

Как правильно обустроить рабочее место школьника?

Отвечает **Роза Цаллагова, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. Лесгафта:**

- По статистике, школьники тратят на выполнение домашних заданий от 2 до 5 часов в день. Поэтому их здоровье и успеваемость напрямую зависят от того, насколько грамотно организовано их рабочее место.

Освещение

Свет должен падать слева, если ребёнок правша, и справа, если левша. Не следует выбирать очень мощные (свыше 60 Вт) и люминесцентные или галогеновые лампы - глаза будут быстрее утомляться.

Стол

Младшим школьникам рекомендуется обычный письменный стол (оптимально, если можно будет **регулировать угол наклона**). Локти не должны свисать (рекомендуемая ширина столешницы - не менее 80 см).

Чтобы проверить, подходит ли стол по росту, проведите простой тест. Ребёнок, сидя за столом, должен поставить руку на локоть и пальцами дотянуться до виска.

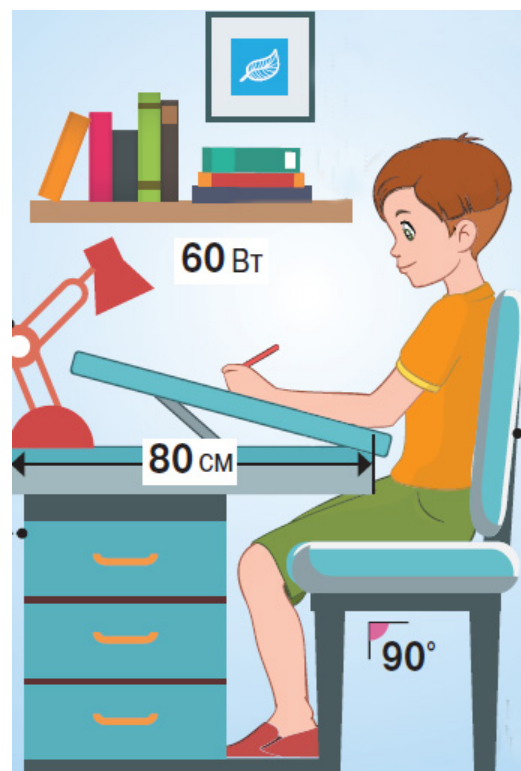
Система хранения

Стол должен быть с ящиками, а рядом с ним желательно организовать **открытые полки**. Психологи утверждают, что такая система хранения приучает ребёнка к порядку и формирует открытый характер.

Стул

Стул должен быть жёстким, со спинкой, при желании с подлокотниками, невертящийся.

При правильной посадке ноги должны стоять на полу, колени согнуты под углом 90 градусов. Высота стула должна соответствовать высоте стола (см. выше).



Любой родитель мечтает, чтобы у его маленькой принцессы или принца была королевская осанка. Для этого маме с папой надо соблюдать ряд нехитрых правил, помня, что осанка ребёнка начинается с правильного учебного места, что особенно актуально в преддверии первого сентября. О том, какие ошибки при обустройстве рабочего пространства для школьника чаще всего совершают родители и как их избежать, рассказывают врачи.

Правило 1. Неподвижный стул

«Забудьте о вертящихся стульях, - советует врач-ортопед Виктор Гердт. - Стул должен быть неподвижным. Он не должен быть глубоким, чтобы ребёнок не горбился, залезая глубоко».

Правило 2. Сиди прямо

Не допускайте, чтобы ученик долгое время находился в положении, когда его туловище сильно согнуто вперёд - это ведёт к искривлению позвоночника. Расстояние от туловища до края стола должно равняться 8 - 10 см.

Правило 3. Локти на столе

«У стула не должно быть подлокотников, - продолжает врач. - Они расслабляют ребёнка, а привычка класть на них руки вредит осанке. Локти должны лежать на столешнице. Причём оба локтя. Следите, чтобы свободная рука не опускалась».

Правило 4. Ноги - прямо

«Высота стула зависит от высоты стола. Высота последнего должна находиться примерно посередине между грудью и пупком сидящего на стуле ребёнка. Сидеть нужно ровно. Ноги должны быть согнуты в коленях под 90 градусов. Никаких нога на ногу или поджимания одной ноги под другую. Если стол и стул слишком высокие, можно использовать подставку под ноги».

Правило 5. Стол у окна

«Наклон стола, как когда-то в советское время, не так важен, - говорит врач. - Особых требований к столу нет. Лишь бы он был достаточно широк, чтобы вместить учебные принадлежности, было достаточно места для письма и чтобы локти не свисали, когда ребёнок делает письменные задания. Желательно, чтобы стол стоял около окна».

Правило 6. Свет падает сверху

«На учебном месте ребёнка обязательно должна быть настольная лампа, - объясняет врач высшей категории, офтальмолог Ольга Абрамова. - Причём лампа должна быть выше ребёнка и светить так, чтобы тень не мешала писать или читать. Стоять она должна слева - если ученик правша, или справа - если левша, чтобы рукой ребёнок не заслонял направленный свет. Мощность лампочки должна быть в районе 60 ватт».

Правило 7. Беречь глаза

Расстояние от тетрадки до глаз ребёнка должно быть 30 - 35 см. Через каждые 40 минут нужно делать гимнастику для глаз (зажмуривать, переводить взгляд от близкого на дальний предмет, смотреть вверх и вниз и т. д.). Расстояние от монитора до глаз - также 30 - 35 см. Работать за ним не более полутора часов, по 30 минут.

Кстати

Существует ряд требований к материалу, из которого изготовлена учебная мебель. Желательно, чтобы она была из натуральных материалов. При покупке мебели для школьника обязательно обращайте внимание на сертификат изделия: он должен соответствовать ГОСТу, разработанному для детской мебели.