



## Рекомендации для родителей Учимся дистанционно рабочего места для школьника дома

Рабочее место школьника рекомендуется располагать в комнате с достаточным естественным освещением. Если естественного освещения недостаточно, необходимо расположить слева от окна, для при наличии хорошего верхнего освещения и (окна), на столе необходима настольная лампа. Для ребенка-правши нужно поставить на стол лампу справа.

Если на рабочем столе школьника монитор должен находиться прямо перед ним (не приходилось поворачиваться к нему). Электронный монитор должен находиться от глаз пользователя на расстоянии не менее 40 см.

Книги желательно ставить на подставку (подставку от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову и шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

Необходимо сохранять во время учебной работы правильную позу, которая наименее утомительна: сидеть прямо, корпус и голову; ноги должны быть согнуты в коленях, ступни опираться на пол, предплечья должны быть параллельны полу.

Стул задвигается под стол так, чтобы грудью и столом помещалась его ладонь.

Нельзя опираться грудью о край парты (стол). Книжки или тетради должны равняться длине пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаются к телу. Правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней.

