



Opole, dnia 28 stycznia 2025 r.

Znak sprawy: BD.8120.2.2025

Znak dokumentu: BD.ZD-000024/25

alc

**Pan**  
**Aleksander Iszczuk**  
Naczelnik Wydziału Oświaty  
- w miejscu-

### **Dot. wdrożenia w Mieście Opolu akcji/projektu „Dostępne Opole – cicha szkoła”**

Jeszcze do niedawna szkoła bez dzwonek była abstrakcją, pojęciem nie do wyobrażenia. To właśnie donośny, nagły dźwięk dzwonka informował o początku i końcu lekcji. W dzisiejszych czasach takie rozwiązanie odchodzi pomału w zapomnienie. Szkolny dzwonek generuje ok. 90-98 decybeli i jest to stan powyżej progu szkodliwości. Badania pokazują, że dzwonki podnoszą poczucie stresu i generują tzw. „efekt dzwonka”, polegający na eksplozji energii, który powoduje niepokój i rozdrażnienie. Tak wysoki poziom hałasu może wpływać na uszkodzenie słuchu. Hałas przerywa naturalny proces uczenia się uczniów.

Brak dzwonek zwiększa poczucie odpowiedzialności uczniów i nauczycieli za organizację swojego czasu. Uczniowie samodzielnie muszą zdecydować o tym, kiedy kierować się na lekcję, czy też zakończyć pracę nad zadaniem. Dzięki takiemu rozwiązaniu wspierany jest system edukacji oparty na zaufaniu i partnerstwie. Poza tym, bez dzwonek uczniowie i nauczyciele mogą pracować w spokojniejszym tempie, co sprzyja skoncentrowaniu i lepszemu przyswajaniu wiedzy. Brak dzwonka generuje także więcej pozytywnej energii wśród uczniów i nauczycieli.

Największymi zaletami braku dzwonek w szkołach są:

- poprawa samopoczucia zarówno uczniów, jak i nauczycieli;
- wzmacnianie partnerskich relacji między uczniami a nauczycielami;
- kształtowanie cech charakteru takich jak odpowiedzialność;
- rzetelność, cierpliwość i punktualność;
- minimalizowanie poziomu stresu w uczniach;
- motywowanie uczniów do większej samodzielności;

Sprawę prowadzi:  
Mateusz Szpryngiel  
Naczelnik  
Koordynator ds. dostępności  
[mateusz.szpryngiel@um.opole.pl](mailto:mateusz.szpryngiel@um.opole.pl)  
[bd@um.opole.pl](mailto:bd@um.opole.pl)  
[koordynator.dostepnosci@um.opole.pl](mailto:koordynator.dostepnosci@um.opole.pl)

Urząd Miasta Opola  
Biuro ds. Dostępności

ul. płk Witolda Pileckiego 1  
45-331 Opole  
tel. +48 77 44-35-779

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

- obniżanie poziomu hałasu w szkole.

Uczniowie uczą się prawidłowo gospodarować swoim czasem, a wszystko to odbywa się w przyjaznej atmosferze.

Aby uczniowie mogli kontrolować czas i punktualnie stawiać się na zajęcia, w widocznych miejscach na terenie szkoły rozmieszczane są zegary. Wystarczy rzucić okiem na tarczę, aby poznać aktualną godzinę i obliczyć, za ile minut należy przyjść do sali. Brak dzwonek to również idealny sposób na to, aby uczniowie nauczyli się korzystać z tradycyjnych zegarków na rękę. W innych Miastach w Polsce zamiast dzwonek zastosowano melodyjki lub bardziej dyskretne i łagodniejsze sekwencje muzyczne. W Ostrowie Wielkopolskim jedna ze szkół postanowiła zainstalować taśmy ledowe, które zmieniają kolor na czas lekcji i przerw.

Podobne inicjatywy realizowane są już w innych Miastach w Polsce np. w wybranych szkołach prowadzonych przez Gdańsk, tradycyjny dzwonek zastąpiła spokojna melodia. W innych, metodą wyznaczania początku i końca lekcji jest po prostu pilnowanie założonego czasu, a pomagają w tym licznie rozmieszczone zegary oraz informacje o planowanych przerwach. Aktualnie, dzwonek nie usłyszymy już w ponad 29 szkołach w Gdańsku. Podobna inicjatywa jest również realizowana w Łodzi np. w Szkole Podstawowej nr 81 w Łodzi dzwonek nie ma od dawna, zdecydowali o tym sami uczniowie, którzy wcześniej realizowali projekt dotyczący hałasu. Zgłosili się do dyrekcji z postulatem, aby dzwonek zlikwidować. Podobne działania są również realizowane w Poznaniu.

W mieście Opolu ww. rozwiązanie zostało wprowadzone w liceum ogólnokształcącym nr 8.

Powiatowa Społeczna Rada ds. Osób z Niepełnosprawnościami, która działa przy Prezydencie Miasta Opola, Biuro ds. Dostępności Urzędu Miasta Opola, Komisja doraźna ds. Równości i Różnorodności<sup>1</sup> we współpracy z Wydziałem Oświaty chciałyby w Mieście Opolu rozpocząć w 2025 r. realizację projektu pn. „**Dostępne Opole – cicha szkoła**” w ramach, którego w szkołach z terenu Miasta Opola prowadzone byłyby dwa działania:

1. szkoły z terenu Miasta Opola bez dzwonek;
2. zorganizowanie w jak największej licznie szkół z terenu Miasta Opola „strefy ciszy”. Strefy ciszy to specjalne miejsca w szkołach, które dają schronienie przed hałasem podczas przerw. Dają one ukojenie szczególnie dzieciom wrażliwym sensorycznie i pomagają zadbać o równe szanse edukacyjne wszystkich uczniów. W tych miejscach można poczytać książkę, zjeść drugie

<sup>1</sup> Uchwała Nr V/72/24 Rady Miasta Opola z dnia 29 sierpnia 2024 r. w sprawie powołania Komisji doraźnej ds. Równości i Różnorodności



śniadanie czy zebrać własne myśli. Dlatego Miasto Opole powinno wspierać powstawanie takich stref w swoich placówkach oświatowych, oferując dofinansowanie dla szkół, które chcą wdrożyć u siebie takie rozwiązanie. W natłoku szkolnych obowiązków, testów i presji, uczniowie często potrzebują miejsca, w którym mogliby się wyciszyć, zrelaksować i odzyskać siły. Współczesne placówki edukacyjne coraz częściej wychodzą naprzeciw potrzebom uczniów, tworząc dla nich przestrzenie sprzyjające odpoczynkowi, wyciszeniu i integracji. Strefy relaksu stają się pewnym standardem w edukacji i odgrywają coraz ważniejszą rolę w życiu uczniów niezależnie od wieku: od przedszkolaków po studentów.

Ww. projekt chcielibyśmy zrealizować pod patronatem: Pana Arkadiusza Wiśniewskiego – Prezydenta Miasta Opola, Pani Moniki Horna-Cieślak – Rzeczniczki Praw Dziecka, Pana Jana Gawrońskiego - społecznego zastępcy Rzeczniczki Praw Dziecka oraz Pani Joanny Raźniewskiej - Opolskiego Kuratora Oświaty.

Zdajemy sobie sprawę na ograniczenia finansowe placówek oświatowych dlatego też proponujemy aby w pierwszej kolejności podjąć działania w ramach ww. projektu aby w jak największej ilości placówek oświatowych zrealizować działanie pn. szkoły z terenu Miasta Opola bez dzwonek. Ponadto dokonać analizy wszystkich placówek oświatowych z terenu Miasta Opola i stworzyć „mapę miejsc”, w których znajdują się już strefy ciszy i sukcesywnie w zależności od możliwości finansowych tworzyć nowe i aktualizować ww. mapę. Na koniec 2025 r. chcielibyśmy zorganizować konferencję, na którą zaprosilibyśmy m.in. Panią Monikę Horna-Cieślak – Rzeczniczkę Praw Dziecka, Pana Jana Gawrońskiego - społecznego zastępcę Rzeczniczki Praw Dziecka oraz Panią Joannę Raźniewską - Opolskiego Kuratora Oświaty, na której zaprezentowalibyśmy listę szkół bez dzwonek w Opolu oraz założenia realizacji działania „strefy ciszy” w placówkach oświatowych z terenu Miasta Opola.

Wiemy, że korzyści płynące ze strefy relaksu (ciszy) są liczne i obejmują zarówno uczniów, jak i całą społeczność szkolną. Oto kilka najważniejszych argumentów:

#### **Korzyści dla uczniów:**

- Zmniejszenie stresu i lęku: Szkoła może być stresującym miejscem dla uczniów. Strefa relaksu może zapewnić im bezpieczną i komfortową przestrzeń do odpoczynku i odprężenia się. Może to pomóc poprawić ich samopoczucie i ogólne zdrowie psychiczne.
- Integracja z innymi uczniami: Strefa relaksu może stać się miejscem spotkań i integracji uczniów z różnych klas i roczników. Wspólne gry, zabawy i rozmowy sprzyjają budowaniu pozytywnych relacji i poczucia wspólnoty.
- Integracja z nauczycielami: Strefa relaksu może służyć za miejsce, gdzie nie obowiązuje typowa szkolna hierarchia i wszyscy mogą się spotkać na równych prawach. Strefy, w których uczeń może z nauczycielem zwyczajnie

Sprawę prowadzi:  
Mateusz Szpryngiel  
Naczelnik  
Koordynator ds. dostępności  
[mateusz.szpryngiel@um.opole.pl](mailto:mateusz.szpryngiel@um.opole.pl)  
[bd@um.opole.pl](mailto:bd@um.opole.pl)  
[koordynator.dostepnosci@um.opole.pl](mailto:koordynator.dostepnosci@um.opole.pl)

Urząd Miasta Opola  
Biuro ds. Dostępności

ul. plk Witolda Pileckiego 1  
45-331 Opole  
tel. +48 77 44-35-779

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

porozmawiać o swoich problemach, o swoich pasjach, o wspólnych zainteresowaniach.

- **Kreatywność:** Strefa relaksu może być miejscem, w którym uczniowie mogą rozwijać swoją kreatywność. Dostęp do gier planszowych, puzzli, książek i innych materiałów może pobudzać wyobraźnię i inspirować do nowych pomysłów.
- **Lepsza nauka:** Badania wykazały, że uczniowie, którzy mają dostęp do stref relaksu, są bardziej skłonni do nauki i osiągania lepszych wyników w nauce. Dzieje się tak, ponieważ strefa relaksu może pomóc im się odprężyć, skupić i zregenerować siły.
- **Nauka w plenerze:** W przypadku szkół posiadających tereny zewnętrzne, strefa relaksu może zostać zorganizowana na świeżym powietrzu, np. między drzewami. Lekcje w plenerze mogą być bardziej efektywne i przyjemne dla uczniów.

### **Korzyści dla szkoły:**

- **Poprawa wizerunku szkoły:** Strefa relaksu pokazuje, że szkoła dba o dobre samopoczucie swoich uczniów.
- **Przyciąganie nowych kandydatów na uczniów:** Strefa relaksu może być czynnikiem wpływającym na decyzję o wyborze szkoły. Rodzice i uczniowie chętniej wybiorą szkołę, która ma pozytywny i wspierający klimat.
- **Poprawa frekwencji i zmniejszenie absencji:** Uczniowie, którzy czują się dobrze w szkole, rzadziej wykazują skłonności do opuszczania lekcji. Strefa relaksu może pomóc stworzyć bardziej pozytywną atmosferę w szkole, co może prowadzić do poprawy frekwencji i zmniejszenia absencji.
- **Zmniejszenie liczby konfliktów:** Stres i frustracja mogą prowadzić do konfliktów między uczniami. Strefa relaksu może pomóc uczniom rozładować stres i zmniejszyć liczbę konfliktów.
- **Wszechstronność:** Strefa relaksu może być wykorzystywana do różnych celów. Grupa uczniów może spotkać się w strefie relaksu, aby pracować nad projektem grupowym w bardziej kreatywnym i sprzyjającym współpracy otoczeniu, może być wykorzystana jako miejsce spotkań dla klubów uczniowskich, czy miejsce odpoczynku po testach.

Sprawę prowadzi:  
Mateusz Szpryngiel  
Naczelnik  
Koordynator ds. dostępności  
[mateusz.szpryngiel@um.opole.pl](mailto:mateusz.szpryngiel@um.opole.pl)  
[bd@um.opole.pl](mailto:bd@um.opole.pl)  
[koordynator.dostepnosci@um.opole.pl](mailto:koordynator.dostepnosci@um.opole.pl)

Urząd Miasta Opola  
Biuro ds. Dostępności

ul. płk Witolda Pileckiego 1  
45-331 Opole  
tel. +48 77 44-35-779

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)



Bardzo liczymy na Państwa pozytywną opinię i pomoc merytoryczną – organizacyjną przy wdrożeniu w Mieście Opolu projektu akcji/projektu „Dostępne Opole – cicha szkoła”.

Informację zwrotną w ww. zakresie proszę przesłać na adres e-mail: [bd@um.opole.pl](mailto:bd@um.opole.pl) w terminie do dnia **14 lutego 2025 r.**

Jednocześnie uprzejmie informuję, że kolejne posiedzenie Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób z Niepełnosprawnościami odbędzie się w dniu 19 lutego 2025 r. o godzinie 12:00 w Centrum Aktywizacji Społecznej w Opolu przy ul. Krakowskiej sala 203, na które serdecznie zapraszamy.

**Z poważaniem:**



**Pani Anna Tabisz**

Wiceprzewodnicząca Rady Miasta Opola  
Przewodnicząca Komisji ds. Równości i Różnorodności

Przewodnicząca  
Powiatowej Społecznej Rady  
ds. Osób Niepełnosprawnych

Powiatowa Społeczna Rada  
ds. Osób Niepełnosprawnych  
przy Prezydencie Miasta Opola

**Pan Władysław Sztefic**

Przewodniczący  
Powiatowej  
Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych

Naczelnik  
Biura ds. Dostępności

Urząd Miasta Opola  
Biuro ds. Dostępności

Mateusz Szpryngiel

**Pan Mateusz Szpryngiel**

Naczelnik Biura ds. Dostępności  
Koordynator ds. Dostępności

**Do wiadomości:**

1. Pan Arkadiusz Wiśniewski – Prezydent Miasta Opola
2. Pan Grzegorz Marcjasz – Sekretarz Miasta Opola

Sprawę prowadzi:  
Mateusz Szpryngiel  
Naczelnik  
Koordynator ds. dostępności  
[mateusz.szpryngiel@um.opole.pl](mailto:mateusz.szpryngiel@um.opole.pl)  
[bd@um.opole.pl](mailto:bd@um.opole.pl)  
[koordynator.dostepnosci@um.opole.pl](mailto:koordynator.dostepnosci@um.opole.pl)

Urząd Miasta Opola  
Biuro ds. Dostępności

ul. płk Witolda Pileckiego 1  
45-331 Opole  
tel. +48 77 44-35-779

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

