detkityumen.ru

Каким должно быть рабочее место школьника

Как выбрать стол, стул и светильник

Дома очень важно устроить для школьника комфортное рабочее место. Не стоит опираться только на свой вкус — не помешает обсудить предстоящие покупки с ребёнком. Даже у шестилетних детей могут быть идеи, которые можно реализовать. Правильно устроенное рабочее место важно не только для положительных эмоций ребёнка, но и для его здоровья.

Как правильно организовать для школьника рабочее место дома.

Выбрать письменный стол правильной высоты

Письменный стол — главный герой рабочего пространства. Первое, на что надо обратить внимание при его покупке, — высота. Она должна соответствовать росту ребёнка. Если ребёнок ростом 100–115 см, ему нужно приобрести стол высотой 46 см, при росте 115–130 см высота стола должна быть 52 см, при росте 130–145 см — 58, при росте 145–160 см — 64. Для подростков ростом 160–175 см понадобится стол высотой 70 см. Получается, для учеников первого и второго класса подойдёт стол высотой 52 см, в котором есть небольшие ящики для канцелярии.

При выборе стола стоит учитывать не только рост ребёнка, но и его анатомические особенности. Например, если выбрать модель с регулируемым углом наклона столешницы, можно сохранить правильную осанку ребёнка. Стоит присмотреться к мебели с регулируемыми опорами, которая способна расти вместе со школьником.

Выбрать стул с регулируемыми по высоте опорами

Обычно для рабочих мест дома выбирают компьютерные кресла, но можно приобрести и обычный школьный стул. Его высота также должна соответствовать росту ребёнка. Детям ростом 100–115 см нужно покупать стул высотой 26 см, при росте 115–130 см надо брать стул высотой 30 см, при росте 130–145 см — 34 см, при росте 145–160 см — 38 см. Подросткам ростом 160–175 см подойдут стулья высотой 42 см.

Каждый раз покупать новый стул при изменении роста накладно, поэтому стоит присмотреться к моделям на вырост. Самый простой вариант — стул с регулируемыми по высоте опорами. При выборе такого стула важно обратить внимание на ростовую группу, которую указал производитель.

Желательно, чтобы у стула не было подлокотников: если кроме спинки будет дополнительная опора, ребёнок начнёт сутулиться и наклоняться вперёд или вбок. Это может отразиться на осанке и привести к проблемам с позвоночником.

Плюсом при выборе станет возможность регулировки наклона и высоты спинки. Удобно, когда у кресла есть специальная подставка для ног, а сиденье вращается вокруг своей оси.

Подготовить места для хранения

Пока ребёнок маленький, все его игрушки хранятся в специальных контейнерах на полу. Для школьника необходимы специальные системы хранения, в которые можно складывать учебники, тетради, книги, канцелярию.

Рекомендую открытые полки: они вместительные, визуально не утяжеляют интерьер, на них можно расположить всё необходимое для учёбы. Самые важные школьные принадлежности должны находиться на расстоянии вытянутой руки — так ребёнок будет меньше отвлекаться от приготовления уроков.

Продумать освещение

Естественный свет — наиболее благоприятный для зрения, поэтому стол лучше поставить у окна. Светильник всё равно нужно приобрести: света не всегда хватает, да и уроки детям часто приходится делать по вечерам.

Я рекомендую модели светильников, которые могут менять угол падения света от лампы. Также удобны светильники, которые можно закрепить на стене — лишнее место на столе никогда не помешает.

Яркость искусственного света не должна быть чрезмерной: рассеянный свет больше подходит для глаз, чем направленный. Стоит выбирать светильники с яркостью 80 Вт и мощностью 15–20 Вт.

Каким должно быть рабочее место школьника

> Письменный стол должен соответствовать росту ребёнка. Отличный вариант — стол с изменяемым углом наклона столешницы.
>
> Стул нужно подбирать по росту школьника. Желательно купить стул, спинку которого можно регулировать.
>
> Рядом со столом лучше всего установить вместительные открытые полки — ребёнок сможет быстро достать всё необходимое.
>
> Стол нужно поставить у окна, чтобы дневной свет падал с левой стороны. Если такой возможности нет или света недостаточно, стоит приобрести светильник, который может менять угол направления света.

Ольга Паламарчук

https://market.yandex.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category136/4962/