

Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение СК
«Буденновский медицинский колледж», СЕНТЯБРЬ 2023, № 16



Учимся с комфортом: как организовать дома рабочее место

Наступил новый учебный год, и вместе с ним пришло время готовить домашние задания. Чтобы написать конспект, выучить лекцию и создать учебный проект необходима комфортная обстановка, важно правильно обустроить свой рабочий уголок.

Вот несколько рекомендаций по организации дома рабочего пространства.

❖ Комфорт и здоровье

Рабочее место — это не только хорошие оценки, но и здоровье. Мебель должна соответствовать вашему росту, иначе придется сутулиться.

За лето вы, скорее всего, подросли, поэтому по возможности отрегулируйте высоту стола и стула, соблюдая **правило «трех углов»:**

- Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов
- Бедра и спина образуют прямой угол
- Локти лежат на столешнице

Расстояние между вами и столом равно ширине ладони, от тетради до головы — 35-40 см. В таком положении даже при долгом пребывании на «рабочем месте» можно сохранить осанку и зрение.

❖ Для здоровья глаз очень важно и освещение стола.

Свет должен падать слева, если вы правша, и справа, если вам удобнее писать и рисовать левой рукой. При неправильном освещении сложнее концентрироваться, и на усвоение новых знаний уходит значительно больше времени и сил. Зачастую «не тот свет» вызывает нешуточное раздражение.

С сокращением светового дня шансы успеть сделать все задания до наступления темноты сводятся к нулю, поэтому важно позаботиться о наличии качественной настольной лампы с мягким теплым светом.

❖ Организация пространства

В этом вопросе не обойтись без модных в наше время слов «система хранения» и «зонирование».

У каждой вещи свое место — полочка или ящичек, рабочая поверхность — без лишнего хлама, что позволит быстро находить нужные учебники и тетрадки.

Побудьте в роли проектировщика и создайте максимально удобное для вас рабочее место.

Исследуйте свои привычки: куда вы обычно прячете тетради, ставите учебники, складываете мелкую канцелярию, и используйте это при формировании рабочего уголка.

Организируйте дополнительные системы хранения: коробочки для мелочей, органайзеры для ручек-степлеров-скрепок, лотки для бумаги, ящики и полки для учебников и тетрадей. Установите все в соответствии с вашим личным дизайн-проектом. Так на столе не будет бардака, а будут аккуратные стопочки и зоны для хранения принадлежностей. Появится больше свободного места.

Если вещи хранятся в закрытых коробках или ящиках, подпишите их, чтобы можно было сразу найти нужную вещь.

❖ **Планирование**

Рабочее место невозможно представить без расписания и планов. Чтобы все важные дела были в поле вашего зрения, повесьте над столом яркую доску. На нее удобно прикреплять расписание, стикеры с оперативными задачами, мотивирующие фразы, карты желаний.

❖ **Декор**

Элементы декора привнесут в ваше рабочее место уют и особое настроение, и задания даже по нелюбимым предметам будут даваться быстрее и легче.

Главное правило в декоре рабочего стола — не использовать слишком яркие аксессуары и украшения, задача декора — вдохновлять вас, а не отвлекать от уроков.

Поставьте на рабочий стол:

- ***пару фотографий семьи и друзей;***
- ***небольшой горшок с цветком или арт-объект;***
- ***талисман или любимую игрушку;***
- ***можно повесить на стены рядом со столом красивые постеры или открытки из поездок.***

***И вот ваше рабочее место ожило
и готово вдохновлять вас на новые свершения в учебе!
Следуя этим простым правилам,
вы сможете создать удобное рабочее пространство,
в которое вам будет приятно возвращаться,
и выполнять домашние задания с вдохновением.***

***С наилучшими пожеланиями,
педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.***