

Организация рабочего места для ребенка

1. Высота стола: при росте ребенка до 120 см – не больше 52 см; при росте ребенка более 120 см – 60 см.
2. Расстояние между грудью ребенка и краем стола – 8-10 см.
3. Спина касается спинки стула (чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения).
4. Край стола должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий ребенок мог опираться о поверхность локтями, не горбясь при этом и не задирая локти.
5. Стопы ребенка должны полностью касаться пола, а колени сгибаться под прямым углом.
6. Лампа располагается слева (если ребенок левша, то справа), 60 ватт, покрытая матовым абажуром.
7. Расстояние от тетради до глаз должно быть не более 30-40 см.



Материал подготовила Андреева Ольга Ивановна, врач ЛФК.