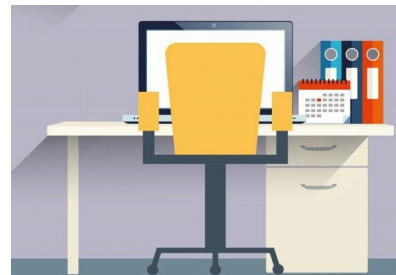


Pokój gotowy do nauki

Kiedy dziecko idzie do szkoły, trzeba zadbać nie tylko o tornister i wyprawkę. Trzeba też zorganizować mu funkcjonalne i przyjazne miejsce do nauki.



Jak twierdzą specjaliści, w uporządkowanej przestrzeni dziecko chętniej przebywa i łatwiej się koncentruje, a przy jej kształtowaniu należy zadbać o jego komfort i zdrowie. Podpowiadamy, jak powinno wyglądać miejsce, które ułatwi małemu uczniowi rozpoczęcie wielkiej przygody pod tytułem szkoła.

Biurko

Najlepiej ustawić je w pobliżu okna, ale tak, aby dziecko siedziało do niego bokiem – praworęczne powinno mieć światło z lewej strony, leworęczne z prawej. Ustawienie go na wprost okna sprawi, że padające światło będzie raziło w oczy, a widok za oknem będzie rozpraszał młodego człowieka. Jeśli jednak nie mamy innej możliwości, zadbajmy o to, żeby w oknie pojawiły się zasłony lub rolety. Wysokość biurka musi być dostosowana do wzrostu dziecka – źle dobrana prowadzi do powstawania wad postawy. **Zalecana wysokość blatu dla ucznia mierzącego 121–127 cm to 52 cm, a dla dziecka o wzroście 128–142 cm – 58 cm.** Zwróćcie uwagę, aby dziecko, siedząc przy biurku, nie dotykało udami szuflad umocowanych pod blatem. Dobrym rozwiązaniem może okazać się biurko z regulowaną wysokością blatu. Posłuży wtedy zdecydowanie dłużej. **Najmłodszym uczniom do odrabiania lekcji zwykle wystarcza blat szerokości 50–60 cm i długości 80 cm.** Większy będzie jednak zdecydowanie wygodniejszy.

Krzeseł

Jakość, jakość i jeszcze raz jakość! Od tego mebla zależy prawidłowa postawa dziecka. Nie dajmy się zwieść promocjom i wybierzmy ergonomiczne krzesło. Większość pięknych, kolorowych krzeseł w promocyjnych cenach ma wadliwe ustawienie i budowę, co prowadzi do skrzywienia kręgosłupa. Krzesło musi mieć regulację wysokości siedziska i oparcia oraz podłokietniki, a także zapewniać podparcie kręgosłupa na odcinku lędźwiowym. **Zalecana wysokość siedziska od podłogi dla dziecka o wzroście 121–127 cm to 30 cm, a dla ucznia mierzącego 128–142 cm – 34 cm.** Dobrze, jeśli krzesło jest wyposażone w pięcioramienną podstawę na kółkach, żeby dziecko mogło swobodnie wysunąć się spod biurka i wstać. Dziecko, siedząc na krześle, powinno mieć nogi zgięte w kolanach i stawach biodrowych pod kątem prostym, a stopy oparte o podłogę.

Oświetlenie

Lampa na biurko powinna emitować jasne światło, ale nie jaskrawe. Nie może też razić w oczy. I znów musimy pamiętać, że jeśli dziecko jest praworęczne, światło lampy powinno padać z lewej strony, a jeśli jest leworęczne – z prawej strony. Oświetlenie powinno się znajdować na wysokości około 30 cm nad blatem. Pokój powinien być również wyposażony w punktowe światło górne. Zmniejsza to różnicę między dobrze oświetlonym blatem biurka a otoczeniem. Różnica nie może być znaczna i nie może powodować dyskomfortu prowadzącego do zmęczenia wzroku.

A poza tym...

Ustawiając regały czy wieszając półki, pamiętajmy, że będą z nich korzystać mali ludzie, którzy muszą mieć do nich swobodny dostęp. Może w takim pokoju znajdzie się również miejsce na korkową tablicę lub kalendarz szkolny, które posłużą mu w organizacji czasu? Zaoszczędźmy też sobie nerwów i zamiast przy każdej wizycie w pokoju malucha przypominać mu o posprzątaniu biurka, zadbajmy o niezbędne akcesoria i pojemniki, które ułatwią mu organizację tej

przestrzeni. Jeśli dziecko dzieli pokój z rodzeństwem, warto pomyśleć o wydzieleniu kącika do nauki. Najłatwiej jest ustawić otwarty regał w pobliżu biurka, który przy okazji spełni inne, praktyczne funkcje. Pomoże to również w oddzieleniu zabawek od artykułów szkolnych.

Nie zapominajmy przy tej niemałej rewolucji, że to nadal miejsce zabawy i odpoczynku. Zadbajmy o szczegóły, które sprawią, że nasze dziecko chętnie będzie tu spędzało swój wolny czas.