

Drodzy Uczniowie

Przedstawiamy Wam kilka prostych sposobów na stworzenie higienicznych warunków w pracy zdalnej:

1. Praca zdalna oznacza samodzielność i odpowiedzialność za własną naukę, wymaga dyscypliny i motywacji.
2. Bądźcie gotowi do pracy w pełnym rynsztunku: ubrani odpowiednio do okoliczności (nie w piżamie), po śniadaniu itp.
3. Zadbajcie o komfortowe warunki do pracy – pomieszczenie, w którym będziecie się uczyć powinno być przewietrzane, odpowiednio oświetlone; poproście domowników o zachowanie ciszy w trakcie trwania lekcji.
4. Przed rozpoczęciem lekcji przygotujcie potrzebne przybory, wyciszcie telefon.
5. Podczas pracy przy komputerze dbajcie o prawidłową pozycję ciała (wysokość krzesła dopasowana do wysokości biurka, plecy oparte o krzesło itp.)
6. Ekran urządzenia, z którego korzystacie powinien znajdować się w takiej pozycji, aby nie padało na niego światło z okna lub lampki znajdującej się naprzeciwko. Źródło światła powinno docierać na bok ekranu. Optymalna odległość twarzy od urządzenia, przy którym pracujecie to 40 – 75 cm (w zależności od wielkości monitora). Urządzenia przenośne (tablet, smartfon) należy trzymać w bezpiecznej odległości 25 – 35 cm od oczu i nieco poniżej poziomu oczu.
7. Nie trzymajcie urządzeń przenośnych na kolanach, gdyż emitowane przez nie promieniowanie negatywnie wpływa na zdrowie użytkownika.
8. Przerwy między lekcjami wykorzystajcie na oderwanie się od komputera, przewietrzenie pomieszczenia, w którym pracujecie, zjedzenie przekąski, przygotowanie herbaty, zrobienie kilku ćwiczeń rozciągających (<https://www.youtube.com/watch?v=UHW96-CWlhM>), ćwiczeń rozluźniających oczy (<https://coopervision.pl/blog/jak-dba%C4%87-o-wzrok-wypr%C3%B3buj-5-%C4%87wicze%C5%84-rozlu%C5%BAniaj%C4%85cych-mi%C4%99%C5%9Bnie-oczu>).
9. Po skończonych lekcjach, zróbcie dłuższą przerwę od komputera, telefonu, pozwólcie odpocząć umysłowi „przełączając go” na inną aktywność i umożliwiając mu efektywną pracę podczas nauki samodzielnej.
10. Czas wolny od nauki wykorzystujcie na rozmowy i wspólne działania z domownikami, wyjdźcie na spacer, podejmijcie aktywność ruchową, ćwiczenia relaksujące, czynności sprawiające wam przyjemność, dające odprężenie.
11. Dbajcie o odpowiednią ilość snu, właściwe odżywianie.
12. Pamiętajcie, że nowa sytuacja dotyczy nie tylko uczniów, ale również nauczycieli.
Wspieramy Was w tej nowej rzeczywistości i służymy pomocą w sytuacjach trudnych, zwłaszcza tych, które budzą Wasze wątpliwości i obawy.

Dbanie o higienę pracy podczas nauki zdalnej podniesie jej jakość, a jednocześnie uchroni Was przed dolegliwościami zdrowotnymi, np. pogorszeniem wzroku, bólami kręgosłupa, bólami szyi, barków.

Nadmierne korzystanie z komputera przyczynia się do zmęczenia, zmienności nastrojów, pogorszenia samopoczucia, zaburzeń snu, koncentracji uwagi, zapamiętywania, pogarsza relacje interpersonalne.

Elżbieta Piór
psycholog szkolny