ŁÓDZKI PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI INSPEKTOR SANITARNY

HIGIENICZNY ROZKŁAD ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Zachowanie równowagi między pracą umysłową a wypoczynkiem jest niezbędnym elementem pozwalającym zmniejszyć zmęczenie ucznia oraz efektywnie wykorzystać czas spędzany w szkole.

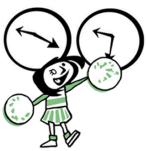
Rozkład zajęć dydaktyczno - wychowawczych, w oparciu o przepisy prawne, powinien uwzględniać:

potrzebę równomiernego obiążenia zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia;

rozpoczynanie zajęć o stałej porze, przy czym różnica pomiędzy dniami nie powinna być większa niż 1 godzina oraz różnica liczby godzin lekcyjnych pomiędzy kolejnymi dniami tygodnia nie powinna być większa od 1 godziny.

Przy planowaniu rozkładu zajęć lekcyjnych warto wziąć pod uwagę następujące zasady higieniczne:

zapewnienie róznorodności zajęć w każdym dniu - zaleca się, aby co najmniej jedną godzinę przeznaczyć na zajęcia z elemantami ruchu: wychowanie fizyczne / plastyka / technika / muzyka, zwłaszcza w dniu, w którym występuje maksymalna liczba godzin;



zachowanie odpowiedniego czasu przerw międzylekcyjnych - przynajmniej jedną 20 - minutową, pozostałe nie krótsze niż 10 minut;

niełączenie w kilkugodzinne bloki zajęć z tego samego przedmiotu, z wyjątkiem sytuacji kiedy program tego wymaga.

Źródło:
- rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2020 r., poz. 1604, ze zm.)