

## Первоклассник в школе и дома

Ольга КУЗНЕЦОВА ,  
кандидат биологических наук, Москва  
[http://zdd.1september.ru/view\\_article.php?ID=200901706](http://zdd.1september.ru/view_article.php?ID=200901706)

Вот и наступил сентябрь. Для кого-то это конец каникул и начало очередного учебного года, а для первоклассников – начало нового жизненного этапа. Меняется весь привычный уклад жизни маленького человека: режим дня, его деятельность, появляется огромное количество новых людей. У ребенка возникают новые обязанности и впервые появляется настоящая ответственность...



***Рабочее место должно быть удобным!***

От того, как устроено рабочее место, зависит производительность любого труда. А учеба – это труд! Как говорил К.И. Чуковский: «Ребенок – это великий труженик, который сам даже не подозревает об этом...». Как должно быть обустроено рабочее место первоклассника в школе и дома? Какие условия наиболее благоприятны для сохранения работоспособности и здоровья?

В стенах школы ребенок проводит несколько часов в день на протяжении многих лет, при этом большую часть времени – в вынужденной статической позе. В таком же положении он выполняет и домашние задания. Длительное напряжение мышц спины при сидении и рук при письме негативно сказывается на осанке и общем состоянии организма. Более половины детей в процессе обучения вместе со знаниями получают нарушения осанки, близорукость или другие малоприятные «приобретения»...

Рабочее место школьника должно быть удобным. Удобным для учебы. Ничто – ни мебель, ни освещение – не должно мешать думать!

### Детская комната

Чувство семьи, домашнего уюта воспитывается с самого рождения. И у малыша обязательно должно быть место в доме, где он сможет быть самостоятельным и без вмешательства взрослых заниматься своими делами.

Когда же ребенок подрастет и придет время идти в школу – от того, как обустроено его личное пространство, напрямую будут зависеть его успехи в учебе.

Комната малыша должна быть красивой. Придумывать интерьер детской надо вместе с ребенком, ведь это – его «жизненное пространство». Не следует резко разграничивать игровое и рабочее пространства: есть опасность вызвать у новоиспеченного школьника отвращение к учебе.

Стены в детской нельзя оклеивать поливиниловыми обоями. Моющиеся обои не пропускают воздух и выделяют вредные вещества. Старайтесь избегать линолеума. Если нет паркета, то лучше использовать ламинат.

Очень важный вопрос, из каких материалов сделана мебель. Все товары для детей, включая мебель, должны иметь отечественный гигиенический сертификат (даже если мебель импортная и прошла проверку у себя на родине). Конечно, полезнее всего натуральное дерево. Но в наше время это очень дорогой материал, и поэтому недорогие столы сделаны из древесно-стружечной плиты, а сколы и трещины такой мебели могут выделять опасные летучие яды.

### **Просвещение и освещение**

Мы уже много раз говорили о том, что все органы и системы человека начинают и заканчивают свое развитие в разные периоды. С глазами это происходит уже в 12 лет, после чего, можно сказать, они начинают «стареть». Поэтому испорченное в школьные годы зрение вряд ли сможет полностью восстановиться. А ведь именно на глаза наряду с опорно-двигательным аппаратом падает самая сильная нагрузка. Потому столь важно обеспечить правильное освещение рабочего места школьника. Свет должен падать слева, поэтому стол планируйте ставить у окна. Кроме того, сидеть спиной к двери не рекомендуют психологи – ребенок может ощущать себя дискомфортно. Но, если не получается разместить стол около окна, позаботьтесь о высококачественном освещении. Свет должен быть броским и равномерным. Более близок к солнечному свет галогеновых ламп, немного похуже свет старых ламп накаливания.

Необходимо предусмотреть и дополнительное освещение – в наших широтах осенние и зимние дни слишком короткие. Светильник нужно выбирать с абажуром, чтобы свет был ярким, но не слепил, и так, чтобы не возникало большого перепада: везде полумрак, а рабочее место ярко освещено. Оптимальная мощность лампочки – 60–75 Вт. Кроме того, для глаз довольно вредно «смешение» яркого дневного света и искусственного освещения. Если достаточно дневного света, то лампу лучше выключать. Люминесцентные лампы в детской недопустимы. Свет одной-единственной настольной лампы также противопоказан: контраст с зонами полумрака вызывает зрительное раздражение.

Психологи считают, что наличие детской позволит приобщить ребенка к элементарным
--

правилам существования в обществе. Самостоятельно убирая свою территорию, маленький человек станет привыкать к мысли о том, что у каждого члена общества есть свои, пусть иногда обременительные и не слишком забавные, но все-таки обязанности. А если вы с самого раннего возраста перед тем, как войти в детскую, предварительно будете стучать и спрашивать разрешения это сделать, то не сомневайтесь, что у вас получится воспитать юного джентльмена или маленькую леди

## **Стол и стул**

Центральное звено рабочего места школьника – это стол. Он должен быть выбран особенно тщательно, ведь от размера и модели зависят осанка, зрение малыша и его желание обучаться. Проверить, подходит ли стол вашему ребенку, можно прямо в магазине: когда ученик садится за стол, его край должен оказаться точно на уровне груди. Колени не должны подпирать снизу поверхность стола, а ноги должны стоять под прямым углом. Если вы не хотите приобретать новый стол каждые 2–3 года, то лучше покупать модели с изменяющейся высотой столешницы.

Стол выбирайте основательный – устойчивый, просторный, чтобы локти не свешивались, хватало места для книг и тетрадей. Книгу правильно держать на расстоянии 30–35 см от глаз, и неплохо, когда она располагается под углом 45 градусов к столу.

Если нет под руками сантиметра, то выбирайте стол, высота которого будет до середины локтя стоящего рядом ребенка. А если малыш сядет за стол и поставит руку локотком на столешницу, то вытянутые пальцы руки должны доходить до внешнего уголка глаза.

Не менее принципиально выбрать стул, а еще лучше – рабочее кресло. Его высота регулируется, значит, этот предмет приобретается «впрок». Сиденье не должно быть глубоким, чтобы ребенок не горбился, а его спина должна опираться на спинку.

## **Компьютер**

Сейчас компьютер есть почти в каждом доме, и это не роскошь, а средство обучения. Если вы хотите поставить компьютер на рабочем месте ребенка, не стоит ставить его прямо на письменный стол: так очень трудно соблюсти необходимое расстояние от глаз до монитора. Лучше приобрести специальный угловой компьютерный столик. Это позволит сберечь зрение малыша и не

загромождать монитором рабочее пространство письменного стола. Кстати, стоит вспомнить, что рекомендованная норма работы за компьютером – от 15 минут в день для первоклассника до двух подходов по 30–40 минут для старшеклассников. Ну, или хотя бы пятнадцатиминутный отдых через каждый час работы.

Время, проведенное школьником за компьютером, нужно ограничивать. И если ребенок не в состоянии сам контролировать время, лучше поставить компьютер там, где он будет под вашим зрительным контролем. То есть не в комнату малыша, а в общий кабинет либо гостиную.

### **Куда убирать книги?**

Еще необходимо серьезно подумать, куда ребенок будет складывать книги и письменные принадлежности. Если все разложено по местам, то внимания ничто не отвлекает.

Для книг придется приобрести шкаф или полки. Для хранения письменных принадлежностей подходят ниши, мобильные контейнеры и ширма с кармашками. Главное, чтобы все они находились в зоне досягаемости малыша. Сделанный для школьника интерьер поможет ему с энтузиазмом и увлечением относиться к учебе. Ведь в первые годы обучения закладываются привычка к постоянным занятиям и навыки правильной организации домашнего учебного процесса.



### **Школа**

Первым делом необходимо обеспечить соблюдение гигиенических требований к классной комнате (ее освещенности, температурному режиму, проветриванию), а также рекомендуемую СанПиНами продолжительность занятий и перемен, обязательное проведение физминуток во время урока. Основные принципы организации рабочего места и пространства в школе такие же, как и дома. Это условия, максимально щадящие здоровье и наиболее

максимально способствующие сохранению высокой работоспособности. Однако если дома рабочее место должно позволить ребенку «уединиться», то в школе он должен быть постоянно включен в работу всего класса, настроен на общение с учителем. Ему необходимо ощущать себя частью этого общества. Но в любом случае ребенок должен чувствовать себя комфортно.

### **Парта: история и современность**

Центральное звено рабочего места ученика – школьная парта. Учебной мебелью дети пользуются по несколько часов ежедневно. А ведь ее качество оказывает значительное влияние не только на работоспособность, успеваемость и поведение, но и на состояние здоровья.

Предком школьной парты является особый стол эпохи Возрождения. Его крышку, как и современных парт, можно было зафиксировать наклонно. Потом появились конторка и секретер.

В 70-х годах XIX века стало известно о том, что сидение за неприспособленным столом вредит здоровью, и во многих странах принялись конструировать мебель, которая не наносила бы вреда ученикам. Оказалось, что самой удачной с точки зрения врачей является парта, соответствующая росту ребенка.

Пионером подобных исследований в России стал основоположник отечественной гигиены, врач-офтальмолог Федор Федорович Эрисман. В 1870 году он установил факт роста числа близоруких среди учащихся по мере приближения к окончанию школы. Эрисман разработал гигиенические требования к освещенности класса и изобрел конструкцию школьного стола, известную как парта Эрисмана. В конце XIX – начале XX века появились разнообразные модели неподвижной и подвижной парт. В первой разновидности все части были закреплены «намертво», поэтому при вставании ученик должен был выходить из-за парты. В подвижной парте откидывалась крышка или сдвигалось сиденье. Были сконструированы парты, которые приспособлялись под рост ученика, одноместные парты, гигиенические учебные столы. Гигиенист Григорий Васильевич Хлопин разработал портативную парту, которую можно было использовать как учебный, лабораторный или чертежный стол. Иногда к партам рекомендовалось добавлять книгодержатели (модель Риккерта) и, в случае если ребенок «обнаруживает непреодолимую склонность нагибать голову», прямодержатели (модели Кальмана, Дюрра). Они крепились к столу и служили опорой для лба.

Знаменитая гимназия и реальное училище К.Мая закупали парты в фирме Лютера в Ревеле. Они выпускались семи размеров, в зависимости от роста учеников. Академик Д.С. Лихачев, посещавший в свое время это учебное

заведение, рассказывал, что высота его парты регулировалась. Мальчики, которых сажали вместе, подбирались примерно одинакового роста, а затем столешница поднималась на нужную высоту

Одноместные парты были признаны лучшими. Но стоили они дорого и места занимали много. Поэтому в большинстве учебных заведений были выбраны парты для двоих учеников.

Также школьная парта была изобретена в уральском селе Брусняты. Сюда в конце XIX века за участие в деятельности революционного общества народников «Земля и воля» был сослан петербургский студент Петр Феоктистович Коротков. Работая в Бруснятах учителем, он в 1887 году получил от Урало-Сибирской кустарно-промышленной выставки серебряную медаль и диплом за изобретение парты. До нее в школах России пользовались деревянным столом. Эти деревянные парты с полой крышкой, простой скамьей и откидными крыльшками наиболее удобны для спины и зрения.

В начале 60-х годов прошлого века придумали столики на трубчатых металлических ножках с приставным стулом, который во время уборки можно было бы ставить ножками вверх. От такой мебели гигиенисты сразу же пришли в ужас, увидев, как криво сидел за ней ученик.

Выбор школьной мебели на первый взгляд очень разнообразен, но если приглядеться – все это вариации модели 60-х... К сожалению, партой стало называться все, что предназначено для занятий ученика сидя. Взамен прочного, многослойного пластика применяется ламинированная плита, у мебели острые углы, нет наклона у столешниц, их высота не регулируется, ростовые размеры детей не учтены, и стул тоже не регулируется по высоте, его невозможно зафиксировать на нужном расстоянии от стола, нет подножек, подлокотников и т.д.

Отрадно видеть, что в последние годы все-таки в выборе школьной мебели начинает торжествовать здравый смысл.

Поэтому вселяет надежду то, что вновь возвращается заслуженное внимание и уважение к парте Эрисмана. Ведь в основе этого изобретения лежит долгое и тщательное изучение физиологии ребенка.