

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 obydwojema rękami, dbając o to, by nie naciągać palców. Gdy chcemy nacisnąć odległy klawisz to ramiona powinny przesunąć dłonie wzdłuż klawiatury. Mysz należy przesuwac ruchem całej ręki, bez naciągania palców.

Nieprawidłowa postawa i niewłaściwa organizacja miejsca pracy przyczyniają się do wystąpienia dolegliwości ze strony kręgosłupa, takich jak skrzywienie kręgosłupa, dyskopatia, jak i bóle mięśni karku, spowodowane długotrwałym garbieniem się. Nieprawidłowe oparcie stóp może prowadzić do powstania przykurczów mięśni nóg.

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.

W przypadku dzieci starszych, od 6. do 12. roku życia, czas korzystania z urządzeń ekranowych może wynosić **do dwóch godzin dziennie**. Nadal jednak ważne jest, aby w tym czasie dziecku towarzyszył rodzic. Rozmowa o tym, co dzieje się na ekranie, może wspomagać rozumienie treści i wykonywanie zadań. Rodzic powinien też nadzorować treści online, z którymi ma kontakt dziecko. Dzieci w wieku szkolnym mogą samodzielnie wykorzystywać sieć do kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi.

Korzystając z komputera dłużej niż dwie godziny dziennie mózg młodego człowieka przystosowuje się do przetwarzania wielu bodźców równocześnie częściowo **tracąc zdolność do koncentracji**. Młody człowiek zaczyna mieć problem z skoncentrowaniem się na jednym zadaniu, jego umysł cały czas poszukuje rozpraszaczy.

Warto też pamiętać o tym, że nadmierne używanie urządzeń elektronicznych prowadzi do szeregu uzależnień, na które podatna jest szczególnie młodzież.

Nie zaleca się korzystania z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem. Niebieskie światło płynące ze smartfonów, tabletów i komputerów to informacja dla naszego mózgu, że trwa dzień i pora na aktywność. Zaburza to wydzielanie melatoniny – hormonu, który jest nam potrzebny do zaśnięcia i dobrego, regenerującego snu. Nie używajmy urządzeń ekranowych na godzinę przed położeniem spać dziecka, jeśli znajduje się ono w pobliżu.

U osób korzystających z komputera codziennie przez wiele godzin **pojawia się często skłonność do złości i frustracji, drażliwość, dezorientacja, niepokój i zaburzenia koncentracji lub wręcz przeciwnie – nastroje depresyjne.** U

niektórych osób mogą objawić się wtórne schorzenia somatyczne: bóle głowy, zaburzenia snu i apetytu.

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. Powinno się 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.**

Promieniowanie monitora niszczy naturalną jonizację powietrza. Pole elektromagnetyczne powoduje ponadto polaryzację przestrzeni pomiędzy monitorem a użytkownikiem. W wyniku tego twarz człowieka przyciąga tak samo cząsteczki kurzu jak monitor, wywołując niejednokrotnie reakcje alergiczne i podrażnienie oczu. Stąd konieczność wietrzenia pomieszczenia komputerowego.

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. Towarzyszenie dziecku w różnych aktywnościach online umożliwia ochronę przed zagrożeniami i uczenie właściwych zachowań. Przy sprawowaniu kontroli rodzicielskiej możemy również skorzystać z aplikacji, które ograniczają dostęp do określonych treści i programów oraz pomagają zachować limity czasowe korzystania z urządzeń.

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.