



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В
ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ГОРОДЕ ВЫКСА,
ВОЗНЕСЕНСКОМ РАЙОНЕ, ГОРОДСКОМ
ОКРУГЕ ГОРОДЕ КУЛЕБАКИ, ГОРОДСКОМ
ОКРУГЕ НАВАШИНСКИЙ**

607060.Нижегородская область,
г. Выкса, ул. Кр. Зори, 10а
Телефон: (83177) 3-53-67
Факс: (83177) 3-94-98
E-mail: fy170@mts-nn.ru

от 06.04.2020 г. № 52-03-17/09- *1272-2020*

07.04.2020

Вх-117-132608/20

Главе местного самоуправления
городского округа город Выкса
В.В.Кочеткову

Главе администрации городского округа
«Навашинский»
Т.А.Берсеновой

Главе местного самоуправления Вознесенского района
И.А. Мартынову

Главе местного самоуправления
городского округа город Кулебаки
Л.А. Узяковой

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора в городском округе городе Выкса, Вознесенском районе, городском округе городе Кулебаки, городском округе Навашинский (далее – Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области) направляет рекомендации для родителей. Учимся дистанционно. Организация рабочего места для школьника дома для информирования населения через СМИ, в том числе размещения на вашем сайте.

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 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.

Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку 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 лежат 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 встать и подвигаться 10 минут.

Мебель должна соответствовать росту ребёнка. Рекомендуется мебель с меняющимися параметрами, чтобы была возможность увеличить высоту столешницы или сиденья в соответствии с ростом школьника

Начальник отдела
городском округе городе Выкса,
Вознесенском районе,
городском округе городе Кулебаки,
городском округе Навашинский



С.Ю. Калмыкова

исп. А.С. Баранова
тел. 8 (83177) 34694