

Поради батькам школярів: як облаштувати комфортне і безпечне місце для навчання

Школярі проводять багато часу за робочим столом, де виконують домашні завдання, користуються комп'ютером або проходять дистанційне навчання. Тому важливо облаштувати його так, аби дитині було зручно. У цьому матеріалі розповідаємо, як правильно відрегулювати відстань до монітора, висоту стільця, інтенсивність освітлення та впорядкувати простір навколо.

Як облаштувати місце за столом

Важливо підібрати стіл та стілець так, щоб дитина могла сидіти в правильній позі:

- дитина сидить глибоко на стільці;
- спина пряма, її попереково-крижова частина спирається на спинку;
- голова злегка нахилена вперед;
- ноги зігнуті в кульшовому та колінному суглобах під прямим кутом;
- стопи повністю стоять на підлозі;
- передпліччя вільно лежать на столі.

Стіл та стілець обов'язково мають відповідати зросту дитини:

- **занизький стіл** (дитині доводиться нахилитися вперед для письма) — напружуються спина і шия;
- **зависокий стіл** — напружуються плечі та руки;
- **зависокий стілець** (стопи дитини не торкаються підлоги) — м'язи спини та шиї втомлюються швидше.

Переконайтеся, що стілець, яким користується ваша дитина, має спинку, яка створює правильну опору для спини. Якщо його висота не регулюється, можна використовувати підставку під ноги, щоб стопи не «висіли».

Якщо дитина навчається онлайн — організуйте простір так, щоб частину часу вона могла працювати стоячи, наприклад, за високим столом.

Як правильно розмістити комп'ютер або ноутбук **Монітор**

Розмістіть монітор на відстані **витягнутої руки** (45–75 см). Верхній край має бути на рівні очей, а сам екран — трохи відхилений назад. Таким чином, під час роботи дитина дивитиметься прямо перед собою, а не

вниз або вгору. Це знімає навантаження з шиї та допомагає уникнути втоми очей.

Щоб уникнути різкого перепаду між освітленням екрана і простору довкола під час роботи за монітором варто розмістити лампу збоку або позаду від екрана, на одній висоті з його верхнім краєм, так, щоб світло не створювало відблисків на екрані.

Клавіатура і мишка

Коли дитина працює за комп'ютером, клавіатура з мишкою мають бути розташовані так, щоб лікоть був зігнутий під прямим кутом або трохи розігнутий. Руки при цьому не мають тривалий час впиралися на край стола, оскільки це може спричиняти дискомфорт.

Якщо дитина користується ноутбуком, може бути складно поставити його правильно. Тому для тривалої роботи краще використовувати окремі клавіатуру та мишку. Це дозволить поставити ноутбук так, щоб екран був на правильній висоті і водночас дитині було зручно друкувати.

Яким має бути освітлення

Удень найкраще працювати при природному світлі. Робочий стіл найкраще розташувати так, щоб дитина сиділа до вікна боком (лівим, якщо дитина пише правою рукою, і навпаки). Так рука не затінятиме робочу поверхню. Варто уникати прямих сонячних променів: вони можуть відсвічувати на білих аркушах і спричиняти напруження очей.

Увечері для освітлення робочого місця найкраще підійде настільна лампа на гнучкій ніжці, яка дозволяє регулювати напрямок і висоту світла. Розмістити лампу слід з протилежного боку від руки, якою дитина пише. Відстань від лампочки до робочої поверхні має бути 30–40 см, трохи вище рівня очей дитини. Не варто ввечері використовувати тільки настільну лампу в темній кімнаті. Краще, щоб разом із нею було ввімкнене й загальне освітлення — так не буде великого контрасту між яскравою робочою поверхнею та темним простором навколо.

Не забувайте про перерви та руханки:

1. Кожні 30–40 хвилин влаштовуйте перерву на розминку: потягнутися, пройтися, розім'яти руки та шию.
2. Час на домашні завдання поділіть на короткі блоки, щоб дитина не перевтомлювалася.
3. Коли дитина працює за монітором, нагадайте їй, що кожні 20 хвилин слід на 20 секунд переводити погляд на кілька метрів удалину. Наприклад, можна порозглядати плакат на стіні або краєвид за вікном.

4. Організуйте руханку після навчального дня. [За рекомендаціями ВООЗ](#), дітям потрібна щонайменше година помірної або інтенсивної фізичної активності щодня.
5. Переконайтеся, що дитина проводить достатньо часу на свіжому повітрі: [ВООЗ рекомендує](#) від 90 хвилин на день у світлий час доби. Це допоможе не тільки додати рухової активності, а й відтермінувати або сповільнити розвиток короткозорості.



Поради батькам школярів:
ЯК ОБЛАШТУВАТИ
КОМФОРТНЕ І БЕЗПЕЧНЕ
МІСЦЕ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Важливо підібрати стіл та стілець так, щоб дитина могла сидіти **в правильній позі**:



Поради батькам школярів: ЯК ПРАВИЛЬНО РОЗМІСТИТИ КОМП'ЮТЕР АБО НОУТБУК

Розмістіть монітор на відстані витягнутої руки (45–75 см). Верхній край має бути на рівні очей, а сам екран – трохи відхилений назад. Таким чином, під час роботи дитина дивитиметься прямо перед собою, а не вниз або вгору. Це знімає навантаження з шиї та допомагає уникнути втоми очей.

Щоб уникнути різкого перепаду між освітленням екрана і простору довкола під час роботи за монітором варто розмістити лампу збоку або позаду від екрана, на одній висоті з його верхнім краєм, так, щоб світло не створювало відблисків на екрані.



Поради батькам школярів: ЯК ПРАВИЛЬНО РОЗМІСТИТИ КОМП'ЮТЕР АБО НОУТБУК

Коли дитина працює за комп'ютером, клавіатура з мишкою мають бути розташовані так, щоб лікоть був зігнутий під прямим кутом або трохи розігнутий. Руки при цьому не мають тривалий час впиралися на край стола, оскільки це може спричиняти дискомфорт.

Якщо дитина користується ноутбуком, може бути складно поставити його правильно. Тому для тривалої роботи **краще використовувати окремі клавіатуру та мишку**. Це дозволить поставити ноутбук так, щоб екран був на правильній висоті і водночас дитині було зручно друкувати.



Поради батькам школярів: **ЯКИМ МАЄ БУТИ ОСВІТЛЕННЯ**

УДЕНЬ найкраще працювати при природному світлі. Робочий стіл найкраще розташувати так, щоб дитина сиділа до вікна боком (лівим, якщо дитина пише правою рукою, і навпаки). Так рука не затінятиме робочу поверхню. Варто уникати прямих сонячних променів: вони можуть відсвічувати на білих аркушах і спричиняти напруження очей.



Поради батькам школярів: ЯКИМ МАЄ БУТИ ОСВІТЛЕННЯ

УВЕЧЕРІ для освітлення робочого місця найкраще підійде настільна лампа на гнучкій ніжці, яка дозволяє регулювати напрямок і висоту світла. Розмістити лампу слід з протилежного боку від руки, якою дитина пише. Відстань від лампочки до робочої поверхні має бути 30–40 см, трохи вище рівня очей дитини.

Не варто ввечері використовувати тільки настільну лампу в темній кімнаті. Краще, щоб разом із нею було ввімкнене й загальне освітлення – так не буде великого контрасту між яскравою робочою поверхнею та темним простором навколо.

