



**Памятка для родителей  
по организации рабочего места учащегося  
при дистанционном обучении**

**Уважаемые родители!**

**При организации дистанционного обучения и выборе рабочего места ребёнка  
помните:**

- ✚ Правильная организация рабочего места учащегося дома очень важна для сохранения его здоровья.
- ✚ Нельзя рабочий стол размещать в комнате, где находятся остальные члены семьи. В обзор камеры не должно попадать то, что не имеет отношения к занятию.
- ✚ Рабочее место не должно располагаться рядом с телевизором.
- ✚ Монитор должен находиться на уровне глаз ребёнка (линия взора должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз ребёнка до экрана монитора должно быть не менее 50 см. При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия.
- ✚ Не рекомендуется использовать смартфон для онлайн-обучения. Использование смартфона сопровождается воздействием на ребёнка целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы).