



КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ВИДЕОИНСТРУКЦИЯ
ЗДЕСЬ



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН



ДЛЯ РЕБЕНКА ПРАВШИ **СТОЛ НЕОБХОДИМО РАСПОЛОЖИТЬ** СЛЕВА ОТ ОКНА, ДЛЯ РЕБЕНКА ЛЕВШИ - СПРАВА

ДАЖЕ ПРИ НАЛИЧИИ ХОРОШЕГО ОСВЕЩЕНИЯ КОМНАТЫ И ЕСТЕСТВЕННОГО ИСТОЧНИКА СВЕТА (ОКНА), НА СТОЛЕ **НЕОБХОДИМА НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА**

ЛАМПУ ДЛЯ РЕБЕНКА-ПРАВШИ **НУЖНО ПОСТАВИТЬ НА СТОЛЕ** СЛЕВА, ДЛЯ РЕБЕНКА-ЛЕВШИ СПРАВА

МОНИТОР РАСПОЛАГАЮТ ПРЯМО ПЕРЕД ГЛАЗАМИ НА РАССТОЯНИИ 60-70 CM

КНИГИ ЖЕЛАТЕЛЬНО СТАВИТЬ НА ПОДСТАВКУ НА РАССТОЯНИИ ВЫТЯНУТОЙ РУКИ ОТ ГЛАЗ (СНИМАЕТ НАГРУЗКУ НА ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ БЛИЗОРУКОСТИ)

МЕБЕЛЬ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ РОСТУ РЕБЁНКА (ПРИ РОСТЕ 1,15-1,30 М ВЫСОТА НАД ПОЛОМ ПЕРЕДНЕГО КРАЯ СТОЛЕШНИЦЫ 75 CM, 1,30-1,45 М - 85 CM И 1,45-1,60 М - 95 CM, УГОЛ НАКЛОНА СТОЛЕШНИЦЫ СОСТАВЛЯЕТ 15-17°)

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 30-45 МИНУТ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ И ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ.

