

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально–педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Российский государственный профессионально–педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования"


## **«ОБОРУДОВАНИЕ КОМНАТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 – 15 ЛЕТ»**

работа

по дисциплине «Основы медицинских знаний»

**Исполнитель:**

Дворникова Анна Витальевна,  
студентка Нт-102 СПП ОЗО ФППО



«Оборудование  
комнаты для детей  
12-15 лет»

# Личное пространство

Особенно важно иметь свое пространство в подростковом возрасте, с 12 лет изолированное помещение для ребенка является жизненной необходимостью.



Цветовое решение комнаты для подростка должно быть сбалансированным – дисгармония оттенков может негативно сказываться на настроении ребенка. В идеале в помещении должно быть не больше 4 цветов.



# Мебель для комнаты

Мебель для детской должна быть качественной, желательно из натуральных материалов. Пусть это будет крепкая, качественная мебель.



# 3 ЗОНЫ

- для сна и отдыха;



- для занятий;



- для хобби и увлечений.



# Зона отдыха

- Кровать с ортопедическим матрасом, шириной от 1 метра;
- Подушка должна хорошо поддерживать шею и голову ребенка, чтобы мышцы его шеи расслаблялись, а шейные позвонки не искривлялись. По стандарту длина подушки составляет от 40 и до 80 см, а ширина – от 30 до 50-60 см.



# Рабочая зона

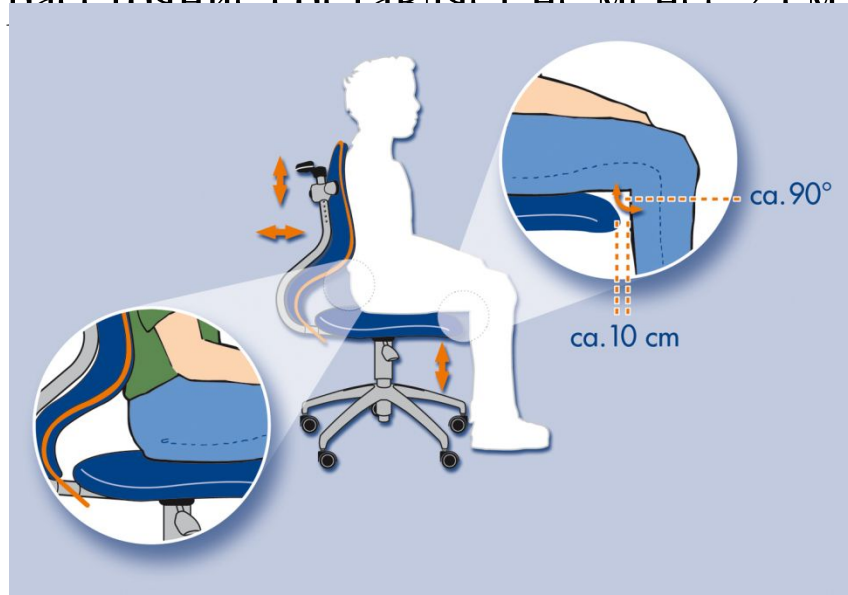
- место, где стоит рабочий стол, должно быть светлым;
- свет на рабочую поверхность должен падать с противоположной от рабочей руки стороны.





# Стул

- спинка изогнутой формы, которая повторяет изгиб позвоночника в пояснице;
- регулируемая по высоте спинка, которая должна быть не ниже середины лопаток для удержания позвоночника в правильном положении;
- регулируемое по высоте сидение или правильно подобранная высота стула, при которой между бедром и голенью образуется прямой угол, а стопа ребенка ровно стоит на полу;
- правильно подобранная глубина сидения, когда от коленного изгиба до края сидения расстояние составляет не менее 2 см.



# Стол

- Высота стола зависит от роста ребенка

Рост	Высота стола
меньше 1 м 15 см	45-50 см
больше 1 м 15 см	60 см и выше

- Ширина письменного стола должна составлять не менее 1 м.
- Глубина от 60 до 80 см. Кстати, не стоит прятать под письменный стол ребенка какие-либо вещи. Под столом для ног также должно оставаться пространство – от 45 до 50 см, иначе ногам будет неудобно, и ребенок будет озабочен тем, как это исправить, а не тем, ради чего он сел за стол.
- Обязательно должен быть оборудован лампой, у которой легко можно изменить угол наклона. Цвет плафона детского светильника настольного должен быть спокойным. Слишком яркие оттенки будут только отвлекать внимание ребенка от уроков. К основанию лампы также предъявляются определенные требования. Оно должно быть матовым, так как блестящее основание будет создавать блики от светящей на него лампочки.

# Компьютер

- Компьютер, желательно расположить на отдельном рабочем столе.

## ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи-расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

# Зона увлечений

Ковровое покрытие должно быть:

- немарким и легко чистящимся;
- комфортным и безопасным;
- обеспечивающим благоприятный эмоциональный настрой.

# Центральное освещение

Центральная люстра ни в коем случае не должна быть хрустальной или иметь бьющиеся декоративные элементы, так как она может просто не выдержать нагрузки при подвижных играх, когда в нее, например, попадет мяч. Лучше отдавать предпочтение светильникам, плотно прилегающим к потолку.

