***Организация рабочего места школьника (советы родителям)***

По каким признакам можно определить среднестатистического современного школьника? Сутулые плечи, плохое зрение, искривленный позвоночник... Вы, родители, киваете головой – мол, влияние школы! Но если заглянуть в комнату почти любого ученика, то можно заметить, что далеко не в каждом доме уделяется должное внимание рабочему месту, за которым школьник проводит время, выполняя домашнее задание или пользуясь компьютером. К сожалению, грамотно обустроенное рабочее место школьника – это скорее исключение, чем правило.

Выделите время и критически осмотрите рабочее место Вашего ребенка, оценив, соответствует ли оно советам, которые будут изложены в этой статье.

1. У ребенка должен быть собственный письменный стол. 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, и если этого не делать, то человек начинает неосознанно изгибать тело.

Существует еще несколько общепринятых правил для правильной организации рабочего места школьника:

·столешница должна быть на уровне солнечного сплетения сидящего за ней ребёнка; нельзя, чтобы стул был слишком глубоким – идеальная глубина стула, когда она чуть меньше, чем расстояние от крестца до коленей ребенка;

· все необходимые школьные учебники должны находиться на расстоянии вытянутой руки;

·обязательно пользоваться подставкой для книг.

Компьютер не должен стоять на обычном столе. На обычном письменном столе, как правило, недостаточно места для компьютера, и в таком случае расстояние от монитора до глаз ребенка менее рекомендуемых 50-70 сантиметров. Вряд ли найдется много семей, которые смогут разместить в детской комнате сразу два стола, поэтому в качестве компромисса можно выбрать стол с эргономичной столешницей, расположенной углом. Тогда монитор займет сам угол стола и будет находиться, как и следует, на расстоянии вытянутой руки. К тому же хватит места, где можно выполнять письменные задания.

2. Освещение. Если у Вас нет возможности организовать рабочее место напротив окна, можно установить стол справа или слева от него. Необходимо учесть, какой рукой пишет Ваш ребенок: если ведущая рука – правая, то свет на рабочую поверхность должен падать слева, а если ваш ребенок левша, тогда стол лучше установить возле окна так, чтобы свет падал справа. Лучше всего для рабочего стола школьника подходит настольная лампа на гибкой ножке, свет должен быть оптимальным – не слишком тусклым, но и не особо ярким. 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. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт.

3. Для тетрадей и учебников должно быть отведено место. Нужно помнить, что работоспособность ребенка зависит от порядка, царящего на столе и в комнате. Если ребенок может быстро найти все необходимое ему для учебы, это экономит его время и не позволяет ему отвлекаться от выполнения заданий.

Если стол с ящичками, туда можно положить карандаши, ручки, тетради, альбомы и прочее. Если нет – приобретите обычную этажерку или полку, которые могут быть открытыми или закрытыми. Кстати, психологи утверждают, что открытые полки способствуют открытости характера. Кроме того, открытые этажерки «приучают» ребенка следить за чистотой, ведь беспорядок на них виден всем и сразу.

4. Тишина. 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.

5. Свежий воздух. 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. Поэтому перед тем, как приступить к выполнению домашнего задания нужно обязательно проветрить комнату.

6. Цвет интерьера. На работоспособность ученика также влияет цвет мебели и стен в комнате. Наиболее благоприятны для школьника салатные и голубые тона, а также кремовые и бежевые. Темные и серые стены вызывают напряжение глаз и угнетающе действуют на школьника.

Если все эти советы в новинку вашему школьнику, тогда придется некоторое время его контролировать и корректировать. Но довольно скоро новые полезные привычки заменят старые, и ребенок почувствует, что ему стало легче выполнять домашние задания, а, следовательно, учиться.

*Источники:*

1.Рабочее место школьника. Ссылка: http://www.mebeldok.com/buyers/det-rabochee-mesto-shkolnika.html

2.Как оборудовать рабочее место школьника? Ссылка: http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1993/