

Организация рабочего места школьника



Если в семье есть школьник, то независимо от площади квартиры и наличия у ребенка собственной комнаты, необходимо правильно устроить место, где он будет делать домашние задания.

Некоторые родители считают, что ничего страшного нет в том, что делать уроки школьник будет в любом месте – за журнальным столиком в гостиной, кухонным столом или лежа на диване. Но это не так. Следует помнить, что подготовка домашних заданий занимает ежедневно не так уж и мало времени и неправильная организация рабочего места ребенка не только не способствует повышению успеваемости, а еще чревато – нарушением осанки, ухудшением зрения и другими проблемами со здоровьем.

При организации рабочего места школьника следует учитывать, что ученическая мебель должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей, и соответствовать росту-возрастным особенностям ребенка и требованиям эргономики.

В зависимости от роста ребенка, высота над полые передние края стола, обращенная к обучающемуся, должна иметь следующие значения:

Рост (см)	Высота стола (см)
115-130	75
130-145	85
145-160	95

Лучше в качестве мебели использовать ученическую парту угол наклона столешницы, которой будет составляет 15 - 17°.

Хорошо, если родители потратят свое время и объяснят ребенку, как правильно сидеть во время занятий, а именно:

- сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову;
- ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой.

Стул необходимо выбирать по росту ребенка. Сидя на нем, школьник должен упираться ногами в пол. Бедра и голени должны находиться под прямым углом. Поверхность стола и диафрагма ребенка располагаются на одинаковом уровне. Такое положение ребенка не вызовет впоследствии близорукости или сколиоза.



Если родители выработают привычку у ребенка правильно сидеть за рабочим столом, то в дальнейшем это сохранит его здоровье и поможет правильно концентрироваться на домашних занятиях.

Так же, нельзя забывать, что домашние задания сочетают в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, поэтому при выполнении школьных уроков рекомендуется делать небольшие перерывы для отдыха, подвижных игр или «физкультурных минуток».

Лучше начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности.

Необходимо учитывать так же, что на работоспособность помимо правильно подобранной мебели, влияют такие факторы как:

- Цвет мебели и стен. Наиболее благоприятны нейтральные однотонные тона. Темные и серые стены вызывают напряжение глаз и угнетающе действуют на школьника, а яркие цвета рассеивают внимание.

- Освещение. Рабочее место желательно организовать у окна с естественным боковым левосторонним освещением. Желательно, чтобы окна были ориентированы на южные, юго-восточные или восточные стороны горизонта.

Что касается искусственного освещения в темное время суток, то здесь специалисты рекомендуют использовать настольный светильник с ярким, но мягким светом. Устанавливается он сбоку от пишущей руки школьника (если правша – слева, если левша – справа). Светильник должен регулироваться по высоте и направленности света. Для профилактики переутомления глаз следует совмещать локальное освещение с общим.

- Микроклимат. При выполнении домашних заданий ребенку не должно быть жарко или холодно, в воздухе так же не должен присутствовать табачный дым или другие посторонние запахи.

- Отсутствие внешних источников раздражителей. Телевизор или музыка не только способствуют рассеиванию внимания, но и вызывают головные боли, раздражительность и снижение остроты слухового восприятия. Поэтому, даже если школьник утверждает, что музыка помогает ему сконцентрироваться, нельзя разрешать выполнение домашнего задания, сидя рядом с включенным плеером или телевизором. Также не рекомендуется прием пищи или употребление напитков во время выполнения домашнего задания. Взрослым следует уважать труд ребенка, не надо разговаривать по телефону или между собой в комнате, где школьник выполняет домашние задания.

- Наличие дополнительных предметов, способствующих процессу обучения.

Этажерка или полка для книг и тетрадей. Органайзер для ручек и карандашей. Желательно, чтобы они были расположены в прямой доступности — на расстоянии вытянутой руки ребенка.

Если выбранный стол будет с выдвижными ящиками — еще лучше. При отсутствии ящиков можно купить тумбочку к столу. Выбирайте не слишком глубокие и объемные ящики.

Не забываете про подставку для книг.

Если совсем не хватает места для организации полноценного рабочего места для школьника, можно проявить смекалку и организовать полноценное рабочее место путем установление откидного стола или сооружение стола на длинной столешнице. Также в небольших помещениях удобно использовать маленький угловой стол либо стол-трансформер, позволяющий расширять рабочую поверхность и в соответствии с необходимостью менять высоту ножек.



Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>