

Durata plimbărilor la aer liber poate fi prelungită, incluzându-se somnul de zi pe terase deschise. Începînd cu anul al doilea regimul zilei copiilor include activități sistematice, jocuri mobile. Una din datoriile medicilor din instituțiile preșcolare constă în trecerea la timp a copiilor dintr-un regim în altul. Această trecere se va face ținîndu-se cont de vîrsta biologică și particularitățile fizice și neuropsihice individuale ale fiecărui copil.

Vîrsta preșcolară. Durata somnului noaptea pentru copiii de această vîrstă este de 10 ore. Somnul de zi are o singură fază și durează 2—2,5 ore. Copiii trebuie să se aște în aer liber 5—5,5 ore (plecarea la grădiniță și două plimbări). Observațiile asupra copiilor de la aceste grădinițe au depistat, că dacă durata alțării copiilor în aer liber este mai mare, morbiditatea în decursul anului este mai mică.

Regimul zilei trebuie să includă diverse activități, printre care și cele de cultură fizică, gimnastică și autoservire, jocuri.

Vîrsta școlară. Pe baza studierii capacității de muncă a elevilor de 7—8 ani, care este maximă între orele 8 și 11 și după masă între orele 16—18, minimă — între 14—15 și după ora 18, s-a elaborat regimul zilei orientativ pentru elevi. Conform capacității de muncă se recomandă activități pasive și active. Prin-

cipalul component al regimului zilei elevului este munca intelectuală și cea fizică, a căror durată crește odată cu vîrsta.

Pe parcursul zilei intensitatea activității trebuie să alterneze, în regim se va include odihna activă, care împreună cu somnul va restabili suficient capacitatea de muncă a elevilor.

Cu vîrsta durata somnului elevilor scade treptat, se recomandă somnul de zi numai pentru elevii de 7—8 ani și pentru copiii slăbiți. Treptat va scădea și durata plimbărilor în aer liber, dar trebuie de ținut cont, că chiar și în clasele superioare ea va trebui să fie nu mai mică de 2—2,5 ore pe zi, iar în zilele de odihnă, și mai mare. Copiii de vîrstă școlară se vor afla în aer liber în drum spre școală (30 minute) la recreația mare (20 minute), 1,5 ore după masă pînă la pregătirea lecțiilor și seara înainte de somn 30 de minute. Acest regim de plimbări în aer liber va menține o capacitate de muncă susținută. Timpul rămas după satisfacerea necesităților vegetative ale elevilor va fi repartizat pentru diverse activități instructive — participarea la munca social-utilă, autoservire, autoinstruire etc. Respectarea regimului zilei este unul din cele mai efective mijloace psihologice pentru menținerea capacității de muncă și reușitei elevilor.

Capitolul 30. BAZELE IGIENICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE A COPIILOR DE VÎRSTĂ FRAGEDA, PREȘCOLARĂ ȘI ȘCOLARĂ

O mare importanță în măsurile de fortificare a sănătății copiilor și adolescenților o au mișcărilor.

Studiile efectuate în ultima perioadă de timp, au arătat, că mulți copii suferă de hipodinamie. Hipodinamia, la rîndul său, cauzează diferite modificări poliforme în organism: scăderea rezistenței organismului, creșterea morbidității, capacitatea fizică redusă, perioada prelungită de restabilire după eforturi fizice, rămînerea în urmă la antrenarea fizică, greutatea corporală mărită din cauza depunerii grăsimilor. De asemenea o acțiune negativă asupra organismului o are și hiperdinamia elevilor sportivi. În acest caz se inhibă funcțiile care nu participă la activitate, se dereglează armonia dezvoltării fizice, rămîne în urmă dezvoltarea sexuală.

Studiile speciale au permis să se elaboreze un sistem de educație fizică pentru copiii

de diferite perioade de vîrstă, astfel asigurîndu-se un regim motric suficient.

Începînd cu vîrsta de 1,5—2 luni copiilor li se va face masaj, care contribuie la dezvoltarea mișcărilor, funcționării aparatului respirator, cardiovascular și metabolismului tisular.

De la 4 luni, după ce dispare hipertonia musculară, masajul va fi însoțit de gimnastică în permanență la lînele primului an de viață, au o statură mai mare cu 1 cm și o greutate mai mare cu 0,5—0,6 kg decît cei, care nu au primit cursul de masaj și gimnastică. Acești copii au început să șadă și să se tîrască mai devreme (spre lînele anului intii din grupul cu gimnastică și masaj mergeau 88,5%, iar din grupul de control numai 61%. În acest grup copiii care s-au îmbolnăvit de 3 ori pe an alcătuiau 0,6% (în grupul de control 20%) indicele sănătății este de 3 ori mai

mare, bolile respiratorii au o frecvență de 2—3 ori mai mică decât în grupul de control.

Asistența medicală a educației fizice a copiilor de vîrstă fragedă fixează modificări ale sănătății și dezvoltării mișcărilor, controlul asupra condițiilor în care se face educația fizică.

Educația fizică a copiilor din creșe și grădinițe de copii se va face în prima jumătate a zilei, în încăperi bine aerisite, la temperatura aerului de 22—13°C, vara afară, la umbră (la temperatura de aproximativ 22°C).

În regimul copiilor de 2—3 ani trebuie incluse jocuri mobile, plimbări, lecții de educație fizică, activități de muzică. Durata acestor activități crește odată cu vîrsta — de la 8—10 minute pentru copii de 2 ani pînă la 15 minute pentru cei de trei ani.

Activitatea organizată corect trebuie alcătuită din partea introductivă (1—2 minute), de bază (8—12 minute) și de încheiere (1—3 minute). Studiile au demonstrat, că dacă activitatea se face corect, frecvența pulsului în partea introductivă crește cu 10—15%, în partea de bază — cu 25—30% și cu o revenire la frecvența inițială în partea de încheiere a activității. Organizarea educației fizice a copiilor de vîrstă fragedă e recomandabilă, accesibilă și eficientă și în condițiile de familie.

În vîrsta preșcolară educația fizică include gimnastica matinală, exerciții fizice la activități speciale, activități muzicale, jocuri sportive, procedee de călire, plimbări și jocuri mobile în aer liber. Copiilor de vîrstă preșcolară educația fizică li se face prin intermediul jocurilor mobile, plimbărilor, gimnasticii matinale — pauzelor cu exerciții fizice în timpul lecțiilor, lecțiilor de cultură fizică, cercurilor sportive, îndeplinirea normativelor G.M.A., activităților extrașcolare în secțiile de pe lîngă școlile sportive, prin munca fizică dozată la lecțiile de muncă, călire, marșuri turistice.

Nivelul optim al activității mobile pentru elevi este argumentat științific. E stabilit, că în decurs de 24 de ore elevii trebuie să facă 21 000—30 000 de pași, aceștia corespunzînd necesității fiziologice în mișcări (cinezofilie). Astfel, activitatea mobilă constituie 20—24% din activitățile sumare de zi.

La activitatea fizică redusă se referă cea de pînă la 10 000 de pași pe zi, activitatea mobilă alcătuiind în acest caz mai puțin de 14%. O activitate fizică moderată echivalează cu 11000—20000 pași pe zi.

Dacă se fac afară pe parcursul anului întreg lecțiile de educație fizică au o acțiune pozitivă asupra organismului, întărind sănătatea și mărind capacitatea de muncă. Lecția de educație fizică rațională prevede mărirea treptată a eforturilor fizice, partea efectivă a lecției alcătuiind 65—70%. Partea efectivă se consideră cea a eforturilor fizice și mișcărilor din durata generală a lecției.

Lecția are trei părți: introductivă, de bază și de încheiere. Partea introductivă va dura 5—8 minute. Ea se face cu scopul de a mobiliza atenția elevilor, de a spori activitatea sistemului respirator și a celui cardiovascular. Partea de bază a lecției durează 30—35 min și are ca scop antrenarea principalelor calități dinamice — viteza, forța și rezistența. Partea de încheiere a lecției durează 5—7 minute, în timpul acesta intensitatea activității scăzînd treptat. Aprecierea igienică a lecției se face prin determinarea așa-numitei curbe fiziologice a pulsului; se determină frecvența în fiecare parte a lecției, astfel analizîndu-se structura, eficacitatea și condițiile, în care decurge ea.

În sistemul de educație fizică o mare importanță o au pauzele cu exerciții fizice. Aceste pauze se vor face pe la mijlocul lecțiilor ce solicită o încordare statică îndelungată a mușchilor spinali, la lecțiile în clasele pregătitoare și în clasa întâia. Pauzele acestea includ 3—5 exerciții de corecție a poziției forțate a corpului, funcției aparatului circulator și celui respirator. În educația fizică în școală o mare importanță o are îndeplinirea normativelor G.M.A.

Din anul 1972 este în vigoare complexul unional „Gata pentru muncă și apărare” (G.M.A.). Pentru adolescenții de 10—18 ani complexul prevede 3 etape: prima etapă — „Viteji și dibaci” e pentru elevii de 10—13 ani. Scopul primei etape este de a educa activități și deprinderi mobile, de a educa la copii o atitudine conștiințioasă față de lecțiile de educație fizică, determinarea aptitudinilor sportive. Etapa a doua a G. M. A. — elaborată pentru copiii de 14—15 ani, prevede deprinderi motrice aplicative, perfecționarea activităților și deprinderilor sportive. Etapa a treia — „Forță și bărbăție” e pentru adolescenții de 16—18 ani și prevede perfecționarea deprinderilor fizice pînă la nivelul necesar pentru serviciul în rîndurile Armatei Sovietice și activitatea de muncă.

În legătură cu accelerarea creșterii și dez-

voltării copiilor și adolescenților în ultimul timp se observă o „întințire” a probelor sportive, însă majoritatea igienistilor sînt contra acestui fenomen. Practicarea intensă a unei probe sportive duce la dezvoltarea fizică dezarmonioasă.

În majoritatea cazurilor lecțiile de educație fizică se fac în săli de gimnastică, față de care se înaintează următoarele cerințe igienice: temperatura aerului trebuie să fie de 14—15°C, umiditatea relativă de 60%, viteza curenților de aer de 0,3 m/s. Dimensiunile (greutatea, lungimea, înălțimea, diametrul) diferitor dispozitive sportive din sălile de gimnastică sau de pe terenurile sportive trebuie să corespundă Standardelor de Stat, ele nu vor fi deteriorate, ca să nu devină surse de traumatisme.

Una din funcțiile mediului școlar este de a repartiza elevii în grupuri de educație fizică, în dependență de starea sănătății și de gradul de dezvoltare fizică. Această repartizare se face la începutul anului școlar. Elevii pot fi repartizați în una din cele trei grupuri de educație fizică: grupul pregătitor, grupul de bază și cel special. În grupul pregătitor vor fi elevii, ce au devieri neînsemnate ale stării sănătății (grupul trei de sănătate), care nu au o pregătire fizică respectivă. Lecțiile de educație fizică în acest grup se vor face conform programului școlar, limitîndu-se unele probe — cele de forță și rezistență. În gru-

pul de bază se vor ocupa elevii, care au o pregătire fizică suficientă — din grupul intii și doi de sănătate. Grupul special se completează cu elevi din grupul patru și cinci de sănătate, lecțiile de educație fizică făcîndu-se după un program special extrașcolar.

Elevii care au o ținută incorectă sau picior plat vor trece un curs de gimnastică de corecție în afara orelor de curs. Eficacitatea înaltă a lecțiilor de educație fizică pentru fortificarea sănătății arată, că elevii pot fi eliberați de lecțiile acestea numai avîndu-se motive serioase (ridicarea temperaturii corpului, menstruație ș. a.).

Educația fizică a copiilor din toate perioadele de vîrstă va fi însoțită de măsuri de călire, acestea sporînd rezistența organismului față de factorii nefavorabili ai mediului înconjurător. În acest sens vor fi practicate procedurile cu apă, băile de aer și de soare, respectîndu-se principiile generale ale călirii. Efectul de călire poate fi atins și excluzîndu-se din viața cotidiană a copilului „condițiile de seră”, acestea necontribuînd la antrenarea mecanismului de termoreglare și astfel slăbind organismul. Călirea cotidiană se face alegîndu-se rațional îmbrăcămintea (conform anotimpului și stării vremii), creîndu-se în încăperile închise un microclimat rațional, educîndu-se deprinderea copiilor de a se afla în aer liber în haine relativ ușoare în orice timp.

Capitolul 31. BAZELE IGIENICE ALE INSTRUIRII COPILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

INSTRUIREA ÎN PERIOADA DE VÎRSTĂ FRAGEDĂ ȘI CEA PREȘCOLARĂ

Instruirea este o activitate planificată, orientată spre obținerea anumitor cunoștințe, priceperi și deprinderi.

Elementele instructive sînt incluse în lucrul educativ în toate perioadele de vîrstă, fiind diferențiate după caracter și metode în dependență de vîrstă. Chiar din vîrsta fragedă activitățile de dezvoltare a vorbirii, deprinderile motrice conțin elemente instructive. Aceste activități se fac în una din fazele, cînd copilul este treaz, durata lor fiind de 8—10 min.

Programele de învățămînt pentru copiii de vîrstă fragedă și preșcolară au fost revăzute, durata lecțiilor — mărită, deoarece investiga-

țiile speciale au arătat, că în condiții respective organismul copiilor de vîrstă preșcolară dispune de posibilități psihofiziologice mai mari decît se credea, că ei pot însuși mai multe cunoștințe și deprinderi. Dar aceste concluzii trebuie controlate, cu scopul de a determina care-i „prețul” real al acestor deprinderi și cunoștințe, dacă activitățile intense nu se reflectă asupra creșterii și dezvoltării. În programul pentru creșe sînt prevăzute 15 activități pe săptămîină, cîte 8—10 minute pentru fiecare. Cu vîrsta durata activităților se mărește. Copiii de la 1 an și 6 luni pînă la 2 ani au zilnic cîte două activități de cîte 10—12 minute fiecare. În grupele de 3 ani se fac două activități de cîte 12—15 minute fiecare, în grupele de 4 ani — 11 activități pe săptămîină de cîte 15—20 minute, patru zile se