



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

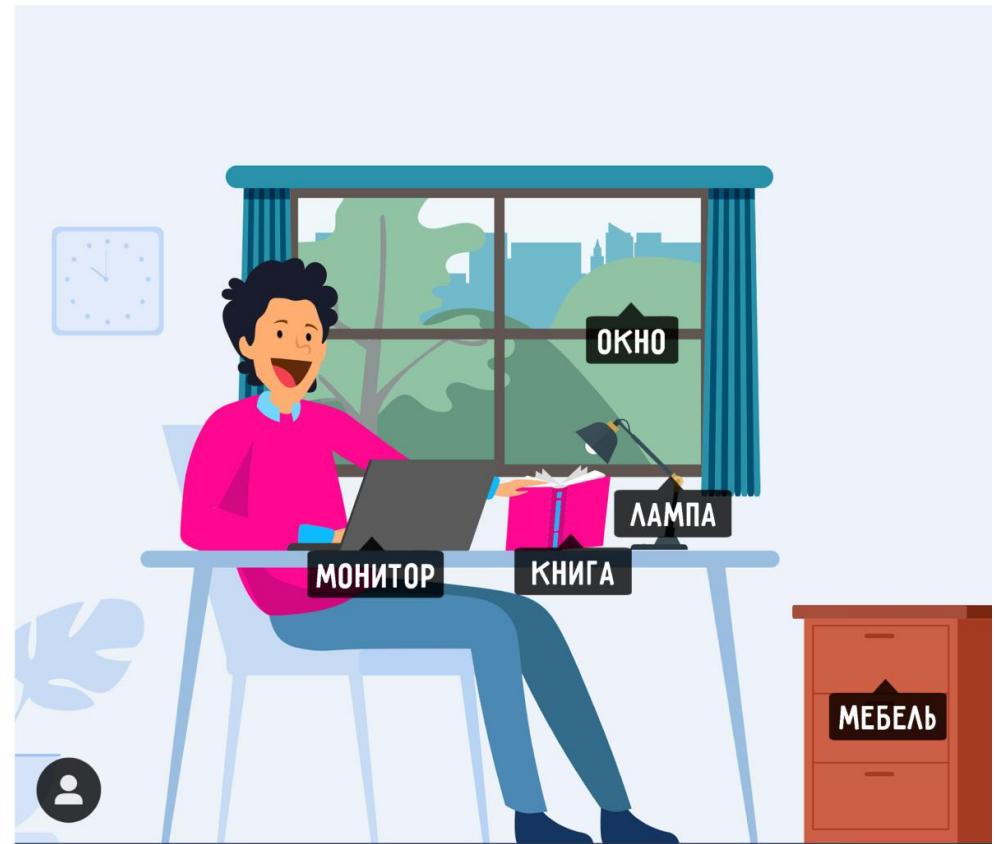
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

Уфа, ул. Шафиева 7
+7 (347) 287-85-00

Сайт: sesufa.ru
Инстаграм: @02.fbuz



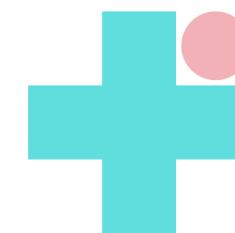
**КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ
РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА**
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



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 СМ

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 СМ, 1,30-1,45 М - 85 СМ И 1,45-1,60 М - 95 СМ, УГОЛ НАКЛОНА СТОЛЕШНИЦЫ СОСТАВЛЯЕТ 15-17°)

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

