

# Организация рабочего места школьника для выполнения домашних заданий

---

**Важно знать**, на что необходимо обратить внимание при выборе мебели:



**Выбрать правильную высоту стола:** достаточно усадить ребенка за стол. Необходимо, чтобы крышка стола находилась на уровне солнечного сплетения, или примерно на 5 см. выше локтя ребенка: *обратите внимание на столы, высоту которых можно регулировать самостоятельно – такое изделие избавит вас от обременительной необходимости постоянно его менять по мере взросления вашего ребенка;*

Помимо стола, который способен расти вместе с ребенком, будет нелишним такая функция, как регулирование угла наклона столешницы. Это поможет снять нагрузку с позвоночника и мышц спины.

## **Следующий этап – материал, из которого сделан стол:**

как и все прочее, что окружает ребенка, его рабочий стол должен быть сделан из натуральных материалов: *допускается также стол из ДСП, однако, на такие изделия у продавца должны быть документы, подтверждающие качество и безопасность.*

стоит обратить внимание и на покрытие стола, а также поинтересоваться у производителя о параметрах токсичности используемых красок или лаков.

**Далее выбираем стул:** всегда нужно помнить, что стул играет важную роль в формировании осанки, поэтому, к тому, как выбрать стул для школьника, следует подходить с такой же ответственностью, как и к выбору стола.



## **Итак, первое правило при выборе стула:**

стул должен иметь хорошую устойчивость, а его спинка должна быть ровной и твердой: *это значит, что за рабочим столом школьника*

*недопустимы ни офисные стулья с гнутыми и фигурными спинками, ни крутящееся компьютерное кресло. Ортопеды советуют контролировать, чтобы спина ребенка была плотно прижата к спинке стула, так как это снижает нагрузку на позвоночник;*

при выборе стула его высота не имеет критического значения. Так, если стул слишком высокий и ребёнок не достаёт ногами до пола, то можно у основания стула поставить небольшую подставку. Ведь надо соблюдать второе правило: у сидящего на стуле школьника, тазобедренный, коленный и голеностопный суставы должны быть согнуты под прямым углом;

но не стоит брать большой стул – «на вырост». В магазинах можно найти удобные модели, высота которых корректируется по мере роста ребенка.

**Не пренебрегайте таким делом, как качественная организация рабочего места для школьника, ведь удобное, безопасное и просторное рабочее место – залог высокой работоспособности, правильной осанки и ответственного отношения к учебе!**

*Автор: помощник врача-гигиениста по гигиене детей и подростков санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Ган Н.П.*