



21 – 22 mai 2011

AL DOILEA SIMPOZION NAȚIONAL DE MEDICINĂ ȘCOLARĂ ȘI UNIVERSITARĂ



EFECTELE PROGRAMULUI ȘCOLAR ASUPRA ODIHNEI ȘI SOMNULUI

Prof. Univ. Medic Primar Igiena
Dr. Moldovean Vasile

Drd. Dr. Leoveanu T.
Ionuț-Horia

DEFINIȚIE SOMN CONFORM OMS



- **SOMNUL:** "o stare naturală periodică de odihnă pentru minte și corp, în care ochii, de obicei, aproape și conștiința este complet sau parțial abolită, astfel că există o scădere în mișcarea corporală și de răspuns la stimulii externi".

DEFINIȚIE SOMN CONFORM DEX



- **SOMNUL:** "stare fiziologică normală și periodică de repaus a ființelor, necesară redresării forțelor, caracterizată prin încetarea totală sau parțială a funcționării conștiinței, prin relaxare musculară, prin încetinirea circulației, a respirației și prin vise"

PROBLEMA ODIHNEI ȘI SOMNULUI LA ELEVI ȘI STUDENȚI

1. Condiționată de programul de activitate planificată și neplanificată.
2. Relația: somn, activitate, odihnă
3. Programa școlară pentru activitate
4. Programul părinților pentru odihnă și somn
5. Corelația somn - rezultate școlare

FACTORI CE INFLUENȚEAZĂ SOMNUL

A. FACTORI INTRINSECI AI SOMNULUI

1. Componenta biologică care ține de ritmul cicardian pe durata a 24 ore (când și cât de mult dormim)
2. Echilibrul somn – veghe sau homeostazia somn veghe care contabilizează deficitul de somn și stabilește necesarul de recuperat

B. FACTORII EXTRINSECI

1. Obligațiile sociale și cerințele lecțiilor școlare cresc
2. Implicări crescute în activitățile extrașcolare
3. Interes crescut pentru TV, radio, jocuri video, computere
4. Activitățile extrașcolare crescute îi îndepărtează pe elevi de la învățatură
5. Deplasările elevilor reduc durata de somn cu până la o oră zilnic
6. Nu este cunoscut cu exactitate rolul culturii și contextului social asupra numărului orelor de somn ale elevilor

TULBURĂRILE DE SOMN DINTIMPUL ADOLESCENȚEI

1. **NARCOLEPSIA:** caracterizată prin atacuri bruște necontrolabile de somn profund, aompaniate uneori de slăbiciune musculară
2. **TULBURĂRILE DE ALIMENTAȚIE:** foarte rare, constau din trezirea parțială noaptea pentru ingerarea rapidă a unei cantități însemnate de alimente fără o rememorare exactă a episoadelor
3. **EPISOADELE DE PARASOMNIE:** cu trezire parțială sau interfață între stadiile somnului. Este posibil să apară și "enurezisul" nocturn (uneori prezent și la adolescenți)
4. **APNEEA ÎN TIMPUL SOMNULUI:** tulburare primară atipică a somnului la adolescenți, fin asociată cu obezitatea și obstrucția de căi respiratorii

5. ÎNTÂRZIAREA ADORMIRII

- modificarea programului de somn
- prelungirea perioadei de veghe prin ingestia de cafeină (cafea), cola, pepsi, anabolizante cerebrale
- oboseală fizică crescută (suprasolicitare în activitățile școlare)

6. BOLILE ORGANICE

- mononucleoza infecțioasă
- sindromul de oboseală cronică mai frecvent pentru băieți
- convulsiile nocturne

7. TULBURĂRILE EMOȚIONALE ȘI BOLILE PSIHICE

- anorexia nervoasă
- depresia
- tulburările nervoase și crizele de anxietate

8. ALTE CAUZE

- consumul de droguri ilicite (ex. Afetaminele utilizate de fete pentru reducerea apetitului)
- alcoolul și fumatul
- abuzul fizic și sexual (cu o prevalență mai crescută pentru adolescente)
- programul din timpul anului școlar

TABEL 1. NORME DE REPARTIZARE A PRINCIPALELOR ACTIVITĂȚI ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

Vârstă (ani)	Activitate de instruire (inclusiv pregătire teme)	Timp liber(joc, sport în aer liber)	Somn din 24 de ore	Somn ziua(ore)
6	3 ore	4 ore	11 ½	1
7-8	4 ½ ore	4 ore	11	1
9-10	5 ore	4 ore	10 ½	-
11-13	6 ore	3 ore	10	-
14-15	7 ore	3 ore	9 ½	-
16-18	8 ore	3 ore	9	-

APRECIERE ÎMPĂRȚIRI ÎN SEMESTRE A ANULUI ȘCOLAR

Din răspunsurile obținute referitor la aprecierea împărțirii actuale a anului școlar în semestre, s-a constatat că elevii din mediul rural sunt mai mulțumiți de această împărțire decât cei din mediul urban (85% față de 77%)- vezi graficul din fig.2 și fetele mai mult decât băieții, în procent de 82% față de 74% - fig.3.

Cum apreciezi impartirea in semestre
a anului scolar?

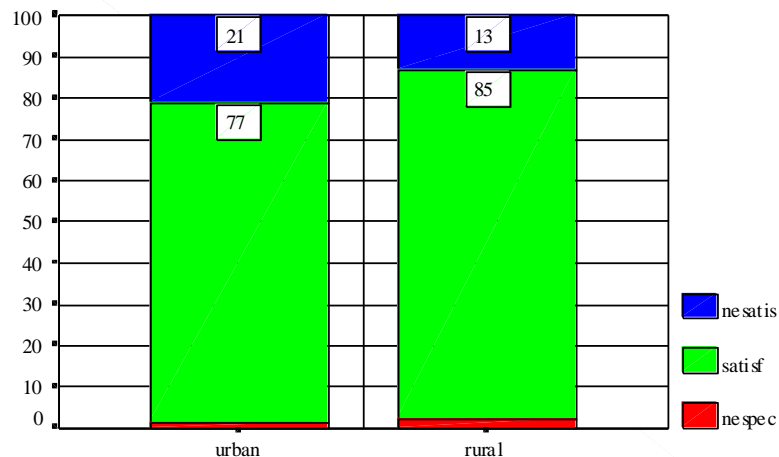


Fig.2.

Cum apreciezi impartirea in semestre
a anului scolar?

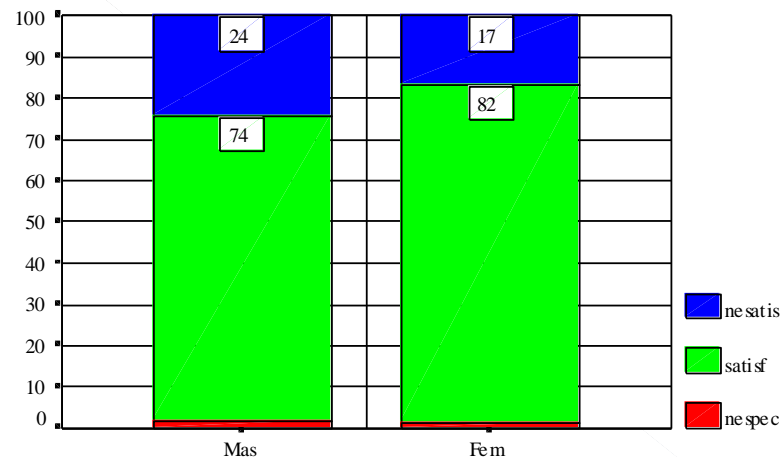
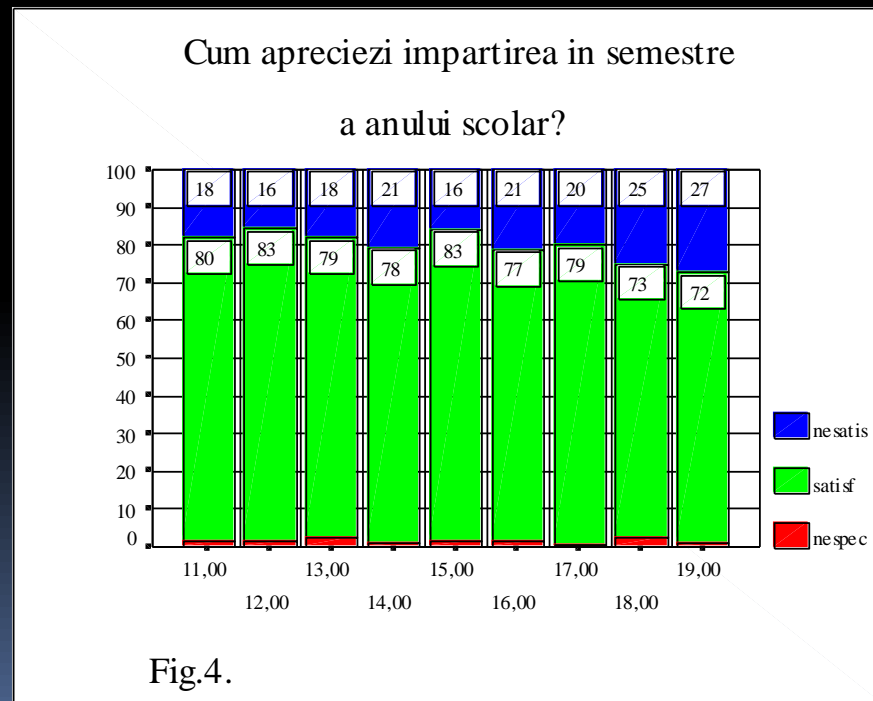


Fig.3.

OPȚIUNEA ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ A ÎMPĂRȚIRII ANULUI ȘCOLAR PE SEMESTRE

Analizând opțiunile pe vârste se constată că cei mai mulțumiți de împărțirea pe semestre sunt elevii de 12 și 15 ani- în procente de 83%, iar cei mai nemulțumiți sunt cei de 18 și 19 ani- 73% respectiv 72%. (fig.4)



APRECIERI REFERITOARE LA DATA ÎNCEPERII ANULUI ȘCOLAR

La întrebarea când ar trebui să înceapă anul școlar, atât elevii din mediul urban cât și cei din mediul rural consideră că cea mai potrivită dată este cea 15 septembrie (89%)- graficul 5 și ambele sexe sunt într-un procent asemănător de acord cu această dată- 87% din băieți și 90% din fete (graficul 6). Din graficul 7 se observă că procentul cel mai mic de elevi care consideră 15 septembrie ca dată satisfăcătoare de începere a anului școlar, sunt de 11 ani- respectiv 77%, și de 19 ani- respectiv 82%.

Cand ar trebui sa inceapa anul scolar?

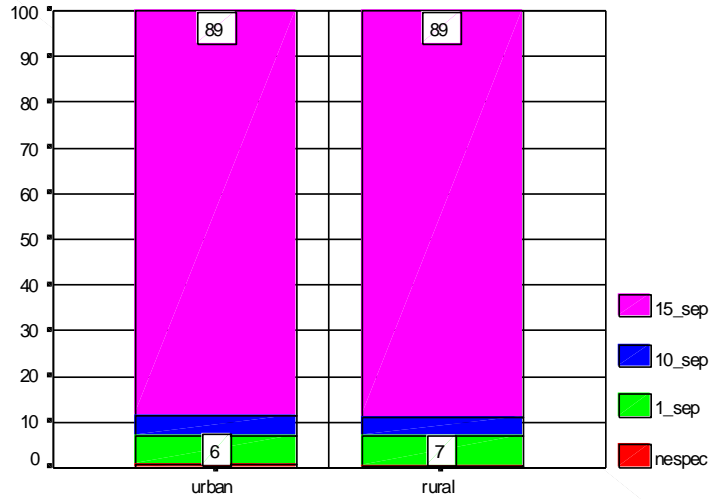


Fig.5.

Cand ar trebui sa inceapa anul scolar?

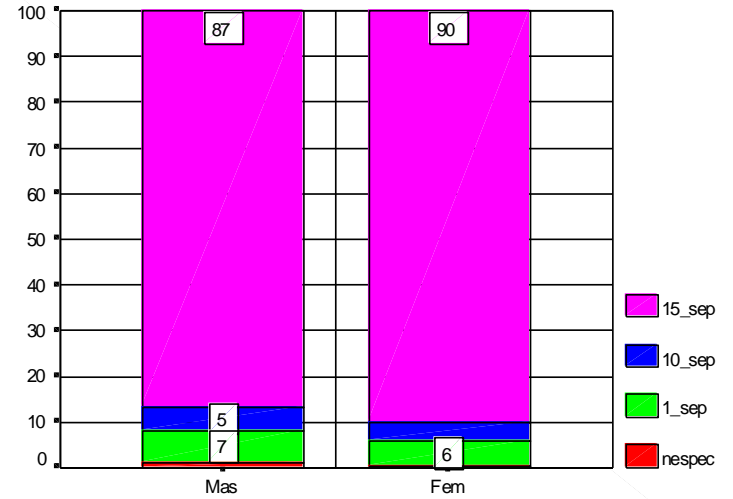


Fig.6.

Cand ar trebui sa inceapa anul scolar?

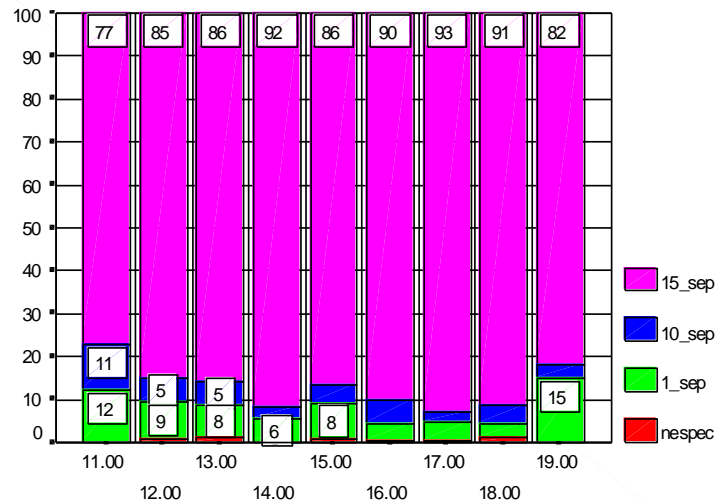


Fig.7.

INTERVALUL CÂND AR TREBUI SĂ SE DESFĂȘOARE ÎN ȘCOALĂ PERIOADA DE EVALUARE

Referitor la perioada când ar trebui să aibă loc evaluarea, 62% din elevii din mediul rural consideră că aceasta ar trebui să aibă loc pe tot parcursul semestrului, iar elevii din mediul urban sunt de acord cu aceasta într-un procent de 59% (graficul 8). Diferența este mai mare dacă facem analiza pe sexe; în timp ce fetele cred în procent de 65% că perioada de evaluare ar trebui să aibă loc pe tot parcursul semestrului, doar 52% dintre băieți sunt de acord cu aceasta, 38% cred că evaluarea ar trebui să se facă la sfârșitul semestrului și la aceștia se adaugă procentul de 9% care consideră că ar trebui găsite alte soluții (graficul 9). Din graficul 10 obținut în funcție de vârstă, constatăm că 50% din cei de 11 ani, adică clasele 6-7, consideră că evaluarea ar trebui să aibă loc la sfârșitul semestrului, 39% pe tot parcursul semestrului și 9% în alte perioade. Cei de peste 12 ani consideră într-un procent mai mare că evaluarea ar trebui să aibă loc pe parcursul semestrului.

Cand trebuie sa se desfasoare perioada de evaluare?

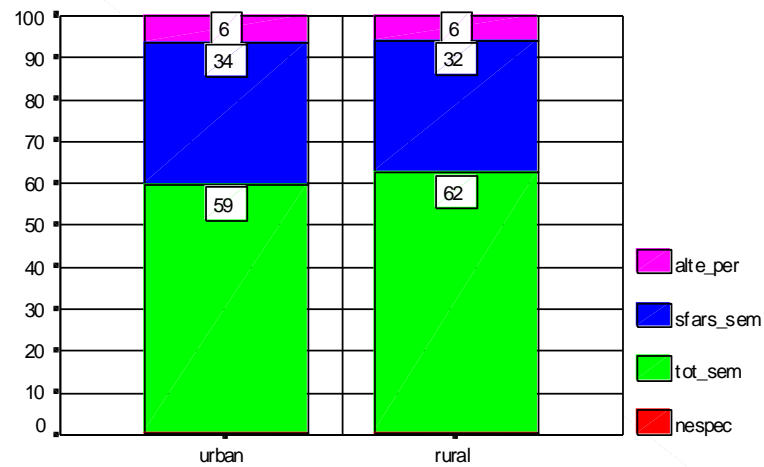


Fig.8.

Cand trebuie sa se desfasoare perioada de evaluare?

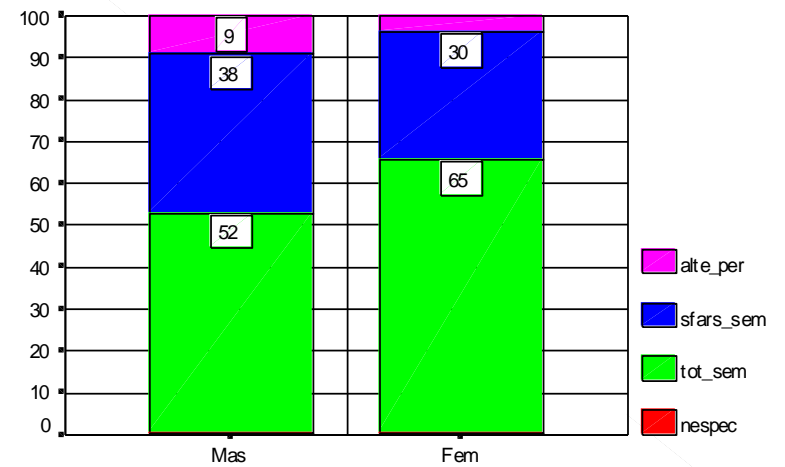
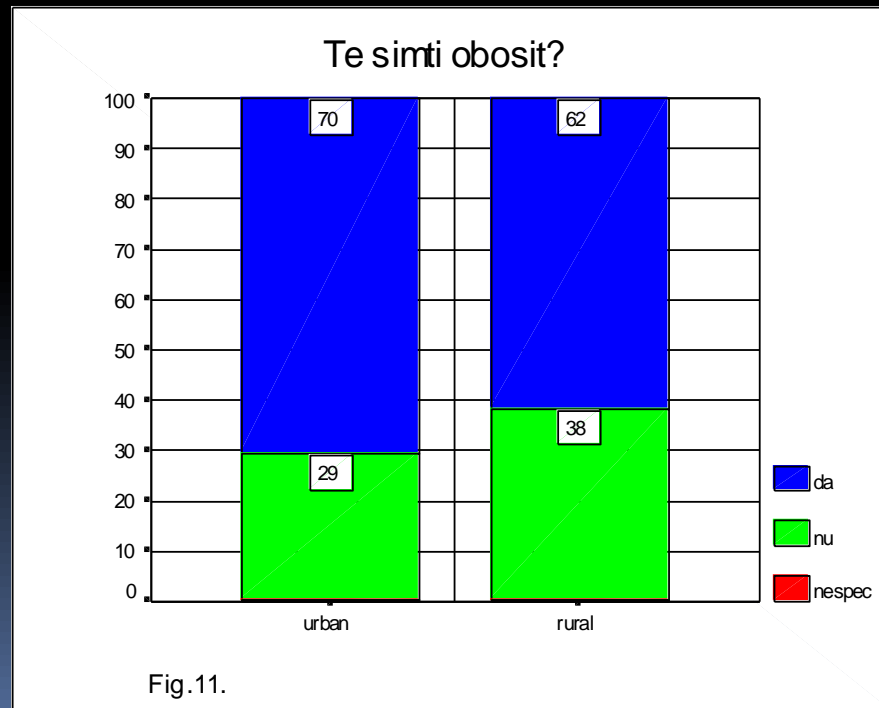


Fig.9.

GRADUL DE OBOSEALĂ AL ELEVILOR

Din graficele 11-12-13 se poate constata că marea majoritate a elevilor se simt oboseți, respectiv 62% din cei din mediul rural și 70% din cei de la oraș, mai mult fetele- 73% decât băieții- 65%, în special cei de 14, 15 ani și de 18 ani. Cei mai puțin oboseți par a fi cei de 11 și 12 ani (44% și 56%).



Te simti obosit?

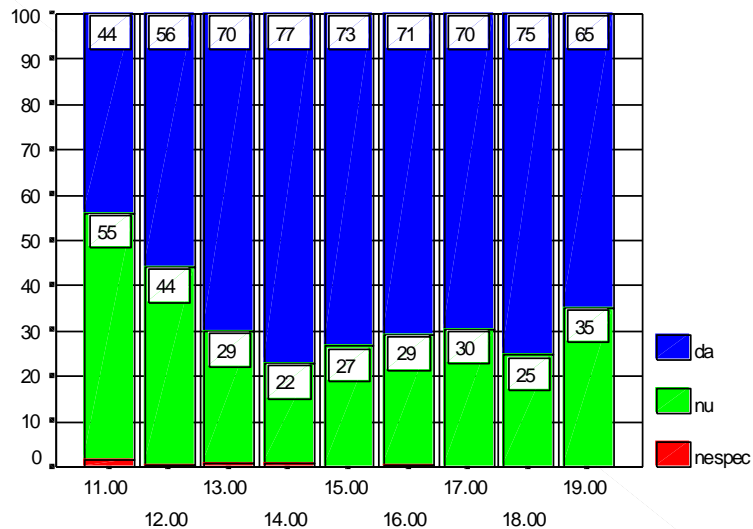


Fig.13.

Te simti obosit?

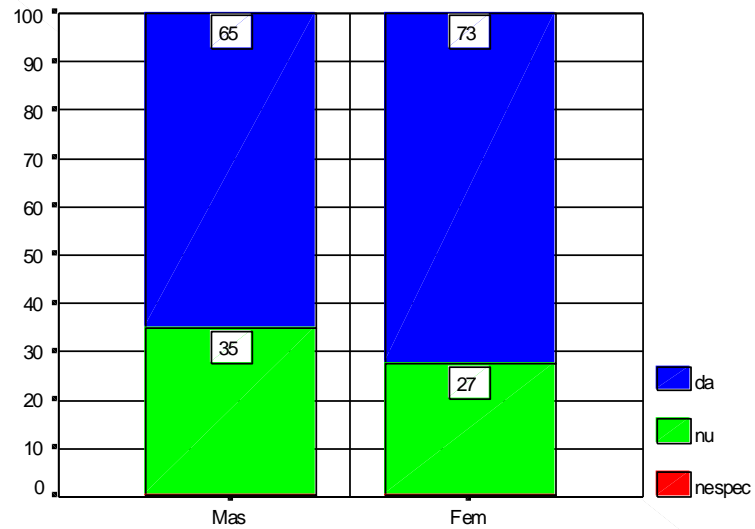


Fig.12.

OBIECTE DE STUDIU CU VOLUM CRESCUT AL TEMELOR (URBAN - RURAL)

La ce obiecte consideri ca temele pentru acasa
au un volum mare?

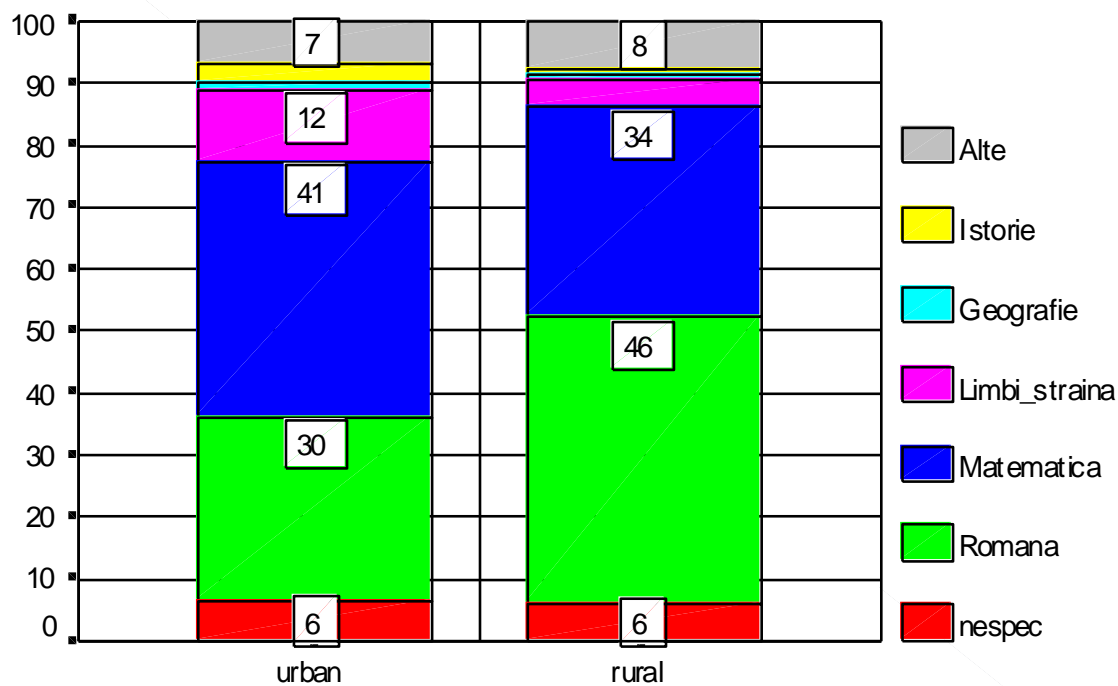


Fig.41.

OBIECTE DE STUDIU CU VOLUM CRESCUT AL TEMELOR (FEMININ - MASCULIN)

La ce obiecte consideri ca temele pentru acasa
au un volum mare?

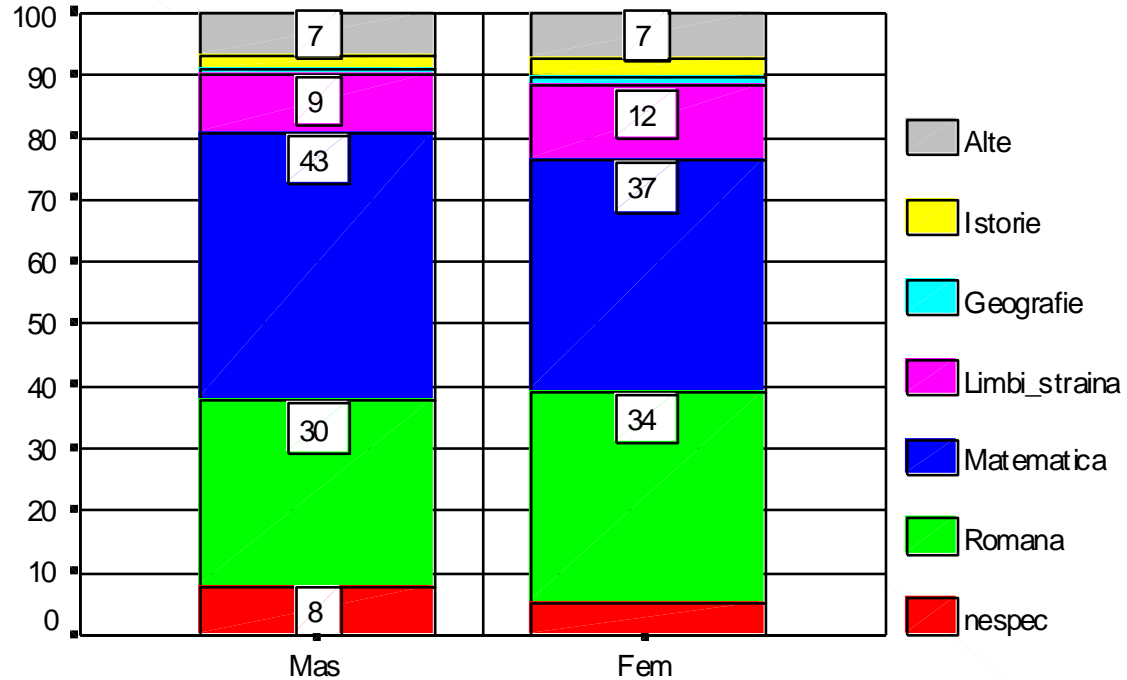


Fig.42.

OBIECTE DE STUDIU CU VOLUM CRESCUT AL TEMELOR (FUNCȚIE DE VÂRSTĂ)

La ce obiecte consideri ca temele pentru acasa
au un volum mare?

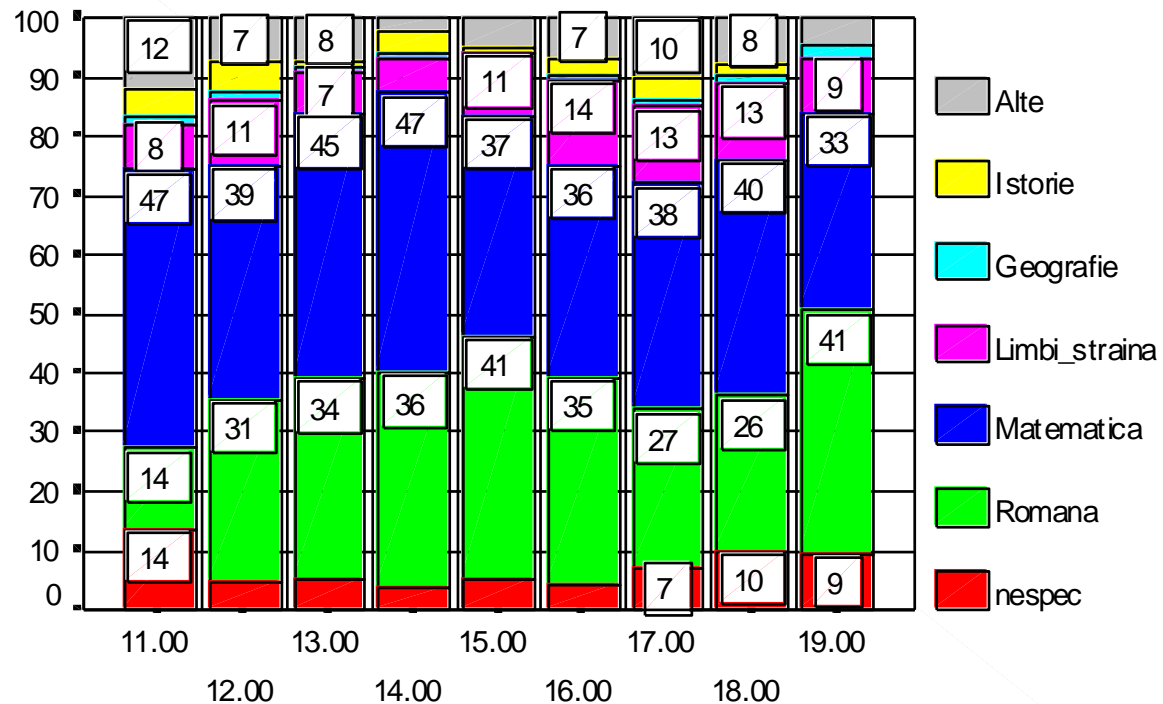
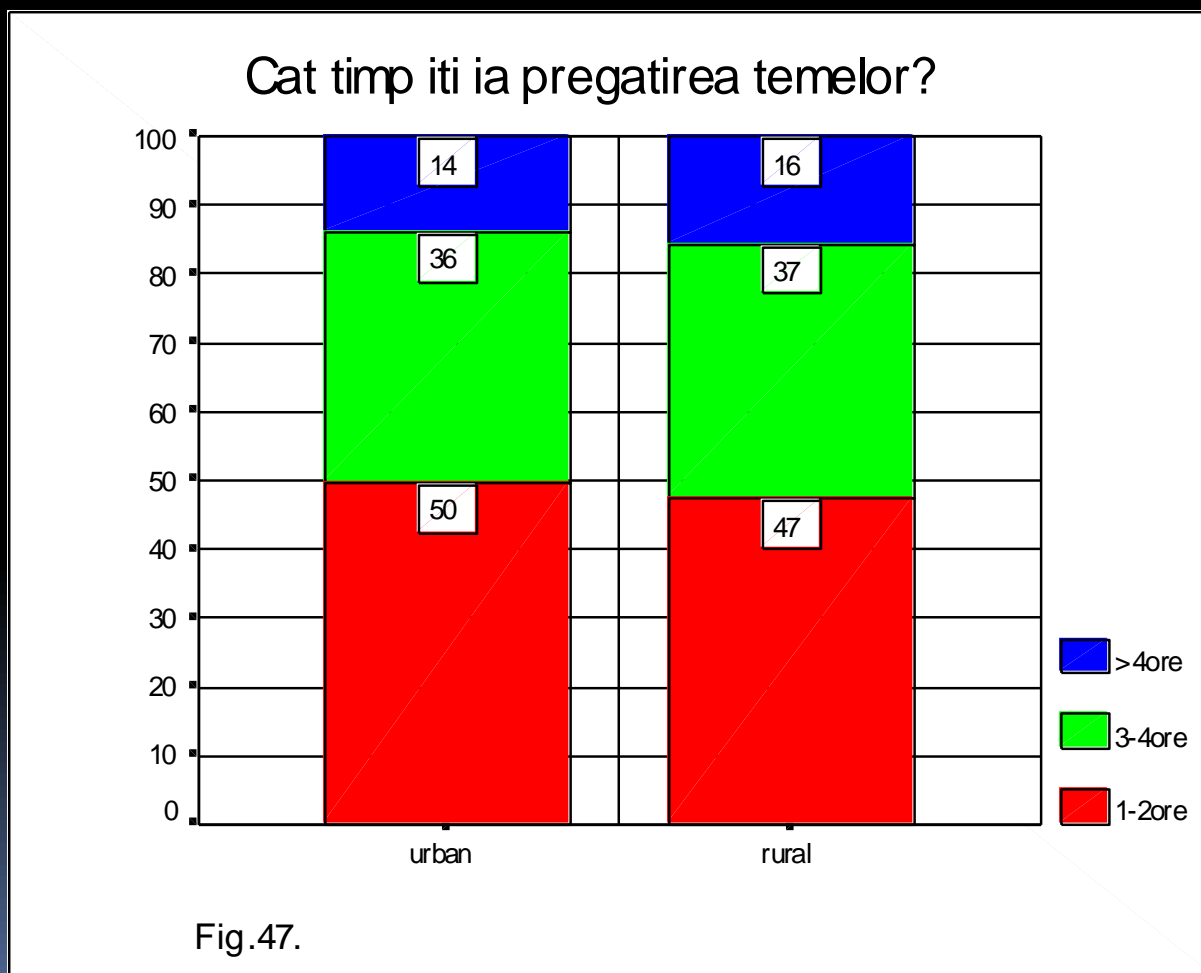
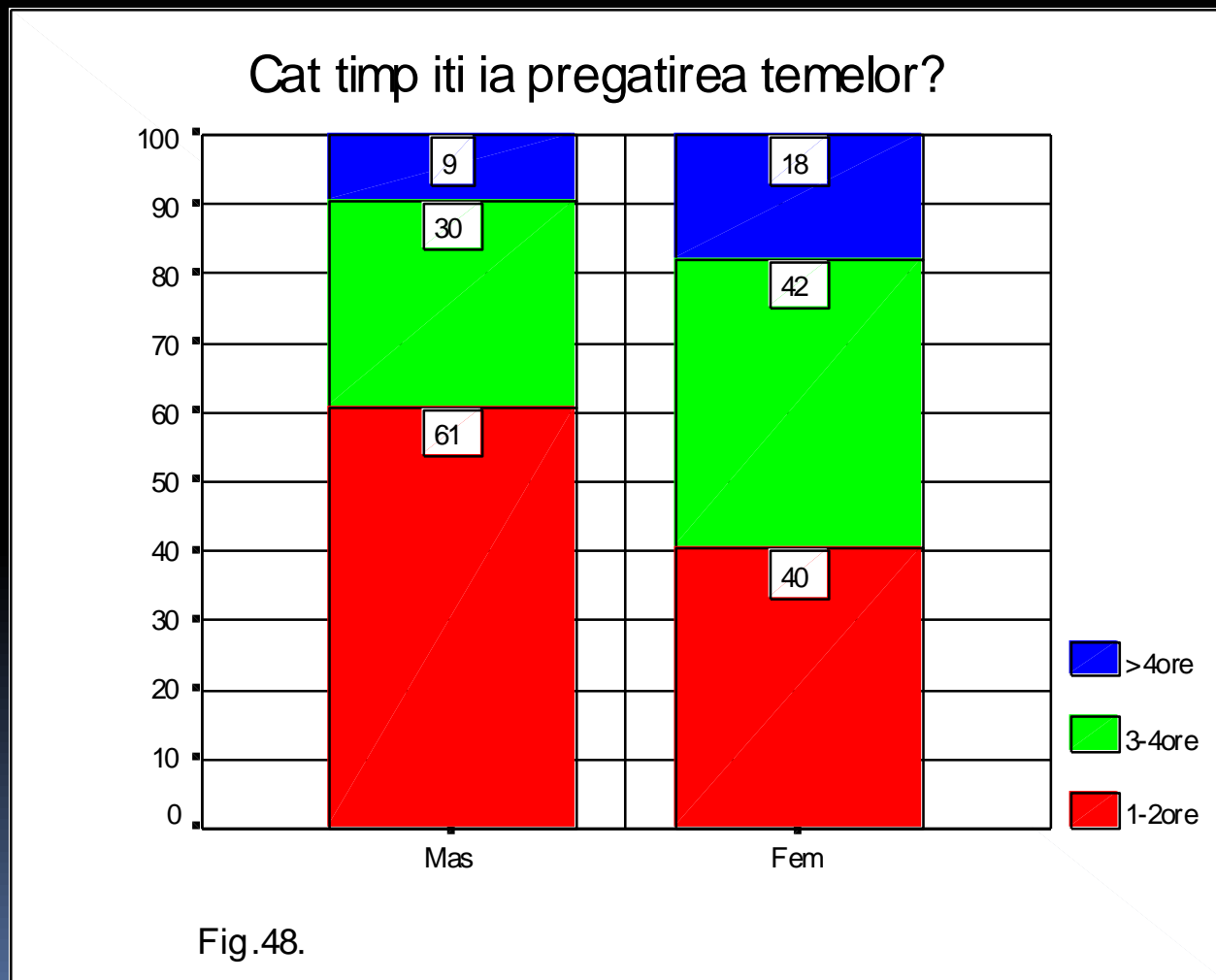


Fig.43.

TIMP ALOCAT PENTRU REZOLVAREA TEMELOR PENTRU ACASĂ (URBAN - RURAL)



TIMP ALOCAT PENTRU REZOLVAREA TEMELOR PENTRU ACASĂ (FEMININ - MASCULIN)




RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

1. Să participe plener, pe termen lung la campaniile împotriva folosirii drogurilor, alcoolului, fumatului
2. Să educe copiii și să supravegheze elevii ca să mănânce regulat dimineața și să consume puține alimente nesănătoase
3. Să aprecieze și să stimuleze rezultatele școlare bune în toate domeniile (învățătură, sport, muzică, activități prosociale)
4. Să sprijine dezvoltarea unui sentiment pozitiv de stimă de sine
5. Să dezvolte relații armonioase cu copiii lor pentru a-i ajuta să-și îmbunătățească sănătatea fizică și mentală

RECOMANDĂRI PENTRU ȘCOLI

1. Profesorii trebuie să observe atent elevii cu rezultate slabe la învățătură și cei din familiile monoparentale, pentru a reduce folosirea drogurilor, alcoolului, fumatului
2. Supravegherea elevilor de sex masculin pentru a reduce durata vizionării emisiunilor de televiziune
3. Supravegherea elevilor pentru a reduce fumatul, a crește activitatea fizică, a consuma regulat gustarea de dimineață
4. Comunicare între cadrele didactice pentru a asigura un mediu școlar adecvat

- 
5. Cadrele didactice vor conlucra pentru instaurarea unei climat de disciplină și ordine în școală cu reguli clare și corecte
 6. Cadrele didactice vor implica elevii în stabilirea regulamentului școlar și vor supraveghea activitățile în interiorul școlii
 7. Cadrele didactice vor dezvolta programele extra școlare pentru a reduce timpul de vizionare al emisiunilor televizate și radioului
 8. Cadrele didactice vor organiza activitățile fizice potrivite pentru elevi și eleve pentru ai învăța să-și mențină condiția fizică toată viața

RECOMANDĂRI PRIVIND POLITICILE DE EDUCAȚIE

1. Măsuri ferme de introducere a disciplinei de promovare a sănătății prin dezvoltarea unei curricule adecvate cu vârsta și sexul
2. Cadrele didactice vor fi instruite pentru a putea asigura cunoștințele, deprinderile și intervențiile necesare de promovare a sănătății și de prevenire a îmbolnăvirii elevilor la absolvirea școlii generale obligatorii, ca măsură necesară de pregătire

RECOMANDĂRI PRIVIND POLITICILE DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

1. Strategie a sănătății centrale pe familie pentru a ținti grupurile vulnerabile de elevi (rezultatele slabe la învățatură, familii monoparentale) în vederea ameliorării sănătății și comportamentului
2. Strategie a sănătății școlii cu o angajare puternică a cadrelor didactice pentru ameliorarea sănătății elevilor
3. Conlucrare între ministerele de resort (Ministerul Educației și Culturii, respectiv Ministerul Sănătății)

CONCLUZII

1. Reducerea oboseii cronice se poate face prin scăderea numărului de ore dificile și a programei prea încărcate, nu prin reducerea materiilor ușoare , sport, desen
2. Surmenajul este accentuat la copiii mici și de aceea aceștia trebuie bine hrăniți și tratați cu acordul părinților hormon somatotrop
3. Oboseala este accentuată în bolile cronice și de aceea este necesară supraveghere și tratament de specialitate

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. ALAN KING et. Al. The health of youth: a cross-national survey, WHO REGIONAL Publication, European series, no. 69
2. National Research council and Institute of Medicine (2000). *Sleep Needs, Paterns, and Difficulties of Adolescents*. Forum on Adolescence. Mary G. Graham, ed. Board on Children, Youth, and Families, Commission on Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, D.C.: National Academy Press.
3. *** National Institutes of Health. National Heart, Lung and Blood Institute. National Center on Sleep Disorders Research and Office of Prevention, Education and Control. *Educating Youth about Sleep and Drowsy Driving: Strategy development*. Workshop Report, 1998.



ÎN LOC DE EPILOG

LENEA NU ÎNSEAMNĂ SĂ NU FACI NIMIC. LENEA ÎNSEAMNĂ SĂ FII
LIBER SĂ FACI ORICE .

FLOYD DELL

VĂ MULȚUMESC PENTRU ATENȚIE

