

Higieniczny rozkład zajęć lekcyjnych

Prawidłowo skonstruowany rozkład zajęć lekcyjnych wpływa na zdrowie oraz możliwości psychofizyczne dzieci i młodzieży, a co za tym idzie na prawidłowy proces uczenia się i osiągnięte wyniki w nauce.

§ 2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 ze zm.) nakłada na dyrektora szkoły obowiązek zapewnia wszystkim uczniom bezpiecznych i higienicznych warunków pobytu w szkole, a także bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach poza szkołą.

Podstawą prawną systemu oceny rozkładów zajęć jest § 4 ww. rozporządzenia, który stanowi:

„ Plan zajęć dydaktyczno-wychowawczych powinien uwzględniać potrzebę równomiernego obciążenia zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia. ”

Dla zaspokojenia podstawowych potrzeb uczniów przy układaniu planów lekcji należy przestrzegać następujących zasad:

- zajęcia powinny rozpoczynać się o stałej porze, przy czym różnica czasu rozpoczynania zajęć w poszczególnych dniach tygodnia jest nie większa niż 1 godzina,
- różnica liczby godzin lekcyjnych pomiędzy kolejnymi dniami tygodnia jest nie większa od 1 godziny.

Prawidłowo skonstruowany plan lekcji musi uwzględniać potrzebę wypoczynku między lekcjami. Czas trwania przerwy międzylekcyjnej powinien umożliwić uczniom krótki odpoczynek, dlatego też przerwa powinna trwać co najmniej 10 minut. Zaleca się również jedną przerwę 20 minutową, która m.in. umożliwi uczniowi spożycie posiłku (dopuszcza się dwie przerwy 15 min.).

W klasach edukacji wczesnoszkolnej (I-III) nie ma klasycznego podziału na przedmioty, dlatego o czasie i długości przerw decyduje nauczyciel. Uczniom należy umożliwić różnorodność zajęć i przerw w nauce. Czas czynnej uwagi dziecka w tym wieku to około 20 minut. Naturalna potrzeba ruchu dziecka w wieku 6-9 lat uniemożliwia długotrwałą pracę w pozycji siedzącej, dlatego poszczególne lekcje powinny być dostosowane do możliwości dzieci. W klasach młodszych należy uwzględnić częstsze przerwy oraz stosowanie mikropauz, które pozwalają usunąć zmęczenie statyczne.

Ważne! Plan lekcji układamy dla dzieci uwzględniając ich możliwości psychofizyczne.

Pamiętajmy! Szkoła jest dla ucznia a nie odwrotnie.

Podstawa prawna :

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe (t. j. Dz.U. z 2018r. poz. 996 ze zm.);
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003r. Nr 6, poz. 69 ze zm.).