Magiczny Kraków

W krakowskich szkołach uczniowie mogą się wyciszyć

2026-11-27

Hałasu w szkole nie da się całkiem wyeliminować, ale można stworzyć w niej miejsca będące alternatywą dla gwarnych korytarzy – w 50 krakowskich szkołach, które zgłosiły się do programu „Ciche świetlice”, powstały strefy ciszy lub kabiny akustyczne. Skorzystać z nich może każdy, kto potrzebuje na chwilę zwolnić tempo i odpocząć od intensywnych bodźców.

Miasto przeznaczyło na program 1,4 mln zł, a szkoły same mogły wybrać, jakiego rodzaju przestrzeń najbardziej im odpowiada lub jakiej jeszcze im brakuje – w efekcie 33 szkoły zdecydowały się na kabiny akustyczne (koszt montażu jednej to 40 tys. zł), natomiast 17 szkół zawnioskowało o strefę ciszy (koszt urządzenia jednej to 10 tys. zł).

Każde z tych rozwiązań ma ten sam cel – sprzyja wyciszeniu, wspiera dobrostan psychiczny uczniów i uczennic, poprawia komfort nauki i umożliwia chwilę odpoczynku w bezpiecznym, spokojnym otoczeniu. Poprzez odpowiednią aranżację przestrzeni można skutecznie podnieść komfort akustyczny w szkołach i ograniczyć negatywne skutki nadmiernego hałasu i przeciążenia bodźcami.

Kabina akustyczna posiada dźwiękoszczelne ściany, które wytłumiają hałas z zewnątrz, jest kameralna i przytulna, dzięki czemu sprzyja wyciszeniu, a dodatkowo sprawdza się jako przestrzeń do zajęć czy rozmowy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami, z większą wrażliwością sensoryczną, korzystającymi z różnych form pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Strefa ciszy to z kolei większa, komfortowo urządzona, wydzielona w budynku przestrzeń, w której dzieci i młodzież mogą w ciszy poczytać książkę, zwyczajnie odpocząć, popracować nad swoimi indywidualnymi projektami, przygotować się do trudniejszych lekcji. Strefy ciszy stanowią dodatkowe miejsca, które mogą być wykorzystywane zgodnie z potrzebami uczniów i organizacją pracy szkoły.

Doświadczenia pokazują, że nawet krótki pobyt w ciszy pomaga rozładować stres i napięcie emocjonalne, koi zmysły, przeciwdziała zmęczeniu, ma też znaczenie dla samego procesu nauki, bo pozwala odzyskać równowagę, poprawia koncentrację i podnosi gotowość do przyswajania kolejnych treści. Dzieci i młodzież czują się też bardziej komfortowo, gdy wiedzą, że w ich szkole jest miejsce, w którym można takie potrzeby zaspokoić.

Inwestowanie w przyjazną i wspierającą przestrzeń edukacyjną jest ważnym elementem budowania nowoczesnej szkoły, dbającej nie tylko o rozwój uczniów, ale również o ich zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.