

Optymalne warunki dla procesu nauczania - uczenia się na które powinien zwrócić uwagę każdy rodzic

1. OŚWIETLENIE

Najkorzystniejsze dla oczu i dla dobrego samopoczucia ogólnego jest rozproszone światło dzienne, pod warunkiem, że będzie ono wystarczające na każdym stanowisku pracy uczniów. W korzystaniu z tego dobrodziejstwa natury przeszkadzają dwie trywialne rzeczy: zakurzone szyby oraz niewłaściwy rodzaj firanek i zasłon okiennych, zawieszanych w oknach pokoiów, w których dzieci uczą się i wykonują różne zajęcia. Firanki takie pochłaniają znaczną część światła dziennego.

Oświetlenie naturalne uznaje się za prawidłowe, gdy stosunek powierzchni oszklonej okien do powierzchni podłogi, przy typowym rozmieszczeniu okien, wynosi od 1:4 do 1:5. Światło powinno padać z lewej strony uczniów.

Oświetlenie sztuczne na stanowisku pracy każdego ucznia powinno wynosić 300 lx.

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.

Dla wyrównania niedoborów światła dziennego dopuszcza się stosowanie świetlówek (barwa światła bardziej zbliżona do światła dziennego niż w przypadku żarówek). Instalacja świetlówek powinna być nienaganna technicznie, chronić przed widzialnym migotaniem i brzęczeniem.

2. MEBLE

Meble powinny odpowiadać zasadom ergonomii. Nieprawidłowe bowiem stanowisko pracy ucznia powoduje niewłaściwe obciążenie poszczególnych części kręgosłupa, jest przyczyną zmęczenia dziecka, prowadzi do deformacji kręgosłupa i utrwalenia wad postawy, powoduje nieprawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowo-kostnego oraz narządów wewnętrznych. Utrwalenie w świadomości dziecka znaczenia właściwego doboru mebli będzie prowadzić do wyrobienia prawidłowych nawyków i do samokontroli

Polska norma zakłada, że meble są stosunkowo niskie, pulpit płaski, horyzontalny, oparcie siedzenia odchylone o 5 stopni do tyłu. W prawidłowo dobranym biurku uczeń wyprostowany, siedzący głęboko na siedzisku ma: całe stopy oparte o podłogę, kolana uniesione nieco nad brzeg siedziska, a poziom pulpitu na wysokości łokci opuszczonych kończyn górnych, zgiętych w stawie łokciowym.

3. STANOWISKO DO PRACY Z WYKORZYSTANIEM KOMPUTERA ORAZ BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Wysokość biurka powinna być dopasowana do wzrostu ucznia, przestrzeń pod nogi minimum 50 cm głębokości i 70 cm szerokości. Monitor wypozytionowany tak, aby górna krawędź ekranu znajdowała się na wysokości wzroku. Dodatkowo, monitor powinien być tak ustawiony, by nie odbijało się w nim światło naturalne ani sztuczne. Refleksy świetlne

powodują bardzo szybko zmęczenie wzroku, a pochylanie się na boki i do przodu doprowadza do bólów kręgosłupa.

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 odległość użytkownika od ekranu monitora komputerowego powinna wynosić ok. 70 cm, a z tyłu i boków - najmniej 130 cm. Górny brzeg ekranu powinien być nieco poniżej poziomu oczu, a w żadnym wypadku powyżej tego poziomu.

Wskazówki dotyczące prawidłowego zachowania ucznia podczas pracy przy komputerze:

1. Głowę należy trzymać prosto, tak by szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń w odcinku szyjnym kręgosłupa;
2. Plecami należy opierać się o oparcie fotela, aby nie powodować zmęczenia kręgosłupa. Dobrze jest zastosować specjalną podpórkę pod plecy;
3. Łokcie należy trzymać przy sobie lub oprzeć o poręcze fotela, aby nie obciążać dodatkowo pleców;
4. Należy stosować ergonomiczną pozycję przy pracy poprzez regulację oparcia i wysokości fotela.
5. 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.
6. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym;
7. Stopy należy trzymać ustawione swobodnie i płasko na podłodze;
8. Klawiatura powinna być ustawiona około 10 cm od brzegu biurka;
9. 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.

Szkodliwe treści w internecie to materiały, które mogą mieć negatywny wpływ na rozwój i psychikę dzieci i młodzieży. Dzieci mogą na nie trafić celowo lub przypadkowo np. poprzez mylne wyniki wyszukiwania, spam czy reklamę.

Do szkodliwych treści zazwyczaj zalicza się: treści pornograficzne, w tym materiały prezentujące relacje seksualne z wykorzystaniem przemocy, treści prezentujące przemoc i okrucieństwo, np. w filmach bądź brutalnych grach komputerowych, treści promujące zachowania autodestrukcyjne – samookaleczenia lub samobójstwa, bądź zachowania szkodliwe dla zdrowia, np. wyniszczające diety, zażywanie narkotyków lub dopalaczy, treści dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości lub nienawiści wobec różnych grup społecznych, narodowościowych, religijnych lub osób.

Rodzic powinien kontrolować pracę ucznia, jeśli to możliwe zainstalować oprogramowanie chroniące przed szkodliwymi treściami. Warto kontrolować historię wykorzystywanych przez dziecko stron www. Reagować na niebezpieczeństwa w internecie można za pomocą infolinii **801 615 005** oraz adresu mailowego **dyzurnet@dyzurnet.pl**.

4. MIKROKLIMAT POMIESZCZEŃ W KTÓRYCH ODBYWA SIĘ NAUKA

We wszystkich pomieszczeniach konieczna jest wymiana powietrza za pomocą systemu wentylacyjnego (grawitacyjnego) i poprzez ciągłe lub okresowe wietrzenie: w czasie przerw od nauki pokój wietrzymy „na przestrzał” – przy otwartych drzwiach i oknach; w czasie nauki bez większych przeciągów.

Temperatura w pomieszczeniach powinna wynosić 18-20 °C (termometr powinien znajdować się na wysokości ok. 1,5 m nad podłogą, z daleka od źródeł ciepła).

Pomieszczenie, w którym pracują komputery powinno posiadać klimatyzację, lub powinno być częściej wietrzone. Dobrze, jeżeli stoją w nim kwiaty doniczkowe (paprocie).

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 oraz przeciwdziałać odbijaniu się dźwięków lub ich intensyfikacji w obrębie pomieszczeń.

Należy wyeliminować brzęczące świetlówki, grające radia i telewizory, wyjące lub piszczące hydrofony, trzaskające automaty drzwiowe, skrzypiące zawiasy itp.

6. ORGANIZACJA NAUKI W DOMU

Dla ochrony podstawowych potrzeb fizjologicznych uczniów należy przestrzegać wymagań higienicznych:

- stałe godziny rozpoczynania lekcji w każdym dniu w tygodniu,
- różnorodność zajęć z unikaniem łączenia 2-3 jednostek tego samego przedmiotu.

Rodzice powinni umożliwić każdemu uczniowi spożycie 5 posiłków w ciągu dnia oraz zapewnić stałą dostępność napoju (co najmniej przegotowanej wody) dla zaspokojenia pragnienia.

7. REKREACJA

Rodzic powinien zapewnić uczniom możliwość wypoczynku w czasie i między lekcjami poprzez organizację ćwiczeń śródlekcyjnych (przy otwartych lub uchylonych oknach).

Naturalną fizjologiczną potrzebą człowieka jest potrzeba ruchu. Szczególnie u dzieci w wieku 7-11 lat potrzeba ta jest najsilniej wyrażana i ma charakter totalny.

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 lekcją dzieci stają się apatyczne i senne. W przypadku zauważenia przez rodzica takich objawów, najlepiej jest lekcję na 2-3 minuty przerwać i zaproponować dziecku ćwiczenia, które 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 ucznia. Właściwa organizacja i racjonalne wykorzystanie przerw

rekreacyjnych mogą spełnić ważną rolę w procesie regeneracji sił fizycznych i psychicznych uczniów, co ze względu na higienę pracy umysłowej, ma kolosalne znaczenie.