"Важность освещения в детской комнате" Советы педиатра.  
**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

У современных родителей может возникать много вопросов и проблем при создании «идеальной детской комнаты», начиная от выбора цветовой гаммы и дизайна до типа напольного покрытия, обоеви мебели. Но без грамотного освещения все усилия могут оказаться напрасны. В этом материале мы постараемся разобраться в основных принципах формирования правильного и, самое главное, «здорового» освещения.

**Принцип №1. Естественное освещение – основа.**

В первую очередь, комната ребенка должна хорошо освещаться днём. В комнате, которая получает достаточно естественного света, даже просыпаться легче и приятнее. Особое внимание - рабочему месту, где делаются уроки. Желательно, чтобы оно располагалось у окна. Если же в комнате дефицит дневного света, то компенсируйте искусственным освещением.

**Принцип №2. Общее искусственное освещение – не менее важное.**

Общее освещение в детской комнате можно обустроить с помощью различных люстр и светильников, но при этом должен сохраняться главный принцип – равномерность. Это необходимо ведь дети при игре забираются в самые дальние уголки комнаты, и важно, чтобы там они также имели возможность не напрягать зрение.  
Не менее важно, чтобы поток света был направлен не вниз, а вверх, и был рассеянным.  
 **Принцип №3. Правильное рабочее освещение - здоровый учебный процесс.**Рабочий стол ребенка, прежде всего, следует правильно расположить: поближе к окну и так, чтобы солнечные лучи падали спереди или слева. Для создания комфортного совещания в вечернее время необходимо предусмотреть настольную лампу. Лучше если она будет с широким абажуром, который будет прикрывать источник света, чтобы яркие лучи не утомляли ребенка.

**Принцип №4. Организация освещения около кровати и в игровой зоне – залог здорового отдыха.**

Игровую зону стоит оформить своим освещением. Оно должно быть в меру ярким, интересным и, желательно, оригинальным по дизайну: светильникив форме сказочных персонажей, самолетов, цветков, бабочек, воздушных шаров и т.д. Если ребенок уже достаточно взрослый и имеет свой вкус, то не лишним будет спросить его мнение по поводу оформления комнаты и освещения в ней.

**Принцип №5. Ночное освещение - спокойный сон.**

Ночное освещение – важный нюанс в оборудовании комнаты для ребенка. С наступлением темноты все краски и свет исчезают, что может вызвать у малыша чувство страха, которое не даст спокойно заснуть, соответственно, появится нервозность и раздражительность. Поэтому очень важно оснастить комнату ночным освещением, которое бы не мешало здоровому сну. Важно понимать, что мощность ночника не должна быть большой, чтобы не мешать сну. В то же время слишком слабое освещение может создать пугающие маленьких детей тени. Ночник не должен освещать комнату – это лишь небольшой островок мягкого света в темноте.

**Принцип №6. Безопасность превыше всего!**

Так как речь идет о детской комнате, при организации освещения важно задумываться не только о внешнем эффекте, но и о безопасности для малыша. Чтобы обстановка была комфортной, освещение – оптимальным, а ребенку ничего не угрожало, необходимо придерживаться следующих несложных правил:

- лучше использовать закрытые плафоны: если вдруг разобьется лампочка, здоровью ребенка ничего не будет угрожать;

- все материалы изготовления светильников должны быть безопасными, при этом абажуры лучше выбирать пластиковые или тканевые, опоры для торшера – деревянные или металлические;

- мощность ламп подбирают с учетом возраста ребенка: чем он старше, тем более яркий свет необходим, но и переусердствовать не стоит;

- если детская предназначена для совсем маленького ребенка, то необходимо позаботиться, чтобы все осветительные приборы были в зоне недосягаемости;  
- провода также не должны быть в легкой доступности: оптимально – спрятать их в короба;  
- все розетки и выключатели в комнате лучше закрыть пластиковыми накладками.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**Детская - предмет особой заботы родителей, ведь от того, в какой обстановке растет ребенок, зависит его развитие. Красивое помещение, оформленное с соблюдением всех законов гармонии, поможет правильно развиваться ребенку. И важно помнить, что освещение играет в этом очень важную роль.