

HIGIENA PRACY UMYSŁOWEJ UCZNIA W OKRESIE IZOLACJI SPOWODOWANEJ ZAGROŻENIEM KORONAWIRUSEM COVID - 19

Higiena pracy umysłowej ucznia to pojęcie które odnosi się do różnych czynników mające wpływ na zdrowie uczniów oraz rezultaty uczenia się. W moim opracowaniu ujęłam te elementy racjonalnego trybu życia, które ogólnie uważam za najważniejsze w odniesieniu dla prawidłowego rozwoju dzieci i skuteczności uczenia się. Są to:

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

Obecna sytuacja – pandemia i jej ograniczenia związane z koniecznością nauki tylko w domu, oraz ograniczeniem aktywności ruchowej poza domem – stwarza wiele trudności. Brak ruchu na świeżym powietrzu, zagrożenie, że dzieci będą jeszcze więcej czasu spędzały przed komputerem, w sieci, w mediach społecznościowych jest dużym wyzwaniem dla rodziców. Czy dla „świętego spokoju” pozwolić dzieciom na niekontrolowaną aktywność, czy raczej bardziej przyglądać się temu, co dzieci robią poza czasem nauki ?

Wydaje się, że bardziej możliwe do spełnienia w zakresie dbania o potrzeby naszych dzieci są 2 ostatnie warunki , czyli zapewnienie dzieciom optymalnej regeneracji w formie snu oraz racjonalnego żywienia. Czy pamiętamy, jak to jest ważne i czy stosujemy się do tego ?

Przeanalizujmy po kolei ogólnie każdy z tych czynników, przypomnijmy sobie niezbędne wiadomości dotyczące potrzeb rozwojowych dziecka a potem zastanówmy się na ile obecnie je zaspokajamy ?

Nauka i praca

Oto 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 13-16-letnich - 8-9 godz.

Co powinien zawierać kątek do nauki dziecka w domu ?

- biurko oraz wygodne krzesło zapewniające dziecku prawidłową pozycję podczas pracy, kosz na śmieci pod biurkiem;
- dobre oświetlenie biurka, które powinno stać blisko okna, lampka biurowa, która u dziecka praworęcznego powinna stać po lewej stronie biurka, natomiast w przypadku dziecka leworęcznego powinna stać z prawej strony biurka;

- szafki i miejsca do przechowywania książek, zeszytów i innych akcesoriów do nauki;
- tablica nad biurkiem korkowa bądź magnetyczna, która jest miejscem na plan lekcji i inne notatki, które są niezbędne dla dziecka;
- komputer i drukarka, które niekoniecznie muszą być stałym wyposażeniem miejsca pracy dziecka, szczególnie młodszego; dziecko może korzystać ze sprzętu rodziców, ale aktualnie konieczny jest do nich stały dostęp

Zajęcia ruchowe (wypoczynek czynny)

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.

Sen

Sen jest podstawowym i naturalnym wypoczynkiem biernym. Sen zapewnia odpoczynek całemu organizmowi i jest niezbędny do prawidłowej regeneracji zarówno osób dorosłych, jak i dzieci.

- dziecko w wieku 6-12 lat – powinno spać od 9 do 12 godzin dziennie,
- dziecko w wieku 13-18 lat – powinny spać od 8 do 10 godzin dziennie.

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 wynikający z nieustającego nawet nocą ruchu ulicznego,
- brak akceptacji, kłopoty, trudności rodzinne czy w grupie rówieśniczej, od których dziecko nie jest w stanie oderwać się w momencie położenia się do łóżka.

Rozkład posiłków

Badania dowiodły, że zjedanie 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 dodatkowe obniżanie sprawności psychofizycznej organizmu, lecz o podtrzymanie zaopatrzenia energetycznego mózgu oraz zapobieganie obniżeniu się poziomu cukru we krwi. Posiłki pod względem ilości i jakości powinny spełniać zasady racjonalnego żywienia.

Przemyślmy, co możemy zmienić w organizacji codziennego życia w rodzinie, żeby zminimalizować skutki obecnej sytuacji ? Wskazówki do tego, jak sobie radzić w tym trudnym czasie będę dostarczać Państwu w kolejnych wiadomościach. Zachęcam również do indywidualnych konsultacji za pomocą dziennika elektronicznego.