

Higieniczna organizacja procesu nauczania

Prawidłowo skonstruowany rozkład zajęć lekcyjnych wpływa na zdrowie oraz możliwości psychofizyczne dzieci i młodzieży, a co z tym się wiąże na prawidłowy proces uczenia się i osiągnięte wyniki w nauce.

§ 2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm.) nakłada na dyrektora szkoły obowiązek zapewnia wszystkim uczniom bezpiecznych i higienicznych warunków pobytu w szkole, a także bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach poza szkołą.

Zgodnie z § 4 ww. rozporządzenia plan zajęć dydaktyczno-wychowawczych powinien uwzględniać potrzebę równomiernego obciążenia zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia. Oznacza to, że:

- zajęcia powinny rozpoczynać się o stałej porze, przy czym różnica pomiędzy dniami nie jest większa niż 1 godzina,
- różnica liczby godzin lekcyjnych pomiędzy kolejnymi dniami tygodnia jest nie większa od 1 godziny

Utrzymanie stałego regularnego rytmu poszczególnych dni tygodnia zwiększa predyspozycje uczniów do nauki.

Ponadto zalecenia higienistów dotyczą uwzględniania w każdym dniu zajęć z elementami ruchu oraz niełączenia w kilkugodzinne bloki zajęć z tego samego przedmiotu, zwłaszcza podwójnego „zdwojenia lekcji”.

Istotnymi elementami dziennego rozkładu lekcji są przerwy między lekcjami. Zaleca się, aby przerwy trwały 10 minut, z zastrzeżeniem aby po trzeciej lub czwartej lekcji miała miejsce przerwa 20-minutowa (dopuszcza się 2 przerwy 15 minutowe). Zwiększenie długości jednej z przerw do 20 minut ma na celu umożliwienie spożycia bez pośpiechu posiłku oraz daje szansę na wypoczynek między lekcjami. Efektywnym wypoczynkiem dla uczniów po pracy umysłowej i bezruchu na lekcjach jest wypoczynek czynny. Pobyt na świeżym powietrzu połączony z ruchem wpływa na odnowienie sił potrzebnych do sprostania wymaganiom kolejnych zajęć lekcyjnych.

Pomieszczenia, w których odbywają się zajęcia, wietrzy się w czasie każdej przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć (§ 12 cytowanego rozporządzenia). Wietrzenie sal lekcyjnych przez pełne 10 minut pozwala na zmniejszenie zawartości dwutlenku węgla w powietrzu nagromadzonym podczas zajęć lekcyjnych.

W klasach edukacji wczesnoszkolnej (I-III) nie ma klasycznego podziału na przedmioty, dlatego o czasie i długości przerw decyduje nauczyciel. Uczniom należy umożliwić różnorodność zajęć i przerw w nauce. Czas czynnej uwagi dziecka w tym wieku to około 20 minut. Naturalna potrzeba ruchu dziecka w wieku 6-9 lat uniemożliwia długotrwałą pracę w pozycji siedzącej, dlatego poszczególne lekcje powinny być dostosowane do możliwości dzieci. W klasach młodszych należy uwzględnić częstsze przerwy oraz stosowanie mikropauz, które pozwalają usunąć zmęczenie statyczne.