

Higieniczna organizacja procesu nauczania

Prawidłowo skonstruowany rozkład zajęć lekcyjnych wpływa na zdrowie oraz możliwości psychofizyczne dzieci i młodzieży, a w związku z tym 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.2020.1604 tj.) nakłada na dyrektora szkoły obowiązek zapewnienia 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:

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

Oznacza to, że zajęcia powinny:

- rozpoczynać się o stałej porze, przy czym różnica pomiędzy dniami nie powinna być większa niż 1 godzina;
- różnica w liczbie godzin lekcyjnych pomiędzy kolejnymi dniami tygodnia nie powinna być większa niż 1 godzina;
- uwzględniać w każdym dniu zajęcia z elementami ruchu;
- nie łączyć w kilkogodzinne bloki zajęć z tego samego przedmiotu, zwłaszcza podwójnego „zdwojenia lekcji” (o ile program tego nie wymaga);
- być tak ułożone, aby lekcje z przedmiotów wymagających wzmożonego wysiłku umysłowego nie znajdowały się na pierwszych i ostatnich godzinach.

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

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.