**Organizowanie dzieciom warunków do nauki w domu**

**Podobnie jak szkolna ławka biurko w domu powinno być dopasowane do wzrostu dzieci.**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0195384.wmf** | Idealnie byłoby, gdyby przestrzeń pod nogami wynosiła 50 cm głębokości i 70 cm szerokości. Stopy dziecka powinny opierać się o podłogę. Ekran komputera powinien stać pośrodku, nie z boku. Ważne jest również, by górna krawędź ekranu znajdowała się na wysokości wzroku. Najlepiej, jeśli klawiatura leży ok. 10 cm od krawędzi biurka.  |



**Pamiętać trzeba również o odpowiednim oświetleniu.**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\AutoShap\BD18217_.wmf** | Oświetlenie sztuczne w miejscu pracy ucznia powinno wynosić 300 luxów. Światło powinno padać na pulpit z lewej strony i z przodu. Lampy i lampki powinny być prawidłowo osłonięte, by chronić wzrok przed olśnieniem. |

****

**Kolejna ważna rzecz to przerwy**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0234131.wmf** | Pamiętajmy by robić przerwy. Podobnie jak w szkole, nie rzadziej niż co 45 minut dziecko powinno wstać od biurka, przejść się czy wkonać prostą gimnastykę. Przed ekranem komputera uczeń nie powinien siedzieć dłużej niż 3 godziny dziennie. Cierpi na tym zarówno układ ruchu jak i wzrok. |

****

**Wietrzenie pomieszczeń**

|  |  |
| --- | --- |
| **Otwórz okno** | Pamiętajmy, że wszystkie pomieszczenia dydaktyczne muszą być systematycznie wietrzone, to samo dotyczy pokoju dziecka w domu.  |

