

## Организация рабочего места ребёнка дома. (памятка для родителей)



Уважаемые родители! Ваши дети скоро пойдут в первый класс. С первого же дня в школе позвоночник ребёнка начинает испытывать повышенные нагрузки. Длительное неправильное сидячее положение приводит к тому, что при неравномерной нагрузке на мышечный аппарат ребенка отдельные его сегменты приходится слабое усилие, а на другие – сильное. Формируется ассиметричное развитие осанки, за которым следует в дальнейшем и позвоночник.

Можно сказать, что без специальных мер профилактики плохая осанка гарантирована практически каждому школьнику. «Специальные меры» - звучит слишком грозно. На самом деле, это лишь соблюдение элементарных правил, что не так уж трудно. На ситуацию в школе, тем более при кабинетной системе, вы повлиять не можете. А вот дома организовать рабочее место своему ребёнку – это вам под силу:

- Мебель обязательно должна соответствовать росту ребёнка.

### Новые нормы СанПин

Высота стола над уровнем пола

Рост ребёнка (см.)	Высота стола (см.)
100-115	46
115-130	52
130-145	58
145-160	64
160-175	70
выше 175	76

Высота стула

Рост ребёнка (см.)	Высота от сидения до пола (см.)
100-115	26
115-130	30
130-145	34
145-160	38
160-175	42
выше 175	46

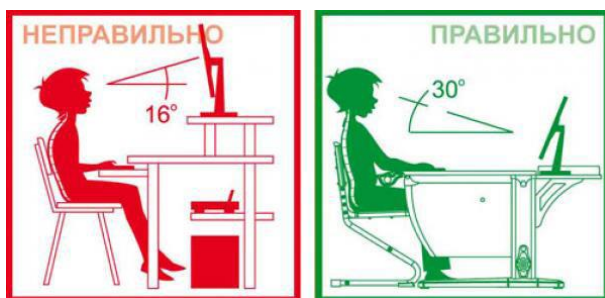
- Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки.
- Если дома у ребёнка обычный стул с прямой спинкой, то для того чтобы сидеть было удобнее, на уровне вершины поясничного лордоза к спинке стула следует прикрепить небольшой мягкий валик. Тогда при опоре на спинку спина сохраняет естественную форму.
- Под ноги подставьте скамеечку такой высоты, чтобы они не болтались и не поднимались кверху. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бёдра – лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела.
- Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом чуть расставленные локти свободно опираются на неё, разгружая шейный отдел позвоночника от веса рук, а поверхность тетради находится на оптимальном расстоянии от глаз – 30-35см. для проверки можно поставить локоть и поднять голову, глядя прямо перед собой. Средний палец должен находиться на уровне угла глаза. Какие ножки у мебели при этом подпиливать, а какие и как удлинять и что подложить на сиденье стула, думайте сами.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



- Можно не пилить мебель, а купить дорогой, но удобный стул на винтах и шарнирах, у которого спинка повторяет физиологические изгибы позвоночника, и у которого вы сможете подогнать высоту сиденья, и его глубину, и наклон спинки.

- Большую роль играют также и размеры столешницы. Оптимальные параметры: длина не менее 120 см, ширина не менее 60 см. За таким столом ребенок сможет комфортно расположить многочисленные учебники, тетради и ручки. Кстати, крайне нежелательно, чтобы на рабочем столе стоял компьютер. Как правило, он «съедает» много пространства, что отрицательно влияет на качество работы школьника. Лучше поставить в квартире отдельный компьютерный стол. Либо купите ребёнку специальный стол, на котором есть специальное место для монитора, а также выдвижная панель под клавиатуру.



- Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он прямо перед глазами (чтобы ребёнку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии не менее 60 сантиметров от глаз ребенка.

- Книги желательно ставить на пюпитр на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

- Научите ребёнка сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Грудь должна быть вплотную приближена к столу, локти располагаться симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть на 30 градусов, чтобы ребёнку не приходилось поворачивать туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше.



- Время от времени ребёнок должен немного менять позу (в пределах правильной). Через каждые 30-45 минут занятий следует встать и подвигаться 5-10 минут.
- Следите, чтобы у ребёнка не возникла привычка сидя класть ногу на ногу, подворачивать одну ногу под себя, убирать со стола и свешивать нерабочую руку, сидеть боком к столу и т.д.
- Еще один обязательный момент — освещение. Для ребенка-правши источник света на письменном столе должен быть расположен слева, и даже при наличии хорошего верхнего освещения или естественного источника света (окно), на столе желательна настольная лампа.

***Современное человечество ведёт сидячий образ жизни, и привычка сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник, так же необходима и полезна, как привычка чистить зубы.***

***Источник информации:***

1. И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. «Полная энциклопедия лечебной гимнастики». – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 512с.
2. [prolisok.it-we.net/deti-i-kompyuter..](http://prolisok.it-we.net/deti-i-kompyuter..)
3. [regobraz.ru/statia.php?nm=173](http://regobraz.ru/statia.php?nm=173)