

GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY
Departament Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia

**Poradnik do oceny higieny
procesu nauczania - uczenia się
w szkole podstawowej**



Warszawa 2009

Warszawa, 2009 r.
Wydanie II - maszynopis

Autorzy:

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

Konsultacja:

- **Elżbieta Łata - dyrektor Departamentu Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia – Główny Inspektorat Sanitarny;**
- **Wisława Ostręga - główny specjalista, Wydział Higieny Dzieci i Młodzieży – Departament Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia – Główny Inspektorat Sanitarny.**

Wstęp	4
1. Prawne umocowanie bezpiecznych warunków nauczania - uczenia się	7
2. Higiena czy medycyna szkolna?	9
3. Rozwój dziecka	13
3.1. Dzieci w wieku przedszkolnym	16
3.2. Dzieci 7- letnie	17
3.3. Dzieci 10-12- letnie	19
4. Potrzeby higieniczne uczniów z uwagi na procesy nauczania - uczenia się	21
4.1. Przestrzeń	22
4.2. Czynniki zdrowotno – ruchowe	24
4.3. Odżywianie.....	25
4.4. Plan zajęć.....	26
5. Ocena higieny pracy umysłowej ucznia	29
5.1. Ocena warunków higienicznych, niezbędnych dla dzieci sześciolatków.	29
5.1.1.Przestrzeń	29
5.1.2. Czynniki zdrowotno- ruchowe	30
5.1.3.Odżywianie.....	30
5.1.4. Plan zajęć.....	31
5.2. Ocena warunków higienicznych, niezbędnych dla uczniów klas 1-3.	31
5.2.1. Przestrzeń	31
5.2.2. Odżywianie.....	32
5.2.3. Plan zajęć.....	32
5.3. Ocena warunków higienicznych, koniecznych dla klas 4-6.	33
5.3.1. Przestrzeń	33
5.3.2. Odżywianie.....	33
5.3.3. Przerwy i plan zajęć	33
5.4. Ocena warunków higieny elementów ogólnoszkolnych	35
5.4.1. Wejście	36
5.4.2. Szatnia	36
5.4.3. Sklepik szkolny	37
5.4.4. Zieleń w szkole.....	37
5.4.5. Świetlica	37
5.4.6. Boisko.....	38
Podsumowanie	39
Bibliografia	40
Aneksy	42
OSH-1 – Dokumentacja informacyjno - sprawozdawcza	
OSH-2 – Arkusz do oceny stanu higieny procesu nauczania - uczenia się sześciolatków	
OSH-3 – Arkusz do oceny stanu higieny edukacji wczesnoszkolnej	
OSH-4 – Arkusz do oceny stanu higieny procesu nauczania - uczenia się uczniów klas 4-6	
OSH-5 – Arkusz do oceny stanu higieny warunków ogólnoszkolnych sprzyjających procesowi nauczania – uczenia się	
OSH-6 – Arkusz dla dyrektora do oceny procesów nauczania – uczenia się	

Wstęp

Współczesny świat stawia przed edukacją nowe zadania; najważniejsze z nich to wyposażenie dziecka w takie sprawności i 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 pomagać ma uczniom szkoła, stwarzając warunki między innymi zdrowotno-higieniczne, by proces nauczania - uczenia się kończył się pozytywnymi efektami. 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 ujemnymi zjawiskami związanymi z pracą w szkole. Warunki pracy ucznia w szkole mają wpływ na jego zdrowie i rezultaty nauczania - uczenia się, dlatego personel szkoły obowiązany jest do stworzenia prawidłowych warunków i odpowiedniej organizacji pracy ucznia. Zadaniem Państwowej Inspekcji Sanitarnej jest kontrola warunków higieniczno - sanitarnych oraz nadzór nad higieną procesów nauczania. Sprawowanie nadzoru w tym zakresie ma na celu ochronę zdrowia ucznia przed ujemnymi zjawiskami związanymi z pobytem dziecka w szkole.

Warunki i organizacja pracy ucznia, czyli nauczania - uczenia się, są określone odpowiednimi aktami prawnymi, które nie zawsze udaje się jednakowo egzekwować osobom kontrolującym szkoły. W celu ujednoczenia ocen i usprawnienia kontroli warunków higieny procesu nauczania i wychowania, w poradniku tym przedstawiono odpowiednie wytyczne. Posłużą one do sprawnej oceny i kontroli warunków higienicznych, a także mają sprzyjać pracy umysłowej oraz zapobiegać zmęczeniu i przemęczeniu się uczniów.

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 psychicznego i intelektualnego rozwoju. Sfery te są ze sobą powiązane i można powiedzieć, że są wskaźnikiem rozwoju. Proces uczenia się powinien być wspomagany przez działania związane z higieną dzieci i młodzieży.

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 nauki i łatwiejszym dostępem do szkoły.

Jesteśmy przekonani, że przedstawiony materiał okaże się przydatnym narzędziem kontroli oraz będzie pomocny dla dyrektorów szkół, którzy odpowiedzialni są za przygotowanie warunków higienicznych. Kontrola w zakresie higieny procesów nauczania i uczenia się, oprócz oceny sytuacji, powinna zainteresować i zainspirować kierownictwo placówki do przystosowania środowiska szkolnego, do warunków i potrzeb dzieci oraz uświadomić konieczność inwestowania w promocję zdrowia uczniów.

Do zakresu działalności pionu higieny dzieci i młodzieży należy głównie nadzór nad:

- warunkami sanitarno-higienicznymi środowiska szkolnego;
- higieną procesów nauczania - uczenia się;
- warunkami do prawidłowej organizacji wychowania fizycznego;
- zdrowiem ucznia warunkowanym zachowaniem higieny dnia codziennego;
- wychowaniem zdrowotnym, w tym promocją zdrowego stylu życia.

Oddajemy w Państwa ręce ***Poradnik do oceny higieny procesu nauczania–uczenia się w szkole podstawowej***. Zawarto w nim krótkie omówienie czynników i uwarunkowań procesu nauczania–uczenia się uczniów w wieku 6-12 lat. Przygotowane standardy i arkusze kontrolne opracowano na podstawie aktualnych ustaw i rozporządzeń MEN. Rozpoczynając kontrolę i ocenę, pracownik Państwowej Inspekcji Sanitarnej (PIS) powinien uprzednio zapoznać się z treścią „Poradnika...” i dokonać dokładnej analizy arkuszy kontrolnych.

Przygotowano następujące arkusze kontrolne:

1. OSH-1 – Dokumentacja informacyjno - sprawozdawcza
2. OSH-2 – Arkusz do oceny stanu higieny procesu nauczania - uczenia się sześciolatków
3. OSH-3 – Arkusz do oceny stanu higieny edukacji wczesnoszkolnej
4. OSH-4 – Arkusz do oceny stanu higieny procesu nauczania - uczenia się uczniów klas 4-6
5. OSH-5 – Arkusz do oceny stanu higieny warunków ogólnoszkolnych sprzyjających procesowi nauczania – uczenia się
6. OSH-5 – Arkusz dla dyrektora do oceny procesów nauczania – uczenia się

Zebrane informacje, z użyciem wyżej wymienionych narzędzi oceny, są podstawą przygotowania sprawozdania i wydania zaleceń do poprawy stanu higieniczno - sanitarnego w danej szkole (arkusz OSH-1).

1. Prawne umocowanie bezpiecznych 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 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 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 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003r. 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).

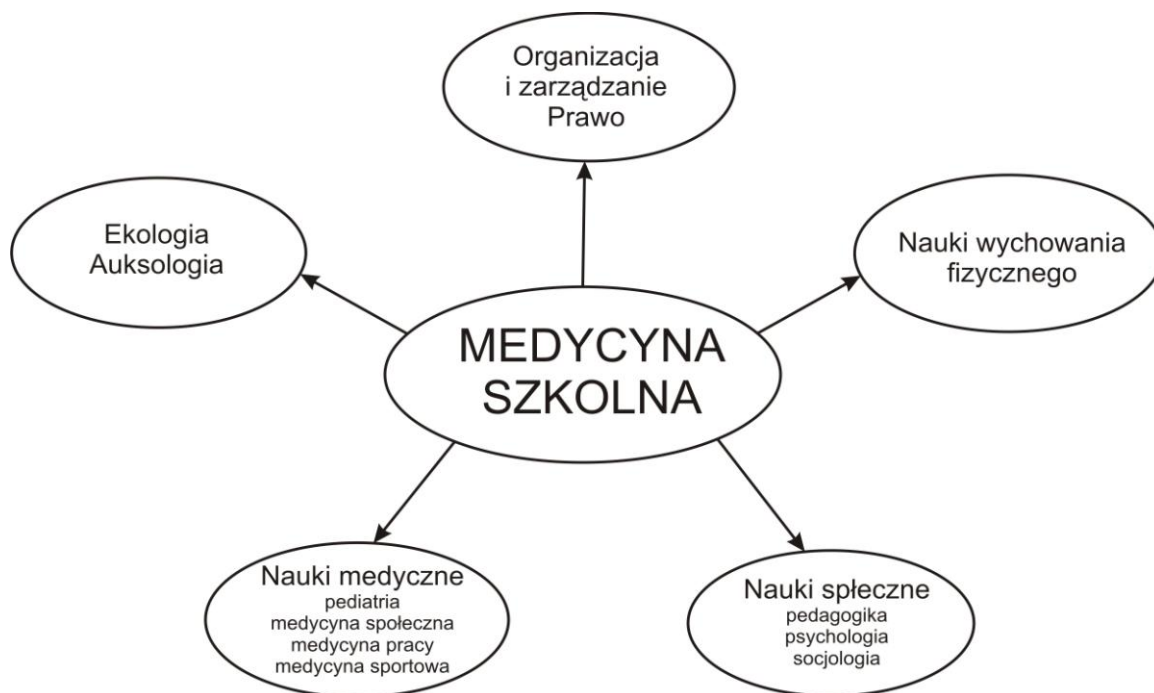
2. Higiena czy medycyna szkolna?

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.

W działaniach na rzecz zdrowia coraz ważniejszą wagę odgrywają działania promujące zdrowie. Promocja zdrowia jest procesem umożliwiającym każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na własne zdrowie, jego utrzymanie i poprawę. Promocja zdrowia 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 jednostki, a także zdrowia publicznego są szkodliwe czynniki biologiczne. Według danych epidemiologicznych, częstość narażenia na ich działanie wzrasta systematycznie (Dutkiewicz, Górny, 2002).

Istotne znaczenie dla każdego organizmu ma zdrowy styl życia. Pozytywnie wpływa na zdrowie i daje nam lepsze samopoczucie.

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 dla podejmowanych działań, budzeniem zainteresowań, kształtowaniem postaw i zachowań, sposobu postrzegania oraz reagowania na świat.

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. Promocji zdrowia nie omija sytuacja ekonomiczna poszczególnych rodzin, instytucji (w tym oświatowych) oraz całego państwa.

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.

Mówiąc „zdrowy styl życia” mamy na myśli również higieniczny tryb 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 sprawę zdrowia oraz społeczność międzynarodową, działań mających na celu ochronę i promocję zdrowia wszystkich ludzi na świecie. W deklaracji z Konferencji w Ałma-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 fizycznych i społecznych 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. W świadomości społecznej skuteczne są te działania, które bezpośrednio chronią przed zagrożeniami, szczególnie tam, gdzie spędzamy dużo czasu, takich jak: 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 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, będąc 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.

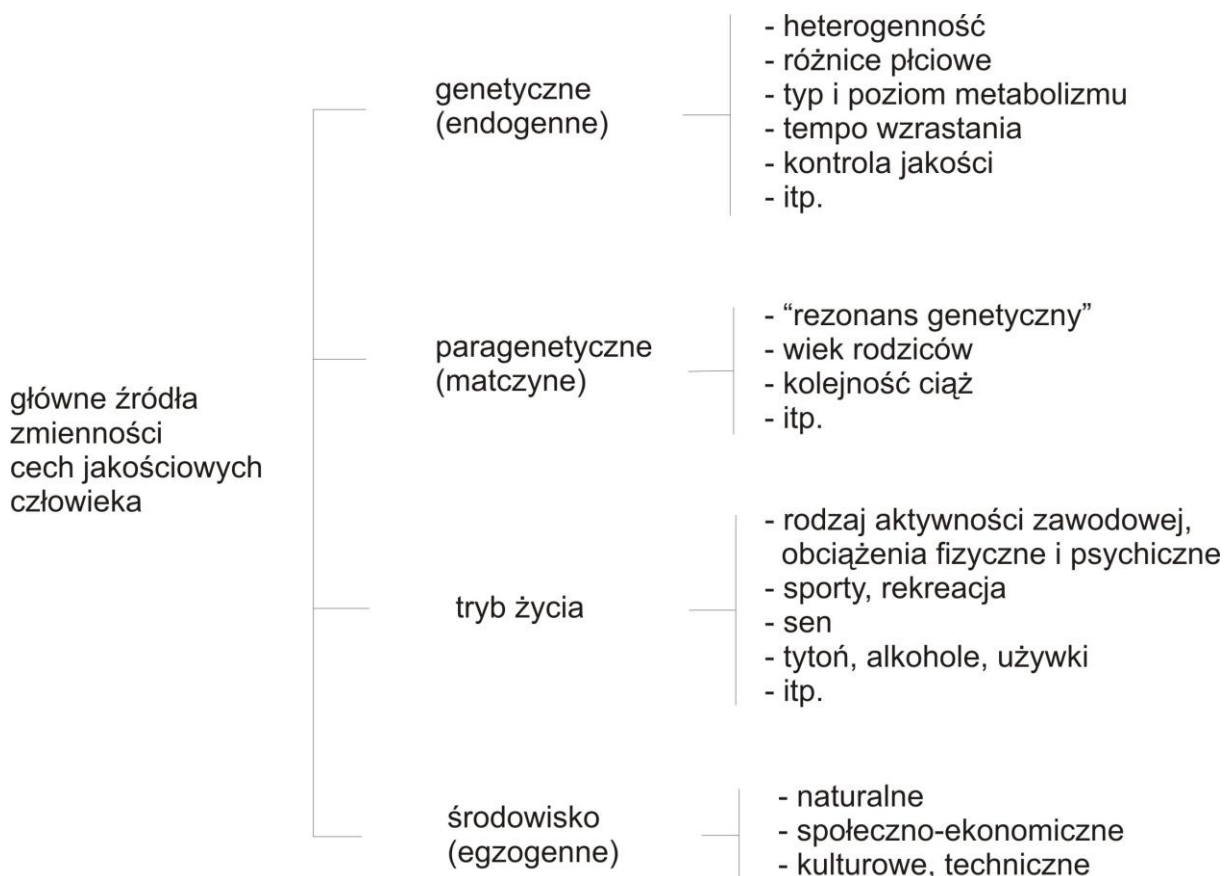
Czynniki egzogenne to elementy środowiska otaczającego organizm. Część tych czynników, które doprowadzają do zmian przystosowawczych, nazywamy czynnikami ekologicznymi. Dzięki istnieniu czynników środowiskowych możliwa jest zmiana, nie ujawnianie czynników genetycznych. Wpływ czynników środowiskowych może wstrzymać zachorowanie lub ujawnienie jakiejś cechy organizmu np. otyłości lub cukrzycy. Negatywnie na zdrowie wpływać mogą zanieczyszczenia środowiska. W Polsce środowisko jest zróżnicowane. Istnieją tereny naturalne o powietrzu bardzo czystym, inne zwłaszcza zurbanizowane i nadmiernie uprzemysłowione mają powietrze bardzo zanieczyszczone. W wyniku ingerencji człowieka powstają zakłócenia równowagi przyrodniczej, przejawiające się zmianami krajobrazu, degradacją gleby, ginieniem gatunków, pustynnieniem, wysychaniem małych zbiorników wodnych. W miastach w czasie bezwietrznej pogody występują smogi, czyli mieszaniny substancji toksycznych zawieszonych w dymach i mgłę. Powoduje to bóle głowy a często i alergie. Zadaniem szkoły jest promocja zdrowego stylu życia prowadzącego do działań profilaktycznych i zdrowotnych zachowań oraz działań proekologicznych. Szkoła może stworzyć mikrosystem ekologiczno - wychowawczy, to znaczy zintegrowany program działań nauczycieli, uczniów, Rady Pedagogicznej, rodziców,

organizacji młodzieżowych (ZHP, PCK) oraz samorządów lokalnych na rzecz kształtowania zdrowego stylu życia. Zmierzać to będzie do realizacji zadań integrujących grupę oraz kształtować umiejętności aktywnego spędzania wolnego czasu. Tak funkcjonujący mikrosystem musi być spójny ze strategią i zasadami wychowania w placówce oraz szeroko pojmowanym dobrem każdego ucznia.

Tryb życia (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,

bezpośrednio ma związek z obydwoma grupami czynników: endogennych i egzogennych.



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

3.1. Dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku przedszkolnym rozwijają się w intensywnym tempie, zróżnicowanym indywidualnie. Rozwój biologiczny jest procesem ciągłym. W wieku 6 lat organizm staje się samodzielny, wzmacnia się, a postawa trwale się pionizuje. Następują największe przyrosty roczne wysokości i masy - tzw. „skok przedszkolny”. Tempo mineralizacji kośćca jest znaczące, jednak zawiera on jeszcze znaczącą ilość tkanek chrzęstnych, jest plastyczny i pozwala na wzrost organizmu. Układ mięśniowy u dzieci sześciolatków 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. Jest to okres mineralizacji poszczególnych odcinków i przy nieprawidłowych nawykach, poprzez ich powtarzalność, poszczególne części zostają zdeformowane. Dążenie do unikania nieprawidłowych postaw, szczególnie przy długotrwałym siedzeniu, noszeniu ciężkich tornistrów, długotrwałym rysowaniu (w okresie przed skostnieniem przegubów) pozwoli na prawidłowe utrwalenie się w układzie kostnym. Wady postawy, w tym zniekształcenia kręgosłupa, powstają najczęściej w dwóch okresach - związanym ze zmianą trybu życia dziecka w wieku 6-7 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. Przeciężenie poszczególnych części układu kostnego i mięśniowego oraz bezczynność 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 nie jest przystosowany do jednostajnych czynności oraz długotrwałego trwania w tej samej pozycji. Ponieważ mięśnie duże rozwijają się przed mięśniami drobnymi, sześciolatek ze swobodą wykonuje już obszerne ruchy, ma jednak problemy z ruchami precyzyjnymi, drobnymi, co powoduje szybkie męczenie przy pracach wymagających dokładności.

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

Wielką rolę odgrywa dojrzewanie układu nerwowego. Rozwój struktur mózgowych jest uwarunkowany genetycznie, wydaje się jednak, że ich wartość określają doświadczenia, jakich dostarcza środowisko. Jeśli nie stworzy się okazji do ćwiczenia ich, może nastąpić regres. Hamowanie 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.

Tabela 1. Rozwój psycho - fizyczny dziecka w wieku 6 lat

Rozwój biologiczny	Rozwój psychiczny
<p>ok. 6 roku życia ma miejsce tzw. „skok przedszkolny” (przyspieszenie rozwoju);</p> <p>wentylacja płuc w spoczynku wynosi 170 cm³/kg;</p> <p>rozpoczyna się wymiana uzębienia mlecznego na stałe;</p> <p>kształtuje się poczucie równowagi obrotowej;</p> <p>potrafi wykonywać rzuty bez fazy zatrzymania się;</p>	<p>nie potrafi na dłużej skoncentrować swojej uwagi na jednej czynności (10 min.);</p> <p>nie wykazuje wytrwałości w realizacji swoich działań;</p> <p>wykazuje dużą ciekawość tym, co napotyka w swoim otoczeniu, ale szybko zmieniają się zainteresowania;</p> <p>odwzorowuje i rozpoznaje proste figury;</p> <p>myślenie jest konkretne i obrazowe, okres przedoperacyjny;</p> <p>posługuje się swobodnie mową potoczną, zależną i niezależną;</p> <p>przewiduje skutki swoich działań (intelektualne i emocjonalne);</p> <p>następuje rozwój i wzbogacenie zabaw tematycznych, twórczych;</p> <p>zabawy tematyczne są dłuższe i bardziej stałe, trzymają się ustalonego tematu;</p> <p>podejmują ten sam temat w ciągu kilku dni, potrafią go kontynuować i rozwijać;</p> <p>potrafią bawić się w grupie;</p> <p>rysunek zawiera więcej szczegółów oraz lepsze proporcje;</p> <p>następuje okres tzw. konformizmu moralnego;</p>

3.2. Dzieci 7- letnie

Od roku szkolnego 2009/2010 dzieci 6 - 7. letnie rozpoczynają okres szkolny. Wymaga to przystosowania się do środowiska szkolnego, co łączy się z dużym wysiłkiem zarówno psychicznym, jak też fizycznym.

Występują znaczne różnice w rozwoju psychofizycznym między poszczególnymi dziećmi w tym wieku. Dziecko jest silniejsze. Układ kostny ma mniej

tkanek chrzęstnych. Nadal jeszcze umożliwia wzrastanie i jest wrażliwy na deformacje, należy więc 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 jeszcze następuje szybkie męczenie przy wykonywaniu precyzyjnych ruchów związanych z pisaniem. Należy zwrócić uwagę na przerwy w pracy, wymagającej powtarzania tych samych ruchów, szczególnie przy nadmiernym zgięciu lub wyprostowaniu nadgarstka. Szczególnie nienaturalną pozycję przyjmuje dłoń (nadgarstek) przy pracy na 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 zwiększa się ogólna ruchliwość, ulepsza się praca układu oddechowego, wzrasta pojemność płuc, objętość klatki piersiowej (Wołoszynowa, 1977). Dla tego okresu charakterystyczne jest szkolne uczenie się. Jest ono zależne od rozwoju układu nerwowego.

Różnicowanie komórek nerwowych zostaje zakończone około 8. roku życia. W tym czasie rozpoczyna się etap dojrzewania komórek mózgowych. Wraz ze stopniowym wzmacnianiem 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, ale także różnice w rozwoju psychicznym, który jest stymulowany przez środowisko. Szkoła stara się niwelować te różnice.

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

Rozwój biologiczny	Rozwój psychiczny
stabilizują się przyrosty wysokości i masy; następuje szybki wzrost mięśni; stabilizuje się krzywizna szyjna kręgosłupa; kośćciec zawiera mniej tkanek chrzęstnych, postępuje proces kostnienia kości; kształtuje się indywidualny rytm chodu;	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;

<p>u 9. latka pojawiają się ruchy symetryczne;</p> <p>następuje szybki rozwój gibkości i poczucia równowagi;</p> <p>rozwija się zwinność;</p> <p>tętno przybiera rytmiczny charakter;</p> <p>początek utajonego rozwoju płciowego pod wpływem hormonu gonadotropowego przysadki;</p> <p>powiększa się pole widzenia;</p> <p>narasta zdolność widzenia przedmiotów dalekich;</p> <p>wzrasta potrzeba aktywności fizycznej</p>	<p>bogaci się mowa i zasób słownictwa;</p> <p>czytelność pobudza rozwój i wpływa na wyobraźnię;</p> <p>następuje rozgraniczenie zabawy i pracy;</p> <p>wrażenia rozwijają się wraz z rozwojem spostrzeżeń;</p> <p>szybko się męczą przy wykonywaniu czynności wymagających precyzji;</p> <p>występują trudności dłuższego skupienia się na jednej czynności, długotrwałego bezruchu;</p>
--	--

3.3. Dzieci 10-12- letnie

Wiek 10-12 lat, to dla dzieci II etap edukacyjny. 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. Rośnie umiejętność wykonywania ruchów drobnych, dokładnych oraz zwiększa się koordynacja psychoruchowa uzależniona od rozwoju układu nerwowego. Skoliozy są często obserwowane ok. 10-16. roku życia.

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

Rozwój biologiczny	Rozwój psychiczny
<p>następuje intensywny przyrost wysokości u dziewczynek;</p> <p>wzrasta szybkość i harmonia ruchów;</p> <p>nierównomiernie rozwija się układ kostny i mięśniowy;</p> <p>kostnieje znacznie kościec przegubu;</p> <p>wzrasta objętość serca;</p> <p>ok. 11 r. ż. wentylacja płuc w spoczynku wynosi 150 cm³/kg;</p> <p>kończy się proces wymiany zębów mlecznych na</p>	<p>zwiększa się koncentracja uwagi;</p> <p>spostreżenia stają się ukierunkowane, trwałe, dokładne i skuteczne;</p> <p>pojawia się zrozumienie przenośni i symboli;</p> <p>zaczyna się posługiwać pamięcią logiczną;</p> <p>przekształca się pamięć mimowolna w dowolną;</p>

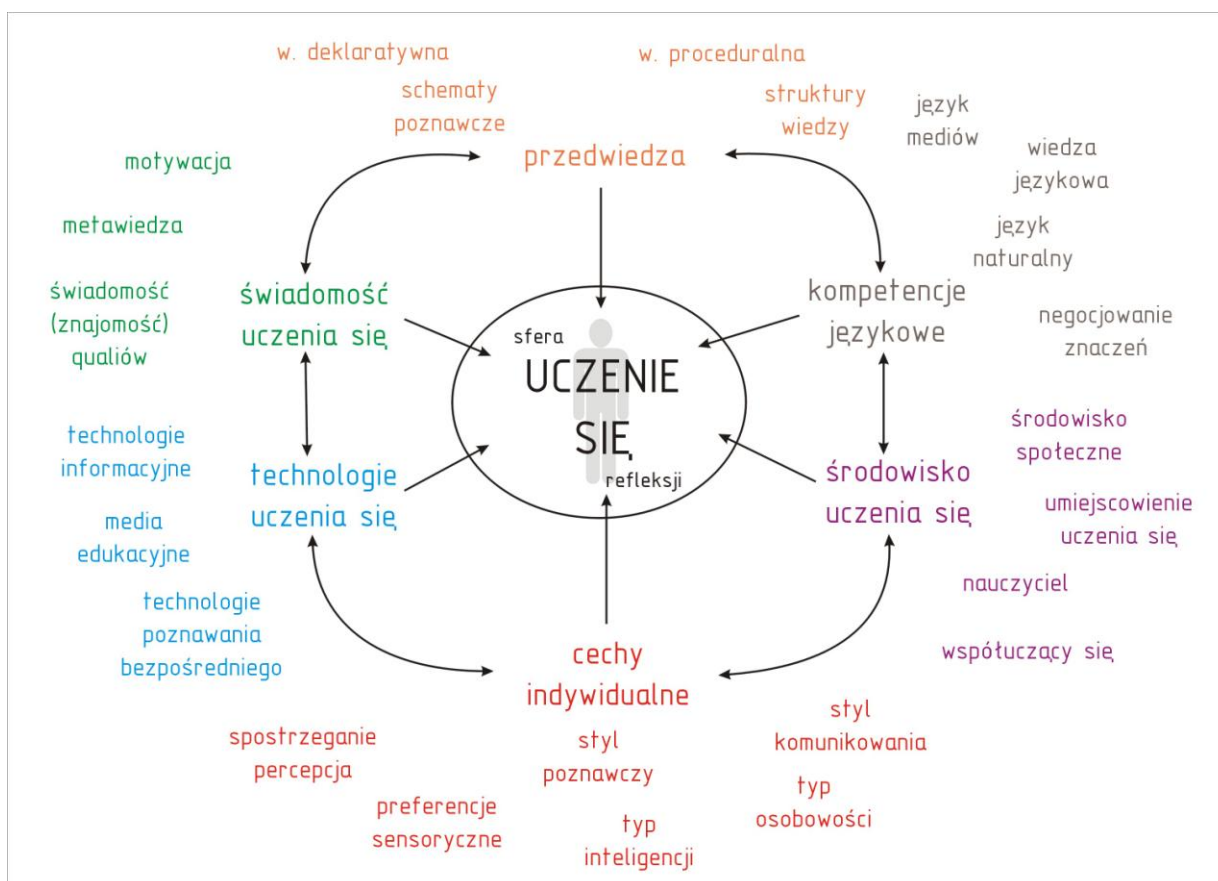
<p>stałe;</p> <p>rozpoczyna się rozwój gruczołów piersiowych;</p> <p>w okresie pokwitania może wystąpić przejściowa krótkowzroczność;</p> <p>kształtuje się poczucie równowagi statycznej i dynamicznej;</p> <p>dominuje pobudzenie (nad hamowaniem);</p>	<p>rozwija się myślenie abstrakcyjne;</p> <p>pogłębia się zdolność analizy i syntezy;</p>
---	---

4. Potrzeby higieniczne uczniów z uwagi na procesy nauczania - uczenia się

Każdy uczeń potrzebuje dostosowania środowiska do swojego rozwoju i potrzeb. W szkole podstawowej zgodnie z ostatnią reformą programową uczyć się będą uczniowie w następujących grupach wiekowych:

- 6. – latki (oddział przedszkolny)
- 7. – latki (klasy 1-3)
- 10 – 12. – latki (klasy 4-6)

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**. Istnieją więc pewne uwarunkowania, które korzystnie wpływają na osiągnięcia ucznia.



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

Z modelu Kąkolewicza (2008) można wnosić, że proces uczenia się uwarunkowany jest wielokierunkowo (Ryc.3). W Poradniku zajmujemy się

uwarunkowaniami środowiskowymi z punktu widzenia higieny procesu nauczania - uczenia się. Przeprowadzając analizę czynników środowiskowo-zdrowotnych bierzemy pod uwagę elementy wybrane do oceny higieny procesów nauczania - uczenia się podczas pobytu ucznia w szkole (nie wchodząc w kompetencje nauczyciela).

Analizujemy:

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

Należy pamiętać, iż dyrektor, co najmniej raz w roku dokonuje kontroli zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków korzystania z obiektów należących do szkoły lub placówki, 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 sześciolatków lub umieścić oddziały przedszkolne w części szkoły wcześniej przeznaczonej dla uczniów z klas 1-3. Dzieci sześciolatków potrzebują specjalnych warunków, ale także uczniowie edukacji wczesnoszkolnej powinni przebywać na oddzielnej kondygnacji lub mieć oddzielną część korytarza. W miarę możliwości szkoły zapewniają osobne wejście do tej części budynku. W niektórych szkołach montuje się wideodomofony przed wejściem do wydzielonej przestrzeni (www.edukacja.warszawa.pl). Obowiązuje zasada ograniczania kontaktów dzieci z młodszą grupą wiekową z uczniami starszymi. Często szatnia jest wspólna, gdyż nie ma możliwości dokonania podziału, wówczas pracownicy obsługi obowiązków mają zwracać szczególną uwagę na miejsce przebywania dzieci najmłodszych, gdyż muszą być one cały czas pod kontrolą i widziane przez osobę dorosłą. W szatni powinny być ławeczki, aby dziecko mogło wygodnie rozebrać się.

Wyposażenie sal musi spełniać wymogi bezpieczeństwa i być dostosowane do potrzeb sześciolatka. Ze względu na rodzaj zabaw dzieci sześciolatków sala musi być wyposażona w dywan, a meble dostosowane do wysokości ciała ucznia i powinny posiadać certyfikat zgodności z Polską Normą.

W sali powinny być zorganizowane kąci tematyczne, co wiąże się z inspirowaniem urozmaiconych i niejednostajnych zabaw. Dzieci powinny mieć do dyspozycji salę rekreacyjną do wypoczynku i zabaw ruchowych.

Szkoła powinna zagwarantować sześciolatkom opiekę po zakończonych zajęciach 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.

Szkoła powinna umożliwić uczniom zostawianie części własnych przyborów i podręczników w salach lekcyjnych. Do tego celu powinny być przygotowane szafki. Jeśli nie ma miejsca na indywidualne szafki, można zapewnić meble z odpowiednią liczbą szuflad, w których uczniowie zostawialiby podręczniki, stroje gimnastyczne i przybory szkolne. Wprowadzony przepis dotyczy w roku szkolnym 2009/2010 tylko uczniów klas pierwszych szkoły podstawowej, a dopiero w następnych latach będzie obejmował kolejne roczniki. Nauczyciele w porozumieniu z rodzicami powinni 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, 2009) ciężar tornistra nie powinien przekraczać 10% masy ciała ucznia.

Tornister powinien mieć równe, szerokie, z możliwością regulacji długości szelek, usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, przegródki umożliwiające rozłożenie przedmiotów - większe bliżej pleców, a cięższe w dole tornistra. Ciężar powinien być rozłożony symetrycznie do pionowej osi ciała.

Zaleca się, aby młodsze dzieci spożywały w szkole 2-3 posiłki. Należy zadbać o warunki, w jakich będą jadły, pamiętając również o tym, że powinny korzystać ze stołówek pod troskliwą opieką i w czasie, gdy nie przebywają w niej inni uczniowie.

Dla dzieci najmłodszych, na terenie szkoły, powinien być zorganizowany plac zabaw. W przypadku jego braku dzieci powinny korzystać z miejsca przeznaczonego na zabawę, znajdującego się w pobliżu szkoły. Wyposażony powinien być 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. Czynniki zdrowotno – ruchowe

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 (Dz. U. z 2009 Nr 4 poz. 17).

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 i 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 powinna pomagać w profilaktyce otyłości przez odpowiednią organizację zajęć ruchowych, właściwe żywienie i wyrabianie nawyków zdrowego stylu życia.

Podczas uczenia się należy zapewnić wszystkim grupom wiekowym odpowiednią ilość świeżego powietrza poprzez organizację przerw na boisku, a także wietrzenie sal i korytarzy niezależnie od pory roku. Uczeń powinien, co najmniej 1 godzinę dziennie przebywać na świeżym powietrzu, a szkoła powinna zapewnić realizację przynajmniej jednej godziny wychowania fizycznego w tygodniu na boisku szkolnym.

4.3. Odżywianie

Badania angielskich naukowców dowiodły, że uczniowie nieprawidłowo odżywiający się są przeciętnie o 2 do 3 cm niżsi niż ich zdrowo odżywiający się koledzy. Wykazują się też do 10 punktów mniejszym ilorazem inteligencji IQ.

Dieta 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 białek, tłuszczów, węglowodanów oraz witamin i mikroelementów.

Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym układu nerwowego konieczne jest zdrowe odżywianie. Należy dostarczać organizmowi dobrej jakości białek, węglowodanów i tłuszczów, minerałów, witamin oraz wody.

Należy zadbać, żeby w sklepiku szkolnym sprzedawano produkty sprzyjające zdrowiu. Nie powinno tam zabraknąć warzyw i owoców sezonowych. Nie należy sprzedawać żywności typu fast-food. Dobrze jest zastąpić je kanapkami z dużą ilością świeżych warzyw. Słodycze, napoje gazowane oraz energetyzujące powinny zastąpić się niegazowaną wodą mineralną i sokami owocowymi bez cukru. Pożądane są suszone

owoce oraz pestki i orzechy. Zaleca się, zastąpienie typowych słodczy ciastkami zbożowymi. Produkty w sklepiku muszą podlegać częstej kontroli kierownictwa szkoły pod względem asortymentu oraz daty przydatności do spożycia.

Szczególne znaczenie mają programy realizowane przez szkoły tj. „Szlanka mleka” i „Owoce w szkole”.

4.4. Plan zajęć

Dla wszystkich uczniów na podstawie Rozporządzenia 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.2003.6.69 z późn. zm.) dyrektor zapewnia bezpieczne i higieniczne warunki pobytu w szkole, a także bezpieczne i higieniczne warunki uczestnictwa w zajęciach poza szkołą. Plan dydaktyczno-wychowawczy powinien uwzględniać potrzebę równomiernego obciążenia 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 (Dz.U.2009.4.17):

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).

Nowa podstawa programowa wchodzi w roku szkolnym 2009/2010 do pierwszej klasy szkoły podstawowej i razem z tym rocznikiem uczniów jest stopniowo wprowadzana. W pozostałych klasach będzie realizowana dotychczasowa podstawa programowa do czasu zakończenia cyklu edukacyjnego.

Uczniowie klas 1-3 są poddawani edukacji wczesnoszkolnej (nazwa wprowadzona w 2009 r.). Rozpoczęcie nauki to wielka zmiana w życiu dzieci.

Wchodzą one w nowe środowisko, które wymaga podejmowania nowych decyzji, samodzielności oraz nawiązywania nowych kontaktów rówieśniczych. Mimo wielu różnic między uczniami, szkoła stawia im jednolite zadania, a różnice stara się niwelować przez umożliwienie korzystania z zajęć dodatkowych i indywidualizację wymagań zgodnie z zaleceniami.

Uczniowie w wieku 7–9 lat szybko się męczą. Należy im umożliwić różnorodność zajęć i przerwy w pracy. Czas czynnej uwagi to ok. 20 minut. Naturalna potrzeba ruchu uniemożliwia długotrwałą pracę w bezruchu, dlatego poszczególne lekcje powinny być dopasowane do aktualnych 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 u uczniów starszych. Odcinki pracy wymagają krótkich ćwiczeń przerywających dotychczasowe zajęcia. Mogą to być ćwiczenia oddechowe lub pojedyncze ćwiczenia ruchowe, pozwalające na usunięcie zmęczenia. Mikropauzy pozwalają usunąć zmęczenie statyczne. Pauzy 10 minutowe pomagają w odreagowaniu skupienia trwającego dłużej. Jednostka lekcyjna powinna trwać od 30 do 60 minut wraz z kilkoma mikropauzami.

Nauczanie na II etapie edukacyjnym (klasy 4-6) ma charakter przedmiotowy. W nowej podstawie programowej treści nauczania ścieżek edukacyjnych zostały włączone do treści nauczania poszczególnych przedmiotów. Realizacja edukacji ekologicznej oraz prozdrowotnej przewidziana została w podstawie programowej przedmiotów: przyroda, zajęcia techniczne oraz wychowanie fizyczne.

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 4. W praktyce szkolnej lekcja trwa 45 minut. Tak długi czas skupienia i koncentracji wymaga przynajmniej 10. minutowych przerw. Efektywnym wypoczynkiem po pracy umysłowej i bezruchu na lekcji jest wypoczynek czynny. Pobyt na świeżym powietrzu i umiarkowany ruch według indywidualnego zapotrzebowania najlepiej wpływa na odnowienie sił potrzebnych do sprostania wymaganiom kolejnej lekcji. Podczas przerw, zarówno na korytarzach, jak też na boisku szkolnym, uczniowie powinni mieć zapewnioną opiekę pedagogów. Obecnie nie uznaje się podziału przedmiotów na łatwe i trudne, jednak

metody pracy wymagają różnego zaangażowania poszczególnych zmysłów oraz układu nerwowego.

5. Ocena higieny pracy umysłowej ucznia

Kontrola higieny pracy umysłowej ma wyeliminować negatywne czynniki ze środowiska szkolnego. W celu ułatwienia przeglądu warunków potrzebnych do prawidłowego nauczania - uczenia się opracowany został kwestionariusz (GIS arkusz oceny stanu higieny procesu nauczania - uczenia się uczniów szkoły podstawowej).

Mając na uwadze wcześniej opisane różnice rozwojowe dzieci (percepcyjne, fizyczne), dokonujemy oceny **warunków higieny pracy umysłowej** w grupach wiekowych:

- uczniowie 6- letni;
- uczniowie klas 1-3;
- uczniowie klas 4-6;

oraz warunki konieczne w miejscach, z których korzystają wszyscy uczniowie.

Podczas przeprowadzania kontroli i dokonywania ocen, należy kierować się również zdrowym rozsądkiem. Istotą oceny powinno być więc rzeczowe i kategoryczne wskazanie mankamentów, ale jednocześnie wykazanie ich przyczyn i sposobów radzenia sobie z rozwiązywaniem problemów. Inaczej bowiem ocenić należy inicjatywy i przedsięwzięcia (choćby niedoskonałe), a inaczej marazm i bezczynność administratorów zarządzających szkołą. Kontroli i oceny należy dokonać według przygotowanych standardów, na odpowiednich arkuszach.

W zależności od zakresu przeprowadzanej oceny należy wypełnić odpowiedni formularz przydzielając punkty według podanych poniżej kryteriów.

5.1. Ocena warunków higienicznych, niezbędnych dla dzieci sześcioletnich.

Arkusz oceny OSH - 2 dotyczy dzieci sześcioletnich, rozpoczynających edukację w szkole, w oddziałach przedszkolnych, a od roku 2012 w klasach pierwszych.

5.1.1.Przestrzeń

Według wskazań MEN powinna zostać wyodrębniona bezpieczna przestrzeń dla najmłodszych dzieci tak, aby ograniczyć ich spotkanie się ze starszymi uczniami. Może to być oddzielna kondygnacja (3 punkty) lub części korytarza oddzielona ścianką działową (2 punkty). Oba rozwiązania są uznane za prawidłowe, niewymagające

komentarza. Punkty nie zostają przyznane jeśli przestrzeń dla sześciolatków 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 do pracowni informatycznej.

Dzieci spędzają bardzo dużo czasu w sali zabaw, dlatego istotne jest, wyposażenie sal w meble dostosowane do ich potrzeb. Zgodnie ze wskazaniem MEN, w sali powinny być wydzielone indywidualne miejsca w postaci szafek, szuflad na pozostawienie przyborów i podręczników szkolnych (3 pkt.) lub wyznaczone zbiorowe półki (2 pkt.). Zaleca się, aby w sali znajdował się kącik nadający się do wypoczynku i zabawy. Należy zwrócić uwagę na odpowiednią powierzchnię do zabawy (3 punkty). Niezbędnym elementem jest dywan (2 punkty), ponieważ małe dzieci dużo czasu spędzają na podłodze. Za wydzielenie kącików zainteresowań możemy przyznać 2 pkt. Wpływają one na rozwój dziecka i są inspiracją do zabaw, w których dzieci uczą się różnych ról społecznych.

5.1.2. Czynniki zdrowotno- ruchowe

Zajęcia ruchowe powinny one odbywać się każdego dnia. Ponieważ dzieci w tym wieku potrzebują dużo ruchu i przestrzeni, warto zaplanować zajęcia ruchowe poza salą zabaw:

- 3 punkty przyznajemy, jeśli chociaż raz w tygodniu zajęcia ruchowe organizowane są na boisku szkolnym i sali gimnastycznej;
- 2 punkty, jeśli co najmniej 2 razy w tygodniu przeprowadzane są zajęcia ruchowe na korytarzu;
- Jeśli zajęcia organizowane są codziennie w sali zabaw to przyznajemy 1 punkt.

5.1.3. Odżywianie

Ponieważ dzieci spędzają w szkole wiele godzin, powinny mieć możliwość korzystania z posiłków w stołówce.

Przyjmując standard przedszkolny dziecko powinno mieć zapewnione trzy posiłki (3 punkty), a w tym jeden ciepły, jeśli wydawane są dwa posiłki to przyznajemy 2 punkty, a gdy organizowany jest w szkole 1 ciepły posiłek przyznajemy 1 punkt. Sale szkolne rzadko są przystosowane do spożywania posiłków, dlatego przyznajemy 3 lub 2

punkty odpowiednio za możliwość korzystania ze stołówki podczas wszystkich posiłków.

Najmłodsze dzieci dłużej spożywają posiłki, więc dobrym rozwiązaniem jest umożliwienie korzystania ze stołówki w innym czasie niż inni uczniowie (3 pkt.) lub tylko z uczniami klas 1-3 (2 pkt.).

Za stały dostęp do niegazowanej wody przyznaje się 3 punkty. W przypadku udostępnienia tylko innych napojów przyznajemy 1 punkt.

5.1.4. Plan zajęć

W trosce o prawidłowy rozwój psychoruchowy oraz przebieg wychowania i kształcenia, zaleca się odpowiednie zorganizowanie czasu zajęć – po 2 punkty za organizację zajęć wymienionych w arkuszu.

5.2. Ocena warunków higienicznych, niezbędnych dla uczniów klas 1-3.

Arkusz OSH - 3 dotyczy warunków, w jakich przebywają uczniowie klas 1-3.

5.2.1. Przestrzeń

Uczniowie powinni być przydzieleni do stałej sali (3 punkty). Jeżeli uczniowie klas 1-3 zmieniają sale- punkty nie zostają przyznane. Wyjątek stanowi korzystanie z pracowni komputerowej oraz z sali gimnastycznej, wtedy nadal 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 (szafki, szuflady) jest najlepszym rozwiązaniem (3 punkty), zbiorowe półki na podręczniki- 2 punkty.

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 należy niwelować przez stosowanie odpowiednich zabezpieczeń (3 pkt.). Należy także przyznać 1 punkt 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 dywanową. Za wyposażenie sali w dywan oraz za wydzielenie kącika

rekreacyjnego przyznajemy po 1 punkcie, a za posiadanie oddzielnej sali rekreacyjnej - 3 punkty.

5.2.2. Odżywianie

Przyznajemy 3 punkty w sytuacji, gdy są ograniczone kontakty różnych grup rówieśniczych w stołówce, a posiłki spożywane są w spokoju. 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 punkty, za możliwość korzystania z innego napoju niegazowanego - 1 punkt.

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 1-3 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 punkty), mogą więc wybrać zajęcia 45 minutowe i przerwy 10 minutowe (2 punkty). Oba rozwiązania dają możliwość odpoczynku. Przerwa śniadaniowa niezależnie od innych przerw powinna trwać minimum 15 minut, za spełnienie tego wymagania przyznaje się kolejne 2 punkty.

Dla klas 1-3 godziny obiadowe najczęściej wypadają już po lekcjach, chyba że uczestniczą w zajęciach na tzw II zmianę, dlatego przerwa minimum 20 minutowa punktowana jest 3. punktami, tak jak zagwarantowanie spożycia posiłku po zajęciach lekcyjnych. W klasach 1-3 za stosowanie mikropauz w lekcjach w postaci krótkich ćwiczeń ruchowo- oddechowych- przyznawane są 2 punkty. Większą wartość mają jednak przerwy spędzane na świeżym powietrzu i dlatego wyróżnione są 3. punktami.

Godziny rozpoczynania i kończenia zajęć lekcyjnych to kolejny element higieny. Odpowiednio punktujemy 3 lub 2 pkt. - jedną lub dwie zmiany w rozkładzie zajęć lekcyjnych natomiast przy systemie trzy zmianowym nie przyznajemy punktu. Informację o klasach i liczbie uczniów dowożonych, podajemy w opisie (bez punktów). Zgodnie z rozporządzeniem, zajęcia powinny być rozłożone równomiernie w ciągu dnia, co pozwala na przyznanie 2. punktów.

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

5.3. Ocena warunków higienicznych, koniecznych dla klas 4-6.

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

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. Uczniowie powinni zostawiać wszystkie podręczniki lub ich część w szkole, w celu ograniczenia obciążenia ciężarem tornistrów. Jeśli uczniowie mają wyznaczone miejsce na pozostawienie książek przyznajemy 3 punkty. Przyznajemy 3 punkty za prawidłowe oświetlenie oraz za odpowiednie zabezpieczenie przed nadmiernym nasłonecznieniem. Za oświetlenie padające od lewej przyznawany jest 1 punkt.

5.3.2. Odżywianie

Wskazanie konkretnego czasu na zjedzenie obiadu powoduje, że uczniowie nie tłoczą się, mogą w spokoju zjeść i jednocześnie nie oczekują na wolne miejsca przed stołówką, nie pośpieszając kolegów. Uczniowie powinni mieć stały dostęp do wody niegazowanej, za co przyznawane są 3 punkty

5.3.3. Przerwy i plan zajęć

Zajęcia lekcyjne trwają po 45 minut. Kontrolą podlegają przerwy międzylekcyjne – przyznajemy 3 punkty jeśli przerwy nie są krótsze niż 10 minut. Jedna przerwa przed południem powinna być przeznaczona na śniadanie i powinna trwać, co najmniej 15 minut (2 punkty). Także 3 punkty przyznajemy, gdy przerwa z przeznaczeniem na obiad nie jest krótsza niż 20 minut.

Oceniając tygodniowy rozkład zajęć należy rozpocząć od ustalenia liczby zmian w rozkładzie zajęć lekcyjnych. Przyznajemy 3 punkty za jedną zmianę, a 1 punkt za dwie zmiany.

Mając na uwadze zjawisko rytmów biologicznych, ważne jest podejmowanie działań o stałych porach. Jedna zmiana umożliwia zachowanie rytmiczności podejmowanego wysiłku. Uczniowie podejmują naukę w godzinach 8.00 – 12.00, czyli w czasie najkorzystniejszym do podejmowania wysiłku intelektualnego i fizycznego. Część szkół ze względów organizacyjnych wprowadza drugą zmianę. Podejmowanie nauki popołudniu nie jest korzystne, ale stałe rozpoczynanie zajęć o tej samej porze powoduje przystosowanie się organizmu i dostosowanie do określonego rytmu. Najlepszym rozwiązaniem wydaje się zorganizowanie zmian po zakończeniu semestru, aby uczniowie mieli możliwość przyzwyczajenia się do nowego rozkładu dnia. Stałe godziny rozpoczynania zajęć, dopuszczając ze względów organizacyjnych różnicę 1 godziny, promujemy 2 punktami. 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 wdrażania się do danej czynności i zmęczenia w związku z jej wykonywaniem. Dlatego ważne jest, żeby dzienny i tygodniowy rozkład był ułożony zgodnie z tą zasadą. Podczas pierwszej lekcji wdrożenie do podjęcia nauki następuje powoli i nawet ponad 30 minut z niej nie jest w pełni wykorzystana. Najlepszy czas na przyswajanie wiadomości to 2 i 3 godzina lekcyjna. Wraz ze zmęczeniem, możliwości percepcyjne spadają. Mimo, że nie wyznaczamy lekcji trudnych i łatwych, to musimy brać pod uwagę metody i formy pracy na poszczególnych lekcjach. I dlatego lekcje, na których dominuje konieczność bezruchu, statyka, długotrwała koncentracja uwagi, nie powinny występować koło siebie lub na koniec dnia, gdy dzieci są zmęczone.

Podobna zasada powinna towarzyszyć przy układaniu tygodniowego planu lekcji. Początek tygodnia to wdrażanie organizmu do pracy po wolnych dniach i powinny to być lekcje pozwalające na spokojne wejście w rytm nauki. Możemy przyznać 2 punkty, gdy są takie dwa dni – poniedziałek i czwartek. Czwartek powinien być dniem lżejszym, po dwóch dniach nasilonej nauki, aby jeszcze po odprężeniu czwartkowym piątek umożliwił nabywanie nowej wiedzy. Za nasilenie nauki we wtorek i środę oraz średnie obciążenie w piątek przyznajemy po 2 punkty.

Mając na uwadze higienę procesu nauczania-uczenia się, proponujemy niełączyć zajęć w bloki 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 realizacje projektu.

Nowa 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;
- realizację zadań strategią projektów;
- przygotowania działań wymagających dużo czasu np. przygotowania teatryku, przygotowania scenografii, prace projektowe, artystyczne;
- wydzielenia jednego dnia na niecodzienne i atrakcyjne formy działań,
- poszerzenia oferty edukacyjnej.

Ramowy plan nauczania jest 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. Należy dostosować nadzór do warunków danej szkoły (nauczyciele, rodzice, władze samorządowe – finanse itp.)

5.4. Ocena warunków higieny elementów ogólnoszkolnych.

Kolejny etap kontroli to elementy ogólnoszkolne, do których dostęp mają wszyscy uczniowie. Oceniamy sześć elementów:

- wejście;
- szatnia;
- sklepik szkolny;
- zieleń w szkole;
- świetlicę;
- boisko.

według formularza OSH - 5.

5.4.1. Wejście

Przegląd warunków zaczynamy od **wejścia**. Dzieci sześciolatnie narażone są na potrącenia przez starszych (wyższych) uczniów, dlatego powinny wchodzić oddzielnym wejściem. Odizolowanie od starszych służy przede wszystkim zagwarantowaniu bezpieczeństwa.

Zdarza się, że szkoła posiada jedno wejście i występuje całkowity brak możliwości (technicznie – fizycznie) wydzielania osobnego wyjścia. Poprzez odpowiednią organizację, można uniknąć potencjalnego zagrożenia wynikającego z wspólnego wchodzenia do szkoły jednym wejściem dzieci starszych i młodszych. Dobrym rozwiązaniem jest dostosowanie rozkładu zajęć tak, by oddział przedszkolny rozpoczynał je o innej porze.

W takim przypadku, w arkuszu obok oceny zerowej, wpisujemy stwierdzony brak możliwości wydzielenia osobnego wejścia oraz sposób, w jaki poradzili sobie administratorzy szkoły.

Gdy dzieci sześciolatnie korzystają z jednego wejścia z klasami młodszymi (I-III) przyznane zostają 2 punkty.

Najlepszym rozwiązaniem, sugerowanym przez MEN, jest oddzielne wejście dla dzieci sześciolatnich, co w tabeli zaznaczamy przez przyznanie 3. punktów.

Tak więc, w dziale wejście, można zdobyć 3 punkty i taki zapis nie wymaga uwag w kolumnie opisu. Każda inna punktacja wymaga dodatkowego wyjaśnienia.

5.4.2. Szatnia

Kolejnym etapem kontroli jest **szatnia**.

Możliwość korzystania przez uczniów 6-letnich z szatni specjalnie dla nich wydzielonej oceniane jest 3. punktami.

2 punkty zostają przyznane, gdy szatnia została zlokalizowana w takim miejscu, z którego starsi uczniowie korzystają sporadycznie lub korzysta niewielka liczba uczniów. W danej szkole może być to optymalne rozwiązanie, jednak stwarza konieczność opisowego wyjaśnienia. Możemy tu na przykład napisać, że dzieci sześciolatnie mają zlokalizowaną szatnię w części, w której jest wejście do pracowni techniki, więc poruszają się jedynie uczniowie mający na pierwszej godzinie lekcję techniki. Gdy dzieci sześciolatnie mają wspólną szatnię tylko z uczniami klas 1-3, a uczniowie starsi nie mają wejścia do tej części, również przyznawane są 2 punkty.

Wspólna dla wszystkich uczniów szatnia, gdzie dzieci młodsze przebywają wspólnie z uczniami starszymi – szkoła nie otrzymuje punktów.

W opisie należy zapisać, jakie zastosowano sposoby zwiększające bezpieczeństwo przy braku możliwości ograniczenia kontaktów – np.:

- przy szatni sześciolatków podczas schodzenia się dzieci dyżuruje nauczyciel (opiekun),
- uczniowie są odprowadzani przez rodziców do boksów znajdujących się na końcu długiej szatni (najdalej od wejścia z zewnątrz) i oczekują w swoim boksie skąd są zabierani przez nauczyciela.

5.4.3. Sklepik szkolny

Przy ocenie asortymentu sklepiku szkolnego przyznajemy punkty za sprzedawanie produktów zalecanych zgodnie z zasadami żywienia dzieci i młodzieży oraz tzw. piramidą zdrowego żywienia.

5.4.4. Zieleń w szkole

Za zazielenienie poszczególnych pomieszczeń szkolnych przyznawane jest po 2 punkty, także brak sztucznej roślinności premiowany jest 1. punktem.

5.4.5. Świetlica

Świetlica coraz częściej przejmuje długotrwałą opiekę nad dzieckiem po zajęciach lekcyjnych. Ponieważ dzieci spędzają w szkole wiele godzin, warunki muszą sprzyjać rekreacji i wypoczynkowi z jednej strony i możliwości rozwijania zainteresowań i wyrównywania szans edukacyjnych z drugiej. Za zagwarantowanie opieki w godzinach popołudniowych pod opieką pedagogów przyznajemy 1 punkt. Za wszystkie elementy wymienione w tabeli, a więc za:

- umożliwienie udziału w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych;
- wyznaczenie grup dobranych zgodnie z wiekiem;
- przypisanie każdego ucznia do konkretnej grupy;
- za wyznaczenie w każdej grupie wychowawcy prowadzącego;
- posiadanie przez każdą grupę swojej sali;
- prowadzenie zajęć ruchowych;
- organizowanie zajęć, gier i zabaw na świeżym powietrzu;

- dostosowanie godziny do potrzeb rodziców;
- dostosowanie godziny korzystania z obiadów do rozkładu zajęć;

można otrzymać po jednym punkcie. Dostęp do wody niegazowanej to 3 punkty.

5.4.6. Boisko

Mając na uwadze konieczność przebywania na świeżym powietrzu, oceniamy atrakcyjne możliwości spędzania czasu na grach i zabawach ruchowych. Przyznajemy 2 punkty za możliwość zabaw na boisku do gier zespołowych oraz 3 punkty za posiadanie przez szkołę placu zabaw dla dzieci z oddziału przedszkolnego i klas 1-3.

Podsumowanie

Po zakończeniu oceny każdego etapu kształcenia wpisujemy do arkusza OSH-1 dane uzyskane z oceny poszczególnych elementów (z arkuszy OSH-2, OSH-3, OSH-4, OSH-5). Pomoże to ustalić zalecenia dla dyrektora szkoły. Suma punktów umożliwi stworzenie zestawienia statystycznego stanu higieny procesów nauczania - uczenia się w szkołach na danym terenie.

Maksymalna suma punktów, jaką może uzyskać szkoła wynosi 176 punktów. Za bardzo dobry stan przyjmujemy granice od 161 do 176.

Punktacja od 101 do 160 wskazuje na stan dobry, ale wymaga analizy, opisu i zaleceń. Przygotowując zalecenia i uwagi, należy uwzględnić informacje z arkusza OSH-6 dla dyrektora.

Jeśli szkoła uzyska mniej niż 100 punktów zostanie zakwalifikowana jako niedostatecznie dbająca o higienę procesu nauczania - uczenia się. Szkoły te opracują [program] plan poprawy higieny procesu nauczania - uczenia się. Pracownicy powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych udzielają wsparcia w opracowywaniu planu poprawy.

Punktowa ocena warunków higieny procesu nauczania - uczenia się ma pomóc w motywowaniu dyrektorów szkół do podejmowania skutecznych działań na rzecz poprawy warunków higieniczno - sanitarnych oraz pozwoli na rzetelniejszą ocenę działalności 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. (Dziennik Ustaw 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