Poniższy tekst zawiera wytyczne do stworzenia optymalnych warunków dla procesu uczenia się w domu, na które powinien zwrócić uwagę rodzic w toku codziennej pracy dziecka.

Z uwagi na nowość jaką jest dla wszystkich obecna sytuacja, przygotowane zalecenia **są jedynie sugestią**
do wdrażania w warunkach domowych
, ale opartą na dobrych praktykach. Być może, z różnych przyczyn, nie wszystkie podpowiedzi będą realne do wykonania w warunkach domowych, ale zasady higieny pracy są wyznacznikiem dbałości o przyjemną i efektywna pracę dziecka oraz jego zdrowie psychiczne.

1. **OŚWIETLENIE**

- Najkorzystniejsze dla oczu i dla dobrego samopoczucia ogólnego jest rozproszone światło dzienne.
- Światło powinno padać z lewej strony uczniów. Szyby w oknach muszą być czyste.
- Punkty świetlne powinny być równomiernie rozmieszczone, a oprawy zapewniać światło rozproszone, zbliżone do dziennego. Zawieszenie lamp 1,8-1,9 m, nad powierzchnią roboczą; światło powinno padać na pulpit z lewej strony i z przodu. Punkty świetlne powinny być prawidłowo osłonięte, aby chronić wzrok przed olśnieniem.
- Natężenie światła należy dostosować do rodzaju pracy wykonywanej przez dzieci w danej chwili. Czynności precyzyjne wymagają większej intensywności oświetlenia niż proste.

- Istnieje konieczności ergonomicznego oświetlenia stanowiska pracy w domu, a także konieczności ograniczania nadmiaru bodźców i zjawisk świetlnych - długotrwałe oglądanie telewizji, pracę na komputerze. Nadmiar tych bodźców, określany jako stres świetlny, zaburza funkcje całego organizmu.

2 . **MEBLE**

- Meble powinny odpowiadać zasadom ergonomii. Nieprawidłowe stanowisko pracy dziecka powoduje nieprawidłowe obciążenie poszczególnych części kręgosłupa i mięśni, jest przyczyną zmęczenia dziecka, prowadzi do deformacji kręgosłupa i utrwalenia wad postawy,

powoduje nieprawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowo-kostnego oraz narządów wewnętrznych.

- Dziecko powinno zajmować odpowiednie dla swojego wzrostu.

3. **STANOWISKO DO PRACY Z WYKORZYSTANIEM KOMPUTERA**

- Wysokość biurka powinna być dopasowana do wzrostu dziecka, przestrzeń pod nogi minimum 50 cm głębokości i 70 cm szerokości. Monitor wypozycjonowany tak, aby górna krawędź ekranu znajdowała się na wysokości wzroku.
- Krzesło musi być stabilne, obrotowe, wyposażone w kółka, z możliwością regulacji wysokości siedziska i ustawiania oparcia. Musi ono zapewniać maksymalną swobodę ruchów. Dla pełnej ergonomii powinno posiadać poręcze, aby można było wygodnie opierać łokcie. Według zaleceń amerykańskich odległość użytkownika od ekranu monitora komputerowego powinna wynosić ok. 70 cm. Górny brzeg ekranu powinien być nieco poniżej poziomu oczu, a w żadnym wypadku powyżej tego poziomu.

Opis:

- 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 poręcze 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 katem 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;

- **Praca umysłowa wymaga szczególnej pielęgnacji, szczególnie, gdy wykonujemy ją przy komputerze wiele godzin dziennie. Komputer jest urządzeniem elektronicznym, który osłabia nasz wzrok oraz naraża nasze ciało na małą dawkę promieniowania elektromagnetycznego. Niezbędne są 15 minutowe przerwy w pracy, zrelaksowanie ciała poprzez swobodne skłony, przechadzka po domu do kuchni lub toalety.**
- Kolejną ważną sprawą jest dobór diety dziennej podczas wykonywanej pracy umysłowej. Posiłki powinny być lekkie i dające energię podczas pracy mózgu. Musimy pamiętać, że dzieci nie wykonują ciężkiej pracy fizycznej i starajmy się skutecznie łączyć i dobierać produkty, które mają wysoką ilość węglowodanów oraz białka, ponieważ zapewnią energię na cały dzień oraz dają uczucie sytości, lecz nie obciążą żołądka i wątroby. Jest to bardzo ważne zagadnienie, aby właściwie komponować i dobierać dietę lekką oraz bogatą w witaminy. Pamiętajmy o dużej ilości owoców i warzyw w posiłkach. Najlepiej przyswajamy witaminy jedząc naturalne soczyste owoce i lekkie sałatki, orzechy oraz czekoladę, która również pobudzi pracę umysłu. Dzieci będą czuć się wspaniale i wydajnie.
- Praca z komputerem wymaga picia dużej ilości wody najlepiej niegazowanej. Dlatego przerwy na zjedzenie posiłku są bardzo ważne i nie można o nich zapomnieć.

4. MIKROKLIMAT POMIESZCZEŃ

- Wietrzenie - we wszystkich pomieszczeniach dydaktycznych konieczna jest wymiana powietrza poprzez ciągłe lub okresowe wietrzenie,
- Temperatura w pomieszczeniach powinna wynosić 18-20 oC.
- W okresie letnim, przy dużym nasłonecznieniu, należy stosować żaluzje lub białe zasłony przeciwsłoneczne.
- Pomieszczenie, w którym pracuje komputer powinno być często wietrzone. Monitor powinien być tak ustawiony, by nie odbijało się w nim światło naturalne ani sztuczne. Stanowisko pracy powinno być oświetlone światłem rozproszonym nie powodującym olśnienia. Dobrze jest ograniczyć emitowane przez monitor promieniowanie widzialne, co poprawiłoby warunki pracy wzrokowej. Wskazane jest więc utrzymywanie relatywnie niskiego poziomu oświetlenia. Wskazane w monitorach posiadających odpowiednią funkcję, stosować rozmagnetyzowanie powierzchni ekranu. Należy też zwracać uwagę na wartość częstotliwości odświeżania ekranu lub zgodność z najnowszymi normami.

5. OCHRONA PRZED HAŁASEM

Pod pojęciem hałas rozumie się każdy przeszkadzający dźwięk. Hałas niszczy zdrowie, utrudnia koncentrację uwagi i trzeba mu przeciwdziałać.

- Należy zastosować dostępne obecnie środki i techniki do wyciszania źródeł hałasu z zewnątrz (okna, drzwi dźwiękochłonne) oraz przeciwdziałać odbijaniu się dźwięków lub ich intensyfikacji w obrębie pomieszczeń.
- Należy wyeliminować brzęczące świetlówki, trzaskające drzwi, skrzypiące zawiasy itd.
- Należy zwracać uwagę na w poszanowanie ciszy i spokoju oraz tworzyć właściwe wzorce zachowań.

6. ORGANIZACJA ZAJĘĆ

- Dla ochrony podstawowych potrzeb fizjologicznych uczniów należy przestrzegać wymagań higienicznych: stałe ramy czasowe rozpoczynania zajęć w każdym dniu z uwzględnieniem przerw na ruch, posiłek i relaks.

7. REKREACJA

Należy zapewnić dzieciom możliwość wypoczynku w czasie i między lekcjami poprzez:

- Organizację ćwiczeń tzw. śródlekcyjnych (przy otwartych lub uchylonych oknach),
- Naturalną fizjologiczną potrzebą człowieka jest potrzeba ruchu. W jaki sposób zostanie ona wykorzystana, zależy od upodobań i potrzeb dzieci oraz inwencji rodzica (**zalecam prace porządkowe w domu**),
- Uczucie zmęczenia i znużenia często obniża zdolność myślenia i koncentracji uczniów.

Męczą się narządy zmysłów: oczy, słuch, jak również przy długim pisaniu – ręka. Długotrwała pozycja siedząca wpływa niekorzystnie na układ mięśniowy, oddechowy oraz krążenia. Zaleganie krwi w kończynach dolnych i miednicy powoduje powstawanie żylaków. Sylwetka zaczyna przybierać pozycje sprzyjające powstawaniu wad postawy. Upośledzeniu i spłyceniu ulega oddychanie dziecka. W momencie zmęczenia dzieci zaczynają rozmawiać, wiercić się, a czasem stają się apatyczne i senne. W przypadku zauważenia przez rodziców takich objawów, najlepiej jest lekcję na 2-3 minuty przerwać i przeprowadzić ćwiczenia śródlekcyjne.

- Ćwiczenia śródlekcyjne powinny pobudzić do pracy mięśnie szyi, ramion, tułowia, nóg oraz układ krążeniowo – oddechowy. Ćwiczenia te są również ważną formą przeciwdziałania zmęczeniu i znużeniu wywołanych pracą umysłową dziecka.

Poradnik został przygotowany w oparciu o informacje zamieszczone w sieci.

Przydatne linki:

- http://spprzybynow.pl/pliki/formy_uczenia_sie_2.pdf
- **http://mowimyjak.se.pl/zdrowie/psychologia/higiena-pracy-umysowej-co-to-jest-na-czym-powinna-polegac-jak-sie-objawia-jej-brak,94_47687.html**

+