Jak przygotować miejsce do nauki w domu? 6 porad i plan lekcji od KRISPOL

Nowy rok szkolny za pasem. Jak urządzić przestrzeń dla ucznia w domu, żeby nauka była efektywna, ale też przyjemna? Przeczytaj nasze wskazówki i stwórz miejsce, które Twoje dziecko pokocha.

Organizacja strefy do nauki jest bardzo ważna - to tu, zaraz po szkole (a w tym roku również podczas lekcji online) – nasze dziecko spędza sporo czasu. Funkcjonalność i bezpieczeństwo – to podstawa.

Po pierwsze: Komfort

Dbajmy o komfort naszego dziecka już od najmłodszych lat i odpowiedzialnie planujmy strefę do nauki – unikniemy problemów z kręgosłupem w przyszłości.

- **Biurko** – zazwyczaj pierwsze biurko dziecko otrzymuje, kiedy idzie do szkoły. Jego wysokość powinna być dostosowana do wzrostu naszej pociechy. Standardowo malec idący do pierwszej klasy mierzy od 115-125 cm wzrostu, wówczas wysokość biurka powinna umownie wynosić około 55-60 cm. Rozsądnym wyborem jest mebel, który ma możliwość regulacji, dzięki temu biurko będzie rosło razem z dzieckiem i posłuży mu na dłużej.
- **Krzesło** – obok biurka, najważniejszym elementem wyposażenia jest odpowiednie krzesło, tu również polecamy wybrać te z możliwością regulacji. Prawidłowa postawa zakłada wyprostowane plecy, swobodnie oparte o blat ręce, nogi na podłodze, pamiętajmy również, że kąty pomiędzy ramieniem a przedramieniem i podudziem a łydką powinny wynosić 90 stopni. Bardzo ważne, aby kontrolować postawę dziecka i wraz ze wzrostem, regulować odpowiednio biurko i krzesło.

Ważne: Jeżeli dziecko dzieli pokój z rodzeństwem – powinno mieć własne miejsce do nauki.

Zdjęcie 1 W dobie pandemii uczniowie spędzają jeszcze więcej czasu przed ekranami komputerów, tabletów i telefonów. Zadbajmy, aby stworzyć bezpieczną strefę do nauki

Dobra organizacja

Aranżując strefę do przyswajania wiedzy, unikajmy rozpraszaczy. Wszystkie zbędne przybory, notatniki, kartki warto zorganizować, np. wyposażając biurko w wygodną komodę, umieszczoną nieopodal biurka. Na blacie powinny się znaleźć najpotrzebniejsze akcesoria, takie jak: długopisy, kredki czy nożyczki, które będą potrzebne podczas odrabiania lekcji. Warto pomyśleć też o odpowiedniej podkładce, która będzie chroniła mebel. Jeżeli na biurku znajduje się również komputer czy laptop, zadbajmy, aby podczas odrabiania lekcji czy nauki, pozostał wyłączony.

Światło

Najzdrowsze dla naszych oczu jest światło dzienne. Strefę do nauki warto zorganizować nieopodal okna. Oczywiście nie zawsze pora nauki pozwala na pracę bez dodatkowego, sztucznego oświetlenia, zwłaszcza jesienią czy zimą. Tu ważne jest dobranie odpowiedniej lampki biurkowej i jej umiejscowienie. Pamiętajmy, że powinna być ona umieszczona po prawej lub lewej stronie w zależności od tego, czy dziecko jest prawo- czy leworęczne (tak, by pisząc, nie zasłaniało sobie dostępu do światła).

Przerwa dla wzroku

W dobie pandemii dzieci i młodzież spędzają zdecydowanie więcej czasu we własnych pokojach, a także przy biurkach – podczas zajęć zdalnych czy odrabiania lekcji. Aby zadbać o wzrok, warto rozważyć elementy, które zapewnią mu odpoczynek. Tu świetnie sprawdzą się plakaty z elementami zieleni, żywe rośliny. Dodatkowo warto już od najmłodszych lat uczyć dzieci jak relaksować wzrok i prowadzić tzw. „gimnastykę oka”:

- Ćwiczenie dla najmłodszych: Spoglądanie kolejno w górę, w dół, w lewą stronę, w prawą stronę;

- Metoda dla starszych: palming - dziecko siada prosto tak, aby kark i plecy tworzyły linię prostą. Następnie opiera łokcie na brzegu stołu, a lekko wklęsłymi dłońmi zasłoń oczy tak, aby palce skrzyżowały się na czole powyżej linii brwi. Dziecko rozluźnia palce (tak, aby nie przenikało przez nie światło), brwi i powieki, dłonie nie dotykają gałek ocznych, zamyka oczy i przez kilka chwil (całe ćwiczenie powinno trwać maksymalnie 10 minut) przypomina sobie przyjemne chwile – np. wakacje, spacer, zabawę z rówieśnikami etc.

Świeże powietrze

Pamiętajmy, aby zadbać o wentylację pomieszczenia, w którym przebywają dzieci. Bez względu na porę roku przed nauką, warto przewietrzyć pokój.

KRISPOL radzi: Każdego roku dochodzi do wypadków, w których dzieci wypadają z okien. Rozsądnych starszaków oczywiście to nie dotyczy, ale jeśli w pokoju mieszkają maluchy, warto wyposażyć okno w klamkę z kluczykiem lub klamkę, którą otworzymy dopiero po użyciu odpowiedniej siły, wówczas to rodzic kontroluje, kiedy okno ma pozostać otwarte.

Strefa odpoczynku

Nie samą nauką uczeń żyje. 😊 Oprócz funkcjonalnego zaplanowania strefy do nauki, warto też wydzielić kącik, w którym młodsze dzieci będą mogły swobodnie się bawić, a starsze odpoczywać czy spędzać czas z rówieśnikami.

Marka KRISPOL przygotowała plan lekcji dla wszystkich uczniów, który można pobrać ze strony producenta: https://krispol.pl/download/krispol_plan_lekcji-2020.jpg