

Как правильно организовать рабочее место школьника

Для многих родителей часто возникает вопрос об оборудовании рабочего места для школьника. Одна из задач взрослых сделать ежедневные детские дела и занятия эффективнее, с минимум усталости и максимум пользы.

Нарушение осанки, снижение остроты зрения у школьников довольно частое явление, которому подвержена большая часть детей разных возрастных групп. Причин возникновения этих нарушений весьма много. Одной из основных причин является неправильно организованное рабочее место школьника - недостаточное освещение, неправильный подбор мебели по ростовозрастным особенностям и несоответствие ее расстановки.

Этот свод практических рекомендаций поможет выбрать мебель для первоклассника и организовать удобное рабочее место для учащегося средней школы, создать комфортное пространство для старшеклассника и максимально облегчить занятия будущего выпускника.

Правило первое: функциональность.

Правильная организация рабочего места для школьника имеет первостепенное значение. Это не просто мебель, но жизненное пространство для ребенка, в котором он проводит много времени. Неправильно подобранная высота стула или неудачная конфигурация стола грозит гораздо большими проблемами, чем простое неудобство. Повышенная утомляемость и снижение концентрации внимания приводят к ухудшению усвоения материала. Неправильное положение позвоночника грозит сколиозом, кифозом и прочими малоприятными последствиями для здоровья. Так что, выбор функциональной и удобной мебели имеет критическое значение не только для оформления пространства, но и для качества жизни ребенка и его здоровья в будущем.

Правила выбора:

-Высота стола. Есть простой тест на высоту стола. Ребенок, поставив локти на столешницу, должен пальцами дотронуться до висков. Если стол низок, то ученик будет слишком сильно склоняться над ним, что повредит осанке. Высоко расположенная столешница заставит ребенка чересчур напрягаться, вызывая повышенную утомляемость. Если говорить о числовых значениях, то ориентировочно для ребенка ростом до 1,3 метра стол должен быть высотой 50-52 см, а стул - 30-32 см.

-Ширина столешницы. Обязательно учитывайте, что рано или поздно на столе появится компьютер, расстояние до экрана которого должно быть не менее 0,6-0,7 метра от глаз. Лучше заранее приобрести стол с выдвижной доской. На ней можно установить клавиатуру или использовать ее, как расширитель рабочего пространства. Хорошее решение предлагают и угловые столы. Они позволяют успешно разделить зону письменной и компьютерной работы.

-Наклон столешницы. Многие из нас помнят парты советской эпохи, которые имели небольшой наклон. Их преимущество в том, что обеспечивается правильное освещение при письме, а также снижается нагрузка на верхний отдел позвоночника. Рациональное приобретение — стол с регулируемым наклоном столешницы. Основное неудобство такой мебели состоит в том, что она нуждается в дополнительной плоскости для хранения учебников и письменных принадлежностей. Компромиссным вариантом может стать обычный письменный стол, снабженный дополнительной подставкой для тетрадей, которую можно установить под нужным углом. Для комфортного сидения ребенка лучше приобрести современное ортопедическое кресло, которое регулируется по высоте. Тогда не нужно будет ежегодно менять место для сидения. Ведь во время работы ступни ребенка должны полностью упираться в пол, а между голенью и бедрами создаваться прямой угол. Так что регулируемое по высоте сидение — оптимальное решение вопроса комфортного сидения.

Правило второе: свет

- Самое лучшее освещение — это комбинация природного и искусственного света, с преобладанием первого. При этом освещаться рабочее место правши должно слева, а левши — справа. Часто стол ребенка размещают напротив окна. Но при такой расстановке прямой свет отражается от тетрадных листов и глаза устают. Но если иного выхода нет, то размещайте стол на некотором расстоянии, хотя бы, в 40-50 см.
- Настольная лампа просто необходима для работы. Рекомендуемая мощность лампы — до 80 Вт, ярче не нужно, избыток света вызывает избыточное напряжение глазных мышц. Если конструкция оборудована энергосберегающей лампой, то для нее вполне достаточен показатель в 15-20 Вт.
- Свет настольного прибора не должен быть направленным и резким, поэтому для лампы накаливания обязательно потребуется абажур. Желательно нейтрального цвета: молочного, мятного, сливочного оттенка. Они обеспечат смягченное рассеивание света и снижение нагрузки на глаза.
- Настольная лампа нужна с функцией регулирования высоты. Она и служит дольше по мере взросления ребенка, и позволяет регулировать световой поток в соответствии с необходимостью.
- Для экономии места можно приобрести настольную лампу на кронштейне, которая крепится к краю стола. Как правило, она верой и правдой служит школьнику многие годы.

Правило третье: оптимизация

Чем старше становится ребенок, тем больше становится учебников, пособий, конспектов, разных полезных мелочей. Поэтому дополнительные элементы обеспечивают оптимальную организацию всего пространства

- Магнитные планки или доски над столом помогут закрепить расписание уроков, повесить нужные напоминания или фотографии.

Рез *SI-*

- Дополнительные полки просто необходимы для размещения на них учебников и дополнительной литературы. Лучше сделать их разными по размеру. Тогда найдется место и для книг, и для дополнительной литературы и для наглядных пособий.
- Полезные мелочи лучше хранить в специальных контейнерах, чем просто в ящиках стола. Такие контейнеры могут храниться на полках, чтобы всегда быть под рукой.
- Если школьник еще мал, то лучше все важные вещи хранить на видном месте, иначе он просто будет о них забывать. Для этой цели хорошо подойдут различные модули хранения с прозрачными ячейками. Такие модули можно сделать и самостоятельно.
- Дополнительно освоить пространство помогут подвесные корзины, которые можно закрепить на торцах шкафов или стола.

Правило четвертое: перспектива

Об этом правиле следует помнить родителям учеников начальной школы. Дети растут очень быстро, и взрослеют тоже почти незаметно. Чтобы не приходилось ежегодно полностью переделывать рабочий уголок школьника, оборудуйте его с расчетом на перспективу.

- Приобретайте стол с регулируемой высотой. Это поможет обойти проблему соотношения мебели и быстрого роста ребенку.
- Рабочее кресло тоже должно регулироваться. Это и удобно, и практично.
- Выбирая рабочий стол, сразу покупайте его с прицелом на установку компьютера. Иначе через пару лет, а, может быть, и раньше, вам придется снова менять мебель.
- Отдавайте предпочтение мебели, которая имеет ящики для хранения, или комплектуются дополнительными модулями, такими, как тумбы на колесах, приставные комоды. Иначе очень быстро встанете перед проблемой, где хранить растущее в геометрической прогрессии школьное имущество. Еще один плюс ящиков и тумбочек состоит в том, что они обеспечивают относительный порядок на рабочем месте.

Как видите, правила сами по себе несложные, однако правильная организация рабочего места школьника — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребенок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье. Работая в таких условиях, ребенок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже 2 раз в год.

Исполнитель:

помощник врача по гигиене детей и подростков
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в Чкаловском районе
г. Екатеринбург, городе Полевской и Сысертском районе»

Шалева О.В.

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города
Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе
города Екатеринбург, в городе Полевской и в Сысертском районе

Потапкина Е.П