Чеклист: рабочее место школьника дома

Распечатайте и пройдитесь по списку вместе с ребенком. 25 пунктов - всё, что влияет на концентрацию и усидчивость за уроками.

МЕБЕЛЬ И ПРОСТРАНСТВО

- ☐ Стол подобран по росту ребенка
- ☐ Стул регулируется по высоте - ноги стоят на полу, не висят
- ☐ До столешницы от сиденья 25-30 см - локти лежат свободно
- ☐ Стол стоит у окна или напротив него - свет падает слева (для правши)
- ☐ Рядом нет телевизора и прямого вида на диван
- ☐ На столе нет лишних предметов - только то, что нужно для уроков

ОСВЕЩЕНИЕ

- ☐ Настольная лампа есть и стоит слева (для правши)
- ☐ Мощность лампы не менее 60 Вт (или LED-эквивалент 8-10 Вт)
- ☐ Свет теплый или нейтральный - не холодно-синий
- ☐ В темное время суток работают и настольная лампа, и верхний свет
- ☐ Нет бликов на поверхности стола и экране монитора (если есть)

ХРАНЕНИЕ И ПОРЯДОК

- ☐ Учебники и тетради стоят вертикально - не лежат стопкой
- ☐ У каждого предмета есть свое место: ребенок знает, где что лежит
- ☐ Канцелярия в одном органайзере - карандаши не рассыпаны по столу
- ☐ Рюкзак собирается вечером, а не утром
- ☐ Расписание уроков на виду - на стене или на столе

РЕЖИМ ЗА РАБОЧИМ МЕСТОМ

- ☐ Уроки делаются в одно и то же время - мозг привыкает к режиму
- ☐ Телефон убран со стола на время уроков (не перевернут, а убран)

- ☐ После 45 мин работы - перерыв 10-15 мин с движением
- ☐ Стакан воды на столе - обезвоживание снижает концентрацию
- ☐ Форточка открыта или комната проветрена перед началом уроков

ЦИФРОВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО (если учится за компьютером)

- ☐ Монитор на расстоянии вытянутой руки - не ближе 50 см
- ☐ Верхний край экрана на уровне глаз или чуть ниже
- ☐ Включен ночной режим или фильтр синего света
- ☐ Браузер настроен - соцсети и игры заблокированы на время уроков
- ☐ Наушники с микрофоном есть - для онлайн-уроков без эха

Итого пунктов: 26 | Выполнено: ___ / 26

Как пользоваться чеклистом

Пройдитесь по списку один раз вместе с ребенком - пусть он сам ставит галочки. Не исправляйте всё за один день: выберите 3-4 пункта, которых нет, и добавляйте по одному в неделю. Через месяц рабочее место будет настроено без стресса с обеих сторон.