

ПАМЯТКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

ТВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА

Теперь ты школьник, и дома у тебя обязательно должно быть определённое место, где ты будешь делать домашние задания.

Рабочее место школьника должно быть удобным.

Главное, чтобы высота стола и стула соответствовала твоему росту. Конечно, лучше всего пользоваться специальной мебелью, которая позволяет в зависимости от роста ученика менять высоту стола и стула. Но если мебель в твоей комнате обычная, то нужно поставить под ноги скамеечку, чтобы ноги не болтались в воздухе. Тогда твоя поза будет правильной.

На каждом уроке контролируй свою осанку — проверь, правильно ли ты сидишь во время письма.

Когда ты рисуешь, читаешь или пишешь за столом, твоё тело должно занимать такое положение: ноги устойчиво стоят на полу или на скамеечке, поясница опирается на спинку стула, локти лежат на столе, плечи развёрнуты. Следи за правильным положением своего тела во время любого занятия — это очень важно.

Твоё рабочее место должно быть хорошо и правильно освещено.

На твоём столе должна быть настольная лампа. Свет на тетрадь и учебник должен падать слева, иначе при письме ты заслонишь его своей рукой, и у тебя может испортиться зрение. Если ты левша, то свет должен падать справа.

На твоём письменном столе всегда должен быть порядок.

Для каждой письменной принадлежности — учебников, карандашей, ручек, тетрадей — определи своё место, тогда их не придётся искать и тратить на это время.