

OBOSEALA SCOLARA

Oboseala este un fenomen general de aparare care se intalneste la toate fiintele vii si in toate tesuturile acestora; ea e caracterizata prin scaderea sau pierderea excitabilitatii tesutului sau organului in care se face simtita.

Semnificatia biologica a oboselii consta in functia de *protectie fata de surmenaj* si se poate compara cu alte functii analogice ca setea si foamea, care semnaleză individului nevoile pe care trebuie sa si le satisfaca pentru supravietuire.

Oboseala nervoasa se insoteste de scaderea atentiei, de inhibitia functiilor psihice si de reducerea perceptiilor senzoriale. Se reduce capacitatea functionala a vederii si auzului, ceea ce face ca reactiile la stimuli auditivi si vizuali sa aiba o perioada de latentă mai lunga.

Oboseala se intovarasesc adesea de instabilitate, depresie, frica, lipsa de initiative, neliniste sau apatie. In oboseala mai intense apar modificari substantiale ale poftei de mancare, cefalee, palpitatii, dureri abdominale, paloare, dureri musculare.

Daca copilul a avut in trecut ticuri, reaparitia si cresterea frecventei acestora constituie un adevarat semnal de alarma. Si la copilul astmatic, migrenos sau eczematous, reaparitia si cresterea frecventei proceselor acute poate reprezenta o modalitate clinica de manifestare a starii de oboseala a organismului sau.

Odata depasita capacitatea de munca, surmenajul genereaza initial iritabilitate, iar apoi scaderea activitatii fizice si psihice, resemnare, izolare sau depresiune. In acest moment studiul nu mai satisface o trebuinta motivate; elevul muncest numai sub presiunea obligatiei sale de a promova la examene sau concursuri. Fenomenele de oboseala se accentueaza in perioada examenelor si a lucrarilor de control, la sfarsitul saptamanii, la sfarsitul semestrelor si la sfarsitul anului scolar.

Oboseala fiziologica este indepartata prim ordinal, iar aceasta este eficace numai daca reuseste sa indeparteze efectele care au dus la oboselala. Odihna nu trebuie inteleasa ca lipsa oricarei activitati. Ea se realizeaza prin pauzele din timpul liber, dar si ca odihna activa prin plimbări in aer liber, activitati libere la alegere: joc, gimnastica, sport, lecturi atractive sau alte activitati educative, precum concerte, teatru, expozitii, filme. Dar forma cea mai eficienta de ordinal dupa activitatea din timpul liber este ordinal prim somn. In timpul somnului se reface capacitatea de munca a celulelor nervoase, ca de altfel a intregului organism.

Organismul tanar resimte o mai mare nevoie de somn decat cel adult, numarul orelor de somn fiind cu atat mai crescut cu cat varsta este mai mica. Astfel, scolarii mici au nevoie de 11-12 ore de somn, scolarii mai mari de 10-11 ore, iar adolescentii de 9 ore pe zi, fata de 8 ore la varsta adulta.

Cea mai importanta forma de ordinal este somnul in timpul noptii, iar pentru asigurarea totalului de ore de somn, elevii mai mici trebuie sa doarma si 1-2 ore in timpul perioadei de ordinal de dupa-amiaza.

Odihna in vacanta permite refacerea capacitatii de lucru, schimbarea climatului avand in aceasta perioada un efect de stimulare a proceselor de refacere.

Factorii si cauzele generatoare de suprasolicitare si in consecinta de oboseala pot fi structurati in functie de urmatoarele instante: elevul insusi, cadrele didactice, cadrul organizatoric si administrativ al scolii, mediul socio-familial al elevului.

1. Cauze care tin de elev

Prezinta factori de risc de supraincarcare a scolarii:

-starea de sanatate a unor elevi(imbolnaviri, urmasi cronice ale unor maladii netratate), unele deficiente senzoriale sau/si tulburari de personalitate etc.;

-deficiente in dezvoltarea fizica a elevilor sau in maturizarea psihoafectiva;

-dificultati de adaptare a unor elevi de 6 ani la regimul scolar, necompensate in anii urmatori;

-supraincarcare cu activitati scolare si extrascolare, sarcini gospodaresti etc.;

-lipsa interesului si motivatiei pentru invatare, ceea ce poate conduce la rezolvarea greoaie, cu o incarcatura afectiva negativa, a sarcinilor scolare, conducand in ultima instanta la supasolicitare;

-lipsa continuitatii si ritmicitatii in pregatirea lectiilor, ceea ce presupune eforturi suplimentare in anumite perioade ale anului scolar(teze,examene);

-lipsa unui stil de lucru adecvat ritmului propriu de invatare si rezolvare a temelor, a unor tehnici e munca independente;

-frecventa neregulata(absente intermitente scurte sau prelungite) a unor elevi la scoala, care presupune de asemenea eforturi suplimentare de insusire a materiei;

-distanta mare intre scoala si domiciliu, amplasarea defectuasa in teritoriu a retelei scolare corelata cu deficiente ale transportului in comun;

-dificultati de adaptare(insotite uneori de suprasolicitare) a copiilor dezavantajati de mediul de provenienta(rural) si /sau de nivelul socio-cultural si material al familiei la cerintele scolii;

-supra solicitarea pragului de adaptabilitate la intrarea in calasa I(fara frecventarea invatamantului prescolar) , la trecerea ed la invatamantul prescolar la cel primar si de la aceasta la ce gimnazial;

-suprasolicitarea datorata dificultatilor de intelegere si exprimare , ca urmare a folosirii in familiile unor elevi a unei alte limbi decat cea vorbita in scoala;

-nerespectarea unui regim rational de munca si ordinal;

- nerespectarea unui program de somnadecvat particularitatilor de varsta ale elevilor;
- nerespectarea orelor de masa(inclusiv a continutului nesei);
- nerespectarea ritmurilor biologice ale copiilor in cele 24 de ore ale unei zile (a variatiei curbei randamentului zilnic);
- nerespectarea unui raport adecvat intre invatatura si ordinal, cu o rationala planificata a odihanei pentru indepartarea oboselii;
- incarcarea necorespunzatoare cu activitati, fara a se tine seama de durata si gradul de dificultate ale acestora, de capacitatile intelectuale si fizice ale elevilor , de varsta si starea sanatatii lor;
- satisfacerea insuficienta a nevoii de miscare a copiilor;

2.Cauze care tin de cadrul didactic

Supraincercarea elevilor poate fi generata prin:

- deficiente in procesul de comunicare a informatiilor de catre unele cadre didactice , ceea ce presupune effort suplimentar de intelegere si pregatire ulterioara din partea elevilor;
- dozarea defectuasa in timp a continutului programelor si manualelor scolare , cu acelasi efect negativ asupra elevilor;
- supraincercarea elvilor cu teme pentru casa(atat de catrea cadrele didactice cat si de catre parinti);
- orare defectuos intocmite , instabile , fara respectarea curbelor de effort zilnic si saptamanal sai anormelor e igiena si ergonomie scolara :plasarea obiectelor in programul zilnic fara a se tine seama de gradul relativ de dificultet a disciplinelor;
- nerespectarea duratei orelor de curs si a pauzelor , schimbarea destinatiei unor ore in invatamant primar(ex. Matematica in locul desenului sau educatie fizica);
- foeme deficitare de organizare a meditatiilor si consultatiilor;
- supraincercarea elevilor cu informatii mult pre bogate , peste cerintele programei , transformand lectia in cursuri enciclopedice , de nivel foarte ridicat;
- starea de sanatate psihofizica a cadrelor didactice , echilibrul lor emotional, trasaturi de caracter ca surse potentiale de reducere a unei stari de tensiune si suprasolicitarea in randul elevilor(nevrotism specific prfesiei);
- oboseala pricinuita elevilor din cauza nerespectarii de catrea cadrele didactice a diferentelor individuale(maturizare , provenienta socio-familiala etc.);

3.Cauze care tin de cadrul organizatoric si administrativ al scolii

Cadrul organizatoric si administrativ al scolii poate determina supraincercarea elevilor prin:

- insuficienta corelare intre programele scolare ale diferitelor discipline , intre programe si manuale , precum si intre programele si manualele de la nivelul invatamantului primar cu cel gimnazial si liceal;
- nefrecventarea sau frecventarea facultativa a invatamantului prescolar , ceea ce produce dificultati in adaptare a la regimul scolar si uneori suprasolicitare;
- examinarea medicala insuficient de riguroasa a elevilor la intrarea in clasa I, facand posibila inscrierea si participarea la cursuri a unor elevi imaturi pentru invatatura sau cu deficiente fizice importante si severe;
- numar mare de elevi in clasa;
- posibila influenta nefavorabila a structurii anului scolar(inegalitatea semestrelor , a vacanțelor ,scindarea semestrelor de catre activitatea practica din liceele de specialitate si scolile profesionale , cu eforturi repetate de readaptare la cerintele activitatii teoretice).(Va fi interesant de urmarit , in acest sens , modul in care elevii se vor readapta la cerintele scolare dupa scurtele vacante , deo saptamana, intercalate in structura anului scolar);
- supraincercarea cu activitati extrascolare;
- durata redusa a orelor de curs si a pauzelor dintre ore;

4. Cauze care tin de mediul socio-familial

Mediul socio-familial poate fi sursa de supraincercare a elevilor prin:

- insuficienta preocupare din partea unor familii pentru indrumarea si controlul copiilor , pentru organizarea unui program de viata si de activitate rationale;
- lipsa de interes a unor familii pentru organizarea timpului liber al copiilor;
- nivel de aspiratii si solicitare exagerate din partea unor familii in raport cu varsta si interesele copiilor(limbi straine, balet, studierea la un instrument muzical etc.,de multe ori cumulate);
- supraincercarea copiilor cu activitati gospodaresti sau cu teme suplimentare.

Este in mare masura rolul scolii si al familiei sa anuleze sau macar sa atenueze influenta factorilor negativi prezentati mai sus.

IGIENA EXAMENELOR

Elevul trebuie sa se pregateasca pentru un examen cu mult timp inainte de data sustinerii lui, pentru insusirea temeinica a cunostintelor si pentru evitarea emotiilor exagerate.

Atmosfera linistita din familie, atitudinea calma a parintilor, incurajarea, indrumarea si indemnul lor, crearea unor cat mai bune conditii de studiu, ordinal si de alimentatie, toate il vor ajuta cu adevarat pe elevul aflat in fata examenului.

Minimalizarea importantei unui examen sau pretentiile excesive ale parintilor fata de copil nu sunt recomandate, ambele aptitudini avand urmari negative nu numai pentru reusita copilului, ci si pentru starea lui de sanatate.

Invatatul timp indelungat, fara pauze, la ore tarzii, oboseste copilul care incepe, pe masura ce trece timpul, sa aiba un randament scazut. De aceea, parintii trebuie sa-I recomande elevului sa faca pauze, timp in care sa desfasoare activitati care-i fac placere.

Dupa o astfel de pauza, copilul revine odihnit, iar invatatul merge repede si bine.