

Организация рабочего места школьника в домашних условиях



Организация домашнего рабочего места школьника важная составляющая подготовки к учебному году. Создание рабочей обстановки – залог обеспечения высокой работоспособности и сохранения здоровья.

Понятие рабочей обстановки включает:

- рабочую зону (письменный стол, шкаф, стеллаж и др.);
- рабочее место;
- температуру и влажность воздуха помещения;
- освещение естественное и искусственное;
- окружающий звуковой фон.

Подготавливая рабочую зону, позаботьтесь, чтобы ребенку было удобно сидеть. Для этого необходимо подобрать мебель, подходящую по росту. Проверить это просто: крышка стола у сидящего ребенка должна быть на 2 -3 см выше локтя, на уровне солнечного сплетения; сидение стула – на уровне коленного сустава. Нельзя, чтобы стул был слишком глубоким - идеальная глубина стула, когда она чуть меньше, чем расстояние от крестца до коленей ребенка.

Немаловажным будет то, как ребенок сидит за столом. Необходимо занимать всю поверхность стула, спину держать прямо,

локти на столе, ноги на полу. Допускается подпирать одной рукой подбородок, но надо следить за тем, чтобы голова и тело не наклонялись в сторону.

При письме расстояние между глазами и тетрадью должно быть не менее 30 см, а тетрадь необходимо поворачивать на 30 градусов, ведь так удобнее писать, а если этого не делать, то человек начинает неосознанно изгибать тело. Обязательно пользоваться подставкой для книг.

Рациональная подготовка рабочего места для занятий поможет повысить эффективность труда и сэкономить время:

- на столе не должно быть лишних вещей;
- до занятий нужно подготовить все учебные пособия, которые могут понадобиться;
- книгу, тетрадь и все другое, с чем работают в настоящий момент, удобнее положить перед собой, посередине;
- все другое, что может понадобиться (линейка, карандаш, чистая бумага и другое), нужно положить слева от себя;
- все, с чем работать уже не придется (черновики, тетради с выполненными заданиями и др.) можно складывать в правом углу стола или вообще убирать со стола.

Оптимальная температура воздуха в комнате – 18-20С, а в зимнее время 20-22С.

Во время умственного труда приток крови к мозгу увеличивается до 10 раз и возрастает потребность организма в кислороде. Присутствие в воздухе табачного дыма, неприятных запахов или избыточного количества углекислого газа отрицательно сказывается на работоспособности. Не забывайте проветривать комнату перед приготовлением уроков, а затем каждый час.

Естественный свет через окно должен падать слева. Настольную лампу нужно ставить в левом углу стола. Лучше всего для рабочего стола школьника подходит настольная лампа на гибкой ножке. Свет должен быть оптимальным - не слишком тусклым, но и не особо ярким. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт. Недостаточное освещение не только вызывает быстрое утомление глаз, но и снижает уровень мозговой активности. Однако слишком яркий свет также способствует быстрому утомлению. Если ребенок делает уроки вечером, одной настольной лампы мало. Не должно быть резкого перепада освещения, поэтому включайте одновременно и верхний свет, и настольную лампу.

Когда школьник делает уроки, необходимо выключить радио, приемник или телевизор. Шум или музыка, сопровождающие

школьника во время выполнения уроков, не только способствуют рассеиванию внимания, но и вызывают головные боли, раздражительность, повышение давления, изменение сердечного ритма и снижение остроты слухового восприятия. Поэтому, даже если школьник утверждает, что музыка помогает ему сконцентрироваться, нельзя разрешать выполнение домашнего задания, сидя рядом с включенным плеером или телевизором.

Выполнение вышеперечисленных советов облегчит вашему школьнику выполнение домашних заданий, и, следовательно, будет способствовать хорошей успеваемости в школе.

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