

Higiena pracy uczniów podczas kształcenia na odległość.

Opracowała: Joanna Przepiórka

Zadbaj o warunki nauki zgodne z higieną pracy umysłowej.

Higiena pracy umysłowej, to nic innego jak zbiór zasad dotyczących prawidłowości funkcjonowania mózgu.

Jakie są korzyści z nauki zgodnej z tymi zasadami?

- ✓ Nauka jest łatwiejsza
- ✓ Nauka jest mniej męcząca
- ✓ Nauka nie zniechęca

Zasady nauki zgodnej z higieną pracy umysłowej:

- ✓ Odpowiednia dieta
- ✓ Sen (odpoczynek bierny)
- ✓ Zajęcia ruchowe (odpoczynek aktywny)

O czym należy wiedzieć i pamiętać podczas pracy z komputerem ?

Praca przy komputerze, wykonywana codziennie dłużej niż 4 godziny, może być uciążliwa, gdyż:

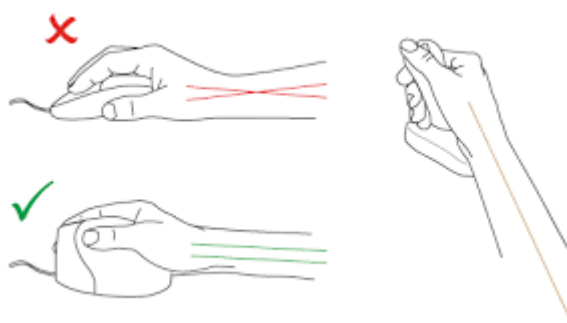
- ✓ Intensywna praca wzrokowa może powodować dolegliwości wzroku, bóle głowy, zmęczenie i znużenie,
- ✓ Długotrwałe unieruchomienie może być przyczyną dolegliwości pleców, barków, kręgosłupa, spłycenia oddechu, spowolnienia krążenia, zwłaszcza w obrębie nóg,
- ✓ Zła organizacja pracy, szybkie tempo, presja terminów, odosobnienie podczas pracy, złe oprogramowanie, brak wsparcia w trudnych sytuacjach, mogą powodować stres prowadzący do zmęczenia, znużenia, frustracji, wypalenia zawodowego.

Aby poprawić kondycję pracy przy komputerze należy:

- ✓ Pomieszczenie w którym uczysz się powinno regularnie wietrzone,
- ✓ Najlepsze oświetleniem jest rozproszone światło dzienne, pod warunkiem że będzie ono wystarczające,
- ✓ Korzystaj z przerw, nie spędzaj przed monitorem zbyt długiego czasu, (wstań, poruszaj się trochę, zamknij na chwilę oczy, popatrz na coś zielonego – ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice)
- ✓ Wprowadź tzw. mikro przerwy (króciutkie przerwy pomiędzy wykonywanymi zajęciami),
- ✓ Ustawienia monitora muszą mieć optymalną rozdzielczość, (lepiej nie schodzić poniżej 85Hz)
- ✓ Staraj się utrzymać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90stopni) a ręce wygodnie opieraj o blat biurka, głowę trzymaj prosto (nadmierne odchylenia mogą powodować bóle mięśni)



- ✓ Jeżeli pracujesz z laptopem zaleca się ustawienie go na biurku, a nie na kolanach, warto także podłączyć dodatkowo myszkę,
- ✓ Bardzo ważne jest także ułożenie dłoni na myszce – warto przemyśleć zakup specjalnej podkładki, która zwiera wyprofilowaną podpórkę na dłoń,



Warunki efektywnej pracy umysłowej:

- ✓ Mów „chcę” (to mobilizuje), a nie „muszę” (to walka z samym sobą)
- ✓ Zaplanuj sobie pracę co masz do zrobienia dziś
- ✓ Stwórz sobie odpowiednie warunki zewnętrzne – uporządkuj swoje miejsce pracy
- ✓ Rób przerwy
- ✓ Maksymalizuj liczbę „początków” i „końców”
- ✓ Pamiętaj o ćwiczeniach fizycznych.
- ✓ Nie wkuwaj, tylko myśl – dostrzegaj przyczyny i skutki, wzajemne zależności powiązania
- ✓ Znajdź cel dla którego się uczysz
- ✓ Używaj skojarzeń i mnemotechnik – poszukuj wiedzy na temat technik zapamiętywania (np.. Mapy umysłu,)
- ✓ Używaj kolorów i podkreśleń – zaznaczaj rzeczy ważne.