

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

МЕБЕЛЬ

(должна соответствовать росту ребенка)

Нормы СанПиН

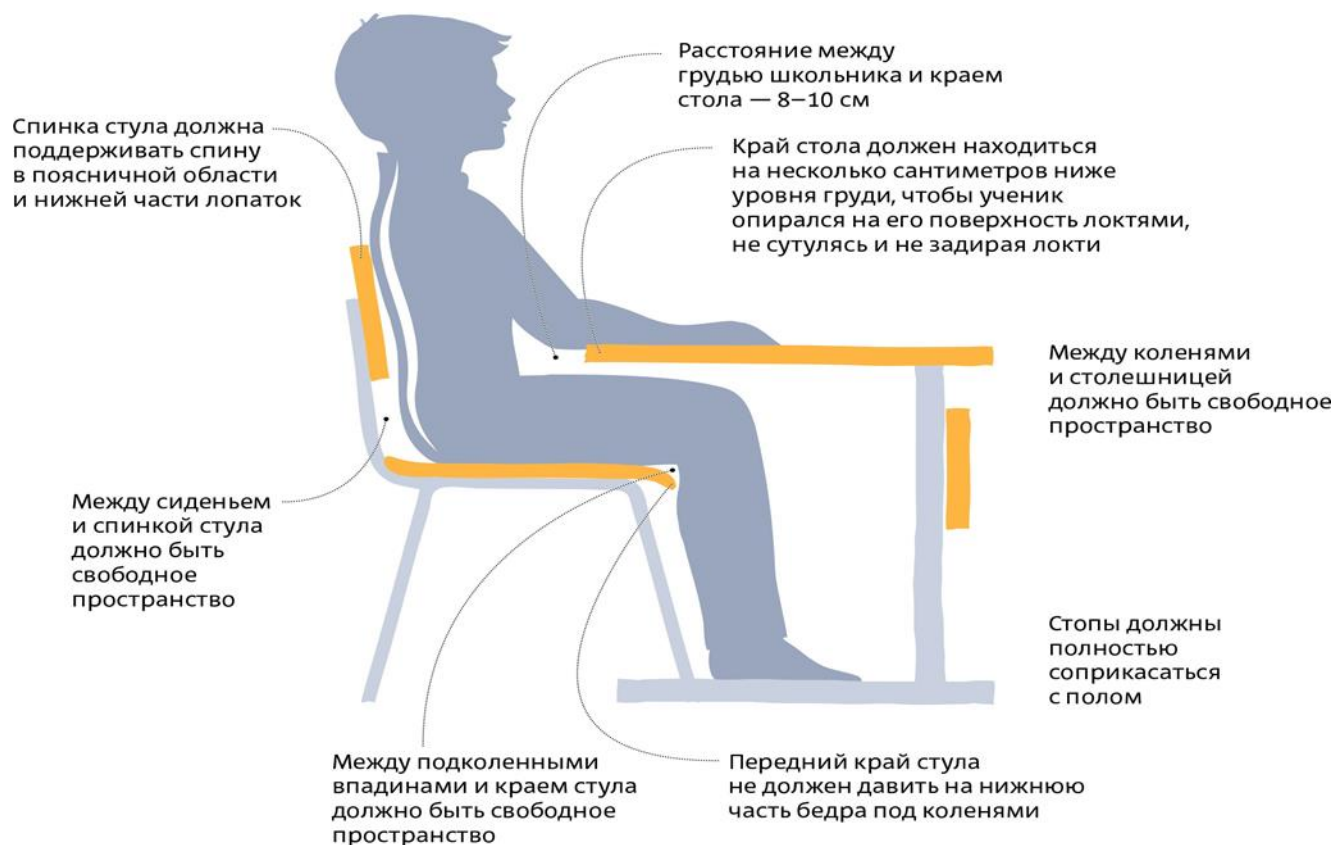
Высота стола над уровнем пола

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



Можно приобрести ребёнку:

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



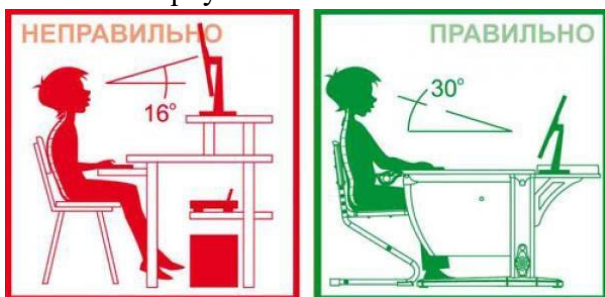
Стол, у которого меняется угол наклона столешницы



КОМПЬЮТЕР

Компьютер занимает на столе много места и не позволяет ребенку 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 ребенок смотрел на него немного сверху вниз.



Адрес: 430034, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Миронова, д.7

Телефон: (8342) 76-25-09

ОСВЕЩЕНИЕ

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

Предупреждение патологий опорнодвигательного аппарата – залог здоровья вашего ребёнка и успешной адаптации в школе!

Подготовила: воспитатель

Е. Н. Аброськина

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 комбинированного вида»

Организация рабочего места для первоклассника

(Памятка для родителей)

