

### Czynniki wpływające na racjonalną naukę ucznia w domu

Jest wiele czynników wpływających na właściwą naukę ucznia w domu. Niezmiernie ważne jest posiadanie własnego miejsca pracy. Może to być pokój, bądź wydzielony własny kąt gdzie można przechowywać swoje rzeczy, zeszyty, książki, przybory szkolne – gdzie można spokojnie się uczyć.

Bezwzględnie należy zadbać o prawidłowe oświetlenie miejsca pracy, nie niższe niż 60 luksów. Światło winno padać z lewej strony piszącego. Najlepiej jeśli to będzie światło dzienne, może też być i sztuczne, ale w żadnym wypadku nie mieszane tj. dzienne i sztuczne, gdyż takie najbardziej niszczy wzrok. W miarę wzrostu siły światła zwiększa się ostrość widzenia, jednak zbyt silne niszczy wzrok. Światło padające z przodu na skutek nadmiernych kontrastów źle wpływa na oczy, a światło z prawej strony daje cień od ręki piszącego.

Jeśli chodzi o oświetlenie sztuczne, to najlepsze jest oświetlenie całego pomieszczenia + miejscowe co daje właściwe efekty pracy i minimum zmęczenia. Duże kontrasty światła powodują nastrój nerwowości, bólów głowy. Żarówka ze szkła mlecznego daje rozproszone światło a więc mniej męczące dla oczu. Miejsce do pracy powinno być silniej oświetlone niż reszta pokoju, gdyż wpływa to dodatnio na koncentrację uwagi.

Kolor ścian pokoju w którym uczycie się też ma wpływ na koncentrację uwagi. Dla człowieka nerwowego barwa pomarańczowa będzie podnosiła nastrój nerwowego napięcia, natomiast uspokajająco będzie działał kolor zielony lub seledynowy. Barwa żółta uaktywnia twórcze myślenie jednak jej kolor nie powinien być zbyt intensywny, natomiast błękit działa hamująco na system nerwowy. W pomieszczeniach do nauki należy unikać barw jaskrawych, chyba że ktoś jest melancholikiem.

Właściwa temperatura pomieszczenia w którym pracujemy winna wynosić plus 18 – 20 stopni, a wilgotność powietrza 40 – 60 %. Wówczas umysł nasz pracuje najlepiej i mamy dobre samopoczucie. Zbyt niska temperatura wywołuje bóle głowy, przeziębienia, itp. Zbyt wysoka temperatura, to przegrzanie organizmu, bóle głowy, uczucie zmęczenia.

Stanowisko pracy ucznia ma ważny wpływ na efektywność nauczania. Stół i krzesło winny być dostosowane do wzrostu dziecka a pokój musi być odpowiednio przewietrzony. Ważne jest zapewnienie sobie ciszy do nauki. Niedostosowane meble do pracy, powodują szybkie uczucie zmęczenia. Zbyt niskie pochylanie się nad książką, powoduje wgniatanie klatki piersiowej, a co za tym idzie niedotlenienie mózgu i gorszą koncentrację uwagi. Najlepszą pozycją do pracy jest postawa lekko zgięta. Na stole nie powinno znajdować się zbyt wiele rzeczy, gdyż to rozprasza

uwagę. Odległość oczu od książki winna wynosić 30 – 40 cm.

Nadmierny hałas jest przyczyną stanu niepokoju, nerwowości, rozdrażnienia i powoduje szybkie męczenie się, robienie błędów. Musimy pamiętać o tym, że ucząc się należy zapewnić sobie wygodną pozycję do pracy, spokój i ciszę a przybory do nauki winny być pod ręką by nie tracić zbędnego czasu i denerwowanie się, że czegoś brakuje.

Zazwyczaj nie przeszkadza nam podczas nauki taki hałas do którego jesteśmy przyzwyczajeni, np. odgłosy ulicy, normalnie prowadzone rozmowy. Jednak krzyki, włączony telewizor, czy też odrywanie nas od pracy z pewnością nie będą służyły dobrej nauce. Podczas nauki musimy brać pod uwagę fakt, iż nadmierna "na siłę" praca umysłowa jest przyczyną zmęczenia i wówczas należy choć chwilę odpocząć.

#### Zmęczenie przyspieszają:

- niewygodna postawa podczas nauki
- złe oświetlenie
- niedostateczne przewietrzenie pokoju
- zły nastrój uczącego
- brak zainteresowania nauką

Praca umysłowa bez przerwy negatywnie wpływa na umysł i psychikę człowieka, bardzo obniża sprawność umysłową. Należy więc koniecznie, gdy czujemy się naprawdę zmęczeni – odpocząć. Mniej więcej co godzinę należy robić sobie 10 – 15 minutową przerwę, chyba że jesteśmy mocno pochłonięci pracą. Podczas przerwy nie należy oglądać telewizji lub czytać gazet, aby dać możliwość wypocząć oczom. Dobrze jeśli mamy możliwość przejścia się na świeżym powietrzu. Zmęczenie powoduje zmniejszenie koncentracji uwagi, znużenie i senność.

Aby przeciwdziałać zmęczeniu należy nie odrywać się co chwila od zajęć, unikać odrabiania najtrudniejszych lekcji w jednym dniu, uczyć się w odpowiednich warunkach które będą zapewniały ciszę i spokój, na przemian odrabiać zadania trudne i łatwe.

Właściwy wypoczynek sprzyja podniesieniu się efektywności pracy umysłowej. Powinien on przynieść zabawę, radość, swobodę: powinien zaspokoić nasze pragnienia. Róbmy to ca nas interesuje a więc sprzyja wypoczynkowi. Najlepszym jest wypoczynek na świeżym powietrzu. Telewizja oglądana w nadmiarze sprzyja powstawaniu nerwowości, uczucia zmęczenia i negatywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Wycieczki, spacer, gry terenowe i sportowe to najlepsze znane formy aktywnego wypoczynku. Nie odrabiamy lekcji zaraz po szkole – trzeba wcześniej trochę wypocząć.

Sen ma duże znaczenie w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu. Nie należy go zbyt skracać, ani też nadmiernie wydłużać. Nauka winna być skończona przynajmniej jedną godzinę przed snem. Spać należy w przewietrzonym pokoju. Uczniowie którzy pracują systematycznie i planowo osiągają lepsze wyniki w nauce. Plan nauki winien być dostosowany do potrzeb i możliwości ucznia. Odrabianie zadań rano, przed godz. ósmą nie jest wskazane. Podobnie po obiedzie nie powinniśmy się zaraz uczyć, gdyż krew odpływa wtedy do mózgu z przewodu pokarmowego, który dla prawidłowego trawienia potrzebuje większego ukrwienia. Dlatego też często po obiedzie ogarnia nas senność. Od czasu przyjścia ze szkoły i spożycia obiadu, powinno upłynąć około dwóch godzin nim uczeń zabierze się do nauki. Najodpowiedniejsza pora na pracę umysłową jest w godzinach od 16 – 19 po przyjściu ze szkoły. Każdy ma swoją porę kiedy czuje sam, że wtedy najlepiej jest się mu uczyć. Dlatego pory tej nie powinno przeznaczać się na wielominutowy odpoczynek, a na samokształcenie. Planowanie nauki ucznia w domu przyczynia się do systematycznej pracy, a co za tym idzie jej efektywności. Niemniej jednak rygorystyczne jego przestrzeganie jest niewskazane. Człowiek bowiem nie jest maszyną i ma dni kiedy potrzebuje więcej wypoczynku np. ze względu na stresy lub kłopoty w rodzinnym domu.

Podczas nauki nie należy rozpraszać uwagi i nie poświęcać zbyt wiele czasu rzeczom drugorzędym. Trzeba ustalić rzeczy ważne i mniej ważne i uczyć się spraw istotnych dla danego tematu. Przygotowanie psychiczne ucznia pozytywnie wpływa na jego efektywność pracy. Zaczynamy więc naukę od przedmiotu który idzie nam łatwo, do trudnego zaś nie nastawiamy się negatywnie. Pracę trudniejszą przeplatamy łatwiejszą. Podczas nauki starajmy się wprowadzić pogodny nastrój.

#### Czynniki wpływające na zwiększenie czasu pracy na naukę to:

- bezmyślne siedzenie na lekcjach
- złe planowanie pracy domowej
- poświęcenie czasu gdy umysł nasz pracuje najlepiej na inne sprawy
- niesystematyczność w odrabianiu zadanych lekcji

#### Planując rozkład dnia w domu, należy wziąć pod uwagę następujące czynniki:

1. Nie planować zbyt wiele czynności w ciągu dnia, a tylko te co musimy wykonać.
2. Planujemy zawsze więcej czasu na naukę o 10-30% więcej niż to nam się wydaje. Plan taki nigdy nie może być napięty.
3. W celu ułożenia optymalnego planu pracy racjonalnej nauki ucznia w domu, musimy wiedzieć:
  - co koniecznie trzeba wykonać
  - jak szybko się uczy my danych przedmiotów

4. Planując naukę trzeba pamiętać o tym, jakim się rzeczywiście jest, a nie jakim chciałoby się być. Nikt przecież nie jest ideałem.

5. Planując naukę należy pamiętać o wypoczynku.

Organizując czas nauki, należy liczyć się z:

- a/ umiejętności rezygnacji z przyjemności w koniecznych przypadkach
- b/ umiejętności wykonywania właściwych czynów we właściwym czasie
- c/ ze stosowaniem odpowiedniej metody nauki w zależności od swojego charakteru
- d/ odpowiednimi warunkami panującymi w domu
- e/ psychicznym przygotowaniem

## CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA RACJONALNĄ NAUKĘ UCZNIĄ W DOMU

### PODSUMOWANIE

1. Rozkład dnia ucznia zmieniający się w zależności od wieku i potrzeb psychicznych dziecka, dostosowanie do higieny pracy umysłowej, regularnego odżywienia, snu oraz czasu na pomoc domową i wypoczynek.

2. Elastyczny plan nauki własnej uwzględniający:

- odpoczynek po pracy umysłowej w szkole celem regeneracji sił
- wytworzenie własnego przyjemnego nastroju i pozytywnego nastawienia się do najtrudniejszych przedmiotów
- przewietrzenie pokoju i przygotowanie niezbędnych książek, zeszytów i przyborów do pracy
- racjonalne rozłożenie czasu na naukę poszczególnych lekcji
- ustalenie kolejności pracy nad danymi przedmiotami
- wykonanie zadań domowych w tym samym dniu w którym zostały zadane
- dostosowanie pracy umysłowej do;
  - a/ indywidualnych cech ucznia, jego zdolności i zainteresowań
  - b/ aktualnego stanu zdrowia
  - c/ warunków mieszkaniowych
  - d/ godzin w których umysł ucznia pracuje najlepiej
  - e/ higieny pracy umysłowej

- f/ konieczności przerw w nauce celem regeneracji sił
- g/ właściwości związanych z systemem nerwowym danego człowieka
- h/ systematyczności i sumienności w odrabianiu zadanych lekcji
- i/ stosowania odpowiednich metod nauki w zależności od charakteru przedmiotu
- j/ wytwarzanie maksymalnej koncentracji uwagi nad studiowanym danym zagadnieniem
- k/ ustalenie istotnych wiadomości z zakresu przerabianego materiału
- l/ właściwego oświetlenia miejsca pracy, zapewnienie ciszy i spokoju w celu rozumnego uczenia się

A gdy już dorośnięcie to pamiętajcie, że jako rodzice musicie stworzyć niezbędne warunki do tego, by Wasze dziecko miało zapewniony harmonijny rozwój fizyczny i umysłowy. Zdrowie dziecka jest bowiem podstawowym warunkiem dobrej nauki.

Dla racjonalnej nauki ucznia w domu ważnym jest, aby dziecko systematycznie uczęszczało na zajęcia szkolne i sumiennie odrabiało zadane lekcje. Tego właśnie rodzice powinni pilnować oraz dbać, aby dziecko podczas nauki miało w domu zapewnioną ciszę i spokój. Dzieciak musi odczuwać, że rodzice są zadowoleni jeśli otrzymuje w szkole dobre oceny. Rodzice powinni rozwijać u dziecka pewne zainteresowania i nawyki, które ułatwiają proces nauki szkolnej. Rodzice którzy nie utrzymują z dzieckiem należytego kontaktu, mało mu mówią, pokazują i tłumaczą, utrudniają tym samym efektywność nauczania. Zakres i charakter wymagań w stosunku do dziecka winien wzrastać stopniowo wraz z jego wiekiem. Nigdy jednak zakres ten nie powinien przekraczać możliwości dziecka i nie może być sprzeczny z zasadami właściwej opieki.

Każda rodzina kształtuje osobowość dziecka. Uczeń jest członkiem rodziny, przez co współuczestniczy w jej życiu. Od tego jaki wpływ będzie rodzina miała na życie dziecka będą zależały jego wyniki w nauce. Atmosfera domowa często decyduje o zdrowiu i wynikach nauczania dziecka. Wiele czynności umysłowych przebiega znacznie sprawniej w pogodnej atmosferze. Wszelkie konflikty pochłaniają uwagę myśli i utrudniają skupieniu się nad nauką. Wychowanie dziecka na własną rękę przez każde z rodziców z osobna, często przynosi więcej szkód niż pozytywnych efektów. Podobnie negatywne wyniki może przynieść izolacja psychiczna między dzieckiem a rodzicami. Ponadto skłonność do stwarzania problemów z rzeczy mało istotnych, powoduje u dziecka stany depresji psychicznej. Nie ma życia bez konfliktów. Stanowi ono nawet podstawę wszelkiego rozwoju. Chodzi tylko o to aby umieć je odpowiednio rozwiązywać. Jedną z cech pozwalających w miarę możliwości dać sobie z nimi radę jest poczucie humoru. Częste awantury domowe niesłuchanie negatywnie wpływają na zdrowie dziecka które po takich rodzinnych spięciach, nie może zebrać myśli i godzinami nie może się skupić. Trzeba pamiętać o tym, iż wychowując dziecko powinniśmy także wychowywać samych siebie.

Duży wpływ na racjonalną naukę ucznia w szkole, a szczególnie w domu mają wzajemne

kontakty rodziców ze szkołą i odwrotnie – wzajemne skoordynowanie działalności szkoły i rodziców dziecka.

Denerwowanie się ucznia podczas nauki często wynika z powodu:

- niesystematycznej pracy nad danym materiałem - braku należytej koncentracji uwagi podczas nauki
- pamięciowego opanowywania zadawanych lekcji bez starania się zrozumienia przerabianego materiału
- nieprzestrzeganie higieny pracy umysłowej
- złej atmosfery w domu rodzinnym
- braku wiadomości związanych z racjonalnym planowaniem rozkładu dnia
- niepotrzebnego odrywania się podczas nauki do innych zajęć wtedy, gdy daną rzecz można było zrobić w innym czasie.

Moi kochani. Jak sami widzicie dużo tego, ale mam nadzieję, że choć trochę zebrane tu wiadomości pomogą Wam w efektywności Waszej pracy.

*/ Praca naukowa /*

*hm. PL Ryszard Sopiński HR*