**МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское»**

**Как правильно организовать рабочее место школьника дома**

**(согласно рекомендациям роспотребнадзора от 21.04.2020)**

* Детское рабочее место лучше располагать у окна для достаточного естественного освещения.
* Стол для правшей рекомендуется ставить слева от окна, а для левшей – справа.
* Даже при наличии хорошего верхнего света и окна, на столе должна быть лампа.
* Если на столе имеется компьютер, то монитор должен располагаться перед глазами, чтобы не приходилось поворачиваться к нему.
* Экран должен находиться на расстоянии в 60-70 сантиметров от глаз.
* Помимо этого, мебель должна соответствовать росту ребенка. Стул необходимо расположить так, чтобы между грудью и столом было расстояние, равное ширине детской ладони.
* Книги рекомендуется ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз, это позволит ребенку прямо держать голову и предотвратит возникновение близорукости.
* Для профилактики переутомления необходимо проводить гимнастику для глаз и физкультминутку через каждые 30-45 минут занятий.

