

Jak organizować dziecku optymalne warunki do zdalnej nauki oraz wspierać proces edukacyjny?

Optymalne warunki do nauki:

1. Przeznacz jedno stałe miejsce do nauki – biurko, stół, najkorzystniej z siedzeniem z regulowaną wysokością, które można dostosować do wymiarów dziecka. Stałość otoczenia i rutynowość powinna sprzyjać łatwiejszemu „nastrojeniu” mózgu na tryb zadaniowy. Po zakończeniu lekcji opuszczenie kącika nauki będzie jasnym sygnałem dla mózgu, że praca została zakończona, dzięki czemu łatwiej będzie osiągnąć stan relaksu.
2. Zachowaj zasadę „puste biurko” – w kąciku nauki powinien panować ład i porządek, aby sprzyjał skupieniu uwagi i nie odrywał od pracy. W zasięgu ręki zaleca się, aby znajdowały się wyłącznie niezbędne do nauki przedmioty, woda/napój.
3. Wyklucz rozpraszacze (telewizor, radio, telefon, inne niż potrzebne do nauki zakładki w przeglądarce internetowej itp.), zapewnienie ciszy i brak rozpraszających dźwięków i innych bodźców powinno pozytywnie wpływać na efektywność nauki.
4. Ważne jest oświetlenie, sprzyjające nie męczoniu się wzroku, co mogłoby obniżyć wydolność umysłową. Najkorzystniejsze są promienie słoneczne, jednakże, gdy dzień jest pochmurny lub nauka odbywa się popołudniem należy zadbać o dodatkowe źródło światła np. lampkę biurową. Warto w miarę możliwości, aby sztuczne światło nie było zbyt słabe, ani zbyt jaskrawe – może to powodować zmęczenie.
5. Bezpieczna odległość od ekranu monitora wynosi 40-70 cm, warto także dbać o prawidłową postawę – ból pleców i karku nie sprzyja skupieniu uwagi. Przewietrz pokój przed nauką. Świeże powietrze sprzyja koncentracji i pozytywnie wpływa na przetwarzanie informacji i myślenie.

Opracował

mgr Grzegorz Łupak – psycholog ZS Waganowice