

## **Как организовать рабочее место для ученика?**

Мебель должна соответствовать росту и возрасту ребенка. Лучшим вариантом будет покупка так называемого «трансформера», то есть стола и стула, регулируемого по высоте.

### **Стол**

Если рост ребенка менее 130 см, высота столешницы не должна превышать 52 см, если более 130 см, нужен уже «взрослый» стол выше 58 см. Главное правило при выборе: край стола должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий школьник мог спокойно опираться на поверхность локтями.

Если вы планируете разместить на столе еще и компьютер, то обязательно проследите, чтобы на столе было специальное место для монитора, а также выдвижная панель под клавиатуру. Кроме того, необходимы отделы для хранения компакт-дисков, а также полки для принтера, сканера и т.п.

Если размеры комнаты позволяют, вместо обычного прямоугольного стола можно купить Г-образный, длинная часть которого предназначается для чтения и письма, а короткая – для работы за компьютером.

### **Стул**

Предпочтение тоже стоит отдать «трансформеру», причем, хорошо, если регулироваться будет не только высота сиденья, но и угол наклона спинки. При правильной посадке стопы ребенка должны полностью касаться пола, а колени сгибаться под прямым углом. Бывает так, что стул покупается «на вырост», в таком случае под ноги необходима специальная подставка. Слишком сильно поднимать ноги тоже не стоит: колени ни в коем случае не должны подпирать стол снизу.

Регулируя угол наклона спинки, надо проследить, чтобы ребенок не наваливался грудью на стол и не слишком откидывался назад. При чтении или письме между грудной клеткой и краем столешницы должно быть расстояние 8 - 10 см.

Чтобы окончательно убедиться в том, что выбранная вами мебель подходит для ребенка, проведите еще один небольшой тест: посадите сына или дочь за стол, а потом попросите положить локоть на поверхность и дотянуться рукой до уголка глаза. Если все подобрано правильно, пальцы будут едва касаться лица.

## **Освещение**

Выбирая место для школьного уголка, помните, что свет должен падать с левой стороны, тогда правая рука не будет отбрасывать тень на страницу тетради или учебника. Однако если ребенок пишет левой рукой, то делать надо все наоборот. Лучше всего ставить стол сбоку от окна, причем так, чтобы ребенок сидел спиной, а не лицом к стене.

Контраст света может привести к ухудшению зрения у ребенка

Для работы в темное время суток на столе обязательно должна быть лампа. Оптимальным вариантом считается 60-ваттная лампочка, покрытая матовым абажуром, которая также ставится с левой стороны. Необходимо следить, чтобы вечером остальная часть комнаты не находилась в полумраке: контраст света может привести к ухудшению зрения у ребенка. Лучше всего отказаться от верхнего освещения и использовать несколько бра, чтобы получить рассеянный свет.

## **Рабочее пространство**

Во-первых, обратите внимание на поверхность рабочего стола. На ней обязательно должна стоять подставка для учебников (под углом 30 – 40 градусов к столешнице), а также подставка для ручек, карандашей и фломастеров. На стене возле стола можно повесить наглядные пособия,

календарь или расписание уроков. Кроме того, психологи советуют разместить неподалеку часы, чтобы ребенок мог делать 10-минутный перерыв после каждого часа занятий.

Чем комфортнее и удобнее рабочее место, тем больших успехов ребенок добьется в школе

Во-вторых, подумайте, где ваш ученик будет хранить нужные ему вещи. На поверхности стола ничего лишнего лежать не должно, каждому предмету нужно найти свое место, исходя из того, как часто школьник им пользуется. Самое необходимое – тетради и учебники – надо сложить в тумбочку с выдвижными ящиками, которая будет стоять под столом или рядом с ним. Тогда ребенку не понадобится лишний раз вставать с места, выполняя домашнее задание. Кстати, чтобы не путаться, на каждый ящичек можно прикрепить табличку с указанием того, какие учебники и тетради там хранятся. Для словарей, справочников и других книг повесьте специальную полку. Так они не мешают, но в то же время их в любую минуту можно взять. Надеяться на то, что в школьном уголке будут храниться только школьные вещи, глупо! Ваш ребенок обязательно принесет сюда "дорогие сердцу" мелочи. Лучше уж сразу отвести немного места для всего, что с учебной напрямую не связано. Пусть только это место находится не слишком близко от рабочего стола, чтобы соблазнов не было.

### **Немного психологии**

Если у ребенка есть своя комната, возникает вопрос: нужно ли отделять рабочую зону от остального пространства. Строить "баррикады" психологи не рекомендуют: это будет подавлять ребенка. Но смешивать учебную и игровую зону комнаты также не стоит, иначе у младшеклассника будет слишком много соблазнов: зачем сидеть за учебниками, если рядом любимые машинки или куклы? «Золотой серединой» в данном случае может стать легкая ширма, которая, с одной стороны, не будет тяготить малыша, а с другой – не позволит ему отвлекаться от учебы. Кроме того, в той части

комнаты, в которой школьник делает уроки, можно использовать более спокойные тона. Например, оттенки желтого или коричневого повышают умственную активность и помогают сосредоточиться.

При оформлении рабочего уголка нужно учитывать не только возраст, но и пол ребенка. Психологи говорят, что мальчикам необходимо более яркое освещение, иначе они быстро устают и теряют интерес к учебе. Кроме того, для комфортной работы им требуется гораздо больше свободного пространства. Что касается девочек, то они уделяют большое внимание тактильным ощущениям. Покупая школьную мебель для дочки, проследите, чтобы стол и стул были приятными на ощупь.