

Higieniczny rozkład zajęć lekcyjnych

Zgodnie z §4 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach z dnia 31 grudnia 2002 r. (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1604) plan zajęć dydaktyczno-wychowawczych powinien uwzględniać potrzebę równomiernego obciążenia zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia.



Prawidłowo ułożony tygodniowy rozkład zajęć lekcyjnych sprzyja efektywniejszej pracy ucznia.

Zaleca się, aby higieniczny rozkład zajęć uwzględniał wytyczne:

- Zajęcia należy rozpoczynać o stałej porze.
 - Nie należy wprowadzać przedmiotów uznanych za trudne na 1 i po 5 lekcji.
 - Należy planować mniej godzin lekcyjnych na początku i końcu tygodnia zajęć (w poniedziałek i piątek).
 - Szkoła musi ustalić wartość parametru „maksymalna liczba przedmiotów trudnych w dniu” na określonym poziomie, co pozwoli zapobiec skumulowaniu w jednym dniu w klasach IV-V więcej niż np. trzech zajęć trudnych (lekcji matematyki, fizyki, chemii i języka polskiego).
 - Trzeba równomiernie obciążać uczniów zajęciami planując różnicę liczby godzin lekcyjnych pomiędzy dniami tygodnia nie większą niż 1 godzina.
 - Należy uwzględniać limit godzin w danym dniu.
 - W każdym dniu trzeba planować zajęcia z elementami ruchu.
 - Należy unikać zdwojenia godzin danego przedmiotu.
-
- Należy dzielić zajęcia przerwami dającymi uczniom możliwość odpoczynku i spożycie posiłku w szkole.

