

ЧТО ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ СПРАВИТСЯ С ДОМАШНИМ ЗАДАНИЕМ?

С появлением школы в жизни ребенка увеличивается и нагрузка. Особое внимание следует уделить осанке и зрению, так как несколько часов, проведенных за партой в школе или за рабочим столом дома могут оказать очень плохое влияние на их развитие.

В данной статье мы попробуем уделить внимание вопросу как правильно организовать освещение рабочего места ребенка.

Свет является раздражителем для зрительного анализатора и важным фактором внешней среды, в которой живут и развиваются дети. Значение этого фактора важно учитывать при организации работы ребенка при естественном и искусственном освещении.

От уровня освещенности во многом зависит умственная и зрительная работоспособность детей. Поэтому в помещениях (и дома, и в школе) должно быть как можно больше дневного света.

Важно помнить, что оконные стекла не должны препятствовать поступлению света:

- не следует ставить на подоконники горшки с цветами и высокими растениями;

- важно следить за чистотой оконных стекол, не допускать их загрязнения, запотевания и замерзания (нужно помнить, что грязные стекла задерживают до 40% света).

Освещение рабочего стола, за которым занимается ребенок, должно быть равномерным.

Рабочее место школьника должно располагаться у окна, стол необходимо ставить к окну боком. Сторону, с которой должен падать свет из окна, необходимо выбирать, принимая к учету, правша ребенок или левша (для правши свет должен падать слева, а для левши - справа). Нужно учитывать, чтобы во время письма на тетрадь не падала тень от пишущей

ручки. Располагать стол прямо к окну не рекомендуется, поскольку свет будет падать на рабочую поверхность и, отражаясь от нее, бликовать и тем самым пагубно влиять на зрение ребенка.

В вечернее время суток или же в пасмурную погоду, ребенок использует искусственное освещение.

Искусственное освещение создается с помощью светильников. Оно может быть:

1. общим – свет распределяется по всему помещению;
2. местным – освещается только определенная поверхность;
3. комбинированным – общее освещение сочетается с местным

Для того чтобы условия зрительной работы были благоприятными, а световой поток распределялся правильно, источники света (лампы) заключают в осветительную арматуру. Все светильники должны предохранять глаза от слепящей яркости лампы.

Свет, который мы воспринимаем как естественный, имеет цветовую температуру в диапазоне от желтого до теплого белого. Для освещения рабочего места можно использовать и более «холодные» лампы - считается, что такой свет помогает сосредоточиться, однако вместе с тем он более утомителен для глаз.

Важно также, является ли свечение мерцающим — а это зависит от вида лампы: штырьковые люминесцентные лампы, используемые во многих настольных светильниках, мерцают с высокой частотой, что незаметно визуально, однако может повлиять на зрение. Поэтому для освещения рабочего места школьника лучше по возможности использовать обычные лампы накаливания мощностью 60 - 75 Вт (не больше, иначе свет начнет отражаться от белой бумаги - листов книг, тетрадей) или компактные люминесцентные лампы (КЛЛ) подходящей мощности и цветовой температуры. Помимо настольной лампы, во время занятий желательно оставлять включенным верхний свет (один плафон люстры) или настенное

бра, чтобы создать рассеянное общее освещение, т.к. контраст между освещенной рабочей зоной и темной комнатой вреден для глаз.

Освещение рабочего стола для детей с нарушением зрения является индивидуальным и зависит от зрительного диагноза и функционального состояния органа зрения, поэтому при возникающим вопросам можно обратиться к учителям-дефектологам Центра.