

## **Правильное обустройство рабочего места школьника**

Осенне-зимний период – самый непростой для школьников. Тому причиной короткий световой день, объективное уменьшение возможностей активно проводить досуг на свежем воздухе... Объем получаемой информации в школе растет, увеличивается время, необходимое для самоподготовки и выполнения домашних заданий.

Согласно статистике, второклашки, которые получают свою первую «домашку», тратят на ее выполнение в среднем полтора часа в день. А уже к старшим классам время, отведенное на самоподготовку, достигает 4-6 часов, не считая суммарного урочного времени в школе.

В условиях недостатка естественного освещения, длительного пребывания в статичной позе в закрытых помещениях риск развития различных патологий (чаще всего связанных со зрением, осанкой, позвоночником) сильно возрастает. Поэтому усилий для профилактики требуется гораздо больше.

В сохранении здоровья ребенка играет важную роль его рабочее место. *Во время учебного процесса – будь то в школе или дома – детям приходится подолгу сидеть, часто в каком-то неподвижном статическом положении. И если рабочее место организовано неправильно, если оно недостаточно хорошо освещено, если мебель не соответствует росту и возрасту ребенка, то последствия не заставят себя долго ждать.*

**Под правильной рабочей позой сидя** подразумевается положение тела, при котором ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах под прямыми углами, ступни опираются на пол, предплечья и кисти рук свободно располагаются на поверхности стола, крестцово-поясничный изгиб позвоночника опирается на спинку сиденья, расстояние от глаз ребенка до книги или тетради составляет 30-35 см.

### **Обустройство по правилам.**

1. Для школьника важен правильный стол. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя сидящего ребенка. Слишком высокий стол увеличивает риск боковых искривлений позвоночника. Слишком низкий – способствует развитию сутулости. Если столешница стола имеет наклон – это просто замечательно. Так поддерживать правильную позу за столом ребенку будет проще.
2. Обратите внимание, на чем и как сидит ребенок во время выполнения домашних заданий. Главным критерием при выборе

правильного стула является высота сиденья. Если в положении сидя стопы ребенка полностью стоят на полу – значит мебель выбрана правильно. Ни в коем случае ноги не должны «болтаться» в воздухе. Если все-таки ноги ребенка не достают до пола и по каким-то причинам вы не можете поменять мебель, используйте подставку для опоры ног ребенка. Стул необходимо расположить так, чтобы ребенок глубоко сидел на сиденье, а между туловищем и краем стола оставалось свободное пространство 3-4 см.

3. При покупке отдавайте предпочтение мебели, которую можно регулироваться по мере роста ребенка. Например, на первые годы учебы в начальной школе приходится период интенсивного роста ребенка. Поэтому, чтобы каждый год не тратиться на новые столы-стулья, лучше сразу купить «регулируемую» мебель.
4. Рабочее место школьника дома должно проветриваться и быть хорошо освещено. Поэтому идеально, если получится поставить стол у окна. Если такой возможности нет, а также осенью и зимой, когда естественного освещения недостаточно, необходимо использовать дополнительные источники света – общие и локальные: настольные лампы, светильники и т.д. Для правой источник света должен располагаться слева, для левой – справа. Регулярное проветривание комнаты снижает концентрацию углекислого газа в воздухе и позволяет дольше сохранять физическую и умственную работоспособность.
5. Контролируйте позу ребенка за столом. От того, как сидит во время работы ученик зависит, какую нагрузку он обеспечивает своему позвоночнику и глазам (мы, родители, ведь помним, что нарушение осанки, сколиоз и миопия – основные и крайне распространенные проблемы у детей школьного возраста).

Организация рабочего места детей в школах строго контролируется на соответствие требованиям безопасности и здоровьесберегающего подхода к учебному процессу. Дома такая ответственность лежит в первую очередь на родителях.