

Рабочее место школьника.

С поступлением в школу ребёнку придётся по несколько часов в день проводить за письменным столом. Необходимо, чтобы рабочее место школьника было правильно организовано. На что следует обратить особо серьёзное внимание?

Основные требования – максимальное удобство и минимальный вред здоровью. Рабочее место школьника включает в себя письменный стол или школьную парту для дома, стул, настольную лампу, полки, тумбочку с ящичками или шкафчик для тетрадей, учебников и канцтоваров.

Начнём с письменного стола.

Письменный стол для школьника – это самая дорогая вещь, выбрать которую порой бывает очень непросто, несмотря на огромное количество предложений. Здесь, на мой взгляд, дизайнерские изыски – это последнее, на что стоит обращать внимание. Основные критерии – экологичность, безопасность и удобство.

Требования к письменному столу:

Глубина рабочей зоны – от 60 до 80 см, ширина – 120–150 см, для ног потребуется около 50 см в глубину и столько же в ширину.

А вот с высотой и возникает основная проблема. Чтобы стол прослужил не пару лет, а значительно больше, необходимо, чтобы он регулировался по высоте, либо покупать «взрослый» стол и высоту посадки регулировать при помощи стула, что не всегда удобно. Вообще, посадка должна быть такой, чтобы локти школьника лежали на столе свободно, спина касалась спинки стула, ноги в коленях были согнуты под прямым углом и стояли на подставке или на полу.



При такой посадке (справа) зрение и осанка ребёнка не будут испытывать дополнительную нагрузку.

Высота стола и стула в зависимости от роста ребёнка (приблизительно):

Рост ребенка	Всота стола	Высота стула
До 130 см	52 см	30 см
От 130 до 145 см	58 см	34 см
От 145 до 160 см	64 см	42 см
От 160 до 175 см	70 см	46 см
Свыше 175 см	76 см	48 см

Для нас оптимальным решением оказалась **школьная парта для дома**, регулируемая по высоте в комплекте с регулируемым по высоте стулом. Размер столешницы 120 на 50 (глубина, как показала практика, маловата), высота от 60 до 75 см.

Сейчас в продаже есть трансформируемые модели письменных столов, которые могут менять размеры и наклон столешницы и которые в дальнейшем можно преобразовать в компьютерный стол и т. д. Моё мнение, что не стоит «смешивать» компьютерный и письменный стол, лучше создать новую «рабочую зону». Но если вы хотите в будущем всё-же расположить компьютер на письменном столе, то размер столешницы должен быть не менее 1200×700. Идеальны, на мой взгляд, парты-трансформеры ДЭМИ.

Если у ребёнка уже есть проблемы с осанкой и зрением, то отличный вариант – ортопедические парты КОМФОРТ.

Стул желательно подбирать регулируемым не только по высоте, но и по углу наклона сидения и спинки. Ноги ребёнка не должны висеть, в этом случае используйте какую-нибудь подставку. Стулья на колёсиках имеют недостаток – отъезжают, и ребёнку приходится часто себя подвигать к столу. Наилучшим образом зарекомендовали себя стулья производства Германии.

Полки для тетрадей и других школьных принадлежностей лучше, чтобы были закрытые (так меньше виден беспорядок на них), ящички в тумбе – неглубокие (иначе трудно искать мелкие предметы).

Не лишним будет напомнить, что рабочее место школьника должно быть хорошо освещено. Свет должен идти слева, для «правшей» и справа для «левшей». Помимо естественного света потребуются и дополнительные источники. «Мобильная» настольная лампа предпочтительнее стационарной бра, лучше приобрести регулируемую офисную, но с обычной лампой накаливания 60 Вт., от люминисцентной почему-то глаза быстрее утомляются.

Цветовое оформление рабочего места школьника не должно утомлять, а должно быть для глаз приятным. Не стоит «пестрить», используя много ярких цветов. Достаточно двухцветного оформления с присутствием в декоре любимого цвета ребёнка. Столешница, полки и тумбы лучше пусть будут древесного цвета – это беспроегранный вариант.

Рабочее место первоклассника или младшего школьника желательно отделить от игровой и спальной зоны. Первoclашке трудно усидеть за уроками, если в его поле зрения любимые игрушки. Можно использовать для этой цели мобильную перегородку или стеллажи. Школьнику постарше предоставьте возможность самому оформить себе рабочее место перед началом учебного года. Ваша задача – проверить и подрегулировать размеры рабочего места под размер подросткового ребёнка.