

Организация комфортной среды дома для успешной учёбы ребёнка в школе



Фомичева Светлана Владимировна
Старший методист

Как сделать
учёбу
комфортной
для ребёнка



Идеальное рабочее место школьника



Игровая (досуговая) и учебная зона разделены. Если ребенку - первокласснику сложно пережить разделение рабочей и игровой зон, можно договориться, что один любимый медведь будет помогать ему делать уроки, сидя рядом с лампой или на полочке.

Свет от окна падает сбоку - с противоположной стороны от ведущей руки ребенка, которой он пишет.

Стол, стоящий напротив окна, - не лучшее решение. Прямые лучи света отражаются от его поверхности, из-за чего утомляются глаза.



Идеальное рабочее место школьника

Под окнами, как правило, расположены батареи отопления, поэтому если придется ставить стол напротив окна, то от окна он должен стоять на расстоянии не меньше 15, а идеально - 50 сантиметров.

Для психологического комфорта и спокойствия ребенка рабочее место стоит расположить таким образом, чтобы позади стола была стена.

Место для компьютера выделять отдельно. Если это ноутбук – использовать съемную клавиатуру.



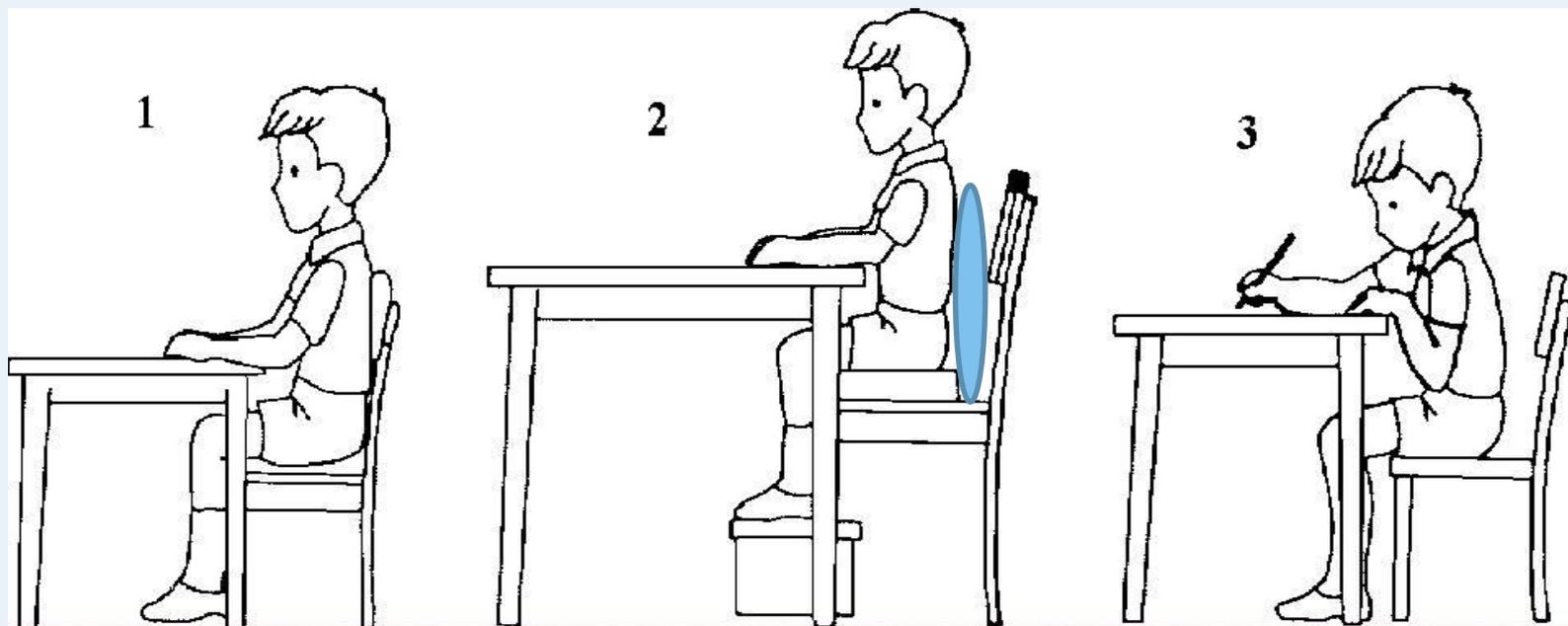
Как выбрать мебель?

Стол и стул

Рост ученика,см	Высота стола,см	Высота стула,см
110-115	46	26
115-130	52	30
130-145	58	34
145-160	64	38
160-175	70	42
175<	76	46

Стол должен быть такой высоты, чтобы ребёнок не сутулился, а его локти свободно стояли на столешнице под прямым углом, плечи не должны быть приподнятыми.

Тест. Если ребёнок в сидячем положении поставит локти на стол, то кончики пальцев должны доставать до висков.



Правильная посадка за столом (партой)

При правильно подобранном столе и стуле руки ребёнка, согнутые в локтях под прямым углом, лежат на крышке стола.

В домашних условиях мебель необходимо приспособить к росту ребёнка.

1, 2 – образцы правильной посадки за столом; 3 – высокий стол, ребёнок поднимает предплечья, опускает руку, что ведет к асимметрии плечевого пояса.

Важные характеристики для выбора стула

Ноги сидящего должны быть согнуты под прямым углом.

Края посадочного места скошенные, не давят под коленями.

Стопы полностью стоят на поверхности пола. Ноги должны быть согнутыми в коленях под прямыми углами.

Допускается использование подножек или специальных подставок.

Верхний край спинки находится примерно в середине лопаток или выше.

Если придвинуть кресло к столу, руки ложатся на его поверхность под прямым углом.

Сидение не должно быть слишком мягким или слишком твердым.



Роликовое кресло

Оборудуются подъемным механизмом, поэтому легко меняют размеры.

Подходят детям любого роста.

Роликовые кресла «на колесиках» пользуются большой популярностью, но это не лучший вариант для ребенка, так как не всегда обеспечивают правильную позу ребенку.

Колесики создают неустойчивую конструкцию, позволяют «расшатывать» кресло, плюс повышают риск травмы.

Кроме того, кресло «на колесиках» отвлекает школьника и тем самым разрушает рабочий настрой.

Если стул с колесиками, выбирайте те, которые можно зафиксировать.



Подлокотники: нужны или нет



Кресло для письменного стола. Когда ребенок занят письмом, чтением или творчеством, его руки лежат на столешнице. В таком положении дополнительно поддерживать локоть не нужно.

Если ребенок облакачивается на подставки, то при этом нарушается анатомическое положение позвонков, мышцы спины получают дополнительную нагрузку.

Еще хуже, когда ребенок опирается только на один локоть. Это приводит к перегрузке нескольких групп спинных мышц, провоцируя опасное нарушение осанки.

Кресло для компьютерного стола. Компьютерные столы оборудуются выдвижной подставкой для клавиатуры. Когда она выдвинута, руки сидящего за компьютером человека повисают в воздухе без опоры. Это очень неудобно, затрудняет нормальную работу. Поэтому в такой ситуации нужны подлокотники.

Универсальная модель. Хорошо, если подлокотники можно на время убрать. Такая модель будет универсальной. Она подойдет и для письменного стола, и для компьютерного стола

Организация рабочего пространства на столе



Подставки для письма – из подручных средств, готовые

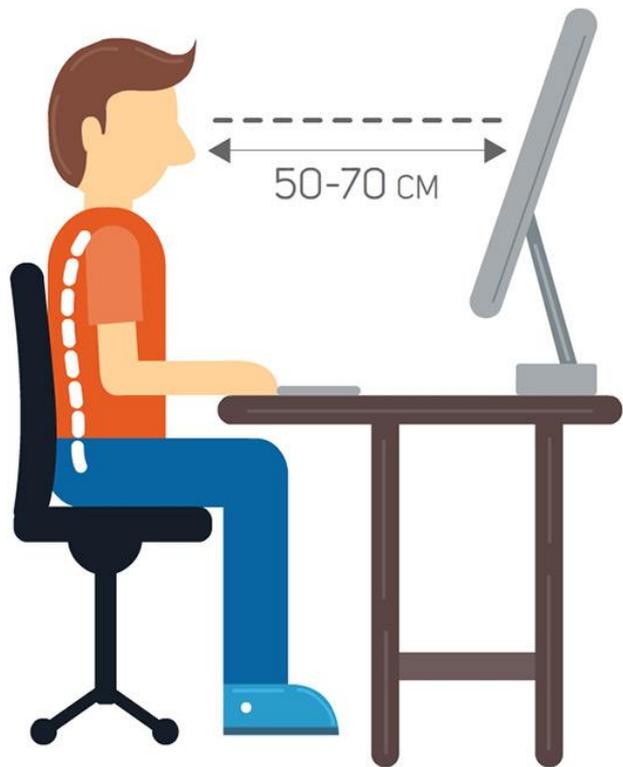
ОСАНКА ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



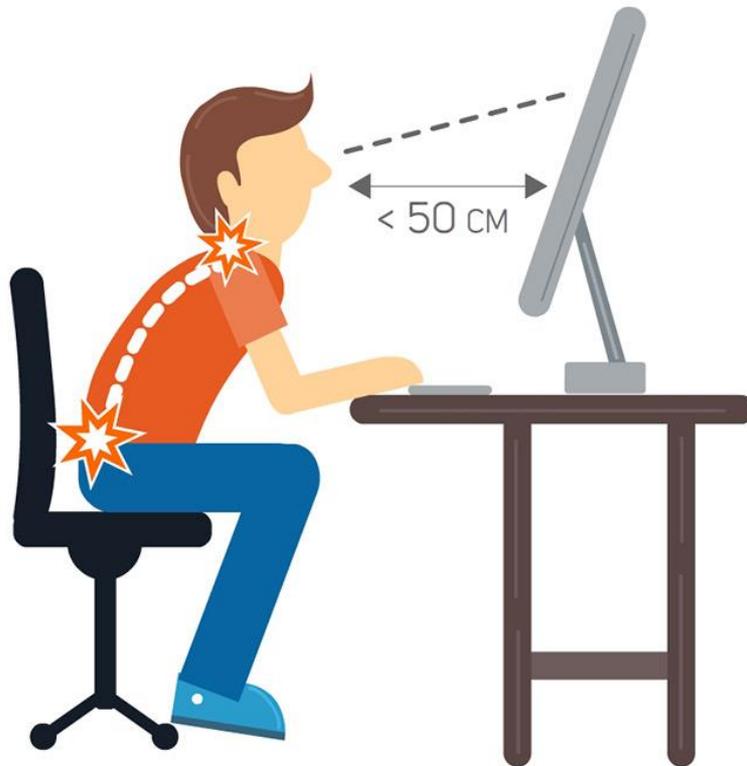
Наклонная подставка
побуждает к правильной осанке



ПРАВИЛЬНО



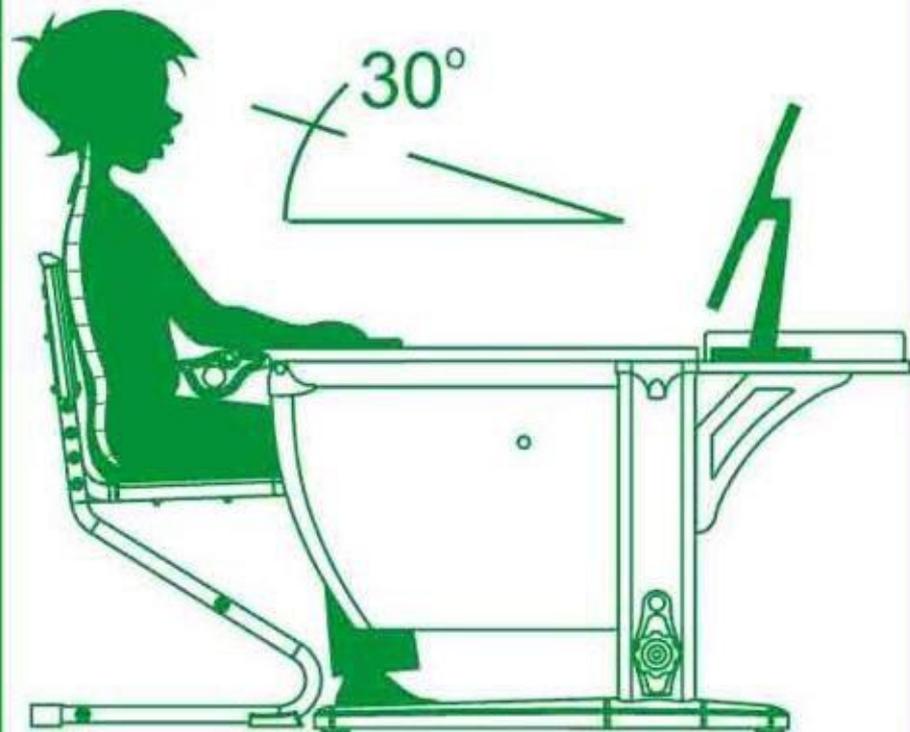
НЕПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



Организация рабочего пространства на столе



Организация рабочего места



Цветовая гамма учебного пространства



Оптимальная цветовая гамма - бежевые и пастельные оттенки с яркими аксессуарами (желто-красной гаммой).

Для стен спокойные тона: светло-серый, бежевый, серый с зеленым или голубым отливом.

А чтобы ребенок получал заряд бодрости, добавляйте **яркие аксессуары:** желтые подушки, синий коврик, красную фоторамку.

Красные тона привлекают внимание и придают бодрости.

Жёлтый цвет помогает генерировать новые идеи, сосредоточиться на выполнении поставленных задач, улучшает память.

Среди желтых тонов можно выбрать золотистый, лимонный или горчичный, а красные цвета могут иметь бордовый, кирпичный или малиновый подтон.

Если грамотно применить красную гамму для декорирования учебной зоны, **успеваемость в школе может значительно подтянуться**. Немного дискомфорта — это именно то, что требуется для улучшения мозговой деятельности.

Организация рабочего места

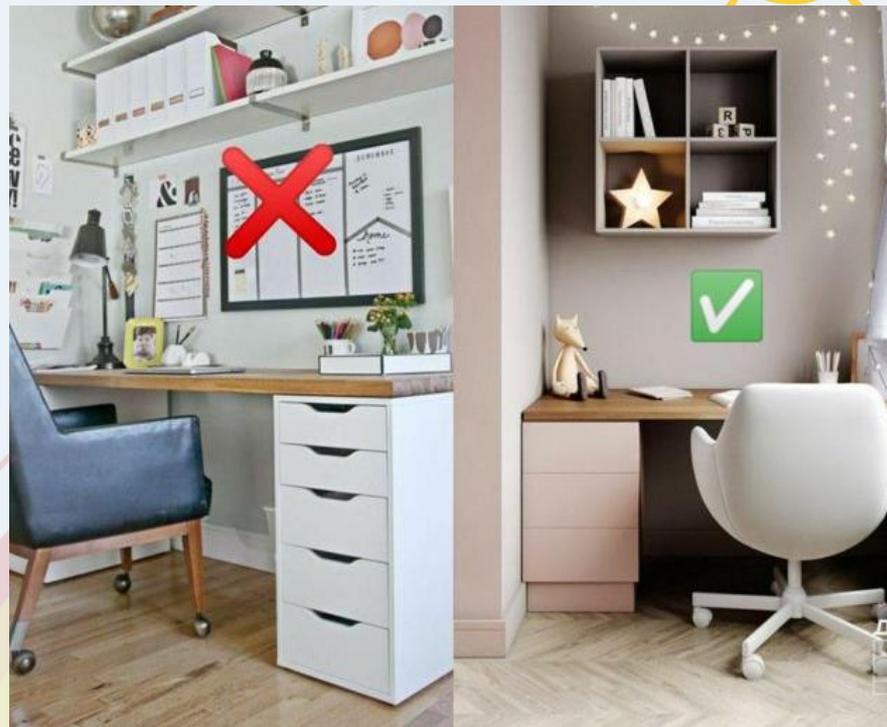


Младшие школьники легко отвлекается на яркие предметы.

Поэтому из рабочей зоны ребенка уберите все, что не связано с учебой и будет отвлекать его внимание: игрушки, телевизор, плакаты с супергероями.

Стена перед столом должна быть чистой. Не нужно туда ничего вешать или наклеивать. Это отвлекает ребенка и забирает его внимание.

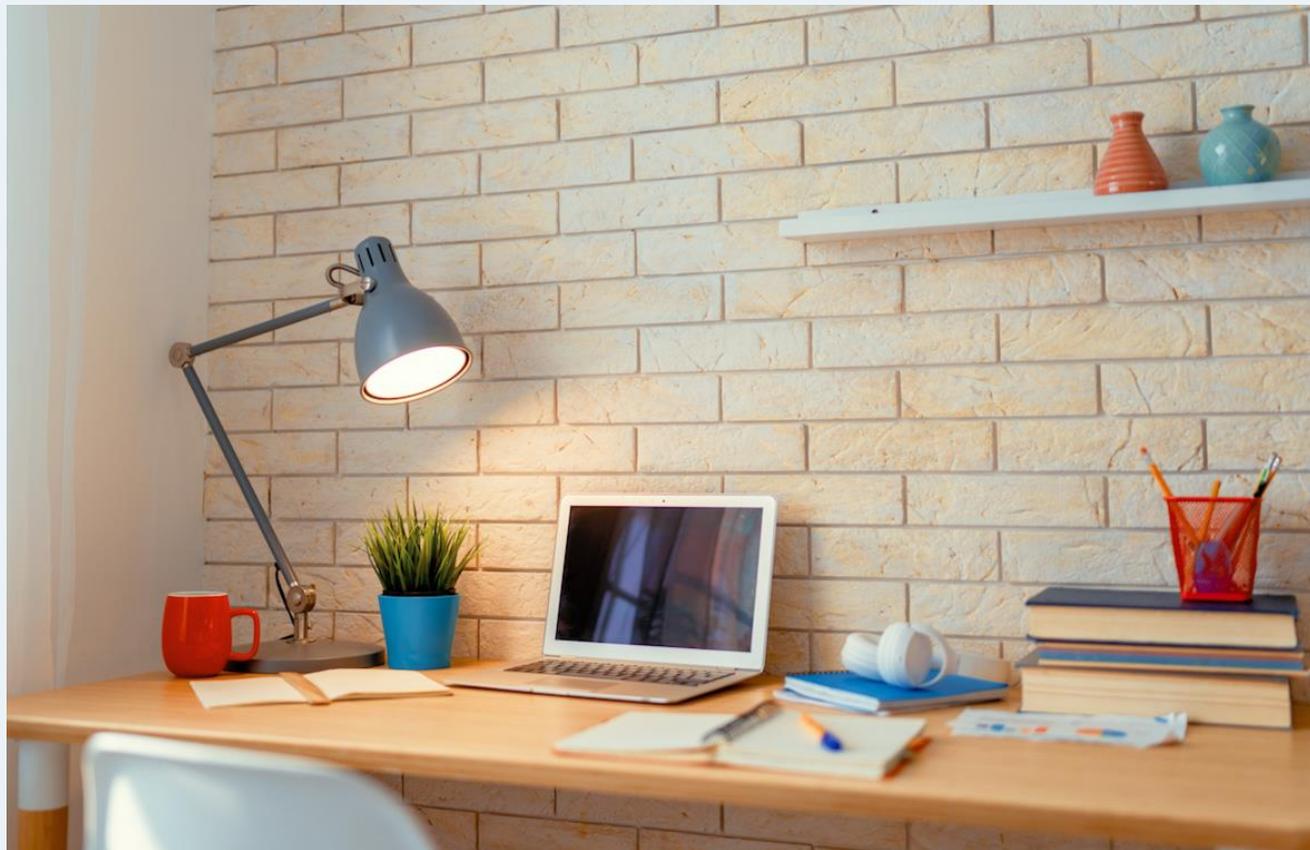
Чтобы рабочая зона не стала для ребенка совсем скучной, купите яркие школьные принадлежности с изображением любимых героев, карандаши и ручки с декоративными элементами.



Освещение рабочего места

Рекомендуемая мощность лампы до 80-100 Вт, а её свет должен быть мягким. Для этого можно подобрать абажур.

Чтобы максимально разгрузить столы, можно отказаться от настольных ламп. Подвесные или встроенные над столом светильники вполне смогут обеспечить достаточное освещение рабочей зоны.



ИДЕИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА ШКОЛЬНИКА



Разместите важную информацию так, чтобы ребёнок постоянно её видел.

Для учёбы можно использовать даже стены. **Рядом со столом можно развесить плакаты:** например, формулы и иностранные слова, таблицу сложения и умножения. Ребёнок будет постоянно их видеть и произвольно запоминать.

Магнитная или меловая доска для планирования. На ней можно вести расписание или разбирать отдельные темы, вешать памятки и напоминания о школьных мероприятиях.

Система хранения

Шкафы и полки

Продумать открытое и закрытое хранение

Вместе с ребенком выделите для каждой вещи свое место, иначе беспорядка не избежать.

В идеале система хранения должна состоять из закрытых и открытых элементов.

За фасадами удобно хранить то, чем ребенок пользуется редко.

В открытом доступе оставляйте вещи первой необходимости — канцелярские принадлежности, учебники, любимые игры.

Ребёнок должен легко и быстро находить всё необходимое.

Навести порядок помогут полки над столом, дополнительная тумбочка, в том числе на колёсиках или стеллаж.

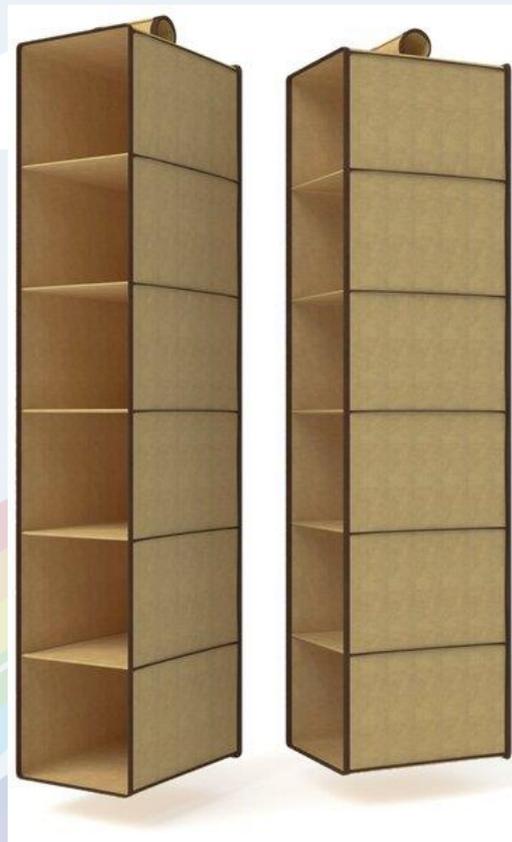
Тетради можно сложить в ящик стола, а учебники — на полку рядом.

Стаканы с ручками, карандашами и другими предметами можно поставить на полочки, стеллажи.

Система хранения

Органайзеры разной ширины и длины. Их можно поместить в платяной шкаф, можно найти им место между окном и кроватью, шкафом и дверью...

Настольные игры, книги, одежда на всю неделю - в таких органайзерах может храниться все!



Мобильная школьная станция

Это отдельный домашний запас канцелярии (ручки, карандаши, ластики, линейки, стикеры, степлеры, дыроколы, скрепки, корректоры), который всегда под рукой, хранится в одном месте и может понадобиться ребенку для выполнения уроков.

Лучше всего сделать станцию мобильной. Например, **переносной ящик, этажерка на колёсиках.**



Корзинки под книги



Если нет полок для книг и нет возможности их повесить, то на выручку могут прийти обычные **плетенные корзины** или **пластиковые боксы**.

Книги, которые нужно прочитать в ближайшее время, учебники, дневники, творческие блокноты, рабочие тетради можно хранить в них.

Корзины можно задвинуть под кровать, под стол, оставить рядом с диваном...



Втулки от туалетной бумаги – в дело

Старые коробки можно обклеить упаковочной бумагой. В коробке разместите втулки и склейте их между собой. Теперь ребенку будет **удобно хранить ручки, фломастеры, карандаши и кисточки!** Они не будут путаться между собой, а на столе не будет стоять слишком много стаканчиков или баночек



Простота и функциональность

Закрепить на стену кухонный рейлинг и повесить на него несколько держателей — дело 15 минут.



Место для рюкзака

Сделайте **крючок** **возле стола**, на который можно повесить ранец.

Так ребенку будет удобнее собирать и разбирать рюкзак после школы, а также сразу складывать в него тетради с готовым домашним заданием, не отходя от стола.



Ширма для того, чтобы не мешали



Ширму легко сделать из какой-нибудь коробки, а пользоваться ею просто: нужно установить её прямо перед ребенком во время выполнения уроков.

Ширма отгородит его от внешнего мира, создаст уединенность и даже уют.

Используйте внутренние панели ширмы: на них можно разместить какие-то правила по русскому языку, таблицу умножения, кармашки под мелочи, календарь, памятки по выполнению заданий, по гимнастике для глаз, стихотворение, которое надо выучить, и т.п.



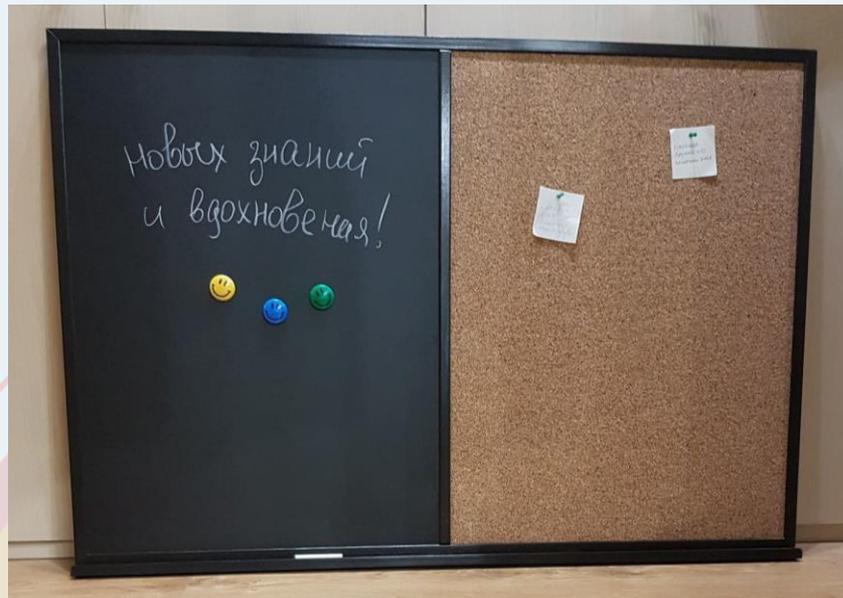


Доска для напоминаний



Компактная грифельная доска, с которой удобно стирать мел, будет незаменимым помощником для школьника!

Доска всегда перед глазами. Кроме того, и сами родители могут записывать на неё задания, которые ребёнку нужно выполнить.



Игровая зона

В игровой части можно постелить яркий коврик или отгородить ее стеллажами с корзинами для игрушек.

Оставьте достаточно пространства для детских игр: младшие школьники еще хотят строить башни, разворачивать военные сражения и строить замки для принцесс.

В игровой зоне пригодятся мягкие кресла, пуфы. Можно поставить отдельный столик, если позволяет место.

Перед школой проведите ревизию в игрушках: выбросьте старые, остальные удобно разложите по ящикам.



Организация учебного пространства

Правильно организованное учебное место школьника сохранит здоровье, поможет в занятиях и прослужит долгое время. Важно создать место, за которым ребёнок будет хотеть заниматься. Оно поможет приучить к самостоятельности и аккуратности и станет личным уголком для умственных и творческих решений.



**Школьникам - успехов в учёбе,
Родителям - терпения и веры в
то, что с правильным рабочим
местом Ваш ребёнок будет
успешен в учёбе!**

сообщество ВКонтакте

Ирбитский центр
ППМС помощи



Подпишитесь! Актуальная
информация здесь

8 (34355) 6-35-42

Страничка ВК

<https://vk.com/detiirbita>

8 (952) 133 78 50

Служба помощи родителям

E-mail:
detiirbita@yandex.ru





Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Ирбитский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ГБУ СО «ИРБИТСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



Адрес:

623850, Свердловская область,
г. Ирбит, ул. Пролетарская, 16

Центр: 8 (34355) **6-35-42**,

ПМПК: 8 (34355) **6-35-38**

E-mail: detiirbita-iz@yandex.ru

E-mail: pmpk.irbit@yandex.ru

Сайт detiirbita.ru