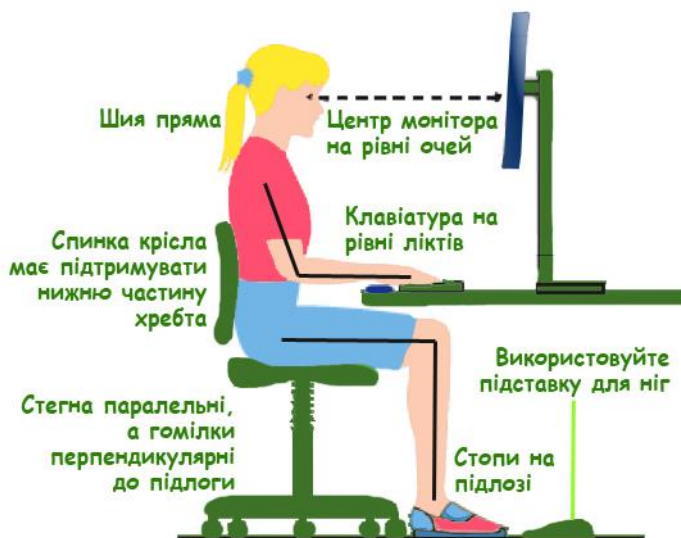


Обладнання робочого місця школяра

Від того, наскільки зручною і функціональною є поза під час сидіння дитини за партою (столом), залежить формування її постави. Поза впливає також на функціонування зорового аналізатора, центральної і вегетативної нервової системи, серцево-судинної системи, органів травлення.

Визначити відповідність шкільних меблів зросту дитини дуже легко. Основними функціональними розмірами є висота сидіння та висота стола. Дитину необхідно посадити так, щоб її спина упиралась в спинку стільця (при цьому 2/3 довжини стегна знаходяться на стільці). Передній край стільця повинен заходити під поверхню столу приблизно на 5 см. Висота сидіння стільця має дорівнювати довжині гомілки зі стопою у взутті (тобто, при оптимальній позі ноги дитини стоять на підлозі, кут у колінному суглобі прямий). При цьому поверхня стола повинна знаходитись на 2-6 см. вище ліктя опущеної руки дитини, що сидить. Якщо ці розміри і конструкція робочого місця витримані, плечі симетрично розташовані. Ця поза не призводить до здавлювання внутрішніх органів та крупних судин, при цьому витримується необхідна безпечна відстань від очей до поверхні стола – не менше 30 см.

Враховуючи процес росту дитини протягом шкільного навчання, найбільш оптимальними будуть меблі, що регулюються. У випадку, якщо немає можливості придбати спеціальну парту, що регулюється, необхідно оптимізувати робоче місце дитини, а саме: при високому стільці на підлозі необхідно установити тверду, стійку підставку для ніг, а при високому столі на стілець підкласти жорстку подушку. Для того, щоб очі і корпус дитини у процесі читання не перенавантажувались, необхідно забезпечити перпендикуляр від очей до книги за допомогою спеціальної підставки для книг або нахилу кришки стола, якщо він регулюється.



Для оптимального функціонування опорно-рухового та зорового аналізатора і гармонійного психічного розвитку дитини необхідно забезпечити сприятливий світловий режим і кольорову гаму у шкільному куточку. Для праворуких дітей світло від вікна та настільної лампи повинне падати з лівої сторони, для ліворуких – справа. Бажано, щоб загальне освітлення у кімнаті і місцеве (настільна лампа) були одного типу (наприклад лампи розжарювання). Слід віддавати перевагу лампам з теплим світлом, що забезпечують достатній рівень та рівномірність освітлення по всій робочій поверхні, відсутність мерехтінь і акустичних шумів.

При оздобленні інтер'єру шкільного куточку необхідно врахувати, що найбільш гармонійний вплив на психоемоційний стан дитини мають стіни світлих тонів жовтого, рожевого, зеленого кольору; меблі (столі, полиці, тумбочки) – кольору світлого натурального дерева. При цьому використовуються матеріали, що створюють матову поверхню.

