



Szkoła, Rodzicu, pamiętaj o zapewnieniu dzieciom i młodzieży szkolnej podstawowych zasad higieny nauki, wypoczynku oraz organizacji czasu wolnego.

Po pierwsze zadbaj o higienę nauki uczniów, w tym nauki zdalnej (online)

Higiena pracy uczniów to podstawowy element ich sukcesu edukacyjnego. Organizacja nauki uczniów w domu, w istotny sposób wpływa na możliwości psychofizyczne ucznia, wydajność i tempo pracy, motywację, a w rezultacie na postępy w uczeniu się.

Do podstawowych objawów przemęczenia należą: spadek koncentracji, nadpobudliwość, rozdrażnienie, senność, apatia, brak apetytu lub nadmierny apetyt.

- **Zapewnij prawidłowy harmonogram zajęć/ prawidłową organizację dnia ucznia.**

Ważne, żeby czas na naukę uczeń poświęcił w godzinach przedpołudniowych, kiedy po nocnej przerwie organizm jest maksymalnie zregenerowany i gotowy do wysiłku intelektualnego.

Godzinny popołudniowy warto wykorzystać na mniej obciążające ucznia aktywności, w tym oglądanie filmów edukacyjnych, lekturę własną, aktywność fizyczną, edukacyjne gry online.

- **Zapewnij przerwy w nauce.**

Zorganizuj ten czas tak, aby przerwy te były spożytkowane pożytecznie przez dziecko, najlepiej aktywnie na świeżym powietrzu (np. na boisku, placu zabaw, w ogrodzie, na balkonie). Również relaks w postaci muzyki, ćwiczeń relaksacyjnych, czy zdrowa przekąska, to odpowiednie formy na regenerację sił, pobudzenie koncentracji uwagi dla uczniów.

- **Zminimalizuj w ciągu dnia ekspozycję na promieniowanie z urządzeń elektronicznych** (niebieska frakcja światła).

- **Zapewnij odpowiednie warunki do nauki.**

Zadbaj, aby ucznia nic nie rozpraszało: wyłącz telewizor, radio, zamknij drzwi do pokoju. Zorganizuj prawidłowe miejsce do nauki pamiętając o zasadach ergonomii, dostosowując biurko i krzesło do wzrostu ucznia oraz do zasad pracy przy monitorze komputera. Zapewnij, aby:

- wysokość krzesła i biurka była taka, aby klawiatura znajdowała się na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych do dołu),
- krzesło było stabilne, obrotowe, wyposażone w kółka, z możliwością regulacji wysokości siedziska i ustawienia oparcia, zapewniające maksymalną swobodę



Szkoła, Rodzicu, pamiętaj o zapewnieniu dzieciom i młodzieży szkolnej podstawowych zasad higieny nauki, wypoczynku oraz organizacji czasu wolnego.

ruchów. Dla pełnej ergonomii powinno posiadać poręczę, aby można było wygodnie opierać łokcie. Regulacja krzesła powinna być tak dobrana, aby możliwe było przyjęcie kąta w kolanach i kąta w biodrach ok. 90° – 110°. Oparcie fotela powinno być ustawione tak, aby dotykało łopatek i przylegało do lędźwiowego odcinka kręgosłupa,

- ekran monitora powinien znajdować się w odległości ok. 60 cm od oczu (ok. 1,5 przekątnej ekranu), bokiem do okna, aby światło nie odbijało się w monitorze,
- stanowisko komputerowe powinno znajdować się na bezokiennej ścianie, bokiem do okna, by światło padało z lewej strony, i w odległości nie mniejszej niż 1 m.

- **Zapewnij regularne wietrzenie pomieszczenia, w którym odbywają się lekcje/zajęcia.**

Po drugie zadbaj o zdrowy styl życia wśród dzieci i młodzieży, poprzez:

Prawidłową organizację dnia ucznia, która powinna zawierać następujące elementy:

- Sen w ilości 8- 12 godzin w zależności od wieku ucznia. Uczniowie młodsi potrzebują więcej godzin snu.
- Czas na aktywność intelektualną wraz z przerwami na regenerację sił.
- Czas na rozwijanie pasji i zainteresowań oraz aktywność własną ucznia.
- Uwzględnienie prawidłowej i zdrowej diety uczniów z zachowaniem racjonalnego rozłożenia posiłków w ciągu dnia, zdrowych przekąsek oraz odpowiedniej ilości płynów dostarczanych do organizmu.

Pamiętaj!!

Aktywność fizyczna pomaga rozładować nadmiar energii zgromadzony podczas długich godzin spędzonych w szkolnej ławce czy przy biurku. Zabawa na świeżym powietrzu sprawia, że dziecko jest zdrowe, sprawne fizycznie, dużo łatwiej przychodzi mu zdobywanie wiedzy. Często jednak bywa tak, że inicjatywa spędzenia czasu na świeżym powietrzu musi wyjść od nas – dorosłych.

Aktywna Szkoła + Aktywny Rodzic = Aktywne Dziecko