



ZDROWA I BEZPIECZNA SZKOŁA



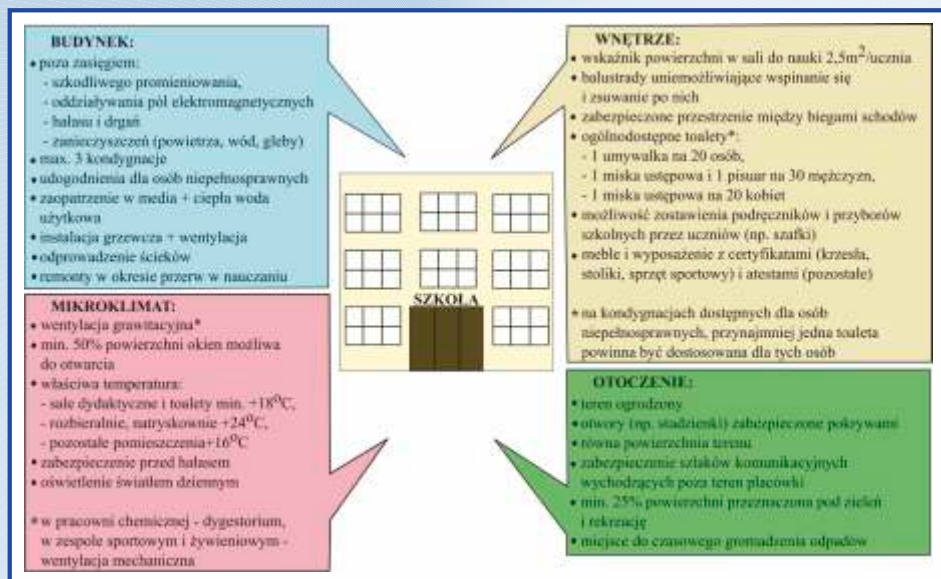
„Projekt został dofinansowany ze środków własnych
budżetu Województwa Świętokrzyskiego”

Budynek szkoły i mikroklimat pomieszczeń

Budynek szkoły powinien być miejscem zapewniającym **bezpieczne i higieniczne warunki nauki, wychowania i opieki**.

Zatem musi być zaprojektowany i wybudowany zgodnie z obowiązującymi normami, spełniać warunki higieniczno-sanitarne (utrzymywany w czystości, podłogi i ściany toalet do wysokości min. 2 m pokryte nienasiąkliwymi i łatwo zmywalnymi materiałami,

dostęp do ciepłej bieżącej wody oraz środków higieny osobistej), a jego pomieszczenia winny zapewniać odpowiedni mikroklimat.

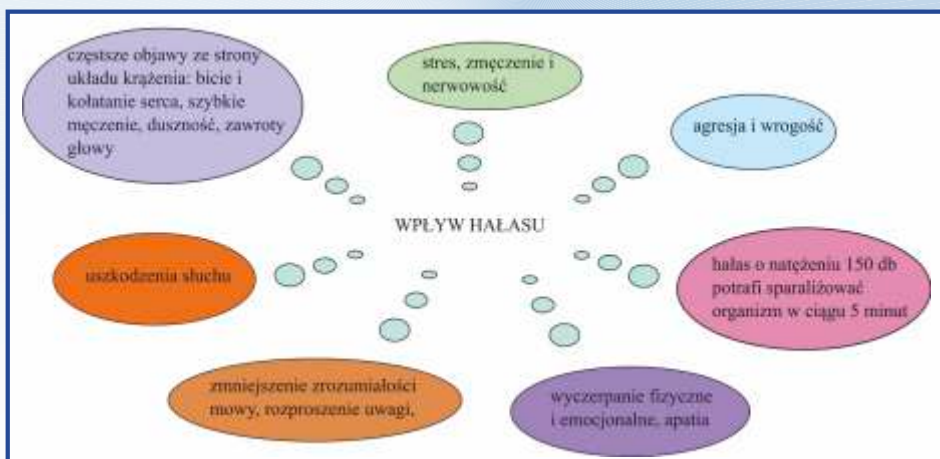


Jednym z najbardziej powszechnych i dokuczliwych czynników w środowisku szkolnym jest **hałas**. Hałas zewnętrzny przenikający do budynku i hałas wewnętrzny od urządzeń tworzą tzw. **hałas tła w szkole**.



Hałas powodowany przez dzieci przebywające na boisku podczas zajęć gimnastycznych lub podczas przerwy może charakteryzować się równoważnym poziomem dźwięku od **55 do nawet 98 dB** (dopuszczalny poziom hałasu w środowisku wynosi 50 dB) w zależności od ilości dzieci i ich wieku.

Zmniejszenie hałasu w pomieszczeniach można osiągnąć dzięki projektowaniu i budowie szerokich, załamanych korytarzy, sytuowaniu klas tylko z jednej strony korytarza, używaniu dźwiękochłonnych materiałów budowlanych, instalowaniu szczelnych okien i drzwi.



Oświetlenie pomieszczeń szkolnych powinno zapewnić wygodę widzenia, czyli zdolność rozróżniania szczegółów bez nadmiernego zmęczenia wzroku, umożliwiać sprawne czytanie, pisanie oraz zapewniać swobodne warunki pracy, przy których wymagane jest duże skupienie. Należy zatem zapewnić odpowiednie natężenia oświetlenia przy zachowaniu należytego kontrastu (za duży, stworzony np. przez białą ścianę jako tło do czarnej tablicy, jest dla oczu niekorzystny), oraz niedopuszczanie do wystąpienia oślnienia.

Uczniowie nie powinni siadać w odległości mniejszej niż 2,2 m od tablicy, a kąt, pod którym uczniowie z pierwszych ławek patrzą na tablicę, zarówno z rzędu pod oknem, jak i pod ścianą, powinien maksymalnie wynosić 30°. Sytuując ostatnie ławki należy pamiętać, że przy prawidłowej ostrości wzroku znaki pisane na tablicy dostrzegane są z odległości nie większej niż 9,6 m.

Pomieszczenia (z wyjątkiem pracowni chemicznej, fizycznej, plastycznej) powinny mieć zapewniony czas nasłonecznienia co najmniej 3 godziny w dniach równonocy (21 marca i 31 września) w godzinach 8:00 – 16:00, a jeżeli oświetlenie jest jednostronne, światło powinno dostawać się do pomieszczenia z lewej strony (w stosunku do frontu klasy – tablicy).

W pomieszczeniach przeznaczonych na pobyt ludzi **stosunek powierzchni okien** (liczonej w świetle ościeżnic) **do powierzchni podłogi** powinien wynosić **co najmniej 1:8**, w innych pomieszczeniach co najmniej 1:12.

Oświetlenie sztuczne jest traktowane jako oświetlenie uzupełniające, przy czym najmniejsze dopuszczalne średnie natężenia oświetlenia wynoszą:

- klasy – 300 lx,
- pokoje do zajęć praktycznych i laboratoria – 500 lx,
- pracownie dydaktyczne – 500 lx,
- pokoje do zajęć komputerowych – 300 lx,
- schody – 150 lx,
- biblioteki – obszar do czytania 500 lx,
- sale gimnastyczne – 300 lx.

Stanowisko pracy ucznia

Uczeń spędza większość czasu w pozycji siedzącej, dlatego też ważnym elementem dla jego zdrowia jest zapewnienie właściwego stanowiska pracy. Meble szkolne konstruowane są z myślą o wyeliminowaniu negatywnych skutków wymuszonej pozycji ciała. Proponuje się osiem rozmiarów stołów i krzeseł, dobieranych według pomiarów antropometrycznych ucznia.

Numer rozmiaru	0	1	2	3	4	5	6	7
Kod koloru	biały	pomarańczowy	fioletowy	żółty	czerwony	zielony	niebieski	brązowy
Wzrost (bez butów)	800-950	930-1160	1080-1210	1190-1420	1330-1590	1460-1765	1590-1880	1740-2070
Wysokość podkolanowa	200-250	250-280	280-315	315-355	355-405	405-435	435-485	485+
Wysokość siedziska	210	260	310	350	380	430	460	510
Wysokość stołu	400	460	530	590	640	710	760	820

Wybrany stół i krzesło powinny mieć ten sam rozmiar.

Znakowanie mebli regulowanych i nieregulowanych powinno być czytelne i trwałe. Należy stosować zasadę ustawiania trzech kolejnych wielkości mebli w jednej sali w ilościach dobranych do grup wzrostowych uczniów. W celu dobrania prawidłowego stanowiska pracy ucznia należy dokonać pomiarów wysokości podkolanowej ucznia.



Uczeń powinien znać rozmiar swojego stanowiska pracy i zajmować odpowiednie do swojego wzrostu miejsce.

Rozmieszczenie uczniów w klasie powinno również uwzględniać wyniki badania wzroku i słuchu oraz względy wychowawcze. Rozmieszczenie stanowisk pracy uczniów i tablicy powinno też zapewnić dobre oświetlenie naturalne z lewej strony.

Konsekwencją nieprawidłowej postawy związanej m.in. z niedostosowaniem mebli szkolnych **są choroby narządu ruchu**. Obok schorzeń w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, pojawiają się coraz częściej nowe, atakujące odcinek szyjny i nadgarstek. Zwiększa się także liczba dzieci z wadami wzroku.



Najczęstsze błędy popełniane przy doborze mebli to:



Pracownia komputerowa

Organizacja pracowni powinna umożliwić **swobodny dostęp do stanowisk komputerowych i swobodne przechodzenie nauczyciela z grupą uczniów**. W przypadku ustawienia monitorów parami, tylnymi ścianami zbliżonymi do siebie, odległość powinna wynosić 0,5 m. Odległość pomiędzy monitorami w rzędzie nie powinna być mniejsza niż 2 m; odległość pomiędzy rzędami 3 m.

Stanowisko pracy powinno zapewniać utrzymanie właściwej postawy ciała.



Na ekranie monitora występują ładunki dodatnie, na powierzchni ciała - ujemne. W celu zapobieżenia tworzeniu się pola elektrostatycznego zaleca się, aby podłoga była pokryta nieelektryzującą się wykładziną. Bezwzględnie konieczne jest wietrzenie pracowni podczas przerw lekcyjnych.

Warunki do rekreacji i prowadzenia zajęć wychowania fizycznego

Zaleca się, aby na terenie działki szkolnej był urządzonego ogródek szkolny. Zgodnie z programem kultury fizycznej, powinny na niej znaleźć się również boiska do: siatkówki, piłki ręcznej, piłki nożnej oraz bieżnia.

Wymagania dotyczące sal sportowych dla szkół:

- z liczbą do 7 oddziałów sala rekreacyjna o powierzchni 36 m², wysokości 3 m;
- z liczbą od 8 do 23 oddziałów sala sportowa o powierzchni 288 m², wysokości 6 m;
- z liczbą od 24 do 32 oddziałów sala sportowa o powierzchni 540 m², wysokości 7,2 m;
- z liczbą 33 oddziały i więcej dwie sale sportowe - powierzchnia 540 m² i 216 m², wysokości 7,2 m.



Pomieszczenia sportowe powinny być wyposażone w certyfikowany sprzęt (urządzenia mogące stanowić zagrożenie dla zdrowia ćwiczących np. bramki, kosze, powinny być mocowane na stałe), **a stan techniczny urządzeń sprawdzany przed każdymi zajęciami.**

W miejscach wyznaczonych do ćwiczeń fizycznych, gier i zabaw umieszcza się tablice informacyjne określające zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń i sprzętu, z którymi uczniowie powinni być zapoznani.

Pokoje nauczycieli wf należy zaopatrzyć w apteczkę wyposażoną w niezbędne środki do udzielania pierwszej pomocy oraz instrukcję udzielania tej pomocy.

Organizacja procesu nauczania

Prawidłowo ułożony rozkład zajęć lekcyjnych wpływa na możliwości psychofizyczne dzieci i młodzieży, a tym samym na jakość pracy uczniów na przestrzeni całego tygodnia i osiągnane wyniki w nauce.

Ustalając porę rozpoczynania zajęć w szkole należy brać pod uwagę rytmy okołodobowe. Zdolność do wysiłku jest u człowieka różna w zależności od pory dnia. Najkorzystniejszą porą do ich podejmowania są godziny 8-12, ze szczytem możliwości w godzinach 9-11, po nich obserwowane jest stopniowe obniżanie tej zdolności i ponowne podwyższenie w godzinach od 16, ze szczytem możliwości w godzinach 18-20.

Zaleca się by **przerwy między lekcjami trwały 10 minut**, z zastrzeżeniem, aby po trzeciej lub czwartej lekcji miała miejsce **przerwa 20-minutowa**. W przypadku jej braku dopuszcza się dwie przerwy 15 minutowe. Przerwy 5 minutowe dopuszcza się w wyjątkowych sytuacjach, np. przy dowożeniu uczniów. Zbyt krótki czas odpoczynku może stanowić przyczynę przeciążenia organizmu ucznia. Sposobem na regenerację sił po wysiłku umysłowym i statycznym wysiłku mięśni jest stworzenie na przerwie warunków do swobodnej aktywności ruchowej, najlepiej na świeżym powietrzu.

Pierwszymi lekcjami w ciągu dnia powinny być **lekcje wymagające mniejszego wysiłku umysłowego** (wdrażanie), **przedmiotom najtrudniejszym należy poświęcać środkową część zajęć**, a **ostatnie lekcje**, na których uczniowie są już bardzo zmęczeni należy zarezerwować **przedmioty typu: wf, muzyka, plastyka**. Nie powinny następować po sobie lekcje z tego samego przedmiotu - podwaja to czas pracy o tym samym charakterze, zwiększa zmęczenie, a wywołując monotonię dodatkowo zmniejsza dyspozycję do pracy.

Aktywność fizyczna stanowi przeciwwagę dla wysiłku umysłowego i unieruchomienia uczniów w pozycji siedzącej na pozostałych lekcjach. Na zainteresowanie aktywnością ruchową dzieci i młodzieży istotny wpływ (pozytywny lub negatywny) wywiera jakość i różnorodność zajęć wychowania fizycznego.

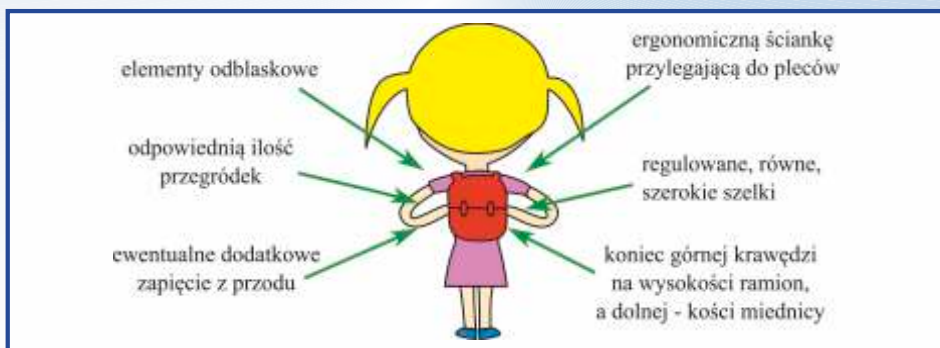
W czasie konstruowania tygodniowego rozkładu lekcji należy omówione zasady zmienności dyspozycji do pracy odnieść do 5-dniowego odcinka czasu. Na poniedziałek (wdrożenie) powinno się planować mniej godzin i unikać przedmiotów trudnych. We wtorek i środę, przewidując stopniowe podnoszenie się dyspozycji do pracy, można zaaplikować maksymalny wysiłek, zarówno pod względem liczby lekcji jak i trudności przedmiotów. W czwartek i piątek, gdy dyspozycja sukcesywnie spada, znów należy planować mniejsze obciążenie zmniejszającym się wysiłkiem.

Plecak / tornister

Plecak należy nosić na obu ramionach. Zbyt ciężki plecak i nieodpowiednie jego noszenie mogą przyczynić się do powstawania nawykowych wad postawy lub pogłębiania już istniejących.



Dobry plecak/tornister powinien bez wypełnienia ważyć nie więcej niż 1 kg oraz posiadać:



Spakowany plecak powinien w jak najmniejszym stopniu zmieniać naturalny sposób chodzenia i stania. Przedmioty najcięższe – podręczniki umieszczamy bliżej pleców i na spodzie, lżejsze wyżej. Wagę plecaka można ograniczyć przez kupowanie cieńszych zeszytów w miękkich okładkach, noszenie tylko niezbędnych w danym dniu przyborów i podręczników.

Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami

W ramach opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą w szkole:

- wykonuje się testy przesiewowe (pomiar wzrostu i ciężaru ciała, bada wzrok, słuch, postawę ciała);
- pomagają się uczniom, którzy mają problemy zdrowotne:
- w radzeniu sobie z chorobą lub niepełnosprawnością;
- w utrzymaniu kondycji fizycznej i samopoczucia;
- udziela porad dotyczących stylu życia, samoobserwacji i samoopieki.
- wykonuje się zabiegi i procedury lecznicze zlecone przez lekarza;
- udziela się pomocy w nagłych wypadkach;
- współpracuje z dyrektorem szkoły i nauczycielami w sprawach dotyczących bezpieczeństwa zdrowotnego uczniów, w tym żywienia, warunków higienicznych w szkole oraz edukacji zdrowotnej;
- prowadzi opiekę stomatologiczną oraz profilaktykę próchnicy.

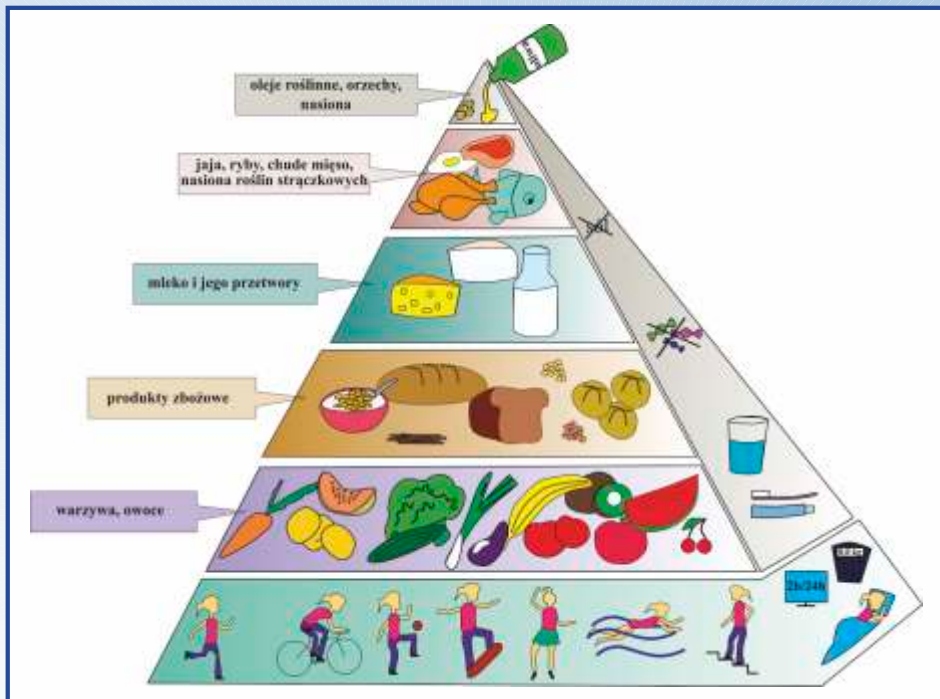


Żywnienie w szkole

Bloki żywienia, tj. kuchnia wraz z zapleczem, usytuowane w placówkach oświatowych muszą spełniać przepisy prawa w zakresie warunków sanitarno – technicznych. Właściwy stan techniczny i sanitarny, m. innymi pomieszczeń, sprzętu, wyposażenia wykorzystywanego do przygotowania posiłków, powierzchni kontaktujących się z żywnością wraz z prawidłowo pełnioną kontrolą wewnętrzną w tym zakresie opartą na zasadach Dobrej Praktyki Higienicznej (GHP), Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP) oraz systemu HACCP (system zapewnienia bezpieczeństwa produkowanych posiłków) ma na celu zagwarantowanie, że **posiłek który uczeń otrzyma będzie posiłkiem o właściwej jakości zdrowotnej, który zagwarantuje bezpieczeństwo młodego konsumenta.**

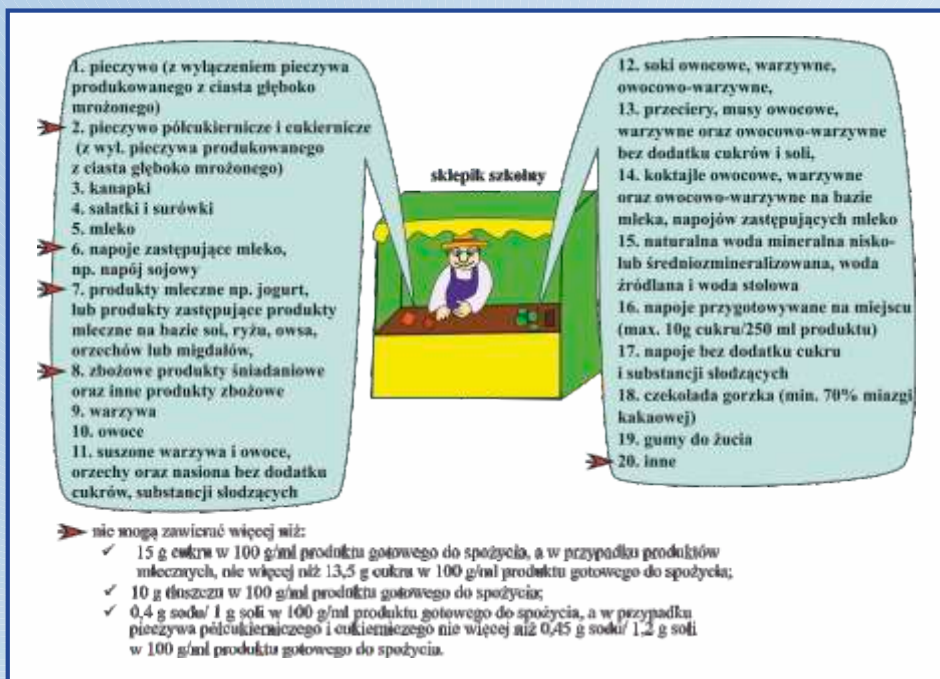
W placówkach oświatowych, w których nie ma możliwości przygotowywania posiłków we własnej kuchni, dopuszcza się prowadzenie jedynie wydawania posiłków dla dzieci, tj. prowadzenia żywienia w formie **catering**u, tzn. posiłki są dostarczane z innego, zewnętrznego zakładu żywienia zbiorowego, znajdującego się pod nadzorem Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Działalność w zakresie produkcji posiłków w kuchni szkolnej, jak i sklepiku zlokalizowanego w placówkach oświatowych **musi być zatwierdzona** w formie decyzji administracyjnej wydanej przez właściwego państwowego powiatowego inspektora sanitarnego, tj. nadzorującego miejsce wykonywania ww. działalności. Za prowadzenie niezatwierdzonej działalności lub niezgodnie z wydaną decyzją grożą kary pieniężne.



Właściwe żywienie ucznia jest warunkiem jego prawidłowego rozwoju fizycznego i intelektualnego.

Celem ograniczenia występowania chorób cywilizacyjnych, w tym nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży powołano akt prawny, który określa rodzaj i wymagania dla środków spożywczych, które mogą być sprzedawane w sklepikach szkolnych oraz wymagania w zakresie przygotowywania posiłków wydawanych do spożycia uczniom szkół (rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach - Dz. U. z dnia 1 sierpnia 2016r., poz. 1154). Zgodnie z ww. aktem prawa w sklepikach szkolnych mogą być sprzedawane:



Posiłki produkowane w kuchni szkolnej muszą spełniać wymagania dla żywionej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej opracowane przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie a jadłospis dla uczniów winien być zweryfikowany pod kątem spełnienia tych norm.

Ze względu na fakt, iż alergie pokarmowe są powszechnym problemem, w zakładach żywienia zbiorowego, w tym w stołówkach szkolnych, **muszą być udostępnione dla dzieci i młodzieży informacje na temat:**

- **substancji lub produktów powodujących alergie lub reakcje nietolerancji,**
- **składników użytych do produkcji potraw.**

Powyższe wymagania dotyczą także sklepików szkolnych, w których produkuje się żywność do bezpośredniego spożycia, np. kanapki, soki.

Szkoła promująca zdrowie

Nadrzędnym celem Szkoły Promującej Zdrowie jest zdrowy styl życia społeczności lokalnej, tzn. pracowników i uczniów.

Aktualnie sieci Szkół Promujących Zdrowie zorganizowano we wszystkich województwach i należy do nich ponad 3400 szkół. Projekt realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej.



Aby to osiągnąć wskazane założenia społeczność szkolna powinna starać się zachęcać do zdrowego stylu życia m.in. przez programy promujące aktywność fizyczną, zbilansowany sposób żywienia, unikanie używek (np.: Trzymaj formę”, „Dopalacze – Nowe narkotyki”, „Profilaktyka antytytoniowa” – we współpracy z Państwową Inspekcją Sanitarną) oraz stwarzać uczniom i pracownikom realne i atrakcyjne możliwości dokonywania zdrowych wyborów, zapewnić sprzyjające zdrowiu środowisko fizyczne pracy i nauki.

Szczegółowe informacje z zakresu higieny dzieci i młodzieży w szkole są dostępne na stronie internetowej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Kielcach („Informacje Poradniki, instrukcje”, → „Bezpieczna szkoła”, → „Higiena żywności”, → „Żywność - dla przedsiębiorców”).

Informacje w powyższym zakresie można pozyskać również w Powiatowych Stacjach Sanitarno-Epidemiologicznych na terenie województwa świętokrzyskiego:

PSSE w Busku Zdroju	ul. Stefana Batorego 2 28-100 Busko-Zdrój	41 378 35 73 41 370 20 80 41 378 17 79
PSSE w Jędrzejowie	ul. 11 Listopada 33 28-300 Jędrzejów	41 386 14 80
PSSE w Kielcach	ul. Skibińskiego 4 25-819 Kielce	41 345 46 22
PSSE w Końskich	ul. Sportowa 7 26-200 Końskie	41 372 30 22 41 372 30 23
PSSE w Opatowie	ul. S. Sempołowskiej 3 27-500 Opatów	15 86 82 149
PSSE w Ostrowcu Św.	ul. Smolna 3 27-400 Ostrowiec Św.	41 247 96 95
PSSE w Sandomierzu	ul. L. Frankowskiego 8 27-600 Sandomierz	15 832 23 22 15 832 22 63
PSSE w Skarżysku-Kamiennej	ul. Czerwonego Krzyża 10 26-110 Skarżysko Kamienna	41 25 11 868 41 25 11 869
PSSE w Starachowicach	ul. Złota 6 27-200 Starachowice	41 274 62 67
PSSE w Staszowie	ul. Szpitalna 37/14 28-200 Staszów	15 864 27 86
PSSE we Włoszczowie	ul. Jana III Sobieskiego 38 29-100 Włoszczowa	41 394 27 41

Notatki:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Kielcach

Wydanie: wrzesień 2019

Opracowanie:

Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży, Oddział Higieny Żywności, Żywnienia
i Produktów Kosmetycznych, Kierownik Działu Nadzoru Sanitarnego WSSE Kielce
pod kierownictwem Świętokrzyskiego Państwowego Wojewódzkiego
Inspektora Sanitarnego – Jarosława Ciury.