

## Higiena pracy umysłowej dzieci podczas nauki w domu

Organizacja nauki dzieci zarówno w domu i w szkole to ważne czynniki, które w istotny sposób wpływają na postępy w uczeniu się. Możliwości percepcyjno-poznawcze uczniów tych najmłodszych różnią się znacznie od możliwości uczniów starszych. Dlatego też warto pamiętać o kilku ważnych zasadach uczenia się w domu:

- 1. Przyjazna i bezpieczna atmosfera** - pomimo trudnej sytuacji zachowaj spokój i pozytywne nastawienie. Staraj się przy dziecku nie okazywać niepokoju lub niechęci do realizowanych zadań edukacyjnych – to go zdemotywuje do podjęcia nauki.
- 2. Nauka w domu powinna być odpowiednio zorganizowana.** Wskazane jest następujące rozłożenie wykonywania zajęć:
  - przed rozpoczęciem nauki należy zjeść śniadanie, odbyć poranną toaletę, ubrać się, tak jak zwykle do szkoły,
  - nauka zawsze powinna odbywać się o tych samych porach – najlepiej w godzinach rannych i przedpołudniowych, kiedy dziecko ma najwięcej energii i jest wyspane,
  - przed rozpoczęciem nauki oraz w jej trakcie, należy wyciszyć telefony, zrezygnować z oglądania TV, grania w gry komputerowe lub internetowe, po to, aby dziecko mogło maksymalnie wykorzystać swoją koncentrację i zapał do czekającej go pracy edukacyjnej,
  - przed pracą ważne jest odpowiednie dobranie wysokości krzesła do wysokości biurka i wzrostu dziecka, zadbanie o dobre oświetlenie, przewietrzenie pokoju, w którym będzie odbywać się nauka, przejrzanie rozkładu lekcji, przygotowanie potrzebnych podręczników, zeszytów i przyborów do pisania,
  - po zapoznaniu się z całością pracy, ułożenie jej planu (ustalenie kolejności wykonania zadań, zaplanowanie krótkich przerw między poszczególnymi zadaniami),
  - odrabianie na przemian zadań trudnych i łatwych, co zapobiegnie szybkiemu zmęczeniu,
  - przeplatanie zadań pisemnych z ustnymi,
  - w każdym dniu wykonanie najpierw zadań bieżących, po ich ukończeniu przystępowanie do odrabiania zadań okresowych (powtórki, lektura, referaty, sprawozdania itp.),
  - przechodzenie do odrabiania zadań z następnego przedmiotu dopiero po dokładnym opracowaniu materiału z przedmiotu przygotowanego poprzednio.
- 3. Dzieci w wieku 7 – 10 lat mogą skupić uwagę na lekcji przez około 30 minut. W wieku powyżej 10 lat czas ten przedłuża się do 45minut.** Przemęczenie powstaje po wysiłku długotrwałym, nawet niezbyt intensywnym. Pierwszymi objawami zmęczenia dzieci są: rozproszenie uwagi, nadmierna pobudliwość, drażliwość, pobudzenie ruchowe, które mogą następnie przejść w objawy senności (ziewanie) oraz brak koncentracji uwagi. Aby zapobiec występowaniu tych objawów należy stosować przerwy w nauce i odpowiednio je wykorzystywać poprzez relaks i czynny wypoczynek.

4. **Sen** powinien odbywać się tylko w nocy **od godziny 20 –tej dla dzieci młodszych i od 20.30, 21.00 dla dzieci starszych** i trwać:
  - 9-11 godzin na dobę- dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) ,
  - 8-10 godzin- nastolatki (14-17 lat).

Drzemki kilkudziesięciominutowe po nauce mogą być higienicznie uzasadnione, jednak sen kilkugodzinny w ciągu dnia jest niewskazany, narusza bowiem rytm biologiczny aktywności dziecka.

5. **Zdrowe odżywianie** – właściwa dieta dziecka stymuluje pracę mózgu tj. koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia się, lepsze wyniki w nauce oraz odporność na infekcje. Przygotowując posiłki dziecku warto pamiętać o następujących produktach: woda, herbata zielona i owocowa, zielone warzywa, owoce, soki, orzechy.
6. **Czas wolny dzieci przed urządzeniami multimedialnymi ograniczyć do minimum** - należy go spożytkować w sposób aktywny (gry i zabawy ruchowe), dotlenianie organizmu (wyjście na balkon, podwórko własne, werandowanie się przy otwartym oknie), wspólny czas dla rodziny.