

**Правило «пальцев»: расстояние от глаз до тетради
- 30–35 см (примерно длина предплечья)**



Суть правила. Расстояние от глаз ребёнка до рабочей поверхности (тетради, книги) должно быть примерно 30–35 см - это соответствует длине предплечья от локтя до кончиков пальцев. Такой ориентир удобен, потому что «растёт» вместе с ребёнком: у младших школьников дистанция чуть меньше, у подростков - ближе к верхней границе.



Если вы заметили, что у ребёнка стойкие трудности со зрением, которые мешают обучению, - рекомендуем родителям обратиться в ПМПК. Только комиссия может определить, нужны ли ребёнку специальные условия обучения (тифлопедагог, адаптированная программа, специальные технические средства).

Государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Луганской Народной Республики
«Центр психолого-педагогической и
медико-социальной помощи «Развитие»



**СОХРАНЯЕМ
ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ:
ЧТО МОЖЕТ
СДЕЛАТЬ
ПЕДАГОГ**

Для кого:

учителя,
воспитатели,
классные
руководители

**ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА И РАБОЧЕЕ МЕСТО:
ЧТО ПРОВЕРИТЬ В КЛАССЕ**



Схема правильной позы за партой

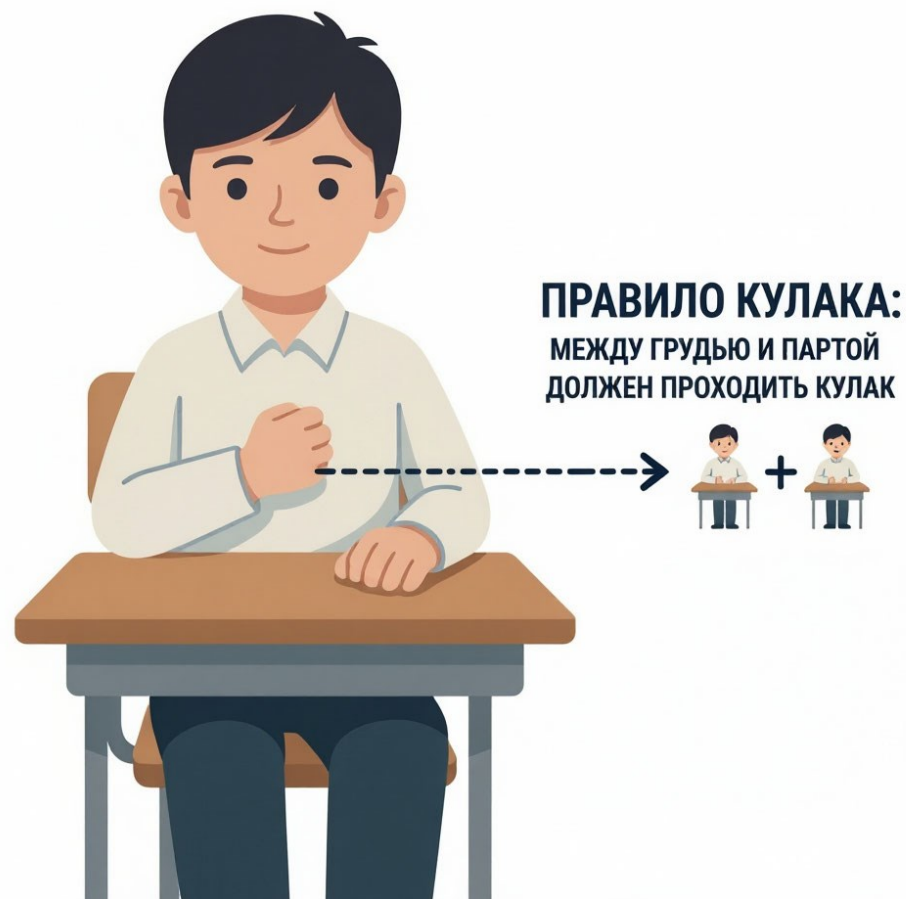


- голова слегка наклонена вперед, взгляд прямо на тетрадь;
- спина прямая, опирается на спинку стула в поясничной зоне;
- плечи ровные, не подняты;
- локти свободно лежат на столешнице, предплечья параллельны краю парты;
- бедра плотно прилегают к сиденью, угол в тазобедренном суставе примерно 90° ;
- колени согнуты под прямым углом, стопы ровно стоят на полу;
- между грудью и краем парты помещается ладонь (примерно 3–5 см).

Правило «кулака» — простой и наглядный способ быстро проверить, правильно ли ребёнок сидит за партой.

В чём суть правила.

Между грудью ребёнка и краем парты должно свободно помещаться его сжатое кулаком запястье (кулак). Это примерно 3–5 см. Если кулак не помещается - ребёнок слишком близко к столу; если проходит больше, чем кулак, - слишком далеко.



ПРАВИЛО КУЛАКА:
МЕЖДУ ГРУДЬЮ И ПАРТОЙ
ДОЛЖЕН ПРОХОДИТЬ КУЛАК

Как проверить, подходит ли мебель ребёнку по росту

Примерные диапазоны (ориентир по ГОСТ):

- группа 1 (обычно оранжевый): рост 100–115 см;
- группа 2 (фиолетовый): 115–130 см;
- группа 3 (жёлтый): 130–145 см;
- группа 4 (красный): 145–160 см;
- группа 5 (зелёный): 160–175 см;
- группа 6 (голубой): свыше 175 см.

Маркировка обычно нанесена на боковую сторону парты и на спинку/ножку стула. Если маркировки нет или мебель домашняя, ориентируются на посадку.



Практическая проверка посадки

Попросите ребёнка сесть за стол в обычной позе для письма и проверьте сразу несколько точек:

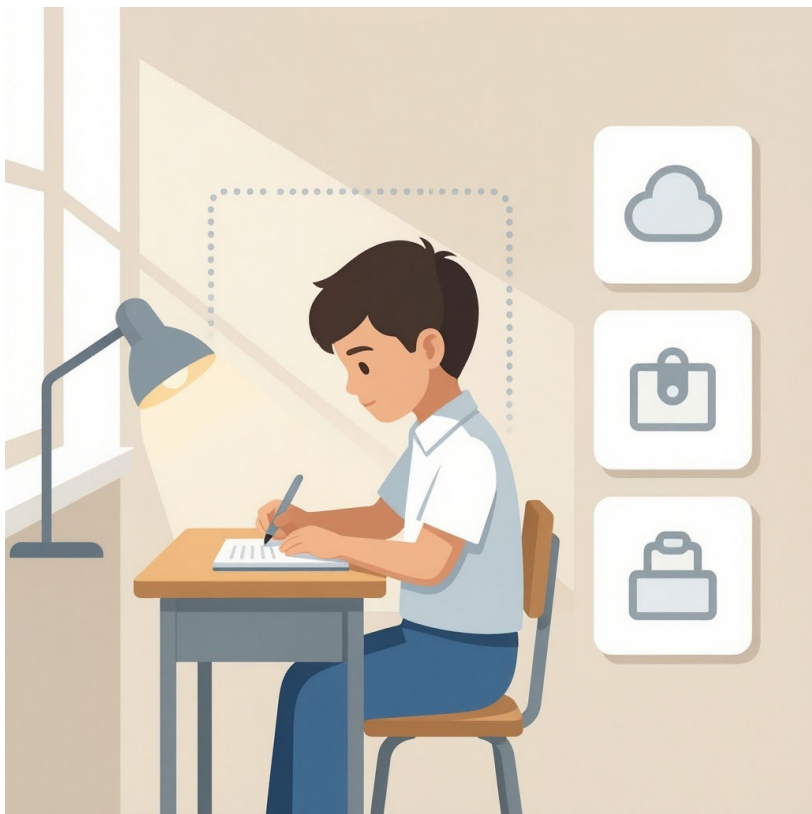
1. **Стопы стоят на полу всей поверхностью.** Если не достают - нужна устойчивая подставка под ноги.
2. **Угол в коленях и тазобедренных суставах примерно 90°.** Колени не должны быть сильно выше или ниже бёдер.
3. **Спина опирается на спинку стула в поясничной зоне.** Не «висит» и не сильно откинута назад.
4. **Между краем сиденья и подколенной ямкой зазор 3–5 см.** Если край стула врежется в ноги - стул не подходит по глубине.
5. **Локти свободно лежат на столешнице, плечи не подняты.** Предплечья параллельны краю стола.



6. **Между грудью и краем парты помещается сжатый кулак (правило кулака).** Это примерно 3–5 см.
7. **Расстояние от глаз до тетради - около 30–35 см (правило пальцев).** Удобно проверять по длине предплечья: если поставить локоть на стол, кончики пальцев должны почти касаться страницы.
8. **Тетрадь лежит под углом примерно 30°, нижний левый угол ориентирован на середину груди (для правой).**

Если хотя бы по 2–3 пунктам есть проблемы (например, стопы не на полу, плечи подняты, ребёнок сутулится), мебель не подходит.

**Освещение: свет должен падать слева
(для правшей), не в глаза**



Почему свет должен быть слева (для правшей).

Если ребёнок - правша, а свет идёт справа, рука при письме отбрасывает тень на рабочую зону. Из-за этого он наклоняется ближе к тетради, сутулится, быстрее устают глаза. Для левшей правило зеркальное: свет должен быть справа.

Что делать, если в классе темно или свет бьёт в глаза

Если педагогу нужно решить проблему с недостаточным освещением либо со слепящим светом в классе, действовать лучше поэтапно - от быстрых мер до системных решений.

Быстрые меры (можно сделать прямо на уроке)

- Отрегулируйте солнцезащитные устройства.
- Пересадите детей.
- Уберите препятствия для света.
- Проверьте, чистые ли окна и плафоны.
- Включите дополнительные источники света.

Технические и организационные проверки

- Оцените исправность освещения.
- Измерьте освещённость (по возможности).
- Проверьте расстановку мебели.
- Обратите внимание на отделку.

Памятка: как организовать рабочее место дома

- **Место.** Лучше у окна. Если ребёнок правша - стол слева от окна, левша - справа (чтобы тень от руки не закрывала тетрадь).
- **Освещение.** Естественный свет + настольная лампа (для правши слева, для левши справа). Не допускайте бликов на экране, если есть компьютер.
- **Мебель.** Стол и стул по росту ребёнка. При правильной посадке: ноги согнуты под 90°, стопы на полу (или подставке), спина прямая, предплечья свободно лежат на столе, между грудью и столом - ширина ладони ребёнка.
- **Порядок.** Всё нужное (учебники, тетради, канцтовары) - в лёгкой доступности (на расстоянии вытянутой руки). Лишнее со стола уберите.
- **Атмосфера.** Тихо, без отвлекающих факторов (телевизор, шум).
- **Режим.** Через каждые 30–45 минут - короткая физкультминутка или гимнастика для глаз.