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.