

О рекомендациях как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома

Охрана здоровья детей и подростков на сегодняшнем этапе развития общества является приоритетным направлением современной гигиены и медицины. За школьный возрастной период наблюдается рост нарушений в состоянии здоровья: появление преморбидных состояний и развитие хронических заболеваний.

Значительное влияние на состояние здоровья детей школьного возраста имеют: условия обучения, гиподинамия, неадекватный режим дня и питания, интенсивный учебный процесс, нагрузки социального характера и возрастные физиологические особенности их развития.

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 ведёт 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 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 (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 равное 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 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.

Детская мебель согласно СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей, и соответствовать росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

Продукция для детей, в том числе и детская школьная мебель подлежат обязательной сертификации и, попадает под действие ТР ТС 025/2012 «Технический регламент Таможенного союза. О безопасности мебельной продукции».

Так же немаловажно помнить, что для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Материалы взяты с <https://www.rospotrebnadzor.ru>

Врач по гигиене детей и подростков филиала
Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области в Чкаловском районе города
Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском
районе»

Нестерова И.В.

Согласованно:

И.О. Главного государственного санитарного врача в
Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе
Полевской и в Сысертском районе

И.О. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Свердловской
области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в
городе Полевской и в Сысертском районе

Шатова Н.В.