



Правильно организованное рабочее место школьника – важный фактор профилактики нарушений осанки и зрения. При росте ребенка

## Рабочее место

**100–115 см** высота стола должна быть **46 см**, при росте **115–130 см** – **52 см**, при росте **130–145 см** – **58 см**. В идеале стол должен “расти” вместе с ребенком. Лучше всего приобрести стол-трансформер с регулируемой высотой и углом наклона. Стандартный стол, как правило, имеет высоту **75 см**, а первоклассник зачастую еще “не дорос” до нее, что может пагубно отразиться на осанке ребенка.



Перед покупкой стола необходимо посадить за него ребенка. Столешница должна находиться примерно на уровне солнечного сплетения. Если попросить будущего ученика поставить на стол локти, а ладошки вытянуть вверх так, словно он поднял руку для ответа, то при идеальной посадке кончик большого пальца должен находиться на одном уровне с глазами. **Оптимальная высота стола – на 2–3 см ниже локтя ребенка (в положении стоя).**



Если письменный стол высок, то для обеспечения удобной, рациональной рабочей позы желательно приобрести **регулируемый стул**, который предусматривает подъем сидения. Важно предусмотреть подставку под ноги. При правильной посадке стопы должны полностью стоять на полу (подставке), а колени – согнуты под прямым углом.



В идеале спинка стула должна регулироваться, чтобы ребенок мог сидеть прямо, не откидываясь назад и не наваливаясь грудью на стол. Расстояние между столешницей и грудной клеткой должно быть примерно **10 см**, расстояние от глаз до книги – **не менее 30 см**. Вся работа, в том числе и чтение, сразу нужно приучать делать за столом.



Рабочее место лучше расположить **возле окна**, чтобы оно было максимально обеспечено естественным светом. Рекомендуется также купить **настольную лампу**. Свет должен падать слева от ученика (для левой – справа), чтобы от рабочей руки не возникла тень. Не стоит допускать прямого действия источника света на глаза: ребенок должен воспринимать освещение, отраженное от рабочей поверхности. Мощность лампы накаливания при чтении должна составлять 80 Вт, при рисовании – 100 Вт.



Здоровье ребенка – залог успешности в обучении!



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

[www.rcheph.by](http://www.rcheph.by)

Советы родителям, как подготовить ребенка к школе



ПЕРВЫЙ РАЗ

В ПЕРВЫЙ КЛАСС!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

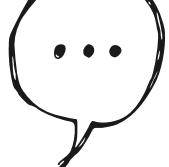
Одежда для будущего школьника должна быть легкой, мягкой, удобной в покрое, безопасной для здоровья, обеспечивающей состояние теплового комфорта, а также соответствовать возрасту и размерам ребенка, отвечать установленному деловому стилю.

Предпочтение необходимо отдавать тканям из **натуральных материалов** (лен, хлопок, шерсть). Из искусственных тканей наиболее комфортной является вискоза. Изделия костюмного ассортимента для учащихся лучше покупать с вложением химических волокон до 55 %, в блузки и сорочки – до 30 %. В этом случае ребенок будет чувствовать себя комфортнее всего. Костюмы из синтетики обладают низкой воздухопроницаемостью, в них жарко в весенне-летний период и холодно в осенне-зимний. Такая одежда способна накапливать продукты обмена, выделяемые с потом, впитывать жир с поверхности кожи, накапливать статическое электричество. Поэтому “синтетику” лучше оставить для непродолжительной носки, например, во время торжественных случаев или праздников.

Из моделей предпочтительнее выбирать многокомпонентные костюмы, состоящие из пиджака, жилета, юбки (брюк), блузки (гольфа). Элементы одежды можно подбирать в зависимости от температурных условий. Покрой должен быть достаточно свободный, не ограничивать движения ребенка. Узкие брюки сдавливают кровеносные сосуды, органы брюшной полости, что может привести к различным заболеваниям.

Оптимальный вариант – изделия **из натуральной кожи**. Родителям следует знать, что в закрытой обуви не допускается подкладка из искусственных и (или) синтетических материалов. Подошва должна быть гибкой, чтобы не сковывать движения. Высота каблука для детей 6–7 лет должна быть не более 2 см. Важно помнить, что кроссовки – все-таки спортивная обувь, предназначенная именно для занятий физкультурой и спортом.

## Школьная форма



Для переноски книг, тетрадей, необходимых учебных пособий целесообразнее покупать ученические ранцы, чем различного рода сумки и портфели. Важно обратить внимание на наличие ортопедической жесткой спинки.

## Ранец

Материал для изготовления школьных ранцев должен быть прочным, легким, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для очистки. Ремни предпочтительнее из эластичного материала. Желательно, чтобы они имели приспособление, позволяющее изменять длину в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. Один из ремней должен иметь разъем, облегчающий надевание и снятие ранца. Кроме того ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Перед покупкой нужно попросить ребенка примерить ранец. Важно, чтобы он плотно прилегал к спине, его ширина примерно соответствовала ширине плеч, верхний край и плечи были на одном уровне, а нижний край располагался на уровне пояса.

Это способствует равномерному распределению нагрузки и формированию правильной осанки. Вес ранца для ученика начальных классов должен быть не более 700 г.



## Школьно-письменные принадлежности.

Особое внимание нужно уделить и канцелярским принадлежностям. Ручка для письма должна быть удобной, не толстой, не иметь отвлекающих деталей, иначе у ребенка будут быстро утомляться мышцы кисти. Ручка не должна выскальзывать из рук. Для этого предусмотрены специальные прорезиненные вставки. Рифленая поверхность также позволит избежать выскальзывания.

Карандаш для первоклассника лучше покупать без ластика на конце, потому что ластик имеет особенность быстро стираться или ломаться. В результате остается металлическая часть карандаша, которым ребенок может повредить лицо, глаза. Лучше, если в пенале будут представлены отдельно карандаш без ластика и отдельно ластик, удобный для руки ребенка, который стирает и чернила, и карандаш. Пенал удобнее всего мягкий, что оценило немало количество школьников.



## Обувь

