

Drodzy Uczniowie!

Przed Wami nowa sytuacja, jaką jest nauka w domu. Warto pamiętać o tym, że na Wasze samopoczucie wpływa również prawidłowa postawa przy biurku, porządek miejsca pracy. Zadbajcie o to, jak siedzicie podczas odrabiania zadanych prac. Pomoce szkolne, których najczęściej używacie, układajcie w zasięgu Waszych rąk. Natomiast rzeczy, których nie potrzebujecie, sprzątnijcie, żeby nie rozpraszały Waszej uwagi. Pamiętajcie o przerwach w nauce, co pomoże Wam zregenerować siły przed wykonaniem kolejnych zadań.

Pamiętajcie, żeby przy odrabianiu lekcji siedzieć na dopasowanym do Waszego wzrostu krześle i przy biurku lub stoliku odpowiedniej wysokości. Wasze stopy powinny być oparte o podłogę (jeśli krzesło jest za wysokie, podłóż pod stopy podnóżek lub nawet grubą książkę). Nie siadaj na podwiniętej nodze, ani bokiem. Prawidłowa postawa przy odrabianiu lekcji zabezpieczy Cię przed bólem kręgosłupa.

Małgorzata Rosińska, Urszula Suchecka