Krakowskie szkoły wiedzą, jak wykorzystać moc ciszy

2026-06-27

Hałas, gwar, nadmiar bodźców, ciągły przepływ informacji – szkolna codzienność potrafi być bardzo intensywna. Naturalnym odruchem jest potrzeba wyciszenia się i regeneracji. Właśnie dlatego krakowskie szkoły tworzą strefy ciszy i montują kabiny akustyczne. Od września takich miejsc będzie więcej, bo w fazę realizacji wchodzi miejski program „Ciche świetlice”, w ramach którego dofinansowanie otrzyma 51 szkół.

W krakowskich szkołach samorządowych powstaje coraz więcej przestrzeni, w których dzieci i młodzież mogą pobyć w ciszy, zrelaksować się, oderwać na chwilę od gwaru szkolnych korytarzy. Z takiego miejsca chętnie korzystają uczennice i uczniowie Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 22 – kabina akustyczna pojawiła się tam w ubiegłym roku i jak podkreśla dyrektor Jadwiga Garczyk, dostępność miejsca, w którym można się wyciszyć, rozładować stres czy napięcie emocjonalne, sprawia, że dzieci czują się w szkole bardziej komfortowo i bezpiecznie.

Przytulnie urządzona kabina, cztero- lub dwuosobowa, której dźwiękoszczelne ściany wytłumiają hałas z zewnątrz, sprawdza się także jako przestrzeń do zajęć czy rozmowy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami, z większą wrażliwością sensoryczną, korzystającymi z różnych form pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Innym sposobem na podniesienie komfortu akustycznego w szkołach są strefy ciszy – większe wydzielone przestrzenie, gdzie dzieci i młodzież mogą w warunkach zapewniających ciszę i skupienie pracować nad swoimi indywidualnymi projektami, przygotowywać się do trudniejszych lekcji, poczytać książkę czy zwyczajnie odpocząć. Doświadczenia pokazują, że nawet krótki pobyt w ciszy koi, redukuje przeciążenie sensoryczne, pozytywnie wpływa na ogólną kondycję psychiczną, ma też znaczenie dla samego procesu nauki, ponieważ pozwala odzyskać równowagę, poprawia koncentrację i podnosi gotowość do przyswajania kolejnych treści.

Część krakowskich szkół samorządowych posiada już kabiny lub strefy zapewniające komfort akustyczny, a wiele kolejnych będzie mogło je udostępnić już w przyszłym roku szkolnym (2026/2027). Zakończył się pierwszy etap realizacji miejskiego programu „Ciche świetlice” (przyjętego kilka miesięcy temu przez Radę Miasta Krakowa), obejmujący zdiagnozowanie potrzeb szkół i dobór odpowiednich rozwiązań. Dofinansowanie, na które miasto zaplanowało łącznie 1,5 mln zł, otrzyma 51 szkół. W 32 szkołach pojawią się kabiny akustyczne (koszt instalacji jednej to około 40 tys. zł), a w 19 – strefy wyciszenia (koszt urządzenia jednej to około 10 tys. zł).