**Сидим правильно!**

К сожалению, родители не всегда имеют возможность контролировать, как их ребенок организован в школе, но зато могут обеспечить правильное рабочее место дома. Не секрет, что условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребенок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

1. Стол, за которым занимается ребенок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребенок левша – наоборот, справа).
2. Аналогично должно располагаться полноценное искусственное освещение (свет от настольной лампы не должен бить в глаза – должен присутствовать защитный козырек, абажур и т.п.).
3. Оптимальное соотношение высоты стола и стула: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребенок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза (для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула).
4. Ноги ребенка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол в тазобедренном и коленном суставах. Стул должен иметь невысокую спинку.
5. Контролировать соответствие мебели росту ребенка следует не реже 2 раз в год.



|  |  |
| --- | --- |
| Врач ОЭУВиО Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе» | Ю.Е. Ходакова |

Согласовано:

|  |  |
| --- | --- |
| И.о. главного государственного санитарного врача в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, и.о. начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе | Н.В. Шатова |