

Zasady pracy ucznia przy komputerze

Uczeń powinien dysponować jednym, stałym miejscem. Najlepiej, by było to osobne, zamknięte pomieszczenie. Ważne też, by nie była to zarazem sypialnia. Izolacja pozwala osiągnąć lepszą koncentrację. Dodatkowo opuszczenie pomieszczenia jest jasnym sygnałem dla mózgu, że czas pracy się skończył, co pozwala efektywniej osiągnąć stan relaksu. Jeśli nie ma możliwości zapewnienia dziecku osobnego pomieszczenia należy wydzielić w pomieszczeniu dedykowany nauce kącik.

Stanowisko do nauki powinno mieć dostęp do światła naturalnego, być wyposażone w biurko, komputer oraz siedzenie o regulowanej wysokości. Najlepsze światło w pomieszczeniu dają lampy stojące, skierowane ku sufitowi. **Nie powinno być żadnego źródła światła na linii wzroku** w czasie patrzenia na ekran, zaburza ono bowiem widzenie obwodowe. Tekst nad którym pracujemy powinien być dobrze oświetlony. **Oczy powinny znajdować się w odległości 45-60 cm od ekranu monitora i 15- 20 cm powyżej środka ekranu.**

Nadgarstki powinny być na wysokości lub nieco poniżej łokci, a palce na poziomie lub poniżej linii nadgarstków. Bardzo ważna jest zatem możliwość regulacji wysokości i kąta ustawienia klawiatury i krzesła. W miejscu pracy musi panować ład i porządek. W zasięgu ręki powinny znajdować się wyłącznie niezbędne do nauki przedmioty.

Ważne jest oświetlenie. Najkorzystniejsze są promienie słoneczne, jeśli jednak dzień jest pochmurny, albo nauka odbywa się popołudniem należy zadbać o dodatkowe źródło światła, np. lampę. Dobrze, by światło nie znajdowało się po wiodącej stronie ciała, tzn. dla leworęcznych powinno być umiejscowione z prawej, a dla praworęcznych z lewej strony, by podczas pisania nie stwarzać cienia.

Patrząc na ekran należy dostrzegać także jego otoczenie, ponieważ tzw. widzenie obwodowe zmniejsza zmęczenie oczu.

Mruganie powiekami nie tylko nawilża i oczyszcza oczy, ale pomaga rozluźnić mięśnie twarzy. Zapobiega to pieczeniu i szczypaniu oczu oraz marszczeniu brwi i czoła.

Odbijanie się światła od ekranu przeszkadza w skupieniu wzroku. Nie powinno się siedzieć twarzą do okna, gdyż padające światło męczy oczy. Aby zlikwidować odbłask można: zmienić kąt ustawienia ekranu lub położenie monitora, zasłonić okna, wyłączyć oświetlenie, przysłonić świetlóWKi.

Idealne krzesło umożliwia siedzenie w pozycji wyprostowanej, zapewnia solidną, nie za miękką i nie za twardą podporę pośladkom, udom i dolnej części pleców. **Oparcie krzesła powinno podtrzymywać naturalną krzywiznę kręgosłupa. Nieskrzyżowane stopy należy oprzeć na podłodze**, można też użyć podnóżka lub grubej książki. **Siedząc, należy pamiętać o prostowaniu pleców oraz o nie pochylaniu i nie opuszczaniu głowy.** Kiedy trzeba się pochylić należy pamiętać, by się nie garbić.

Dłonie nie powinny się na niczym opierać, a palce luźno zwisać poniżej dłoni, nie należy skręcać dłoni w nadgarstku. Kombinacje dwóch lub trzech klawiszy należy naciskać obydwoma rękami, dbając o to, by nie naciągać palców. Gdy chcemy nacisnąć odległy klawisz to ramiona powinny przesunąć dłonie wzdłuż klawiatury. Mysz należy przesuwać ruchem całej ręki, bez naciągania palców.

Po każdej godzinie spędzonej przed komputerem należy zrobić minimum 5 minutową przerwę, po trzech godzinach przerwa musi być wydłużona do 15 minut. Przy czym dwunastolatek nie powinien pracować przy komputerze dłużej niż dwie godziny w ciągu dnia.

Przerwy warto przeznaczyć na krótką gimnastykę, zwłaszcza kręgosłupa szyjnego. Podczas przerwy wskazana jest również zmiana otoczenia. Warto wstać, przejść się po domu, zjeść przekąskę, czy przygotować herbatę. Można również przewietrzyć miejsce pracy. Świeże powietrze korzystnie wpływa na zdrowie i wydajność pracy mózgu. Nie można zapomnieć o nawadnianiu; **optymalna dawka płynów to dwa litry.**

W czasie odpoczynku można wykonywać kilkuminutowe **zestawy prostych ćwiczeń**, polegające na:

- rozciąganiu pleców, prostowaniu klatki piersiowej,
- potrząsaniu dłońmi, rozciąganiu palców,
- głębokich oddechach,
- obrotach głową,
- mruganiu,
- ruchach oczu przy zamkniętych powiekach,
- zaciskaniu powiek.
- korzystnie działa również masaż skroni i oczu i masaż punktowy potylicy.

Należy także upewnić się, czy domowa sieć internetowa jest chroniona hasłem. Dodatkowo na każdym sprzęcie podłączonym do Internetu powinno być zainstalowane oprogramowanie antywirusowe chroniące dane przed ich zniszczeniem.

Samodzielna praca ucznia wymaga wysiłku umysłowego i skupienia, a także motywacji. Nawet najlepiej zorganizowany kącik pracy i przestrzeganie zasad higieny

nie przyczynią się same do podwyższenia wydajności pracy ucznia, jeśli otoczenie domowe nie zapewni mu ciszy niezbędnej do nauki. Gwar w otoczeniu dziecka odrabiającego lekcje rozprasza uwagę, a niekiedy wręcz uniemożliwia mu wykonanie zleconej pracy.

Ogromny wpływ na efektywność nauki ma stały rytm dnia. Rozkład zajęć warto ustalić z całą rodziną.

Zachęty budują motywację wewnętrzną. Nie należy ich szczędzić, również za podjęte próby, nie wyłącznie osiągnięte cele.