

HIGIENA NAUKI W DOMU

W obecnej sytuacji związanej z działaniami zapobiegającymi rozprzestrzenianiu się koronawirusa, dla wszystkich rodziców wielkim wyzwaniem jest utrzymanie higieny pracy/nauki i organizacji domu.

W tym kontekście warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Szkoła Podstawowa nr 9 w Bielsku – Białej
Agnieszka Tomeczek – Biela, Agnieszka Surwiłło, Daria Stanienda

RUTYNA

Istotnym elementem higienicznym jest racjonalny tryb życia ucznia, który wdraża do systematyczności oraz zdrowych nawyków. W rozkładzie dnia powinno przestrzegać się przede wszystkim prawidłowej proporcji między trzema elementami: nauką, odpoczynkiem (także w formie zajęć ruchowych) i snem.

Wskazane jest wprowadzenie rutyny dnia codziennego. Pomimo, że dzieci nie muszą rano wychodzić do szkoły, dobrze, by ich plan dnia był stały. Może wyglądać przykładowo tak: poranne wstawanie (np. o godzinie 8.00), zabiegi higieniczne, śniadanie, określony czas na naukę, obiad, czas na relaks i odpoczynek, kolacja, zabiegi higieniczne oraz położenie się spać.

NAUKA

Zasady:

- Równomierne rozkładanie pracy na poszczególne dni tygodnia.
- Przygotowanie przed rozpoczęciem pracy: przewietrzenie pokoju, przygotowanie stołu, przejrzanie rozkładu lekcji, przygotowanie potrzebnych podręczników, zeszytów i przyborów do pisania.
- Odrabianie na przemian zadań trudnych i łatwych, co zapobiega szybkiemu zmęczeniu.
- Przechodzenie do odrabiania zadań z następnego przedmiotu dopiero
- po dokładnym opracowaniu materiału z przedmiotu przygotowanego poprzednio.

NAUKA

Zasady:

- Pracowanie równomierne, staranne, bez pośpiechu.
- Stosowanie krótkich przerw podczas nauki.
- Ergonomia nauki czyli właściwe miejsce do nauki: dostosowanie biurka/stołu i krzesła do wzrostu dziecka, przyjmowanie prawidłowej pozycji siedzącej, zapewnienie odpowiedniego oświetlenia (dla osób praworęcznych lampka z lewej strony). Brak stosowania się do zasad ergonomii pracy prowadzi często do wad postawy.

MOTYWACJA

Ważne, by dziecko zrozumiało, że czas, który teraz spędza w domu to nie wakacje, lecz specjalne środki podjęte w celu zapobiegania rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Nauka odbywa się teraz w formie zdalnej – szkoła przeniosła się do Internetu. Istotna jest w związku z tym systematyczność i regularność – aby w momencie powrotu do zajęć w szkole dziecko nie miało żadnych zaległości.

ODPOCZYNEK

Czas wolny może zostać przeznaczony na uprawianie swojego hobby lub też na odkrycie przez dziecko, co może stać się jego pasją. Może okazać się, że majsterkowanie, robienie na drutach, szycie, modelarstwo, szydełkowanie, rozwijanie wiedzy naukowej, malowanie czy gra na instrumencie przypadną dziecku do gustu. Warto zachęcić dziecko do samodzielnego wymyślania zabaw i aktywności, które chciałoby podjąć.

Polecane serwisy:

<https://mojedziecikreatywnie.pl>

<http://www.kreatywniewdomu.pl>

<https://www.printoteka.pl/pl/start>

<https://dzieciakiwdomu.pl>

ODPOCZYNEK

Nie można zapomnieć o zajęciach ruchowych. Dzieci są obecnie pozbawione możliwości przebywania na zewnątrz z rówieśnikami. Dlatego też dobrze, by w miarę możliwości wykonywały proste ćwiczenia z domu – na przykład takie, które znają z lekcji wychowania fizycznego, a które nie wymagają dużej przestrzeni czy sprzętu. Można skorzystać również z propozycji znajdujących się w zasobach You Tube, np.:

Fitty Kid Polska <https://www.youtube.com/channel/UCMcxK1I5HhaZjM8HAg9uveQ>

Just Dance https://www.youtube.com/results?search_query=just+dance

ODPOCZYNEK

W sytuacji, gdy dzieci uczestniczą obecnie w zdalnej nauce, warto zadbać o wprowadzenie form odpoczynku innych niż czas spędzony przed ekranem komputera, telefonu czy telewizora.

Propozycje to: wszelkie prace plastyczne i manualne, gra w planszówki, karty, warcaby, szachy, układanie puzzli, czytanie książek, bajek, komiksów, bawienie się zabawkami (klocki, lalki, pluszami, ale również zabawki edukacyjne).



SEN

Sen powinien odbywać się w nocy od godziny 20 –tej dla dzieci młodszych i od 20:30 - 21:00 dla dzieci starszych. Sen powinien trwać:

- 9 do 11 godzin na dobę dla dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat),
- 8 do 10 godzin na dobę dla nastolatków (14-17 lat).

Sen za dnia może zaburzać rytm dobowy!

Najważniejsze, aby w obecnej sytuacji pomóc dziecku znaleźć równowagę i nie dopuścić do przemęczenia (tak, jest ono możliwe również podczas spędzania całego czasu w domu). Przemęczenie powstaje po wysiłku długotrwałym, nawet niezbyt intensywnym, ale nieprzerywanym chwilami odpoczynku. Pierwszymi objawami zmęczenia uczniów są: rozproszenie uwagi, nadmierna pobudliwość, drażliwość, pobudzenie ruchowe, które mogą następnie przejść w objawy apatii, senności oraz brak zdolności skupiania uwagi.

Literatura:

1. Kosicki B., „Wybrane zagadnienia i ćwiczenia z higieny”.
2. Zborowski J., „Nauka domowa uczniów szkoły podstawowej. Proces nauki domowej ucznia”.