

## О случаях мошенничества

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (далее – Роспотребнадзор) информирует о новых видах мошеннических действий.

По информации одной из подведомственных организаций, неизвестные лица, представляясь сотрудниками санитарной службы, предлагают юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям приобрести брошюры с информацией о профилактике «Коронавирус COVID-19», при отказе от покупки угрожают применением административных мер воздействия.

О случаях мошенничества необходимо незамедлительно направлять информацию в правоохранительные органы и Роспотребнадзор.

Участившиеся случаи мошеннических действий направлены не только на незаконное получение денежных средств, но содержат признаки уголовно-наказуемых деяний.

**К сведению юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, граждан  
«О внесении изменений в статью 6.3 Кодекса РФ об административных правонарушениях «Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения»**

В связи с пандемией коронавируса информируем граждан, юридических лиц, и индивидуальных предпринимателей о внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и усилении административной ответственности в период карантина (режима ЧС).

Статья 6.3 КоАП РФ о нарушении законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения дополнена двумя новыми составами.

По первому составу (часть 2 статьи 6.3 КоАП РФ) предусмотрены наказания, если нарушение совершено в период режима ЧС, или при возникновении угрозы распространения опасного для окружающих заболевания, или во время ограничительных мероприятий (карантина). По этому же составу ответственность грозит тем лицам, которые не выполнили в установленный срок выданное в данные периоды предписание или требование Роспотребнадзора о проведении санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.

Наказания следующие:

- для граждан — штраф от 15 тысяч до 40 тысяч рублей;
- должностных лиц — штраф от 50 тысяч до 150 тысяч рублей;
- лиц, занимающихся предпринимательством без образования юридического лица, — штраф от 50 тысяч до 150 тысяч рублей или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток;
- юридических лиц — штраф от 200 тысяч до 500 тысяч рублей или административное приостановление деятельности на тот же срок.

По второму составу (часть 3 статьи 6.3 КоАП РФ) ответственность грозит, если рассмотренные действия (бездействие) повлекли причинение вреда здоровью человека или его смерть, но при этом не считаются преступлением.

Для этих случаев установили следующие наказания:

- для граждан — штраф от 150 тысяч до 300 тысяч рублей;
- должностных лиц — штраф от 300 тысяч до 500 тысяч рублей или дисквалификация на срок от одного года до трех лет;
- лиц, занимающихся предпринимательством без образования юридического лица, — штраф от 500 тыс. до 1 миллиона рублей или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток;
- юридических лиц — штраф от 500 тыс. до 1 миллиона рублей или административное приостановление деятельности на тот же срок.

## **О рекомендациях как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома**

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.
- Мебель должна соответствовать росту ребёнка.

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

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.

### **Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток**

• Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. 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.

2. 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.

3. 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:

1. 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.

2. 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.

3. 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:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

### **Комплекс упражнений физкультурных минуток для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение, 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - Исходное положение, 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления мышц 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 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

### **Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. 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.
3. 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.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. 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.

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ  
РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА  
НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ  
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ  
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ  
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ  
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ  
МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



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

## Всемирный День здоровья - 2020

Самое главное в жизни каждого человека - здоровье. От состояния здоровья зависит абсолютно все в жизни людей.

Здоровье – это не только отсутствие болезней. Более широко под здоровьем подразумевается состояние физического, душевного и социального благополучия.

Ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире проходит Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жи-

теля нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

Особую значимость в настоящее время приобретает продвижение идей по мотивации населения к ведению здорового образа жизни.

Вести здоровый образ жизни — не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Для этого нужно соблюдать несколько основных принципов, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

**Здоровый и правильный сон** – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.

**Режим дня** – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

**Утренняя зарядка** устранил сонливость и вялость, поднимет настроение. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание.

**Режим питания** – это соблюдение основных правил здорового питания. Приведем некоторые из них:

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, Минимум 2 раза в неделю употребляйте творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на рыбу, птицу, яйца и бобовые.
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли.
8. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
9. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
10. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
11. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями.
12. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

**Откажитесь от вредных привычек!**

Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

**Спорт – залог красоты и здоровья!**

Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей.

**Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к заболеваниям.**