INFORMACJA DLA RODZICÓW

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu

1. STANOWISKO DO NAUKI

   Dziecko powinno mieć swój kącik do pracy. Biurko i krzesło to podstawowe elementy stanowiska ucznia. Warto jednak zadbać o dodatkowe akcesoria i całe otoczenie, by warunki do nauki były jak najlepsze. Nieodłącznym atrybutem w pracy ucznia jest obecnie również komputer. Ważną zatem kwestią jest właściwe ustawienie monitora na blacie biurka. Odległość od oczu powinna wynosić 50 cm. Górna krawędź ekranu nie powinna znajdować się powyżej oczu dziecka. Natomiast monitor powinien być pochylony na podstawie tak, aby jego powierzchnia znajdowała się pod kątem prostym do osi spojrzenia, skierowanego około 30° w dół.

2. WARSZTAT PRACY

   Ergonomiczne biurko nie powoduje żadnych zbędnych ruchów, to znaczy, że wszelkie przedmioty użytkowane w trakcie pracy, takie jak długopisy, kartki, linijki itp. - powinny znajdować się jak najbliżej w zasięgu ręki. Istotnym obszarem biurka jest tzw. obszar preferowany, który (podczas siedzenia przy biurku z rękami na blacie) znajduje się między łokciem i ramieniem. Na tym obszarze właściwe jest umieszczenie na przykład półki z zeszytami czy podręcznikami. Inne pomoce naukowe (z których korzysta się sporadycznie) powinny znajdować się na takiej wysokości, by można było do nich sięgnąć stojąc na palcach i nie niżej, niż poziom swobodnie zwisającej ręki dziecka.

3. OŚWIETLENIE BIURKA

   Najważniejszym kryterium wyboru stanowiska nauki w pokoju jest oświetlenie. Światło naturalne, dzienne, jest najzdrowsze dla oczu, dlatego dobrze postawić biurko przy oknie, najlepiej bokiem, by uniknąć odblasków. Dla osób praworęcznych lepiej, żeby okno znajdowało się z lewej strony biurka (wówczas cień prawej ręki nie zasłania miejsca nauki), dla leworęcznych – odwrotnie. Oświetlenie sztuczne powinno być dwupunktowe. Istotne jest oświetlenie blatu biurka – światło powinno być ustawione poniżej oczu dziecka i padać na miejsce pracy (najlepiej, jeśli lampkę będzie można regulować w każdej płaszczyźnie – nie tylko w górę i w dół). Dodatkowo cały pokój powinien być oświetlony światłem rozproszonym, np. z lampy sufitowej.

4. POZYCJA PODCZAS PRACY PRZY BIURKU

   Należy monitorować, czy podczas pracy przy biurku dziecko utrzymuje prawidłową pozycję siedzącą, co nie tylko zapobiega wadom postawy ale również daje komfort skupienia się nad zadaniem. Prawidłowa postawa siedząca wygląda nastepująco; odcinek lędźwiowy i dolny

piersiowy oparty, nogi powinny całymi stopami dotykać podłoża lub podnóżka i być ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, ręce swobodnie oparte na blacie i ugięte pod kątem 90 stopni, łokcie nie powinny leżeć na stole, ale nieco wystawać poza jego brzeg, głowa powinna być nieznacznie pochylona nad stołem, odległość oczu od końca pióra powinna wynosić 30–35 cm.

5. WPŁYW OTOCZENIA

Zanim dziecko zasiądzie do nauki, warto zadbać, by nic go nie rozpraszało: wyłączyć telewizor, radio, zamknąć drzwi do pokoju, sprawdzić czy nie dochodzą z innych pomieszczeń np. odgłosy świetnie bawiącego się rodzeństwa. Im mniej będzie dookoła rozpraszających bodźców, tym lepiej. Na biurku powinien panować porządek, znajdować się na nim powinny tylko rzeczy aktualnie potrzebne do nauki. Pokój regularnie wietrzony, gdyż dotleniony mózg pracuje o wiele szybciej i wydajniej. Komfortowa temperatura do nauki to ok. 22–25 °C.

6. ERGONOMIA PODCZAS NAUKI

W trakcie nauki nasza koncentracja ulega „zużyciu". Po około 25-30 minutach słabnie, po kolejnych kilkunastu mocno spada. Dlatego w trakcie pracy umysłowej, powinniśmy robić przerwy. Dzięki nim możemy odbudować, a potem utrzymać przez długi okres czasu wysoką koncentrację i zaangażowanie. Powinny one być na tyle długie, by dały możliwość regeneracji, ale i na tyle krótkie, by po jej zakończeniu można było nadal pozostać w wysokim stanie skupienia i koncentracji.

Dlatego najlepiej jest, by dziecko robiło w czasie uczenia się przerwy krótkie, 10-15-minutowe, które przeznaczą np. na zaczerpnięcie świeżego powietrza, wykonanie kilku ćwiczeń relaksacyjnych czy wykonanie innej mało absorbującej aktywności.

.