**Как организовать рабочее место школьника на дистанционке – рекомендации Роспотребнадзора**

[eduinspector](https://eduinspector.ru/author/eduinspector/) [09.04.2020](https://eduinspector.ru/2020/04/09/kak-organizovat-rabochee-mesto-shkolnika-na-distantsionke-rekomendatsii-rospotrebnadzora/)

На сайте  Роспотребнадзора (<https://rospotrebnadzor.ru/>) опубликованы рекомендации как организовать рабочее место, а также комплекс упражнений физкультминуток для  сохранения  работоспособности школьника на дистанционном обучении дома.

***Согласно рекомендациям***:

— мебель должна соответствовать росту ребенка;

— рабочее место школьника лучше располагать у окна для достаточного естественного освещения: для правши стол — слева от окна,  для левши – справа, и на столе обязательно должна быть настольная лампа;

— если на столе имеется компьютер, то монитор должен располагаться перед глазами, чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему, при этом экран должен находиться на расстоянии  60-70 сантиметров от глаз;

— стул необходимо расположить так, чтобы между грудью и столом было расстояние, равное ширине детской ладони;

— книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев;

— во время учебных занятий необходимо сохранять правильную рабочую позу, которая наименее утомительна, при этом нельзя опираться грудью о край стола, а руки должны лежать свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой, обе ноги всей ступней опираются на пол.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10, учебные занятия требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия. В рекомендациях приводится комплекс упражнений физкультминуток: для улучшения мозгового кровообращения; для снятия утомления с плечевого пояса и рук; для снятия утомления корпуса тела; для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма; комплекс упражнений гимнастики глаз.

***Также на сайте Роспотребнадзора:***

«О рекомендациях по дезинфекции жилых помещений в период пандемии коронавируса»

<https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14168>

«О рекомендациях родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции»

<https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14129>

***Источник:***