

Anna Jakubowicz-Bryx

HIGIENA PROCESU NAUCZANIA–UCZENIA SIĘ W OPINIACH UCZNIÓW WCZESNEJ EDUKACJI

WPROWADZENIE

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. Higiena wspiera działania prozdrowotne, służy ochronie zdrowia i przyczynia się do eliminowania ze środowiska człowieka czynników szkodliwych dla zdrowia.

Przygotowując dzieci do przyszłego życia, należy uczyć je, jak racjonalnie organizować pracę i wypoczynek. Zmęczenie jest wynikiem nadmiernej pracy umysłowej bądź fizycznej. Umiarkowana praca sprawia, iż czujemy się usatysfakcjonowani, wówczas objawy zmęczenia stają się odczuciem przyjemnym, pozytywnym, zwiększającym sukcesy oraz wydajność. Praca umysłowa usprawnia wiele mechanizmów fizjologicznych, jest więc niezbędna do prawidłowego funkcjonowania jednostki. Należy pamiętać, że harmonijny rozwój dziecka umożliwia praca umysłowa połączona z fizyczną, w czasie której doskonaleniu podlegają układy oddechowy, nerwowy, krążenia i ruchowy.

Dla zachowania zdrowia psychicznego niezbędne jest zapewnienie odpowiednich warunków do wypoczynku, wyrabianie higienicznych nawyków oraz rozbudzanie indywidualnych potrzeb. Duża rola w tym zakresie przypada wychowawcy, który ucząc dzieci systematycznej pracy umysłowej, przekazuje wiedzę na temat właściwego wypoczywania.

Dla równowagi psychicznej konieczne jest zachowanie proporcji między pracą i wypoczynkiem. Właściwie zorganizowany wypoczynek zapobiega

znacznemu zmęczeniu, przemęczeniu i znużeniu. Dla pełnego zregenerowania organizmu, poza długością wypoczynku, istotną rolę odgrywa sposób spędzania czasu przeznaczanego na wypoczynek. Duże znaczenie ma odpowiednie wykorzystanie przerw międzylekcyjnych, śródlekcyjnych, jak również dni wolnych od zajęć edukacyjnych¹.

W celu zapewnienia przyjaznego środowiska dziecku w szkole musimy pamiętać o tym, że uczeń pragnie udziału w ważnych wydarzeniach, przekazywania innym części siebie czy nawet uzewnętrzniania własnej pomysłowości². Zasadniczą rolę w życiu młodego człowieka odgrywa rodzina oraz grupa rówieśnicza skupiona w społeczności szkolnej. Niezakłócone funkcjonowanie w nich gwarantuje rozwój osobowości, prawidłową socjalizację oraz internalizację pozytywnych norm obowiązujących w grupach.

WARUNKI I SPOSOBY REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ W ZAKRESIE HIGIENY PRACY UMYSŁOWEJ WE WCZESNEJ EDUKACJI

Zdrowy styl życia łączony jest z indywidualnym podejściem do otaczających nas zjawisk, budowaniem motywacji do podejmowania działań, budzeniem zainteresowań, kształtowaniem postaw i zachowań, sposobu postrzegania oraz reagowania na świat. Dbając o higienę pracy umysłowej ucznia, należy przestrzegać rozporządzeń ministra edukacji narodowej oraz warunków i sposobu realizacji podstawy programowej dla szkół podstawowych. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 25 sierpnia 2009 r. (Dz. U. z 2009 r. Nr 139, poz. 1130) zmieniającym rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69) uczniowie powinni mieć zapewnioną możliwość pozostawienia na terenie szkoły przynajmniej części przyborów szkolnych i podręczników w celu ich odciążenia. Miejscem przeznaczonym na przybory mogą być szafki, szuflady, regały, wydzielone półki.

Nauczyciele zobowiązani są również zwracać uwagę na odciążenie toristra poprzez zawartość przedmiotów w plecaku, posiadanie przegródek umożliwiających równomierne rozłożenie ciężaru. Prawidłowy tornister musi być odpowiednio wyprofilowany, posiadać usztywnioną tylną ściankę

¹ A. Jopkiewicz, E. Suliga, *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Radom–Kielce 2005, s. 42.

² C.H. Edwards, *Dyscyplina i kierowanie klasą*, przeł. M. Bogdanowicz, Warszawa 2006, s. 64.

uwypukloną w dolnej części, szerokie, regulowane i miękkie szelki przeznaczone do noszenia na obu ramionach³.

Według podstawy programowej edukacja w klasach I–III szkoły podstawowej realizowana jest w formie kształcenia zintegrowanego, jest powierzana jednemu nauczycielowi, liczebność zespołu klasowego nie powinna przekraczać 26 uczniów. Sale lekcyjne dla dzieci w młodszym wieku szkolnym muszą mieć część edukacyjną wyposażoną w tablicę szkolną, tablicę interaktywną, stoliki oraz część rekreacyjną, w której skład wchodzi: kąciaki tematyczne, kąciaki przyrody, biblioteczka, wykładzina. Zgodnie z wymogami podstawy programowej klasopracownia powinna być wyposażona w sprzęt audiowizualny, laptop z dostępem do Internetu, zabawki dydaktyczne, pomoce potrzebne do zajęć.

Stanowisko pracy, z którego korzysta uczeń przez znaczną część pobytu w szkole, musi spełniać obowiązujące normy.

Dostosowanie wielkości krzesła i stolika odnośnie do wygody pracy w pozycji siedzącej podczas pobytu w szkole ma istotny wpływ na kształtowanie się kręgosłupa oraz funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Szkoła podstawowa zobowiązana jest do zapewnienia uczniom mebli dostosowanych do ich wzrostu celem zapewnienia wygody podczas pisania, czytania i słuchania oraz przeciwdziałania powstawaniu wad postawy na przykład skrzywienia kręgosłupa⁴.

Miejsce pracy dziecka składa się z wygodnego, solidnego i trwałego siedzenia oraz pulpitu o odpowiedniej szerokości, długości, wysokości. Należy pamiętać, iż nawet odpowiednie dostosowanie stanowiska pracy dziecka podczas pobytu w szkole może kształtować nawykowo złą postawę ucznia w przypadku, gdy nauczyciele nie będą zwracali uwagi na prawidłowe siedzenie podczas prac.

Dla zapewnienia higienicznych warunków pracy ucznia podczas pobytu w szkole nauczyciele są zobowiązani do kształtowania u wychowanków właściwych nawyków związanych z przestrzeganiem zasad higieny procesu nauczania–uczenia się. Wszelkie nieodpowiednie warunki stwarzane na terenie szkoły powodują szereg niekorzystnych objawów u ucznia. Dotyczą one

³ D. Cichy, A. Strumińska-Doktor, *Poradnik do oceny higieny procesu nauczania–uczenia się w szkole podstawowej*, Warszawa 2010, s. 20.

⁴ W. Bukała, *BHP w szkole. Praktyczny poradnik z dokumentacją*, Gdańsk 2008, s. 112–113.

zarówno sfery fizycznej, jak i umysłowej. Częstoymi niekorzystnymi objawami są ograniczenia ruchowe spowodowane niewłaściwym doborem stanowiska pracy, przejawiające się sztywnieniem mięśni, bólami. Przeładowane klasy powodują niemożność indywidualnego dotarcia do każdego ucznia, udzielenia mu pomocy, dodatkowego wyjaśnienia ćwiczenia. Brak kontroli nad obciążeniem tornistra ucznia przyczynia się do skrzywienia kręgosłupa u dzieci. Niewłaściwie urządzona klasopracownia, brak części rekreacyjnej zmniejszają możliwość regenerowania sił traconych w wyniku wysiłku umysłowego. Nieodpowiednio wyposażona część dydaktyczna, brak pomocy edukacyjnych, sprzętu audiowizualnego, tablicy interaktywnej wpływają często na zmniejszenie aktywności ucznia podczas procesu nauczania–uczenia się.

Zakłada się, że nauczyciele rzetelnie realizują zalecenia podstawy programowej dla szkół podstawowych oraz rozporządzenia ministra edukacji narodowej, wpływając korzystnie na rozwój ucznia w młodszym wieku szkolnym.

HIGIENA PROCESU NAUCZANIA–UCZENIA SIĘ W POGŁĄDACH UCZNIÓW WCZESNEJ EDUKACJI – BADANIA WŁASNE

Właściwy rozkład dnia ucznia uwzględnia wymagania pedagogiki i higieny odpowiednie dla poszczególnych grup rozwojowych dzieci. Szkoła spełniając te wymagania, przyczynia się do zwiększenia zdolności ucznia do pracy, jego większych postępów edukacyjnych, pozytywnego nastawienia do działania, zainteresowania pracą twórczą, prawidłowego rozwoju fizycznego i zdrowia. Na nauczycielu wczesnej edukacji spoczywa odpowiedzialność za uświadamianie, jak ważna jest równowaga między pracą a wypoczynkiem.

Istotne z punktu widzenia nauczycieli jest również uświadomienie sobie sposobu postrzegania przez ich podopiecznych warunków, w jakich funkcjonują oni w palcówkach szkolnych. Zaprojektowane badania przedstawione w niniejszym opracowaniu wpisują się w to zagadnienie.

W celu uzyskania opinii uczniów wczesnej edukacji na temat jakości higieny procesu nauczania–uczenia się opracowano kwestionariusz ankiety obejmujący 22 pytania zamknięte z kafeterią dysjunktywną lub koniunktywną dotyczące badanego zjawiska. Badaniami objęto 100 uczniów klasy III szkoły podstawowej.

Wyniki pozwoliły na uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

- W jakim zakresie szkoła dostosowuje prawidłowości tworzenia tygodniowych planów zajęć lekcyjnych do procesu nauczania–uczenia się?

- W jakim stopniu przerwy międzylekcyjne stwarzają warunki do odpowiedniej regeneracji sił i uzyskania optymalnej efektywności pracy umysłowej uczniów?
- W jaki sposób szkoła zapewnia możliwość odciążenia tornistrów uczniów?
- W jakim stopniu szkoła stwarza właściwe warunki do edukacji dotyczące liczebności klas I–III zgodnie z wymaganiami?
- W jakim stopniu szkoła stwarza warunki do edukacji dotyczące odpowiedniego zorganizowania i wyposażenia sal lekcyjnych?
- Jakie są możliwości uczestniczenia uczniów klas niższych w programach żywieniowych?

Z przeprowadzonej analizy odpowiedzi wynika, że w opinii uczniów szkoła zapewnia im właściwe warunki do nauki. Uwzględnia ich fizjologiczne potrzeby oraz podstawowe wymagania higieny umysłowej. Dbając o jakość pracy wychowanka, dostosowuje prawidłowości tworzenia tygodniowych planów zajęć do procesu nauczania–uczenia się. Okazało się, że maksymalne obciążenie wysiłkiem umysłowym, według 56% badanych uczniów, przypada na wtorek, a 44% respondentów wskazało na środę. Teoretycy uważają środkowe dni tygodnia, wtorek i środę, za najlepsze dni do pracy umysłowej. Natomiast biorąc pod uwagę zmiany dyspozycji do nauki w ciągu tygodnia, twierdzą, iż poniedziałek jest dniem wdrażania ucznia do pracy umysłowej, a czwartek i piątek są dniami, w których następuje obniżenie dyspozycji do wysiłku. Wskazane jest więc wówczas zmniejszenie obciążenia zajęciami lekcyjnymi. Wyniki przeprowadzonych badań wyraźnie podkreślają, iż zgodnie z zaleceniami dotyczącymi higieny pracy umysłowej ucznia najmniej zajęć edukacyjnych zaplanowano na poniedziałek – potwierdza to 19% respondentów, czwartek – 39% ankietowanych, piątek – 41% uczniów.

Układając rozkład zajęć lekcyjnych, szkoła zobowiązana jest do zapewnienia uczniom równomiernego obciążenia nauką w poszczególnych dniach tygodnia i unikania dysproporcji. W klasach początkowych zaleca się nie więcej niż 5 godzin lekcyjnych dziennie. Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, iż 61% uczniów, w tygodniowym planie lekcyjnym, ma najwięcej 5 godzin zajęć edukacyjnych w ciągu dnia, a 39% respondentów – 6 jednostek lekcyjnych. Prawidłowo ułożony tygodniowy rozkład zajęć dla klas niższych powinien uwzględniać stałość godzin lekcyjnych, a zwłaszcza ich rozpoczęcie w różne dni tygodnia. Ze względów higienicznych różnica w rozpoczynaniu lekcji pomiędzy kolejnymi dniami nie powinna być większa niż dwie godziny. Korzystniejsze jest jednak, w razie konieczności, aby uczeń zaczynał

zajęcia nawet nieco później, ale o stałych godzinach we wszystkie dni tygodnia. W badanej grupie 100% uczniów wskazało, że lekcje w ich szkole rozpoczynają się najwcześniej o godzinie 8:00, a 40% respondentów stwierdziło, że najpóźniej zajęcia w szkole zaczynają się o godzinie 11:45.

Dyrektor szkoły układając prawidłowo higieniczny rozkład zajęć lekcyjnych, zobowiązany jest do zapewnienia uczniom w dniach maksymalnej liczby godzin zajęć z elementami ruchu. W badanej grupie 59% respondentów odpowiedziało, iż w dniach największego obciążenia godzinowego mają oni zapewnione w planie lekcyjnym wychowanie fizyczne, a 41% uczniów bierze udział w zajęciach na basenie.

Przerwy mają być dla ucznia odpoczynkiem po zmęczeniu pracą umysłową, służyć regeneracji sił psychicznych i fizycznych, umożliwić spożycie posiłków. Ich pozytywny wpływ zależy od sposobu ich spędzania. Najodpowiedniejszym sposobem spędzania przerw jest ruch na świeżym powietrzu, a w przypadku niepogody przebywanie na korytarzach z dostępem do świeżego powietrza. O czasie i długości przerwy w edukacji wczesnoszkolnej decyduje nauczyciel. W badanych grupach uczniowie wskazali, że mają zapewnione przerwy międzylekcyjne nie krótsze niż dziesięćminutowe, co potwierdziło 100% respondentów, umożliwiające im zregenerowanie sił i uzyskanie optymalnej efektywności pracy umysłowej poprzez zabawy ruchowe na korytarzu/boisku szkolnym (81%), czynności sanitarno-higieniczne (74%), spożycie posiłku (69%), korzystanie z biblioteki i czytelnicy (41%), kupowanie produktów żywieniowych w sklepiku szkolnym (32%).

Zgodnie z zaleceniami ministra edukacji narodowej w celu odciążenia tornistra, w trosce o prawidłowy rozwój ucznia, należy umożliwić pozostawienie w szkole przynajmniej części podręczników i przyborów. W badanej grupie dyrektorzy szkół i nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej przeznaczyli do tego miejsce w klasopracowniach w postaci szafek, regałów, szuflad, wydzielonych półek. 97% badanych pozostawia swoje podręczniki i przybory szkolne w szafkach, 94% respondentów przechowuje je na regałach, 76% w szufladach, a 71% na wydzielonych półkach.

W trosce o zdrowie dzieci dyrekcja szkoły i nauczyciele zobowiązani są do zwracania szczególnej uwagi na dobór tornistra/plecaka szkolnego oraz jego zawartość. Noszenie nieodpowiedniego lub zbyt ciężkiego tornistra jest częstą przyczyną niewłaściwej postawy ciała, skrzywienia kręgosłupa, bólu pleców, zniekształceń ciała. W celu zapobiegania wymienionym dysfunkcjom w grupie objętej badaniem pedagogzy zwracają uwagę na odpowiednio wyprofilowany

tornister, z usztywnioną tylną ścianką wypukloną w dolnej części, co potwierdziło 94% badanych, posiadanie miękkiej, regulowanej i szerokiej szelki – 91%, zawartość tornistra – 86%, noszenie tornistra na obu ramionach – 86% i posiadanie przegródek umożliwiających równomierne rozłożenie ciężaru – 79%.

Zgodnie z warunkami i sposobami realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych sale lekcyjne, w których uczniowie zdobywają wiedzę, powinny składać się z części edukacyjnej wyposażonej w tablicę szkolną, tablicę interaktywną, pomoce dydaktyczne, przedmioty potrzebne do zajęć, gry i zabawki edukacyjne, sprzęt audiowizualny, komputer z dostępem do Internetu, stoliki i tym podobne. W szkołach, w których zostały przeprowadzone badania, 99% uczniów edukacji wczesnoszkolnej potwierdziło, iż klasopracownia ma część edukacyjną.

Według wymogów klasopracownia w edukacji wczesnoszkolnej powinna składać się z części rekreacyjnej wyposażonej w kąciki tematyczne, zainteresowań, biblioteczkę, wykładzinę i tym podobne. W placówce objętej badaniem 98% respondentów potwierdziło, iż sale lekcyjne mają część rekreacyjną. Wyniki badań wskazują, iż klasopracownie są wyposażone w pomoce dydaktyczne i przedmioty potrzebne do zajęć, takie jak laptop z dostępem do Internetu – 96% uczniów, sprzęt audiowizualny – 90% respondentów, zabawki dydaktyczne – 71% ankietowanych.

Dbając o właściwą postawę ucznia, dyrektor szkoły i nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej dostosowują wielkość krzesła i stolika do wygodnej pracy wychowanka w pozycji siedzącej podczas pobytu w szkole. 100% badanych określiło meble edukacyjne w swoich klasach jako estetyczne i wygodne. Na odpowiedni dobór wysokości krzesła i stolika w badaniu wskazało 93% uczniów, na zbyt niskie krzesło i zbyt wysoki stolik – 4%, na zbyt wysokie krzesło i zbyt niski stolik – 3% ankietowanych.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach, dyrekcja szkoły dbając o zdrowe odżywianie uczniów i ich prawidłowy rozwój, zapewnia w sklepiku szkolnym tak zwaną zdrową żywność oraz możliwość udziału wszystkim podopiecznym w programach żywieniowych na terenie szkoły – 100% badanych potwierdziło swój udział. 99% respondentów uczestniczy w programie rządowym Szklanka mleka, 93% w programie żywieniowym Owoce i warzywa w szkole.

Nauczyciele zauważają, iż uczniowie często przychodzą do szkoły bez spożycia pierwszego, najważniejszego posiłku w domu. Głodny uczeń nie jest zdolny do podjęcia wysiłku umysłowego, gdyż jego myślenie nastawione jest na podstawową potrzebę fizjologiczną – dostarczenie organizmowi energii w postaci zdrowej żywności. Dlatego pedagodzy, w trosce o zapewnienie swoim wychowankom chęci do podjęcia pracy i racjonalnego myślenia, stwarzają im możliwość zjedzenia śniadania. 96% ankietowanych uczniów określiło swoje samopoczucie w szkole po spożyciu zdrowej żywności stwierdzeniem „Śniadanie daje moc”. Tylko 4% uczniów nie dostrzegło różnicy w chęci do podjęcia wysiłku umysłowego.

Dyrektor szkoły zobowiązany jest do zapewnienia uczniom zdrowego asortymentu w sklepiku szkolnym. W analizowanych szkołach produkty sprzedawane dzieciom są zgodne z zaleceniami ministra zdrowia. Do najchętniej spożywanych przez respondentów produktów żywnościowych należą owoce, kupowane przez 22% uczniów, paluszki Beskidzkie – 13%, chrupki bezglutenowe – 12%, pałeczki kukurydziane – 11%, suszone owoce – 9%, popcorn bez soli – 9%, wafle ryżowe – 8%, pestki słonecznika – 7%, andruty – 5%, kanapki – 3%, sałatki i surówki w opakowaniach jednodniowych – 1%.

Minister zdrowia zaleca, aby napoje spożywane przez najmłodszych nie zawierały cukru ani substancji słodzących. W ostatnim pytaniu uczniowie mieli wskazać najchętniej kupowane napoje w sklepiku szkolnym. Ulubionymi produktami są soki, spożywane przez 55% respondentów, woda niegazowana – 40% respondentów, woda smakowa – 5% respondentów.

KONKLUZJA

Znaczącą rolę w zapobieganiu zjawiskom niekorzystnym dla zdrowia i rozwoju dzieci odgrywa osobowość nauczyciela, jego metody pracy, umiejętność zainteresowania uczniów treściami edukacyjnymi, rozbudzenia w nich chęci do pracy, jak również zrównoważony stosunek do uczniów. Nauczyciel posiadający umiejętność uaktywnienia uczniów, zachęcenia ich do podejmowania wysiłku zmniejsza niebezpieczeństwo występowania zmęczenia. Przeciążenie nauką w szkole i pracą domową pozbawiają ucznia możliwości rozwijania własnych zainteresowań, wypoczynku na powietrzu, spontanicznych zajęć, gier sportowych, czytania książek, zajmowania się muzyką, rysowaniem i tym podobnych. Pedagog dbający o jak najlepsze warunki higieniczne podczas zajęć, troszczący się o swoich uczniów nie tylko zapobiega niekorzystnym

zjawiskom, ale jednocześnie dba o siebie, przeciwdziałając swojemu zmęczeniu, przemęczeniu, znużeniu, w efekcie podnosząc wydajność swojej pracy.

Weryfikując opinie uczniów, stwierdzono, iż w badanych środowiskach szkoła zapewnia im higieniczne warunki pobytu w placówce. Przeprowadzone badania pokazały, że dyrektorzy w tworzeniu tygodniowych planów lekcyjnych biorą pod uwagę warunki właściwe dla ucznia z punktu widzenia higieny umysłowej poprzez racjonalne organizowanie procesu dydaktycznego, opracowując plan zajęć edukacyjnych z uwzględnieniem wydajności pracy oraz optymalnego funkcjonowania organizmu dziecka. Liczą się oni z dobowymi wahaniami zdolności do wysiłku umysłowego, stałością godzin podejmowania działań, przestrzegają rytmu cyklu nauka–wypoczynek. Starają się odpowiednio rozłożyć liczbę godzin na dni tygodnia, zapewnić rozpoczynanie zajęć przez uczniów o stałych godzinach. Zajęcia wychowanków organizują w sposób umożliwiający równomierne podzielenie czasu na odrabianie lekcji w kolejnych lub poszczególnych dniach tygodnia.

Stwarzając odpowiednie warunki do regeneracji sił, sprzyjające najefektywniejszej pracy umysłowej, szkoła zaspokaja potrzeby ruchowe dzieci poprzez zapewnienie im przebywania na świeżym powietrzu, zajęcia na basenie, wychowanie fizyczne na boisku szkolnym, właściwą organizację przerw międzylekcyjnych. Przerwy śródlekcyjne w postaci zajęć relaksujących dla uczniów organizowane są przez wychowawców na podstawie obserwacji wysiłku umysłowego podejmowanego w czasie trwania procesu dydaktycznego.

Z badań wynika, iż wychowawcy klas i nauczyciele dbają o odciążenie tornistrów uczniów. Dają im możliwość pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników, udostępniając szafki, regały, szuflady, półki znajdujące się w klasopracowni.

Dyrektor szkoły, w trosce o prawidłowy rozwój układu ruchu dzieci, przywiązuje dużą uwagę do odpowiedniego zestawienia mebli dla ucznia – właściwego rozmiaru krzesła i stołu, które dostosowuje do wzrostu wychowanków.

Prawidłowy przebieg procesu nauczania umożliwiają sale lekcyjne składające się z części edukacyjnej, wyposażonej w pomoce dydaktyczne, przedmioty potrzebne do zajęć, sprzęt audiowizualny, laptopy z dostępem do Internetu, gry i zabawki dydaktyczne, tablice interaktywne, oraz części rekreacyjnej, zaopatrzonej w wykładziny, kąciki tematyczne.

Dbając o odpowiedni rozwój fizyczny i intelektualny oraz wyniki osiągnięte w trakcie nauki, dyrekcja wraz z nauczycielami stwarzają uczniom

odpowiednie warunki żywieniowe podczas pobytu w szkole poprzez możliwość udziału wszystkich uczniów w programach żywieniowych oraz zapewnienie zdrowego asortymentu w sklepiku szkolnym.

Aby zagwarantować komfort pracy, zarówno uczniów, jak i nauczycieli, dyrektor szkoły tworzy zespoły klasowe liczące nie więcej niż 26 osób, zapobiegając tym samym przemęczeniu wychowanków, nadmiernemu obciążeniu pedagogów, zmniejszając czas trwania czynności organizacyjnych, w konsekwencji podnosi jakość kształcenia oraz zapewnia uczniom równe szanse rozwojowe i zdobywanie wiedzy.

W celu utrzymania ciągłości procesu nauczania–uczenia się uczniów w młodszym wieku szkolnym dyrekcja szkoły i nauczyciele rzetelnie, odpowiedzialnie i w jak największym stopniu starają się stworzyć swoim podopiecznym higieniczne warunki pracy umysłowej. Spełniając te wymagania, przyczyniają się do zwiększenia zdolności ucznia do pracy, jego większych postępów edukacyjnych, pozytywnego nastawienia do działania, zainteresowania pracą twórczą, prawidłowego rozwoju fizycznego i zdrowia.

Praca szkolna jest zasadniczym powołaniem ucznia.

Wykonywana w higienicznych warunkach zapewnia dziecku prawidłowy rozwój oraz równowagę fizjologiczną i psychiczną, dlatego przygotowując uczniów do przyszłego życia, należy uczyć ich racjonalnego spędzania wolnego czasu oraz organizowania wypoczynku. Rola ta spoczywa na rodzicach i pedagogach, którzy kształtując odpowiednie nawyki higieny umysłowej i wypoczynku u najmłodszych, przygotowują ich do odpowiedniego organizowania sobie czasu wolnego w przyszłości⁵.

BIBLIOGRAFIA

- Bukała W., *BHP w szkole. Praktyczny poradnik z dokumentacją*, Gdańsk 2008.
- Cichy D., Strumińska-Doktór A., *Poradnik do oceny higieny procesu nauczania–uczenia się w szkole podstawowej*, Warszawa 2010.
- Edwards C.H., *Dyscyplina i kierowanie klasą*, przeł. M. Bogdanowicz, Warszawa 2006.
- Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A., *Rozwój i zdrowie ucznia*, Warszawa 1985.
- Jopkiewicz A., Suliga E., *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Radom–Kielce 2005.

⁵ A. Jaczewski, Z. Korczak, A. Popielarska, *Rozwój i zdrowie ucznia*, Warszawa 1985, s. 213.

HIGIENA PROCESU NAUCZANIA–UCZENIA SIĘ W OPINIACH UCZNIÓW WCZESNEJ EDUKACJI

Streszczenie: Właściwy rozkład dnia ucznia uwzględnia wymagania pedagogiki i higieny odpowiednie do poszczególnych grup rozwojowych dzieci. Szkoła spełniając te wymagania, przyczynia się do zwiększenia zdolności ucznia do pracy, jego większych postępów edukacyjnych, pozytywnego nastawienia do działania, zainteresowania pracą twórczą, prawidłowego rozwoju fizycznego i zdrowia. Na nauczyciela wczesnej edukacji spoczywa odpowiedzialność za uświadamianie, jak ważna jest równowaga między pracą a wypoczynkiem. Istotne z punktu widzenia nauczycieli jest również uświadomienie sobie sposobu spostrzegania przez ich podopiecznych warunków, w jakich funkcjonują w placówkach szkolnych. Zaprojektowane badania przedstawione w niniejszym opracowaniu wpisują się w to zagadnienie.

Słowa kluczowe: higiena, proces nauczania, proces uczenia się, wczesna edukacja

THE HYGIENE OF THE PROCESS OF TEACHING AND LEARNING IN THE EYES OF EARLY SCHOOL-AGE STUDENTS

Summary: An appropriate daily schedule takes into account the requirements of pedagogy and hygiene according to particular children's development groups. By fulfilling the said requirements, a school contributes to enhancing students' ability to work, achievement of greater educational progress, a positive attitude towards activities, an interest in creative work, proper physical development and health. An early school teacher is responsible for educating how important the balance between work and rest is. It is important from teachers' perspective to become conscious of how their pupils perceive the conditions in which they function in educational facilities. The designed studies presented in this paper are consistent with this issue.

Keywords: hygiene, process of teaching, process of learning, early education