



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

6

?

КАКОЙ СТУЛ И СТОЛ ВЫБРАТЬ  
ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА.

1

Выбирайте стул с регулируемой высотой сидения и положением спинки. Это поможет подстроить стул под рост, особенности тела ребенка и сохранить его правильную осанку.

2

- Высота стола зависит от роста ребенка: 52 см – при росте до 120 см, 60 см – при росте ребенка больше 120 см.
- Габариты письменного стола можно считать оптимальными, если его край оказался точно на уровне груди сидящего ребенка, а ноги стоят под прямым углом.
- Глубина рабочей поверхности: 60-80 см. Ширина рабочей поверхности: 120-160 см.

3

## ЛАМПА

слева (для правой)  
справа (для ребенка-левоши)

## ЧАСЫ

чтобы делать  
десятиминутные  
перерывы каждый час

## КРАЙ СТОЛА

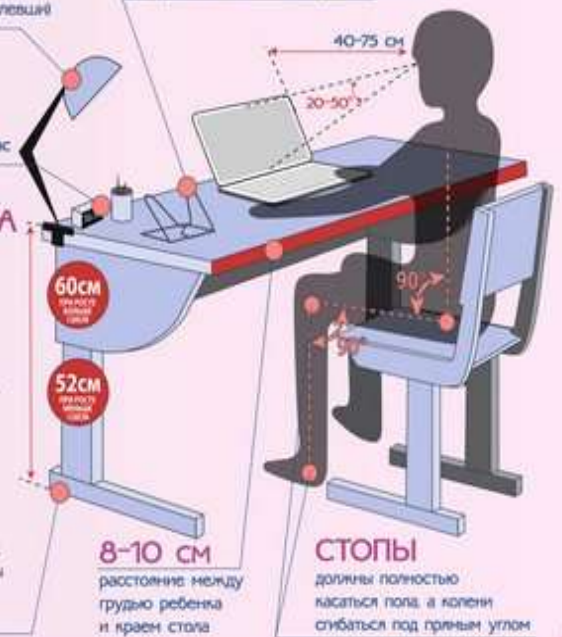
должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий ребенок мог опираться о поверхность локтей, не горбился при этом и не задирал локти

## СТОЛ

должен стоять левым боком к окну, чтобы стена комнаты была за ребенком, а не перед ним.

## ПОДСТАВКА ДЛЯ УЧЕБНИКОВ

под углом 30-40° к поверхности стола



8-10 см  
расстояние между  
грудью ребенка  
и краем стола

## СТОПЫ

должны полностью  
касаться пола, а колени  
сгибаться под прямым углом



!

Выбирая стол, возьмите с собой ребенка, только так вы выберете стол, который идеально ему подходит