**Рабочее место школьника**

С чего начинается правильная организация рабочего места для ребенка? Правильно, с выбора оптимального расположения этого самого места.

Хорошо, конечно, если вы смогли выделить своему ребенку отдельную комнату. Ну а если такой возможности просто нет – не переживайте сильно! Поверьте, это не самая большая беда. И все-таки постарайтесь отгородить отдельное пространство, в котором хозяйничать будет только ваш ребенок. Пусть это место будет небольшим, но личным миром, и тогда процесс обучения и выполнения домашних заданий станет для вашей деточки гораздо приятнее. В любом случае, рабочая зона для обучения должна быть отделена от места игр и отдыха.
 Кстати, что касается освещения. Надеюсь, вы помните, что эффективное освещение – один из ключевых моментов правильного расположения рабочего стола. Свет должен падать слева, чтобы при письме правая рука не отбрасывала тени на страницу тетради. (Если ваш ребенок «левша» — угадайте, не стоит ли сделать все наоборот?) Ставить стол лучше всего сбоку от окна. Причем таким образом, чтобы ребенок сидел спиной к стене, а не лицом. Чтобы освещать стол в темное время суток, также слева поставьте современную настольную лампу. Ее оптимальная мощность – 60 Вт. Следите, чтобы вечером оставшаяся часть комнаты также была освещена. Полумрак может плохо повлиять на зрение ребенка. Используйте верхний свет, а еще лучше – несколько рассеянных светильников по периметру комнаты.
 О выборе стола. Помните главное: рабочий стол ребенка – это в первую очередь не предмет интерьера, а рабочий инструмент. И он должен быть удобным. Основное правило при выборе стола – его край должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди ребенка. Чтобы малышке можно было спокойно опираться на край поверхности стола локтями. Когда на столе располагается еще и компьютер, будет очень полезна выдвижная полочка для клавиатуры и подставка для монитора. При чтении или письме, между краем столешницы и грудной клеткой должно оставаться расстояние 8 — 10 см.
 «Правильный» стул должен обязательно быть со спинкой. А еще правильный стул подбирается таким образом, чтобы ступни ребенка полностью стояли на полу. А колени были согнуты под прямым углом. Если купленный стул оказался велик, то можно подставить под ноги специальную подставку. На крайний случай сойдет также и пара толстых книжек, подложенных под ноги. Также будет очень хорошо, если высота и угол наклона спинки будут регулироваться. Регулируя угол наклона, проследите, чтобы малыш не слишком откидывался назад и не наваливался грудью на стол.
Ну и, конечно, выделите место, где ребенок будет хранить свои школьные принадлежности. Лучше всего – выдвижные ящики стола или отдельной тумбочки.
 Чтобы убедиться в том, что всю мебель вы выбрали правильно, проведите вот такой небольшой тест: посадите деточку за стол, и потом попросите положить на поверхность стола локоть. А потом дотянуться до уголка глаза рукой. Если мебель подобрана правильно, пальцы ребенка будут только-только касаться его лица.

Вот, пожалуй, и все основные правила организации рабочего места школьника в вашем доме. Постарайтесь, как можно более тщательно их соблюдать. Не забывайте, что здоровье вашего ребенка — это то, что никак не должно пострадать при его обучении.