

## Wracamy do szkoły

Z przygotowaniami do szkoły wiążą się duże wydatki. Nic dziwnego, że nasz jesienny budżet nie przewiduje remontu pokoju dziecka czy wymiany mebli. Ale czasem wystarczy lakier czy emalia do drewna oraz odrobina wyobraźni, by stworzyć naszemu dziecku miejsce do nauki w jego ulubionych kolorach. Szeroka gama farb i lakierów pozwala nam na odświeżenie biurka czy regału na książki, bez względu czy są one z surowego drewna czy też wcześniej były już malowane. Miejmy na uwadze, że kolor czerwony lub pomarańczowy silnie mobilizują, więc elementy tych kolorów powinny się znaleźć w pokoju do nauki. Pamiętajmy, że powierzchnia biurka może odbijać światło, dlatego najlepiej, gdy będzie ono matowe i w ciemnym kolorze. Biurko powinno być na tyle duże, żeby mogło pomieścić materiały i książki. Warto zamontować nowe uchwyty do drzwiczek, sprawdzić czy wszystkie zawiasy działają prawidłowo i czy wysokość biurka jest odpowiednia dla ucznia, któremu podczas wakacyjnych wojaży mogło przybyć parę centymetrów. Postarajmy się o dywan na podłodze – tłumi dźwięki, co pozwala się lepiej skupić.

Istotnym elementem przygotowania miejsca nauki jest położenie biurka. Siedząc przy nim uczeń powinien widzieć cały pokój, a przynajmniej drzwi wejściowe. To pozwoli mu czuć się komfortowo, swobodnie, bez – nawet podświadomego – uczucia, że ktoś stoi za jego plecami. A gdy naprawdę ktoś zjawi się w pokoju, dziecko nie musi się odwracać, zmieniać pozycji, stawiającej je w gorszej sytuacji od osoby wchodzącej.

Bardzo ważne dla naszego dziecka jest prawidłowe oświetlenie jego miejsca pracy. Naturalne jest najlepsze dla dobrego samopoczucia, a to przekłada się m.in. na efektywność pracy umysłowej. Najlepiej gdy pada z boku, z lewej strony (z prawej dla leworęcznych). Przy pracy z komputerem tak samo – nie odbija się wtedy od monitora, ani nie razi dziecka wprost. Niestety, najczęściej kiedy nasze dziecko wraca ze szkoły zaczyna zmierzchać, a zimą po obiedzie zapada czarna noc. Sztuczne oświetlenie jest więc niezbędne w pokoju do nauki. W biurkowej lampce powinna znaleźć się halogenowa żarówka dająca jasne światło, ułatwiające koncentrację. Zasady ustawiania lampki są takie same – jeśli dziecko jest praworęczne lampka stoi naprzeciw niego po lewej stronie (po prawej – jeśli jest leworęczne). Dzięki temu nie będzie zasłaniało sobie światła w trakcie pisania. Optymalna odległość pomiędzy źródłem światła a biurkiem wynosi około 35 – 50 cm. Zapewnia ona prawidłowe natężenie światła padającego na książki i zeszyty. Oświetlenie biurka to jednak nie wszystko. Cały pokój powinien być dodatkowo oświetlony, np. z lampy sufitowej, dzięki czemu zmniejszy się kontrast między jasnym biurkiem a ciemnym wnętrzem pokoju i zapobiegnie męczeniu się oczu.

Nasze dzieci, niezależnie, na jakim są etapie nauki, coraz częściej korzystają z komputera. Jeżeli nie masz ekranu LCD, koniecznie zadbaj, aby monitor pracował z częstotliwością odświeżania co najmniej 75Hz. Ustaw go na takiej wysokości, aby górna krawędź ekranu znajdowała się na wysokości oczu lub niewiele poniżej. Monitor powinien być oddalony od oczu o ok. 45-75 cm.

Należy pamiętać, by w pokoju naszego dziecka zapewnić odpowiednią temperaturę, wilgotność powietrza oraz wentylację. Optymalna temperatura do nauki (i pracy umysłowej) to 20-22 stopnie C, a wilgotność 50-65%. Zbyt niska wilgotność, o którą najłatwiej zimą (gdy działa ogrzewanie), wywołuje problemy ze skórą, gorszą pracę systemu odpornościowego oraz ogólny dyskomfort, przez co pogarsza się koncentracja ucznia. Zbyt wysoka wilgotność natomiast wywołuje duszności.

Siedząc w pokoju przez wiele godzin dziecko zużywa tlen i zwiększa stężenie dwutlenku węgla. Mniejsza ilość tlenu w mózgu to mniejsza efektywność pracy umysłowej i większa senność. W pokoju zatem musi być zapewniona swobodna cyrkulacja powietrza. Jeśli mamy wpływ na kierunek cyrkulacji powietrza (wentylatory) i wysokość otworów warto mieć na uwadze, że dwutlenek węgla jest ok. półtora razy cięższy od powietrza. Pomyślmy również o kwiatach, które nie tylko pochłaniają dwutlenek węgla, ale działają kojąco na wzrok i niezwykle pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Nauczmy nasze dziecko, aby uprzątało wszelki bałagan z miejsca nauki. Nic bardziej nie dekoncentruje jak stos niepotrzebnych bibelotów, szpargałów, wśród których odszukiwać trzeba potrzebnych materiałów. Warto powiesić nad biurkiem korkową tablicę, gdzie oprócz planu lekcji zawisną ważne notatki, które niekoniecznie muszą fruwać po całym biurku.

Pamiętajmy, by dzielić się z dzieckiem swoimi pomysłami i korzystać z jego sugestii (nawet, jeśli zamiast słodkich neonowych gwiazdek, które dla niego wybraliśmy, na ścianie zawisnie plakat z wytatuowanym wokalistą heavymetalowego zespołu) – w końcu to ono będzie spędzało długie godziny w tym miejscu i powinno się czuć jak najbardziej komfortowo.

Marta Hawrylak