

# ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

## Каким должно быть рабочее место школьника



### ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ ПИСЬМЕ И ЧТЕНИИ

- ✓ Расстояние от книжки до глаз не < 40 см
- ✓ Книгу лучше поставить на пюпитр
- ✓ Тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом
- ✓ Стопы полностью стоят на полу или на подставке
- ✓ Участок ноги под коленом не должен касаться сиденья
- ✓ Спинка стула должна быть отклонена на 12-18°
- ✓ Высота стола должна быть 2-3 см выше локтя опущенной руки
- ✓ Между краем стола и краем сиденья не должно быть дистанции
- ✓ Высота стула не должна превышать высоту голени с учетом высоты каблука или подставки

### ✗ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ ПИСЬМЕ И ЧТЕНИИ



### ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- ✓ Монитор находится на уровне глаз и слегка наклонен
- ✓ Клавиатура и мышь на одном уровне с локтями
- ✓ Рука согнута на 90 - 100°
- ✓ Стопы полностью стоят на полу или на подставке
- ✓ Спина прямая, опирается на спинку кресла
- ✓ Тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом
- ✓ Участок ноги под коленом не должен касаться сиденья

45-70 см экран под наклоном 20°

### ✗ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

