

Szkolna trauma wczesnego wstawania

ALEKSANDRA PUCUŁEK

Strony Lokalne Łódź nr 202, wydanie z dnia 30/08/2019 Gazeta Łódź, str. 4

O godz. 4, 5 rano przyjeżdża do nas młody człowiek z napadem padaczkowym. Potem okazuje się, że uczył się nocami, albo - co częstsze - grał w gry.

Najbardziej traumatyczne dla Nikity były poniedziałki. Budzik boleśnie dzwonił o piątej rano, szybka toaleta, spakowanie reszty rzeczy i do samochodu. Do szkoły trzeba było dojechać spod Łodzi. Na szczęście podwozili rodzice. Droga zajmowała od 40 minut do godziny. W aucie nieraz Nikita jeszcze na chwilę zasypiała. Dzwonek na lekcje zerową dzwonił o 7.30. - Zaczynaliśmy niemieckim, klasa była półżywa, chociaż nauczycielka starała się robić wszystko, co w jej mocy, żeby nas obudzić - wspomina Nikita, tęgococzna absolwentka gimnazjum z Łodzi.

Godzina zero

Układanie planów lekcji w tym roku trwało niemal do samego końca, a i jeszcze przez pierwsze dni września wielu uczniów może spodziewać się zmian w układzie lekcji. Część z nich - bez względu na to, czy chodzą do podstawówki, czy liceum lub technikum - będzie zaczynać zajęcia godziną zerową, czyli o 7 z minutami (o tym, ilu dokładnie szkół to dotyczy, dowiemy się na początku września).

Wraz z początkiem roku szkolnego wraca pytanie: o której najlepiej zaczynać lekcje? - I dlaczego tak wcześnie - pyta Nikita. - W ubiegłym roku szkolnym miałam trzy razy na godzinę zerową, protestowaliśmy, prosiliśmy o zmianę, ale z powodu małej liczby nauczycieli, którzy musieli uczyć w kilku szkołach jednocześnie, planu nie dało się zmienić, tak nam tłumaczono - opowiada.

Kilkadziesiąt lat temu lekcje też zaczynały się przed godziną 8, powiedzą ci starsi. Większość szkół pracowała na dwie zmiany, a to spowodowane było wyżym demograficznym. Wyżu nie mamy, ale godziny zerowe i dwie zmiany owszem.

Po likwidacji gimnazjów do szkół podstawowych doszły klasy siódmy i ósme. Budynki z gumy nie są, a dodatkowe dwa roczniki trzeba było pomieścić. Niektóre podstawówki zaczynały pracę tuż po godz. 7, a kończyły o 17.30. W tym roku zmiany po reformie edukacji dotarły także do szkół średnich, w których lada dzień naukę złączą jednocześnie ostatni absolwenci gimnazjów i pierwsi uczniowie po ośmioklasowych podstawówkach. Znow, żeby wszystkich pomieścić, trzeba wykorzystać popołudnia i zerówki (w wielu ogólniakach zerówki to nic nowego).

- Nawet godzina 8 rano to jest dla dzieci wcześnie, są półprzytomne, nieraz się spóźniają, gdy pytam dlaczego, najczęściej słyszę, że zasnęły - opowiada Anna Lewandowska, nauczycielka religii i historii w podstawówce. - Zdarzało się, że dziecko mi zasnęło na pierwszej lekcji, ale podchodziłam to tego spokojnie, klasa się śmiała, ale nie chciałam budzić, widocznie dziecko potrzebowało tego snu, każdy organizm ma swoje prawa - dodaje.

Zdaniem psycholog prof. Uł Katarzyny Wałęckiej-Matyi, godzina zerowa w szkole w dużej mierze jest niewykorzystana. - Może gdyby to były zajęcia twórcze, jak plastyka, rozgrzewające umysł, to byłoby to z pożytkiem dla dzieci, które powoli wchodziłyby w pracę danego dnia - stwierdza.

Z drugiej strony rodzice, którzy na rano mają do pracy, zadają sobie pytanie: co z dzieckiem, które ma na później do szkoły?

- W szkole u mojej córki wprowadzono dwie zmiany po tym, jak do podstawówki doszły klasy siódme i ósme, zrobiło się ciasno. Oboje z żoną pracujemy od 8, więc zaprowadzaliśmy córkę do szkoły, tam bawiła się w świetlicy, o 11 albo 12 zaczynała lekcje. Kiedyś zdarzyło się, że córka zasnęła na ostatniej lekcji po całym dniu zabawy i nauki. Na szczęście katecheta nie miał pretensji - opowiada Michał, tata czwartoklasistki.

Patrzy, a nie widzi

O planie zajęć decydują dyrektorzy szkół. Nie ma jednak jasnego przepisu, który zabraniałby zbyt wczesnego rozpoczynania lekcji. W rozporządzeniu ministra edukacji narodowej z 31 sierpnia 2018 co prawda jest napisane, że plan "uwzględnia: równomierne obciążenie uczniów zajęciami w poszczególne dni tygodnia, zróżnicowanie zajęć w każdym dniu i możliwości psychofizyczne uczniów podejmowania intensywnego wysiłku umysłowego w ciągu dnia", ale nie ma w nim mowy o tym, jakie przedmioty powinny być na początku, a jakie na końcu planu.

- Staramy się tak, by te trudniejsze przedmioty, jak matematyka, fizyka, biologia były przed południami, na zerówkach jest głównie wychowanie fizyczne i religia, ale nie zawsze się tak da, zwłaszcza w tym roku mamy ograniczone możliwości - opowiada Ewa Wojciechowska, dyrektorka I LO w Łodzi.

"Kopernik" tak jak w poprzednich latach zaczynać będzie lekcje o godz. 7.20. Kończyć w większości o godz. 16, ale są też wyjątki i dziewiąte godziny lekcyjne. A potem jeszcze koła naukowe. Inaczej się nie da i tak przy podwójnym roczniku wykorzystywany jest każdy skrawek budynku. Nawet szkolna harcówka, w której będą teraz godziny wychowawcze. Do tego nauczyciele uczący jednocześnie w dwóch, trzech szkołach. Dyrektorzy rozkładają ręce - ułożenie planu lekcji to niesamowita logistyka.

- A podstawy programowe są, niestety, tak skonstruowane i przeładowane, że nawet jeśli chciałabym zrobić luźniejszą lekcję rano, to nie mogę, bo potem nie zdążę z materiałem - mówi Lewandowska.

Prof. Krzysztof Zeman, kierownik Kliniki Pediatrii, Immunologii i Nefrologii w Instytucie Matki Polki, przypomina: nie ma medycznych zaleceń, by rozpoczynać dzień wcześniej lub później, wszystko zależy od organizmu, niektórzy są "sowami", inni - "skowronkami". - Pewne jest to, że przed południem człowiek się zdecydowanie najlepiej uczy i koncentruje - dodaje jednak.

Nikita: - Zaczynaliśmy się budzić ok. godz. 9. Wszystko zależało od tego, co mieliśmy na drugiej lekcji. WF był dobrym i niedobrym rozwiązaniem. Jak był luźny, to rzeczywiście nas pobudzał, ale gdy dostawaliśmy wycisk, potem trudno było się nam skoncentrować.

Zwłaszcza że w wielu szkołach nie ma pryszniców, by dzieci mogły się odświeżyć po intensywnych ćwiczeniach.

Lewandowska: - Do godz. 14 jest OK, potem część uczniów już nic nie kojarzy. Nie zasypiają, ale też nie ma tej koncentracji.

Tymczasem do końca dnia jeszcze daleko.

Prof. Wałęcka-Matyja: - Nie jest możliwe, żeby koncentrować się przez cały dzień i z taką samą uwagą. Każdy potrzebuje chwili odpoczynku w ciągu dnia i to nie musi być drzemka, to może być stan, kiedy człowiek patrzy, a nie widzi. Uczeń, który wpatruje się w okno, może wcale nie jest znużony lekcją, tylko potrzebuje relaksu.

Zdaniem psycholog idealnie byłoby, gdyby - wzorem różnych firm - w szkołach były pokój ciszy, w którym dzieci mogłyby odpocząć, uspokoić się. Choć zdaje sobie sprawę z tego, że w tej chwili, zwłaszcza po reformie edukacji, to niemal niemożliwe. - Warunki są bardzo trudne, a wymagania bardzo duże, to budzi frustrację i dzieci i nauczycieli - mówi prof. Wałęcka-Matyja.

W najbardziej traumatyczne poniedziałki Nikita kończyła lekcje po 15, potem czekała niecałą godzinę na korepetycje z matematyki. Godzina ćwiczeń, droga powrotna i w drzwiach domu stawała ok. godz. 18.

- W pozostałe dni szkołę kończyłam po godz. 16, raz o 14, ale dwa, trzy razy w w tygodniu miałam jeszcze dodatkowe zajęcia taneczne - opowiada.

Nastolatki śpią coraz mniej

- Nie ma takich wytycznych, ile powinno spać dziecko, to jest bardzo indywidualna sprawa. Człowiek, czy starszy czy młodszy, powinien spać tyle, by zregenerować swój ośrodkowy układ nerwowy. Na pewno dzieci potrzebują większej ilości snu niż dorośli - mówi prof. Zeman.

Minimum dla dzieci - by mózg był wypoczęty, potrafił zapamiętywać i koncentrować się w ciągu dnia - to osiem, dziewięć godzin snu. - O co dzieciom jest coraz trudniej. Współczesne nastolatki śpią coraz mniej - mówi prof. Zeman.

Aby wyrobić normę, najprostszym rozwiązaniem byłoby po prostu położyć się wcześniej spać. Ale to nie jest takie proste.

Angielski, fortepian, hiszpański, piłka nożna, korepetycje z matematyki, tańce, tenis - lista dodatkowych zajęć po szkole jest długa. A do tego trzeba przed lub po odrobić pracę domową. Rok temu na zlecenie Marka Michalaka, ówczesnego rzecznika praw dziecka, powstał raport o sytuacji uczniów klas siódmych w zreformowanych szkołach podstawowych. W badaniu wzięli udział siódmoklasiści, ich rodzice, nauczyciele i dyrektorzy podstawówek z różnych województw. Aż 80 proc. badanych uczniów stwierdziło, że ich obciążenie pracą jest nadmierne, ponad 70 proc. uczniów prace domowe kojarzyło ze zmęczeniem. Według raportu siódmoklasiści w domu uczą się ok. 3 godzin dziennie w dni powszednie i 3,5 godziny w weekendy.

- Brakuje odpoczynku po szkole, jak kiedyś. Niektórzy rodzice, dzieci są za ambitne, każdy chciałby mieć geniusza w rodzinie. Na oddziale u nas już widać, że zbliża się rok szkolny, bo przybywa dzieci z bólami głowy, brzucha z bólami w klatce piersiowej. To jest ucieczka od stresu - opowiada prof. Zeman.

Prof. Wałęcka-Matyja: - Jest coraz więcej listów do MEN pokazujących, jak ciężko pracują dzieci. Sytuacja jest paradoksalna, bo rodzice chronią dzieci przed szkołą. Mówią "nie odrabiaj tego, najwyższej dostaniesz gorszą ocenę, ale będziesz zdrowszy".

O tym, że dzieci w pewnym wieku zaczynają później chodzić spać, decydują też zmiany hormonalne typowe dla okresu dojrzewania.

Lewandowska: - Niepokojąca jest jeszcze jedna kwestia. Nieraz pytałam, jaki jest powód, że jesteście rano zmęczeni. Uczniowie odpowiadają, że chodzą spać o północy albo jeszcze później. W klasie trzeciej, czwartej to było normalnością. Jednostki podniosły palec do góry i powiedziały, że chodzą spać ok. 20.

Nikita: - Wszystko zależało od tego, czego miałam się uczyć. Gdy wiedziałam, że mam następnego dnia klasówkę i musiałam tylko coś powtórzyć, kładłam się spać o 22, ale gdy szykował się sprawdzian z biologii, uczyłam się nieraz do północy.

Co jest pewne, w czwartej, a tym bardziej w trzeciej klasie dzieci nauki jeszcze tak wiele nie mają. Co w takim razie robią?

Noc przy laptopie

- Jakby się pani przeszła po oddziale, to zobaczyłabym pani, że przy każdym łóżku dziecka laptop, smartfon, tablet - mówi prof. Zeman.

- Zaburzenia snu są plagą w dzisiejszych czasach - stwierdza dr Łukasz Przysło, kierownik Kliniki Neurologii w Matce Polce. - Poza chorobowymi przyczynami zaburzeń snu, bardzo często powodem jest nadmiar bodźców, jakie docierają do dziecka w ciągu dnia. Szczególnie chodzi tu o urządzenia multimedialne.

I podaje przykład: - O godz. 4, 5 rano przyjeżdża do nas młody człowiek z napadem padaczkowym. Potem okazuje się, że uczył się nocami, albo - co częstsze - grał w gry. Przewlekła deprivacja snu (czyli niedobór) i okresy bezsenności mogą powodować napady padaczkowe. W ciągu miesiąca przyjmujemy po kilka takich osób.

Rodzice zgłaszają się do neurologa, a nie do psychiatry bądź psychologa.

- Idealne rozwiązanie jest takie, żeby człowiek, bez względu na to, czy dorosły czy dziecko, przed snem miał dwie godziny totalnego odwyku od telefonu czy laptopa. Ekran, który produkuje światło, blokuje wydzielanie melatoniny (tzw. hormon snu). Dzieci zasypiają z telefonem w ręce, idą spać o 2, 3 w nocy, a potem rodzice się dziwią, że dziecko nie zapamiętuje - tłumaczy dr Przysło.

- Rodzic kończy swoją opiekę nad dzieckiem stwierdzeniem "idź spać", takie polecenie nie jest równoznaczne z tym, że dziecko pójdzie do pokoju i zaśnie. Rola rodziców jest bardzo trudna w obecnych czasach - stwierdza jednak prof. Zeman.

Nikita liczy, że w liceum będzie choć trochę lepiej niż w gimnazjum. Na razie, jak mówi, stara się odespać zeszły rok i wyspać na zapas.

- Wyspać na zapas się niestety nie da - odpowiada jednak prof. Zeman.

- Dzieci w wieku szkolnym powinny chodzić o stałych porach, nastolatek maksymalnie przed północą, dziecko przed 22. To jest do zrobienia, to co jest najgorszego, to nieregularny sen - stwierdza dr Przysło.