

INFORMACJA DLA UCZNIÓW – higiena pracy

Drogi Uczniu,

Organizuj, planuj i systematycznie wywiązuj się ze swoich zadań. Zwlekając będziesz skazany na wielogodzinne „siedzenie za biurkiem”. Pamiętaj przy tym, że większą efektywność pracy/uczenia się osiągniesz w godzinach porannych.

Pamiętaj o robieniu **przerw** w trakcie nauki. Możesz je wykorzystać na spożycie posiłku, przewietrzenie pomieszczenia, czy wykonanie kilkuminutowej gimnastyki. Te działania będą pełniły ważną formę przeciwdziałania Twojemu zmęczeniu i znużeniu wywołanych pracą umysłową.

Zadbaj, aby nauka odbywała się w **ciszy i spokoju**, bowiem każdy bodziec może spowodować Twoją dekoncentrację.

Pamiętaj, że nie każde zadanie musi być wykonane przy pomocy komputera, tabletu czy smartfona.

Regularnie i racjonalnie **odżywiaj się**, co pozwoli Ci na zachowanie sprawności psychofizycznej organizmu, szczególnie podtrzymanie zaopatrzenia energetycznego mózgu.

Pamiętaj, aby w trakcie nauki przyjmować **wygodną pozycję**.

Zadbaj o odpowiednie **oświetlenie** miejsca, w którym się uczysz.

Pomieszczenie, w którym się uczysz powinno być często **wietrzone**.

Pamiętaj też o tym, żeby się wysypiać. **Sen** zapewnia odpoczynek całemu organizmowi. Przestrzegaj stałych godzin snu!

Opracowała: mgr Joanna Walczak – psycholog

Korekta: mgr Jagoda Długosz