BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY UCZNIA PRZY KOMPUTERZE

Uczeń powinien dysponować jednym, stałym miejscem przeznaczonym do nauki. Najlepiej, by było to osobne, zamknięte pomieszczenie. Ważne też, by nie była to zarazem sypialnia. Izolacja pozwala osiągnąć koncentrację. Dodatkowo opuszczenie pomieszczenia jest jasnym sygnałem dla mózgu, iż czas pracy zakończył się co pozwala efektywniej osiągać stan relaksu. Jeśli nie istnieje możliwość zapewnienia dziecku odosobnionego pokoju należy wydzielić w pomieszczeniu dedykowany nauce kącik.

40 - 70 cm

Stanowisko do nauki powinno być wyposażone w biurko, komputer oraz siedzenie o regulowanej wysokości. Bezpieczna dla wzroku odległość od ekranu to 40-70 cm.

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 lub nauka odbywa się popołudniem należy zadbać o dodatkowe źródło światła, np. lampę biurkową. Dobrze, by źródło światła nie znajdowało się po wiodącej stronie ciała. Korzystnie dla leworęcznych uczniów jest kiedy światło pada z prawej strony, by podczas pisania nie stwarzać cienia.

Po każdej godzinie spędzonej przed ekranem należy zrobić minimalnie 5-minutową przerwę. Co 3 godziny odpoczynek należy wydłużyć do przynajmniej 15 minut.

Przerwy warto przeznaczyć na krótką gimnastykę.

Podczas przerw wskazana jest również zmiana otoczenia. Warto wstać, przejść się po domu, wyjrzeć przez okno, zjeść przekąskę czy przygotować herbatę. Można również przewietrzyć miejsce pracy. Świeże powietrze korzystnie wpływa na zdrowie i wydajność działania mózgu.

Nie można zapominać o nawodnieniu organizmu.
Zalecana dzienna dawka płynów to 2l.

Należy upewnić się czy domowa sieć internetowa chroniona jest hasłem.
Dodatkowo na każdym sprzęcie podłączanym do Internetu powinno zostać zainstalowane oprogramowanie antywirusowe chroniące dane przed ich zniszczeniem i

Samodzielna praca ucznia wymaga wysiłku umysłowego i skupienia uwagi, w związku z czym nawet najlepiej zorganizowany "kącik pracy" i przestrzeganie zasad higieny nie przyczynią się same do podniesienia 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 przygotowanie zadanej pracy.

OGROMNY WPŁYW NA EFEKTYWNOŚĆ NAUKI MA STAŁY RYTM DNIA. ROZKŁAD ZAJĘĆ WARTO USTALIĆ Z CAŁĄ RODZINĄ.

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