***Родителям на заметку***

**Правила организации рабочего места школьника**

* Когда ребенок сидит за столом, столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. Ничто не должно мешать ребенку, поставить на нее локти.
* Оптимальная глубина стула – чуть меньше, чем расстояние между крестцом и коленями ребенка.
* Обязательно нужно использовать подставки под книги. Книги лучше ставить на расстоянии вытянутой руки.
* Лампа должна быть достаточно яркой – у ребенка не должно быть проблем с освещением. В то же время нельзя, чтобы лампа ослепляла.

Конечно, **правильно организованное рабочее место еще не гарантирует правильную осанку**. Очень важно следить за тем, как ребенок сидит.  За столом нужно сидеть прямо, опираясь сразу на обе ноги (ни в коем случае нельзя закидывать ногу на ногу!). Сидеть нужно на всем сидении, чтобы вес тела распределялся по большей поверхности. Локти должны быть на столе: это нужно для поддержки туловища. Можно также поддерживать свободной рукой подбородок, если при этом голова или туловище не наклонены вбок.

Важно и то, как ребенок пишет: **нельзя сильно склоняться над тетрадью** (30-35 сантиметров – оптимальное расстояние между тетрадью и глазами). Тетрадь стоит повернуть градусов на 30, иначе ребенок начинает неосознанно поворачивать свое туловище как раз на этот угол – так удобнее писать.

И, конечно, **не нужно забывать о передышках**: время от времени нужно вставать из-за стола и разминать суставы.