

Рабочее место школьника дома: как организовать правильно

Хороший письменный уголок — это не про дорогую мебель и не про отдельную комнату. Это про привычку: сел — работаешь, встал — отдыхаешь. Подготовить такое место лучше летом, до 1 сентября, чтобы школьник пришёл в уже знакомую «рабочую зону».

Зачем оборудовать рабочее место заранее

Когда ребёнок впервые садится делать уроки в сентябре, у него и так слишком много нового: учитель, расписание, форма, портфель. Если ещё и стол незнакомый — внимание расползается. Поэтому уголок организуют в июне–июле, и ребёнок успевает «обжить» его за лето: рисует, вырезает, складывает альбомы. К школе место уже своё, родное.

Стол и стул по росту

Главный ориентир — поза за столом, а не цифры в инструкции к мебели. Проверяем три точки:

- **Стопы стоят на полу всей поверхностью.** Если ножки болтаются — подставка под ноги (можно из стопки книг для начала).
- **Локти лежат на столешнице свободно,** плечи опущены, не подняты к ушам.
- **Угол в коленях — 90°.** Если коленки выше стола — стул низкий, если ниже — высокий.

Спинка стула жёсткая, с поддержкой поясницы. Офисные кресла на колёсиках для младшего школьника не подходят: ребёнок начинает кататься, крутиться, вместо письма.

Освещение

По СанПиН 2.4.3648-20 настольная лампа ставится с противоположной стороны от рабочей руки:

- правша — лампа **слева**;
- левша — лампа **справа**.

Так тетрадь не закрывается тенью от руки. Лампа — с тёплым нейтральным светом, не «холодным синим». Дневной свет — лучший: ставьте стол так, чтобы окно было слева (для правши). Только верхний свет не отменяем — общий и настольный должны быть включены оба, иначе глаза устают от перепада.

Порядок принадлежностей

Правило одно: всё школьное — в одном месте. Карандаши, ручки, линейки, точилка, ластик — в подставке или ящике у стола. Не в разных комнатах, не «у мамы в сумке». Если каждый раз искать — теряется минут двадцать и весь настрой.

На столе во время уроков — только то, что нужно сейчас: тетрадь, учебник, пенал. Остальное убрано. Чем чище стол, тем легче сосредоточиться.

Чего НЕ должно быть в зоне видимости

- Телевизор — даже выключенный отвлекает.
- Планшет, телефон — убираем в другую комнату.
- Игрушки на столе и на полках напротив.
- Открытое окно во двор, где играют дети.

Это не «лишить ребёнка детства». Это помочь мозгу не разрываться. После уроков всё возвращается.

Стенд над столом

Над рабочим местом удобно повесить пробковую доску или магнитный лист. На него:

- расписание уроков на неделю;
- расписание звонков;
- вечерний чек-лист «собери портфель» (положи дневник, тетради по завтрашним предметам, пенал, физкультурную форму по расписанию);
- таблица сложения, алфавит — то, что часто нужно под рукой.

Если отдельной комнаты нет

Это нормально. У многих семей рабочее место школьника — угол в гостиной или часть кухонного стола. Главное — выделить «школьную зону» в общем пространстве:

- отдельный ящик или коробка для школьных вещей;
- подставка под учебники, которая ставится на стол только во время уроков;
- договорённость в семье: пока ребёнок за столом — телевизор не включаем, громкие разговоры переносим в другую комнату.

Дешёвая складная подставка под ноги, настольная лампа на прищепке и небольшой органайзер — этого достаточно, чтобы кухонный стол на час превращался в рабочий.

Читайте также

- [Первый школьный портфель: как выбрать и собрать](#)
- [Режим будущего первоклассника: выстраиваем летом](#)
- [Самостоятельность перед школой: чему учим за лето](#)
- [Что должен уметь первоклассник к 1 сентября](#)
- [Будущий первоклассник: готовимся к школе без стресса](#)



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru