Как правильно оборудовать уголок школьника дома и на что обратить внимание в школе?

Помните, как в школе, так и дома, для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью, в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: 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.Во-первых, определить расположение рабочего места (школьного уголка). Идеальный вариант – отдельная комната. Если вы живёте в маленькой однокомнатной квартире, лучше не давать ребёнку делать уроки на кухне, а организовать ему удобный письменный стол в углу вашей комнаты.

Во-вторых, учитывать наличие естественного освещения. Оптимальный вариант нахождения источника естественного освещения сбоку от пишущей руки школьника. Что касается его 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. Медицина не рекомендует локальное освещение рабочего места – вредно для зрения. Поэтому следует над уголком иметь рассредоточенное потолочное освещение – это поможет снять излишнее напряжение глаз ученика.

В-третьих, не стоит оформлять рабочее место в разнотонных и контрастных тонах. Это будет способствовать рассеиванию внимания ребёнка. Исследованиями установлено, что при окрашивании поверхности столов в черный или коричневый цвет, уровни освещенности в помещении понижаются на 20% по сравнению с оборудованием таких же помещений светлой мебелью. Для отделки учебной мебели оптимальными являются цвета светло-зеленый или натурального дерева.

В-четвёртых, мебель для школьника нужно приобретать из натурального материала. Практически идеально подходит дерево. Лучше выбирать берёзу, бук или сосну. Мебель из ДСП намного дешевле, но необходимо удостовериться в том, что выбранные предметы имеют соответствующие сертификаты. Отделка мебели должна обеспечивать возможность проведения влажной дезинфекции.

В-пятых, рабочее место школьника должно иметь письменный стол, одну или несколько книжных полок. Конструкция стола не так важна. Главное, чтобы он был нужной высоты. Сегодня школьники практически постоянно могут работать с компьютером. Поэтому необходимо подумать о том, чтобы он помещался на столе. Для клавиатуры должна быть выдвижная полка. Наибольшим удобством отличаются многомодульные столы. На них все необходимые предметы можно разместить с максимальной функциональностью.

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. При выборе кресла на колесиках оно должно иметь подлокотники и регулируемую спинку с анатомическим изгибом. Но такое кресло не подойдет для детей младших школьных возрастов.

Школьникам необходимо объяснить, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев, естественное освещение должно быть слева от школьника. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду.

Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

Руки должны лежать свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

Согласно новым санитарным требованиям, для всех уроков, независимо от степени трудности предмета, действует правило: через каждые 7-10 минут (для младших классов) и каждые 15 минут (для всех остальных) необходимо делать физкульт-пятиминутки.

Рекомендуем всем родителям побывать в классе у ребенка и проконтролировать соответствие учебного места ребенка санитарным требованиям.

Самое главное – это настроение, с каким ваш малыш вступит в свою «взрослую» жизнь, а оно во многом зависит от настроения родителей. Поэтому запаситесь позитивом и на этой волне смело отправляйте ребенка на встречу новым знаниям. Пусть ваши сборы в школу будут веселыми и легкими. Удачного начала учебного года