

Szanowni Rodzice

W trakcie obecnego okresu zawieszenia zajęć w szkole i obowiązku uczenia się na odległość higiena pracy umysłowej ucznia ma ogromne znaczenia dla jego zdrowia oraz rezultatów uczenia się.

Poniżej kilka ważnych informacji dla Państwa.

1. Elementy racjonalnego trybu życia, które odgrywają ważną rolę w higienie pracy umysłowej uczniów to:

- nauka i praca
- zajęcia ruchowe (wypoczynek czynny).
- sen,
- rozkład posiłków.

1) Fizjologiczne aspekty pracy umysłowej

Praca umysłowa ma charakter statyczny. Podczas pracy statycznej określona grupa mięśni ulega napięciu bez zmiany ich długości. Pociąga to za sobą kilkakrotnie mniejsze ukrwienie w stosunku do zapotrzebowania mięśni.

Praca umysłowa związana jest ściśle-z funkcjonowaniem układu nerwowego, a szczególnie kory mózgowej.

2) Sposób organizacji dnia ucznia

Stałymi elementami dnia ucznia są: nauka, sen i zajęcia ruchowe.

- Przeciętny wymiar godzin pracy umysłowej w zależności od wieku:
 - dla dzieci 7-letnich powinien wynosić 4-4,5 godz.
 - dla dzieci 8-9-letnich - 5-6 godz.
 - dla dzieci 10-12-letnich - 6-7 godz.
 - dla dzieci 13 i starszych - 8-9 godz.
- Zajęciom ruchowym, uznanym za niezbędne dla prawidłowego przebiegu rozwoju młodego organizmu powinno poświęcać się następującą liczbę godzin:
 - dzieci - 3,5 godz.
 - młodzież - 2,5 godz.

Do zajęć ruchowych wliczamy np. czas przeznaczony na pomoc w pracach domowych oraz inne zajęcia dające uczniom dużą swobodę w ich organizacji. Na szczególną uwagę zasługuje tu tzw. hobby. Jest ono znakomitą formą wypoczynku, odrywającą od monotonii zajęć, dającą odprężenie, zadowolenie z samego siebie, rozwijającą wyobraźnię oraz przywracającą równowagę psychiczną. Z medycznego punktu widzenia najkorzystniejszy jest wprawdzie ruch (sport, turystyka, rekreacja), ale warta aprobaty jest każda inna forma wypoczynku, ułatwiająca dziecku utrzymanie równowagi psychicznej. Potwierdzeniem tej tezy są rezultaty prac, według której wypoczynek aktywny zapewnia średnio o około 7-10% wyższą wydajność pracy o określonej porze dnia, niż wypoczynek bierny.

- Bardzo ważny jest wypoczynek po nauce. Dyspozycja ucznia do dalszej pracy w czternastej godzinie aktywności - po 1,5 godzinnej przerwie - jest na takim

samym poziomie, jak w około dziesiątej godzinie u ucznia, który przystąpił do odrabiania lekcji i wykonywania innych prac bez wypoczynku.

- Sen jest podstawowym i naturalnym wypoczynkiem biernym. Jego istotą jest rozprzestrzenianie się w mózgu stanu rozlanego hamowania; im proces ten jest rozleglejszy, tym sen jest głębszy. Sen zapewnia odpoczynek całemu organizmowi, serce bije wolniej, zwalniają się procesy przemian wewnątrzustrojowych, zmniejsza się napięcie mięśni, a oddech staje się wolniejszy.

Ważnym zjawiskiem związanym ze snem jest prędkość zasypiania i prawidłowy przebieg snu. Czynniki utrudniającymi sen są często warunki współczesnego życia:

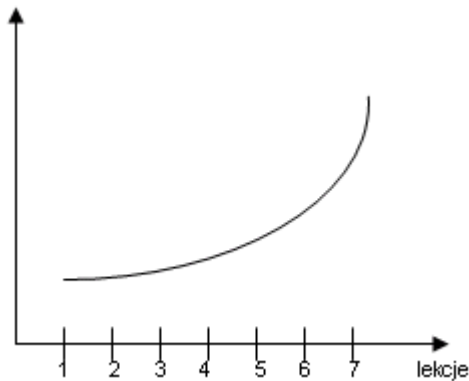
- nieprzestrzeganie stałych godzin snu,
- zbyt późne spożywanie kolacji (najpóźniej 2 godziny przed snem),
- picie wieczorem napojów pobudzających (kawa, mocna herbata),
- czytanie podniecających lektur,
- pozwalanie uczniowi na naukę czy oglądanie telewizji do późnych godzin wieczornych lub nawet nocnych,
- hałas
- brak akceptacji, kłopoty, trudności rodzinne czy w grupie rówieśniczej, od których dziecko nie jest w stanie oderwać się w momencie położenia się do łóżka.

Wymienione wyżej czynniki skracają czas niezbędny do wyspania się.

Rozważania te potwierdzają wyniki badań nad zmianami dyspozycji do pracy uczniów w ciągu dnia, w zależności od długości snu nocnego. Okazuje się np., że w dziesiątej godzinie aktywności ucznia (licząc od momentu wstania) jego dyspozycja do pracy będzie około 10% i 24% niższa odpowiednio dla 1,5 i 2,5-godzinnego niedoboru snu w porównaniu z uczniem, którego sen miał tzw. normalną długość (zgodnie z przyjętymi normami i indywidualnymi potrzebami dziecka).

3) Zmęczenie

Celem pobytu ucznia w szkole/ **obecnie- nauki w domu** jest zdobycie jak największej ilości wiadomości. Wymaga to od niego dużego wysiłku, któremu jako zjawisko wtórne towarzyszy zmęczenie. Efektywność pracy ucznia jest odwrotnie proporcjonalna do zmęczenia (ryc.)



Symptomami zmęczenia są m. in.:

- niepokój ruchowy,
- zmniejszona prędkość reakcji na bodźce,
- mniejsza zdolność koncentracji uwagi,
- obniżona sprawność przyswajania nowej wiedzy,
- występowanie czynności zbędnych w trakcie wykonywania poleceń,
- mniejsze tempo i precyzja pracy,
- przerwanie pracy.

Po zaobserwowaniu niepokoju ruchowego należy przerwać uczenie się, otworzyć okno, przeprowadzić kilkuminutową gimnastykę. Ułatwi to dalszy przebieg nauki.

Osobnym zagadnieniem jest znużenie, zwane też zmęczeniem subiektywnym, wyrażające się w niechęci do wykonywania określonej pracy. Znużenie zatem może występować bez zmęczenia, a ustępuje po zmianie zajęcia.

4) Wahania efektywności uczenia się

Możemy je rozpatrywać w kilku aspektach, gdyż dyspozycja człowieka do pracy podlega wahaniom w ciągu dnia, tygodnia a nawet roku roku.

Efektywność w ciągu dnia

Wzrost sprawności obserwujemy od godziny 6 rano do godzin południowych (rzędu 30%) później spada, drugi raz krzywa rośnie około 17, ale nie sięga ona wtedy nawet 20%. Najefektywniejsze wydają się zatem godziny lekcyjne pierwszej zmiany (druga, trzecia, czwarta godzina lekcyjna najbardziej)

Obserwuje się oczywiście pewne indywidualne odchylenia, ale są one na tyle rzadkie, że nie zmieniają ogólnego obrazu. Typowymi przykładami są tzw. ludzie "sowy" i "skowronki". Pierwsi nabierają rozpędu do pracy w godzinach popołudniowych, drudzy we wczesnych godzinach porannych.

5) Rozkład posiłków.

Ważnym elementem racjonalnego trybu życia ucznia jest rozkład posiłków.

Badania dowiodły, że zjadanie obfitych posiłków powoduje silniejsze ukrwienie układu pokarmowego a przez to niedotlenienie mózgu. Następstwem jest niemożność szybkiego podjęcia pracy. Tymczasem powinno nam chodzić nie o przeciążanie żołądka i

dotatkowe obniżanie sprawności psychofizycznej organizmu, lecz o podtrzymanie zaopatrzenia energetycznego mózgu oraz zapobieganie obniżeniu się poziomu cukru we krwi.

2. Czynniki, które sprzyjają uczeniu się:

- 1) Stan psychofizyczny ucznia (całościowy)
Przystępując do nauki w domu uczeń powinien być zdrowy, wyspany, wypoczęty, nie głodny i nie przejezdony. Nie powinien mieć na sobie zbyt ciasnego ubrania, ze względu na złe krążenie krwi. Dobry nastrój i zainteresowanie przedmiotem nauki są pomocne. Ospalność, ociężałość i zniechęcenie można łatwo zlikwidować biorąc szybki, chłodny prysznic.
- 2) Warunki zewnętrzne:
 - świeże powietrze;
 - właściwa temperatura;
 - właściwa wilgotność powietrza (nawilżacze na kaloryferach);
 - wygodne krzesło o odpowiednim kształcie i wysokości;
 - biurko lub stół o wysokości dostosowanej do wzrostu;
 - oświetlenie o właściwej intensywności (nie za jasne i nie za ciemne, wzrok nie może się męczyć), zawsze z lewej strony;
 - odpowiednie dla ucznia natężenie dźwięków (cisza lub cicha muzyka nie nazbyt absorbująca uwagę);
 - brak towarzystwa osób, które przeszkadzają i męczą;
 - porządek, który umożliwia dotarcie do potrzebnych rzeczy
- 3) Sposób uczenia się. (Szczegółowo omówiony w materiale: „**Wskazówki dotyczące uczenia się w domu w okresie zawieszenia zajęć w szkole**” - w materiałach dla uczniów)
- 4) Optymalne warunki wewnętrzne:
 - właściwości wzroku, słuchu i tych zmysłów, które biorą udział w poznawaniu świata;
 - ogólna sprawność fizyczna;
 - podstawowy poziom inteligencji;
 - uzdolnienia takie jak: spostrzegawczość, zdolność do koncentracji uwagi, wyobraźnia;
 - średnie natężenie motywacji (przy za niskim nic się nie chce, przy za wysokim czujemy się jak sparaliżowani);
 - właściwy poziom aspiracji, czyli cel, wymagania, jakie sami sobie stawiamy (aspiracje nie mogą być zbyt niskie, bo się rozleniwimy, nie mogą być za wysokie w stosunku do możliwości, bo się szybko zniechęcimy, powinny być odpowiednie do naszych możliwości);
 - wiara w siebie i wysokie poczucie własnej wartości (sprzyja temu znajomość własnych, mocnych stron, a nie koncentrowanie uwagi na swoich słabych stronach).

3. Przeszkody w efektywnej nauce:

-odwrotność tego wszystkiego, co wymieniono wyżej;

- brak ciekawości, zainteresowań, nastawienia psychicznego;
- tzw. „ślepotą umysłową”, czyli widzenie i słyszenie tylko tego, co chcemy;
- brak tolerancji, warto pamiętać, że ktoś myślący inaczej nie jest wrogiem.

JESZCZE SŁÓW KILKA O MOTYWACJI

Drogi Rodzicu

Wspieraj motywację wewnętrzną swojego dziecka !

Motywacja wewnętrzna:	Motywacja zewnętrzna:
<ul style="list-style-type: none"> • Zrobię coś bo lubię to robić • Zadowolenie i satysfakcja z działania – nagroda sama w sobie • Zrobię coś dla siebie 	<ul style="list-style-type: none"> • Zrobię coś dla korzyści lub uniknięcia kary

Motywacja wewnętrzna znacząco wpływa na zaangażowanie w działanie, efekt końcowy wykonywanego zadania, a przede wszystkim na poczucie własnej wartości. Adekwatne poczucie własnej wartości, ani zawyżone, ani zaniżone, sprawia, że porażka nie zniechęca. Wręcz przeciwnie motywuje do pokonywania trudności – koncentruje dziecko na zadaniu, nie na nieprzyjemnych emocjach związanych z niepowodzeniem.

Jak wspierać tę cenną motywację?

1. Doceniaj wysiłek dziecka włożony w wykonanie zadania, a nie tylko rezultaty jego pracy.
2. Podkreślaj jego osobiste sukcesy – nie porównuj ich do klasy, dzieci innych znajomych, czy rodzeństwa
3. Unikaj oceniania swojego dziecka – nawet, jeśli jesteś nie zadowolony z postępów swojego dziecka, porozmawiaj z nim, poszukajcie wspólnie źródła trudności i sposobów ich rozwiązania.
4. Unikaj „kazań” i moralizowania - pamiętaj, że jesteś najważniejszą osobą w życiu twojego dziecka, a ono potrzebuje twojej akceptacji i zaufania..

Opracowała Anna Herda

Literatura, źródła:

M. Żylińska „Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi” Wyd. Naukowe Uniwersytetu M. Kopernika, Toruń 2013
 Czas wolny, rekreacja i zdrowie. Pod red. W. M. Kusia. Seria: Rekreacja - Relaks - Rozrywką. Warszawa 1981, Inst. Wyd. Zw. Zaw.
 Higiena - ochrona zdrowia. Pod red. C. Korczaka. Warszawa 1980, PZWL

Korczak C., Leowski J. - Problemy higieny i ochrony zdrowia. Warszawa 1983, WSiP
Wolański N. - Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. Warszawa 1983, PWN
Wysokińska Z. - Zasady żywienia. Warszawa 1983, WSiP
Higiena-pracy-Umysłowej-ucznia5.pdf

https://sciaga.pl/tekst/67914-68-higiena_pracy_umyslowej

<https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU2545>

<http://mowimyjak.pl/>