**HIGIENA PRACY UCZNIA**

W procesie nauczania – uczenia się, niezwykle ważnym zagadnieniem jest higiena pracy ucznia w domu. Organizacja nauki domowej to czynniki, które w istotny sposób wpływają na postępy w uczeniu się.
Możliwości percepcyjne uczniów najmłodszych różnią się znacznie od możliwości uczniów starszych. Ustalono, że dzieci pierwszych klas szkoły podstawowej w wieku 7 – 10 lat mogą skupić uwagę przez około 20 minut. W wieku 15 lat czas ten przedłuża się do 30 minut. Przemęczenie powstaje po wysiłku długotrwałym, nawet niezbyt intensywnym, ale nie przerywanym chwilami odpoczynku. Pierwszymi objawami zmęczenia uczniów są: rozproszenie uwagi, nadmierna pobudliwość, drażliwość i żywość, pobudzenie ruchowe, które mogą następnie przejść w objawy apatii, senności oraz brak zdolności skupiania uwagi.
Aby zapobiec występowaniu tych objawów, należy stosować przerwy w nauce i odpowiednio je wykorzystywać poprzez relaks i czynny wypoczynek, najlepiej w świeżo przewietrzonym pomieszczeniu.
Niezmiernie ważnym elementem higienicznym jest racjonalny tryb życia ucznia, który regulowany prawidłowym rozkładem organizacyjny dnia wdraża do systematyczności oraz nawyków higienicznych. W rozkładzie dnia powinno przestrzegać się przede wszystkim prawidłowej proporcji między trzema elementami: snem, zajęciami ruchowymi oraz nauką w domu. Oczywiście rozkład dnia ucznia w dużym stopniu jest wyznaczony przez obowiązki szkolne.

**Sen** powinien odbywać się tylko w nocy od godziny 20 –tej dla dzieci młodszych i od 20.30, 21.00 dla dzieci starszych i trwać:

12 godzin – dzieci 5 –8 lat,

 11 godzin – dzieci 11 lat,

10 godzin – dzieci 11-15 lat,

8 – 9 godzin dzieci powyżej 15 lat.
Drzemki kilkudziesięciominutowe po nauce mogą być higienicznie uzasadnione, jednak sen kilkugodzinny w ciągu dnia jest niewskazany, narusza bowiem rytm biologiczny aktywności dziecka.

**Zajęcia ruchowe** to nie tylko sport, ale także majsterkowanie, pomoc w zajęciach domowych. W bilansie dnia nie mogą one zajmować mniej niż 3,5 godziny dla dzieci młodszych i 2,5 godziny dla młodzieży. Zajęcia ruchowe nie powinny być zaplanowane tylko spontaniczne, by nie stały się kolejnym nieprzyjemnym obowiązkiem dla dziecka. Czynny wypoczynek to też czas wolny przeznaczony na uprawianie hobby.

**Nauka w domu** powinna być racjonalnie zorganizowana. Wymaga to od ucznia nie tylko dobrej znajomości zadań, jakie ma do wykonania, ale też orientacji, jaką wybrać taktykę, jak ukierunkować przebieg swojej nauki w domu.
Pomóc w opanowaniu skutecznych metod uczenia się mogą rodzice, środki masowego przekazu, a przede wszystkim nauczyciele.
**Wskazane jest następujące rozłożenie pracy domowej:**- odrabianie na przemian zadań trudnych i łatwych, co zapobiegnie szybkiemu zmęczeniu,
- przeplatanie zadań pisemnych ustnymi oraz przestrzeganie następującej zasady: do odrabiania zadań z następnego przedmiotu przechodzić dopiero po dokładnym opracowaniu materiału z przedmiotu przygotowanego poprzednio.

**Regulamin odrabiania pracy domowej:**
1. Odrabiaj zadane prace zawsze w tym samym czasie.
2. Odrabiaj lekcje w tym dniu, w którym zostały zadane.
3. Rozłóż równomiernie pracę na poszczególne dni tygodnia.
4. W każdym dniu wykonaj najpierw zadania bieżące, po ich ukończeniu przystępuj do odrabiania zadań okresowych (powtórki, lektura, referaty, sprawozdania).
5. Przed pracą przewietrz pokój, przygotuj biurko, przejrzyj rozkład lekcji, przygotuj potrzebne podręczniki, zeszyty i przybory do pisania.
6. Po zapoznaniu się z całością pracy, ułóż jej plan (ustal kolejność wykonania zadań, zaplanuj krótkie przerwy między poszczególnymi zadaniami).
7. Pracuj równomiernie, starannie, bez pośpiechu.

Uczeń, który będzie posiadał taki regulamin nauki, przyswoi sobie jego zasady i będzie stosować się do nich, na pewno straci mniej czasu na czynności przygotowawcze, jego praca będzie bardziej efektywna, a tym samym łatwiej i pewniej osiągnie on powodzenie szkolne.

Literatura:
1. Kosicki B. „Wybrane zagadnienia i ćwiczenia z higieny”
2. Zborowski J. „Nauka domowa uczniów szkoły podstawowej . Proces nauki domowej ucznia”