

Организуем рабочее место ребенка

Как правильно организовать рабочее место школьника?

Правильно организованное рабочее место школьника и условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

✓ 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.

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

✓ Для профилактики заболеваний органов зрения у детей родители должны ограничивать использование гаджетов и персональных компьютеров для выполнения домашних заданий и досуга. При работе на компьютере необходимо также периодически осуществлять комплекс упражнений, в том числе для глаз.