



BEZSTRESOWE DZWONKI SZKOLNE

NOWOCZESNA EDUKACJA TO TROSKA O SZKOLNE OTOCZENIE.
ZADBAJMY RAZEM O PRZYJAZNE WARUNKI NAUKI!



REWOLUCJA W EDUKACJI

NOWOCZESNE SYSTEMY DZWONKÓW
–KOMFORT I MNIEJSZE OBCIĄŻENIE STRESEM

Bezstresowe dzwonki są coraz bardziej popularne w polskich placówkach edukacyjnych. Te innowacyjne systemy dźwiękowe zastępują tradycyjne sygnały dzwonek alarmowych delikatnymi melodiami lub dźwiękami natury, co przekłada się na:

- **redukcję stresu** – łagodne dźwięki pozytywnie wpływają na układ nerwowy, zmniejszając napięcie u uczniów i nauczycieli,
- **lepszą koncentrację** – spokojne tony umożliwiają płynne przejście między lekcjami, sprzyjając skupieniu i efektywnej nauce,
- **tworzenie przyjaznego środowiska** – szkoła staje się miejscem, które dba nie tylko o edukację, ale także o dobre samopoczucie społeczności szkolnej.

Nowoczesne systemy dzwonek mogą być zostać w pełni zintegrowane z systemami zarządzania szkołą, umożliwiając personalizację dźwięków, dostosowanie ich do pory dnia czy specjalnych wydarzeń. To rozwiązanie, które nie tylko zwiększa funkcjonalność placówki, ale także buduje jej wizerunek jako nowoczesnej i przyjaznej przestrzeni edukacyjnej.



Dzwonek szkolny – czynnik stresogenny

Dla uczniów, zwłaszcza tych młodszych, przechodzenie między zajęciami lub klasami może być źródłem niepokoju. Dźwięk nagłego i głośnego dzwonka może zaostrzyć to uczucie, czyniąc przejścia jeszcze bardziej stresującymi.

Wpływ na koncentrację i produktywność

Wyobraź sobie, że jesteś głęboko pochłonięty jakimś zadaniem, ale przenikliwy dzwonek wytrąca Cię z koncentracji. Nauczyciele, którzy często pracują podczas krótkich przerw, mogą zauważyć zakłócenia w pracy, co prowadzi do zmniejszenia produktywności i zwiększonego stresu.

Konsekwencje zdrowotne

Nie tylko uczniowie, ale również pracownicy szkół i nauczyciele, już znajdujący się pod znaczną presją, mogą odczuwać jeszcze większy poziom stresu w związku z harmonogramem oznaczonym dzwonkiem. Z biegiem czasu może to przyczynić się do wypalenia zawodowego.

HAŁAS

Świadomość szkód

Hałaśliwe środowisko, szczególnie nagłe i głośne, wywołuje natychmiastową reakcję w ludzkim mózgu. Taki alarm może automatycznie aktywować tryby mózgu "walcz" lub "uciekaj", uwalniając przy tym hormon stresu - kortyzol. Zjawisko to w swojej książce "Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage" opisał amerykański psycholog Walter Cannon.

W dłuższej perspektywie czasu ciągłe narażenie może prowadzić do chronicznego stresu, który dotyka zarówno nauczycieli, jak i uczniów.

W 2020 roku w Szkole Podstawowej nr 18 w Kaliszu rozpoczęła się akcja pod hasłem „Wycisz trochę”. W ramach podjętych działań placówka postanowiła uzmysłwić dzieciom i młodzieży, jak szkodliwy dla zdrowia może być hałas, a także zaproponować, jak można go ograniczyć. W budynku zamontowane zostały dzwonki, które zamiast tradycyjnego drażniącego ucho dźwięku, emitują przyjemną melodię.

Hałas na korytarzach szkolnych to nawet 100 decybeli, przy czym głośność normalnej rozmowy to 60 decybeli, potem to już jest niebezpieczne. Po takiej dawce hałasu, ucho ucznia dochodzi do siebie 38 minut.



Ankiety przeprowadzone w szkołach, które wprowadziły systemy dzwonków bezstresowych, wskazują na pozytywne doświadczenia i reakcje ze strony uczniów, jak i nauczycieli.

Uczniowie deklarują mniejsze odczuwanie stresu, natomiast nauczyciele zauważają znaczną poprawę atmosfery w klasach oraz lepsze skupienie uczniów podczas zajęć lekcyjnych.

Wprowadzenie bezpiecznych, bezstresowych systemów dźwiękowych to wartościowa inwestycja długoterminowa: w zdrowie psychiczne uczniów i komfort pracy nauczycieli, a także krok w stronę nowoczesnej, przyjaznej edukacji.

OPINIE I REAKCJE NAUCZYCIELI ORAZ UCZNIÓW

Koncentracja i efektywność nauki

Według badań opublikowanych w *Journal of Environmental Psychology*, spokojne dźwięki w tle wpływają pozytywnie na koncentrację i efektywność podczas nauki oraz pracy. Łagodne sygnały dźwiękowe, zamiast tradycyjnych dzwonków, to lepsze warunki, które mogą wpłynąć na poprawę wyników edukacyjnych.

Zdrowie psychiczne uczniów

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nadmierny hałas w szkołach jest jednym z czynników, który negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.



BELZSTRÉSOWE DZWONKI SZKOLNE



Przyjazne dzwonki

nowoczesna edukacja

W odpowiedzi na negatywny wpływ tradycyjnych dzwonek lecyjnych, w wielu polskich szkołach wprowadzono tzw. dzwonki bezstresowe. Rozwiązanie to polega na zastąpieniu nagłych i głośnych sygnałów dźwiękowych spokojną muzyką, dźwiękami natury lub relaksacyjnymi melodiami, które sprzyjają wyciszeniu i poprawie samopoczucia uczniów.

Korzyści wynikające z dzwonek bezstresowych:

- Zmniejszenie poziomu stresu u uczniów i nauczycieli.
- Poprawa koncentracji poprzez łagodniejsze przejście między lekcjami a przerwami,
- Zredukowanie bodźców dźwiękowych, które mogą negatywnie wpływać na dzieci w spektrum autyzmu,
- Lepsza atmosfera w szkole, sprzyjająca nauce i dobremu samopoczuciu.

Dzwonki bezstresowe mogą być implementowane za pomocą nowoczesnych systemów nagłośnienia, takich jak **AUDAC LUNA-F**. Systemy te umożliwiają dostosowanie dźwięków do pory dnia oraz indywidualnych potrzeb szkół.

zalecenia specjalistów

Zarówno wyniki badań, jak i rosnąca świadomość negatywnego wpływu hałasu na zdrowie, zalecają wdrażanie dzwonek bezstresowych w szkołach. Tego rodzaju zmiana nie tylko poprawia komfort nauki, ale również przyczynia się do lepszego funkcjonowania całej społeczności szkolnej. Szkoły oraz organy zarządzające oświatą powinny rozważyć inwestycję w systemy dzwonek bezstresowych, dzięki czemu możliwe będzie stworzenie bardziej przyjaznego i sprzyjającego nauce środowiska edukacyjnego.



Elektroniczne systemy zabezpieczeń

PROJEKT I WDROŻENIE

ZAPEWNIAMY KOMPLEKSOWE WSPARCIE: OD PROJEKTU I DOBORU GŁOŚNIKÓW, PO KONFIGURACJĘ I URUCHOMIENIE URZĄDZEŃ

NA ŻYCZENIE UŻYTKOWNIKA OFERUJEMY DODATKOWY PAKIET DZWONKÓW DOSTOSOWANYCH DO WYMAGAŃ DANEJ PLACÓWKI.

KONTAKT

PAWEŁ SAMULCZYK
INŻYNIER SPRZEDAŻY

TEL: 661 110 399
PSAMULCZYK@DSINTEGRACJE.PL

WWW.DSINTEGRACJE.PL

