

Рекомендации для родителей.

Организация рабочего места ребёнка для проведения занятий дома.

1. Выбор места, планировка расстановки мебели.

- При выборе рабочего места выбираем самый светлый уголок комнаты – возле окна.
- Для правой свет должен падать слева, а для левой – справа.
- Обеспечьте учебную зону дополнительными источниками освещения, которые удобно регулировать ребёнку

2. Выбор стола.

- Важный критерий выбора учебного стола – правильные размеры
- Столешница должна находиться ниже уровня груди на пару-тройку сантиметров, чтобы ребёнок мог легко опереться локтями об нее, при этом не сутулясь.

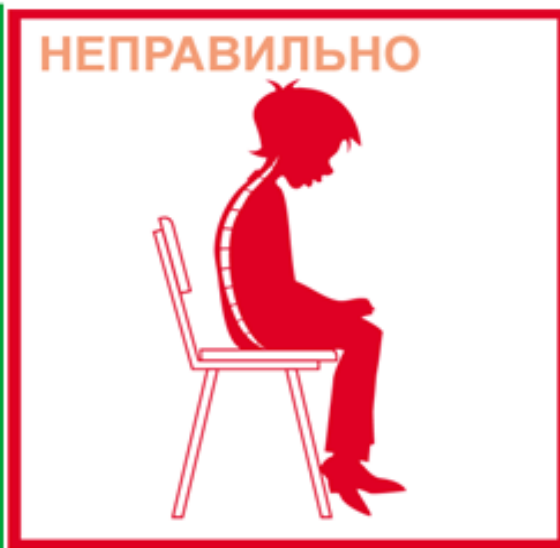
ТАБЛИЦА ПОДБОРА МЕБЕЛИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА					
					
	до 85см	85-95см	95-116см	116-121см	от 121см
	18см	21см	26см	31см	35см
	34см	40см	46см	53см	59см

Идеальный стол для ученика – стол-трансформер с регулируемой высотой и наклоном столешницы 15*. Использовать такой «трансформер» можно долго, меняя высоту по мере роста ребенка.



3. Выбор стула.

- В сидячем положении колени ребенка должны быть согнуты под углом 90*, а ступни полностью касаться пола.
- При этом между грудью и краем столешницы нужно выдерживать расстояние 8-10 см.



Лучше всего купить стул-трансформер с регулируемой высотой.

4. Создание правильного освещения.

- Настольная лампа должна иметь регулируемую конструкцию
- Если ребенок правша, то лампа должна стоять слева, если левша, то наоборот справа

- В вечернее время кроме настольной лампы в комнате должны светить и другие источники света – настенные бра, торшер или потолочная люстра с не слишком ярким светом
- Если стол ребенка стоит в темном месте, то настольную лампу следует включать и днем.



5. Организация системы хранения вещей.

Чем чаще нужна вещь, тем ближе она должна быть к сидящему за столом ребенку

На столе всегда должны быть:

- Настольная лампа;
- Органайзер для ручек и канцелярии;
- Часы, чтобы устраивать десятиминутные перерывы в час;
- Подставка для книг;



Родителям нужно всегда помнить, что хорошо организованное детское рабочее место – залог здорового, физического и умственного развития ребёнка.

