

Гигиенические правила работы детей младшего школьного возраста

1. В наибольшей степени осанку у детей портит неправильная поза за столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка в положении сидя. Если ребенок не достает до пола, нужно подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под углом 90°. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, расстояние между грудью и столом 3-5 см (ребром проходит ладонь), голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола – 30-35 см. предплечья должны симметрично лежать на столе.
2. Правильное и достаточное освещение рабочего и игрового места. Дома нужно выбрать хорошо освещенное место для занятий, лучше всего у окна. В вечернее время нужно пользоваться настольной лампой 60 Вт с непрозрачным колпаком. Расположить ее надо так, чтобы свет падал с левой (для детей, пишущих правой рукой) или правой стороны (для леворуких детей) только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Свет должен быть мягким и равномерно освещать место занятий.
3. Не рекомендуется читать и играть лежа, особенно на боку, так как в этом положении нарушается правильная освещенность, а при лежании на боку, кроме того, глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, что приводит к зрительной утомляемости и головной боли.
4. Необходимо следить за осанкой и позой за столом. Книга или тетрадь должны находиться на расстоянии не менее чем 30-35см от глаз. Это примерно длина руки ребенка от локтя до кончиков пальцев. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь. Плохое освещение, нарушение осанки, неправильная посадка за столом вызывают утомление мышц шеи и спины, которые поддерживают голову, и ребенок старается низко наклониться над столом, что приводит к увеличению зрительной нагрузки.
5. Домашние занятия учащихся 1-2 классов не должны превышать 1,5-2 часов, учащихся 3-4 классов – 2 часов, старших школьников – 3-4 часов. При этом каждые 30-40 минут занятий нужно делать десятиминутный перерыв.
6. Смотреть телевизор и играть в компьютерные игры можно не более полутора часов в день. Экран телевизора при этом должен быть расположен на расстоянии не менее 2,5 метров. Комната в это время должна быть освещена.