

# Jak zorganizować miejsce do pracy i nauki dla dziecka?

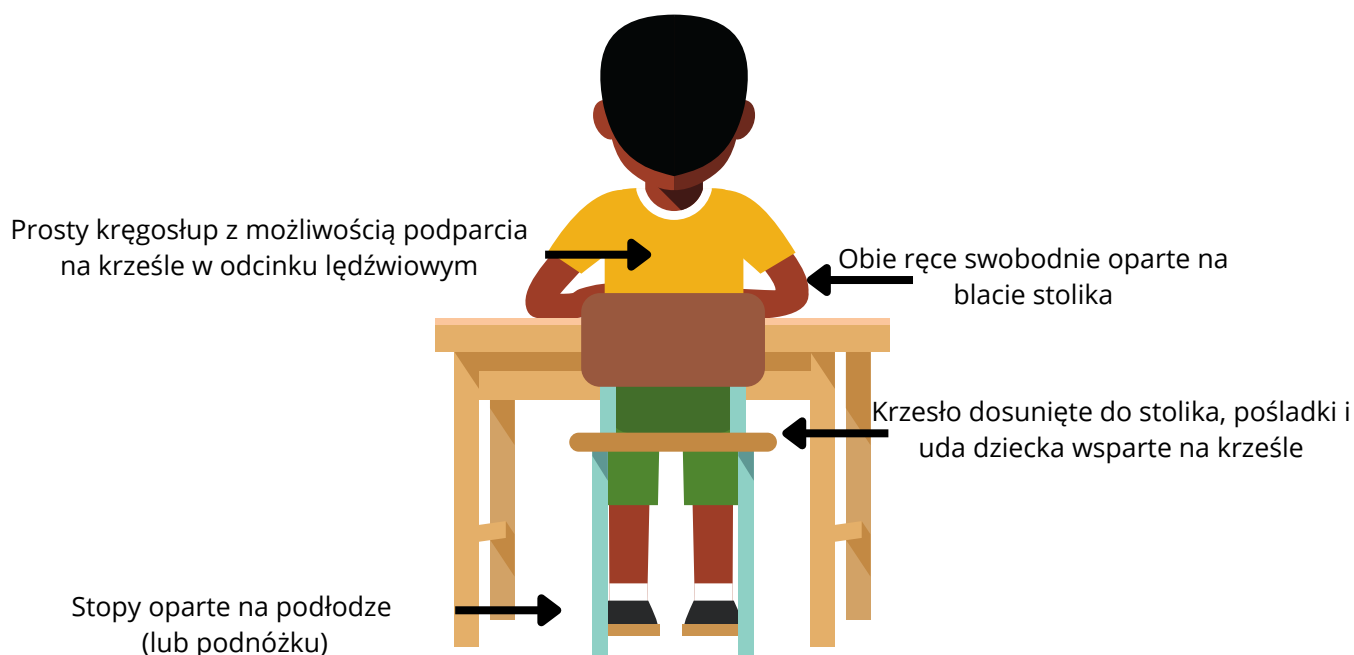
Zakup pierwszego biurka i przygotowanie miejsca do nauki dla dziecka zazwyczaj związany jest z pójściem dziecka do "zerówki" lub pierwszej klasy. Jest to zazwyczaj czas gdy rodzice zauważają, że dotychczasowy układ pokoju dziecięcego nie jest już dostosowany do potrzeb coraz większego dziecka, które także coraz częściej skupia się już nie tylko na zabawie ale także nauce.

Kupno nowego wyposażenia pokoju dziecięcego - biurka/stolika, krzesła czy lampki powinno być przemyślane i dostosowane do potrzeb jego użytkownika - jednak nie chodzi tu o preferencje kolorystyczne czy wybór ukochanej postaci bajkowej, która się pojawi na zakupionych przedmiotach. Drogi rodzicu nie zapomnij o tym co najważniejsze - dostosowaniu zakupionych mebli do wzrostu dziecka aby zachowało ono prawidłową postawę podczas siedzenia.

Prawidłowa postawa oznacza harmonijny układ poszczególnych odcinków ciała, którego utrzymanie wymaga minimalnego napięcia układu mięśniowego i nerwowego. Pamiętajmy, iż najwięcej wad postawy powstaje w dwóch okresach:

w wieku 6-7 lat, w związku z rozpoczęciem nauki i zmianą trybu życia dziecka, oraz w okresie dojrzewania.

## Podczas organizowania miejsca do nauki dla dziecka warto pamiętać o tym, jak powinna wyglądać jego prawidłowa pozycja podczas siedzenia



W przypadku zakupu nowych mebli warto poszukać modeli, które posiadają regulację wysokości - zarówno blatu w biurku jak i wysokości siedziska w krześle. Wygodnym dla dziecka rozwiązaniem jest również możliwość ustawienia kąta nachylenia blatu biurka, ponieważ postawy w trakcie czytania, rysowania czy pisania są różne. Dobrze więc dopasować blat do sylwetki, co pozwoli zmniejszyć napięcie karku i odciążyć kręgosłup. W przypadku braku możliwości dostosowania wysokości biurka do wzrostu dziecka warto podeprzeć stopy dziecka na podnóżku, w celu zachowania prawidłowej postawy.

Niezależnie zakupionych dla dziecka mebli, podczas dłuższego siedzenia przy stoliku ważne są częste, krótkie przerwy na rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni. Pamiętajmy, że młody organizm dziecka nie jest przystosowany do długiego siedzenia bez ruchu dlatego organizując dziecku naukę i zabawę zadbajmy o to, by po dłuższym czasie siedzenia znaleźć chwilę na rozruszanie się.