

«Учебное место школьника дома»

В связи со скорым наступлением 1 сентября родителям школьников следует заранее озаботиться покупкой мебели, служащей для учёбы школьника дома. Правильная организация учебного места дома способствует минимизации усталости ребенка при выполнении домашнего задания, а также служит профилактикой нарушений осанки.

Какие рекомендации существуют к организации учебного места для занятий дома?

1. В зависимости от возраста школьника длительность самоподготовки дома должна составлять для:
  - a. 2-3 класса – 1,5 часа;
  - b. 4-5 класса – 2 часа;
  - c. 6-8 классы – 2,5 часа;
  - d. 9-11 – 3,5 часа.
2. При подборе рабочего стола/парты следует, как и в школе ориентироваться на ростовые характеристики ученика:
  - a. на рост 100-115 см – высота стола 46 см, стула – 26 см;
  - b. на рост 115-130 см – высота стола 52 см, стула – 30 см;
  - c. на рост 130-145 см – высота стола 58 см, стула – 34 см;
  - d. на рост 145-160 см – высота стола 64 см, стула – 38 см;
  - e. на рост 160-175 см – высота стола 70 см, стула – 42 см;
  - f. на рост > 175 см – высота стола 76 см, стула – 46 см.

Эпизодически, но ненадоедливо, следует контролировать правильность посадки ребёнка

С учётом вырастания детей рекомендуется приобретать столы-трансформеры и стулья с регулируемой высотой. Это позволит, при соблюдении гигиенических рекомендаций, прослужить учебной мебели дольше. Площадь рабочего стола должна обеспечивать достаточное место для размещения учебников и письменных принадлежностей.
3. При подборе детской мебели также крайне важно учитывать ее цвет. Лицевые поверхности крышки стола/парты, сидения и спинки стула (скамьи) должны быть обработаны прозрачным лаком с сохранением текстуры светлой древесины или непрозрачными покрытиями спокойных светлых оттенков следующих цветов: зеленого, серовато-зеленого, голубовато-зеленого, серовато-голубого, голубого, зеленовато-желтого, желтого. Поверхность детской мебели должна быть матовой, так как блестящая поверхность столов, шкафов и другого оборудования оказывает слепящее действие, утомляет.
4. Освещение обязательно следует организовать с наличием естественного освещения (окна) вблизи. Дополнительно устанавливается локальное освещение (лампа) на рабочем столе для правой с падением света слева, для левой – справа.
5. Рядом с местом для занятий не должно находиться работающей и шумящей бытовой техники – телевизоры, компьютеры, умные колонки и т.п. На время занятия личные гаджеты обязательно переводятся в режим «без звука».
6. Неправильно, и в итоге неэффективно, позволить выполнять домашние задания, лёжа на кровати, сидя за кухонным столом.

Источник:

1. СП 2.4.3648-20
2. ТР ТС 025/2012