



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Первый раз в первый класс

Продолжаем давать советы родителям, касающиеся подготовки ребенка к школе. В прошлых выпусках рассказали о том как правильно выбрать ранец и школьную форму. Теперь остановимся на школьно-письменным принадлежностях и организации дома рабочего места первоклассника.

В период активной подготовки к началу учебного особое внимание нужно уделить **канцелярским принадлежностям**. Ручка для письма школьника 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 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.

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

Мебель для детей должна сопровождаться сертификатом соответствия ТРТС 025/2012 «О безопасности мебельной продукции» и быть предусмотренной для использования детьми.

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 левшей - справа), чтобы от рабочей руки не возникала тень. Не стоит допускать прямого действия источника света на глаза: ребенок должен воспринимать освещение, отраженное от рабочей поверхности.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка – залог успешности в обучении.