

## Рекомендации по организации рабочего места школьника

- Необходимое пространство под столом: ширина — от 50-ти см, глубина — от 45 см.
- Пространство рабочей поверхности: ширина — 125-160 см, глубина — от 60-70 см.
- Край стола — на уровне детской груди. При работе за столом ножки ребенка должны находиться под прямым углом, на стол малыш должен опираться локтями, а колени не должны упираться снизу в столешницу.
- Если стол слишком высокий, выбирайте подходящий стул.
- Ножкам нужен упор — они не должны болтаться в воздухе. Не забывайте о подставке для ног.
- Материал стола — исключительно экологичный (включая лакокрасочную поверхность).



### Таблица размеров:

1. При росте 100-115 см: высота стола — 46 см, стула — 26 см.
2. При росте 115-130 см: высота стола — 52 см, стула — 30 см.
3. При росте 130 — 145 см: высота стола — 58 см, стула — 34 см.
4. При росте 145 — 160 см: высота стола — 64 см, стула — 38 см.
5. При росте 160 — 175 см: высота стола — 70 см, стула — 42 см.
6. При росте более 175 см: высота стола — 76 см, высота стула — 46 см.
7. Сиденье должно быть удобным и мягким. Если это стул — используйте тонкую подушку.
8. Если это кресло — выбирайте предмет мебели с ортопедическими функциями.
9. Высокая устойчивость.
10. Ровная и твердая спинка, к которой спина ребенка должна плотно прижиматься (это снимает нагрузку с позвоночника).
11. Материалы — экологичные. Проверяйте сертификат качества!
12. **Свет должен быть максимально близким к естественному.** Выбираем лампу с желтым светом — лампу накаливания 60-80 ватт. Не экономьте на зрении ребенка — энергосберегающие лампочки с белым светом не подойдут! Лампочки галогеновые для малыша слишком яркие — их приобретать не стоит.
13. **Люминисцентные** также не вариант — их невидимое глазу мерцание утомляет зрение.
14. Помимо собственной лампы, естественно, **должно присутствовать и общее освещение комнаты**, иначе зрение ребенка будет садиться очень быстро. Это может быть люстра, бра, дополнительные светильники.
15. **Конструкция настольной лампы ребенка.** Основные требования: минимум элементов. У ребенка не должно появиться желание разобрать лампу или поиграть с ней. Поэтому лампы в виде игрушек для первоклашек не подойдут. Нежелательны и различные элементы декора в виде хрусталя и пр. Они создают блики, что негативно отражается на зрении.

16. **Безопасность.** Лампа должна быть ударопрочной. Чтобы ребенок, играя, случайно не разбил ее и не поранился.
17. **На лампе должен присутствовать абажур** (лучше желтого или зеленого цвета), чтобы свет не ослеплял ребенка.
18. **Желательно, чтобы конструкция лампы позволяла изменять угол ее наклона**, а основа лампы тщательно закреплялась на столе с помощью кронштейна.

