

ELŻBIETA POLUS-SZENIAWSKA

OCENA OBCIĄŻEŃ ZAJĘCIAMI SZKOLNYMI  
I POZALEKCYJNYMI UCZNIÓW  
PUBLICZNYCH I NIEPUBLICZNYCH LICEÓW OGÓLNOKSZAŁCĄCYCH

EVALUATION OF SCHOOL AND OUT SCHOOL ACTIVITIES LOAD  
IN PUBLIC AND NON PUBLIC SECONDARY SCHOOL CHILDREN

Z Samodzielnej Pracowni Higieny Szkolnej Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie  
Kierownik: dr n. przyr. E. Polus-Szeniawska

*Obciążenia zajęciami szkolnymi i pozalekcyjnymi uczniów liceów publicznych i niepublicznych kształtują się na podobnym poziomie, ale samopoczucie emocjonalne uczniów liceów niepublicznych jest lepsze niż uczniów liceów publicznych, chętniej bowiem chodzą do szkoły, więcej z nich akceptuje nauczycieli poszczególnych przedmiotów, dobrze czują się w klasie zwłaszcza chłopcy.*

W rozwiązywaniu problemów związanych z promocją zdrowia nie można pomijać tak ważnych czynników jakimi są prawidłowy z punktu widzenia higieny rozkład dnia, właściwa organizacja pracy i wypoczynku.

Ogólnie wiadomo, że dzień ucznia źle zorganizowany, przeładowany zajęciami prowadzi do nadmiernego, często niepotrzebnego obciążenia psychofizycznego i przedwczesnego zmęczenia, wpływa na samopoczucie dziecka, a w konsekwencji na stan jego zdrowia [6, 9, 10].

Powstanie szkół niepublicznych mających w założeniu poprawę edukacji młodzieży i tworzenie warunków korzystnych dla promowania zdrowia uzasadnia prowadzenie badań sprawdzających jak dalece realizowane są te zamierzenia.

W niniejszym opracowaniu skoncentrowano się nad higieniczną oceną pracy ucznia związanej z nauką w szkole oraz oceną obciążeń wynikających z udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

MATERIAŁ I METODYKA

Badaniami objęto 825 uczniów (512 dziewcząt i 313 chłopców) klas pierwszych i drugich, z których 406 uczęszczało do publicznych a 419 do niepublicznych liceów ogólnokształcących zlokalizowanych w kilku dużych miastach kraju.

W toku analizy wykorzystano dane zebrane przez pracowników oddziałów higieny dzieci i młodzieży WSSE w Bydgoszczy, Koszalinie, Krakowie, Poznaniu i Wrocławiu w wyniku prowadzonych w latach 1991 i 1992 badań nad wielkością obciążeń psychofizycznych ucznia związanych z różnymi sferami życia [2, 3, 5].

Ankieta, opracowana w Instytucie Higieny Dzieci i Młodzieży w Berlinie zawierała m.in. pytania dotyczące zajęć szkolnych i pozaszkolnych oraz sytuacji ucznia w klasie [4, 5].

Wyniki badań opracowano, stosując ogólnie przyjęte metody statystyczne, oddzielnie dla dziewcząt i chłopców oraz rodzajów szkół [1]. Uzyskane dane przedstawiono łącznie dla obu płci i rodzajów liceów publicznych i niepublicznych tylko w takich wypadkach, gdy obserwowane różnice były statystycznie istotne.

### WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Dla prawidłowego trybu życia podstawowe znaczenie ma przestrzeganie właściwego z punktu widzenia higieny rozkładu dnia, który w wypadku uczniów powinien zapewnić racjonalną organizację pracy szkolnej i domowej, dostatecznie długi, dobrze zorganizowany odpoczynek dzienny, połączony z ruchem, zwłaszcza na świeżym powietrzu, dostateczną liczbą godzin snu, stałą porą spożywania posiłków.

Liczyby uczniów, których objęto badaniami z uwzględnieniem płci, klasy i rodzaju szkoły przedstawiono w tabeli I.

Tabela I. Liczba uczniów objętych badaniami w zależności od płci, klasy i rodzaju szkoły

Klasa	Licea publiczne			Licea niepubliczne		
	Ogółem	Dziewczęta	Chłopcy	Ogółem	Dziewczęta	Chłopcy
Pierwsza	200	124	76	194	120	74
Druga	206	130	76	225	138	87
Razem	406	254	152	419	258	161

Godziny rozpoczęcia i końca nauki w szkole, czas potrzebny na dojście i powrót ze szkoły stanowią w dużej mierze o rozkładzie dnia ucznia. Z badań nad dyspozycją do pracy wynika, że niewskazane jest rozpoczęcie zajęć przed godziną ósmą rano i kończenie ich po godzinie 14-ej (7, 8).

Tymczasem 14% uczniów liceów publicznych, zarówno z klas pierwszych, jak i drugich oraz 8% uczęszczających do niepublicznych liceów ogólnokształcących, prawie wyłącznie uczniów klas drugich, rozpoczyna lekcje raz lub dwa razy w tygodniu o godzinie 7 rano, a nawet 7% uczniów szkół niepublicznych, czterokrotnie więcej z klas drugich aniżeli pierwszych ( $\chi^2 = 7,83$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,01$ ) oraz 1% uczniów liceów publicznych, wyłącznie uczęszczających do klas drugich rozpoczyna lekcje tak wcześnie co najmniej trzy razy w tygodniu ( $\chi^2 = 22,07$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,01$ ).

Wszyscy badani uczniowie liceów państwowych mają lekcje po godzinie 14-ej, przy czym aż 70% z nich trzy i więcej razy w tygodniu, a pozostali co najmniej raz lub dwa razy.

W zdecydowanie lepszej sytuacji znajdują się uczniowie uczęszczający do szkół niepublicznych ( $\chi^2 = 7,53$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,01$ ).

20% uczniów kończy lekcje przed godziną 14-tą, 26% uczniów ma lekcje raz lub dwa razy po 14-ej, a pozostali trzy lub więcej razy w tygodniu.

Oceniając prawidłowość rozkładu dnia ucznia należy zwrócić uwagę na czas potrzebny na drogę do szkoły. Na podstawie uzyskanych informacji, stwierdzono, że

w pobliżu szkoły częściej mieszkają uczniowie liceów publicznych. I tak 25% spośród nich i 15% uczniów uczęszczających do liceów niepublicznych potrzebuje na dojazd do niej jedynie 10 minut ( $\chi^2=6,15$ ,  $df=1$ ,  $p<0,01$ ). Połowa badanych, tak chodzących do liceów publicznych, jak i niepublicznych potrzebuje na dojazd do szkoły 30 minut, a pozostali uczniowie bez względu na rodzaj szkoły od 30 do 60 minut, czyli „tracą” co najmniej jedną lub dwie godziny dziennie na drogę do i ze szkoły.

Należy podkreślić, że czas potrzebny na dojazd i powrót ze szkoły jest dla niektórych uczniów czasem przebywania na powietrzu, gdyż z danych wynika, że 14% dziewcząt i chłopców, klas pierwszych i drugich, publicznych i niepublicznych liceów przebywa dziennie na powietrzu jedynie 15 minut.

Poza nauką w szkole, udziałem w lekcjach, których liczba tak w liceach publicznych, jak i w niepublicznych wahała się w poszczególne dni od 5 do 8-miu, uczniowie zobowiązani są do nauki w domu i odrabiania lekcji.

Jak wykazały badania, bez względu na rodzaj klasy i szkoły, 41% uczniów poświęca na odrobienie lekcji przeciętnie do dwóch godzin dziennie, 36% uczniów od dwóch do trzech godzin, a 23% uczniów, głównie dziewcząt, ponad trzy godziny. Tyle czasu potrzebuje na odrobienie lekcji 29% ogółu badanych dziewcząt i 12% ogółu chłopców.

Oprócz czasu potrzebnego na odrobienie lekcji analizie poddano także porę odrabiania prac zadanych do domu. Najwłaściwsze z punktu widzenia higieny są godziny pomiędzy 16 a 20-tą. W tym czasie odrabia zadane prace 72% uczniów klas pierwszych i drugich liceów publicznych i znacznie mniej, bo 62% uczniów uczęszczających do klas pierwszych i drugich liceów niepublicznych ( $\chi^2=3,84$ ,  $df=1$ ,  $p<0,05$ ). Bezpośrednio po powrocie ze szkoły do domu odrabia lekcje 12% uczniów szkół publicznych, częściej pierwszoklasistów i 15% uczniów uczęszczających do liceów niepublicznych, zarówno z pierwszych jak i drugich klas, a w porze najmniej właściwej, późnym wieczorem po kolacji lub rano przed pójściem do szkoły 16% uczniów szkół publicznych i 23% uczęszczających do liceów niepublicznych ( $\chi^2=3,96$ ,  $df=1$ ,  $p<0,05$ ).

O tak późnej porze odrabiania lekcji może decydować udział uczniów w zajęciach pozalekcyjnych, z powodu których około 30% uczniów, tak liceów publicznych, jak i niepublicznych wraca od czasu do czasu, a aż 12% uczniów klas pierwszych, jak i drugich uczęszczających do liceów publicznych i niepublicznych prawie codziennie do domu po godzinie 20-iej. Odrabianie lekcji następuje trudności w równym stopniu uczniom klas pierwszych, jak i drugich bez względu na rodzaj liceum. Zadane prace okazują się zbyt trudne dla ponad połowy badanych.

W związku z tym, z pomocy rodziców przy ich odrabianiu korzysta prawie codziennie 8% uczniów, od czasu do czasu 44% ogółu badanych.

Oprócz pomocy świadczonej przez rodziców, uczniowie korzystają z pomocy korepetytorów. Z codziennej ich pomocy korzysta około 2% uczniów klas pierwszych i drugich zarówno uczęszczających do liceów publicznych, jak i niepublicznych, a co najmniej raz w tygodniu 11% ogółu uczniów.

Podsumowując można stwierdzić, że z pomocy korepetytorów korzysta 12% ogółu uczniów, z których 14% uzyskuje pomoc codzienną, a pozostali po kilka razy w miesiącu, co najmniej raz w tygodniu.

Poza nauką w szkole i odrabianiem lekcji nie można w rozkładzie dnia pominąć zajęć pozalekcyjnych, przy czym rozpatrywano głównie naukę języków obcych, lekcje muzyki i zajęcia sportowe.

Z przeprowadzonych badań wynika, że w zajęciach tych bierze udział 48% uczniów szkół publicznych i 56% uczniów liceów niepublicznych. Większość z nich, bo 79% uczęszczających do liceów publicznych i 65% chodzących do liceów niepublicznych ma zajęcia kilka razy w tygodniu, pozostali kilka razy w miesiącu. Spośród uczniów biorących udział w zajęciach pozalekcyjnych 82% uczniów liceów publicznych i 68% uczęszczających do liceów niepublicznych poświęca im kilka godzin tygodniowo, pozostali dwie godziny miesięcznie. Niektóre zajęcia np. nauka języków obcych, gra na instrumentach, wymagają przygotowania się do nich i tak 21% uczniów szkół publicznych i 8% uczniów liceów niepublicznych podaje, iż przygotowuje się do nich codziennie lub prawie codziennie, 52% uczniów w ciągu godziny tygodniowo. Pozostali uczniowie nie potrzebują czasu na przygotowanie się do zajęć dodatkowych, gdyż są to przeważnie zajęcia rozwijające ich zainteresowania – fotografia, plastyka lub zajęcia sportowe – tenis, pływanie, jazda konna itp.

Poza oceną obciążeń związanych z nauką szkolną i zajęciami pozalekcyjnymi zwrócono uwagę w niniejszym opracowaniu na sytuację ucznia w szkole. Odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie określały samopoczucie badanego w klasie, jego stosunek do nauczycieli i obowiązków szkolnych.

Z uzyskanych informacji wynika, że 56% uczniów liceów publicznych (57% ogółu dziewcząt i 55% ogółu chłopców) bez względu na rok nauczania czuje się w swojej klasie dobrze, natomiast spośród uczniów liceów niepublicznych 66% badanych (63% ogółu dziewcząt i 70% ogółu chłopców) z klas pierwszych i drugich. Mimo, iż różnice w liczbach uczniów deklarujących dobre samopoczucie i akceptację klasy w porównywanych rodzajach liceów nie są statystycznie istotne, to jednak należy zwrócić uwagę na dobre samopoczucie w zespole klasowym zwłaszcza chłopców uczęszczających do liceów niepublicznych. Natomiast źle czuje się w klasie 6% uczniów liceów publicznych, dwukrotnie częściej chłopców i 8% uczniów liceów niepublicznych, tak dziewcząt, jak i chłopców. Pozostali uczniowie – 38% uczniów liceów publicznych i 24% uczniów liceów niepublicznych – czują się w klasie raz lepiej, raz gorzej.

Na podstawie zebranych informacji można stwierdzić, że jedynie 9% uczniów liceów publicznych i prawie dwukrotnie więcej, bo 17% uczniów liceów niepublicznych akceptuje nauczycieli bez zastrzeżeń ( $\chi^2 = 7,40$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,01$ ). Wśród uczniów liceów publicznych są to dwukrotnie częściej uczniowie klas pierwszych (12%) aniżeli klas drugich (5%), a wśród uczniów liceów niepublicznych, zarówno uczniowie klas pierwszych (18%), jak i drugich (16%). Zastanawiające jest spostrzeżenie, że wraz z latami nauki w liceach publicznych ulegają pogorszeniu układy uczeń-nauczyciel. I tak 50% uczniów, dziewcząt i chłopców, częściej uczęszczających do klas drugich (54%) aniżeli pierwszych (46%) ( $\chi^2 = 2,75$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ ) wolałoby aby niektórych przedmiotów uczył inny nauczyciel. W liceach niepublicznych nie zaobserwowano pogarszania się stosunków między uczniami a wykładowcami wraz z kolejnymi latami nauki.

Z uzyskanych danych wynika, że znacznie mniej, bo 39% uczniów liceów niepublicznych chciałoby zmiany nauczycieli uczących określonych przedmiotów ( $\chi^2 = 6,68$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,01$ ).

Można zdecydowanie stwierdzić, że licea niepubliczne są bardziej lubiane i akceptowane przez większą liczbę uczniów. Z zebranych danych wynika, że niechęć chodzenia do szkoły odczuwa 21% uczniów liceów publicznych, dwukrotnie więcej uczniów klas drugich (28%) aniżeli pierwszych (14%) ( $\chi^2 = 10,52$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,01$ ) oraz tylko

15% uczniów liceów niepublicznych, dziewcząt i chłopców tak z klas pierwszych, jak i drugich ( $\chi^2=4,83$ ,  $df=1$ ,  $p<0,05$ ).

Natomiast 32% uczniów liceów niepublicznych i 21% uczniów liceów publicznych chodzi bardzo chętnie do szkoły ( $\chi^2=5,80$ ,  $df=1$ ,  $p<0,01$ ). W obu porównywanych rodzajach liceów są to dziewczęta i chłopcy, zwłaszcza chodzący do klas pierwszych. Pozostali uczniowie uczęszczający zarówno do liceów publicznych, jak i niepublicznych chodzą na zajęcia szkolne raz z większą, raz z mniejszą chęcią.

#### WNIOSKI

1. Obciążenia zajęciami szkolnymi i pozalekcyjnymi uczniów liceów publicznych i niepublicznych są podobne. W organizacji pracy uczniów uczęszczających do obu rodzajów liceów zanotowano nieprawidłowości, wyrażające się w źle zorganizowanym z punktu widzenia higieny rozkładzie dnia; zbyt wczesnym rozpoczynaniem a zbyt późnym kończeniem zajęć szkolnych w poszczególne dni tygodnia, zbyt długim czasem potrzebnym na odrabianie lekcji w domu, zbyt późnym powrotem do domu z powodu zajęć pozalekcyjnych.

2. W obu rodzajach liceów umiejętność przekazywania uczniom wiedzy przez nauczycieli określona trudnościami jakie przysparza uczniom odrabianie lekcji w domu kształtuje się na podobnym poziomie. Odrabianie zadanych prac przysparza trudności zbliżonym odsetkom uczniów liceów publicznych i niepublicznych – 52% ogółu badanych korzysta przy ich odrabianiu z pomocy rodziców, 12% z pomocy korepetytorów.

3. Analiza danych określających samopoczucie uczniów w klasie, ich stosunek do nauczycieli i obowiązków szkolnych wykazała, że w zdecydowanie lepszej sytuacji znajdują się uczniowie liceów niepublicznych, chętniej chodzą do szkoły, więcej z nich akceptuje nauczycieli poszczególnych przedmiotów, dobrze czują się w klasie zwłaszcza chłopcy. W wypadku szkół niepublicznych nie zaobserwowano pogarszania się wraz z latami nauki stosunków między uczniami a wykładowcami, tak wyraźnie zaznaczających się w liceach publicznych.

4. Uzasadniona jest potrzeba stałego podejmowania starań mających na celu eliminowanie istniejących nieprawidłowości w organizacji zwłaszcza zajęć szkolnych w obu porównywanych rodzajach szkół dla zapewnienia warunków korzystnych dla rozwoju i zdrowia uczniów.

Zamierzenia stworzenia warunków korzystnych dla promowania zdrowia uczniów nie w pełni realizowane są również i w szkołach niepublicznych.

E. Polus-Szeniawska

#### EVALUATION OF SCHOOL AND OUT SCHOOL ACTIVITIES LOAD IN PUBLIC AND NON PUBLIC SECONDARY SCHOOL CHILDREN

#### Summary

The studies were performed on 825 school children (512 girls and 313 boys) from 1-st and 2-nd classes of secondary schools in some voievodship capital cities. 406 school children were from public, and 419 from non public schools.

The questionnaire prepared in the Institute for Children and Youngsters Institute in Berlin was used in this study. The evaluation of collected responses made possible to state the following conclusions:

The organization of school and out school activities in public and non public schools was incorrect in several aspects i.e. incorrect from the hygienic point of view organization of classes during day, too early beginning of the classes, too late ending of the classes in some week days, too long time needed to complete homework, and too late return to home after completing out school activities. The difficulties in homework completing were stated by school children from both public and non public schools. In 52% cases the parents helped in homework and 12% of children reported private lessons as an additional help in homework.

The analysis of responses concerning frame of mind of school children showed better situation of pupils from non public schools. Only 15% of non public school children expressed reluctance towards schools, as compared to 21% from public schools.

The relationships between pupils and teachers did not worsened during consecutive years in non public schools, as opposite to public schools where the worsening of these relationships during the consecutive years was evident.

## PIŚMIENNICTWO

1. *Guilford J.*: Podstawowe metody statystyczne w psychologii i pedagogice. PWN. Warszawa 1964.
2. *Polus-Szeniawska E.*: Zmiany obciążeń psychofizycznych uczniów klas pierwszych liceum ogólnokształcącego w wyniku reformy nauczania. Roczn. PZH, 1989, 40, 164.
3. *Polus-Szeniawska E.*: Porównanie obciążeń psychofizycznych uczniów klas pierwszych i drugich liceum ogólnokształcącego. Roczn. PZH, 1989, 40, 246.
4. *Polus-Szeniawska E., Kocańda-Ulanecka K.*: Psychofizyczne obciążenie uczniów liceum ogólnokształcącego a lata nauki. Roczn. PZH, 1991, 42, 81.
5. *Polus-Szeniawska E.*: Obciążenie psychofizyczne uczniów klas pierwszych społecznych liceów ogólnokształcących. Roczn. PZH, 1992, 43, 107.
6. *Polus-Szeniawska E.*: Ocena obciążeń psychofizycznych a rozpowszechnienie objawów zmęczenia uczniów społecznych liceów ogólnokształcących. Roczn. PZH, 1993, 44, 403.
7. *Zdunkiewicz L., Polus-Szeniawska E.*: Badanie opinii uczniów na temat zmęczenia i przeciążenia pracą szkolną. Wych. Fiz. Hig. Szkolna 1968, 10, 19.
8. *Zdunkiewicz L.*: Próba oceny organizacji i wypoczynku uczniów szarszych klas szkół podstawowych. Roczn. PZH, 1967, 18, 153.
9. *Zdunkiewicz L.*: Zdrowotne skutki skrócenia tygodnia nauki w szkołach podstawowych. Nowa Szkoła, 1984, 2, 79.
10. *Zdunkiewicz L., Goryński P., Polus-Szeniawska E.*: Badanie zmian sprawności psychofizycznej uczniów przy 5-dniowym tygodniu nauki. Roczn. PZH, 1985, 36, 411.

Dn. 1995.04.06

00-791 Warszawa, ul. Chocimska 21