

**Catedra: *Igienă generală***

**Cerințele igienice către regimul zilei,  
procesul instructiv, educație fizică și  
metodele de apreciere a lor**

## Regimul zilei

**Regimul zilei** este ritmul vieții.

= repartizarea pe parcursul a 24 de ore a părților componente:

- ☀ tuturor activităților din perioada de veghe,
- ☀ somnului,
- ☀ alimentației.

## Elementele Regimului zilei:

- ☀ durata adecvat-determinată a diferitor activități,
- ☀ alternarea și reglementarea lor rațională,
- ☀ aflarea suficientă în aer liber,
- ☀ respectarea principiilor alimentației raționale,
- ☀ durata și condițiile adecvate ale somnului,
- ☀ formarea deprinderilor igienice

Organizarea rațională a elementelor regimului zilei =  
factorul principal în dezvoltarea normală a sistemului  
nervos

Regimul rațional crează condiții favorabile pentru formarea stereotipului dinamic și decurgerea proceselor fiziologice în corespundere cu ritmurile biologice, dezvoltarea fizică armonioasă, creșterea și menținerea rezistenței organismului, menținerea capacității de muncă la un nivel înalt, dispoziție echilibrată, previne apariția oboselei și surmenajului.

La alcătuirea regimului zilei trebuie să se țină cont de:

- @ vârsta copiilor,
- @ starea de sănătate,
- @ particularitățile individuale,
- @ durata necesară a somnului,
- @ specificul activităților în concordanță cu vârsta,
- @ intervalele dintre servirea meselor,
- @ ritmul biologic.

**Activitatea** este un element evident în viața copilului. De aceea activitățile copiilor trebuie dirijate cu pricepere, orientându-le spre acțiuni individuale, dezvoltând interesul lui față de ceea ce face.

Activitățile speciale trebuie organizate după un anumit sistem și program bazat pe principii

- igienice
- pedagogice
- psihologice

Pentru fiecare grupă de vârstă există o anumită metodică de organizare a activităților.

Educația copilului, care include complexul dezvoltării

- fizice,
- morale,
- intelectuale,
- prin muncă,
- estetice

trebuie să decurgă

- de la ușor – la greu,
- de la simplu – la complex,
- de la concret – la abstract.

**Somnul** este o necesitate biologică a organismului care apare periodic și se caracterizează prin lipsa aproape completă a reacțiilor la acțiunea factorilor exteriori.

Copiii adorm mai repede decât adulții, fapt explicat prin activitatea fizică și intelectuală intensă în perioada de veghe și prin faptul că celulele cortexului cerebral la copii obolesc mai repede.

La copii, în perioada somnului rapid, profund hipofiza elimină cea mai mare cantitate de hormoni ai creșterii, astfel se poate afirma că copiii cresc cel mai intens în somn.

## **Alimentația** trebuie

- să completeze energia consumată;
- să asigure necesarul de substanțe nutritive;
- administrată în corespundere cu vârsta copilului,  
starea de sănătate,  
tipul activităților;
- să fie corect organizată, mesele – corect repartizate.



## ORGANIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Organizarea corectă a procesului de învățământ

- ❖ prelungește perioada capacității înalte de muncă,
- ❖ amână apariția oboselei,
- ❖ previne dezvoltarea supraoboselii.

# **PRINCIPIILE IGIENICE ALE ORGANIZĂRII INSTRUIRII ELEVILOR ÎN ȘCOLI**

**corespunderea efortului instruirii cu  
particularitățile de vârstă și individuale ale  
copiilor și adolescenților,**

**organizarea științifică a procesului instructiv în  
școala modernă,**

**asigurarea condițiilor optime de instruire.**

## Principiul de corespundere a efortului instruirii cu particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor și adolescenților

Organismului copilului îi este caracteristică dezvoltarea incompletă a organelor și sistemelor funcționale importante pentru învățare, în special – SNC, analizatorii vizual și auditiv. Activitățile mentale legate de procesul de învățare sunt printre cele mai dificile pentru copii. Celulele nervoase ale cortexului cerebral al copiilor posedă capacități funcționalitate încă relativ scăzute, de aceea efortul intelectual mare poate provoca epuizare. În plus, învățarea cu succes, necesită concentrarea stabilă a excitației în scoarța cerebrală, iar copiilor le este caracteristic dezechilibrul proceselor nervoase, predominarea excitației paralel cu procesele relativ slabe de inhibare internă. Anume prin aceste aspecte este condiționată dificultatea de concentrare și menținere a atenției în timpul lecției.

## Principiul de organizare științifică a procesului instructiv în școala modernă

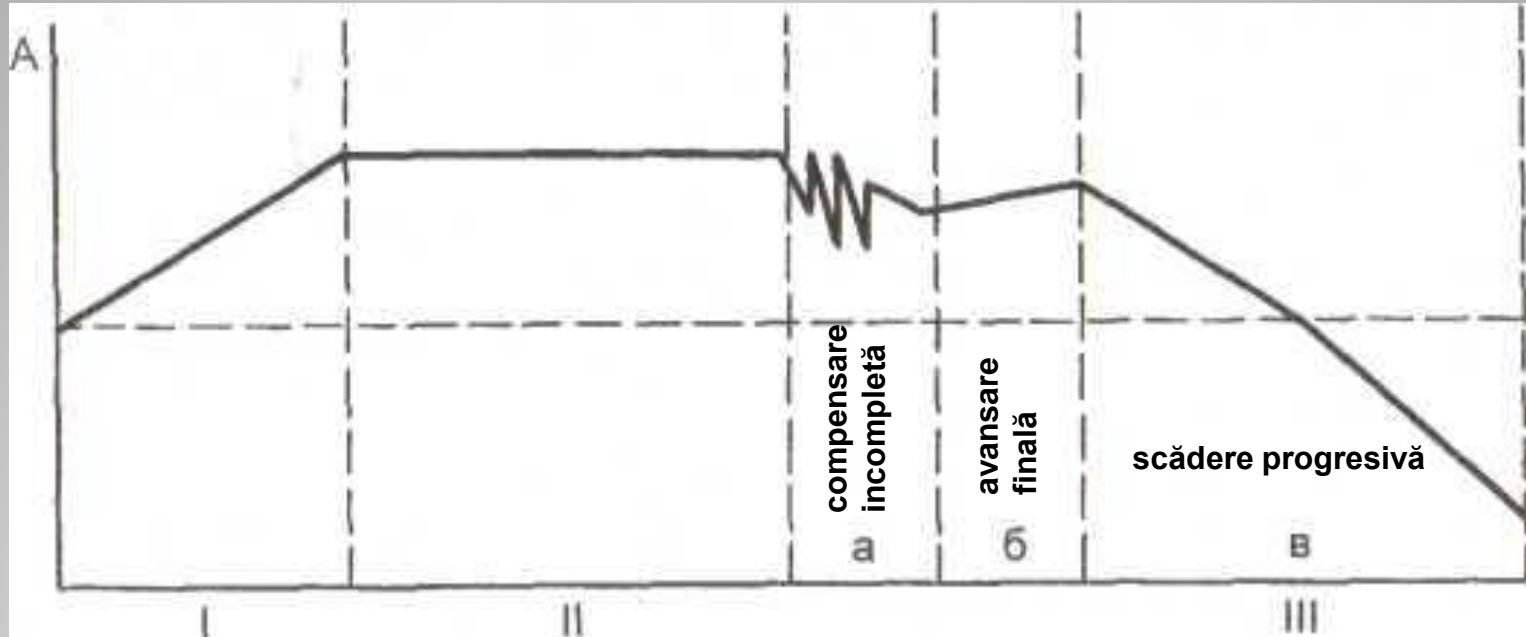
**I. perioada de încadrare - se caracterizează printr-o creșterea eficienței**

**II. perioada cu capacitate înaltă de muncă, eficiența activităților rămâne ridicată**

**III. perioada de scădere a capacității de muncă sau de obosire - în această etapă, există trei zone:**

- a. compensare incompletă,**
- b. avansare finală,**
- c. scădere progresivă.**

## Dinamica capacității de muncă



perioada  
de încadrare

perioada cu capacitate  
întă de muncă

perioada de scădere a  
capacității de muncă  
sau de obosire

**În baza acestor legități reiese că la începutul lecției, săptămânii, trimestrului sau a anului ar trebui să fie incluse obiecte ușoare, deoarece productivitatea muncii elevilor în această perioadă este redusă.**

**Cerințele sporite față de elevi pot fi înaintate spre finele perioadei de încadrare când capacitatea de muncă a atins cel mai înalt nivel. În acest moment, este recomandabil să se prezinte un material nou și mai dificil, lucrări de control. În mijlocul săptămânii, trimestrului și anului ar trebui să fie planificate activitățile care cer cea mai mare încordare, activități extracurriculare, lucrul în cercuri, etc.**

**În zona de cădere progresivă a capacității de muncă nu trebuie incluse activități care necesită eforturi intense: astfel, are loc epuizarea potențialului energetic al organismului, care ar putea afecta starea de sănătate a elevilor.**

## Capacitatea de muncă se determină prin cronometraj

**Cronometrajul** – metodă relativ simplă și accesibilă de studiere a capacității de muncă, care permite realizarea observării și determinarea activităților generale atât în timpul zilei de școală, cât și pe parcursul zilei în general. Metoda dă posibilitate să se determine ocupația elevilor în diverse activități pe parcursul unei lecții și să ia considerare durata efortului și a perioadelor de odihnă în timpul lucrului.

Cronometrajul poate fi:

- ◆ individual,
- ◆ în masă.

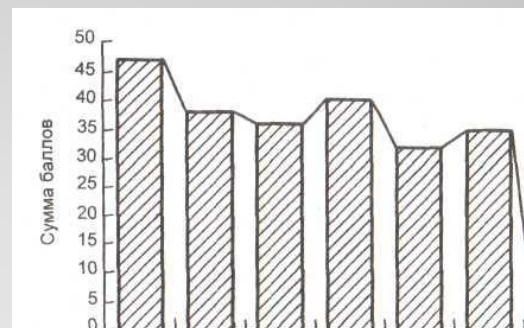
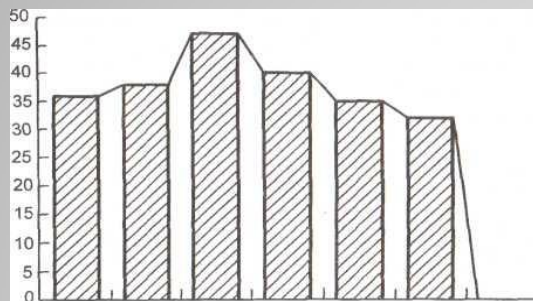
## Cerințele igienice față de întocmirea orarelor

- \* **alternarea diferitelor activități;**
- \* **distribuirea disciplinelor școlare în funcție de dinamica zilnică și săptămânală a capacității de muncă;**
- \* **numărul necesar de ore pe săptămână crește de la clasa I-a la a XII-a de la 10 la 20 de ore. Lecțiile obligatorii de cultură fizică sunt incluse în acest tip de activitate.**



## Aprecierea orarului școlar

**pozitiv** dacă se formează o creștere - miercuri sau joi sau două - miercuri și vineri (în cazul săptămânii școlare de 6 zile).



**nerațional** cu cea mai mare cantitate de puncte în ziua de luni sau vineri, precum și distribuția uniformă a sarcinii în ciclul săptămânal.

## Principiul asigurării condițiilor optime de instruire

*Mediu* din instituțiile de învățământ au un impact semnificativ asupra stării de sănătate, dispoziției și capacității de muncă. Sensibilitatea corpului copilului la majoritatea factorilor de mediu este mult mai mare decât la adulți.

Temperatură și umiditatea ridicate, contaminarea bacteriană, creșterea conținutului de substanțe organice, înrăutățirea compoziției ionice de aerului modifica brusc starea de sănătate și dispoziția elevilor, condiționează creșterea rapidă a oboseții.

Rolul principal în crearea oportunităților de capacitate de muncă înaltă și un fon emoțional pozitiv revine iluminării și regimului sonor.

Pentru a asigura condiții favorabile pentru activitatea școlară și reducerea oboseții mentale la elevi are mare importanță respectarea cerințelor ergonomice față de mobilierul și echipamentele școlare. Din punctul de vedere psihoigienei, ar trebui să se acorde o mare atenție design-ului de culori în clădirile școlilor și a echipamentelor din școli.

## Cerințele igienice față de mobilierul școlar

Cerințele, se bazează pe date actuale

- antropometrice,
- fiziologice,
- ergonomice.

care contribuie la :

- dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor,
- dezvoltarea posturii lor corecte,
- păstrarea îndelungată a capacității de muncă,
- prevenirea devierilor văzului și sistemului musculo-scheletal.

## Cerințele igienice

- ☀ corespunderea dimensiunilor mobilierului cu înălțimea și proporțiile copilului. Pentru elevi mobilierul este de 6 grupe marcare colorată, pentru preșcolari - 5 grupe
- ☀ aranjarea copiilor în bănci se efectuează în conformitate cu înălțimea lor (în încălțăminte)
- ☀ în fiecare clasă (cabinet de studii) trebui să fie bănci sau mese și scaune de mai multe grupuri, în funcție de necesități
- ☀ se interzice folosirea taburetelor
- ☀ mobilierul trebuie să fie marcate cu cifre și culori. Marcajul mobilierului școlar cu culori trebuie să fie vizibilă din spațiul dintre rânduri, se aplică pe ambele părți ale băncilor, scaunelor în formă de cerc cu un diametru de 22 mm sau o bandă orizontală cu lățimea de 20 mm.

Elevii trebuie să știe care grup de mobilier îi este caracteristic. Pentru aceasta în holul școlii trebuie atârnată o riglă colorată pe care în dependență de grupurile de mobilier sunt fâșii colorate:

<b>Culoare</b>	<b>Înălțimea de la podea, mm</b>
oranj	de la 1000 până la 1150
violet	de la 1150 până la 1300
galben	de la 1300 până la 1450
roșu	de la 1450 până la 1600
verde	de la 1600 până la 1750
albastru	mai mult de 1750

☀ aranjarea mobilierului trebuie să fie corectă

Aranjarea băncilor, de regulă, este în trei rânduri, dar se permite și cu un singur rând sau în două rânduri

☀ la dotarea sălile de clasă trebuie să fie respectate dimensiuni pasajelor și anumite distanțe

- între rândurile duble de bănci - nu mai puțin de 60 cm;
- între rândurile de mese și peretele longitudinal exterior - cel puțin 50-70 cm;
- între rândurile de mese și peretele longitudinal interior sau dulapurile ce stau de-a lungul pereților - cel puțin 50-70 cm;
- de la ultimele bănci până la peretele opus tăblii - nu mai puțin de 70 cm, de la peretele din spate, dacă el este exterior - nu mai puțin de 100 cm

- de la primul rând până la tablă - 2.4 - 2.7 m;
  - distanța de la cea mai îndepărtată bancă până la tablă - 860 de cm ;
  - înălțimea marginii inferioare a tablei deasupra podelei - 80-90 cm.
- elevii cu boli reumatice , bolnavi frecvent (angina pectorală, inflamație acută a tractului respirator superior ), trebuie așezați departe de peretele exterior.
  - cel puțin de 2 ori pe an elevii care stau în rândurile I și III , sunt schimbați fără a încălca grupa de mobilier cu lungimea corpului pentru a preveni scolioza și strabismul..

**Observarea copilului de către profesor în timpul lecției va permite specificarea devierilor de la postura corectă și, ulterior, stabilirea cauzelor lor.**

## Cerințele igienice față de cărți, manuale

- ▣ citirea trebuie să fie realizată prin corespunderea dimensiunilor ratele ale mobilierului cu indicii normați
- ▣ poziția reglementată a capul elevului care citește în raport cu textul trebuie să fie
  - ▶ pentru elevii de 8-9 ani – 24,2 cm;
  - ▶ pentru elevii de 11-12 ani – 29,1 cm;
  - ▶ la vârsta mai mare distanța de la carte atunci în timpul citirii trebuie să mai mare și ajunge la 30-35 cm.



# o cerință importantă, față de manualele și cărțile pentru copii este **lizibilitatea** (удобочитаемость), de exemplu, asigurarea capacității de muncă maximă în timpul lucrului îndelungat a organului vizual cu încordare și obosire minime

acest lucru creează:

- design-ul exterior calitativ al manualului,
- dimensiunea literelor(fontul),
- modelul și stilul,
- intensitatea și uniformitatea imprimării,
- culoarea hârtiei,
- alte elemente de design.

## Greutatea manualelor

continuare

- pentru clasele 1—4-a – trebuie să fie nu mai mult de 300 g.
- pentru clasele 5—6- a - 400 g.
- pentru clasele 7—9- a - 500 g.
- pentru clasele 10—11- a - 600 g.

Greutatea manualelor pentru o zi de școală (fără greutatea rucsacului sau genții și accesorii de birotică) nu trebuie să depășească nivelurile admise pentru seturile de manuale:

- pentru elevii claselor 1—2-a — până la 1,2 kg,
- pentru elevii claselor 3—6-a — până la 2,2 kg,
- pentru elevii claselor 5—6-a — până la 2,2 kg,
- pentru elevii claselor 7—8-a — până la 3,2 kg,
- pentru elevii claselor 9—11-a — de la 3,2 până la 3,7 kg.