

## Мебель для школьника. Какую выбрать?

Использование ученической мебели, соответствующей гигиеническим требованиям, имеет большое значение для профилактики нарушений осанки и зрения у детей, а также обеспечения гармоничного физического развития, длительной работоспособности детей.

Как ни удивительно, но учебный процесс связан не только с большими умственными, но и со значительными физическими нагрузками. Занятия за партой связаны со значительным статическим положением тела, при котором напряжены мышцы шеи, спины, живота, рук и ног. Эта нагрузка резко увеличивается в случае неправильного устройства мебели, несоответствия ее размеров росту и пропорциям тела ребенка. Поэтому детская мебель как дома, так и в школе должна соответствовать возрастным особенностям ребенка.

**Гигиенические требования**, предъявляемые к ученической мебели, **в первую очередь касаются ее размеров**. Парты должны быть регулируемой. И регулировать ее необходимо минимум два раза за учебный год в зависимости от скорости роста вашего ребенка. Часто родители покупают слишком высокий стул, что мешает ребенку поставить ноги на пол, или слишком низкую/высокую парту, которая не подходит к росту и покупается как бы «на вырост». Делать этого категорически нельзя.

### Основные размеры ученической мебели

Номер ученической мебели	Цвет маркировки ученической мебели	Рост учащегося, в см	Размеры ученической мебели	
			Высота ученических столов (парт), в см	Высота ученических стульев, в см
1	Оранжевый	от 100 до 115	46	26
2	Фиолетовый	от 115 до 130	52	30
3	Желтый	от 130 до 145	58	34
4	Красный	от 145 до 160	64	38
5	Зеленый	от 160 до 175	70	42
6	Голубой	свыше 175	76	46
7	Черный	свыше 185	82 (столы)	50

Когда ребенок сидит на правильно отрегулированном по росту стуле, опустите столешницу парты на высоту локтя свободно свисающих рук ребенка. Плечи не должны напрягаться. Если положить руки на парту, локти должны быть согнуты по углом 90. Существует так называемое правило «трех углов»: колени под столом образуют один прямой угол, линия бедер и спина – второй, а руки, согнутые в локтевом суставе – третий.

Что касается стула для ребенка, то он, конечно, не должен быть мягким, в нем должна регулироваться высота и глубина сиденья, должна быть удобной спинка. Стул необходимо ставить так, чтобы его край заходил за крышку стола на 2-4 см. Обе стопы должны стоять на полу так, чтобы голени были расположены под прямым углом к бедрам.

При такой посадке тело имеет достаточно точек и площадей для опоры, не наступает утомления от длительного сидения и не возникает никаких искривлений позвоночника.

Также обратите внимание, что глубина стола должна быть не менее 50 см.

Очень важно иметь возможность регулировать угол наклона столешницы парты. За нерегулируемым столом ребенок начинает сутулиться, пытается приблизить глаза к тетради или к книге. Столешница должна регулироваться так, чтобы при выполнении различных задач угол ее наклона мог меняться. Небольшой угол наклона (7-12 градусов) подойдет для письма. Для чтения и рисования наклон столешницы необходимо увеличивать.

Материал, из которого сделана парта, должен быть экологически чистым и безопасным. Не забывайте спросить продавца о наличии сертификата качества.

Еще одно важное правило, которое обязательно должно быть учтено изготовителями - травмобезопасность. Углы столешниц обязательно должны быть закругленными, не должно быть выступающих деталей, стеклянных и зеркальных вставок, разнообразной металлической фурнитуры, чтобы ребенок не поранился, конструкция парты должна быть устойчивой и надежной.

И еще несколько рекомендаций. Мебель должна быть изготовлена из твердых пород дерева, поверхность парты не должна быть шероховатой или наоборот зеркально-гладкой. Поверхность должна быть матовой, так как блестящие поверхности столов, шкафов и другого оборудования оказывают слепящее действие на сетчатку, вызывают снижение остроты зрения, быстроты различения, устойчивости ясного видения и падение работоспособности. Не допускает окрашивание школьного оборудования в белый цвет, так как при этом резко повышается яркость и уровень слепимости в помещении. Также нельзя окрашивать столы и шкафы в темные цвета, так как они будут поглощать большое количество света и негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии детей.

Выбирайте отделку стола и сиденья стула прозрачным лаком с сохранением текстуры дерева или окраска непрозрачными покрытиями следующих цветов: желтого, светло-зеленого, голубовато-зеленого, серовато-голубого, голубого, зеленовато-желтого с коэффициентом отражения от 35 до 50%.

Придерживайтесь этих простых правил, которые помогут вашим детям гармонично расти и развиваться.

Пом. врача гигиениста Суета Е.Р.