ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 3**

*620144, г. Екатеринбург Щорса, 114, fax,тел. (343) 257-36-64, E-mail*: *licey3@eduekb.ru*

ИНН 6661060056 КПП 667101001 ОКПО 44646424 ОКАТО 65401377000

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как организовать рабочее место школьникана дистанционном обучении дома

• 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 (снимает  
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.