

GLÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY
Departament Zdrowia Publicznego
i Promocji Zdrowia

Poradnik do oceny higieny
procesu nauczania – uczenia się
w szkole podstawowej



Warszawa 2010

Autorzy:

- **prof. zw. dr hab. Danuta Cichy - kierownik Zakładu Edukacji Środowiskowej w Instytucie Badań Edukacyjnych MEN**
- **dr Anna Strumińska-Doktor – dyrektor Szkoły Podstawowej w Warszawie, nauczyciel akademicki**

Konsultacja:

- **Elżbieta Łata – dyrektor Departamentu Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia – Główny Inspektorat Sanitarny**
- **Wisława Ostrega – główny specjalista, Wydział Higieny Dzieci i Młodzieży – Departament Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia – Główny Inspektorat Sanitarny**
- **Monika Wojtasiewicz – specjalista, Wydział Higieny Dzieci i Młodzieży – Departament Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia – Główny Inspektorat Sanitarny**

Wydanie III

Wstęp	6
1. Przepisy prawne dotyczące warunków nauczania - uczenia się	9
2. Higiena czy medycyna szkolna?	11
3. Rozwój dziecka	16
3.1. Dzieci 5-6-letnie	17
3.2. Dzieci 7-9-letnie	20
3.3. Dzieci 10-12-letnie	21
4. Potrzeby higieniczne uczniów w procesie nauczania – uczenia się	23
4.1. Przestrzeń	24
4.2. Aktywność fizyczna	26
4.3. Odżywianie	28
4.4. Plan zajęć	28
5. Ocena higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów	32
5.1. Ocena warunków higienicznych dotyczących pobytu w szkole dzieci	32
5-6-letnich (OSH – 2)	32
5.1.1. Przestrzeń	33
5.1.2. Sala zabaw	33
5.1.3. Zajęcia ruchowe	34
5.1.4. Posiłki	34
5.1.5. Zagospodarowanie czasu	35
5.2. Ocena warunków higienicznych dotyczących pobytu w szkole uczniów	35
klas I-III (OSH – 3)	35
5.2.1. Przestrzeń	35
5.2.2. Posiłki	36
5.2.3. Plan zajęć	36
5.3. Ocena warunków higienicznych dotyczących pobytu w szkole uczniów	37
klas IV – VI (OSH – 4)	37
5.3.1. Przestrzeń	37
5.3.2. Posiłki	38
5.3.3. Plan zajęć	38
5.4. Ocena higieny warunków ogólnoszkolnych (OSH – 5)	40
5.4.1. Wejście	40
5.4.2. Szatnia	41
5.4.3. Sklepik szkolny	42
5.4.5. Świetlica	42
5.4.6. Boisko	43
5.4.7. Stan higieniczno-sanitarny	43
Podsumowanie	43
Bibliografia	45
Aneksy	45

- OSH-1 – Dokumentacja podsumowująca kontrolę
OSH-2 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej.
Dzieci 5-6-letnie
OSH-3 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej.
Edukacja wczesnoszkolna. Klasy I-III
OSH-4 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej.
Klasy IV-VI

- OSH-5 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej.
Ogólnoszkolny
- OSH-6 – Arkusz oceny stanu higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej.
Arkusz pytań do dyrektora szkoły do oceny procesu nauczania – uczenia się

Wstęp

Współczesny świat stawia przed edukacją nowe zadania. Najważniejsze z nich to wyposażenie dziecka w takie umiejętności, które pomogą mu radzić sobie w życiu, nauczą aktywnie pokonywać stres i poszukiwać ważnych dla siebie celów i zadań życiowych (Janicka – Panek, 2007). W tym procesie uczniom ma pomagać szkoła, stwarzając odpowiednie warunki między innymi higieniczno-zdrowotne tak, by proces nauczania – uczenia się przebiegał efektywnie i przynosił oczekiwane rezultaty.

Przyjmujemy za Kupisiewiczem (1976), że proces nauczania – uczenia się to zbiór powiązanych ze sobą czynności uczniów i nauczyciela warunkujących się wzajemnie i podporządkowanych realizacji wspólnego celu, jakim jest wywołanie u dzieci, młodzieży lub osób dorosłych pewnych zamierzonych i względnie trwałych zmian.

Higiena procesu nauczania – uczenia się ma za zadanie ochronę ucznia przed niekorzystnymi warunkami związanymi z nauką/pracą w szkole. Warunki pracy ucznia w szkole mają wpływ na jego zdrowie i efekty nauczania – uczenia się, dlatego personel szkoły odpowiedzialny jest za stworzenie prawidłowych warunków i odpowiedniej organizacji pracy ucznia.

Zadaniem Państwowej Inspekcji Sanitarnej (PIS) jest kontrola warunków higieniczno-sanitarnych oraz nadzór nad higieną procesu nauczania. Sprawowanie nadzoru w tym zakresie ma na celu ochronę zdrowia uczniów przed ujemnymi zjawiskami związanymi z jego pobytem w szkole.

Warunki i organizacja pracy ucznia, czyli procesu nauczania – uczenia się, są określone przepisami prawnymi, które nie zawsze udaje się w jednolity sposób egzekwować pracownikom PIS. W celu ujednoczenia sposobu przeprowadzania kontroli i oceny higieny procesu nauczania, w poradniku zostały przedstawione narzędzia, które wykorzystywane są przez pracowników PIS do oceny higieny procesu nauczania – uczenia się.

Rozwój dziecka trzeba traktować holistycznie. Wszystkie etapy rozwojowe nie tylko łączą się ze sobą, ale i są od siebie zależne. Rozwój motoryki i mowy pozostaje pod wpływem rozwoju psychicznego i intelektualnego dziecka. Sfery te są ze sobą powiązane i można powiedzieć, że są wskaźnikiem rozwoju. Proces nauczania – uczenia się powinien

być wspomagany przez rozwiązania związane z warunkami higieniczno-sanitarnymi organizowanymi dla potrzeb uczniów w czasie ich pobytu i nauki w szkole.

Rozwój biologiczny człowieka jest procesem ciągłym i złożonym. Wiek XIX to okres, w którym wzrosło zainteresowanie zdrowiem uczniów i warunkami, w jakich spędzają czas przeznaczony na naukę. Można przypuszczać, że było to spowodowane upowszechnieniem nauczania i łatwiejszym dostępem do nauki w szkole.

Niniejszy poradnik przygotowany został z inicjatywy Departamentu Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia Głównego Inspektoratu Sanitarnego jako pomoc merytoryczna i metodyczna dla pracowników PIS, który także może służyć dyrektorom szkół, jako wskazówka do stworzenia właściwych warunków higienicznych mających wpływ na proces nauczania.

Kontrola w zakresie higieny procesu nauczania i uczenia się, oprócz oceny sytuacji, powinna zainteresować i zainspirować kierownictwo placówki do przystosowania środowiska szkolnego do potrzeb dzieci i młodzieży, a także uświadomić konieczność inwestowania w promocję zdrowia uczniów.

Zgodnie z zapisami ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej, PIS sprawuje nadzór nad:

- warunkami sanitarno-higienicznymi środowiska szkolnego;
- higieną procesu nauczania – uczenia się;
- warunkami do prawidłowej organizacji wychowania fizycznego;
- wychowaniem zdrowotnym, w tym promocją zdrowego stylu życia.

W udoskonalonym III wydaniu *Poradnika do oceny higieny procesu nauczania – uczenia się w szkole podstawowej* przedstawione zostały czynniki i uwarunkowania higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów w wieku 6-12 lat. Przygotowane do przeprowadzenia kontroli przez jednostki PIS arkusze kontrolne opracowane zostały na podstawie obowiązujących przepisów prawnych.

Rozpoczynając kontrolę i ocenę, pracownik PIS powinien uprzednio zapoznać się z treścią „Poradnika...” i dokonać dokładnej analizy arkuszy kontrolnych.

Zostały przygotowane następujące arkusze kontroli:

1. OSH-1 – Dokumentacja podsumowująca kontrolę

2. OSH-2 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej. Dzieci 5-6-letnie
3. OSH-3 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej. Edukacja wczesnoszkolna. Klasy I-III
4. OSH-4 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej. Klasy IV-VI
5. OSH-5 – Arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej. Ogólnoszkolny
6. OSH-6 – Arkusz oceny stanu higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej. Arkusz pytań do dyrektora szkoły do oceny procesu nauczania – uczenia się

Przeprowadzona kontrola i ocena higieny procesu nauczania z użyciem wyżej wymienionych narzędzi oceny jest podstawą do omówienia tego stanu z dyrektorem szkoły i wydania ewentualnych zaleceń (OSH-1).

1. Przepisy prawne dotyczące warunków nauczania - uczenia się

Szkoła ma wobec uczniów obowiązek stworzenia bezpiecznych i higienicznych warunków nauki. Zadania w tym obszarze wynikają z poniższych przepisów prawa:

1. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.):

- Art. 33. ust. 2 pkt. 7. „nadzorowi podlega w szczególności zapewnienie uczniom bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki”;

- Art. 39. ust. 1. „ Dyrektor szkoły lub placówki w szczególności:

3) sprawuje opiekę nad uczniami oraz stwarza warunki harmonijnego rozwoju psychofizycznego poprzez aktywne działania prozdrowotne”.

5a) „wykonuje zadania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa uczniom i nauczycielom w czasie zajęć organizowanych przez szkołę lub placówkę.”

2. Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674, z późn. zm.):

- Art. 6. „Nauczyciel obowiązany jest: 1) rzetelnie realizować zadania związane z powierzonym mu stanowiskiem oraz podstawowymi funkcjami szkoły: dydaktyczną, wychowawczą i opiekuńczą, w tym zadania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa uczniom w czasie zajęć organizowanych przez szkołę”.

3. Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2007r. Nr 226, poz.1675, z późn. zm.):

- Art. 3. W rozumieniu niniejszej ustawy:

1) kulturą fizyczną jest wiedza, wartości, zwyczaje, działania podejmowane dla zapewnienia rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także dla zachowania oraz przywracania jego zdrowia;

2) wychowanie fizyczne jest procesem kształtującym harmonijny rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży.

4. Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o ochronie przeciwpożarowej (Dz. U. z 2002 r. Nr 147, poz. 1229, z późn. zm.).

5. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 kwietnia 2006 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. z 2006 r. Nr 80, poz. 563).

6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69, z późn. zm.):

- §2. Dyrektor zapewnia bezpieczne i higieniczne warunki pobytu w szkole lub placówce, a także bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez szkołę lub placówkę poza obiektami należącymi do tych jednostek.

7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17).

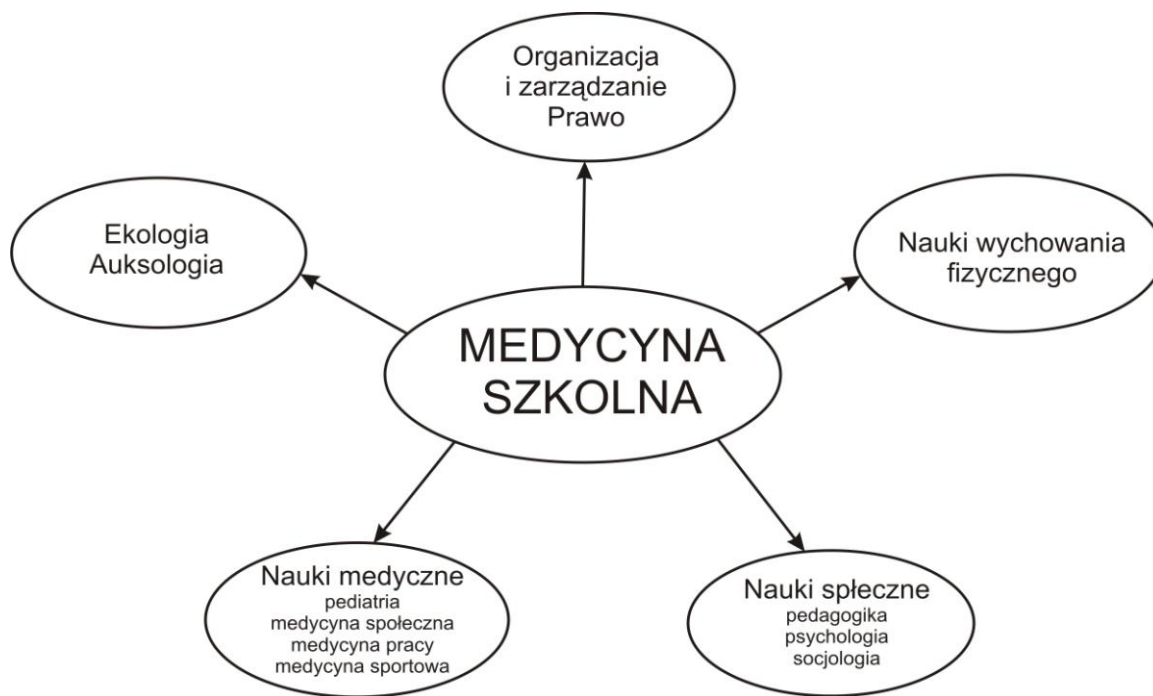
2. Higiena czy medycyna szkolna?

Aby skutecznie przeciwdziałać zagrożeniom, które są skutkiem rozwijającej się cywilizacji, należy większy nacisk położyć na higienę w praktyce. Głównym celem higieny jako nauki jest badanie i poznawanie czynników środowiskowych, mających negatywny wpływ na człowieka. Higiena w praktyce nie zajmuje się tylko środowiskiem, w którym przebywa człowiek, ale także czynnikami, które mają duży wpływ na zdrowie, takimi jak zanieczyszczenia wody, gleby czy powietrza.

Do warunków szkoły odnosi się higiena szkolna, zajmująca się zagadnieniami z obszaru ochrony zdrowia dzieci i młodzieży oraz zagrożeniami związanymi z pobytem i pracą w szkole (np. choroby) (Encyklopedia medycyny, 1982). Uzupełnieniem higieny szkolnej jest profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami. Medycyna szkolna jest dyscypliną teoretyczno-praktyczną, integrującą elementy wielu dziedzin, a w powiązaniu z edukacją wspiera rozwój i zdrowie dzieci i młodzieży (Wojnarowska, 2000) (Ryc. 1).

W tradycyjnym ujęciu do zadań higieny szkolnej należało „(...) kontrolowanie czystości osobistej dzieci, wpajanie im nawyków higienicznych, troska o właściwy rozkład zajęć i przerw w celu niedopuszczenia do przemęczenia, zapewnienie odpowiednich ławek do wzrostu poszczególnych uczniów, dbanie o właściwe oświetlenie, ogrzewanie i wietrzenie izb szkolnych, okresowe badania rozwoju fizycznego uczniów oraz organizowanie badań lekarskich mających na celu wczesne wykrycie wadliwych postaw (skrzywienie kręgosłupa, garbienie się), wad wzroku itp.” (Mała encyklopedia medycyny 1982, t. I).

Profilaktyczna opieka zdrowotna nad uczniami skierowana jest na indywidualnego ucznia, jego wszechstronny rozwój i zdrowie we wszystkich aspektach. Rozwój cywilizacji, reformy oświaty, tempo życia, zmiana roli szkoły w środowisku lokalnym, wymuszają wszechstronne podejście do potrzeb ucznia oraz jego zdrowia w szkole. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie jako „całkowity dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie wyłącznie brak choroby czy niedomagania” (Encyklopedia zdrowia, 2001). Pojęcie zdrowia mieści się w zakresie nauk medycznych, społecznych i psychologicznych.



Ryc. 1. Związki medycyny szkolnej z innymi dyscyplinami i naukami (Wojnarowska, 2000)

Współczesne podejście do problemu higieny to czynności:

- wykrywające nieprawidłowości w środowisku, w którym przebywa człowiek;
- przyczyniające się do zachowania zdrowia i wzmacniające je.

Na prawidłowe funkcjonowanie człowieka oraz powstawanie zaburzeń istotny wpływ mają **czynniki społeczno-środowiskowe**. Wśród czynników środowiskowych na pierwszym miejscu znajduje się struktura rodzinna oraz jej wewnętrzna atmosfera. Badania psychosocjologiczne wskazują na znaczenie kontaktów rówieśniczych i środowiskowych w kształtowaniu postaw i zachowań zdrowotnych. Od wczesnych lat bowiem, spędzamy coraz więcej czasu poza domem rodzinnym.

W działaniach na rzecz zdrowia coraz ważniejszą rolę odgrywa promocja zdrowia. Promocja zdrowia jest procesem umożliwiającym każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na własne zdrowie, jego utrzymanie i poprawę. Jest połączeniem działań edukacyjnych oraz różnego rodzaju wsparcia – środowiskowego, społecznego, politycznego, ekonomicznego, prawnego i taktycznego – sprzyjających zdrowiu (Miller, 2002). Ma ona zapewnić docelowo umiejętność unikania ryzykownych zachowań w każdym aspekcie życia człowieka.

Dobre zdrowie i samopoczucie wymaga czystego i harmonicznego środowiska, dostępu do dobrej jakości pożywienia, wody, powietrza i schronienia (Narodowy Plan Zdrowotny na lata 2004 – 2013). Bardzo ważnym i coraz częściej akcentowanym problemem z punktu widzenia zdrowia jednostki, a także zdrowia publicznego, są szkodliwe czynniki biologiczne. Według danych epidemiologicznych, częstość narażenia na ich działanie systematycznie wzrasta (Dutkiewicz, Górny, 2002).

Zdrowy styl życia potęguje i umacnia zdrowie oraz zasadniczo wpływa na jakość życia człowieka.

Obecnie wszystko, co może podnieść jakość życia, nabrało nowego znaczenia w kontekście promocji zdrowia. Zdrowy styl życia łączony jest z indywidualnym podejściem do otaczających nas zjawisk, budowaniem motywacji do podejmowanych działań, budzeniem zainteresowań, kształtowaniem postaw i zachowań, sposobu postrzegania oraz reagowania na świat.

Styl życia, w tym odżywianie, często są pochodną statusu materialnego, a promocja zdrowia i edukacja zdrowotna powinny nauczyć nas, jak trzeba żyć, aby czynniki ekonomiczne nie były dominujące w podejmowaniu codziennych działań na rzecz zdrowia.

Często określenie „zdrowy styl życia” odnosi się również do higienicznego trybu życia. Na higieniczny tryb życia, który wzmacnia odporność i zdrowie, składa się kilka elementów:

- higiena osobista i otoczenia;
- umiejętność radzenia sobie ze stresem;
- unikanie nadmiernego obciążania organizmu;
- wysoki standard warunków pracy i nauki;
- aktywny wypoczynek;
- urozmaicenie wykonywanych czynności;
- aktywność ruchowa;
- prawidłowe odżywianie się;
- unikanie używek.

Współcześnie pojmowana higiena stanowi dziedzinę zajmującą się kompleksem czynności, obejmujących zarówno materialne środowisko zewnętrzne, jak i zachowania ludzkie mające związek z ochroną i umacnianiem zdrowia (Encyklopedia zdrowia, 2001r.). Higiena wspiera działania prozdrowotne, służy ochronie zdrowia i przyczynia się do eliminowania ze środowiska człowieka czynników szkodliwych dla zdrowia.

Rola higieny w ostatnich latach wzrosła głównie dzięki podniesieniu świadomości społecznej. Znaczące były tu także uzgodnienia na poziomie międzynarodowym.

Światowe Zgromadzenie Zdrowia organizowane przez Światową Organizację Zdrowia przyjęło kluczowe rezolucje dotyczące zdrowia publicznego. Uzgodniono, że konieczne jest niezwłoczne podjęcie przez wszystkie rządy, osoby odpowiedzialne za sprawy zdrowia oraz społeczność międzynarodową działań, mających na celu ochronę i promocję zdrowia wszystkich ludzi na świecie. W deklaracji z Konferencji w Alma – Ata (1978) stwierdza się, że zdrowie jest podstawowym prawem człowieka. Uzyskanie najwyższego, możliwego do osiągnięcia poziomu zdrowia jest najważniejszym celem społecznym w skali świata, którego realizacja poza sektorem zdrowia wymaga działań innych sektorów społecznych i ekonomicznych.

Mimo, iż styl życia jest indywidualnym wyborem, a każdy człowiek ma prawo do decyzji dotyczących zdrowia, to oczekuje szerokiej informacji, edukacji oraz działań ze strony państwa w zakresie ochrony zdrowia.

Unia Europejska wprowadziła w 2004 roku plan działania na rzecz środowiska i zdrowia. Program zakłada prowadzenie szerokiej, społecznej kampanii informacyjnej w latach 2004-2010 oraz prowadzenie badań nowych obszarów i mało znanych skutków oddziaływania nowych elementów środowiska na zdrowie.

Przeciwdziałanie współczesnym zagrożeniom zdrowia człowieka jest możliwe także przy zaangażowaniu instytucji powołanych do kontroli i kształtowania optymalnych warunków fizycznego i społecznego rozwoju człowieka. We wszystkich rozwiniętych państwach powołane są instytucje zdrowia publicznego, odpowiedzialne za kontrolę środowiska i jego elementów, w których żyją, pracują i uczą się ludzie.

Higiena dzieci i młodzieży sięga po wyniki badań i wiedzę z nauk medycznych, przyrodniczych i społecznych. W celu ochrony i zabezpieczenia człowieka przed zagrożeniami pochodzącymi ze środowiska, higiena formułuje wymagania, jakie powinny

być spełnione w miejscach przebywania ludzi, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży. Skuteczne są te działania, które bezpośrednio chronią przed zagrożeniami, szczególnie tam, gdzie spędza się dużo czasu, tj.: przedszkole, szkoła, miejsce pracy. Przedsięwzięcia podejmowane przez szkołę i instytucje kontrolne na rzecz zdrowia uczniów mają przyczynić się do poprawy zdrowia młodego pokolenia. Niezwykle ważne jest kształtowanie prawidłowych nawyków zdrowotnych w społeczeństwie. Postęp cywilizacyjny i wzrost statusu ekonomicznego w pewnym aspekcie mogą wpływać negatywnie na zdrowie.

W konsekwencji długotrwałego bezruchu przed monitorem i telewizorem, nieprawidłowego odżywiania się oraz stresu związanego z pełnieniem wielu ról społecznych, kształtują się nieprawidłowe nawyki i postawy doprowadzające do tzw. chorób cywilizacyjnych, które obecnie występują już nawet w wieku dziecięcym.

3. Rozwój dziecka

Zmiany i zjawiska, jakie zachodzą w środowisku, wpływają na rozwój jednostki. Tempo rozwoju jest zróżnicowane w czasie. Jakościowe i ilościowe zmiany rozwojowe wymagają dostarczenia organizmowi energii i pożywienia. Każdy element środowiska potencjalnie może być czynnikiem rozwoju. Wyróżniamy cztery grupy czynników (Ryc. 2):

Czynniki endogenne genetyczne określają zasadnicze normy reakcji organizmu i przebieg rozwoju w danych warunkach. Determinują one płeć, szybkość zmian i poziom przemiany materii oraz właściwości psychiczne i fizyczne. Poszczególne geny, będące częścią organizmu, wpływają jednocześnie na jego funkcjonowanie.

Czynniki endogenne pozagenetyczne są czynnikami współdziałającymi, które w okresie prenatalnym dla organizmu matki są endogenne, a dla organizmu płodu są zewnętrzne.

Czynniki te obejmują:

- transmisję wpływu całości genów matki na rozwijające się dziecko;
- wpływ wieku rodziców;
- wpływ kolejności ciąży na zmiany w organizmie matki.

Czynniki egzogenne to elementy środowiska otaczającego organizm. Część tych czynników, które doprowadzają do zmian przystosowawczych, nazywamy czynnikami ekologicznymi. Wpływ czynników środowiskowych może zmniejszyć ryzyko zachorowania lub ujawnienia jakiejś cechy organizmu w dużej mierze uwarunkowanej genetycznie np. cukrzycy, alergii. Negatywnie na zdrowie wpływają zanieczyszczenia środowiska zewnętrznego.

W Polsce środowisko zewnętrzne jest zróżnicowane. W regionach i miejscowościach istnieją tereny naturalne o powietrzu bardzo czystym i inne, zwłaszcza zurbanizowane i nadmiernie uprzemysłowione z bardzo zanieczyszczonym powietrzem atmosferycznym. W wyniku ingerencji człowieka powstają zakłócenia równowagi przyrodniczej, przejawiające się niekorzystnymi zmianami krajobrazu, degradacją gleby, ginięciem gatunków, pustynnieniem, wysychaniem małych zbiorników wodnych. W miastach, w czasie bezwietrznej pogody występują smogi, czyli mieszaniny substancji toksycznych zawieszonych w dymach i mgle wywołujące bóle głowy, a często i alergie.

Zadaniem szkoły jest promocja zdrowego stylu życia oraz działań proekologicznych prowadzących do tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu uczniów. Szkoła może stworzyć mikrosystem ekologiczno-wychowawczy, to znaczy zintegrowany program działań

nauczycieli, uczniów, Rady Pedagogicznej, rodziców, organizacji młodzieżowych oraz samorządów lokalnych na rzecz kształtowania zdrowego stylu życia poprzez m.in. integrację społeczności szkolnej oraz kształtowanie umiejętności aktywnego spędzania wolnego czasu. Tak funkcjonujący mikrosystem musi być spójny ze strategią i zasadami wychowania w placówce oraz szeroko pojmowanym dobrem każdego ucznia.

Zdrowy styl życia:

- odpowiednia dieta dostosowana do wieku,
- sport i rekreacja,
- wypoczynek, sen,
- świadome działania na rzecz swojego zdrowia,
- unikanie używek,
- radzenie sobie ze stresem, integracja społeczna,

ma bezpośrednio związek z grupami czynników endogennych i egzogennych, co przedstawia Ryc.2.



Ryc. 2. Grupy źródeł zmienności, które są równocześnie czynnikami rozwoju człowieka (Wolański, 2006)

3.1. Dzieci 5-6-letnie

Dzieci w wieku przedszkolnym rozwijają się w intensywnym tempie, zróżnicowanym indywidualnie. Rozwój biologiczny jest procesem ciągłym. W wieku 6 lat organizm wzmacnia się, a postawa trwale się pionizuje. Następują największe przyrosty roczne wysokości i masy – tzw. „skok przedszkolny”. Mineralizacja kośćca jest intensywna, zawiera

on jeszcze znaczącą ilość tkanek chrzęstnych, jest plastyczny i pozwala na wzrost organizmu. Układ mięśniowy u dzieci 6-letnich nadal jest słabo rozwinięty, ale dzięki naturalnej potrzebie ruchu rozwija się, zmniejsza się w nim ilość wody, a wzrasta zawartość azotu. Plastyczność układu kostnego wymaga zachowania prawidłowej postawy ciała. Jest to okres mineralizacji poszczególnych odcinków kręgosłupa i przy nieprawidłowych nawykach ruchowych oraz ich powtarzalności, poszczególne części mogą ulec deformacji. Unikanie nieprawidłowych postaw, szczególnie przy długotrwałym siedzeniu, noszeniu ciężkich tornistrów, długotrwałym rysowaniu (w okresie przed skostnieniem przegubów) pozwoli na prawidłowe utrwalenie się całego układu kostnego. Wady postawy, w tym zniekształcenia kręgosłupa, powstają najczęściej w dwóch okresach – związanym ze zmianą trybu życia dziecka w wieku 5-6 lat oraz okresie skoku pokwitaniowego, w którym następuje zmiana proporcji ciała i dotychczasowych środków ciężkości. Skrzywienie boczne kręgosłupa, które jest wygięciem patologicznym, może powstać bez żadnej uchwytnej przyczyny lub wskutek nawykowej złej postawy. Na skoliozę najbardziej podatne są dzieci w wieku szkolnym. Przeciążenie poszczególnych części układu kostnego i mięśniowego oraz brak aktywności fizycznej mogą być przyczyną nieprawidłowości rozwoju i deformacji kości. U dziecka zmęczenie mięśni następuje szybciej, lecz w związku ze względnie wysokim poziomem przemiany materii i obfitym dowozem tlenu szybciej ustępują efekty zmęczenia niż u człowieka dorosłego (Wolański, 2006). Pobudliwość mięśni i jej zmienność ściśle wiąże się z trybem życia, a głównie z ćwiczeniem pewnych ruchów. Układ kostny i mięśniowy dziecka nie jest przystosowany do jednostajnych czynności oraz długotrwałego trwania w tej samej pozycji. Ponieważ mięśnie duże rozwijają się przed mięśniami drobnymi, 6-latek ze swobodą wykonuje już obszerne ruchy, ma jednak problemy z ruchami precyzyjnymi, drobnymi, co powoduje szybkie męczenie przy pracach wymagających dokładności.

W wieku 6 lat następuje usprawnianie czynności pozostałych układów – krwionośnego, oddechowego i pokarmowego. Wpływa to na ogólny rozwój dziecka.

Bardzo ważną rolę odgrywa dojrzewanie układu nerwowego. Rozwój struktur mózgowych jest uwarunkowany genetycznie, wydaje się jednak, że ich jakość określają doświadczenia, jakich dostarcza środowisko. Stymulowanie rozwoju poprzez ćwiczenia przyspiesza i poprawia jakość struktur mózgowych. U dzieci pozbawionych właściwej stymulacji można stwierdzić regres np. po dłuższej intensywnej chorobie czy u dzieci

pozbawionych indywidualnej opieki (sieroctwo, pobyt w szpitalu itp.). Hamowanie układu nerwowego jest jeszcze słabe, częściej występuje pobudzenie. Niski jest poziom koncentracji uwagi. Czas czynnej uwagi dziecka w wieku 5-7 lat wynosi nie więcej niż 15 minut, w wieku 8-11 lat – 20 minut, powyżej 12 lat – 30 minut. Uwagę tę można pobudzać przez odpowiednie metody nauczania i ćwiczenia odprężające.

Najważniejsze elementy rozwoju psycho-fizycznego dziecka w wieku 5-6 lat przedstawia Tab.1.

Tab. 1. Rozwój psycho-fizyczny dziecka w wieku 5-6 lat

Rozwój biologiczny	Rozwój psychiczny
<ul style="list-style-type: none"> • ok. 6 roku życia ma miejsce tzw. „skok przedszkolny” (przyspieszenie rozwoju); • wentylacja płuc w spoczynku wynosi 170 cm³/kg; • rozpoczyna się wymiana uzębienia mlecznego na stałe; • kształtuje się poczucie równowagi obrotowej; • potrafi wykonywać rzuty bez fazy zatrzymania się; 	<ul style="list-style-type: none"> • nie potrafi na dłużej skoncentrować swojej uwagi na jednej czynności (10 min.); • nie wykazuje wytrwałości w realizacji swoich działań; • wykazuje dużą ciekawość tym, co napotyka w swoim otoczeniu, ale szybko zmieniają się zainteresowania; • odwzorowuje i rozpoznaje proste figury; • myślenie jest konkretne i obrazowe, okres przedoperacyjny; • posługuje się swobodnie mową potoczną, zależną i niezależną; • przewiduje skutki swoich działań (intelektualne i emocjonalne); • następuje rozwój i wzbogacenie zabaw tematycznych, twórczych; • zabawy tematyczne są dłuższe i bardziej stałe, trzymają się ustalonego tematu; • podejmuje ten sam temat w ciągu kilku dni, potrafi go kontynuować i rozwijać; • potrafi bawić się w grupie; • rysunek zawiera więcej szczegółów oraz lepsze proporcje; • następuje okres tzw. konformizmu moralnego;

3.2. Dzieci 7-9-letnie

Od roku szkolnego 2009/2010 dzieci 6 -letnie mogą rozpocząć obowiązek szkolny. Wymaga to od dzieci przystosowania się do środowiska szkolnego, co łączy się z dużym wysiłkiem zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

Występują znaczne różnice w rozwoju psychofizycznym między poszczególnymi dziećmi w tym wieku. Jedne dzieci są silniejsze, inne słabsze. Układ kostny ma mniej tkanek chrzęstnych, postępuje mineralizacja kośćca, który nadal umożliwia wzrastanie i nadal jest wrażliwy na deformacje, dlatego należy wyeliminować wszystkie okoliczności, które mogą doprowadzić do nieprawidłowości rozwojowych.

Jest to okres, w którym w znacznej części kostnieje nadgarstek i zwiększa się wytrzymałość na długotrwałą pracę, chociaż następuje szybkie męczenie przy wykonywaniu precyzyjnych ruchów związanych z pisaniem. Dlatego podczas prac wymagających powtarzania tych samych ruchów, szczególnie przy nadmiernym zgięciu lub wyprostowaniu nadgarstka wskazane są częste przerwy. Szczególnie nienaturalną pozycję przyjmuje dłoń (nadgarstek) podczas pracy przy komputerze.

Zdaniem dr n. med. Jacka Bazana, schorzenia nadgarstka pojawiają się nagle w średnim wieku, ale pracujemy na nie codziennymi i niezauważalnymi urazami spowodowanymi nieprawidłową postawą i nieprzestrzeganiem zasad higieny pracy.

W tym okresie życia dziecka zwiększa się ogólna ruchliwość, zwiększa się wydolność układu oddechowego, wzrasta pojemność płuc, objętość klatki piersiowej (Wołoszynowa, 1977). Ponadto jest bardzo wysoka zdolność uczenia się, która jest zależna od rozwoju układu nerwowego.

Różnicowanie komórek nerwowych zostaje zakończone około 8 roku życia i rozpoczyna się etap dojrzewania komórek mózgowych.

Wraz ze stopniowym wzmocnieniem się mięśni grzbietu ok. 8-11 roku życia pogłębia się znacznie lordoza lędźwiowa.

W zależności od indywidualnych predyspozycji mogą wystąpić znaczne różnice w rozwoju fizycznym i psychicznym, które są stymulowane przez środowisko. Szkoła stara się niwelować te różnice.

Najważniejsze elementy rozwoju psycho-fizycznego dziecka w wieku 7-9 lat przedstawia Tab. 2.

Tab. 2. Rozwój psycho-fizyczny dziecka w wieku 7-9 lat

Rozwój biologiczny	Rozwój psychiczny
<ul style="list-style-type: none"> • stabilizują się przyrosty wysokości i masy; • następuje szybki wzrost mięśni; • stabilizuje się krzywizna szyjna kręgosłupa; • kościec zawiera mniej tkanek chrzęstnych, postępuje proces kostnienia kości; • kształtuje się indywidualny rytm chodu; • u 9-latka pojawiają się ruchy symetryczne; • następuje szybki rozwój gibkości i poczucia równowagi; • rozwija się zwinność; • tętno przybiera rytmiczny charakter; • początek utajonego rozwoju płciowego pod wpływem hormonu gonadotropowego przysadki; • powiększa się pole widzenia; • narasta zdolność widzenia przedmiotów dalekich; • wzrasta potrzeba aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • uwaga nabiera cech dowolności; • rozwijają się podstawowe procesy myślowe (analiza, synteza); • następuje doskonalenie operacji konkretnych; • pojawiają się formy myślenia formalnego; • znaczenia nabierają zabawy stolikowe i współzawodnictwo; • wzrasta rola zabaw konstrukcyjnych; • intensywnie rozwija się mowa; • wzbogaca się mowa i zasób słownictwa; • czytanie pobudza rozwój i wpływa na wyobraźnię; • następuje rozgraniczenie zabawy i pracy; • wrażenia rozwijają się wraz z rozwojem spostrzeżeń; • następuje szybkie męczenie się wykonywaniu czynności wymagających precyzji; • występują trudności dłuższego skupienia się na jednej czynności, długotrwałego bezruchu;

3.3. Dzieci 10-12-letnie

W wieku 10-12 lat, ostatecznie kształtuje się dymorfizm płciowy. Aktywność jest już planowana, chociaż niestabilność emocjonalna związana z dojrzewaniem jest powodem zmiany obiektów aktywności. Dzieci szybko się zniechęcają i przerywają podjęte zadania. Związki warunkowe charakteryzują się większą trwałością i łatwiej podlegają automatyzacji.

Ruchy stają się harmonijne. Postępuje rozwój motoryczności. Następuje rozwój procesów hamowania układu nerwowego. Rośnie umiejętność wykonywania ruchów drobnych, dokładnych oraz zwiększa się koordynacja psychoruchowa uzależniona od rozwoju układu nerwowego. Jest to okres bardzo intensywnego wzrastania (tzw. skok pokwitaniowy) i w tym okresie ujawniają się zniekształcenia układu kostnego (skoliozy i pogłębienie naturalnych krzywizn).

Najważniejsze elementy rozwoju psycho-fizycznego dziecka w wieku 10-12 lat przedstawia Tab. 3.

Tab. 3. Rozwój psycho-fizyczny dziecka w wieku 10-12 lat

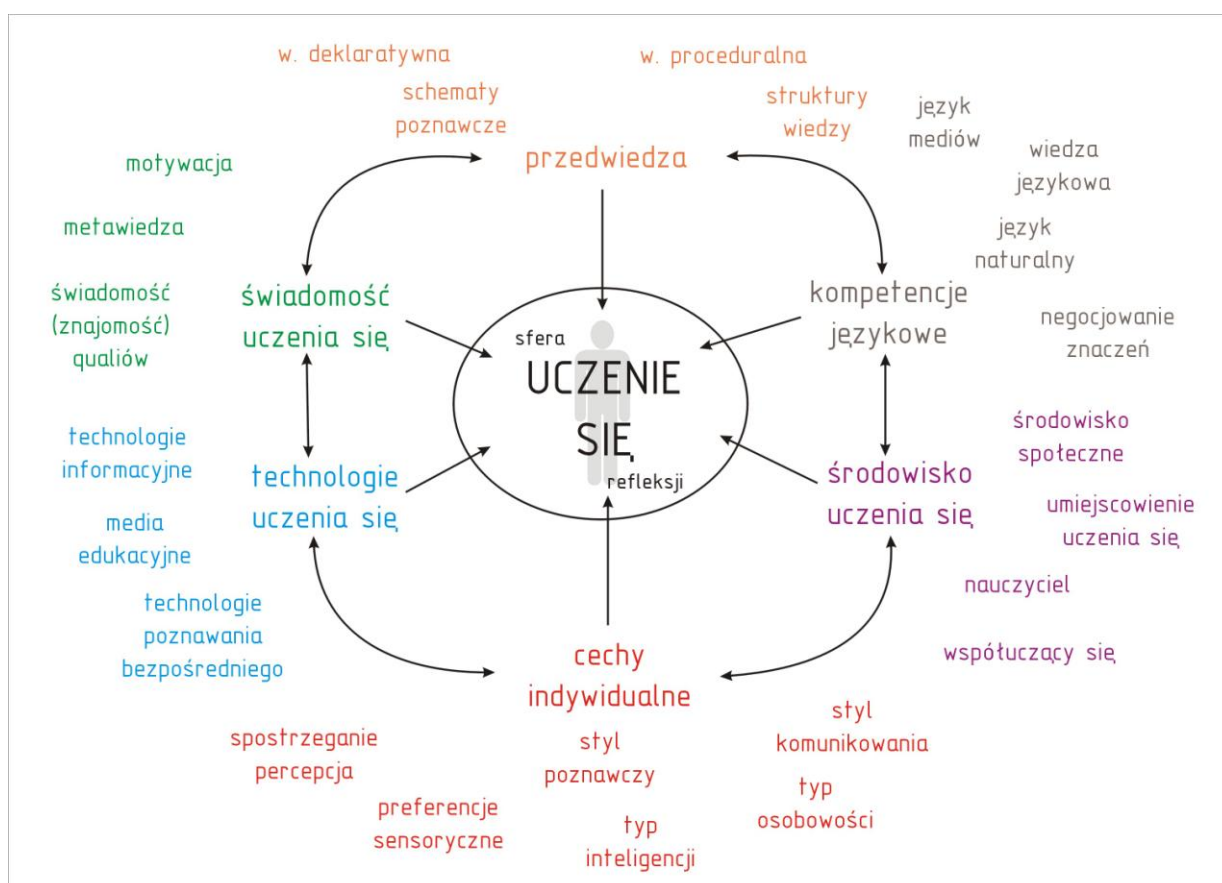
Rozwój biologiczny	Rozwój psychiczny
<ul style="list-style-type: none"> • następuje intensywny przyrost wysokości u dziewczynek; • wzrasta szybkość i harmonia ruchów; • nierównomiernie rozwija się układ kostny i mięśniowy; • kostnieje znacznie kościec przegubu; • wzrasta objętość serca; • ok. 11 r.ż. wentylacja płuc w spoczynku wynosi 150 cm³/kg; • kończy się proces wymiany zębów mlecznych na stałe; • rozpoczyna się rozwój gruczołów piersiowych; • w okresie pokwitania może wystąpić przejściowa krótkowzroczność; • kształtuje się poczucie równowagi statycznej i dynamicznej; • dominuje pobudzenie (nad hamowaniem); 	<ul style="list-style-type: none"> • zwiększa się koncentracja uwagi; • spostrzeżenia stają się ukierunkowane, trwałe, dokładne i skuteczne; • pojawia się zrozumienie przenośni i symboli; • zaczyna się posługiwać pamięcią logiczną; • przekształca się pamięć mimowolna w dowolną; • rozwija się myślenie abstrakcyjne; • pogłębia się zdolność analizy i syntezy;

4. Potrzeby higieniczne uczniów w procesie nauczania – uczenia się

Każdy uczeń potrzebuje dostosowania środowiska do swojego rozwoju i potrzeb. W szkole podstawowej zgodnie z ostatnimi zmianami w ustawie o systemie oświaty uczyć się będą uczniowie w następujących grupach wiekowych:

- dzieci 3-6-letnie - (oddział przedszkolny)
- dzieci 6–9-letnie - (klasy I-III)
- dzieci 9–12-letnie - (klasy IV- VI)

Każda grupa wiekowa wymaga nieco innych warunków pracy umysłowej i rekreacji (wypoczynku). Dla każdej grupy wiekowej należy stworzyć najkorzystniejsze warunki wpływające na proces nauczania – uczenia się, biorąc pod uwagę uwarunkowania, które korzystnie wpływają na osiągnięcia ucznia.



Ryc.3 Model uwarunkowań procesu uczenia się (Kąkolewicz, 2008)

Z modelu Kąkolewicza (2008) wynika, że proces uczenia się uwarunkowany jest wielokierunkowo (Ryc.3). Zagadnienia omawiane w „Poradniku...” dotyczą uwarunkowań środowiskowych, mających wpływ na higienę procesu nauczania – uczenia się.

Przeprowadzając analizę czynników środowiskowo-zdrowotnych, bierze się pod uwagę elementy wybrane do oceny higieny procesu nauczania – uczenia się podczas pobytu ucznia w szkole (nie wchodząc w kompetencje nauczyciela).

Analizie podlegają:

- przestrzeń (wejście, szatnia, sala zabaw, sala lekcyjna, boisko łązienka, świetlica, itp.);
- warunki zdrowotno-ruchowe (gry i zabawy, przerwy, rekreacja, itp.);
- odżywianie (posiłki, dożywianie, itp.);
- plan zajęć (tygodniowy, dzienny itp.).

Należy pamiętać, iż dyrektor szkoły co najmniej raz w roku dokonuje kontroli warunków korzystania z obiektów należących do szkoły, w tym bezpiecznych i higienicznych warunków nauki oraz określa kierunki ich poprawy.

4.1. Przestrzeń

Szkoły, w miarę posiadanych możliwości, powinny wydzielić przestrzeń dla dzieci 6-letnich lub umieścić oddziały przedszkolne w części szkoły wcześniej przeznaczonej dla uczniów z klas I-III. Dzieci 6-letnie potrzebują specjalnych warunków, ale także uczniowie edukacji wczesnoszkolnej powinni przebywać na oddzielnej kondygnacji lub mieć wydzieloną część korytarza lub budynku. W miarę możliwości szkoła zapewnia osobne wejście dla grupy najmłodszych uczniów. Aby młodsze dzieci nie miały kontaktu ze starszymi, można dodatkowo wprowadzić dla nich inną godzinę rozpoczynania zajęć lekcyjnych.

W niektórych szkołach montuje się wideodomofony przed wejściem do wydzielonej przestrzeni (www.edukacja.warszawa.pl). Często szatnia jest wspólna, gdyż nie ma możliwości dokonania podziału, wówczas pracownicy szkoły mają obowiązek zwracać szczególną uwagę na miejsce przebywania dzieci najmłodszych, ponieważ muszą być one cały czas pod kontrolą osób dorosłych. W szatni powinny być ławeczki, aby dzieci mogły wygodnie się przebrać.

Wyposażenie sal musi spełniać wymogi bezpieczeństwa i być dostosowane do potrzeb 6-latka. Ze względu na rodzaj zabaw dzieci 6-letnich sala musi być wyposażona w wykładzinę, zapewniającą wygodną i higieniczną zabawę na podłodze (materace, karimaty itp.). Meble muszą być dostosowane do wysokości ciała ucznia i posiadać certyfikat zgodności z Polską Normą.

Zorganizowanie w sali kątek tematycznych, pozwoli na inspirowanie atrakcyjnych i niejednostajnych zabaw. Wskazane jest zapewnienie dzieciom sali rekreacyjnej do wypoczynku i zabaw ruchowych.

Wskazane jest również zagwarantowanie 5 i 6-latkom opieki po zakończeniu zajęć edukacyjnych zgodnie z potrzebami zgłaszanymi przez rodziców. Dzieci powinny przebywać w stałej grupie, najlepiej grupie rówieśników i mieć swojego wychowawcę. Sala dla tych uczniów powinna być specjalnie przygotowana. MEN opracowało program „Radosna Szkoła”, który wspiera placówki szkolne w tworzeniu bezpiecznych i przyjaznych warunków organizowania opieki świetlicowej.

Zaleca się umożliwienie uczniom zostawiania części własnych podręczników i przyborów szkolnych w salach lekcyjnych. Do tego celu powinno być przygotowane miejsce. Jeśli nie ma miejsca na indywidualne szafki, można zapewnić meble z odpowiednią liczbą szuflad, półek itp., w których uczniowie zostawialiby podręczniki, stroje gimnastyczne i przybory szkolne. Wprowadzony przepis od roku szkolnego 2009/2010 rozpoczyna realizację tych rozwiązań od uczniów klas pierwszych szkoły podstawowej, a w następnych latach będzie obejmował kolejne roczniki. Nauczyciele w porozumieniu z rodzicami mogą kontrolować wagę uczniowskich tornistrów i zadbać, by nie było w nich zbędnych przedmiotów i książek. Ten problem należy także omawiać z uczniami.

Zgodnie z zaleceniami Krajowego Konsultanta w dziedzinie Pediatrii (pismo Krajowego Konsultanta do Głównego Inspektora Sanitarnego, 2009) ciężar tornistra nie powinien przekraczać 10% masy ciała ucznia. Tornister powinien mieć równe, szerokie, z możliwością regulacji długości szelki, usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, przegródki umożliwiające rozłożenie przedmiotów – większe bliżej pleców, a cięższe w dole tornistra. Ciężar należy rozłożyć symetrycznie do pionowej osi ciała.

Zaleca się, aby młodsze dzieci spożywały w szkole 2-3 posiłki. Należy zadbać o warunki pomieszczeń, w których spożywają posiłki, pamiętając również o tym, żeby

korzystały ze stołówki pod troskliwą opieką i w czasie, gdy nie przebywają w niej inni uczniowie.

Dla najmłodszych dzieci, na terenie szkoły powinien być zorganizowany bezpieczny plac zabaw. Szkoły mogą tworzyć place zabaw i rekreacji w ramach programu MEN „Radosna Szkoła”. W przypadku jego braku można korzystać z miejsc przeznaczonych na zabawę, znajdujących się w pobliżu szkoły, wyposażonych w urządzenia zapewniające bezpieczne zabawy i zajęcia rekreacyjne. Większość kwestii bezpieczeństwa na placu zabaw jest związanych ze sprzętem.

Stosuje się trzy rodzaje kontroli urządzeń:

- coroczną kontrolę podstawową,
- kontrolę funkcjonalną co 3 miesiące,
- kontrolę bieżącą, która na intensywnie użytkowanym placu zabaw powinna być wykonywana raz w tygodniu.

Kontrolę podstawową najlepiej jest zlecić rzeczoznawcy, który oceni ogólny stan bezpieczeństwa zabawek, sprawdzi stan fundamentów i nawierzchni. Szczególnie istotne jest przeprowadzenie dokładnej kontroli po wykonaniu napraw lub wymianie niektórych elementów, gdyż podczas ich wykonywania mógł ulec zmianie poziom bezpieczeństwa.

Kontrolę funkcjonalną wykonuje się w celu sprawdzenia stanu zużycia urządzeń oraz ich stabilności. Na intensywnie użytkowanym szkolnym placu zabaw niektóre urządzenia mogą zużyć się szybciej niż na terenie ogólnodostępnym z racji częstotliwości użytkowania ich przez dużą liczbę dzieci jednocześnie.

Kontrola bieżąca polega na oględzinach urządzeń i ich elementów. Wykonywana regularnie, w porę wykryje usterki sprzętu powstałe z powodu zużycia lub aktów wandalizmu. Kontrole powinny być odnotowywane w dokumentacji obiektu, w rejestrze eksploatacji (w skład dokumentacji wchodzi również certyfikaty bezpieczeństwa urządzeń, instrukcje kontroli, obsługi i konserwacji). Niektóre place zabaw są kontrolowane przy użyciu specjalnych formularzy.

4.2. Aktywność fizyczna

Praca umysłowa, do której zalicza się nauczanie – uczenie się, wiąże się głównie z funkcjonowaniem układu nerwowego, a szczególnie kory mózgowej. W układzie

nerwowym wyróżnia się część ośrodkową, czyli rdzeń i mózg oraz obwodową: nerwy odchodzące od układu ośrodkowego i docierające do niego. Mózg jest centrum koordynującym i przetwarzającym informacje w układzie nerwowym. Bodźce oddziałujące na organizm wywołują określone reakcje fizjologiczne i są związane z określonymi następstwami. Uczenie, wiąże się z pozostawianiem w układzie nerwowym pewnych śladów. Najbardziej rozwiniętą formą uczenia się jest wykorzystywanie uprzednio nabytych doświadczeń do rozwiązywania nowych problemów pamięciowych. Mózg do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje glukozy i tlenu.

Dyrektor szkoły powinien zadbać o odpowiednią liczbę godzin wychowania fizycznego zgodną z podstawą programową.

Codzienna aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, oprócz zbilansowanej diety, zasadniczo wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Studia i wyniki badań A. Oblacińskiej (2008) wskazują, że w ostatnim dziesięcioleciu obserwuje się tendencję wzrostową występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży. Otyłość powoduje wiele zagrożeń dla zdrowia oraz samopoczucia fizycznego i psychospołecznego. Wczesne skutki otyłości u dzieci to konsekwencje psychospołeczne, takie jak:

- niskie poczucie własnej wartości;
- obniżone zadowolenie z życia;
- trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych;
jak również powikłania somatyczne:
- nadciśnienie tętnicze;
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej i lipidowej (zespół metaboliczny);
- zmiany przeciążeniowe w układzie kostnym.

Otyłość dziecięca rzutuje na występowanie otyłości i chorób z nią związanych w wieku dorosłym (Oblacińska, 2008). Szkoła realizuje działania w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości dzieci i młodzieży przez odpowiednią organizację zajęć ruchowych, właściwe żywienie i wyrabianie nawyków zdrowego stylu życia.

Podczas nauki w szkole należy organizować uczniom we wszystkich grupach wiekowych część zajęć na zewnątrz budynku szkolnego, spędzanie przerw na boisku, a także wietrzenie sal i korytarzy niezależnie od pory roku. 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.

4.3. Odżywianie

Badania angielskich naukowców dowiodły, że uczniowie nieprawidłowo odżywiający się są przeciętnie od 2 do 3 cm niżsi, niż ich zdrowo odżywiający się koledzy. Wykazują się też do 10 punktów niższym wynikiem ilorazu inteligencji.

Dieta dzieci i młodzieży powinna być zróżnicowana i zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych i energetycznych niezbędnych do prawidłowej budowy ciała. Zbilansowana dieta powinna dostarczać organizmowi dziecka odpowiednią ilość białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i mikroelementów, a także wody.

Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym układu nerwowego, konieczne jest stosowanie zbilansowanej diety.

Należy zadbać, żeby w sklepiku szkolnym sprzedawane były produkty zalecane przez specjalistów, konieczne do spożycia na drugie śniadanie. W tym zestawie powinny być kanapki, jogurty, warzywa i owoce sezonowe, jak również owoce suszone oraz pestki i orzechy. Na terenie szkoły nie powinna być sprzedawana żywność typu fast-food, chipsy itp. Konieczne jest zapewnienie uczniom dostępu do niegazowanej wody mineralnej, soków owocowych bez dodatku cukru. Typowe słodczyce powinny być zastąpione ciastkami zbożowymi. Produkty sprzedawane na terenie szkoły muszą podlegać kontroli dyrekcji placówki pod względem asortymentu, daty przydatności do spożycia oraz sposobu przechowywania.

Szczególne znaczenie w kształtowaniu nawyków żywieniowych uczniów mają programy realizowane przez szkoły tj. „Trzymaj Formę!”, „Szlanka Mleka” i „Owoce w Szkole”.

4.4. Plan zajęć

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w *sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach* (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 z późn. zm.) dyrektor zapewnia wszystkim

uczniom bezpieczne i higieniczne warunki pobytu w szkole, a także bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach poza szkołą.

Plan dydaktyczno-wychowawczy szkoły powinien uwzględniać potrzebę równomiernego obciążenia dzieci i młodzieży zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia.

W trosce o prawidłowy rozwój psychoruchowy oraz przebieg wychowania i nauczania dzieci w wieku przedszkolnym zaleca się następujące proporcje zagospodarowania czasu przebywania w przedszkolu, w rozliczeniu tygodniowym:

1. co najmniej jedną piątą czasu należy przeznaczyć na zabawę (w tym czasie dzieci bawią się swobodnie, przy niewielkim udziale nauczyciela);
2. co najmniej jedną piątą czasu dzieci spędzają w ogrodzie przedszkolnym, na boisku, w parku itp. (organizowane są tam gry i zabawy ruchowe, zajęcia sportowe, obserwacje przyrodnicze, prace gospodarcze, porządkowe i ogrodnicze itd.);
3. najwyżej jedną piątą czasu zajmują różnego typu zajęcia dydaktyczne, realizowane według wybranego programu wychowania przedszkolnego;
4. pozostały czas – dwie piąte czasu – nauczyciel może dowolnie zagospodarować (w tej puli czasu mieszczą się jednak czynności opiekuńcze, samoobsługowe, organizacyjne i inne).

Od roku szkolnego 2009/2010 zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w *sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół*, obowiązuje podstawa programowa, której realizacja dotyczy klas rozpoczynających edukację w poszczególnych typach szkół i jest rozszerzana w kolejnych latach na niższe roczniki uczniów. W pozostałych klasach edukacja jest realizowana w oparciu o poprzednią podstawę programową do czasu zakończenia cyklu edukacyjnego tych grup uczniów.

Uczniowie klas I-III są poddawani edukacji wczesnoszkolnej. Rozpoczęcie nauki w szkole to wielka zmiana w życiu dzieci. Wchodzą one w nowe środowisko, które wymaga od nich podejmowania nowych decyzji, samodzielności oraz nawiązywania nowych kontaktów rówieśniczych. Mimo wielu różnic między uczniami, szkoła stawia im jednakowe zadania, a różnice stara się niwelować poprzez umożliwienie korzystania z zajęć dodatkowych i indywidualizację wymagań zgodnie z zaleceniami.

Uczniowie w wieku 6-9 lat szybko się męczą. Należy im umożliwić różnorodność zajęć i przerwy w nauce/pracy. Czas czynnej uwagi to ok. 20 minut. Naturalna, największa w całym okresie rozwojowym potrzeba ruchu uniemożliwia długotrwałą pracę w pozycji siedzącej, dlatego poszczególne lekcje powinny być dostosowane do możliwości dzieci. Obok zmęczenia umysłowego występuje zmęczenie fizyczne – zmęczenie mięśni spowodowane długotrwałym siedzeniem w ławce. Zmęczenie pojawiające się podczas zajęć lekcyjnych powinno być eliminowane poprzez zmianę pozycji i ruch. W klasach młodszych powinno być więcej przerw niż w klasach starszych. Odcinki nauki/pracy wymagają krótkich ćwiczeń przerywających dotychczasowe zajęcie. Mogą to być ćwiczenia oddechowe lub pojedyncze ćwiczenia ruchowe, pozwalające na usunięcie zmęczenia. Mikropauzy pozwalają usunąć zmęczenie statyczne. Pauzy 10-minutowe pomagają w odreagowaniu zmęczenia wywołanego dłużej trwającym skupieniem. Jednostka lekcyjna powinna trwać od 30 do 60 minut wraz z kilkoma mikropauzami.

Nauczanie **na II etapie edukacyjnym (klasy IV-VI)** ma charakter przedmiotowy. W obowiązującej podstawie programowej treści nauczania ścieżek edukacyjnych zostały włączone do treści nauczania poszczególnych przedmiotów. Realizacja edukacji ekologicznej oraz prozdrowotnej odbywa się na lekcjach wychowania fizycznego, przyrody oraz zajęć technicznych.

Należy pamiętać, że mimo większej dojrzałości i przyzwyczajenia do spędzania czasu w ławce szkolnej, czas czynnej uwagi ucznia waha się od 20 do 30 minut. Zaleca się stosowanie mikropauz również w klasie IV. W praktyce szkolnej lekcja trwa 45 minut. Tak długi czas skupienia i koncentracji wymaga przynajmniej 10-minutowych przerw między lekcjami.

Na wszystkich poziomach edukacyjnych konieczne jest zapewnienie uczniom dostępu do świeżego powietrza. Efektywne wietrzenie sal lekcyjnych przez pełne 10 minut pozwala na zmniejszenie się zawartości dwutlenku węgla w powietrzu nagromadzonym podczas zajęć lekcyjnych. Ponadto w szkole/ w klasach wskazane jest, aby była naturalna roślinność.

Dwutlenek węgla jest produktem spalania i oddychania. Jest wykorzystywany przez rośliny w procesie fotosyntezy. W małych stężeniach nie jest trujący, w większych stężeniach dwutlenek węgla jest szkodliwy dla zdrowia, a nawet zabójczy. Działanie dwutlenku węgla

powoduje zaburzenia pracy układu nerwowego, w skrajnych przypadkach może prowadzić do powstawania kwasicy oddechowej i w następstwie, której może dojść do obrzęku mózgu.

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 sprostanania wymaganiom kolejnych zajęć lekcyjnych.

Podczas przerw zarówno na korytarzach, jak i na boisku szkolnym uczniowie powinni mieć zapewnioną opiekę kadry pedagogicznej.

5. Ocena higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów

Kontrola higieny procesu nauczania – uczenia się ma na celu wyeliminowanie negatywnych czynników w środowisku szkolnym, które wpływają niekorzystnie na zdrowie uczniów i efektywność ich nauki.

W celu ujednoczenia oceny warunków higieny prawidłowego nauczania – uczenia się opracowane zostały kwestionariusze (GIS – arkusz oceny higieny procesu nauczania – uczenia się uczniów szkoły podstawowej).

Mając na uwadze wcześniej opisane różnice rozwojowe dzieci (percepcyjne, fizyczne), ocena warunków higieny pracy umysłowej będzie dokonana w następujących grupach wiekowych:

- dzieci 3-6-letnie - (oddział przedszkolny)
- dzieci 6–9-letnie - (klasy I-III)
- dzieci 9–12-letnie - (klasy IV- VI)

Ponadto ocenie będą podlegały także warunki ogólnoszkolne m.in. wejście, szatnia, sklepik szkolny, świetlica, boisko i inne.

Podczas przeprowadzania kontroli i dokonywania oceny, należy kierować się wiedzą merytoryczną oraz doświadczeniem w pracy w PIS. Celem oceny jest rzeczowe i konkretne wskazanie nieprawidłowości, ich przyczyn oraz sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów. Inaczej bowiem ocenić należy inicjatywy i przedsięwzięcia (choćby niedoskonałe), a inaczej marazm i bezczynność administratorów zarządzających szkołą. Kontroli i oceny należy dokonać według określonych standardów na przygotowanych arkuszach.

W celu dokonania całościowej oceny higieny procesu nauczania – uczenia się w szkole, należy wypełnić wszystkie arkusze OSH, przydzielając punkty według podanych kryteriów.

5.1. Ocena warunków higienicznych dotyczących pobytu w szkole dzieci

5-6-letnich (OSH – 2)

Arkusz oceny OSH – 2 dotyczy dzieci 5-6-letnich, rozpoczynających edukację w szkole, w oddziałach przedszkolnych, a od roku 2012 w klasach pierwszych. W szkołach,

w których nie ma dzieci 5-6-letnich należy również wypełnić arkusz oceniający przygotowanie szkoły do przyjęcia tej grupy wiekowej w 2012 r.

5.1.1. Przestrzeń

Według wskazań MEN wskazane jest wyodrębnienie bezpiecznej przestrzeni dla najmłodszych dzieci tak, aby ograniczać ich kontakty ze starszymi uczniami. Może to być oddzielna kondygnacja (3 pkt.) lub część korytarza oddzielona ścianką działową lub wydzielona organizacyjnie część korytarza lub szkoły (2 pkt). Oba rozwiązania są uznane za prawidłowe, niewymagające komentarza. Punkty nie zostaną przyznane, jeśli przestrzeń dla 6-latków nie została wydzielona. Taka sytuacja wymaga szczegółowego wyjaśnienia np. sale zlokalizowane są w miejscu, gdzie znajduje się przejście do biblioteki, lub miejsce wydzielone dla najmłodszych jest jednocześnie ciągiem komunikacyjnym dla uczniów starszych.

5.1.2. Sala zabaw

Dzieci spędzają bardzo dużo czasu w sali zabaw, dlatego istotne jest wyposażenie sal w meble dostosowane do ich potrzeb. Zgodnie z przepisami rozporządzenia w sprawie bezpieczeństwa i higieny, w sali powinno być wydzielone miejsce (np. w postaci szafek, szuflad itp.) na pozostawienie przyborów i podręczników szkolnych (3 pkt.) lub wyznaczone zbiorowe półki (2 pkt.).

Należy zwrócić uwagę na odpowiednią powierzchnię do zabawy. Wskazane jest, aby w sali znajdował się kącik nadający się do wypoczynku i zabawy. Zaleca się, aby było to nie mniej niż $2,5\text{m}^2$ na dziecko (3 pkt.). Niezbędnym elementem wyposażenia jest dywan lub wykładzina zapewniająca wygodną i higieniczną zabawę uczniów (2 pkt), ponieważ małe dzieci dużo czasu spędzają na podłodze.

Za wydzielenie kącików zainteresowań oraz za wyposażenie w różnorodne i bezpieczne zabawki przyznawane są 2 pkt. Kąciki zainteresowań oraz zabawki wpływają korzystnie na rozwój dziecka i są inspiracją do zabaw, w których dzieci uczą się pełnienia różnych ról społecznych.

Sala, w której przebywają dzieci, powinna być zabezpieczona przed nadmiernym nasłonecznieniem (3 pkt.), najlepiej materiałami łatwymi do umycia. Za ochronę przed

nadmiernym nasłonecznieniem uważa się również orientację północno-zachodnią czy rosnące przed oknami drzewa.

5.1.3. Zajęcia ruchowe

Zajęcia ruchowe powinny odbywać się każdego dnia, ponieważ dzieci w tym wieku potrzebują dużo ruchu i przestrzeni. Zaleca się organizację zajęć ruchowych poza salą zabaw, a ten czas wykorzystać na wywietrzenie sali. Ruch na świeżym powietrzu jest najlepszą formą aktywności fizycznej – zwiększa się wydolność układu oddechowego, odporność organizmu, siła mięśni, wzmacnia się układ kostno stawowy i poprawia się sylwetka ciała:

- 4 pkt. przyznawane są za codzienną organizację gier i zabaw na świeżym powietrzu;
- 3 pkt. przyznawane są, jeśli chociaż raz w tygodniu zajęcia ruchowe organizowane są na boisku szkolnym lub w sali gimnastycznej;
- 1 pkt, jeśli co najmniej 2 razy w tygodniu przeprowadzane są zajęcia ruchowe na korytarzu;
- jeśli zajęcia organizowane są codziennie w sali zabaw punkty nie są przyznawane.

5.1.4. Posiłki

Dzieci spędzają w szkole wiele godzin i dlatego powinny mieć możliwość korzystania z organizowanych posiłków w trakcie nauki i pobytu w placówce.

Przyjmując standard przedszkolny, dziecko powinno mieć zapewnione trzy posiłki (3 pkt.), w tym jeden ciepły. Jeśli wydawane są dwa posiłki, to przyznawane są 2 pkt., a gdy organizowany jest w szkole 1 ciepły posiłek – 1 pkt.

Najmłodsze dzieci dłużej spożywają posiłki, więc dobrym rozwiązaniem jest umożliwienie korzystania ze stołówki w innym czasie niż inni uczniowie (3 pkt.) albo tylko z uczniami klas I-III lub w sali zabaw (2 pkt.).

Wyznaczenie dzieciom młodszym oddzielnych stolików (dostosowanych do ich wysokości) jest punktowane 2 pkt.

Nie przyznaje się punktów, jeżeli dzieci 5-6 letnie nie mają wydzielonych stolików i korzystają ze stołówki w tym samym czasie, co uczniowie starsi, bo mogą być narażone na potrącenia, popchnięcia oraz nadmierny hałas podczas spożywania posiłku.

Za stały dostęp do niegazowanej wody przyznawane są 3 pkt. W przypadku udostępnienia tylko innych napojów przyznawane są 2 pkt.

5.1.5. Zagospodarowanie czasu

W trosce o prawidłowy rozwój psychoruchowy oraz przebieg wychowania i kształcenia, zaleca się zgodnie z podstawą programową odpowiednie zorganizowanie czasu zajęć – po 2 pkt. za organizację zajęć wymienionych w arkuszu. W podstawie programowej planuje się tygodniowe rozliczenie czasu zajęć. W arkuszu oceniane jest codzienne rozplanowanie czasu ze względu na możliwości percepcyjne dzieci 6-letnich (patrz rozdział 3.1. Dzieci 5-6 letnie).

5.2. Ocena warunków higienicznych dotyczących pobytu w szkole uczniów klas I-III (OSH – 3)

Arkusz OSH – 3 dotyczy warunków, jakie powinny być zapewnione dla uczniów klas I-III.

5.2.1. Przestrzeń

Uczniowie powinni być przydzieleni do stałej sali (3 pkt.). Jeżeli uczniowie klas I-III zmieniają salę, punkty nie są przyznawane. Wyjątek stanowi korzystanie z pracowni komputerowej oraz z sali gimnastycznej, wtedy przyznawane są 3 punkty. Uczniowie powinni mieć zapewnioną możliwość pozostawiania w szkole przynajmniej części podręczników lub przyborów szkolnych, aby ich tornistry były lżejsze. Indywidualne miejsce na pozostawienie pomocy i podręczników (szafka, szuflady itp.) jest wskazanym rozwiązaniem (3 pkt.), zbiorowe półki na podręczniki – 2 pkt.

Zagwarantowanie prawidłowych warunków do pracy związane jest z zapewnieniem odpowiedniego natężenia oświetlenia. Nieprawidłowe oświetlenie sali powoduje nadmierny wysiłek dla oczu, dzieci szybciej się męczą, są rozkojarzone i nie mogą się skupić na tym, co się dzieje w klasie. Nadmierne oświetlenie słoneczne należy niwelować przez stosowanie odpowiednich zabezpieczeń (3 pkt.) takich jak żaluzje, rolety. Za właściwą ochronę przed nadmiernym nasłonecznieniem uznaje się, gdy sala lekcyjna zaciemniona jest przez drzewa. Należy przyznać 1 pkt za prawidłowe ustawienie ławek, umożliwiające naturalne oświetlenie (okna) od lewej strony w stosunku do frontu klasy. Zgodnie z zaleceniami MEN, jeśli sala

jest duża powinno się wyodrębnić część lekcyjną, wyposażoną w ławki i tablicę oraz część rekreacyjno-zabawową. Za wyposażenie sali w wykładzinę oraz za wydzielenie kąciaka rekreacyjnego przyznawane jest po 1 punkcie, a za posiadanie oddzielnej sali rekreacyjnej – 3 pkt.

5.2.2. Posiłki

Przyznawane są 3 pkt. w sytuacji, gdy ograniczone są kontakty różnych grup wiekowych w stołówce i posiłki spożywane są w bezpiecznych warunkach. Jeśli dzieci korzystają ze stołówki o dowolnej porze, punkty nie są przyznawane. Gdy uczniowie mają dostęp do wody niegazowanej lub uczestniczą w programie „Szkłanka Mleka” lub „Owoce w Szkole”, przyznawane są 3 pkt., za możliwość korzystania z innego napoju niegazowanego – 1 pkt.

5.2.3. Plan zajęć

Istotnym elementem dziennego rozkładu lekcji są przerwy wpływające pozytywnie na odreagowanie zmęczenia. W edukacji wczesnoszkolnej zajęcia lekcyjne trwają od 30 do 60 minut. Przerwy nie muszą mieć z góry określonego czasu trwania. Dla uczniów klas I-III przerwy mogą być krótsze, ale częstsze, gdyż dzieci w tym wieku szybko się męczą i zniechęcają do pracy. Nauczyciele mają możliwość samodzielnego decydowania o długości przerw (2 pkt.), mogą więc wybrać zajęcia 45 minutowe i przerwy 10 minutowe (2 pkt.). Oba rozwiązania dają możliwość odpoczynku. W klasach I-III za stosowanie mikropauz w trakcie lekcji, wykorzystanych na krótkie ćwiczenia ruchowo-oddechowe przyznawane są 2 pkt. Większą wartość mają jednak przerwy spędzane na świeżym powietrzu i dlatego wyróżnione są 3 pkt.

Przerwa śniadaniowa niezależnie od innych przerw powinna trwać minimum 15 minut, za spełnienie tego wymagania przyznawane są kolejne 2 punkty.

Dla klas I-III czas na spożycie obiadu najczęściej wypada po lekcjach, chyba że uczniowie uczestniczą w zajęciach na tzw. II zmianę, dlatego przerwa minimum 20 minutowa punktowana jest 3 pkt. tak, jak zagwarantowanie spożycia posiłku po zajęciach lekcyjnych.

Czas rozpoczynania i zakończenia zajęć lekcyjnych to kolejny ważny element higieny procesu nauczania – uczenia się. Odpowiednio punktuje się 3 lub 2 pkt. – pracę na jedną lub

dwie zmiany w rozkładzie zajęć lekcyjnych, natomiast przy systemie trzy zmianowym nie przyznaje się żadnego punktu.

Informację o klasach i liczbie uczniów dowożonych, podaje się w opisie (bez punktów). Zgodnie z zaleceniami do realizowania podstawy programowej zajęcia powinny być rozłożone równomiernie w ciągu dnia, co daje możliwość przyznania 2 pkt.

W edukacji wczesnoszkolnej codziennym elementem powinna być aktywność fizyczna uczniów, a zajęcia artystyczne i manipulacyjne nie mogą być zgrupowane. Obowiązująca podstawa programowa wprowadza limit 24 rodzin tygodniowo, co umożliwia rozłożenie po 4 do 5 godzin dziennie. Przyznaje się 2 pkt., jeśli lekcje zaczynają się każdego dnia o tej samej godzinie, a odchylenie wynosi maksymalnie 1 godzinę.

5.3. Ocena warunków higienicznych dotyczących pobytu w szkole uczniów klas IV – VI (OSH – 4)

Dla dzieci w wieku od 10 do 12 lat uczenie się w szkole jest także dużym wysiłkiem. Proces zapamiętywania i skupienia obciąża układ nerwowy, a brak możliwości ruchu i zmiany pozycji jest obciążeniem dla układu kostno-stawowego.

5.3.1. Przestrzeń

Uczniowie starszych klas zmieniają często sale lekcyjne, chociaż nie jest to najlepsze rozwiązanie. Zmiana sal po każdej lekcji nie jest punktowana, a pozostawanie w tej samej sali to 3 punkty. Przyznaje się 2 pkt., gdy uczniowie mają przydzieloną salę i tylko niektóre lekcje odbywają się w pracowniach tematycznych. Uczniowie powinni mieć możliwość pozostawiania podręczników i pomocy naukowych w szkole, celem ograniczenia obciążenia ciężarem tornistrów. Jeśli uczniowie mają wyznaczone miejsce na pozostawienie książek i pomocy szkolnych przyznaje się 3 pkt. Również tyle przyznaje się za prawidłowe oświetlenie oraz za odpowiednie zabezpieczenie przed nadmiernym nasłonecznieniem. Za oświetlenie padające od lewej strony przyznaje się 1 pkt.

5.3.2. Posiłki

Określenie czasu przeznaczonego na spożycie obiadu przez poszczególne klasy zapewnia łatwiejszy dostęp oraz komfort spożycia posiłków. Wyznaczenie czasu korzystania ze stołówki przez uczniów poszczególnych klas premiowane jest 2 pkt.

Uczniowie powinni mieć stały dostęp do wody niegazowanej, za co przyznawane są 3 pkt. lub 1 pkt, gdy mają dostęp do innych napojów niegazowanych.

5.3.3. Plan zajęć

Zajęcia lekcyjne trwają po 45 minut. Kontroli podlegają przerwy międzylekcyjne, za które przyznawane są 3 pkt., jeśli przerwy nie są krótsze niż 10 minut. Jedna przerwa przed południem powinna być przeznaczona na spożycie II śniadania i powinna trwać, co najmniej 15 minut (2 pkt). Także 3 pkt. przyznaje się, gdy przerwa z przeznaczeniem na obiad nie jest krótsza niż 20 minut.

Oceniając tygodniowy rozkład zajęć należy rozpocząć od ustalenia liczby zmian rozpoczynania zajęć lekcyjnych w szkole. Przyznaje się 3 pkt. za naukę na jedną zmianę, a 1 pkt za dwie zmiany.

Biorąc pod uwagę rytm biologiczny dzieci i młodzieży, zasadne jest podejmowanie określonych działań o stałych porach. Uczęszczanie uczniów do szkoły na pierwszą zmianę umożliwia im zachowanie rytmiczności podejmowanych wysiłków. Uczniowie, którzy podejmują naukę w godzinach 8.00-12.00, czyli w czasie najkorzystniejszym do efektywnego wysiłku intelektualnego i fizycznego. Część szkół ze względów organizacyjnych wprowadza nauczanie na drugą zmianę. Podejmowanie nauki popołudniu nie jest korzystne, ale stałe rozpoczynanie zajęć o tej samej porze – nawet popołudniu, powoduje przystosowanie się organizmu i dostosowanie do określonego rytmu. Najlepszym rozwiązaniem jest organizacja nauki na określonej zmianie od początku roku szkolnego lub od początku kolejnego semestru, aby uczniowie mieli możliwość przyzwyczajania się do nowego rytmu dnia. Stałe godziny rozpoczynania zajęć, dopuszczając ze względów organizacyjnych różnicę 1 godziny, ocenia się 2 pkt.

Uczniowie powinni mieć równomiernie rozłożone zajęcia, nie więcej niż 6-7 godzin dziennie. Siódma lekcja to najczęściej zajęcia dodatkowe, nie dla wszystkich uczniów.

Równomierne rozłożenie jest zagwarantowane, gdy różnica w dziennej liczbie godzin lekcyjnych nie przekracza jednej godziny.

Dyspozycyjność do pracy zmienia się, ze względu na proces przyzwyczajania się do określonej czynności i występującego zmęczenia związanego z jej wykonywaniem. Należy wziąć to pod uwagę przy opracowywaniu dziennego i tygodniowego rozkładu zajęć. W trakcie pierwszej lekcji przygotowanie do podjęcia nauki następuje powoli i nawet ok. 30 minut nie jest w pełni wykorzystane. Najlepszy czas na przyswajanie wiadomości to 2 i 3 godzina lekcyjna. Wraz z występującym zmęczeniem, obniżają się możliwości percepcyjne uczniów. Choć nie ma podziału na lekcje trudne i łatwe, to duże znaczenie mają metody i formy pracy na poszczególnych lekcjach. I dlatego zajęcia, na których dominuje konieczność trwania w bezruchu, praca statyczna, długotrwała koncentracja uwagi, nie powinny występować jedno po drugim lub pod koniec dnia nauki, bo wtedy dzieci są już zmęczone.

Podobna zasada powinna obowiązywać przy opracowywaniu tygodniowego planu lekcji. Początek tygodnia to przyzwyczajanie organizmu do pracy po wolnych dniach i powinny to być lekcje pozwalające na powolne wejście w rytm nauki. Przyznaje się 2 pkt., gdy są takie dwa dni – poniedziałek i czwartek. Czwartek powinien być dniem lżejszym, po dwóch dniach nasilonej nauki (wtorek, środa), aby po tym odprężeniu w piątek umożliwić efektywne nabywanie wiedzy przez uczniów. Za nasilenie nauki we wtorek i środę oraz średnie obciążenie w piątek przyznaje się po 2 pkt. Za codzienne zajęcia z elementami ruchu przyznaje się 2 pkt.

Mając na uwadze higienę procesu nauczania – uczenia się, zaleca się nie łączenie zajęć w bloki (2 pkt.) ze względu na podobne metody, monotonię, zmęczenie jednostajnością tematyczną. Z kolei z uwagi na efektywność nauczania może wystąpić zablokowanie godzin przeznaczonych na wyjście w teren i zajęcia doświadczalne, laboratoryjne, warsztaty lub realizację różnych projektów.

Obowiązująca podstawa programowa i Ramowy Plan Nauczania daje możliwość nierównomiernego rozłożenia godzin zajęć w trakcie roku szkolnego, które mogą być wykorzystane w celu:

- zorganizowania całych dni nauki np. poza szkołą;
- realizacji zadań metodą projektów;

- przygotowania działań wymagających dużo czasu np. przygotowania teatrzyku, przygotowania scenografii, itp.;
- wydzielenia jednego dnia na niestandardowe i atrakcyjne formy zajęć,
- rozszerzenie oferty edukacyjnej.

Ramowy Plan Nauczania jest obecnie bardziej elastyczny: określa tylko minimalną liczbę godzin przeznaczonych na realizację każdego przedmiotu w całym cyklu kształcenia. Propozycje MEN pozwalają na zaplanowanie rozłożenia zajęć w sposób odbiegający od standardu. Może to być na przykład cykliczny blok przedmiotowy realizowany raz w miesiącu.

5.4. Ocena higieny warunków ogólnoszkolnych (OSH – 5)

Kolejny etap kontroli to ocena warunków ogólnoszkolnych, do których dostęp mają wszyscy uczniowie.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- wejście;
- szatnia;
- sklepik szkolny;
- zielen w szkole;
- świetlica;
- boisko.

5.4.1. Wejście

Kontrolę warunków ogólnoszkolnych zaczyna się już od wejścia. Dzieci 6-letnie narażone są na potrącenia przez starszych (wyższych) uczniów, dlatego powinny wchodzić oddzielnym wejściem. Odizolowanie ich od starszych dzieci służy przede wszystkim zagwarantowaniu im bezpieczeństwa.

Zdarza się, że szkoła posiada jedno wejście i występuje całkowity brak możliwości technicznych wydzielenia osobnego wyjścia. Jednak poprzez odpowiednią organizację nauki w szkole można uniknąć potencjalnego zagrożenia wynikającego ze wspólnego wchodzenia dzieci młodszych i starszych jednym wejściem do szkoły. Dobrym rozwiązaniem jest

opracowanie rozkładu zajęć tak, aby oddział przedszkolny rozpoczynał je o innej porze, niż uczniowie klas starszych.

W przypadku takiego rozwiązania organizacyjnego w arkuszu OSH – 5 obok oceny zerowej, wpisuje się stwierdzony brak możliwości wydzielenia osobnego wejścia oraz przedstawia rozwiązanie w tym zakresie.

W przypadku, gdy dzieci 6-letnie korzystają z jednego wejścia z uczniami klas młodszych (I-III) przyznawane są 2 pkt. Najlepszym rozwiązaniem dla dzieci 6-letnich jest oddzielne wejście (w tym rozwiązanie organizacyjne) – 3 pkt.

Maksymalnie w zakresie wejścia szkoła może otrzymać 3 pkt. i taka punktacja nie wymaga opisu. Każda inna punktacja wymaga dodatkowego wyjaśnienia.

5.4.2. Szatnia

Kolejnym etapem kontroli jest szatnia.

Możliwość korzystania przez uczniów 5-6-letnich z szatni specjalnie dla nich wydzielonej (faktycznie lub organizacyjnie) ocenia się 3 pkt.

2 pkt. przyznaje się, gdy szatnia została zlokalizowana w takim miejscu, z którego starsi uczniowie korzystają sporadycznie lub korzysta ich niewielka liczba. W danej szkole może być to optymalne rozwiązanie, jednak stwarza konieczność opisowego wyjaśnienia.

W przypadku gdy dzieci 6-letnie mają wspólną szatnię tylko z uczniami klas I-III, a uczniowie starsi nie mają wejścia do tej części, również przyznaje się 2 pkt.

Gdy w szkole znajduje się wspólna szatnia użytkowana w tym samym czasie przez wszystkich uczniów nie przyznaje się punktów.

W opisie należy udokumentować zastosowane rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo przy braku możliwości ograniczenia kontaktów:

- przy szatni 6-latków, podczas przebywania uczniów młodszych i starszych np. dyżuruje nauczyciel,
- uczniowie odprowadzani są przez rodziców do boksów znajdujących się na końcu szatni (najdalej od wejścia z zewnątrz), skąd są zabierani przez nauczyciela itp.

5.4.3. Sklepik szkolny

Przy ocenie asortymentu sklepiku szkolnego przyznaje się punkty za sprzedawanie produktów zalecanych zgodnie z zasadami żywienia dzieci i młodzieży oraz tzw. piramidą zdrowego żywienia. Według tych samych kryteriów ocenia się automaty do sprzedaży napojów i innych produktów żywnościowych.

5.4.4. Zieleń w szkole

Rośliny doniczkowe poprawiają mikroklimat pomieszczeń, zmieniają wilgotność i zmniejszają zawartość dwutlenku węgla w powietrzu. Za wystrój poszczególnych pomieszczeń szkolnych w naturalną roślinność przyznaje się po 2 pkt. Natomiast brak sztucznej roślinności premiowany jest 1 pkt, ze względu na fakt, iż jest ona miejscem gromadzenia się kurzu, co może mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie dzieci, które chorują na alergie.

5.4.5. Świetlica

Świetlica coraz częściej przejmuje długotrwałą opiekę nad dziećmi po zajęciach lekcyjnych. Każda szkoła powinna zagwarantować uczniom możliwość spędzenia czasu w dobrze zorganizowanej świetlicy szkolnej. Ponieważ dzieci te spędzają w szkole więcej godzin, niż trwają zajęcia lekcyjne, warunki pobytu w świetlicy muszą sprzyjać rekreacji i wypoczynkowi, a także możliwości rozwijania zainteresowań, wyrównywania szans edukacyjnych i zapewniać atrakcyjne formy przebywania w szkole po zajęciach. Za wymienione elementy można otrzymać po 1 pkt, a więc za:

- zagwarantowanie opieki w godzinach popołudniowych pod opieką pedagogów;
- umożliwienie udziału w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych;
- prowadzenie zajęć ruchowych;
- dostosowanie godzin pobytu do potrzeb rodziców;
- dostęp do napojów niegazowanych.

Organizowanie codziennych zajęć, gier i zabaw na świeżym powietrzu jako niezbędnego elementu wypoczynku oraz dostęp do wody niegazowanej ocenia się 3 pkt.

5.4.6. Boisko

Mając na uwadze konieczność przebywania uczniów na świeżym powietrzu, ocenia się atrakcyjne możliwości spędzania czasu podczas gier i zabaw ruchowych. Przyznaje się 2 pkt. za możliwość zabaw na boisku do gier zespołowych oraz 3 punkty za posiadanie przez szkołę placu zabaw dla dzieci z oddziału przedszkolnego i klas I-III.

5.4.7. Stan higieniczno-sanitarny

Zaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych, jakimi są potrzeby fizjologiczne (jedzenie, oddychanie, wydalanie itd.) jest warunkiem wystąpienia potrzeb wyższego rzędu (wg. Masłowa). Im wyższy jest standard sanitariatów i czystości wszystkich pomieszczeń, tym większa jest gotowość uczniów do realizowania zadań edukacyjnych.

Podsumowanie

Po zakończeniu kontroli higieny procesu nauczania – uczenia się w danej szkole, wpisuje się do arkusza OSH – 1 dane uzyskane z oceny poszczególnych etapów (z arkuszy OSH – 2, OSH – 3, OSH – 4, OSH – 5). Pomoże to ustalić ewentualne zalecenia dla dyrektora szkoły. Suma punktów umożliwi stworzenie zestawienia statystycznego dot. oceny higieny procesu nauczania – uczenia się w szkołach na danym terenie.

Maksymalna suma punktów, jaką może uzyskać szkoła, wynosi 181 pkt. Za bardzo dobry stan przyjmuje się granice od 141 do 181 pkt.

Punktacja od 81 do 140 pkt. wskazuje na stan dobry, ale wymagający analizy, opisu i zaleceń. Przygotowując zalecenia i uwagi, należy uwzględnić informacje z arkusza OSH – 6 do dyrektora.

Jeśli szkoła uzyska mniej niż 80 pkt. zostanie zakwalifikowana jako niedostatecznie dbająca o higienę procesu nauczania – uczenia się. Wówczas należy opracować plan/program poprawy higieny procesu nauczania – uczenia się. W opracowaniu tego planu/programu poprawy szkołom, które tego potrzebują wsparcia udzielą pracownicy PIS.

Punktowa ocena higieny procesu nauczania – uczenia się ma pomóc pracownikom PIS w motywowaniu dyrektorów szkół do podejmowania skutecznych działań na rzecz poprawy warunków higieniczno-sanitarnych oraz pozwoli ocenić działalność szkół w tym zakresie.

Biorąc pod uwagę powyższe argumenty przy dokonywaniu oceny, w każdej sytuacji powinno się zachować względny, a nie kategoriyczny obraz przyczynowo-skutkowy, znajdujący odzwierciedlenie w ocenie liczbowej i uzasadnieniu.

Bibliografia

1. Dutkiewicz J., Górny R.L., Biologiczne czynniki szkodliwe dla zdrowia - klasyfikacja i kryteria oceny narażenia. *Medycyna pracy* nr 1/2002 str. 29-39
2. Encyklopedia zdrowia, Pr. zb. pod red. W.S. Gomułki, W. Rewelskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2001
3. Janicka-Panek T., Stanowienie celów dydaktyczno-wychowawczych w zintegrowanej edukacji uczniów. Wydawnictwo Instytut Technologii Eksploatacji PIB, Radom, 2007
4. Kąkolewicz M., Uwarunkowania procesu uczenia się w trybie e-learning. Maszynopis, Poznań, 2008
5. Konstytucja Rzeczypospolitej, Lubelskie Wydawnictwo Prawnicze Lublin 2000
6. Kupisiewicz Cz., Podstawy dydaktyki ogólnej. PWN, Warszawa, 1976.
7. Mała encyklopedia medycyny, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1982
8. Miller M., Wstęp (w:) Wybrane zagadnienia promocji zdrowia. Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2002
9. Pismo Krajowego Konsultanta w dziedzinie Pediatrii do Głównego Inspektora Sanitarnego Warszawa, 2009 (maszynopis)
10. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego, Załączniki do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. (Dz. U. z 15 stycznia 2009 r. nr 4, poz. 17)
11. Oblacińska A., Problemy otyłości u dzieci i młodzieży w Polsce, (w:) Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia, Warszawa, 2008, rok VIII
12. Podstawy biologiczne rozwoju i wychowania cz. II, Pr. zb. pod red. Jaczewskiego A., WSiP, Warszawa, 1998
13. Stanowisko Ministra Zdrowia z dnia 23 października 2007 – <http://www.rpo.gov.pl/pliki/1193397809.pdf>
14. Strelau J., Jurkowski A., Putkiewicz Z., Podstawy psychologii dla nauczycieli. PWN, Warszawa, 1977.
15. Narodowy Plan Zdrowotny
http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/narodowy_plan_zdrowia_30042004.pdf
16. Wolański N., Rozwój biologiczny człowieka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2006.
17. Wołoszynowa L., Młodszy wiek szkolny (w:) Psychologia rozwojowa dzieci młodzieży. PWN, Warszawa, 1977
18. Żebrowska M., Psychologia rozwojowa dzieci młodzieży. PWN, Warszawa, 1977.

ANEKSY