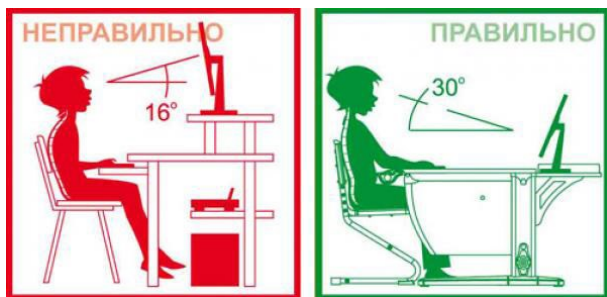


КОМПЬЮТЕР

Компьютер занимает на столе много места и не позволяет ребёнку удобно и эргономично располагаться на рабочем месте. Лучшим решением данной проблемы является приобретение компьютерного стола, либо такого стола, на котором предусмотрено отдельное, специально-расположенное место для монитора, а также выдвижная панель под клавиатуру.

Расположение монитора должно быть таким, чтобы расстояние от глаз составляло не менее 60 см. и ребёнок смотрел на него немного сверху вниз.



ОСВЕЩЕНИЕ

Если ребенок-правша, то рабочее место должно располагаться слева от окна, соответственно у ребёнка-левши – справа. Также даже при наличии хорошего верхнего освещения, на столе желательна настольная лампа.

Предупреждение патологий опорно-двигательного аппарата – залог здоровья вашего ребёнка и успешной адаптации в школе!



**Адрес: 633009 г.Бердск
Новосибирской области,
Микрорайон, 11**

Телефон: (383)414 93 04
(383)414 93 93
E-mail: bsk_du21@mail.ru
Официальный сайт: <https://ds21.caduk.ru/>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому и социально – личностному развитию детей № 21 «Искорка»

Организация рабочего места для первоклассника (Памятка для родителей)



Уважаемые родители! Ваши дети скоро пойдут в первый класс. С первого же дня в школе позвоночник ребёнка начинает испытывать повышенные нагрузки. Поэтому, в целях предупреждения нарушений осанки, необходимо особое внимание уделить организации рабочего места ребёнка в домашних условиях.

МЕБЕЛЬ

(должна соответствовать росту ребёнка)

Нормы СанПиН

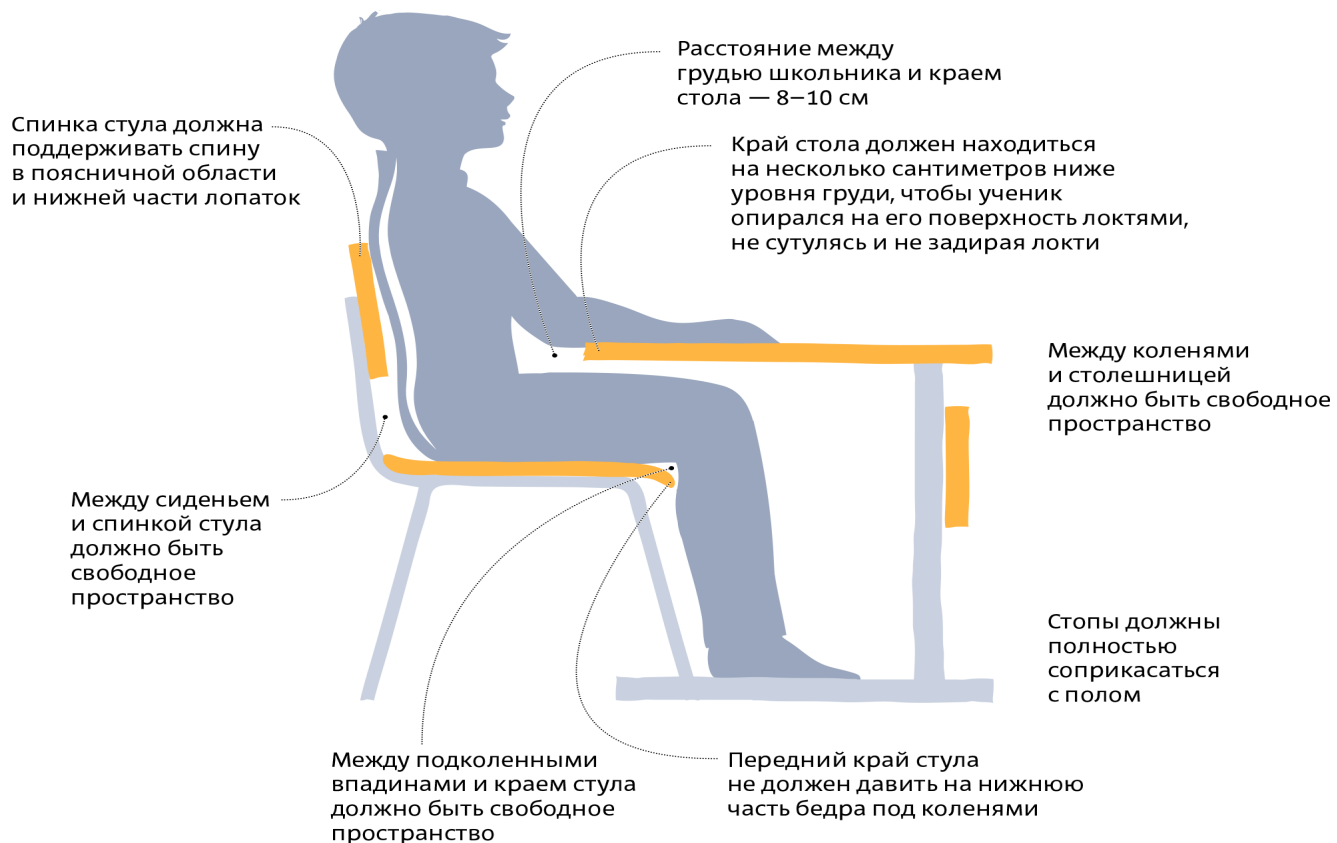
Высота стола над уровнем пола

Рост ребёнка (см.)	Высота стола (см.)
100-115	46
115-130	52
130-145	58
145-160	64
160-175	70
выше 175	76

Высота стула

Рост ребёнка (см.)	Высота от сидения до пола (см.)
100-115	26
115-130	30
130-145	34
145-160	38
160-175	42
выше 175	46

Подбор мебели с учётом эргономики



Важно:

Следите, чтобы во время работы ребёнок:

- Симметрично располагал локти на поверхности стола.
- Располагал тетрадь на расстоянии 30-35 см от глаз и не наклонял голову.
- Во избежание близорукости ставил учебники на пюпитр на расстоянии вытянутой руки от глаз.

Можно приобрести ребёнку:

«Растущий стул», у которого регулируется высота и глубина сидения.



Стол, у которого меняется угол наклона столешницы

