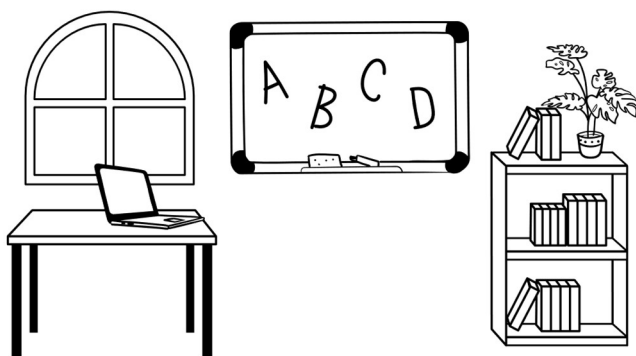


HIGIENIZACJA PROCESÓW NAUCZANIA

Higiena procesu nauczania ma za zadanie ochronę ucznia przed niekorzystnymi warunkami związanymi z nauką, pracą i dotyczy nie tylko zapewnienia bezpieczeństwa oraz odpowiednich warunków sanitarnych, ale również odpowiedniej organizacji pracy ucznia, zgodnej z jego psychofizycznymi możliwościami.

Zdrowe i bezpieczne środowisko fizyczne szkoły powinno spełniać co najmniej dwa warunki:

- ✚ sprzyjać dyspozycji do uczenia się oraz dobremu samopoczuciu – zatem zapewniać nie tylko odpowiednie otoczenie zewnętrzne (mikroklimat), ale również organizację pracy (rozkład lekcji) dostosowaną do rytmu biologicznego;
- ✚ chronić uczniów przed różnego rodzaju chorobami, urazami oraz zaburzeniami w funkcjonowaniu organizmu (bezpieczny teren, odpowiednie meble i oświetlenie), a w razie potrzeby zapewnić możliwość uzyskania pierwszej pomocy.



Plan zajęć dydaktyczno-wychowawczych zgodnie z § 4 i § 14 ust. 2, 3 pkt 1, 2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. (t. j. Dz. U. z 2020 r., poz. 1604 ze zm.) winien uwzględniać:

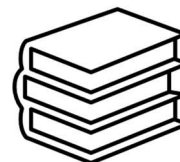
- ✚ *równomierne obciążenie uczniów zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia;*
- ✚ *zróżnicowanie zajęć w każdym dniu;*
- ✚ *możliwości psychofizyczne uczniów podejmowania intensywnego wysiłku umysłowego w ciągu dnia*

oraz

- ✚ *dyrektor po zasięgnięciu opinii rady rodziców i samorządu uczniowskiego ustala długość przerw międzylekcyjnych;*
- ✚ *organizuje przerwy w sposób umożliwiający uczniom spożycie posiłków na terenie szkoły lub placówki;*
- ✚ *jeżeli pozwalają na to warunki atmosferyczne, umożliwia się uczniom przebywanie w czasie przerw w zajęciach na świeżym powietrzu.*

W związku z dużą ogólnością przepisu Główny Inspektor Sanitarny w wytycznych do oceny planu zajęć dydaktyczno-wychowawczych bezwzględnie wskazał dwa obszary, które muszą być uwzględnione przy organizacji pracy z uczniem:

- ✚ zajęcia rozpoczynają się o stałej porze, przy czym różnica pomiędzy dniami jest nie większa niż jedna godzina,
- ✚ różnica liczby godzin lekcyjnych pomiędzy kolejnymi dniami tygodnia jest nie większa od jednej godziny.



Ponadto zaleca się:

dla uczniów klas edukacji wczesnoszkolnej (I do III):

- ✚ organizowanie zajęć w systemie jednozmianowym;
- ✚ równomierne rozłożenie zajęć w ciągu dnia – 4, 5 godzin dziennie; codzienną aktywność fizyczną; niegrupowanie zajęć artystycznych i manipulacyjnych; pracę umysłową od 30 do 60 min w zależności od wieku uczniów; przerwy śródlekcyjne z przeznaczeniem na ruch;

dla uczniów klas ponadpodstawowych:

- ✚ organizowanie zajęć w systemie jednozmianowym, w przypadku dwuzmianowości – stałość rozpoczynania zajęć, dopuszczalna różnica 1 godz.;
- ✚ w dniu, w którym występuje maksymalna liczba godzin, powinno przeznaczyć się co najmniej jedną godzinę lekcyjną na zajęcia z elementami ruchu (np. w-f, plastyka, muzyka, godzina wychowawcza);
- ✚ lekcje, na których dominuje statyka i długotrwała koncentracja uwagi, nie powinny występować obok siebie lub na koniec dnia, gdy uczniowie są zmęczeni;
- ✚ niełączenie zajęć w bloki ze względu na podobne metody, monotonię, zmęczenie, jednostajność tematyczną;
- ✚ ze względu na efektywność nauczania dopuszczalne jest blokowanie godzin przeznaczonych na wyjście w teren i zajęcia doświadczalne, laboratoryjne, warsztaty lub realizację projektu.

Podczas nauki w szkole powinno się zapewnić uczniom dostęp do świeżego powietrza, np.: poprzez organizowanie części zajęć na zewnątrz budynku szkolnego, spędzanie przerw na boisku, a także wietrzenie sal i korytarzy niezależnie od pory roku.



Efektywne wietrzenie sal lekcyjnych przez pełne 10 minut pozwala na zmniejszenie się zawartości dwutlenku węgla w powietrzu nagromadzonym podczas zajęć lekcyjnych.

Wskazane jest, aby uczeń w trakcie pobytu w szkole, co najmniej 1 godzinę dziennie przebywał na świeżym powietrzu, a szkoła powinna zapewnić realizację przynajmniej jednej godziny wychowania fizycznego w tygodniu na boisku.

Efektywnym wypoczynkiem dla uczniów po pracy umysłowej i bezruchu na lekcjach jest wypoczynek czynny. Pobyt na świeżym powietrzu i umiarkowany ruch według indywidualnego zapotrzebowania najlepiej wpływa na odnowienie sił potrzebnych do sprostania wymaganiom kolejnych zajęć lekcyjnych.



FUNKCJE PRZERW MIĘDZYLEKCYJNYCH

- umożliwienie uczniom odpoczynku,
- odreagowanie zmęczenia,
- załatwienie potrzeb fizjologicznych,
- przemieszczanie się z klasy do klasy,
- umożliwienie spożycia posiłków,
- nawiązywanie kontaktu, budowanie relacji,
- sprzyjanie rozwojowi kompetencji społecznych.

DYSPOZYCJA DO NAUKI W POSZCZEGÓLNE DNI TYGODNIA

Na początku tygodnia (poniedziałek) organizm ucznia przyzwyczajają się do pracy po wolnych dniach. Zaplanowane lekcje powinny pozwolić uczniowi na powolne wejście w rytm nauki. Przy czym czwartek powinien być dniem lżejszym, aby po dwóch dniach nasilonej nauki (wtorek, środa), w piątek umożliwić uczniom efektywne nabywanie wiedzy.



ZDOLNOŚĆ DO WYSIŁKU UMYSŁOWEGO W ZALEŻNOŚCI OD PORY DNIA

- ✚ najkorzystniejsza pora do efektywnego wysiłku intelektualnego i fizycznego
 $8^{00} - 12^{00}$
- ✚ szczyt możliwości $9^{00} - 11^{00}$
- ✚ najwłaściwsza pora do rozpoczynania zajęć – czas między godz. 8^{00} a 9^{00}



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Słupsku
Higiena Dzieci i Młodzieży



Bibliografia:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (t. j. Dz. U. z 2020 r., poz. 1604 ze zm.);
2. Główny Inspektorat Sanitarny, Departament Promocji zdrowia, Biostatystyki i analizy, prof.zw. dr hab. Danuta Cichy, dr Anna Strumińska-Doktór, „Poradnik do oceny higieny procesu nauczania – uczenia się w szkole podstawowej”, Warszawa 2010, 2011;
3. Najwyższa Izba Kontroli, Bezpieczeństwo i higiena nauczania w szkołach publicznych, Warszawa 2017;
4. Małgorzata Nowak, „Jak można optymalnie zaplanować przerwę” w: „Dyrektor Szkoły” nr 2019/2, źródło: <https://www.wolterskluwer.com/pl-pl/news/jak-mozna-optymalnie-zaplanowac-przerwe-malgorzata-nowak>;
5. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie, Rozkład zajęć ucznia-wskazówki, źródło: <https://www.gov.pl/web/wsse-olsztyn/rozklad-zajec-uczniawskazowki>;
6. Bank obrazów: ilustracje, zdjęcia;
7. Ilustracja, źródło: https://pl.pngtree.com/freepng/two-boys-climbing-up-the-mountain-hiking-cliff-mountain-vector_10632872.html.