

Статья в СМИ: Рабочее место школьника.

Учеба не заканчивается за стенами школы. Есть ещё домашнее задание, которое потому так и называется, что выполняется дома. Требования к рабочему месту ученика одинаково высоки как в классе, так и в квартире. Почему? Рассказываем!

Подготовка домашнего задания занимает ежедневно не так уж и мало времени и неправильная организация рабочего места ребенка не только не способствует повышению успеваемости, а еще чревата:

- нарушением осанки;
- ухудшением зрения;
- другими проблемами со здоровьем.

1) В первую очередь ребенку для выполнения домашнего задания нужна правильная мебель – письменный стол и стул. Высота переднего края стола и стула должны соответствовать росту ребенка:

- рост 115-130 см - стол 52 см - стул 30 см;
- рост 130-145 см - стол 58 см - стул 34 см;
- рост 145-160 см - стол 64 см - стул 38 см;
- рост 160-175 см - стол 70 см - стул 42 см;
- рост 175-185 см - стол 76 см - стул 46 см.

Работе за столом поможет правильное положение тела:

- сидеть на стуле глубоко;
- ровно держать корпус и голову;
- ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах;
- ступни опираются на пол;
- предплечья свободно лежат на столе;
- стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась ладонь.

Если места совсем мало, можно организовать полноценное рабочее пространство, установив откидной стол, маленький угловой стол либо стол-трансформер, позволяющий расширять рабочую поверхность и в соответствии с необходимостью менять высоту ножек.

2) Освещение. Лучшее место для работы – у окна с естественным освещением. Совсем хорошо, если окна ориентированы на юг, юго-восток или восток. Для искусственного освещения подойдет настольный светильник с ярким и мягким светом. Расположить его надо сбоку от пишущей руки (для правой – слева, для левой – справа). Светильник должен регулироваться по высоте и направленности света.

Для профилактики переутомления глаз надо совмещать локальное освещение с общим.

3) Микроклимат. Во время домашних занятий ребенку должно быть комфортно: ни жарко, ни холодно. Важно убедиться, что воздух в помещении свежий и чистый, без примеси резких посторонних запахов, и тем более табачного дыма.

4) Без внешних раздражителей. Телевизор или музыка не просто отвлекают, но и могут провоцировать головную боль, раздражительность и снижение остроты слуха. Даже если школьник утверждает, что музыка помогает ему сконцентрироваться, домашнее задание лучше делать в тишине, без наушников с музыкой и без работающего телевизора. Бутербродам и чашкам с чаем также не место рядом с учебниками, перекусить лучше до или после, а не во время учебы. Научите ребенка делать перерывы: можно встать, подвигаться, попрыгать, устроить физкультминутку.

Источник: <https://t.me/cgonrpn>