

© «FasTrackKids®»

адрес страницы: http://www.fastrackkids.kz/index.php?option=com_content&view=article&id=86:article&catid=21:podgotovka&Itemid=35

Как организовать рабочее место для школьника

Уже не за горами то время, когда ваш ребенок будет полностью погружён в учебу. Для того, чтобы при выполнении домашних заданий у ребёнка не возникало негативных ощущений, рекомендуется создать дома соответствующую этому обстановку. В этой статье даётся несколько рекомендаций, как организовать рабочее место для школьника.

Ребёнка ничего не должно отвлекать на его рабочем месте, оно должно быть удобное и располагать к успешному выполнению заданий из школы.

Стол

Не забывайте о том, что мебель обязательно должна быть в соответствии с ростом и возрастом ребёнка. Лучшим решением в данном случае может послужить покупка стола-«трансформера», в нём можно регулировать высоту. Это может обойтись вам дороже, чем обычный стол, но при этом сэкономит вам в дальнейшем на покупке нового стола, когда малыш подрастёт.

При росте ребёнка 110-119 см столешница должна быть высотой не более 52 см, если же рост превышает 120 см, то есть смысл приобрести стол выше 60 см. Используйте основное правило при выборе стола: его край должен быть ниже уровня грудной клетки на отрезок в несколько сантиметров, чтобы сидящему школьнику было удобно опираться на стол локтями.

Если в ваши планы входит обеспечить вашего любимого школьника компьютером, то при выборе стола обратите внимание на наличие специального места для монитора и выдвижной панели для клавиатуры. И вдобавок ко всему, стол должен иметь такие необходимые разделы, как место для компакт-дисков, полки, на котором разместятся принтер и сканер.

Как вариант, вместо стандартного стола можно приобрести Г-образный, если размеры комнаты этому не препятствуют. Тогда у вашего ребёнка будет возможность за одной частью стола читать и писать, а другая будет отдана компьютеру. И не забывайте про набор отделов и полок – в нём должны быть такие же отделы, как и в обычном столе.

Стул

В этом случае тоже рекомендуется отдать предпочтение «трансформеру», при этом было бы отлично, если бы регулировка была возможна не только по высоте, но и угла наклона спинки. Вы поймете, что посадка у ребёнка правильная, когда увидите, что его ступни полностью на полу, а сгиб коленей равен прямому углу. В том случае, когда стул приобретается «на вырост», подставьте под ноги что-то, чтобы ступни все же касались пола. Вы можете воспользоваться стопкой толстых книг, если отсутствует возможность что-то изготовить своими руками. Однако не переборщите с импровизированной подставкой: помните, что ноги не должны подпирать стол.

Когда будете регулировать спинку стула, обратите внимание на то, чтобы школьник не облокачивался грудью об стол, и не слишком при этом мог откидываться назад. Когда ребёнок читает или что-то пишет, то расстояние между краем стола и грудной клеткой должно составлять 8-10 см.

Для окончательного подтверждения того, что ваш школьник сидит правильно и мебель подходит, можно провести еще один тест: посадите чадо за стол, пусть он положит локоть на стол и пусть этой рукой дотягивается до уголка своего глаза. Когда всё правильно подобрано, то пальцы вряд ли будут касаться лица.

Освещение

При организации рабочего места для школьника, учитывайте, когда будете выставлять свет, что он должен светить слева от ребёнка, в таком случае тень от правой руки будет отбрасываться в другую сторону от учебника или тетради, и не будет мешать. Если же ваш ребёнок – левша, тогда стоит всё делать с точностью до наоборот. Расположить стол лучше всего сбоку от окна, так чтобы малыш сидел спиной к стене. В данном случае резкий перепад уровня света может спровоцировать ухудшение зрения.

Обязательно должна присутствовать лампа для работы ребёнка после наступления темноты. Самым лучшим вариантом считается лампочка мощностью 60 ватт, которая покрывается матовым абажуром, и ставится соответственно с левой стороны. И важно, чтобы остальная часть комнаты тоже была освещена, помните про контраст света. В данном случае рекомендуется использовать бра вместо яркого верхнего освещения, чтобы свет был рассеянный.

Рабочее пространство

В первую очередь уделите внимание поверхности стола. Первым делом позаботьтесь о подставке для учебников, угол наклона которой должен составлять 30-40 градусов относительно столешницы. Не забывайте про подставку для ручек, фломастеров и карандашей. Возле стола на стене есть смысл повесить какие-то наглядные пособия, календари, либо плакат с расписанием уроков. Психологи также рекомендуют возле стола разместить часы, чтобы школьник мог делать каждый час 10-минутный перерыв. Запомните, что успешность ребёнка в школе во многом зависит от комфорта рабочего стола.

Следующим шагом будет продумать место, где ребёнок сможет располагать свои нужные для школы принадлежности. Соблюдайте правило того, что на поверхность стола должны быть чистой и на ней ничего не должно располагаться. Любой предмет должен иметь своё место, из расчёта того, как часто ребёнок пользуется предметом. Следует приобрести тумбу с выдвижными ящиками и туда складывать тетради и учебники, её нужно расположить возле стола. В таком случае у школьника во время выполнения задания будет всё под рукой. Как вариант облегчения поиска нужной тетради можно на каждый выдвижной ящик закрепить табличку с названием учебников и тетрадей, которые в нём хранятся. А для вспомогательной литературы – справочников, словарей и прочих книг – вы можете повесить полку над столом, только так, чтобы ученик доставал до неё. При таком расположении ничего не мешает и каждый нужный предмет под рукой. Не надейтесь, что на определенном для школы месте будут только надлежащие вещи! Ваш малыш обязательно притащит туда любимые им мелочи. По этому, сразу продумайте такой вариант и отведите место для этого. Проследите только, чтобы это место находилось подальше от рабочего стола, потому что могут возникать соблазны.

Немного психологии

Если у вашего ребёнка есть своя комната, то есть ли смысл отгородить рабочее место от остального помещения? Строить стены и баррикады нет необходимости, т.к. это может подавляюще влиять на школьника. Но и располагать учебную зону с игровой зоной тоже не рекомендуют, т.к. у школьника будут возникать соблазны бросить уроки и поиграть с любимыми машинками и куклами. Решением вопроса в данной обстановке может стать полу-

прозрачная лёгкая ширма, которая не будет отягощать ребёнка и при этом не даст отвлекаться от успешного выполнения домашнего задания. И ещё одна рекомендация – рабочую область для школьника можно делать в более спокойных пастельных тонах. К примеру, хорошо подойдут лёгкие оттенки коричневого или жёлтого, они способствуют повышению умственной активности ребёнка и сосредоточенность.

Так же одна из рекомендаций говорит о том, чтобы учитывать не только возраст, но и пол школьника. К примеру, психологи считают, что для мальчиков нужно яркое освещение, потому что в ином случае они быстро могут потерять интерес учиться. И ещё для действительно комфортной работы им требуется больше пространства, чем девочкам, этот фактор также можете учитывать при выборе стола. А для девочек больше важны тактильные ощущения. Одним из критериев выбора в этом случае: стул и стол должны быть на ощупь приятными.

Задача организовать первое рабочее место для вашего школьника – не из простых. Помните, что комфортность рабочего места способствует успеху вашего ребёнка в учёбе. В жизни так же!