

KAIP PADĖTI VAIKAMS PER MOKSLO METUS IŠSAUGOTI SVEIKATĄ?

Jau greitai mokiniai vėl pravers mokyklų duris. Šiuo metu didžiausias rūpestis mokyklų darbuotojams – parengti mokiniui skirtą darbo vietą taip, kad joje mokinys jaustųsi patogiai, saugiai ir sveikai. Mokykloje sveikatą veikiančių veiksnių yra labai daug. Kai kurie iš jų – tai mokyklos fizinės aplinkos, mokymosi režimo ir krūvio, maitinimo higieniniai reikalavimai, su kuriais susipažinti praverstų ir mokinių tėveliams. Prieš prasidedant naujesiems mokslo metams, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Nijolė Paulauskienė tėvams nori tiesiog priminti kai kuriuos mokyklinės aplinkos aspektus, kurie padėtų vaikams per mokslo metus ilgiau išlikti darbingsiems, nepervargti ir išsaugoti savo sveikatą.

Mokykloje mokinio darbo vieta, tai yra jo suolas, turi stovėti tinkamai apšviestoje vietoje, geriau tiktai mokinio ūgiui. Pasirinkti tinkamą suolą gali patarti klasės auklėtoja arba tėveliai ir kartu pamokyti, kaip vaikui pačiam pasirinkti tinkamą suolą bei paaiškinti, kodėl to reikia: nuo to priklausys jo laikysena, eisena, regėjimas.

Siekiant bendrojo lavinimo mokyklose užtikrinti mokinių sveikatos saugą, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras 2010 m. sausio 22 d. įsakymu Nr.V-60 patvirtino Lietuvos higienos normą HN 21:2010 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“. Ši higienos norma įsigalioja nuo 2010 m. liepos 1d. Nauja higienos norma panaikino 2005 m. bendrojo lavinimo mokyklų bendrųjų sveikatos saugos reikalavimų higienos taisykles.

Šiuo metu daug mokyklų yra renovuojamos, todėl naujoji higienos norma padės specialistams atitinkamai įvertinti esamą padėtį ir leis kurti patogesnę, geresnę mokiniui ir mokytojui darbo vietos aplinką, o toms mokykloms, kurios renovuotos anksčiau, padės patikrinti, ar mokinio darbo vieta atitinka naujuosius reikalavimus.

Naujoji higienos norma nustato mokyklos sklypo, jo aplinkos apželdinimo bei tvarkymo reikalavimus, kūno kultūros zonos parinkimą. Atkreipiamas dėmesys, kad prie šios normos yra patvirtintas Nuodingų augalų, draudžiamų sodinti mokyklos teritorijoje, sąrašas, o tai turėtų padėti renkantis augalus apželdinimui, kad ateityje nebūtų pakenkta vaikų sveikatai.

Tačiau didžiąją dienos dalį mokinys praleidžia uždaroje patalpoje. Todėl įrengti patogią darbo vietą mokiniui yra būtina. Atsižvelgiant į higienos normos reikalavimus, kiekvienam mokiniui mokymo klasėje turi būti numatyta ne mažesnė kaip 1,7 m² mokymosi vieta, o mokymo kabinete, kuriame vykdomi laboratoriniai darbai, – 2,4 m². Mokymo klasėse ir mokymo kabinetuose mokykliniai stalai ir kėdės turi atitikti mokinių ūgį. Jie turi būti paženklinėti atitinkama spalva ar funkcinio dydžio skaitmenine išraiška. Tačiau kaip statyti stalus ir kėdes, sprendžia patys mokytojai. Atsižvelgiant į pamokos organizavimo formą, svarbu laikytis atitinkamų atstumų ir palikti vietos laisvam praėjimui.

Šioje higienos normoje yra pateikti reikalavimai, kaip įrengti darbo vietą vaikams, turintiems negalią:

„Sutrikusios klausos mokinio stalas turi būti vienvietis ir stovėti priešais mokytojo stalą, kad mokinys galėtų matyti mokytojo veidą, kai jis kalba. Sutrikusios klausos mokiniai turi sėdėti prie vienviečių stalų, kurie (specialioje klasėje) sustatomi puslankiu prieš mokytojo stalą. Aklasis mokinys turi sėdėti prie vienviečio stalo, pritaikyto vadovėliams Brailio raštu pasidėti ir rašymo priemonėms laikyti“.

„Mokyklų laiptinės, turėklai turi būti įrengti taip, kad užtikrintų mokinių saugą. Mokykloje, kurioje mokosi silpnaregiai mokiniai, laiptai, turėklai, grindų danga, durų pakraščiai turi būti kontrastingos spalvos“.

Naujojoje higienos normoje nemažai reikalavimų yra pateikiama stacionarių kompiuterizuotų vietų įrengimui, chemijos kabinetams, dirbtuvėms (atkreipiant dėmesį į dirbtuvės

įrenginių ir žaliavų saugų laikymą, aprangos atitikimą mokinio ūgiui, darbo vietos apšvietimą), sporto salėms (reikalavimai dušinėms, persirengimo kambariams) bei maitinimo patalpoms. Įrengiant universalias aikštes krepšiniui, tinkliniui, sportiniams žaidimams bei lengvosios atletikos rungtims, bėgimo takas turi būti padengiamas saugia danga. Įrenginiai, naudojami sportiniams užsiėmimams, turi būti patikimai sutvirtinti, techniškai tvarkingi, išdėstyti saugiu atstumu, nekelti pavojaus mokinių sveikatai ir gyvybei.

Visi sanitariniai įrenginiai turi būti veikiantys ir techniškai tvarkingi. Patalpų vidaus apdaila turi atitikti jų funkcinę paskirtį. Mokyklos patalpų grindų danga turi būti neslidė, lygi, be plyšių, lengvai valoma drėgnu būdu ir atspari cheminiams valikliams bei dezinfekcijos medžiagoms.

Visose mokymo ir ugdymo patalpose turi būti tiesioginis natūralus apšvietimas. Vaiko akys vystosi iki 9–12 metų, todėl blogas apšvietimas gali greitai pažeisti regėjimo funkciją. Įrodyta, kad regėjimas itin pablogėja skaitant ar rašant nepakankamai apšviestoje aplinkoje. Dirbtiniam apšvietimui turi būti naudojamos liuminescencinės lempos. Prie staklių ir prie siuvimo mašinų turi būti numatytas ir vietinis apšvietimas. Mokymo klasėse ir mokymo kabinetuose turi būti įrengtos žaliuzės (užuolaidos), apsaugančios nuo tiesioginių saulės spindulių.

Mokyklai dirbant dviem pamainomis, 1–4, 10 ir 12 klasių mokiniai turi mokytis pirmoje pamainoje.

Šildymo sezono metu oro temperatūra mokymo klasėse, mokymo kabinetuose turi būti 18–19 0 C.

Kūno kultūros pratybos lauke gali būti organizuojamos esant ne žemesnei nei -8°C temperatūrai, mokiniams vilkint tinkamą sportinę aprangą ir avalynę. Lyjant, sningant, esant nepatenkinamoms sąlygoms sporto aikštynuose (šlapiai ir (ar) slidžiai aikštelių paviršiaus dangai) kūno kultūros pratybos lauke vykti negali.

Mokyklose vaikams turi būti prieinamas paprastas geriamas vanduo, įrengti čiaupai ne tik prie tualetų ar maitinimo įstaigų, bet ir laboratorinių ir demonstravimo stalų chemijos kabinetuose.

Daugelį mokinių į mokyklą atveža mokykliniais autobusiukais. Reikia sekti, kad mokiniai būtų vežami techniškai tvarkingomis transporto priemonėmis. Vežiojimo tvarkaraštis turi būti optimalus, vežiojimo maršrutas ne tik patogus mokiniui, bet sudarytas taip, kad aplenktų pavojingus kelio ruožus, tokius, kuriuose avarijų skaičius yra didesnis.

Kiekvieną dieną palaikoma švara (patalpų valymas, vėdinimas) prisideda prie geresnės mokinių savijautos ir darbingumo. Suaugusieji, mokyklos administracija, kurdami mokinio aplinką, turi užtikrinti geresnes, saugesnes ir sveikesnes mokinio mokymosi ir vystymosi sąlygas mokyklose.