

## **MĂSURI DE AMELIORARE ȘI DE PREVENIRE A SURMENAJULUI PE PARCURSUL PROCESULUI EDUCAȚIONAL ÎN CLASELE PRIMARE**

**Liliana SARANCIUC-GORDEA**, dr. ped., conf. univ.,

catedra Pedagogia Învățămîntului Primar

**Dana CHIVIRIGA**, masterandă

**Rezumat.** Articolul dat, elucidează suportul teoretic al surmenajului școlar și detaliază un model practic de măsuri în vederea ameliorării și prevenirii surmenajului la elevii din clasele primare.

**Résumé.** Dans cet article est élucidé le support théorique de l'épuisement scolaire, est analysé un modèle pratique d'intervention visant l'amélioration et la prévention de l'épuisement chez les élèves de l'école primaire.

Studiul și analiza reperelor științifice prin abordarea oboselii neuropsihice ca predispoziție a surmenajului intelectual: R. Gagné (1975), J. Biederman, J. Newcorn, S.

Sprich (1999), Г. Хакен (2001), C. Enachescu (2004), D. David (2006), Ю. Кузнецов (2006) ne-a demonstrat:

- **oboseala este** acea stare temporară a organismului care apare în urma unui efort excesiv sau de prea lungă durată, și care se anulează ca urmare a unei perioade de odihnă;

- **la treapta școlară** predomină tipul de **oboseală intelectuală**: provocată de monotonia muncii sau a mediului de lucru; de solicitarea unilaterală a funcțiilor psihomotrice; cauzată de emoții puternice; cauzată de însumarea unor influențe nefavorabile de lungă durată care vădit **duce la surmenaj intelectual**;

- **surmenajul provine** din oboseală și anume din oboseala intelectuală;

- **surmenajul este** o oboseală de durată, manifestat printr-o senzație neplăcută de slăbire generală, lipsă de interes pentru muncă, dureri de cap, tulburări de somn, scăderea poftelor de mâncare și a capacității intelectuale (gândire, memorie, atenție, imaginație, etc.).

Prin clarificarea tipului de oboseală predominantă la treapta școlară primară, pe baza studiului particularităților activității intelectuale și fizice: P. Galperin (1975), P. Golu (1985), A. Crivoi, L. Cojocari, Iu. Bacalov (2006), I. Dumitru, C. Ungureanu (2005), L. Apostol-Stănică (2008) am stabilit:

- **categoriile de semne ale oboselii la școlari**:

a) **Semne generale**: paloare, ochi încercănați, privire mată, copilul se „culcă” pe masa de lucru, senzație de bară deasupra ochilor, anorexie sau, dimpotrivă, bulimia suspectă, dureri de cap.

b) **Semne psihice**: inversarea dispozițiilor psihice, senzație de pericol iminent, dificultăți în perceperea realității, imposibilitatea de concentrare, sărăcirea vocabularului, apariția ticurilor, a bâlbâielilor, etc.

- **factorii generatori de oboseală**: elevul însuși, cadrele didactice, cadrul organizatoric și administrativ al școlii, mediul socio-familial al elevului;

- **cauzele generatoare de oboseală la elevi**: planurile și programele de învățământ prea încărcate; orarele rău întocmite; clasele supranumerice; folosirea necorespunzătoare, lipsită de talent pedagogic a unor metode didactice; nerespectarea pauzelor reglementate dintre lecții; vicii în încălzirea, iluminarea și ventilația claselor; somn insuficient (prea mult timp cheltuit pentru vizionarea programelor la televizor, etc.); supraîncărcarea elevilor cu teme pentru acasă; lipsa de proporționalitate între activitățile intelectuale și fizice; situarea școlilor în părțile zgomotoase ale orașelor; ignorarea deficiențelor senzoriale ale unor elevi (văz sau auz slab); absența la elevi a obișnuinței de a face eforturi susținute; motivația necorespunzătoare a activității școlare.

În urma abordării date am stabilit: **cauzele oboselii școlare produse în timp favorizează surmenajul școlar**.

Prin elucidarea aspectelor de prevenire și combatere a oboselii/surmenajului în clasele primare: T. Kulscar (1971), G. Tănăsescu (1979), O. Petrișina, G. Popova (1988), M. Vasilov (1993), E. Crețu (1999), M. Carianopol, A. Tîrcă, A. Alionte, C. Faur (2004), N. Socoliuc (2007) am determinat:

- **cerințele și măsurile speciale de combatere a oboselii:** Cerințele psihologice ale alcătuirii orarului; Monotonia și combaterea ei; Psihofiziologia odihnei; Educarea motivelor învățării; Igiena activității intelectuale și fizice.

Studiul și analiza actelor legislative / normative: *Concepția educației din RM (2000); Standardele de calitate pentru instituțiile de învățământ primar și secundar general din perspectiva Școlii prietenoase copilului, elaborate de ME RM, (2013); Hotărîrea Guvernului RM cu privire la Programul Național de promovare a modului sănătos de viață pentru anii 2007-2015; Programul de activitate al Guvernului Republicii Moldova 2015 – 2018; Planul - Cadru pentru învățământul primar, anul de studii 2015 – 2016; Curriculumul de Dirigenție, cl. a IV-a (2007)* denotă faptul că, trasează conținutul cercetat de noi, dar pe cât de valabil este acest conținut valorificat în practica pedagogică rămîne de studiat. De ce?

O sursă accesată de noi <http://drepturi.md/en/un-elev-din-2-simte-oboseala-iar-programele-scolare-sunt-supraincarcate-20-dec-2014> vine cu un comunicat, potrivit unui studiu realizat de Centrul de Sănătate Publică din mun. Chișinău, care informează că, în cadrul sistemului de învățământ școlar orele sunt alcătuite prost, lecțiile grele nu alternează cu cele ușoare, iar programele școlare sunt supraîncărcate. Doctorii au analizat starea de sănătate a 1057 de elevi din cinci școli și licee din capitală, pe parcursul anului școlar 2013-2014, scrie [www.mednews.md](http://www.mednews.md)

Potrivit sursei, mai mult de jumătate dintre copiii din clasa I se simt obosiți, 21,48% simt o diminuare a capacității de memorare, iar 19,33% au dureri de cap în timpul zilei. Cu vârsta, procentul elevilor extenuați crește alarmant. Răspunsurile elevilor i-au îngrijorat pe medici. Majoritatea copiilor au spus că simt surmenajul la mijloc de săptămână, când conform curbei capacității de muncă și a ritmurilor biologice intensitatea activităților intelectuale ar trebui să fie maximă. Din raportul medicilor igienisți mai aflăm că elevii nu prea dorm la amiază, fac puțină mișcare și petrec mult timp la calculator și TV.

Acest comunicat a fost realizat de persoane competente a Centrului de Sănătate Publică din mun. Chișinău, prin care vedem poziția elevului din perspectiva dată, dar ne-am întreat: - *Cum este pregătit învățătorul pentru a-i asigura elevului un mediu sănătos de activitate intelectuală și fizică?*

Pentru a *determina nivelul de dezvoltare a competențelor de ameliorare și prevenire a surmenajului școlar la învățători:* ● *Cunoștințe* despre: fenomenul oboselii intelectuale – predispoziție a surmenajului intelectual; specificul igienei muncii intelectuale și fizice a elevilor din clasa a IV –a; cauzele generatoare de oboseală intelectuală; ● *Capacități* de: combatere a monotoniei; organizare a odihnei școlare a elevilor; educare a motivelor învățării elevilor, am **recurs** la anchetarea a 36 cadre didactice la treapta primară de învățământ (cl. I- IV), LT cu profil de Arte „M. Berezovschi”, or. Chișinău utilizând chestionarul ca instrument, adaptat după Programul Asigurarea calității ECD, TEHNE-CCD, Democracy Commission Small Grants - Ambasada SUA, București, 2007.

Rezultatele obținute în urma chestionării inițiale și analiza datelor obținute denotă faptul că învățătorii examinați nu sunt capabili de a realiza măsuri de ameliorare și de prevenire a surmenajului pe parcursul procesului educațional în clasele primare (6

învățători la nivelul superior (16,7%). Majoritatea examinațiilor s-au plasat în urma chestionării la nivelul mediu cu scorul între 7 și 1 puncte (16 învățători (44,4%)) și la nivelul inferior 0 – 6 puncte (14 învățători (38,9%)). Aceste rezultate înregistrate denotă faptul că examinații inconștient realizează unele măsuri în direcția cercetată sau mai degrabă „fac ce trebuie așa să facă” și nu pentru a răspunde la întrebarea „De ce?”. Cu alte cuvinte, nu dispun de capacități în direcția cercetată.

Situația dată ne-a motivat să elaborăm un model practic experimental care în opinia noastră va duce la creșterea capacităților învățătorilor în direcția cercetată. Iar în baza acestui model, printr-un program concret experimental, să valorificăm procesul de ameliorare și prevenire a surmenajului pe parcursul procesului educațional în clasele primare.

*Modelul experimental* a avut scopul de a „iniția” cadrele didactice în procesul de ameliorare și prevenire a surmenajului școlar și de a reflecta asupra relevanței acestei dimensiuni pentru activitatea acestora profesională prin dezvoltare de capacități specifice domeniului dat.

La baza modelului experimental au stat abordările științifico-metodice în direcția cercetată cu surse specifice programului experimental, aplicat pe durata de realizare în practica pedagogică ianuarie – martie 2016:

- *natura obosealii intelectuale ca predispoziție a surmenajului intelectual la treapta școlară;*

- *factorii de modificare a capacității de muncă a elevilor: organizarea regimului școlar, alternarea muncii cu odihna;*

- *factorii și cauzele generatoare de oboseală (elevul însuși, cadrele didactice);*

- *cerințe și măsuri speciale de combatere a obosealii (Monotonie și combaterea ei; Psihofiziologia odihnei)*

În baza surselor teoretice modelul prevede 3 dimensiuni:

1. odihna activă în spațiul școlii;

2. alternarea activităților intelectuale cu cele fizice în procesul educațional;

3. suplینirea timpului liber al elevului în aspect extrașcolar.

*Programul experimental* a demarat în Liceul Teoretic „M. Berezovschi”, or. Chișinău. Cadrelor didactice (36 învățători) li s-au propus ședințe de training în cheia temei de cercetare, realizate în cadrul reuniunilor metodice, total 8 ședințe, derulate în trei faze conform modelului elaborat. Ținem să menționăm faptul că, dimensiunile modelului expuse anterior, au și constituit tematicile ședințelor formative destinate învățătorilor.

*Obiectivele programului:*

La finalul programului participanții vor fi capabili să-și:

• Dezvolte cunoștințe despre: Particularitățile activității intelectuale și fizice în clasele primare; Natura obosealii intelectuale ca pricină a surmenajului; Specificul instalării/prevenirii surmenajului la vîrstă școlară mică;

• Dezvolte abilități de: organizare a odihnei active în spațiul școlii; aplicare a pauzelor dinamice la lecții; de măsurare a gradului de oboseală la meditația didactică;

• Utilizeze instrumente și tehnici de ameliorare și prevenire a surmenajului intelectual la elevi: jocul dinamic, exercițiile fizice de recreere în timpul plimbărilor la aer liber; chestionarul de evaluare a capacității de organizare a studiului independent în timpul meditațiilor didactice; tehnicile de autoevaluare cu referire la calitatea îndeplinirii temelor de acasă; testul AGOS de evidență a gradului de oboseală la elevi.

În continuare vom elucida unele secvențe de valorificare a programului experimental.

**Subiectul: Odihna activă în spațiul școlii.** Pe baza definițiilor date oboselii și surmenajului, învățătorilor li s-a propus să scrie exemple de organizare a odihnei active a elevilor la nivel de clasă. Itinerarul realizat de învățători s-a identificat cu cel propus de noi și învățătorii au stabilit că sînt obligatorii de organizat și realizat următoarele măsuri:

- activități recreative în aer liber/jocuri afară în orice anotimp al anului;
- plimbări în aer liber în orice anotimp al anului.

Examinații au conchis că, ambele din aceste măsuri au ca finalitate șederea în aer liber, care este obligatorie la vârsta școlară mică ca formă activă după programul școlar ce trebuie să aibă o durată de 3 – 3,5 ore. În cazul dat Jocul și plimbările, gimnastica și unele sporturi ușurează fenomenul de refacere a capacității de muncă.

Deasemena s-a punctat că, activitățile recreative de mișcare în aer liber trebuie alternate cu activități recreative sedentare, cum sînt spectacolele, lectura, urmărirea emisiunilor radio-tv. Este bine să nu se repete zilnic același program recreativ pentru a preîntîmpina monotonia, plictiseala, care la rîndul lor, duc la apariția oboselii. Trebuie evitate excesele. Televizorul poate deveni un dușman al sănătății, la fel și calculatorul, dacă se depășește o oră pentru școlarii mici și 2 ore pentru cei mari.

În faza finală a ședinței formative, învățătorilor li s-a propus să simuleze momente de activități specifice odihnei active, care ei le cunosc și/sau le aplică în activitatea sa profesională. Prin prisma praxiologică învățătorii au ajuns la concluzia finală că, alternarea activităților fizice cu activitățile educaționale reprezintă o condiție esențială atît pentru refacerea forței de muncă, pentru înlăturarea oboselii, cît și pentru îmbogățirea cunoștințelor.

Un alt **subiect** supus dezbaterii din perspectiva ședinței trei - formative a fost **Organizarea meditației didactice.** Învățătorilor li s-a propus să studieze regulamentul *Cu privire la organizarea și funcționarea claselor și grupelor cu program prelungit* (art. 18 (p.5) și art. 19 (p.5) al Legii Învățămîntului nr.547 din 21.07.1995 cu modificările ulterioare) și să stabilească: de ce este responsabil învățătorul în cadrul acestui program; o schemă orientativă a programului de activitate a claselor și grupelor cu program prelungit de 3 ore și de 6 ore; durata pregătirii temelor pentru acasă în comparație cu alte activități de program.

Realizînd sarcinile, învățătorii au fost întrebați: Care activitate din acest program se consideră Meditații didactice?, Cu ce scop sînt prevăzute și la ce ele contribuie?. Răspunsurile învățătorilor au fost generalizate prin următoarele:

a) În cadrul grupului cu program prelungit elevii realizează sarcini de muncă individuală – fac teme pentru acasă, iar această etapă este numită Meditație didactică.

b) Meditațiile didactice sînt prevăzute în bugetul de timp zilnic, în afara orelor din orar. Ele sînt organizate pentru pregătirea lecțiilor și temelor de acasă de către elevi (continuarea învățării începute la lecții) cu scopul promovării obiectivului educației centrate pe elev de „a-l învăța să învețe”.

Pentru antrenarea elevilor de a învăța temeinic, eficient, economic și bine, învățătorilor li s-au propus o serie de „îndemnuri” pe care le pot utiliza în practica educațională (I. Jinga, I. Negreț) și tehnici de lucru individual al elevului la planificare a studiului pentru ziua următoare (exemple expuse mai jos):

### ***I. Planificați studiul în mod riguros!***

☺Nu începe să studiezi fără a-ți planifica timpul de care vei avea nevoie.

☺Nu începe să studiezi materia fără să-ți reamintești tot ce ai de făcut (consultă, în acest scop, agenda elevului) și să identifici dificultățile acesteia!

☺Consultă-ți „Calendarul de studiu săptămînal”, raportînd materia de învățat la timpul disponibil, în funcție de dificultățile acesteia (operează modificări dacă crezi că este necesar)!

☺Asigură-ți un „timp de rezervă”!

### ***II. Organizează-ți studiul în mod științific.*** Elaborează-ți un plan de studiu! Adică:

☺Înainte de a începe să faci temele de acasă, stabilește-ți obiective clare de realizat!

☺Analizează dacă ai toate materialele necesare pentru a începe lucrul (caiete, materiale bibliografice, manual etc).

☺Înlătură tot ce e de prisos pe masa de lucru și ce te-ar putea distra din continuitatea învățării. Aranjează-ți lucrurile necesare în ordinea în care le vei folosi.

☺Organizează-ți munca în așa fel, încît să poți verifica dacă ai realizat ceea ce ți-ai propus!

### ***III. Studiază eficient!*** Respectă cu strictețe calendarul și planul de studiu!

☺Fii perseverent!

☺Nu-ți pierde încrederea în forțele tale niciodată!

☺Apelează la îndrumările învățătorului sau ale colegilor (după caz), dar numai după ce te-ai convins că nu poți depăși un anumit obstacol.

☺Învăță să aplici tehnicile de muncă intelectuală (să citești rapid și eficient, să faci adnotări, să iei notițe, să rezolvi probleme, să elaborezi rezumate, să consulți dicționare etc).

☺Alternează, în procesul învățării, disciplinele sau temele "mai ușoare" cu cele "mai grele".

☺După fiecare 40-50 de minute de concentrare și învățare, ia-ți cîte o pauză de 5-10 minute, pentru refacerea potențialului intelectual.

### ***IV. Valorifică eficient calitatea îndeplinirii temelor de acasă*** (rezultatele studiului)

☺Amintește-ți tehnicile de autoevaluare și recapitulează încă o dată ceea ce ai realizat. Confruntă cu obiectivele preconizate, ca să te convingi că le-ai atins etc.

Tot în această direcție, cadrelor didactice li s-a propus modalitatea de aplicare a tehnicii *Ce am, ce am nevoie (What I Have, What I Need)* cu scopul de a oferi elevilor posibilitatea de a găsi mai multe soluții, să aleagă cea mai bună alternativă și să dezvolte un plan de acțiune pentru a implementa decizia luată. *Exemplu* de pași în procesul de luare a deciziilor și generarea mai multor posibile soluții:

1. - Care este problema?, Cum pot să mențin în echilibru timpul necesar pentru școală și activitățile extra-curriculare (lecțiile de pian, fotbal și înot), astfel încât să pot menține o medie ridicată?.

2. - Care sunt opțiunile?:A. Să îmi dezvolt un sistem de management al timpului care să îmi permită să îmi organizez timpul și să prioritizez activitățile. B. Să renunț la una din activitățile extra-curriculare (poate la înot).C. Să renunț la alte activități distractive.

3. - Care este opțiunea care mi-ar satisface cel mai bine nevoile?

4. - Ce resurse am la dispoziție?: Sunt disciplinat!.Am familie și prieteni suportivi!.Am o grămadă de energie!

5. - Ce resurse îmi sunt necesare?: O agendă și un calendar!. Un loc liniștit la școală unde să pot învăța (poate la bibliotecă)/acasă!.Somn adecvat.

6. Planul pas cu pas:

- În fiecare duminică voi completa zilele din săptămâna următoare cu angajamentele asumate și orele de studiu.

- Mă voi asigura că voi găsi în fiecare zi timp pentru mine pentru a mă relaxa și „reîncărca bateriile”

- Cum pot să verific dacă planul funcționează? Dacă voi avea media de cel puțin 8.5 în fiecare semestru.

În urma sarcinilor de modelare și aplicare, învățătorii au stabilit că prin spargerea în pași concreți a procesului de luare a deciziilor și prin generarea mai multor posibile soluții, elevii pot deveni mai creativi în rezolvarea de probleme,de prevenire a surmenajului.[apud, 6, p. 123]

O deosebită atenție,în cadrul acestei ședințe de trening, s-a atras asupra: fazei de pregătire și organizare a meditației didactice și fazei de cunoaștere ale stărilor de oboseală și surmenaj la vârsta școlară mică.

În cadrul trainingului dat, învățătorilor li s-a propus să studieze testul AGOS cu scopul de a duce evidența gradului de oboseală la elevi, să clarifice timpul de aplicare/realizare și impactul activității date în derularea procesului educațional. Învățătorii au punctat că acesta se poate realiza zilnic ori săptămânal, iar rezultatele înregistrate le vor arăta dacă elevii suferă sau nu de un sindrom de suprasolicitare nervoasă.

În vederea dezvoltării capabilităților învățătorilor de ameliorare și prevenire a surmenajului școlar prin prisma programei experimentale,s-a organizat și s-a efectuat o evaluare postexperimentală cu ajutorul aceluiași instrument de evaluare constatativă.

Rezultatele obținute în urma chestionării postexperimentale și analiza datelor obținute denotă faptul că învățătorii examinați și-au dezvoltat capabilități de a realiza măsuri eficiente în direcția cercetată.

Majoritatea examinațiilor în urma chestionării s-au plasat la nivelul mediu – 18 examinați (50%) cu scorul 7 – 13 puncte și la nivelul superior – 11 (31%) cu scorul între 14 și 27 de puncte.

Așadar, susținem ideia că după un asemenea model învățătorii vor dispune de capabilități de ameliorare și prevenire a surmenajului școlară elevii din clasele primare.

#### Bibliografie

1. Apostol-Stănică, L., Unele aspecte teoretice și praxiologice ale eficientizării educației pentru sănătatea liceenilor. În: Calitatea educației: teorii, principii, realizări. Culegerea materialelor conferinței științifice internaționale. Partea I. Chișinău: CEP USM, 2008, pp. 83-87.
2. Biederman, J., Newcorn, J., Sprich, S., Comorbidity of attention deficit hyperactivity disorder with conduct, depressive, anxiety and other disorders // Am. J. Psychiat. 1991;148:5:564 – 577, pp. 6-14.  
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.8413&rep=rep1&type=pd>
3. Carianopol, M., Tîrcă, A., Alionte, A., Faur, C., Managementul evenimentelor educaționale. București: British Council. 2004. 278 p.
4. Crivoi, A., Cojocari, L., Bacalov, Iu., Manifestarea memoriei auditive și vizuale la studenți în condiții relative confortabile și în timpul stresului emoțional la diferite etape ale procesului instructiv-educativ // Analele Științifice ale Universității de Stat din Moldova. Seria „Științe chimico – biologice”. Ediție specială dedicată jubileului de 60 de ani ai USM. Chișinău: CEP USM. 2006. nr. 9, p.22.
5. David, D., Psihologie clinică și psihoterapie. București: Editura Polirom. 2006. 328p.
6. Dumitru, I., Ungureanu, C., Pedagogie și elemente de psihologia educației. București: Editura Cartea Universitară. 2005. 324 p.
7. Enachescu, C., Tratat de igienă mintală. Iași: Editura Polirom. 2004. 404 p.
8. Gagné, R., Condițiile învățării. București: EDP. 1975. 435 p.
9. Galperin, P. et. al., Studii de psihologia învățării. București: EDP. 1975. 415 p.
10. Golu, P., Învățare și dezvoltare. București: Editura Științifică și Enciclopedică. 1985. 436 p.
11. Petrișina, O., Popova, G. Anatomia, fiziologia și igiena copiilor de vîrstă școlară mică. Chișinău: Editura Lumina. 1988. 246 p.
12. Socoliuc, N., Bazele puericulturii și igiena copilului. Curs prelegeri. Bălți: US „A. Russo”. 2007. 123p.
13. Tănăsescu, G., Igiena copilului și adolescentului. București: IMF. 1979. 324 p.
14. Kulscar, T., Factorii psihologiei ai reușitei școlare. București: EDP. 1971. 342p.
15. Кузнецов, Ю., Методика составления графиков биоритмов. Москва: Аирита-Русь, Золотое Сечение. 2006. 384 с.
16. Хакен, Г., Принципы работы головного мозга. Москва: ПЕР СЭ. 2001. с.98.