



Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок в школе приобрёл не только знания, но и хорошее здоровье. К сожалению, современная статистика здоровья школьников показывает, что только 10-15 % выпускников общеобразовательных учебных заведений имеют удовлетворительное здоровье. Большая часть учащихся приобретает как минимум одну, а иногда и целый букет «школьных» болезней. Причиной этого становится не только высокая загруженность ребёнка, особенно в средних и старших классах, но и условия, в которых он обучается и выполняет домашние задания. От того, как организовано рабочее место школьника, зависит его успеваемость и здоровье.

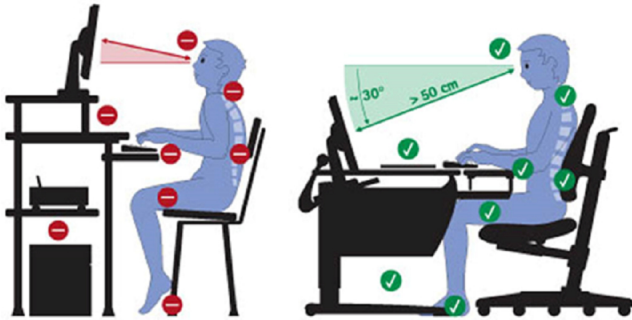
Предлагаем некоторые рекомендации по организации рабочего места школьника.

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.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе.

Стул должен иметь невысокую спинку. 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.



Правильно подобранная мебель - один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

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. Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать.

Кроме того, для школьника очень важно, где будет расположено его рабочее место (школьный уголок). Идеальный вариант – отдельная комната. Если отдельной комнаты нет, то лучше организовать ребёнку удобный письменный стол в углу вашей комнаты, чем разрешать ему делать уроки на кухне.

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.

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. 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.

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.