

Рекомендации Управления Роспотребнадзора по формированию правильной рабочей позы учащегося

28.08.2017

В целях формирования правильной осанки и сохранения здоровья необходимо с первых дней обучения формировать правильную рабочую позу ребенка за школьной партой. Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место школьника соответствующей его росту мебелью. Приучить его сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову, ступни должны опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. Эта поза наименее утомительна. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась ладонь ребенка. 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.



При выборе детской мебели необходимо не забывать, что вся мебельная продукция которая выпускается в обращение на единой таможенной

территории Таможенного союза должна пройти необходимые процедуры оценки (подтверждения) ее соответствия требованиям технического регламента Таможенного союза "О безопасности мебельной продукции" (ТР ТС 025/2012).

Мебель детская подлежит обязательной сертификации соответствия, т.е. при приобретении мебели для детей необходимо требовать у продавца сертификат соответствия.

Каждое изделие мебели должно иметь маркировку на русском языке, торговое наименование продукции, а также наименование фирмы изготовителя могут быть выполнены буквами латинского алфавита.

Маркировка должна быть выполнена печатным способом на бумажном ярлыке (этикетке) или на ярлыке из ткани, прочно прикрепленных к изделию мебели, поставляемому в собранном виде.

Изделия мебели, поставляемые в разобранном виде, могут не иметь маркировки с обозначением изделия и даты изготовления. В этом случае обозначение изделия проставляется изготовителем или продавцом во время продажи изделия мебели или во время его сборки у пользователя. Дата выпуска должна быть указана на упаковке (упаковках). Маркировка на мебель в разобранном виде наносится на упаковку. Для мебели, поставляемой в разобранном виде, маркировочный ярлык должен вкладываться в упаковку вместе с инструкцией по сборке.

Допускается наносить маркировку несмываемой краской, штемпелеванием, выжиганием, продавливанием, а также проставлять отдельные реквизиты ярлыка специальным штампом.

Маркировка должна быть четкой и содержать следующую информацию:

- наименование изделия мебели по эксплуатационному и функциональному назначению,
- обозначение изделия (цифровое, собственное, модель и тому подобное);
- товарный знак (логотип) изготовителя (при наличии);
- наименование страны изготовителя;
- наименование и местонахождение изготовителя;
- наименование, юридический и фактический адрес уполномоченного изготовителем лица, импортера;
- дату изготовления;
- гарантийный срок;
- срок службы, установленный изготовителем;
- единый знак обращения продукции на рынке государств-членов Таможенного союза.

При выборе изделия необходимо убедиться в отсутствии острых выступающих частей и заусенцев. Должно быть выполнено притупление или закругление доступных углов и ребер крышек столов, сидений и спинок стульев. Изделие должно обладать необходимым уровнем устойчивости, отсутствием недопустимого риска возникновения опасности падения детей из высоких детских стульев, ущемления частей тела при их эксплуатации.

При выборе рабочего места учащегося также необходимо помнить, что свет на рабочую поверхность должен падать с левой стороны.

Следует следить также не только за тем, как ребенок сидит, но и за тем как стоит, ходит. Часто дети стоят неправильно, перенося всю тяжесть на одну ногу. В этом случае также могут возникнуть стойкие нарушения осанки и деформации позвоночника.

Отрицательно сказывается на осанке постоянное ношение школьниками тяжелых сумок и портфелей. Заплечные сумки-ранцы более гигиеничны, так как исключают неравномерность нагрузки на плечевой пояс.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, - 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг. Кроме того вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий для обучающихся начальных классов без учебников должен быть не более 700 грамм, для обучающихся средних и старших классов - не более 1000 грамм.

Важнейшими факторами здоровья ребенка также является отдых на открытом воздухе, физические упражнения, подвижные игры, занятия спортом.