

Capitolul 32. BAZELE IGIENICE ALE EDUCAȚIEI ȘI INSTRUIRII PRIN MUNCA

Unul din elementele educației este instruirea prin muncă, care, pe lângă alți factori, asigură copiilor și adolescenților o dezvoltare armonioasă.

Instruirea prin muncă a elevilor are o mare importanță, educându-le dragostea și respectul față de muncă, îi pregătește către munca în producție. Concomitent munca dozată are și o mare importanță în asanarea copiilor în grădinițe și școli, contribuind la dezvoltarea multilaterală și armonioasă. Sub influența muncii în organismul tânăr se dezvoltă funcțiile diferitor organe și sisteme, în special ale sistemului respirator, cardiovascular, muscular, apar legături corticale noi și se întăresc cele vechi, se îmbunătățește diferențierea și coordonarea mișcărilor mîinilor, crește forța musculară, rezistența la încordarea musculară statică, se formează deprinderi motrice noi și se consolidează cele vechi.

În afară de aceasta, instruirea prin muncă sporește capacitatea de muncă a copiilor, micșorează gradul de oboseală: sub influența lecțiilor de muncă se mărește viteza reacțiilor motrice și verbale, crește calitatea răspunsurilor, diferențierea devine mai durabilă. Aceasta se explică prin faptul, că în timpul muncii în scoarța cerebrală apar noi focare de excitație, ele prin inducție inhibind porțiunile de scoarță ce au fost solicitate mai înainte, astfel contribuind la restabilirea lor funcțională. În afară de aceasta, se asigură posibilitatea schimbării poziției forțate a corpului, odihna analizatorului vizual.

Lecțiile de muncă, mai ales dacă ele au loc în aer liber, contribuie la sporirea capacității de muncă nu numai la lecțiile respective, ci și pe parcursul întregii zile de lucru. Cele mai eficiente în acest sens sînt considerate lecțiile de muncă luna și vinerea în orele de reducere a capacității generale de muncă.

În școlile contemporane se practică următoarele lecții de muncă: în clasa întâia — a treia (2 ore pe săptămînă) lucrul manual, în clasele a patra — a opta (2 ore pe săptămînă) lecții de muncă, în clasele a noua — a zecea (4 ore pe săptămînă) practicumuri de muncă sau instruire profesională. Pentru elevi e prevăzută de asemenea practica de producție: în clasa a cincea — 6 ore, în clasa a șasea — 18 ore, a șaptea 24 ore, în clasa a noua — 132 ore.

În clasele primare la lecțiile de muncă elevii modelează din plastilină, lucrează cu țesături și carton. Lecțiile au loc în cabinetele de muncă manuală sau în clasele de studii. Din clasele a patra lecțiile de muncă pentru băieți și fete sînt diferențiate: băieții însușesc elemente de mecanizare și tehnologiile în lemn și metal, aceste lecții avînd loc în atelierele de tîmplărie și lăcătușerie. Fetele sînt inițiate în munca de deservire și de menaj, lecțiile se fac în cabinetele respective. Elevii din clasele a noua — a zecea fac practica de producție pe baza unei întreprinderi industriale sau în agricultură. Aceste lecții se fac la nivel de instruire profesională. Pentru elevii claselor superioare sînt organizate combinate de instruire profesională, acestea avînd ca scop perfecționarea instruirii prin muncă și orientarea profesională. În unele școli, care dispun de condițiile respective (secții de învățămînt politehnic, ateliere interșcolare, combinate de instruire prin muncă, întreprinderi apropiate ș. a.) se organizează instruirea profesională a elevilor din clasele a noua — a zecea. În aceste școli se asigură pe deplin pregătirea profesională, iar numărul de ore pe săptămînă pentru aceste lecții este mărit.

Programul instruirii prin muncă include de asemenea deprinderea autoservirii și munca social-utilă. În educația prin muncă o mare importanță o au taberele de muncă și odihnă, organizate pentru elevii din clasele 6—8.

În timpul lecțiilor de instruire prin muncă trebuie să se țină cont, că munca uniformă, monotona cauzează oboseala precoce și invers, îndeplinirea a două, trei operații modifică poziția forțată a corpului, „descarcă” grupurile de mușchi solicitate și lucrul uniform, astfel mărindu-se capacitatea de muncă. Reieșind din cele expuse mai sus, durata unei operații de muncă nu trebuie să depășească 10 minute.

În clasele primare nu se recomandă, ca lecțiile de lucru manual să se dubleze. La aceste lecții învățătorul nu trebuie să explice mult timp materia, ci să ceară, ca lucrul să fie îndeplinit într-un anumit tempou de toți ș. a. m. d.

În clasele superioare programul de învățămînt pentru muncă prevede dublarea acestor lecții. Și în asemenea cazuri peste 45 minute de lecție se va face o pauză de 10 minute cu exerciții fizice, care să corijeze mișcările

monotone și obositoare din timpul lecției. La lecțiile de muncă elevii trebuie să capete deprinderi de a-și menține corpul într-o poziție corectă, de a nu obosi ochii și de a repartiza uniform încordarea pe tot corpul. Instrumentele (sculele) trebuie să corespundă mîinii elevului. Este importantă educarea igienei personale, a culturii muncii și tehnicii securității. Examenul medical al elevilor se face cu scopul de a determina starea sănătății și contraindicațiile pentru munca într-un anumit domeniu. Toate aceste condiții sînt reglementate de anumite reguli igienice și indicații instructiv-metodice ale Ministerului ocrotirii sănătății și Ministerului învățămîntului public.

Începînd cu clasa a patra, elevii muncesc pe terenurile școlare experimentale sau în agricultură — la prelucrarea solului, săditul legumelor, udatul și plivitul lor ș. a. La efectuarea lucrărilor de acest gen o mare importanță o are corespunderea lățimii straturilor de plante lungimii mîinilor elevilor (lățimea de 50—80 cm).

În timpul acestor lucrări mediul școlar trebuie să reglementeze greutatea transportată, utilajul de lucru va fi marcat.

În timpul lucrului social-util, practicii de producție în sectorul agricol a elevilor, orașenii vor forma brigăzi comsomoliste în tabere de muncă și odihnă, ceea ce va permite să se creeze condiții și regim de muncă respective.

După gradul de sollicitație lucrările agricole se împart în trei categorii :

- 1) munci grele, care necesită o încordare considerabilă a tuturor sistemelor și organelor. La aceste munci se referă transportarea greutăților, săpatul ș. a. ;
- 2) munci de intensitate medie (săditul, răsădurilor rărîtul culturilor ș. a.) ;
- 3) munci ușoare (afînatul solului, greblarea frunzelor ș. a.).

Elevii din clasele medii (de la 11—14 ani) vor fi ocupați la munci de complexitate medie, la muncile grele vor fi implicați numai băieții pentru însușirea anumitor deprinderi. În procesul acestor munci peste fiecare 15 minute se vor face pauze a cîte 2 minute.

Pentru a preveni supraîncălzirea elevilor se recomandă, ca lucrul în câmp să se facă în două etape — de la 7 dimineața pînă la 11 și de la ora 16 pînă la 18. Normativele pentru elevi se stabilesc, reieșînd procentual din normativele de lucru de o

oră pentru adulți : pentru elevii din clasele 5—6 — 40% din normativele adulților, pentru cei din clasele 7—8 — 60% și pentru clasele 9—10 — 75%.

Pentru lucrările mai complicate normativele vor fi mai mici, spre exemplu, pentru elevii claselor a noua — a zecea pînă la 60—65%. Munca pe mașinile agricole (tractor, combine) care degajă gaze de eșapament, zgomot, vibrații, microclimat nefavorabil se va admite numai de la 17 ani și va dura nu mai mult de 3 ore pe zi. După o oră de întrerupere elevii pot relua alte activități. În procesul lucrărilor agricole ale elevilor pediaterul raional trebuie să controleze durata zilei de muncă. Pentru elevii claselor a noua — a zecea se consideră 6 ore, pentru a șaptea — a opta — nu mai mult de 4 ore, pentru elevii din clasele a șasea 2—3 ore, clasele a cincea — nu mai mult de 2 ore. Conform stereotipului dinamic format la elevi în decursul anului de învățămînt peste fiecare 45 min de muncă se vor face pauze de 10 min.

Nu se recomandă, ca elevii să facă lucrări agricole toată vacanța mare. Elevii claselor a cincea — a opta trebuie să se odihnească timp de 1,5 luni, iar cei din clasele a noua — a zecea nu mai puțin de o lună.

Studiul neurodinamicii corticale a elevilor din clasele superioare în timpul practicii de producere a evidentiat, că modificări mai favorabile se observă la acei elevi, care alternează munca zilnică teoretică (2—3 ore) cu cea practică (3—4 ore). În afară de pauza de masă (30 min) elevilor li se vor acorda pauze de 10 min peste fiecare 45 minute de activități, li se vor crea condiții externe optime.

Regimul rațional poate fi menținut mai ușor în secțiile școlărești, la combinatele interșcolare de producție, aici fiind create condiții, care nu cauzează oboseala precoce.

Intensitatea muncii fizice va fi diferențiată după sex, deoarece la fete sistemul muscular se dezvoltă mai slab decît la băieți.

La normarea activității de muncă a elevilor se va lua în considerație procentul activităților de bază. În decursul zilei de muncă de 6 ore lucrul de bază va constitui 60—75% din timpul general, în decursul de 4 ore el poate fi mai mare — al fetelor — 60—85%, al băieților — 75—85%.

În ultima perioadă în țara noastră se acordă o atenție mare orientării profesionale a elevilor, scopul căreia este de a-i pregăti

pe tineri pentru o anumită profesiune, activitatea social-utilă în viitor.

Orientarea profesională trebuie făcută anume în școală prin diverse metode — atragerea elevilor în diferite cercuri, excursii la întreprinderi și familiarizarea cu profesiile, organizarea întâlnirilor elevilor cu fruntașii în producție.

Problema orientării profesionale are câte-

va aspecte : 1) studierea profesiunilor din punct de vedere al influenței lor asupra anumitor particularități ale adolescenților atât în perioada de învățămînt, cît și ulterior ; 2) studierea particularităților fiziologice și psihologice individuale ale adolescenților în deprinderea profesiei ; 3) corespunderea sănătății adolescenților profesiei alese.

Capitolul 33. CERINȚELE IGIENICE FAȚĂ DE CONSTRUCȚIA AMENAJAREA ȘI ÎNTREȚINEREA INSTITUȚIILOR PENTRU COPII

Instituțiile de învățămînt și de educație pentru copii vor fi amplasate în localități, reieșind din următoarele principii :

1. asigurarea microclimatului confortabil, aerului curat în aceste instituții, salubritatea sanitară generală și în special protejarea aerului de praf și oxid de carbon ;

2. distanța mică dintre instituțiile pentru copii și locul lor de trai.

Cu acest scop toate instituțiile destinate copiilor și adolescenților — creșele, creșele-grădinițe, bucătăriile de produse lactate, școlile generale, școlile profesionale și politehnice, serale, cu regim semiintern, liceele, instituțiile extrașcolare — casele pionerilor, tinerilor tehnicieni, tinerilor naturaliști, bibliotecile pentru copii, vor fi situate în zona locativă a centrelor populate. În suburbii vor fi amplasate instituțiile de tip internat — casele pentru copii, școlile—internat, școlile speciale, instituțiile curative pentru copii. În mod excepțional se admite amplasarea creșelor și creșelor-grădinițe în zonele industriale ale orașelor, cu condiția, ca întreprinderile industriale să nu polueze aerul acestor instituții. Pentru ca teritoriul instituțiilor pentru copii să fie protejat maxim de zgomot, oxid de carbon și alți factori nocivi, aceste instituții se vor construi în mijlocul cartierelor de locuit, la distanțe cît mai mari posibile de străzile animate și cu circulație intensă, de garaje. Raza de deservire pentru creșe va fi de 0,5 km, pentru elevii claselor inferioare ale școlilor — 0,5—0,75 km, pentru copiii din clasele medii și superioare — 1 km, pentru localitățile sătești — pînă la 2—3 km. Dacă în școlile sătești învață copii din mai multe sate apropiate sînt necesare internate sau se vor alocă mijloace de transport pentru transportarea la școală și acasă.

EXIGENȚELE IGIENICE FAȚĂ DE TERENURILE INSTITUȚIILOR PENTRU COPII

Pentru organizarea educației fizice, jocuri, plimbări instituțiile pentru copii trebuie să dispună de un teritoriu suficient de mare, el alcătuiind un ansamblu cu clădirea (fig. 74).

Intensitatea zgomotului în zonele instituțiilor pentru copii nu va depăși 40 D.b.A., iar concentrația de oxid de carbon, 3,0 mg/m³. Cu acest scop clădirea va fi situată la 15—20 m de perimetrul teritoriului și la cel puțin 250—300 m de garaje sau alte surse eventuale de poluare a aerului. Terenul trebuie să aibă o suprafață suficientă pentru amplasarea tuturor elementelor, ce ar asigura copiilor confort microclimatic și sanitar, condiții pentru educația fizică. Această condiție prezintă o importanță deosebită pentru instituțiile cu regim intern (școli de tip sanatoriu, tabere pionierești, creșe-grădinițe de tip sanatoriu).

Pentru ca teritoriul să fie folosit rațional, el se împarte în zone funcționale. Teritoriul creșei-grădiniță va dispune de zonă sportivă, ea avînd teren sportiv și bazin de scaldat, vor fi terenuri cu tent pentru grupe, zona de gospodărie.

Numărul de terenuri va corespunde numărului de grupe din instituția preșcolară. Aceste terenuri vor fi izolate unul de altul cu un rînd de arbuști, în special terenurile pentru grupele de creșă de cele de grădiniță. Fiecare teren va avea ladă cu nisip, instalații pentru antrenarea mișcărilor copiilor (scări, scrîncioburi, etc.), complete de jucării. Grădina de zarzavaturi va fi destinată tuturor grupelor, ungherașul viu va fi situat mai aproape de zona de gospodărie. Zonele verzi