



Как правильно обустроить рабочее место для школьника дома

Задумывались ли вы когда-нибудь, что уже во втором классе многие школьники затрачивают на выполнение домашних заданий более полутора часов ежедневно? С каждым последующим годом обучения это время закономерно увеличивается.

Ученики средних и старших классов проводят дома за письменным столом 4-6 часов и более (четверть суточного бюджета времени!), что суммарно составляет порядка 800 часов на протяжении учебного года. И это без учета времени, проведенного непосредственно за школьной партой. Впечатляет? Тогда вы согласитесь, что правильно обустроить рабочее место школьника дома – это прежде всего минимизировать риски негативных последствий для здоровья ребенка, пока он усердно накапливает свой багаж знаний.

Как сохранить здоровье школьника

Хорошо сидим?

Начнем с упрямой вещи – статистики. Она говорит о том, что нарушения зрения и осанки являются одними из наиболее распространенных проблем современных школьников. Рост этих проблем фиксируется с момента поступления в школу и во многом обусловлен изменением образа жизни и теми обстоятельствами, которые сопровождают детей на всем периоде получения образования.

Например, 70% обращений к детским офтальмологам - это школьники 7-18 лет, и в 92% случаев у них выявляются проблемы со зрением. Похожая

картина с нарушением осанки, а минимум у 5% учеников белорусских школ диагностируется сколиоз разной степени.

Но причем тут рабочее место? При том, что значительную часть времени школьники находятся в статическом положении сидя не только в классе во время уроков, но и дома. Соответственно, наряду со снижением двигательной активности и высоким объемом образовательной нагрузки в учебный период основными факторами риска развития миопии и нарушений осанки являются неправильная поза во время занятий, связанная с нерациональной организацией рабочего места, и его недостаточная освещенность.

Отвечая на вопрос по поводу самочувствия после уроков и/или выполнения домашнего задания, чаще всего дети жаловались на:

- утомляемость – 31,1%;
- головную боль – 24%;
- боли в области шеи – 16,4%;
- боли в области спины – 13,7 %.

Возникновение этих симптомов может быть связано с нерациональной организацией рабочих мест.

Нужно отметить, что организации рабочих мест учащихся в школах уделяется особое внимание. Мебель (парты, школьные столы, стулья) подбирается по размеру в соответствии с ростовой шкалой. Учителя обучают детей правильной рабочей позе, следят за её поддержанием, проводят физкультминутки и зарядку для глаз. Все это предусмотрено санитарными нормами и правилами и является неотъемлемой частью организации образовательного процесса. Но в не меньшей степени внимания родителей заслуживает и обустройство домашнего рабочего места школьника, потому что также влияет на сохранение его здоровья.

Как рабочее место влияет на здоровье школьника

Поход в первый класс и начало школьного обучения – это не только старт нового этапа в жизни ребенка. Это еще и время формирования и закрепления стереотипа рабочей позы (привычки сидеть определенным образом). По сути, то, в какой позе ребенок привыкнет сидеть за столом и учиться в начальной школе, может иметь для его здоровья в будущем самые разные последствия.

У детей младшего школьного возраста есть ряд определенных анатомо-функциональных предпосылок развития нарушения осанки. Например, незавершенность процессов окостенения, отставание развития мышечной системы от процессов роста скелета. Нарастание мышечной силы и выносливости у девочек происходит только к 10–12 годам, у мальчиков – в 13–14 лет. Поэтому статические нагрузки, связанные с необходимостью длительно поддерживать позу сидя при выполнении учебных заданий, вызывают быстрое утомление.

Вместе с тем правильная рабочая поза снижает нагрузку на костно-мышечную систему и органы зрения, создает благоприятные условия для поддержания высокой умственной работоспособности.

Под правильной рабочей позой сидя подразумевается положение тела, при котором ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах под прямыми углами, ступни опираются на пол, предплечья и кисти рук свободно располагаются на поверхности стола, крестцово-поясничный изгиб позвоночника опирается на спинку сиденья, расстояние от глаз ребенка до книги или тетради составляет 30-35 см.

Всегда ли ваш ребенок, выполняя учебные задания дома, сидит именно так?

Почти треть опрошенных учеников младших классов (28%) признались, что при выполнении домашних заданий подгибают ноги под себя. Еще 8,5% школьников кладут ноги на предметы, расположенные рядом. В обоих случаях такая посадка ведет к нарушению правильного положения спины, шеи, плеч и чаще всего связана с нерациональной организацией рабочего места.

Правила обустройства рабочего места школьника дома

Прежде всего для поддержания оптимальной позы ребенку необходима правильно подобранная мебель.

Основными параметрами являются высота сиденья (стопы должны стоять на полу либо на подставке) и стола (на 2-3 см выше локтя сидящего ребенка).

Слишком высокий (относительно сиденья) стол увеличивает риск боковых искривлений позвоночника, так как ребенок вынужден поднимать плечо, чтобы положить предплечье на столешницу при письме. Низкий стол, наоборот, способствует развитию сутулости.

Стул необходимо расположить так, чтобы ребенок глубоко сидел на сиденье, а между туловищем и краем стола оставалось свободное пространство 3-4 см.

Поддержанию правильной рабочей позы также способствует использование наклонной столешницы. Оптимальный градус наклона – 7-15.

За 4 года обучения в начальной школе дети вырастают в среднем на 25 сантиметров, то есть этот возраст совпадает с периодом интенсивного роста. Поэтому при организации домашнего рабочего места оптимально использовать мебель с возможностью регулировки высоты и при необходимости адаптировать ее под рост ребенка.

Еще один важный момент - достаточная освещенность рабочего места школьника, чтобы избежать излишнего напряжения для глаз. Правильнее всего расположить рабочее место рядом с окном.

При отсутствии такой возможности, а также в условиях короткого светового дня в осенне-зимний период необходимо обеспечить адекватное искусственное освещение, как общее, так и локальное (например, использовать настольную лампу). Для правой источник света должен располагаться слева, для левой – справа.

Важно регулярно проветривать комнату, в которой занимается ребенок. Адекватное проветривание снижает концентрацию вредных химических веществ в воздухе (углекислого газа, формальдегида) и позволяет дольше сохранять физическую и умственную работоспособность.

Помимо правильной организации рабочего места дома необходимо научить ребенка правильно сидеть за столом и объяснить важность поддержания такой позы для сохранения здоровья. А также приучить школьника делать перерывы в работе для выполнения физических упражнений и зарядки для глаз.

Будьте здоровы!