
CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE WAŻNE PODCZAS UCZENIA SIĘ

1. **Przewietrzone pomieszczenie.**
2. **Dobre oświetlenie** – światło powinno padać z góry lub z lewej strony dla osób praworęcznych, z prawej strony dla osób leworęcznych. Warto pracować przy świetle dziennym, siadając przodem do okna.
3. **Prawidłowa pozycja ciała zapewniająca tzw. aktywne siedzenie** podczas uczenia się:
uda podparte są na siedzisku krzesła, stopy całą powierzchnią spoczywają na podłodze. W tej pozycji stawy biodrowe, kolanowe i skokowe ustawione są pod kątem 90 stopni, a cały ciężar nóg jest rozłożony równomiernie, częściowo na uda, częściowo na stopy. Oparcie krzesła do pracy powinno sięgać do wysokości łopatek (kątowników dolnych) i podpierać jedynie odcinek lędźwiowy kręgosłupa, wypychając go do przodu. Przestrzeń poniżej oparcia, pomiędzy dolną jego krawędzią a siedziskiem powinna być wolna, stanowiąc miejsce na "wepchnięcie" pośladków.

Dzieci często odrabiają lekcje siedząc na krześle bez możliwości regulacji wysokości. W takiej sytuacji należy dopasować krzesło do potrzeb dziecka: położyć na siedzisko poduszkę, dysk korekcyjny, by osiągnąć właściwą wysokość blatu. Następnie stopy oprzeć na „wyrównaniu” – może to być pudełko po butach, niski taborecik, by osiągnąć kąty proste w stawach kończyn dolnych (nóg) i możliwość swobodnego poruszania tułowiem.
4. **Prawidłowa wysokość biurka/stołu** – blat powinien sięgać do około 1/3 dolnej części tułowia (nieco powyżej pępka, do dolnej granicy żeber), taka wysokość stworzy dziecku możliwość balansowania tułowiem, pochylenia się nad stolikiem, zapobiegnie „zawieszaniu się” na stoliku na obręczy barkowej.
5. **Prawidłowe nawyki w czynnościach grafomotorycznych**- przedramiona oparte są na stole (nie leżą na stole!), dłoń stanowi przedłużenie przedramienia, tzw. układ liniowy. Takie ułożenie zapewnia utrzymanie równowagi ciała, stwarza warunki do swobodnego przenoszenia ciężaru ciała (balansowania tułowiem) oraz określa funkcje obu rąk: ręka dominująca (wiodąca) rysuje, pisze, druga ręka pełni funkcję pomocniczą, przytrzymuje kartkę, zeszyt podczas pisania, przesuwając zeszyt ku górze.
6. **Puste biurko** – wskazane jest uprzątnięcie z biurka/stołu wszystkich rzeczy, które w czasie uczenia się są zbędne, mogą rozpraszać uwagę dziecka.
7. **Ograniczenie bodźców dźwiękowych i wizualnych w domu** – nauka wymaga ciszy i spokoju. W czasie, gdy dziecko uczy się warto wyłączyć sprzęty audiowizualne, ściszyć głos podczas rozmowy z innymi domownikami.
8. **Picie niegazowanej wody mineralnej.**

9. **Pomoce/sprzęty poprawiające koncentrację uwagi** – w zależności od indywidualnych potrzeb dziecka można stosować sprzęty pozwalające zaspokoić potrzebę ruchu, poprawiające koncentrację uwagi oraz wspomagające czynności grafomotoryczne. Pomocne jest np.:
- siedzenie na piłce fitness,
 - siedzenie na piłce zamontowanej w krześle w miejscu siedziska,
 - siedzenie na dysku korekcyjnym,
 - używanie gniotków, piłek języków, trenerów dłoni,
 - stosowanie obciążników na stopy i/lub nadgarstki.

opracowała Renata Tomala-Skrzynecka
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
ul. Kościuszki 52, 99-300 Kutno
tel. 024 253-38-29
e-mail pppkutno@poczta.onet.pl
www.pppkutno.pl