**Higieniczny rozkład zajęć lekcyjnych**

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

Podstawą prawną systemu oceny rozkładów zajęć jest § 4 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003r. nr 6, poz. 69 z późn. zm.), który stanowi:

*,,* *Plan zajęć dydaktyczno-wychowawczych powinien uwzględniać potrzebę równomiernego obciążenia zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia.”*

Dla zaspokojenia podstawowych potrzeb uczniów przy układaniu planów lekcji należy przestrzegać następujących zasad:

* 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

Prawidłowo skonstruowany plan lekcji musi uwzględniać potrzebę wypoczynku między lekcjami. Czas trwania przerwy międzylekcyjnej powinien umożliwić uczniom krótki odpoczynek, dlatego też przerwa powinna trwać co najmniej 10 minut. Zaleca się również jedną przerwę 20 minutową, która m.in. umożliwi uczniowi spożycie posiłku (dopuszcza się dwie przerwy 15 min.).

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.

***Ważne! Plan lekcji układamy dla dzieci uwzględniając ich możliwości psychofizyczne.***

Podstawa prawna :

* Ustawa z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (t. j. Dz. U. z 2004r. Nr 256, 2572 z późn.zm.);
* Ustawa z dnia 18 stycznia 1996r. o kulturze fizycznej (tekst jednolity: Dz. U. 2007r. Nr 226 poz. 1675);
* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm.);
* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 maja 2001r. w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół (Dz. U. z 2001r. Nr 61, poz. 624 z późn. zm.).