

Organizacja warunków do nauki w domu – higiena pracy

1. W miejscu nauki dziecka należy zadbać o zapewnienie następujących warunków :
 - odpowiednie ustawienie biurka/stołu (przy oknie, maksymalne wykorzystanie naturalnego światła, ustawienie w ten sposób, by uczeń nie zasłaniał sobie światła),
 - odpowiednie ustawienie monitora/laptopa (unikanie odbijania się światła w monitorze),
 - zgromadzenie najpotrzebniejszych rzeczy w pobliżu biurka, by uniknąć chodzenia, szukania (zeszyty, książki, drukarka, przybory, itd.),
 - możliwość osłonięcia okna, gdy światło jest zbyt rażące (unikanie męczenia wzroku),
 - odpowiednie oświetlenie biurka (najlepiej ruchoma lampka z możliwością regulacji, światło padające z góry na blat biurka, nierażące w oczy, w przypadku osób praworęcznych lampka powinna stać po lewej stronie biurka, natomiast dla piszących lewą ręką po prawej stronie biurka),
 - biurko/stół o wygodnym, dużym blacie umożliwiającym swobodne wykonywanie zadań,
 - krzesło/fotel, który powinien podtrzymywać mięśnie, jednocześnie odciążając kręgosłup i zapewniając optymalną pozycję ciała (oparcie podpierające kręgosłup w odcinku piersiowym i lędźwiowym, regulacja wysokości i stopnia odchylenia oparcia, siedzisko o optymalnej głębokości – długość ud dziecka, odpowiednia wysokość siedziska – stopy płasko oparte o podłogę, kolana zgięte pod kątem prostym, dodatkowym plusem jest obecność kótek umożliwiających swobodne poruszanie, podłokietników, zagłówka i podnóżka),
 - organizacja miejsca pracy – zastosowanie organizatorów, przyborników, pojemników dla uporządkowania przyborów szkolnych i materiałów. Stałe miejsce dla wszystkich przedmiotów znajdujących się na biurku pomoże uniknąć szukania ich, gdy będą potrzebne, zapobiegnie rozpraszaniu się w trakcie nauki i pozwoli uniknąć stresu związanego ze zgubieniem przedmiotów.
2. W pokoju nie może być duszno ani zbyt gorąco, optymalna temperatura to ok. 20 – 21 stopni Celsjusza.
3. Należy pamiętać o minimalizacji rozpraszających bodźców w najbliższym otoczeniu.
4. Zorganizowanie systematycznych przerw w trakcie nauki.

Stanowisko do pracy z wykorzystaniem komputera:

- Głowę należy trzymać prosto, tak by szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń w odcinku szyjnym kręgosłupa,

- plecami należy opierać się o oparcie fotela, aby nie powodować zmęczenia kręgosłupa. Dobrze jest zastosować specjalną podpórkę pod plecy,
- łokcie należy trzymać przy sobie lub oprzeć o poręcz fotela, aby nie obciążać dodatkowo pleców,
- należy stosować ergonomiczną pozycję przy pracy poprzez regulację oparcia i wysokości fotela,
- klawiatura powinna być ustawiona nisko, tak by nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach. Można także podnieść poziom fotela, pamiętając o tym, że stopy muszą swobodnie opierać się o podłogę,
- nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym,
- stopy należy trzymać ustawione swobodnie i płasko na podłodze,
- klawiatura powinna być ustawiona około 10 cm od brzegu biurka,
- monitor umieszczamy w odległości 40-75 cm od oczu, górny brzeg monitora powinien być lekko poniżej linii oczu, a kąt między poziomem oczu i linią wzroku nie powinien przekraczać 20 stopni.

Motywowanie i wspieranie dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą:

- Warto przekonywać dziecko, iż przede wszystkim własną aktywnością zdobywa wiedzę i rozwija umiejętności,
- należy doceniać wysiłek, a nie tylko efekty samodzielnej pracy, nagradzać nawet najmniejsze sukcesy,
- istotne jest dodawanie dziecku pewności siebie, podkreślanie jego mocnych stron – wiara w siebie sprzyja większej aktywności,
- warto zachęcać dziecko do samooceny – jeśli odkryje przyjemność w docenianiu własnych wysiłków, będzie zabiegało o następne takie przyjemności,
- należy kształtować poczucie odpowiedzialności szkolnej, która jest sprzymierzeńcem aktywności. Jeśli dziecko zdaje sobie sprawę, że jego sukces zależy tylko od niego, staje się bardziej aktywne,
- wykorzystywać podczas nauki zainteresowania dziecka,
- przekładanie wiedzy teoretycznej na działania praktyczne (podczas codziennych czynności, np. matematyka - miary i wagi wykorzystać podczas przygotowywania posiłków),
- pomóc dziecku we właściwej organizacji czasu nauki (zadbać o przerwy w czasie nauki, chwile relaksu),
- zapewnienie odpowiednich warunków do nauki,
- zadbać o systematyczność nauki – rozłożenie materiału w czasie,
- stosować techniki ułatwiające zapamiętywanie, np. podkreślanie kolorami, rysowanie wykresów, bazowanie na skojarzeniach,

- nie należy wyręczać dziecka w odrabianiu lekcji, nie podawać gotowych rozwiązań, lecz naprowadzać i udzielać wskazówek,
- warto utrzymywać stały kontakt z nauczycielem on line.

Dbłość o bezpieczeństwo w sieci:

Warto pomyśleć o podjęciu następujących kroków:

- zablokowanie przez rodzica witryn nieodpowiednich dla dziecka,
- przeprowadzenie rozmów z dzieckiem o jego bezpieczeństwie podczas korzystania z zasobów Internetu,
- uświadamianie dziecku konieczności zwrócenie się o pomoc w przypadku problemów, napotkania/zaistnienia niebezpiecznej czy niepokojącej sytuacji, prób kontaktu ze strony osób nieznanych, otrzymanie przez dziecko podejrzanych/niestosownych/nieodpowiednich treści,
- udzielenie wskazówek dziecku, jak powinno korzystać z wyszukiwarki internetowej,
- nadzorowanie dziecka przez rodzica podczas korzystania z Internetu.