**Организация рабочего места**

**школьника в домашних условиях**

Организация домашнего рабочего места школьника важная составляющая подготовки к учебному году. Создание рабочей обстановки – залог обеспечения высокой работоспособности и сохранения здоровья.

В первую очередь, при организации рабочего места следует продумать правильное расположение мебели. Чаще всего родители стараются расположить мебель так, чтобы стол стоял у окна. В этом есть свои плюсы: максимально используется дневной свет; ребенок может отвлечься на происходящее за окном и перевести дух между написанием крючков и палочек. При расстановке мебели у окна стоит учитывать рабочую руку. К возрасту похода в школу родители уже знают, какая рука у ребенка ведущая. Если ребенок пишет левой рукой, стол ставим так, чтобы дневной свет падал справа, т.е. стол располагаем по левой стене комнаты. Для правшей — наоборот, по правой стороне.

Сидя за рабочим столом, ребенку следует соблюдать эргономичное положение тела. При длительном сидении ссутулившись, быстро устанут мышцы спины и шеи, начнутся головные боли. Стоит рассмотреть вариант стола-трансформера, т.е. мебели, которая растет вместе с ребенком, т.к. ее высота регулируется по росту ребенка. Материал — дерево либо качественный пластик. Обратите внимание: остатки клея, сколы, деревянные заусенцы — признак некачественного продукта.

К столу нужно выбрать правильный стул. Подготовка уроков — дело не трех минут. Бывает, ребята проводят за уроками и несколько часов. Комфортное сиденье и спинка с изгибом для поясницы, к которой плотно прилегает спина ученика — прекрасный выбор. Наличие подлокотников — не обязательно: при правильном положении ребенка за столом его локти расположены на столе.

Высоту мебели нужно отрегулировать таким образом, чтобы стол находился на уровне солнечного сплетения, колени были согнуты под прямым углом и стопы стояли на полу. Если высоту стола невозможно отрегулировать, правильное положение ребенка за столом корректируем с помощью высоты стула. Не пугайтесь, если ребенок не достает ногами до пола, на помощь придет подставка для ног.

С помощью рационально подобранной мебели родители могут позаботиться о его скелете, а сберечь зрение поможет правильный выбор освещения. Настольную лампу нужно ставить в левом углу стола (у левши – 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. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт. 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.

У ребенка с началом школьной жизни добавляется большое количество вещей: форма, новые учебники по разным предметам, дополнительные материалы для развития. Обилие новых нужных предметов усложняет ребенку поддержание порядка в рабочей зоне. Чтобы не ругать начинающего ученика за беспорядок в комнате, до начала занятий стоит тщательно продумать системы хранения. Это особенно важно, если ребенок собирается в школу без помощи взрослого. Для организации хранения учебников хорошо подходят навесные полки, где каждый учебник на виду и ребенку не приходится его долго искать. Чтобы ребенку было легко ориентироваться в учебниках, лучше использовать прозрачные обложки, или подбирать для каждого учебника свою цветную. Хранить тетради и канцелярию удобно в выдвижных ящиках.

Рациональная подготовка рабочего места для занятий поможет повысить эффективность труда и сэкономить время:

* на столе не должно быть лишних вещей;
* до занятий нужно подготовить все учебные пособия, которые могут понадобиться;
* книгу, тетрадь и все другое, с чем работают в настоящий момент, удобнее положить перед собой, посередине;
* все другое, что может понадобиться (линейка, карандаш, чистая бумага и другое), нужно положить слева (если ребёнок левша – справа) от себя;
* все, с чем работать уже не придется (черновики, тетради с выполненными заданиями и др.) можно складывать к углу стола или вообще убирать со стола.

Во время умственного труда приток крови к мозгу увеличивается до 10 раз и возрастает потребность организма в кислороде. Присутствие в воздухе неприятных запахов или избыточного количества углекислого газа отрицательно сказывается на работоспособности. Не забывайте проветривать комнату перед приготовлением уроков, а затем каждый час.

Когда школьник делает уроки, необходимо выключить радио, приемник или телевизор. 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.

Выполнение вышеперечисленных советов облегчит вашему школьнику выполнение домашних заданий, и, следовательно, будет способствовать хорошей успеваемости в школе.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Шарковщинский райЦГЭ» Е.Д. Андреева