

## **Гигиенические рекомендации по организации рабочего места школьника**

Здоровье и успеваемость школьника во многом зависит от организации его рабочего места. За правильным оборудованием классов в учебном заведении следят специалисты Роспотребнадзора, а выбором места для занятий дома занимаются исключительно родители.

Если школьники делают домашнее задание за обеденным или письменным столом, рассчитанным на взрослого, и на взрослом стуле, то поверхность стола находится на уровне подбородка ребенка, ребенок читает и пишет «носом». Все это приводит к нарушению осанки и снижению остроты зрения, что в наше время довольно частое явление у школьников.

На что следует обратить особое внимание при обустройстве рабочего места ребенка дома:

1. Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок - левша, то наоборот), аналогично должно быть направлено искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный абажур.

2. Мебель должна быть подобрана в соответствии ростом ребенка. Контролировать соответствие высоты мебели росту ребёнка следует не реже 2 раз в год. Детская мебель в соответствии с требованиями технического регламента Таможенного союза «О безопасности мебельной продукции» (ТР ТС 025/2012) подлежит обязательной сертификации. Сведения о сертификате соответствия должны быть указаны в сопроводительной документации на продукцию.

3. Очень важно приучить ребенка сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе. Нельзя опираться грудью о край парты (стола). Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев.

4. Для хранения тетрадей и учебников должно быть выделено отдельное место (ящики стола, этажерка или полка).

5. Для компьютера необходимо приобрести специально предназначенную для этого мебель. На обычном письменном столе, как правило, недостаточно места для компьютера, и в таком случае расстояние от монитора до глаз ребенка менее рекомендуемых 50–70 сантиметров.

**Важно помнить, что организация рабочего места школьника в квартире имеет значение не только для оформления пространства, но и для качества жизни ребенка и его здоровья в будущем.**