Памятка родителям

Как организовать рабочее место школьника

Для предотвращения нарушения осанки и зрения, мышечного перенапряжения и утомления необходимы правильный подбор мебели в соответствии с ростом ребенка, расстановка мебели в комнате, качество материалов из которых сделана мебель, конструкция стола и стула и их расцветка. Немаловажное значение имеет освещение помещения, цвет стен, потолка и пола.

При покупке новой мебели или регулировке уже имеющейся необходимо знать, что неправильное соотношение стола и стула может существенно подорвать здоровье ребенка. При низком сидении нарушается кровообращение, при слишком высоком – ноги ребенка будут болтаться и ему придется прилагать излишние усилия, чтобы удержаться на стуле. Если стол слишком высок для ребенка, то нарушается симметрия плеч. А если слишком низок, то нарушается зрение и работа дыхательной системы.

Высота стола и стула должна соответствовать возрасту и росту ребенка. Если ребенок ростом от 115 до 130 см, высота стола должна быть 52 см, а стула – 30 см. Если же рост ребенка от 130 до 145 см, высота стола должна быть 58 см, а стула –

34 см. Чем старше и выше ребенок, тем больше должна быть разница между высотой стола и стула. Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребенок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребенка 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.

Мебель должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей. Наличие сертификата соответствия поможет убедиться, что эта мебель безопасна по своей конструкции и использованным материалам.

Важное значение имеет освещение рабочего места. Наиболее гигиенично, если стол стоит рядом с окном и свет падает слева (если ребенок левша, то – справа). Однако надо помнить, что немытые стекла поглощают в среднем до 20% световых лучей. Тюлевые занавески и высокие цветы на окнах «съедают» также много света. Комнату лучше оборудовать светильниками с люминесцентными лампами или светодиодами, создающими рассеянный свет с уровнем искусственной освещенности на рабочем столе 300-500 люкс.

Для рационального использования искусственного света и равномерного освещения комнаты рекомендуется использовать отделочные материалы, создающие матовую поверхность, преимущественно светлых оттенков: для потолков, дверей и оконных рам – белый, для стен – светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого, для мебели – цвет натурального дерева или светло – зеленый.

Необходимо чаще проветривать комнату ребенка, даже в холодное время года. Это помогает очистить воздух от вредных продуктов жизнедеятельности (микробов и химических веществ). Температура воздуха должна быть в пределах 18 – 24 град.С.

При полном или частичном использовании материалов ссылка на сайт Управления Роспотребнадзора Самарской области (www.63.rospotrebnadzor.ru) обязательна