилизации внимания и гимнастика для глаз. Для этого необходимо поморгать и посидеть спокойно, закрыв глаза.

С более подробной информацией можно [ознакомиться](http://05.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset_publisher/w7Ci/content/%D0%BE-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC-%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0?redirect=http%3A%2F%2F05.rospotrebnadzor.ru%2Fnews%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_w7Ci%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-3%26p_p_col_count%3D1) на сайте Роспотребнадзора по Дагестану.

е ближе 60 см от глаз. «Книги поставьте на подставку на том же расстоянии. Это позволит школьнику снять нагрузку на шейный отдел и избежать близорукости», – сообщает источник.

По их мнению, во время онлайн-уроков ребенок должен сидеть в правильной рабочей позе: ровно держать корпус и голову, ноги согнуть в тазобедренном и коленном суставах, а ступни поставить на пол, между грудной клеткой школьника и столом расстояние – на ширину ладони.

Чтобы школьник не переутомился, через 30-45 минут занятий следует отвлечься на разминку тела и гимнастику для глаз, говорится в источнике, а также приводится ряд упражнений.

Так, специалисты рекомендуют детям, сидя на стуле отвести голову назад и плавно наклонить назад, потом вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Далее повернуть голову направо и налево в медленном темпе. После чего разминать руки – поднять вверх, вниз и развести в стороны. Можно встать и сделать наклоны вперед, назад, влево и вправо в среднем темпе.

Кроме того, необходимы и упражнение для мобилизации внимания и гимнастика для глаз. Для этого необходимо поморгать и посидеть спокойно, закрыв глаза.

С более подробной информацией можно [ознакомиться](http://05.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset_publisher/w7Ci/content/%D0%BE-%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC-%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0?redirect=http%3A%2F%2F05.rospotrebnadzor.ru%2Fnews%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_w7Ci%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-3%26p_p_col_count%3D1) на сайте Роспотребнадзора по Дагестану.