K otázkám hygieny pedagogického procesu v základní škole

MUDr. MIROSLAV CHLUP, CSc.,
Výzkumný ústav pedagogický, Praha

ÚVODNÍ ČÁST

Socialistická škola, jejímž posláním je poskytovat optimální podmínky pro výchovu a vzdělání všech dětí, má proti dřívější kapitalistické škole zvýšenou odpovědnost za hygienu pedagogického procesu, která je neodmyslitelnou součástí péče školy o všestranný rozvoj dětí a mládeže.

Moderní škola usiluje o to, aby výchovně vzdělávací systém byl dynamický, aby mohl prodělávat změny v obsahu a rozsahu, jakož i formách vyučování a výchovy k prospěchu tvůrčího rozvoje myšlení žactva, aby školská soustava byla v souladu s rozvojem naší socialistické společnosti.

Již sama škola a školní docházka znamená značnou změnu v celkovém režimu dítěte a je zásahem do tvorby dosavadních dynamických stereotypů a jejich utváření. Narůstá statická námaha dětí, stupňují se nároky na duševní činnost žáků, více se namáhá centrální nervová soustava a smyslové orgány. Proto hygienikové a pedagogičtí pracovníci v souhlase s rozvojem lékařských věd se snaží, aby školní i mimoškolní prostředí bylo zdravotně optimální, hygienicky nezávadné, aby byly vytvořeny vhodné pracovní podmínky pro všestranný tělesný a duševní rozvoj žactva.

Jde především o to, aby se zbytečně nenavozovala disharmonie mezi psychickými a pohybovými činnostmi a aby škola po zdravotní stránce nebyla podílníkem na utváření nebo zvyšování této disharmonie.

Tento preventivní a mentálněhygienický přístup k žactvu pomáhá přímo vytvářet a udržovat stabilitu funkcí organismu jedince a zvláště jeho centrální nervové soustavy.

V moderní hygieně pedagogického procesu nejde již jen o úkol chránit zdraví dítěte, ale především o zajištění jeho výkonnosti na vysoké úrovni bez ohrožení zdraví.

Tyto úvahy se týkají nejen žáka, ale také jeho učitele, a to proto, aby se ve vzorném školním prostředí dosáhlo optimálních pedagogických výsledků.

Ke správné organizaci režimu dne žáka je zapotřebí, aby byl založen na neurofyziologických zásadách I. P. Pavlova a jeho školy, které zároveň berou zřetel jak na výchovné, tak na hygienické požadavky.

Vyhovující režim zvyšuje pracovní schopnost a výkonnost žactva a podporuje dobrý prospěch, posiluje fyzický a duševní vývoj žáka, a tím i jeho zdraví. Snáze se vytváří vyrovnaná osobnost jedince.

Jde o pravidelné a hygienické rozvržení školní a mimoškolní práce žáků a současně odpočinku, ať již ve škole nebo mimo ni.

1. PRINCIPY SPRÁVNÉ ORGANIZACE DENNÍHO REŽIMU ŽÁKA

První zásadou hygienického režimu pro výchovu a vyučování je střídání duševní práce a odpočinku zvláště u dětí, aby se uchránily korové buňky před nadměrnou únavou. Přetížení žáka ve škole nebo mnoha domácími úkoly brání žákovi nejen v odpočinku, ale zároveň v jeho aktivitě a v jakékoli tvůrčí činnosti a přípravě k ní. Zkracuje mu spánek, zbavuje ho možnosti pobývat na čerstvém vzduchu, zabývat se speciálními zájmy literárními, hudebními, sportovními, technickými, mimoškolní tělesnou výchovou a hrami tolik potřebnými k pohybovému rozvoji.

Pro vytváření správné životosprávy a správných dynamických stereotypů je třeba, aby v celkovém režimu žáka byly správně zastoupeny některé základní složky.

Základním požadavkem je určitě vymezená doba pro školní a mimoškolní práci.

Z mimoškolních činitelů celkového denního režimu je významný především dostatečný a pravidelný klidný spánek úměrný věku.

Další složkou životosprávy je správný režim stravování dítěte, jeho pravidelnost i návyky s ním spojené, tedy pravidelná strava v dostatečném množství i kvalitě.

Neméně významnou složkou je dostatečný odpočinek a v jeho průběhu dostatek pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu.

Ke správné životosprávě je třeba, aby se jednotlivé činnosti režimu dítěte dály pokud možno v stejnou denní dobu, např. ranní vstávání, večerní ukládání se k spánku, doba jídla, doba domácí přípravy, doba a pravidelnost pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu.

Ze strany rodiny je také důležitá organizace činnosti dítěte (sebeobsluha) např. ráno před odchodem do školy a po návratu ze školy. Rodina má též zabezpečovat podmínky pro domácí přípravu žáků, ať již v době navazující na vyučování, nebo v době večerní.

Někdy rodiče vyžadují na dětech zvláštní úkoly a činnosti. Ty však nemusí být v souladu s normálními schopnostmi žáka, obzvláště u žáků chronicky nemocných, oslabených, rekonvalescentních. Mohou vést k zdravotním poruchám, k bolení hlavy, k podrážděnosti, k snazší únavnosti, k nechutenství; k snížené odolnosti vůči infekcím, k špatnému tělesnému vývoji, k lhostejnosti žáka k úkolům a k negativnímu postoji k práci. Někdy může mít žák svůj denní režim přeplněn, a to z iniciativy vlastní nebo svých rodičů. Jindy naopak brání oslabené schopnosti jinému žáku zvládnout i tzv. normální program.

Může tu jít např. o soukromé doučování, o účast na nepovinných před-

městech, v zájmových kroužcích, o výuku cizích jazyků, o hudební výchovu, o zájmy kreslířské, technické, o účast v tělovýchovné jednotě apod.

Značný vliv na rozvoj dítěte má především psychologická atmosféra v rodině a v ní správně uplatňované výchovné metody. V mentálně hygienické sféře má značný význam náležitá doba spánku, pravidelná doba pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu a pravidelnost ve stravování. Různé formy činnosti a odpočinku se tedy zařazují a střídají ve vhodnou denní dobu.

Pro denní režim žáků ve škole i doma mají význam také vnější hygienické podmínky prostředí, jako vzdušná kubatura, osvětlení, větrání, mikroklimatické podmínky místností, přiměřenost lavic a židlí věku dětí s ohledem na správné sezení, čtení a psaní.

Vedle krátkých odpočinků zařazovaných do školního i domácího učení má mít žák možnost pobývat na čerstvém vzduchu s procházkami, účastnit se sportů a zábav. Lékaři v denním režimu (24 hodin) doporučují, aby pobyt venku činil 3—3,5 hodiny u mladších dětí a 2—2,5 hodiny u starších dětí. Učení ve škole i doma, tvůrčí činnost (volné zaměstnání) s uvedeným pobytem venku mají u mladších žáků zabírat 10,5 až 11,5 hodiny, u žáků středních a starších 11,5—14 hodin. Ostatní doba zahrnuje sebeobsluhu, dobu na hygienu, jídlo a spánek.

Při zavádění pětidenního pracovního týdne bylo zdůrazněno, že je nutno uvést pracovní režim rodičů a režim školních dětí víceméně v soulad. Současně se zdůrazňovalo, že i ve školním režimu je třeba dbát na mimoškolní a rodinné podmínky žáků, aby se ve výchově školní i mimoškolní dosahovalo pokud možno jednoty.

Hygienikové upozorňují zvláště na to, že v pracovním režimu vyvíjejícího se organismu jsou psychologické, fyziologické a somatické rozdíly proti pracovnímu režimu dospělých. Vzhledem k těmto rozdílům se projevuje odlišná adaptační schopnost na podmínky vnějšího a vnitřního prostředí. Na tuto vlastnost má pak vliv věk, fyzický a duševní stav a jiné faktory.

Během společenského vývoje se pracovní doba dospělého člověka postupně zkracuje, zatímco se pracovní doba žáka spíše prodlužuje. Kromě vyučování je v ní obsažena také příprava na vyučování. Zvětšující se rozsah učiva, počet vyučovacích hodin a předmětů zvyšují nároky i v oblasti domácí přípravy na vyučování.

Řada autorů prokázala, že u žáků dochází k přetížení více během celého dne než v době vlastního vyučování.

Naši autoři (Fr. Janda, Hygienické zásady vyučovacího procesu, in: Pedagogicko-hygienické otázky teorie a praxe pětidenního vyučovacího týdne na ZDŠ, Praha, VÚP 1968, s. 173) sledováním doby vyučování, doby přípravy na ně i sledováním doby potřebné k činnosti mimotřídní a mimoškolní prokázali, že děti pracují často více než dospělí (týdně až 50 — 60 hodin). Proto neopomíjejí zdůrazňovat, že osobní volno dítěte má velký specifický význam pro tělesný a duševní vývoj, výkonnost a zdraví.

Režim dne a týdne, délka vyučovací hodiny a přestávek mají velký význam formálně organizační, aby si žák mohl dobře osvojovat poznatky. I když režim dne a týdne řeší pedagogickohygienické zásady, problémem zůstává obsah vzdělání, zvláště základního a středního, jak co do množ-

ství, tak co do struktury. Vymezení struktury učiva v jednotlivých předmětech a použití efektivních metod mohou vyrovnat zvyšující se nároky na vzdělání a na pracovní čas dětí a dorostu. Cílem školy je naučit žáky se učit a samostatně myslet. S novým výchovně vzdělávacím procesem má být spojena snaha vytvořit nejlepší podmínky pro zdravý tělesný a psychický rozvoj dítěte a upevnit vztahy rodičů a dětí.

V hygieně režimu jde ovšem i o výchovu a upevňování návyku osobní hygieny, čistoty rukou, těla, čistoty oděvu, obuvi, návyku mít v čistotě a v pořádku své věci, mít smysl pro pořádek, doceňovat otužování organismu a znát jeho význam pro adaptační mechanismy.

Pravidelná, biologicky hodnotná strava, dostatek spánku a aktivního odpočinku na čerstvém vzduchu jsou zvláště nepostradatelné v režimu dětí oslabených anebo chronicky nemocných (opakované katary horních cest dýchacích, angíny, záněty průdušek, srdce, ledvin, kloubů, dětské alergie aj.).

Pravidelný režim dne ve všech složkách je neméně významný u neurotických dětí. Prevenci těchto poruch tvoří především ochrana před konflikty v rodině i ve škole.

Zvláštní skupinu tvoří pak rekonvalescenti po nemocech, zvláště infekčních. Ti potřebují postupný ochranný režim s dostatkem odpočinku a biologicky zvýšeně hodnotnou stravou a musí se u nich speciálně dbát, aby se náhle nezatížili nadměrnými úkoly. Pracovní výkonnost dětí oslabených, chronicky nemocných, neurotických a rekonvalescentních bývá většinou snížená, a proto k přetěžování těchto dětí dochází často již při normálních nárocích.

2. K SOUČASNÝM HYGIENICKO-PEDAGOGICKÝM PODMÍNKÁM NĚKTERÝCH SLOŽEK DENNÍHO REŽIMU ŽÁKA ZÁKLADNÍ ŠKOLY

V denním režimu žáka se stále více uplatňuje vliv péče společnosti o vývoj dětí, čímž škola přebírá také větší odpovědnost.

Ve škole vedle organizačních a časových úprav (učební plán a osnovy, přestávky, rozvrh školní a mimoškolní) zůstává významným hygienicko-pedagogickým problémem obsah základního vzdělání a výchovy, jeho vymezená struktura i použití modernějších metod, čímž by se kompenzovaly vyšší nároky na vzdělání a výchovu a na pracovní čas dětí a dorostu.

V důsledku velkých požadavků se zatím nepodařilo škole obzvláště optimalizovat pohybovou a mentálněhygienickou složku žákova denního režimu. Proto by se měl redukovat jak čas určený k výchově a vyučování, tak i vlastní obsah učiva. Nově by mělo být vytyčeno základní učivo a koordinováno jak mezipředmětově, tak ve vlastním vyučování a výchově. Zvýšené nároky na žactvo v přípravách i zvýšený zájem žáků o zájmové činnosti ve škole i mimo ni by se snáze realizovaly a nebylo by časové tísně. Denní programy by neomezovaly pohyb, pobyt na vzduchu, nezkracovaly by sféru tzv. volného času a eventuálně i spánku.

Také zdravotní výchova a výchova návyků osobní hygieny, otužování by se lépe dařily. Škola i rodina by se méně setkávala s deficity ve složce pohybově rekreační, reprodukce sil někdy i s deficity ve sféře spánku.

Méně by docházelo k narušování sféry mentálněhygienické s pocity spěchu nebo strachu, že se na všechno nestačí. U labilních typů vznikají i neurózy.

Míra nároků i jejich eventuální maximum pro jednotlivé věkové skupiny, ročníky i jednotlivé žáky je těžko zjistitelná a měřitelná vzhledem k značným individuálním rozdílům i vzhledem k nesourodosti žákovských kolektivů. Také paralelní třídy jsou často nápadně odlišné po stránce tělesných, duševních vlastností a schopností žáků, a tím i pro efektivitu výchovně vzdělávacího procesu.

Fyzické a duševní zvláštnosti žactva určitých tříd a věkových skupin napomáhají formovat míru nároků na kolektivy i jednotlivce. Ovlivňují je však také hygienicko-pedagogické podmínky celodenního režimu žáka, režim práce a odpočinku, režim stravování, možností pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu i režim spánku.

Kvantitativní a kvalitativní uspokojování potřeb žáka dobrými hygienickými podmínkami pedagogického procesu je zvláště důležité v době růstu a vývoje, kdy se formuje morfologie, fyziologie a psychika jednotlivce.

Dobrým rozvržením rozvrhu, přestávek, vhodným střídáním předmětů a činností a dalšími organizačními hygienickými opatřeními vyhovuje dnešní škola jen částečně zvýšeným požadavkům a úkolům, které dosud neměla.

Také pro učitele je režim jejich práce značně náročný.

Základní podmínky, za kterých žák prospívá ve škole, seřadil Kapalín takto:

a) Míra zatížení v celku i v jednotlivých částech musí odpovídat silám dětského organismu daným tělesnou stavbou a celkovou vyspělostí.

b) Způsob zatížení (způsob výuky, rozsah pojmů apod.) musí odpovídat věkové vyspělosti průměrných žáků.

c) Po každé nemoci nutno přechodně zatížení přiměřeně snížit, aby nedošlo k přetěžování.

d) Střídat zatížení různých systémů (analyzátor zrakový, sluchový, hmatový aj., analýzu, syntézu, zapamatování, svalovou činnost atd.).

Rozšíří-li se však oblast pracovních nároků, zvláště neuropsychických, ubírá to čas k odpočinku a k rekreaci, vede to k únavě, která změnou nebo přerušením činnosti opět mizí.

Nevyrovnaným opakovaným přetěžováním vzniká přepracování. K vyrovnání napomáhá délka přestávek, dodržování doby jídla, střídání práce a odpočinku a zařazování aktivního odpočinku. Přitom ovšem základním předpokladem zůstává dostatečný odpočinek ve spánku, který sám nestačí vyrovnat trvalejší zvyšování nebo snižování celkové dráždivosti centrální nervové soustavy. Rozdělování únavy na neuropsychickou a neuromuskulární je jen snahou naznačit převahu té které činnosti. Jinak má toto rozdělování jen relativní význam. Pravidelný režim vytváří podmínky pro hladký rozvoj návyků, a tím i životních činností. Rozvoj snadného útlumu umožňuje snazší a lepší podmínky výchovy dítěte a žáka.

Preventivně je třeba včas zabránit silné únavě a přepracovanosti. U žáků nižších ročníků existuje ještě zvýšená dráždivost nervových buněk při nedostatečně silném vnitřním aktivním útlumu z nedostatečné zralosti kůry mozkové. Proto potřebuje-li i dospělý člověk pro zdraví a prá-

ceschopnost správný hygienický režim, potřebuje jej nutně ještě více dítě školního věku, tedy organismus v růstu. Mezi základní zásady organizace režimu dne žáků patří tudíž změna a střídání činnosti.

Při normálních pracovních okolnostech nedochází k vyčerpanosti neuropsychické ani k vyčerpanosti organismu. Únava sama se považuje za přirozenou reakci na delší činnost. Školní hygiena užívá také pojmu unavenost pro subjektivní výraz únavy projevující se oslabením a pocitem malátnosti, nechuti pokračovat v práci. Jde tu o sklon a náchylnost k únavě. Pedagog si je vědom, že zvýšený neklid a roztěkanost dětí a žáků jsou projevem únavy. Dobře ví, že se přitom často dostavuje pokles zájmu a eventuálně nechuť k práci. V neuropsychické únavě po motorickém neklidu a nepokoji dětí se dostavuje další fáze s příznaky všeobecného útlumu a malátnosti.

Chronická únava a chronický nedostatek odpočinku vedou k tzv. přepracovanosti. Jde o stav projevující se oslabením psychických funkcí. K přepracovanosti dětí a dospívajících přispívá špatné mikroklima ve škole i v rodině, poruchy výživy a stravování, nedostatky v režimu spánkovém, příliš mnoho duševní práce, eventuálně neuropsychické stavy. Léčba spočívá v přerušení práce, v neuropsychickém ošetřování, zvláště ústavním. Nedostatečný odpočinek vede zároveň ke zmenšené odolnosti k nemocem a k infekcím.

3. ZHODNOCENÍ SOUČASNÉHO STAVU HYGIENY PEDAGOGICKÉHO PROCESU V ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Ve školním roce 1975/76 byl proveden průzkum pracovního režimu žactva z hlediska pedagogicko-hygienického ve dvou 5. třídách ZDŠ v Praze.

Výzkum současného stavu má být východiskem k tomu, aby byly získány optimální podmínky žactva pro výuku a výchovu.

Na základě teoretického studia byly vypracovány 3 druhy dotazníků:

1. ředitelce experimentální školy s dvěma širšími komplexními otázkami;
2. třídním učitelkám 5. ročníku základní školy;
3. žákům dvou paralelních pátých tříd s osmi otázkami.

Na základě těchto dotazníků byl ověřován »pracovní režim žáků základní školy z hlediska školní hygieny« na experimentální škole v Praze 1. Metodicky bylo použito formy rozhovoru s ředitelkou školy k příslušným otázkám s cílem získat poznatky týkající se daného úkolu a zaměřeného k rozdílu režimu 5. ročníku jako prvního ročníku II. stupně a jeho specifičnosti. Dále byly v tomto rozhovoru zjišťovány materiální a personální podmínky školy z hlediska školní hygieny, zejména pro rozvrh hodin, pro přestávky, pro odpolední zaměstnání žáků, pro tělesnou výchovu, pro stravování dětí, pro domácí přípravu. Současně se hovořilo o školním prostředí, mikroklimatu, podmínkách učitelů a učitelek i vychovatelek. V rozhovoru byla dotčena i otázka stravování.

Dále byly prováděny individuální rozhovory s každým žákem a žákyní v obou paralelních pátých třídách — 5a a 5b. Otázky kladené jednotlivým žákům a žákyním se týkaly únavnosti, potíží žáků v některých

předmětech, kde a jak tráví přestávky, kde obědvají a co dělají po obědě, jak se účastní během jednotlivých dnů týdne odpoledního vyučovacího programu nebo zaměstnání ve škole, dále jaký má žák vztah k rozvrhu v páté třídě, kde se žák připravuje na vyučování a kolik času k tomu potřebuje a posléze, kteří učitelé žáka vyučují.

Třetí částí metodického postupu byly dotazy kladené třídním učitelkám. Šlo o názor učitelky na rozvrh žactva 5. ročníku a jak odpovídá hygienickým zásadám, zda je dodržována délka přestávek, zda jsou přestávky v 5. ročníku správně dodržovány a využívány, jaké mají učitelky zkušenosti s polední přestávkou žactva 5. ročníku, jaký je rozvrh odpoledního zaměstnání žactva, jak probíhá domácí příprava žactva, jaká je denní a týdenní délka školní práce žáka 5. ročníku, jak jsou uplatňovány tělovýchovné chvilky pro žactvo 5. ročníku a zároveň něco o jejich tělesné výchově, jaký je režim žactva 5. ročníku z hlediska učitele co do vytíženosti, dále jaký je režim učitele 5. ročníku a jaké jsou vlastní podmínky učitele 5. ročníku v jeho denním a týdenním programu, jeho zkušenosti s možností vlastní přípravy a s ostatní prací pro školu a veřejnost.

Tímto postupem byl získán přehled o určitých stránkách pracovního režimu žactva pátých tříd, o režimu učitelů (učitelek) pátých tříd, o situaci pracovního režimu z aspektu školní hygieny na experimentální škole z hlediska ředitelky.

Ze všech tří dotazníkových akcí zaměřených k ředitelce, k učitelkám a k žactvu pátého ročníku ve dvou paralelních třídách byl získán podkladový materiál, jehož výsledky uvádíme. Výsledky z našeho průzkumu, které zde dále uvádíme, i jejich srovnání s výsledky jiných autorů mají vzhledem k námi použité metodice průzkumu přirozeně spíše orientační charakter nežli závazná zobecnění. V tomto smyslu ukazují naše kritické poznámky spíše jen tendenci sledovaných jevů s předpokladem, že pro jejich zobecnění by bylo třeba řady důkladnějších výzkumných prací. Přesto však pokládáme i tyto naše výsledky za cennou orientaci pro hodnocení současné náročnosti režimu práce a odpočinku žáků v podmínkách modernizace naší školy.

Shrnutí našich výsledků vzhledem k schématu J. Kotulána.[1])

1. Rozvrh hodin je v pátých třídách proti běžným ZDŠ na experimentální škole překročen o 2 hodiny. Vyučovací doba se pohybuje u hodnoty maxima a nikoliv u hodnot středních nebo optimálních. Toto zvláště vyniká v souvislosti s dobou potřebnou k přípravě žactva do školy. (Délka přípravy žactva 5. tříd kolísala od 15—30 minut do 1—2 hodin.) V zásadě se dodržují organizační směrnice, škola dbá na hygienu vyučovacího procesu.

Celkový denní režim žáka je více než vytížen v obou pátých třídách. Možno říci, že je předimenzován, že jeví známky určité napjatosti a malých časových rezerv potřebných pro mimotřídní a pro mimoškolní činnost a také pro fyziologické předpoklady žáka, jako jeho pravidelnost spánku, pravidelnost ve stravování, v pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu a vlastního volna pro ostatní zájmy a činnosti.

Také režim učitele je v mimovyučovací složce v nepoměru k složce vyučovací, a tím se stává zbytečně a neekonomicky přeplněným a více než vytíženým. I když víme, že nároky jsou vyšší, není tento jejich režim

[1]) Kotulán, J.: *Režim dne dítěte,* Praha, ÚÚZO 1965.

po mentálněhygienické stránce v pořádku. Kvalitativní ukazatelé by měli převažovat nad kvantitativně časovými. Mimořádných akcí podle sdělení třídních učitelek přibývá, někdy vedou k přeorganizovanosti v součinnosti školy s veřejností a osvětou. Někdy tato přemíra požadavků vůči škole souvisí se školou často jen okrajově.

2. Méně se daří účast žáků na sportovních hrách a na dobrovolné tělesné výchově. I když četní žáci mají hojné mimoškolní zájmy, uskutečňují je mnozí s obtížemi pro nedostatek časových rezerv. Trpí tím většinou žáci schopnější a aktivnější.

3. Mikroklima experimentální školy, pokud jde o vybavení, je výborné. Třicetiminutové větrání o hlavní přestávce se dodržuje, ale přesto by měla být kvalita vzduchu ve třídě kolem poledne lepší.

4. Hygiena čtení a psaní je dodržována podle organizačních směrnic.

5. Rozvrh hodin je sestavován podle obtížnosti předmětů a podle hygienických zřetelů, aby se těžší a lehčí předměty střídaly. Odchylku tvoří ruština, která přicházela na 4. a 5. hodinu. Zeměpis je posuzován žáky jako velmi těžký a třídními učitelkami jako nepřiměřený pro pátou třídu. Žáci uvádějí obtíže i v dalších předmětech, jako je matematika a kreslení.

6. Délka přestávek se dodržuje až na období infekční karantény. Hlavní třicetiminutová přestávka se uskutečňovala v zimním období za dozoru učitelek na chodbě v II. poschodí, méně na dvoře, kde nejsou vhodné podmínky. Malé přestávky kromě stěhování ze třídy do třídy jsou více využívány vsedě a k přípravám.

7. Škola vhodně působí na rodiče, aby účelně upravili režim dětí, aby se navozovaly správné návyky. Avšak jeví se tu rozpor mezi touto snahou školy a časovou možností danou malými časovými rezervami v celodenním režimu žáka.

8. Školní družina je umístěna mimo školní budovu. Žactvo 5.—9. tříd se stravuje ve školní jídelně, žactvo 1.—4. tříd je odváděno na oběd vychovatelkou do budovy družiny.

4. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Výzkumem bylo zjištěno, že ze dvou paralelních pátých tříd v 5.a třídě pociťuje únavu čtvrtina žactva, v 5.b třídě dokonce tři čtvrtiny žactva. To souvisí u žáků s jejich celodenním školním režimem, mimoškolní činností a s režimem tzv. volného času.

Podle odpovědí třídních učitelek a ředitelky školy na dotazy je pracovní režim žactva pátých tříd dostatečně vytížen. Ve svých jednotlivých složkách probíhá v maximálních normách a hlavně hodnotách, takže je překompenzován. To souvisí s velikým rozvojem poznatků, a také s modernizačními a intenzifikačními snahami. Je třeba současně dbát o úměrnost a přiměřenost na celé naší ZDŠ i v jednotlivých ročnících. Zvláště střídání práce a odpočinku.

Počet hodin byl předimenzovaný již v šestidenním vyučovacím týdnu a v pětidenním týdnu zůstal stejný. Přísně udržet počet předmětů, počet vyučovacích hodin a hlavně jejich obsah stalo se pro ZDŠ a její pracovní režim brzdou. Důsledkem tohoto postupu byly a jsou zhoršené pedagogicko-hygienické podmínky celodenního režimu jak školního, tak mimo-

školního, které vzájemně souvisejí a nelze je oddělovat. Stejně zůstal přeplněný režim učitele, to se pak odráží v celém školním životě.

Obsah výuky v dnešní škole stále narůstá, zaměření k základnímu učivu nebylo nastoupeno, naopak jsou přibírány nové poznatky a mnohé starší nejsou redukovány ani vyňaty jako nadbytečné. Také změny v učebnicích a osnovách jsou nepatrné a neodpovídají současné potřebě.

Některé předměty pátého ročníku se jeví látkou neúměrné pro tento ročník, např. část zeměpisného a matematického učiva. Kreslení se také jeví jako velmi náročný předmět. Střídání těžších a lehčích předmětů se rozvrhově sice dodržuje, ale prakticky není plně uskutečňováno již tím, že některé předměty, které jsou považovány za lehčí, mají nepřiměřené učivo, např. zeměpis. Toto je záležitost pedagogicko-didaktická, vyžadující odborné přešetření.

S obsahem látky a s počtem předmětů souvisí i domácí přípravy. Záleží na jejich počtu, množství a koordinaci, aby jich na náročné dny nepřipadlo příliš mnoho najednou.

Celý pracovní, výukový i výchovný školní i mimoškolní režim organizovaný školou je příliš statický. Máme na mysli i náplň práce a obsahu družin a přestávek. Přestávky jsou sice přesně dodržovány, nejsou však většinou správně využívány. V desetiminutových přestávkách zůstávají děti velmi často sedět ve třídě v lavicích. Velká třicetiminutová přestávka je v naší škole jistě pokrokem, ale i její využívání pozůstává převážně v chození na chodbě v dvojstupech a velmi málo se využívá k pobytu a pohybu venku. Využití přestávek by mělo být lepší a měl by v nich převládat pohyb. Jestliže vezmeme např. za základ 5 hodin výuky, k tomu čas potřebný na přípravu, např. 1 hodinu denně, a účast 1 hodinu v družině, činí to 7 hodin, což se již blíží osmihodinové pracovní době dospělého.

Z tohoto jednoduchého výpočtu je patrno, že existuje časová stísněnost pro družinu, zájmovou činnost organizovanou školou, pro zájmovou činnost mimo školu, pro nepovinné předměty jako sportovní hry a pro tzv. volný čas, který je po stránce hygienické zvláště významně oceňován pro rozvoj organismu. Tím potom trpí pobyt venku na čerstvém vzduchu, pohyb. Zdravotní výchova je v teorii na vysoké úrovni, ale v praxi se jeví rozpor.

Někteří žáci a žákyně si stěžují, že se nemohou zúčastnit zájmových činností mimo školu, což svědčí o malých časových rezervách v celodenním režimu žáka.

Velkou výhodou je školní stravování, jehož převážná většina dětí využívá. Další výhodou je možnost zúčastnit se pobytu v družině a v jejím rámci školních zájmových kroužků. Tato možnost je však časově příliš omezená a svou formou a náplní příliš statická, málo se odlišující od vyučování.

Prostředí školy je proti dřívějším dobám v mnohém vylepšeno, a to jak stavebně zevnějškem, tak vnitřním vybavením. Výzdoby škol i kulturně umělecké vybavení dokazují, že škola žije v souvislosti s životem dnešní společnosti a účastní se ho svým vlastním přínosem.

Sociální rozdíly mezi žáky byly upraveny již vytvořením jednotného školství a hospodářsko-ekonomickým rozvojem péče naší společnosti o dítě, ženu a rodinu a o posílení jejího blahobytu oproti dřívějším dobám. Škola a učitelé musí dbát na rozdílnost dětí, která se vyskytuje ve

schopnostech, ve výkonnosti, v prospěchu školním i v celkovém prospěchu. Některé děti jsou podprůměrné, jiné dificilní při učení, jiné oslabené vrozeně nebo získaně nevhodnými podmínkami, jiné mají neurotické rysy, jiné jsou rekonvalescentní po nemocech, některé trpí neúplnou rodinou a narušenými rodinnými vztahy. Toto vše vyžaduje zvláštní zřetel a individuální přístup vychovatelů. Dnešní škola usiluje vcelku více než kdy jindy o to, aby všechny děti byly platnými členy naší socialistické společnosti.

Z našeho šetření v pátých třídách experimentální školy i z obecného hlediska celé dnešní základní devítileté školy ve shodě s literárními údaji možno učinit některé závěry:

1. Na naší dnešní devítileté škole v rámci modernizace a intenzifikace výchovně vzdělávacího procesu za podmínek pětidenního týdne (bylo tomu tak už za podmínek šestidenního týdne) významně převažuje výuková složka nad výchovnou. Pracovní režim žactva a jeho vývoj z hlediska školní hygieny je ztížen nebo brzděn tím, že škola je příliš statická, čímž trpí pohybová a tělesná stránka žactva. Tato složka není dobře vyvažována nejen ve výuce samé, ale ani v odpoledních činnostech organizovaných školou, ba ani při neorganizovaných činnostech mimoškolních, při docházce žactva do některých mimoškolních institucí, ani při pobytu žáků v rodině a v okruhu jejího působení. Vyrovnávání dynamikou ať krátkodobou, nebo dlouhodobou se dosud plně nedaří, čímž trpí pracovní režim žactva v této významné složce. Spoléhá se na spontánní pohybovou aktivitu, která je časově stísněná.

2. Souběžně trpí režim učitele v oblasti vyrovnávání složky mentálněhygienické (duševní) proti složce pohybové. U učitele a vychovatele značné pracovní zatížení nevyplývá ani tak z vlastních pedagogických povinností a s nimi souvisejících činností jako ze stále vzrůstajícího počtu porad, organizování akcí, které někdy s výchovně vzdělávacím posláním školy souvisejí jen okrajově, a konečně i z narůstajících administrativních prací.

3. Druhou významnou oblastí, která souvisí s převahou statiky v pracovním režimu žactva i v pracovním režimu učitele, je oblast mentálněhygienická. Podmínky této oblasti teoreticky a z hlediska směrnic jsou v pořádku, avšak v praxi a v konkrétním chodu školního života je tomu jinak a jsou zde značné odchylky a narušení. I při narůstajícím tzv. volném čase v rámci pracovního dne žáka i v rámci týdne (i učitele) existuje určitá časová napjatost, ba i časová tíseň, s níž souvisejí i další závady v režimu práce a potíže pedagogicko-hygienické.

4. Dnešní škola přebírá stále větší odpovědnost za výchovu žactva, což vyplývá z rozvoje dnešní společnosti a jejích zvýšených požadavků a ze zmenšených výchovných možností rodiny, kde se projevuje klesající trend. V rámci intenzifikace a modernizace výuky a disproporce s výchovou nedaří se dosud sladit hygienické principy a praktické možnosti žactva. Odchylky v pracovním režimu učitele navozují i ztížené podmínky pro žáka. Život žáka i učitele ve škole je jednostranným zaměstnáním přetěžován, což pak vytváří nepříznivé pedagogicko-hygienické podmínky a vede k rozporu teorie a praxe.

5. Také zdravotní výchova žactva má pochopitelně potíže, neboť trpí nesouladem teorie a praxe. Jsou zde významné rozdíly ve vědomostech žáků, např. zdravotních, které jsou poměrně vysoké, a naproti tomu vě-

domosti hygienické jsou zřetelně nižší a zvláště jejich praxe zaostává. I když se škola snaží významně posilovat hygienické vědomosti, dovednosti a návyky žactva a chce dosáhnout jejich všestranného rozvoje, harmonického růstu žáka, jeho odolnosti, správného pedagogicko-hygienického režimu i v rámci narůstajících potřeb a požadavků, vznikají nevyrovnané a nežádoucí podmínky v pracovním režimu žáka i učitele.

6. K hygieně pedagogického procesu je nutno vždy přistupovat s ohledem na věkové zvláštnosti dětí a mládeže, s vědomím, že třídní kolektiv zahrnuje děti nejen různého stupně vývoje, ale také různých schopností. Proto jsme si v experimentálních třídách všímali těchto odlišností od běžné ZDŠ, pokud se nějaké jeví. Z hlediska rozptylu schopností, aktivity i prospěchu žáka byla situace např. v 5.b třídě oproti 5.a většinou zřetelně nižší.

Doporučení pro praxi:

1. Pracovní režim žáka bylo by třeba zásadně upravit tak, aby při optimálních cílech neprobíhal při maximálním počtu vyučovacích hodin, při zmenšeném počtu vyučovacích dnů, při nezmenšených osnovách a při neredukovaných narůstajících poznatcích učební látky. Minimálně by bylo třeba snížit počet hodin v pátém ročníku na 25, jako je tomu na běžné ZDŠ, a uvažovat vzhledem k celodennímu režimu žáka o možnostech dalšího snížení.

2. Množství domácích příprav je třeba redukovat jak co do počtu předmětů, tak je více zkoordinovat tak, aby žactvu nevznikala nadměrná domácí práce nebo časová tíseň.

3. Náplň přestávek bylo by třeba změnit tak, aby nesloužily k přípravám na učení a většinou jen k sedění, nýbrž aby sloužily také k pohybu, uvolnění a k rekreaci, aby zejména velké přestávky probíhaly venku a v pohybu.

4. Pracovníci tělesné výchovy by se měli zamýšlet nad tím, jak zvýšit pohybovou úroveň u žáků během pobytu ve škole (přestávky, tělovýchovné chvilky uvnitř předmětů, vylepšení pohybové aktivity v předmětech).

5. Speciální záležitostí by bylo nově propracovat náplň činnosti družin, kde by mohl být změněn obsah a činnosti v takovém poměru, aby převládala pohybová složka.

6. Dále by bylo třeba, aby metodikové některých předmětů znovu ověřili úměrnost a věkovou přiměřenost učiva a dali podnět k úpravám příslušných částí osnov a učebnic (např. v zeměpisu, matematice aj.).

7. Také přílišný rozsah učebnic by bylo možno redukovat (různé formy řešení). Jde tu o záležitost převážně metodicko-didaktickou, jejíž výsledek by mohl kladně ovlivnit pedagogicko-hygienické záměry a výsledky.

8. Výhodou by bylo i posílení výchovné složky některých předmětů výuky. Tak by tomu mělo být také v činnosti družin. Tím by se celý školní život stal dynamičtějším a méně statickým. Škola by dostala více pohybový ráz, kde by se střídaly nejen těžší a lehčí předměty, složky výukové a výchovné v jednotlivých předmětech, ale střídala by se během dne i statika a dynamika.

9. Také režim učitele by zasluhoval značných úprav, aby se učitel mohl více věnovat vlastnímu procesu a nemusel být přetěžován činnostmi nesouvisejícími přímo se školou. Tím by se jeho sebevzdělání, studium

i zájmy ve prospěch školy a naší společnosti jen prohloubily a měly by značný význam i pro žactvo.

10. Těmito postupy by vznikl celý systém pedagogicko-hygienických úprav, což by vedlo k zlepšení podmínek žactva i učitele ve prospěch lepšího chodu školního života. Tím by se zvláště posílila složka mentálně-hygienická, která má v pracovním režimu žactva i učitele prvořadou úlohu.

Závěrem k této práci a zvláště k zhodnocení současného stavu hygieny pedagogického procesu v základní škole a k doporučením, které z tohoto zhodnocení vyplývají, připomínám, že jde jen o sondáž, která platí omezeně jen pro vybraný vzorek. Naznačuje jen v obrysech pravděpodobný směr obecných tendencí, které charakterizují dnešní základní školu a její jednotlivé ročníky. Záměry modernizace základní školy by vyžadovaly pokračovat v dlouhodobém prověřování hygieny pedagogického procesu.

LITERATURA:

Antropovová, M. V.: *Organizace žákova denního režimu.* Praha, SPN 1954.

Flerov, O. V.: *Hygiena dorostence-žáka.* (Překlad dr. A. Vodička Praha — Originál Medgiz 1952).

Janda, F.: *Školní hygiena.* SZN 1957.

Chlup, M.: *Podmínky výchovy a vzdělání na národní škole.* Praha, SPN 1960.

Chlup, M.: *Hygienické vědomosti, dovednosti, návyky a jejich utváření v rámci školní výuky a výchovy.* Kandidátská práce 1967, hygienická fakulta KU.

Chlup, M.: *Systém školní hygieny 1969.* Habilitační práce, hygienická fakulta KU.

Fišer, J.: *Zdravotní hlediska v práci ZDŠ,* Praha, SPN 1971.

Karsdorf, G. und Kollektiv: *Schulhygiene,* Berlin, Volk und Wissen 1965.

Kotulán, J.: *Režim dne dítěte.* Praha, ÚÚZO 1965.

Lipková, V.: *Hygiena dětí a dorostu.* Avicenum SZN 1974.

Meisner, J., Krauman, V., Chlup, M.: *Roční režim práce a odpočinku žáků.* Praha, Zprávy VÚP 1964.

Meisner, J.: *Aktivita procesu výchovy z hlediska mentální hygieny.* Pedagogika 1973, č. 1.

Opata, R.: *Celodenní výchovný systém.* Praha, SPN 1973.

Sedlář, R. a kol.: *K teorii a praxi výchovy žactva mimo vyučování.* Sborník. Praha, SPN 1969.

Sedlář, R. a kol.: *Nástin koncepce žactva ZDŠ v pětidenním vyučovacím týdnu, její problematika a principy.* Sborník. Praha, VÚP 1968.

Soukupová, D.: *Zpráva o zhodnocení experimentu »Pětidenní týden vyučovací«.* Sborník. Praha, VÚP 1968.

Stanka, J.: *Průzkum pětidenního týdne vyučovacího.* Otázky defektologie XIII, 1970/71, č. 10.

Stejskal, V.: *Pohybový režim žactva základní školy.* Praha, KU 1974.

МИРОСЛАВ ХЛУП

К ВОПРОСАМ ГИГИЕНЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Из результатов нашей разведки в пятых классах экспериментальной школы и согласно общим аспектам всей нашей основной школы и с учетом данных из специальной литературы были сделаны некоторые выводы. В нашей современной основной школе, в рамках модернизации и интенсификации воспитательно-образовательного процесса выразительно преобладает компонент обучения над компонентом воспитания. Рабочий режим учащихся и его развитие с точки зрения школьной гигиены затормаживается и страдает от того, что школа отличается чрезмерно статическим характером, что отражается неблагоприятным образом на моторической и физической стороне организма учащихся. Этот компонент неудовлетворительно уравновешен не только в процессе обучения, но и во внешкольных занятиях во второй половине дня, равно как и во время пребывания учащихся в семье и сфере их влияния. Второй важной областью преобладания статического характера в рабочем режиме учащихся и в рабочем режиме учителя является область ментальной гигиены. Школа в наше время несет повышенную ответственность за воспитание учащихся в соответствии с повышенными требованиями общества и ограничением воспитательных возможностей семьи. К вопросу гигиены педагогического процесса следует поступать с учетом возрастных особенностей детей и с сознаванием того, что классный коллектив охватывает детей не только различной степени развития, но и различных способностей. Из возратания требований и из неуравновешенности условий в рабочем режиме учащегося и учителя возникает также расхождение между теорией и практикой гигиены воспитания учащихся.

MIROSLAV CHLUP

QUESTIONS OF HYGIENE OF THE PEDAGOGICAL PROCESS AT THE ELEMENTARY SCHOOL

As a result of our investigations in the fifth-year classes of the experimental school and as a result of a general view of our present-day elementary school as a whole in accordance with literary data certain conclusions have been arrived at: At our present-day elementary school, within the framework of modernisation and intensification of the educational process, subject-matter teaching significantly predominates over moral training. The daily programme of pupils' work and its development from the point of view of school hygiene is rendered more difficult or is hampered by the school being too static, which has an adverse effect on the motional and physical state of the pupils' improperly balance not only in the teaching process itself, but also in the afternoon out-of-school activities and during the time the pupils spend at home with their families. Another significant field which is closely connected with the preponderance of statics in the daily working programme of pupils and teacher alike is the sphere of mental hygiene. Contemporary school has a greater responsibility for the education of pupils, which corresponds to the increased demands of society and diminished educational opportunities of the family. When tackling the problem of hygiene of the educational process we must take into account the age differences of children and the fact that pupils in each class include children at different stages of development as well as children of different abilities. Increasing demands on, and imbalanced conditions in, the pupils' and teacher's daily working programme also give rise to disharmony of the theory and practice of the pupils' health education.