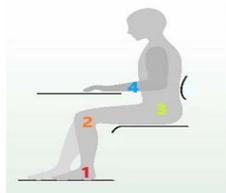


ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА УЧАЩЕГОСЯ

Организация рабочего места школьника дома имеет важное значение для сохранения здоровья ребенка и поддержания высокого уровня умственной работоспособности.

✓ **Правильная рабочая поза снижает нагрузку на костно-мышечную систему и органы зрения**



- 1 - Ступни опираются на пол или подставку
- 2 - Колени согнуты под прямым углом
- 3 - Тазобедренные суставы согнуты под прямым углом
- 4 - Предплечья свободно располагаются на поверхности стола

Для поддержания оптимальной позы ребенку необходима **правильно подобранная по размеру мебель**:

- ❖ высота сиденья должна соответствовать высоте подколенной ямки
- ❖ высота стола определяется как сумма значений «высота сиденья» и «высота локтя над сиденьем» с добавлением 1–6 см

✓ **Достаточное освещение позволяет избежать перенапряжения органов зрения**

Благоприятно расположить рабочее место школьника рядом с источником естественного света (окном). С учетом короткого светового дня в осенне-зимний период важно позаботиться и о достаточном искусственном освещении, как общем, так и локальном (настольная лампа). Для правшей оптимально расположение источника света слева (для левшей – справа).

✓ **Регулярное проветривание повышает качество воздуха в помещении и улучшает самочувствие**

Проветривание эффективно снижает концентрацию

- ❖ углекислого газа и микроорганизмов, источником которых является человек
- ❖ различных вредных химических веществ, выделяющихся из строительных и отделочных материалов, мебели и др.

Республиканское унитарное предприятие «Научно-практический центр гигиены»



Виртуальная выставка научных разработок «Гигиеническая безопасность»



220012, г. Минск,
ул. Академическая, 8
Факс: +375 17 272-33-45



rspch@rspch.by
edu@rspch.by



www.rspch.by
www.certificate.by

Научно-организационный отдел

+375 17 310 72 91

Международный образовательный центр МОЦНА

+375 17 399 87 24

Подробную информацию можно
получить у разработчиков:

Лаборатория гигиены детей и подростков

+375 17 379 82 49
deti@rspch.by

задание 01.09 «Научно обосновать и разработать метод гигиенической оценки соответствия ученической мебели физическому развитию младших школьников в современных условиях» подпрограммы «Безопасность среды обитания человека» ГНТП «Научно-техническое обеспечение качества и доступности медицинских услуг»



Информация о всех разработках
Центра доступна по ссылке:
<https://rspch.by/ru/DevelopedDocuments>