

# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ  
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ  
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ  
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ  
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ  
МЕБЕЛИ

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
для улучшения  
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
для снятия утомления  
с ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА  
для снятия утомления  
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ