



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



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка для родителей

Как правильно организовать рабочее место школьника



Как правильно организовать рабочее место школьника

Для ребенка правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка левши – справа;

Даже при наличии хорошего освещения комнаты и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа;

Лампу для ребенка–правши нужно поставить на столе слева, для ребенка – левши–справа;

Монитор располагают прямо перед глазами на расстоянии 600–700 мм

Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз (снимает нагрузку на шейный отдел и предотвращает развитие близорукости);

Мебель должна соответствовать росту ребёнка (при длине тела 1150–1300 мм высота над полом переднего края столешницы 750 мм, 1300–1450 мм — 850 мм и 1450–1600 мм — 950 мм, угол наклона столешницы составляет 15–17°);

Для профилактики переутомления через каждые 30–45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

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.

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.

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:

Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх. 2 — поменять положения рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Исходное положение — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

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:

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 6–8 раз. Темп средний.

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.

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.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4–5 раз. 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4–5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4–5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взор вдаль на счет 1–6. Повторять 4–5 раз.

В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторять 1–2 раза. (<https://rospotrebнадzor.ru/>)

Важно! Перед тем как пойти в школу, родителям рекомендуется проводить термометрию своим детям;

При появлении у ребенка симптомов ОРВИ (повышение температуры тела, насморк, кашель, озноб, слабость, ломота в теле, потеря обоняния, потеря вкуса) необходимо остаться дома и обратиться за медицинской помощью – вызвать врача на дом.

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.



2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.



3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.



4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.



6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.



7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.



8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавируса может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.