

Higiena pracy umysłowej

Efektywnej nauce dziecka sprzyjają:

- **odpowiednia dieta** (Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia),
- **sen** (9-11 godzin dzieci w wieku 6-13 lat, 8-10 godzin nastolatki),
- **świeże powietrze, właściwa temperatura w pomieszczeniu** (20-22 °C),
- **aktywność ruchowa** (mogą być ćwiczenia wykonywane w domu przy otwartym oknie),
- **odpowiednie miejsce do nauki** (biurko ustawione pod oknem, dostosowane do wzrostu dziecka, odległość od monitora ok. 70 cm.),
- **ustalenie i przestrzeganie harmonogramu dnia** (czas na naukę i odpoczynek; dla większości osób organizm jest najbardziej sprawny intelektualnie w godzinach między 8:00 a 13:00 oraz między 16:00 a 20:00),
- **zaplanowanie pracy** - czego będę się uczyć, podział materiału na porcje,
- **stosowanie techniki zwiększające skuteczność uczenia** (skojarzenia, schematy, zakreślanie kolorem),
- **powtarzanie materiału** (tego co się czytało),
- **krótkie przerwy w nauce,**
- **ustalenie, ile czasu dziecko może korzystać z komputera i innych urządzeń multimedialnych; bezpieczne korzystanie z Internetu, zainstalowanie programów do kontroli rodzicielskiej.**