



ГБУЗ «ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»

Проект  
«ШКОЛЬНАЯ  
МЕДИЦИНА»

ДИСТАНЦИОННОЕ  
ОБУЧЕНИЕ



Тема доклада:

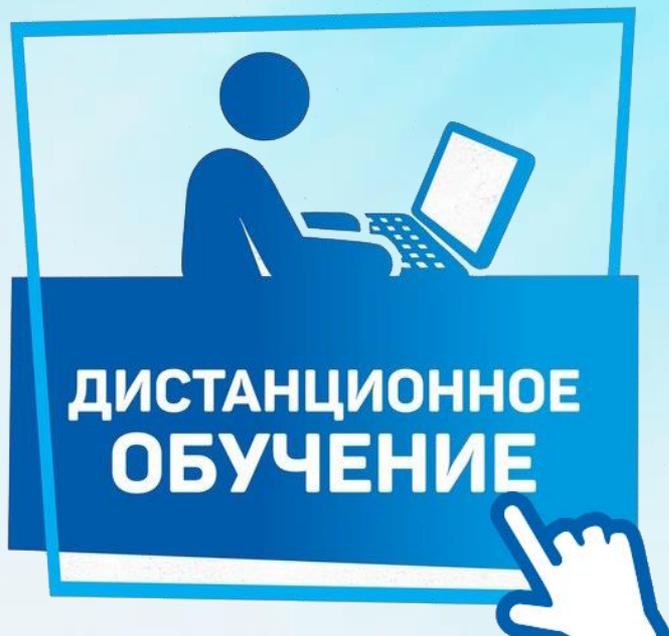
«Гигиена и здоровье детей.  
Безопасность дистанционного  
обучения с точки зрения  
гигиенических и санитарных рисков»

Докладчик: Сиротина  
Анастасия Алексеевна  
врач-педиатр Городской  
детской поликлиники №3

# Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

Дистанционное обучение стремительно ворвалась в нашу жизнь вместе с пандемией коронавируса и не спешит сдавать позиции.

Сегодня занятия всё чаще проводятся в дистанционном формате, гаджеты приобрели легальный статус.



# Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

## КАК ВЛИЯЕТ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?

- ✓ Самоизоляция и дистанционное обучение для школьников являются **стрессоформирующим фактором**, оказывающим неблагоприятное влияние на психосоматическое состояние школьников
- ✓ Современная цифровая школа не располагает безопасными для здоровья технологиями онлайн-обучения



## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ



Национальный медицинский исследовательский  
Центр Здоровья Детей

Исследование сотрудников  
НИИ гигиены и охраны  
здоровья детей и подростков  
Национального медицинского  
исследовательского центра  
здоровья детей  
(апрель-май 2020 года)

# Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

**Онлайн-опрос** «НМИЦ здоровья детей»

Минздрава РФ

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** апрель-май 2020 года

**КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ:**

30 тыс. школьников из 79 регионов России

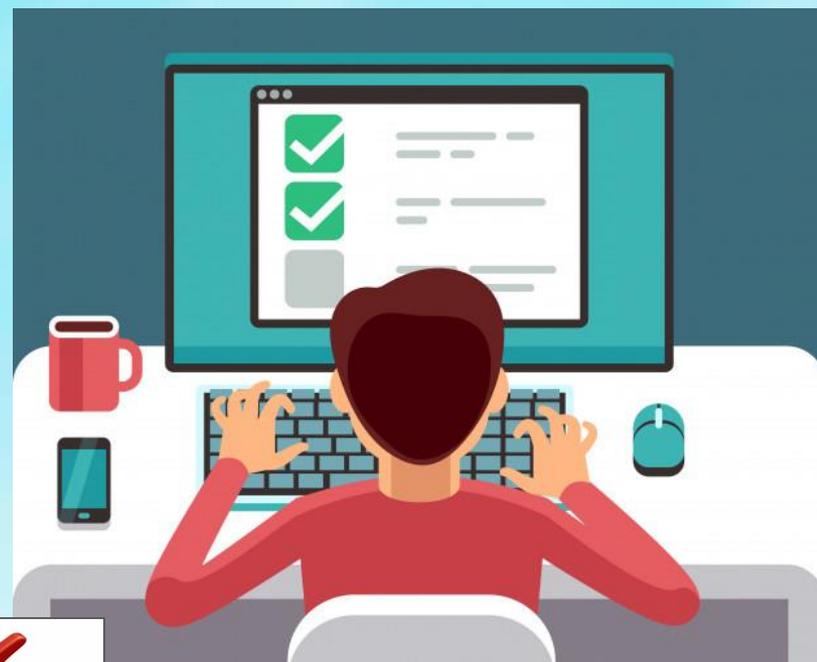
**ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН:** 5-11 класс

**ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:**

-Физическая активность

-Использование гаджетов в условиях дистанционного обучения

-Психоэмоциональное состояние школьников



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### **Онлайн-опрос** «НМИЦ здоровья детей»

Минздрава РФ

- Дистанционные онлайн-уроки- **50, 2%** учащихся
- Домашние задания с применением гаджетов- **80%** учащихся
- Использовали одновременно 2 гаджета и более – **68%** детей
- «Экранное время», проведенное с гаджетом более 4-х часов-**77%**; 7 часов и более-**34,5%**.

✓ **В течение дня разными гаджетами пользовались почти все учащиеся (99, 2%)**

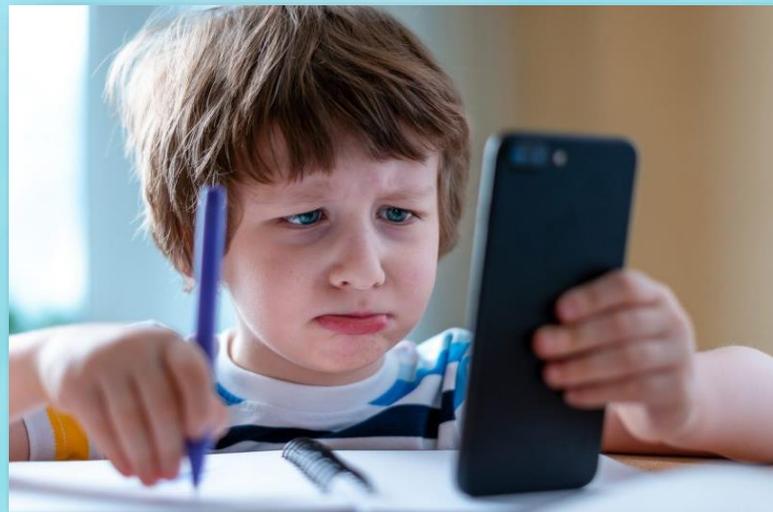
**ONLINE - ОПРОС**



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

-Самый популярный гаджет во время дистанционного обучения - **СМАРТФОН** (73,1% школьников)  
-С гигиенических позиций смартфон -**самое неподходящее устройство для применения в учебных целях**

**Размер экрана смартфона (12-16,6 см.)**  
✓ не обеспечивает отражение учебной информации в соответствии с гигиеническими и офтальмоэргономическими требованиями  
✓ не позволяет достичь необходимых для зрительной работы параметров шрифтового оформления текста учебной информации



- Жалобы на покраснение глаз- у 18% школьников
- Усталость глаз, общее утомление при длительной работе с гаджетом-44,9%

## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### **ВЫВОД:**

✓ **Смартфон -серьезный фактор риска развития патологии зрения детей и подростков**

✓ **Использование смартфона в учебных и информационно-поисковых целях недопустимо**



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НАУШНИКОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

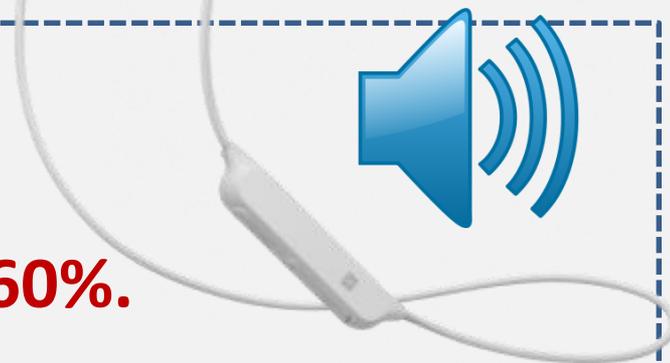


- ✓ Использовали наушники-72,5% учеников
- ✓ Более 4-х часов-29%
- ✓ Жалобы на тяжесть в голове, шум и заложенность в ушах



При необходимости применения наушников следует ограничить их непрерывное использование:

- не более часа на громкости **не больше 60%**.



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

✓ На фоне самоизоляции и дистанционного обучения большинство школьников отмечали увеличение продолжительности выполнения домашних заданий – у **60% школьников**

✓ Увеличилось время работы с компьютером и другими гаджетами

✓ Снизилась /ограничилась/стала невозможной продолжительность прогулок и физической активности - у **55%**



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

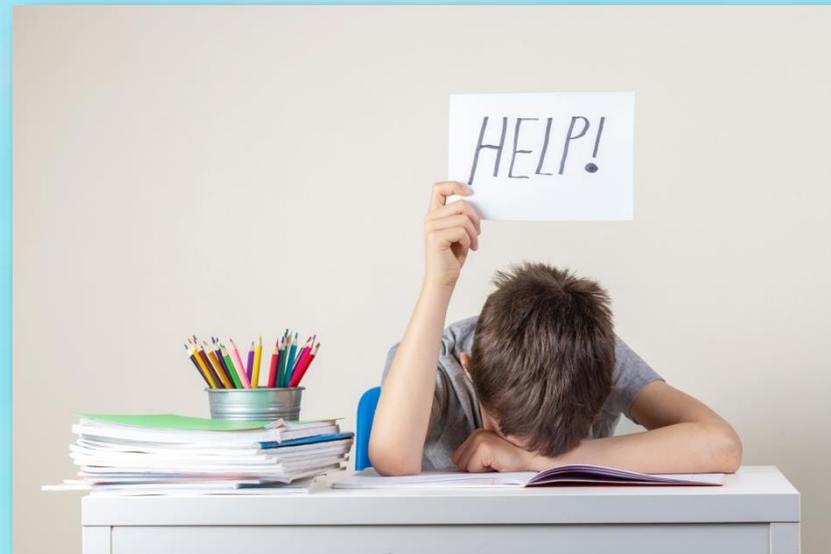
✓ На фоне самоизоляции и дистанционного обучения проявились неблагоприятные психические реакции - **у 80% школьников**

✓ Синдром головных болей отмечался **у 26,8% учащихся**

✓ Нарушения сна наблюдались – **у 55,8% учащихся** (у каждого второго учащегося)

✓ Подавленность в течение дня отмечалась **у 13% учащихся**; смена настроения - **у 44%**

✓ На недостаточный сон (7 часов и менее) жаловались - **25,4% школьников**



## ФАКТОРЫ РИСКА СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

- ✓ Увеличение ИНТЕНСИВНОСТИ И СТРЕССОВОСТИ учебного процесса
- ✓ Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса
- ✓ Недостаток физической активности, проблема гиподинамии
- ✓ Отсутствие системной работы по формированию у школьников ценности здоровья и ЗОЖ в условиях дистанта
- ✓ Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
- ✓ Цифровизация процесса обучения:
  - акустическое (звуко-шумовое) воздействие
  - чрезмерное напряжение на глаза, опорно-двигательный аппарат при работе с компьютером/смартфоном

## КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Только при соблюдении принципов здоровьесберегающего обучения возможно сохранить психологическое и физическое состояние ученика, обучающегося дома

Здоровьесберегающее обучение



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОЦЕСС ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ОРГАНИЗОВАН НЕБЕЗОПАСНО?

Советуем родителям обращать внимание одновременно и на физическое, и на психологическое состояние ребенка

- ✓ Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени
- ✓ Повышенная утомляемость
- ✓ Утомление глаз, нагрузка на зрение
- ✓ Гиперактивность или заторможенность
- ✓ Жалобы на головную боль, боли в спине
- ✓ Стресс при потере информации



## КАК СДЕЛАТЬ ГАДЖЕТЫ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ ?

**Гигиенические требования к организации дистанционного обучения предусматривают использование персональных КОМПЬЮТЕРОВ И НОУТБУКОВ**

- ✓ Подключение к интернету по проводной сети
- ✓ При использовании беспроводной сети расстояние от точки Wi-Fi до рабочего места должно быть не менее 5 метров.
- ✓ Для учеников начальных классов работать с ноутбуком необходимо при наличии дополнительной клавиатуры



**Гигиенические требования к учебным безопасным электронным изданиям:**

- ✓ размер экрана по диагонали должен быть не менее 26,7 см.



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### КАК СДЕЛАТЬ ГАДЖЕТЫ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ ?

**Онлайн-занятия не должны предполагать непрерывного нахождения за компьютером.**

✓ Правильнее дистанционное обучение необходимо проводить блоками:

- работа за монитором;
- работа с печатными материалами (чтение, выполнение заданий);
- Перерыв + проветривание

**ПРОВЕТРИВАНИЕ (не менее 15 минут)**

- Перед началом занятий и каждый час онлайн-обучения



## КАК СДЕЛАТЬ ГАДЖЕТЫ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ ?

### **КЛАВИАТУРА, МОНИТОР**

- ✓ **Клавиатуру** компьютера /ноутбука, **компьютерную мышь** необходимо дезинфицировать антисептиком ежедневно перед началом работы и в конце занятий
- ✓ **Экран монитора** также необходимо обрабатывать антисептическим средством со стороны рабочего места.
- ✓ **Перед использованием клавиатуры** необходимо вымыть руки как ребенку, так и взрослому, который оказывает ему помощь.

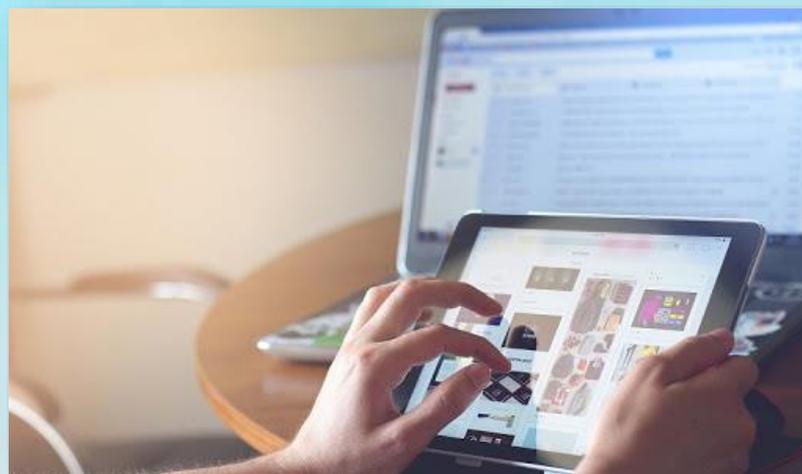


## КАК СДЕЛАТЬ ГАДЖЕТЫ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ ?

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАНШЕТА

допустимо подростками старше 15 лет

- ✓ Расположение точки WiFi должно быть на расстоянии не менее 5 м от рабочего места ученика.
- ✓ Планшет размещают на столе на подставке под углом  $30^\circ$ , расстояние от экрана до глаз ученика не менее 50см.
- ✓ Необходимо исключить работу с планшетом на коленях, в руках, лежа



## КАК СДЕЛАТЬ ГАДЖЕТЫ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМИ ?

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНА

Для всех возрастных групп до 18 лет необходимо полностью исключить использование смартфонов для образовательных целей (чтение, поиск информации)



-  При длительном использовании СМАРТФОНА И ПЛАНШЕТА ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости
-  Ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел)
-  В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей: растяжение связок, проблемы с сухожилиями, особенно это касается большого пальца, возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук

## БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ, НОУТБУКОМ

### СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО ПРОВОДИТЬ С ГАДЖЕТОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА?

- ✓ Учащимся начальных классов - 15 минут без перерыва
- ✓ Учащимся 5–7-х классов - не более 20 минут без перерыва
- ✓ Учащимся старших классов - 25 минут без перерыва



### **Суммарная продолжительность всех видов экранной деятельности детей в течение дня:**

- 6-10 лет- не более 2-х часов
- 10-12 лет- не более 3-х часов
- старше 12 лет- не более 4-х часов

# Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

## БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ, НОУТБУКОМ

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ И ОТДЫХА ШКОЛЬНИКОВ ДОЛЖЕН СТРОИТЬСЯ НА СООТНОШЕНИИ:**

**-6-8 лет**

**10 мин. работы -30 мин. отдыха**

**-8-12 лет**

**15 мин. работы-20 мин. отдыха**

**-12-15 лет**

**30 мин. работы-60 мин. отдыха**

**-15-18 лет**

**45 мин. работы-45 мин. отдыха**

**COVID-19**

**ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



1. ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ
2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
4. СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



## ВАЖНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

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



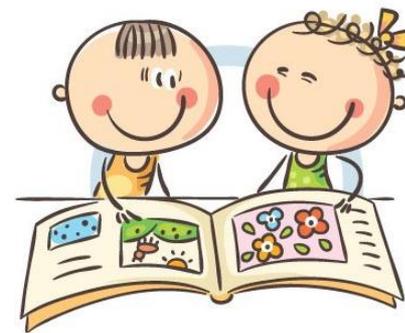
1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ  
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

- ✓ для профилактики зрительного утомления
- ✓ повышения активности центральной нервной системы
- ✓ снятия напряжения с мышц шеи, плечевого пояса, туловища, укрепления мышц и связок нижних конечностей

Согласно СанПин 2.4.2.2821-10, учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

## КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

# ШКОЛЬНИКОВ

# COVID-19

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- **ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ**

ПОСТАВЬТЕ РАБОЧИЙ СТОЛ РЯДОМ С ОКНОМ

- **ИСКУССТВЕННЫЙ СВЕТ**

ДОЛЖЕН ПАДАТЬ СВЕРХУ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЛЮМИНИСЦЕНТНЫХ ЛАМП НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

- **РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО**

НА СТОЛЕ ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ  
ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ В ТЕТРАДИ, УЧЕБНИКА И  
КЛАВИАТУРЫ

- **УДОБНЫЙ СТУЛ**

ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСАДКУ



- **ПЕРЕД УРОКОМ**

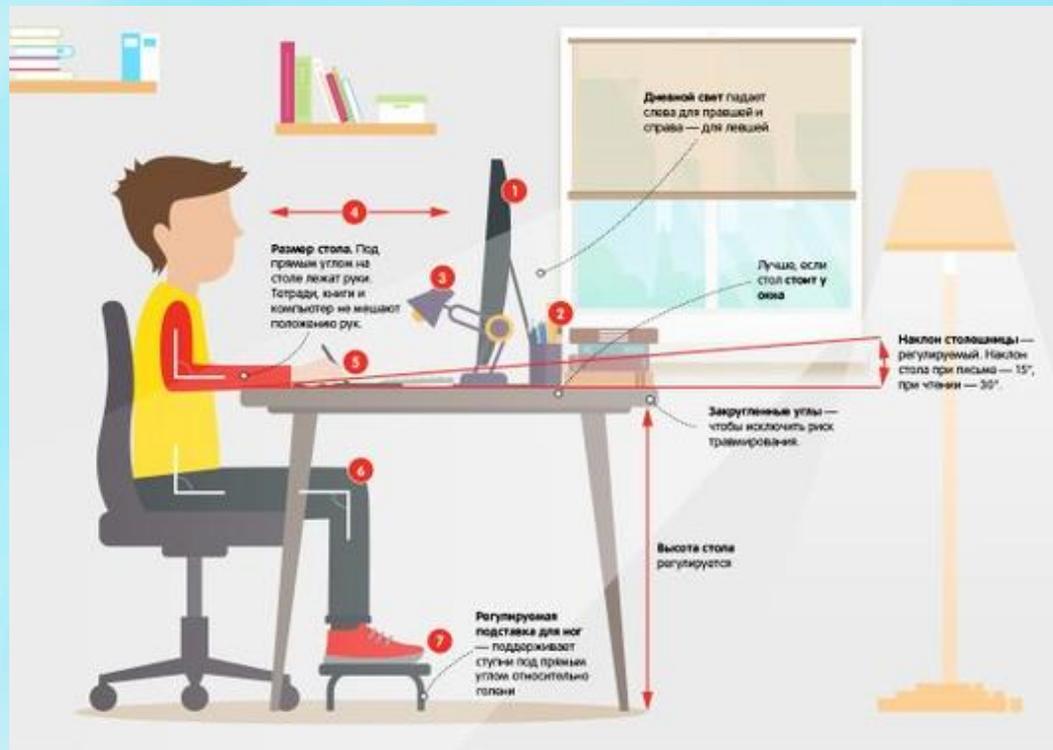
- СДЕЛАТЬ ЛЕГКУЮ ЗАРЯДКУ
- ПОЗАВТРАКАТЬ
- ПРОВЕТРИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ
- УБРАТЬСЯ В КОМНАТЕ
- ИСКЛЮЧИТЬ ПОСТОРОННИЕ ШУМЫ  
(ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР)
- ПОДГОТОВИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ  
ЗАНЯТИЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

## КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

### ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ

✓ Основной источник света на рабочем месте ребенка должен располагаться сбоку от экрана (не сзади экрана и не со стороны спины работающего с экраном).

✓ Установите настольную лампу — свет должен падать слева для правши и справа для левши. Так не будут мешать тени.



В школе ребенок проводит за партой по 45 минут, затем у него перемена и новый урок. Да, он смотрит на доску, он пишет в тетради. Но все это, как правило, при естественном освещении. Внимание переключается, напряжение глаз снижается. Дома существует опасность создать для глаз то самое перенапряжение.

## КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

### РАСПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА

- ✓ Расстояние от глаз до монитора должно составлять не меньше 50-70 см.
- ✓ Голова смотрит прямо в монитор, шея не выгибается вперед или назад
- ✓ Монитор не должен отвечивать, в противном случае он создает дополнительную нагрузку на глаза.



## КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Высота стола и стула должны соответствовать ростовым показателям ребенка

### УДОБНЫЙ СТОЛ

- Лучше, если стол стоит у окна
- Положение рук: край стола не должен давить на предплечье или запястье.
- Нельзя опираться грудью о край стола



- Недопустим стол, слишком высокий для ребёнка
- Недопустимо, чтобы подросший ребёнок горбился над столом, который для него слишком низкий
- Недопустимо, чтобы ноги болтались в воздухе



Высота стола и стула должны быть подобраны так, чтобы локти ребенка свободно лежали на столе, спина касалась спинки стула, а ноги, согнутые в коленях – под прямым углом стояли на полу или на скамеечке.

## КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Высота стола и стула должны соответствовать ростовым показателям ребенка

### УДОБНЫЙ СТУЛ

-Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони.

-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.



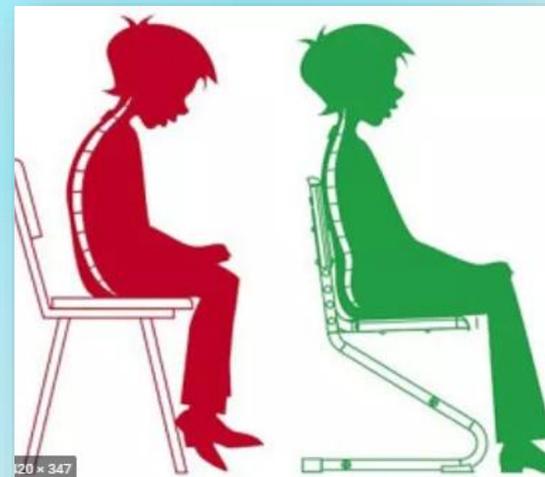
## КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

### ОСАНКА

Долгое сидение и даже лежание в одной статичной позе наносит вред спине. У детей портится осанка, возникает сколиоз и другие неприятные состояния позвоночника. Все это приводит в дальнейшем к боли и даже проблемам с движением.

### Важно!

- Родителям следить за осанкой детей
- Детям сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу (наименее утомительную): 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.



Длительность статического положения в позе сидя не должна превышать 15–20 минут

## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### ЧТЕНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ

- ✓ Для всех возрастных категорий для чтения, выполнения заданий рекомендуется использовать преимущественно обычные книги, тетради.
- ✓ 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
- ✓ Детям до 6 лет необходимо полностью исключить использование любой компьютерной техники в образовательных целях в домашних условиях.



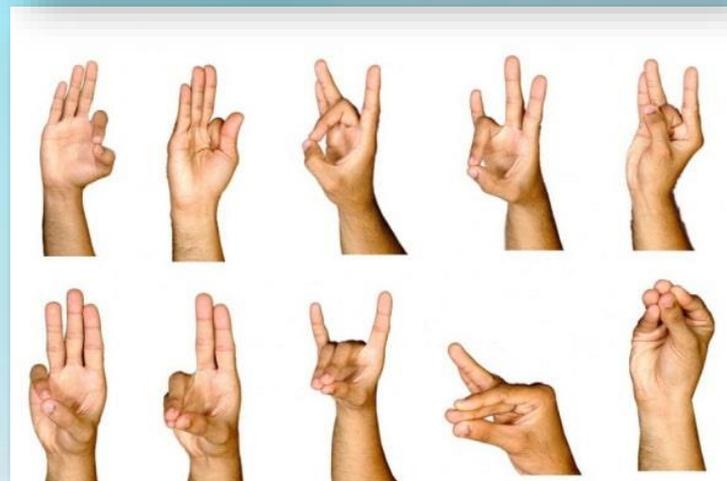
## БОРЬБА С ГИПОДИНАМИЕЙ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Недостаток движения, вызванный введением карантинных мероприятий, вреден детям и взрослым.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

(по рекомендации ВОЗ-60 минут в день)

- ✓ Перерывы во время занятий не должны проходить в интернете
- ✓ Важно делать простые физические упражнения (приседания, наклоны, прыжки, ...)
- ✓ Разминка для кистей пальцев рук (для учеников начальных классов: сжимание и разжимание пальцев, вращение кистями или «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...» )



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### **БОРЬБА С ГИПОДИНАМИЕЙ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

**ВАЖНО** разработать рекомендации по организации индивидуальных физических занятий на ограниченном пространстве

**-ПЕДАГОГАМ РЕКОМЕНДОВАТЬ ДЕТЯМ**

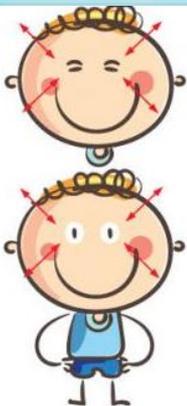
**-РОДИТЕЛЯМ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ**

- ✓ Школьникам делать зарядку по утрам
- ✓ Выполнять физкультминутки в течение дня
- ✓ Выполнять гимнастические упражнения на снятие напряжения с мышц в перерывах между онлайн-уроками



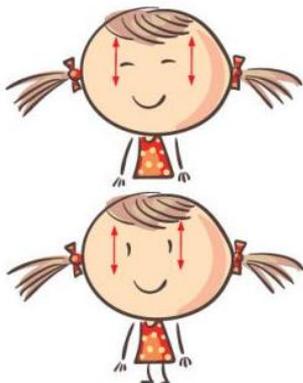
# Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



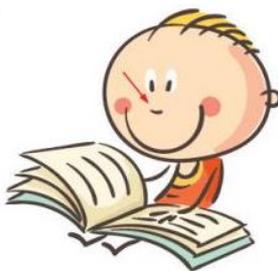
Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите

**4-5 раз**



Интенсивно моргайте около

**10 секунд**

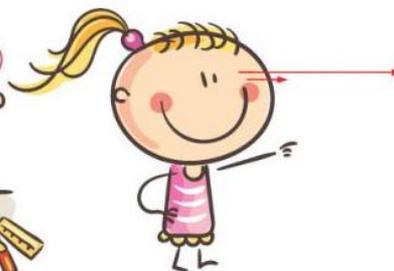


Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа

**4-5 раз**



Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево. Повторите 4-5 раз. Затем сделайте это упражнение с вращением глазами в обратную сторону



Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на любой близко расположенный предмет.

**4-5 раз**



Закройте глаза и отдохните 2 минуты

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

Врачи-офтальмологи советуют каждые 20-30 минут проводить разминку для глаз, чтобы уменьшить нагрузку и снизить усталость:

- ✓ открывать и закрывать глаза с разной скоростью
- ✓ совершать вращения или хотя бы просто переводить взгляд на различные предметы, стоящие на расстоянии.

## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

- Отсутствие у школьников навыков самоорганизации

Большая часть детей не умеют концентрировать свое внимание, самоорганизоваться и проконтролировать все свои действия.

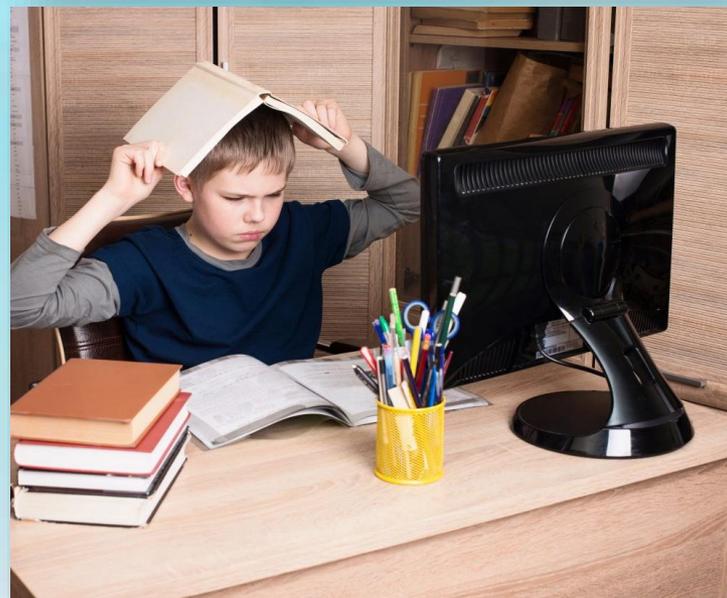
- Стресс от изменений в формате обучения:

- ✓ Взаимодействие ученика и педагога

- Теряется контроль со стороны учителя.

Педагог не может видеть, что делает ученик во время трансляции урока. В этом случае контроль ложится на плечи родителей.

- ✓ **Иной формат подачи информации и ее количества**



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

- ✓ Неблагополучные психические реакции пограничного уровня-83,3% учащихся
- ✓ Депрессивные проявления-42,2%
- ✓ Астенические состояния (синдром «хронической усталости»)-41,6%
- ✓ Синдром головных болей-26,8%
- ✓ Нарушение сна – 55,8%
- ✓ Соматическая дисфункция ЖКТ-23,3%

### ВЫВОД:

В период дистанционного обучения школьникам необходимо грамотное психологическое сопровождение разной направленности (через СМИ, интернет)



В свободное от учебы время рекомендовано ограничить использование ребенком любых электронных носителей (в том числе ТВ) до 20–30 минут в день.

## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### **ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ:**

- ✓ По возможности ежедневно необходимо совершать прогулки на свежем воздухе продолжительностью 1,5–2 часа, избегая массового скопления людей
- ✓ Полезно быть на свежем воздухе после дистанционного обучения, до самостоятельной подготовки домашнего задания, а также вечером перед ужином.
- ✓ При выходе из дома и по возвращении с прогулки следует обрабатывать дезинфицирующим средством поверхности, которых касались руки и сами руки
- ✓ Уходя на прогулку, важно проветрить помещение.



## Гигиена и здоровье детей. Безопасность дистанционного обучения с точки зрения гигиенических и санитарных рисков

### **ВЫВОДЫ:**

- Дистанционное обучение школьников показало, что современная цифровая школа не в полной мере располагает безопасными для здоровья технологиями онлайн-обучения (учебные электронные издания, методы обучения)
- Отсутствуют современные гигиенические и специальные санитарные требования к дистанционному обучению
- Гиподинамия явилась одним из факторов, которые способствовали снижению настроения и падения интереса к учебной деятельности у детей и подростков



**Необходимы четкие рекомендации для образовательных организаций по соблюдению мер безопасности (гигиенических, санитарных, психологических) в вопросах воспитания и обучения, здоровьесбережения, формирования ЗОЖ детей и школьников в условиях дистанта и современной цифровой среды**



ГБУЗ «ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»

Тема доклада:  
**«Гигиена и здоровье детей.  
Безопасность дистанционного  
обучения с точки зрения  
гигиенических и санитарных рисков»**

Докладчик: Сиротина  
Анастасия Алексеевна  
врач-педиатр Городской  
детской поликлиники №3

**БЛАГОДАРИМ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

**ДИСТАНЦИОННОЕ  
ОБУЧЕНИЕ**

