

Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă"
Facultatea Științe ale Educației și Informatică
Catedra Pedagogie Preșcolară, Educație Fizică și Dans

GHID METODIC

TEORII ȘI METODOLOGII AVANSATE ÎN DIDACTICI PARTICULARE (SĂNĂTATE ȘI MOTRICITATE)

Lidia Cojocari



Chișinău – 2019

CZU 373.2.2.091:613/614(075)

C 61

Ghid metodic ”Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate)” a fost aprobat pentru editare de Senatul Universității Pedagogice de Stat ”Ion Creangă”, proces-verbal nr. 3 din 25 octombrie 2018.

Autor:

Lidia Cojocari, doctor în biologie, conferențiar universitar

Recenzenți:

Crivoi Aurelia, doctor habilitat, profesor universitar, USM

Haheu-Munteanu Efrosinia, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, UPS ”I. Creangă”

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Cojocari, Lidia.

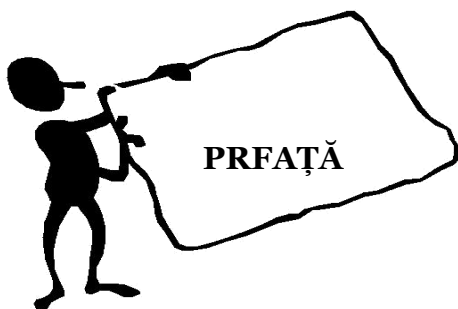
Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate): Ghid metodic / Lidia Cojocari; Univ. Ped. de Stat ”Ion Creangă”, Fac. Științe ale Educației și Informatică, Catedra Ped. Preșcolară, Educație Fișică și Dans. – Chișinău: S. n., 2019 (Tipogr. ”Garomont-Studio”). - 72p.

Bibliografie la sfârșitul unităților. – 15 ex.

ISBN 978-9975-134-43-9

CZU 373.2.091:613/614(075)

C 61

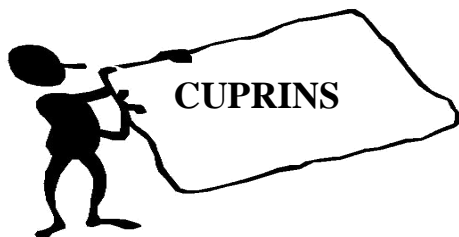


Ghidul metodic Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate) este destinat pentru studenții Facultății Științe ale Educației și Informatică a Universității de Stat "Ion Creangă", ciclul II, programe de studii Metodologia educației preșcolare și Management și consiliere în educație preșcolară.

Lucrarea este alcătuită în corespundere cu programa de studiu la cursul Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate) pentru instituțiile de învățământ superior. Ghidul cuprinde unități de învățare, unități de conținut, competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare, concepte-cheie, aplicații pentru lucrul individual, sarcini – rezolvă pentru activitățile practice, bibliografie.

Lecțiile practice vor da posibilitate studentului să însușească date și deprinderi necesare în aprofundarea cunoștințelor și aplicarea celor mai avansate metode, ținând cont de particularitățile de vârstă somatofiziologice, motorii, intelectuale și a reacțiilor comportamentale.

Autorul



| | | |
|-------------------------|---|----|
| Unitate de învățare 1. | Concepția didactică a educației pentru sănătate și fizice la etapele timpurii ale ontogenezei | 5 |
| Unitate de învățare 2. | Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația pentru sănătate | 9 |
| Unitate de învățare 3. | Conceptul de sănătate și boală | 15 |
| Unitate de învățare 4. | Modul sănătos de viață. Art terapia – la baza fortificării sănătății | 20 |
| Unitate de învățare 5. | Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie . | 26 |
| Unitate de învățare 6. | Igiena personală | 16 |
| Unitate de învățare 7. | Sănătatea în raport cu mediul | 30 |
| Unitate de învățare 8. | Alimentația sănătoasă | 34 |
| Unitate de învățare 9. | Activitate și odihnă. Regimul zilei | 38 |
| Unitate de învățare 10. | Activitatea motorie. Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația fizică | 44 |
| Anexe | | 49 |

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 1. CONCEPȚIA DIDACTICĂ A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ȘI FIZICE A COPIILOR LA ETAPELE TIMPURII ALE ONTOGENEZEI

Unități de conținut

- 1.1. Obiectul de studiu al cursului Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate).
- 1.2. Particularități somatofiziologice, psihice și motrice ale copiilor de vârstă precoce și preșcolară.
- 1.3. Prevederi curriculare ale domeniului educației timpurii Sănătate și motricitate.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 2 ore | 2 ore | 10 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- identificarea orientărilor conceptuale ale bazelor teoretice și metodologice ale educației pentru sănătate și fizice în etapele timpurii ale ontogenezei;
- elucidarea prevederilor curriculare ale domeniului de activitate Sănătate și motricitate (educația pentru sănătate, educația fizică) în conformitate cu grupele de vârstă;

- argumentarea necesității educației pentru sănătate și fizice la nivelul educației timpurii din Republica Moldova.



Concepte – cheie

educație pentru sănătate și fizică; particularități de vârstă: somatofiziologice, psihice, motrice.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați o hartă conceptuală a premizelor ce reflectă necesitatea implementării educației pentru sănătate și fizice în instituțiile educației timpurii.
- Realizați analiza SWOT a domeniului de activitate Sănătate și motricitate la nivelul educației timpurii, descriind Puncte forte; Puncte slabe; Oportunități; Pericole (prezentare PowerPoint).
- Redați prin intermediul ”Copacului conceptual” - particularitățile somatofiziologice, psihice, motrice ale copiilor de vârstă precoce și preșcolară. Produsul fiind redat în portofoliu.



Rezolvă

- ✚ Ai putea susține că ești o persoană frumoasă, educată și sănătoasă? Argumentează.
- ✚ Ai putea susține că posezi un limbaj

specific educației pentru sănătate și fizice? Demonstrează aplicând ”Copacul limbajului specific”.

✚ Continuă: În spatele oricărui comportament există



Bibliografie

1. Cadrul de referință al Educației timpurii din Republica Moldova. / Min. Educației, Culturii și Cercetării al Rep. Moldova; grupul de lucru: V. Clichici [et al.]; coord. naț.: A. Cutasevici, V. Crudu; experți-coord. naț.: V. Guțu, M. Vrânceanu. Chișinău: Lyceum (F.E.-P. ”Tipografia Centrală”), 2018. 76 p.
2. Cojocari L., Crivoi A. Fiziologia etativă: pentru uzul studenților. Chișinău: CEP USM, 2012. 225 p.
3. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. ”Garomont-Studio”), 2019.
4. Curriculum pentru educație timpurie. / Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova; echipa de elab.: M. Vrânceanu [et al.]; coord. gen.: A. Cutasevici, V. Crudu; experți-coord. naț.: V. Guțu; contribuții: V. Bodrug-Lungu. Chișinău: Lyceum (F.E.-P. ”Tipografia Centrală”), 2019. 128 p.
5. Crețu T. Psihologia vârstelor. Iași: Polirom,

2009. 389 p.

6. Hotărârea Guvernului RM „Cu privire la programul național de educație pentru sănătate a populației și promovarea modului sănătos de viață 2007-2015”. Hotărârea nr. 658. Chișinău, 2007.
7. Negomireanu I., Vladu P., Pop P. ș.a. Educație pentru sănătate: Ghid pentru profesori. Rovinari, 2013. 39 p.
8. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani: (variante revăzută/dezvoltată). / Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova; coord. naț.: A. Cutasevici, V. Crudu; experți-coord. naț.: V. Guțu, M. Vrânceanu. Chișinău: Lyceum (F.E.-P. ”Tipografia Centrală”), 2019. 92 p.
9. Zepca V., Bahnarel I., Petrescu C. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață. Chișinău: Elan Poligraf, 2012. 168 p.
10. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 2. REPERE TEORETICE, TENDINȚE ȘI ORIENTĂRI METODOLOGICE ÎN EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE

Unități de conținut

- 2.1. Conceptul de educație pentru sănătate și promovarea sănătății.
- 2.2. Legislația Republicii Moldova cu privire la educația pentru sănătate.
- 2.3. Rolul, obiectivele și beneficiile educației pentru sănătate. Tipurile de educație pentru sănătate: formală, nonformală și comportamentală.
- 2.4. Principiile educației pentru sănătate.
- 2.5. Metodologia educației pentru sănătate.
- 2.6. Mijloace ale educației pentru sănătate. Forme de organizare a activităților.
- 2.7. Proiectarea pedagogică în educația pentru sănătate.
- 2.8. Metodologia diagnosticării nivelului educației pentru sănătate la nivelul educației timpurii.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 4 ore | 2 ore | 30 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- defalcarea conceptelor educație pentru

- sănătate și promovarea sănătății;
- identificarea aspectelor legislative cu privire la educația pentru sănătate;
 - explicarea conceptului de evaluare, diagnosticare;
 - distingerea obiectivelor, beneficiilor, principiilor educației pentru sănătate;
 - distingerea și exemplificarea tipurilor (formală, nonformală, comportamentală) de educație pentru sănătate;
 - manevrarea metodelor, mijloacelor și formelor de organizare a activităților în educația pentru sănătate;
 - identificarea operațiilor principale ale evaluării preșcolarilor;
 - descrierea metodologiei diagnosticării educației pentru sănătate la nivelul educației timpurii;
 - elaborarea diverselor instrumente de observare și înregistrare a cunoștințelor; realizarea diagnosticării nivelului educației pentru sănătate la nivelul educației timpurii.



Concepte – cheie

educație pentru sănătate, promovarea sănătății; beneficii; principii; tipuri; metode; mijloace; forme; evaluare, diagnosticare, nivel al educației pentru sănătate.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați fișe de identificare a cunoștințelor, deprinderilor și atitudinilor sanogene pentru diferite categorii de vârstă: 1,5-3 ani, 3-5 ani, 5-7 ani (axându-vă pe sursele bibliografice nr. 1, 3-4, 10-17).
- Realizați diagnosticarea nivelului educației pentru sănătate a 6 copii (câte 2 din fiecare categorie de vârstă).
- Stabiliți nivelul educației pentru sănătate a copiilor investigați. Anexați fișele și materialele în portofoliu.



Rezolvă

- ✚ Inițiați cu colegii o discuție ”Beneficiile educației pentru sănătate” – pentru diferite categorii de vârste (copii de vârstă - 1,5-3 ani, 3-5 ani, 5-7 ani, școlarul mic, pubertate, tineri, adulți, vârstnici).
- ✚ Ce pași ați întreprinde pentru a schimba lucrurile în bine în procesul educației pentru sănătate?



Bibliografie

1. Carabet N, Gînju S., Haheu E. Ghidul metodic pentru educatori și studenți: activitatea de proiectare în grădinița de copii. Chișinău, 2010.
2. Cîrstoiu J. Biologie. Didactica Educației

pentru sănătate. / Program postuniversitar de conversie profesională pentru cadrele didactice din mediul rural./ Ministerul Educației și Cercetării Proiectul pentru Învățământul Rural, 2007. 97 p.

3. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. "Garomont-Studio"), 2019.
4. Curriculum pentru educație timpurie. / Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova; echipa de elab.: M. Vrânceanu [et al.] ; coord. gen.: A. Cutasevici, V. Crudu; experți-coord. naț.: V. Guțu; contribuții: V. Bodrug-Lungu. Chișinău: Lyceum (F.E.-P. "Tipografia Centrală"), 2019. 128 p.
5. Educație Timpurie Individuală. Ghidul educatorului PETI. UNICEF-Moldova. Chișinău: Cartier, 2000.
6. Gînju S. Teorii și metodologii avansate în didacticele particulare ale învățământului preșcolar (cunoașterea mediului și cultura ecologică). Suport de curs. Masterat, specializarea Management și Consiliere în educație preșcolară/Univ. Ped. De Stat "Ion Creangă". Chișinău: S.n., 2016 (Tipografia UPS "I. Creangă"). 85 p.
7. Negomireanu I., Vladu P., Pop P. ș.a. Educație pentru sănătate: Ghid pentru

- profesori. Rovinari, 2013. 39 p.
8. Panțuru S. Teoria și metodologia instruirii. Brașov. Ed.: Universității Transilvania, 2008. 344 p.
 9. Stan L. Pedagogia preșcolărității și școlărității mici. Iași: Polirom, 2014. 291 p.
 10. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani: (varianta revăzută/dezvoltată). / Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova; coord. naț.: A. Cutasevici, V. Crudu; experți-coord. naț.: V. Guțu, M. Vrânceanu. Chișinău: Lyceum (F.E.-P. "Tipografia Centrală"), 2019. 92 p.
 11. Tăutu In. Cresc sănătos: nivelul I, 3-5 ani; nivelul II, 5-7 ani. Chișinău: Poligraf-design, 2014.
 12. Vrânceanu M., Moldovanu I. și alți. Deprinderi de viață: Ghid metodologic. Chișinău: Cartier (Tipogr. "Balacron"), 2005. 104 p.
 13. Vrânceanu M., Terzi-Barbaroșie D. și alți. 1001 idei pentru educație timpurie de calitate: Ghid pentru educatori. Chișinău: Centrul Educațional "Pro Didactica", 2010 (F.E.-P. "Tipogr. Centrală"). 216 p.
 14. Zepca V. Educație pentru sănătate. Culegere de fișe pentru activitățile instructiv-educative în grădiniță (grupa

- mică). Chișinău: Liceum, 2004. 50 p.
15. Zepca V. Educație pentru sănătate. Culegere de fișe pentru activitățile instructiv-educative în grădiniță (grupa mijlocie). Chișinău: S.n., 2004. 67 p.
 16. Zepca V. Educație pentru sănătate. Culegere de fișe pentru activitățile instructiv-educative în grădiniță (grupa mare). Chișinău: S.n., 2004. 75 p.
 17. Zepca V. Educație pentru sănătate. Culegere de fișe pentru activitățile instructiv-educative în grădiniță (grupa pregătitoare). Chișinău: Liceum, 2004. 83 p.
 18. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основы здоровья. 6 класс: Пособие для учителя. К.: Алатон, 2008. 200 с.
 19. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: авто-реф. дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 2004. 22 с.
 20. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Учебно-методическое пособие. для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. 95 с.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 3. CONCEPTUL DE SĂNĂTATE ȘI BOALĂ

Unități de conținut

- 3.1. Conceptualizarea noțiunilor de „sănătate” și „boală”. Dimensiunile sănătății.
- 3.2. Sănătatea fizică și sănătatea psihică a omului.
- 3.3. Factorii determinanți ai sănătății. Factorii de risc ai sănătății.
- 3.4. Metodologia formării reprezentărilor despre sănătate, boală la nivelul educației timpurii.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 2 ore | 2 ore | 20 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- definirea noțiunilor de sănătate, boală;
- descrierea conceptului de sănătate din punct de vedere științifico-medical;
- elucidarea dimensiunilor sănătății (fizică, emoțională, intelectuală, ocupațională, spirituală, socială);
- diferențierea și contrastarea sănătății fizice și psihice a omului; sănătății individuale, publice

- și sociale;
- elucidarea factorilor de risc și determinanți ai sănătății;
 - evaluarea unor concept, teorii și opinii personale referitoare la problemele de sănătate;
 - manevrarea metodologică de formare a reprezentărilor despre sănătate, boală la copii (nivelul educației timpurii).



Concepte – cheie

sănătate; boală; sănătate fizică; sănătate psihică; sănătate publică; sănătate socială; dimensiunile sănătății; factori de risc; factori sanogeni; metode.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați ”cinquains” pentru noțiunile de sănătate, boală, emoții. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Redați conceptul de sănătate în raport cu etapele ontogenetice umane prin „Copacul sănătății”. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Elaborați ”Harta speranței de viață în lume”, având la bază longevitatea. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Aplicând metoda modelării elaborați și prezentați „Căsuța factorilor sănătății”. Prezentarea modelului.



Rezolvă

- ✚ Amintește-ți și notează de ce boli ai suferit și, dacă este cazul, de ce suferi în prezent. Care este cauza îmbolnăvirii?
- ✚ Explicați în câteva rânduri ce înțelegeți prin cuvintele: ”Este mult mai ușor să previi o boală decât s-o tratezi”.
- ✚ Explicați la ce se referă cuvintele ”Acolo unde nu pătrunde soarele, pătrunde doctoral!”
- ✚ Deseori copiii au obiceiul de a mușca în colectiv dintr-un singur măr sau un sandviș. Enumerați trei boli pe care le pot căpăta prin acest obicei total neigienic.
- ✚ Încercați și desenați un afiș cu tema ”Să ne apărăm de microbi”. Stabiliți care este cel mai bun și argumentați.



Bibliografie

1. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. ”Garomont-Studio”), 2019.
2. Crivoi A., Așevschi V., Cojocari L. Calitatea vieții și sănătatea. Manual. Iași: Vasiliana`98, 2016, - 603 p.
3. Hăbășescu Ion. Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: CEP Medicina, 2009. 475 p.
4. Zepca V. Sanalogie. Chișinău, 2001. 208 p.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о

- здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
6. Вайнер Э.Н. Общая валеология: учебник для студентов вузов. Липецк: Липецкое книжное издательство, 1998. 183 с.
 7. Голицына И.И., Карасёва Т.В. Основы валеологии: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и слушателей ФППК. Шуя: Издательство ШГПУ, 1997. 140 с.
 8. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2006.
 9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
 10. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Владос, 2006.
 11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
 12. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. Москва: Академия, 2003. 110 с.
 13. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М., 2001.
 14. Юматова Д. Б. Культура здоровья

дошкольника. Цикл игр-путешествий.
Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2017.
192 с.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 4. MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ. ART TERAPIA – LA BAZA FORTIFICĂRII SĂNĂTĂȚII

Unități de conținut

- 1.1. Modul sănătos de viață. Elementele componente ale modului sănătos de viață.
- 1.2. Formula modului sănătos de viață.
- 1.3. Determinarea nivelului de formare a modului sănătos de viață la copii.
- 1.4. Metodologia formării reprezentărilor, deprinderilor unui mod sănătos de viață.
- 1.5. Art terapia - noțiuni generale. Tehnicile reflexive verbale și nonverbale ale art terapiei la baza fortificării sănătății.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 2 ore | 4 ore | 20 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- distingerea conceptelor de ”mod de viață”, ”nivel de viață”, ”calitatea vieții”, ”stil de viață”, ”felul vieții”, ”mod sănătos de viață”;
- diferențierea componentelor modului sănătos de viață;
- elucidarea prevederilor curriculare ale modului sănătos de viață în conformitate cu

- grupele/categoriile de vârstă;
- descrierea și aplicarea formulei modului sănătos de viață în activitățile educaționale;
 - argumentarea avantajelor art terapiei în fortificarea sănătății copiilor de 1,5 - 7 ani;
 - formarea competențelor de prevenție a maladiilor și a dereglărilor funcțiilor vitale ale organismului uman;
 - exersarea și promovarea unui stil de viață sănătos.



Concepte – cheie

mod sănătos de viață; mod de viață; calitatea vieții; nivel de viață; stil de viață; formula modului sănătos de viață; art terapie; fortificare a sănătății; metodologie.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați un ghid personal al modului sănătos de viață. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Elaborați un ghid al modului sănătos de viață pentru copii (pe un exemplu concret, indicând vârsta) în urma determinării nivelului MSV, care să includă aspecte cognitive, educative și de fortificare a sănătății. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Elaborați un proiect de fortificare a sănătății aplicând tehnicile reflexive verbale și nonverbale ale art terapiei. Produsul fiind

redat în portofoliu.

- Modelați piramida necesităților fiziologice ce stau la baza formării modului sănătos de viață. Prezentarea modelului.
- Modelați piramida ”Rezervele sănătății”. Prezentarea modelului.



Rezolvă

- ✚ Argumentați expresia ”Modul sănătos de viață se formează în copilărie și trebuie menținut pe parcursul vieții”.
- ✚ Joc: ”Calitățile mele exprimate de numele meu” mă ajută să duc un mod sănătos de viață. De exemplu, Stela: **S**-ârguincioasă, **T**-andă, **E**-nergică, **L**-iniștită, **A**-mbițioasă.
- ✚ Scrie calitățile care te ajută să duci un mod sănătos de viață și defectele care te împiedică. Cere-i colegului să completeze șirul.



Bibliografie

1. Cain A. Psihodrama Balint. Metode, teorie, aplicații. București: Trei, 2003. 158 p.
2. Cojocari L. Sănătatea studenților în raport cu bioritmurile. Materialele conferinței științifice anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”: Probleme ale Științelor Socioumanistice și Modernizării Învățământului”. Chișinău, 2015, vol. 1, p. 217-224.

3. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. ”Garomont-Studio”), 2019.
4. Crivoi A., Așevschi V., Cojocari L. Calitatea vieții și sănătatea. Manual. Iași: Vasiliana`98, 2016. 603 p.
5. Gheorghe D.M., Bruno M. Ghid de bune practici. Tehnici creative. București: Vanemonde, 2005. 56 p.
6. Hăbășescu Ion. Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: CEP Medicina, 2009. 475 p.
7. Luban-Plozza B. Iamandescu I. Dimensiunile psihologice ale muzicii. Introducere în muzicoterapie. București: Romcartexim, 1997.
8. Marcelli D. Tratat de psihopatologia copilului. București: Editura Fundației Generația, 2003. 633 p.
9. Poch Blasco S. Compendio de Musicoterapia. Barcelona: HERDER, 1998. 384 p.
10. Popescu L. Stil de viață sănătos: Un Ghid de Educație pentru sănătate. Constanța: Ed. Muntenia, 2010. 223 p.
11. Promovarea sănătății și educație pentru sănătate./ Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar. București: Public H Press, 2006. 242 p.

12. Zanoschi G. Sănătate publică și management sanitar. Iași: Ed. DAN, 2003. 312 p.
13. Zepca V. Sanalogie. Chișinău, 2001. 208 p.
14. Zepca V., Bahnarel I., Petrescu C. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață. Chișinău: Elan Poligraf, 2012. 168 p.
15. Winnicott D. W. Consultația terapeutică a copilului. București: Editura Fundației Generația, 2002. 424 p.
16. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
17. Вайнер Э.Н. Общая валеология: учебник для студентов вузов. Липецк: Липецкое книжное издательство, 1998. 183 с.
18. Голицына И.И., Карасёва Т.В. Основы валеологии: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и слушателей ФППК. Шуя: Издательство ШГПУ, 1997. 140 с.
19. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: Скрипторий 2003, 2007.
20. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2006.
21. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных

- учреждениях. М.: АРКТИ, 2002.
22. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. М.: ТЦ Сфера, 2003.
 23. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Владос, 2006.
 24. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М.: ТЦ Сфера, 2007.
 25. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. Москва: Академия, 2003. 110 с.
 26. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М., 2001.
 27. Юматова Д. Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2017. 192 с.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 5. NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE

Unități de conținut

- 5.1. Corpul uman – noțiuni elementare de anatomie și fiziologie.
- 5.2. Creșterea și dezvoltării organismului uman.
- 5.3 Metodologia formării reprezentărilor despre corpul uman la copii.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 4 ore | 4 ore | 26 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- identificarea principalelor părți ale corpului uman, organelor, sistemelor de organe și funcțiile lor, utilizând termeni de anatomie și fiziologie;
- descrierea transformărilor corpului uman prin discernerea fenomenului de creștere de cel de dezvoltare, folosind termeni simpli anatomo-fiziologici;
- interpretarea diferențelor / particularităților de sex;
- aplicarea diverselor strategii didactice de

formare a reprezentărilor, familiarizării copiilor de vârstă preșcolară cu organismul uman în diverse centre de interes.



Concepte – cheie

corp uman; organe; sisteme de organe; funcție; creștere; dezvoltare; metode.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați un lapbook ”Corpul uman”.
Prezentarea produsului.



Rezolvă

- ✚ Privește-te în oglindă și descrie proporțiile organismului tău la vârsta pe care o ai. Analizează și descrie proporțiile unui copil de 5-7 ani. Compară-le, explică diferențele.
- ✚ De exemplu, ai călcat într-o pioneză și ți-ai retras piciorul. Sau ai auzit un zgomot puternic și ți-ai acoperit urechile cu palmele. Îți poți imagina o mulțime de situații asemănătoare prin care să demonstrezi rolul sistemului nervos în reglarea funcțiilor organismului. Explică-le sub formă de schema. Compară cu schemele colegilor.
- ✚ Exercițiu: Cunoaște-te pe tine însuși. Descrie portretul tău fizic (fața, ochii, nasul, părul, statura). Privește-te în oglindă și descrie cum te vezi: calități -, defecte -

Desenează o floare și pe petalele ei scrie însușiri care te fac unic(ă). Roagă colegul să te descrie. Fă comparație între ce știai tu despre tine și ce ți-a spus colegul. Fii sincer cu tine însuți: Scrie două calități pentru care te respecti și una de care vrei să te debarasezi.

- ✚ Scrie o listă de asemănări și deosebiri dintre genuri.



Bibliografie

1. Cojocari L., Coșcodan D. Compendiu de lucrări practice la Anatomia omului. Material didactic. Chișinău: Ed. UST, 2002. 82 p.
2. Cojocari L., Coșcodan D. Sisteme de reglare. Sisteme senzoriale. Chișinău. Ed.: CEP USM, 2009. 80 p.
3. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. "Garomont-Studio"), 2019.
4. Neagu A. Din tainele și curiozitățile corpului omenesc. Iași: Porțile Orientului, 2002. 168 p.
5. Niculescu C. Th., Cîrmaciu R. și alții. Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. București. Ed.: Corint, 2009. 424 p.
6. Roșu I., Istrate C., Silvester M. Enciclopedia corpului uman. București: Corint, 2009. 271 p.

7. Ștefăneț M., Ștefăneț I.; Cateriniuc I. Anatomie preventivă I. Chișinău. Ed.: Pontos, 2000.
8. Vorobiova E.A., Gubari E.B., Safianikova E.B. Anatomia și fiziologia. Chișinău. Ed.: Labirint, 2006. 403 p.
9. Алябева Е.А. Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6-9 лет. Москва; ТЦ Сфера, 2015. 128 с.
10. Дмитриева В.Г. Методика раннего развития Марии Монтессори. От 6 месяцев до 6 лет. М.: Эксмо, 2009. 224 с.
11. Иванова А.И. Естественно-научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек. Москва Творческий центр “Сфера”.
12. Шукшина С.Е. Я и моё тело. Москва: Школьная пресса, 2004.
13. <http://www.concursurilecomper.ro/rip/2015/mai2015/20-OpritoiuDaciana - Lapbooking de primavara . pdf>

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 6. IGIENA PERSONALĂ

Unități de conținut

- 6.1. Conceptul de igienă.
- 6.2. Igiena corporală: pielea și anexele ei.
- 6.3. Igiena organelor de simț.
- 6.4. Igiena oro-dentară.
- 6.5. Igiena sistemelor de organe.
- 6.6. Igiena îmbrăcămintei și încălțăminteii.
- 6.7. Boli cauzate de lipsa de igienă (diareile, hepatita, parazitozele etc.).
- 6.8. Metodologia formării deprinderilor de igienă personală.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 4 ore | 4 ore | 26 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- definirea conceptului de igienă;
- distingerea bolilor cauzate de lipsa de igienă;
- aplicarea regulilor de igienă personală;
- luarea deciziilor responsabile/corecte în situații de amenințare a stării de sănătate;
- manifestarea unui comportament responsabil referitor la igiena personală;

- aplicarea diverselor strategii didactice de formare a deprinderilor igienice la copii de 1,5 - 7 ani.



Concepte – cheie

igienă; piele; anexele pielii; organe de simț; orodentară; sisteme de organe; diaree; hepatită; parazitoze; metode.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați un proiect de parteneriat educațional grădiniță-familie ”Igiena personală”. Produsul fiind redat în portofoliu și prezentat oral.



Rezolvă

- ✚ Organizați-vă pe grupe. Fiecare grupă hotărăște care sunt cele mai corecte mișcări ale periutei de dinți în timpul spălatului. Grupa prezintă și o periuță, justificând de ce o consider cea mai bună.
- ✚ Descoperă adevărul/minciuna. Arin: - Toată ziua mă scărpinam! Mama mă ungea cu o alifie. Dup ce mi-a spălat hainele pe care le purtam, iar mă ungea. Ce nesuferită e diareea asta! Dar mi-a trecut. N-a ținut prea mult. Mă gândeam să nu ajungă diareea aceasta și pe față. Acum mă simt excelent!
Care e totuși boala de care suferea băiatul?

Argumentați.

- ✚ Inițiați cu colegii o discuție ”Săpunul, apa și microbii”.



Bibliografie

1. Butnaru D., Crăciun M. și alți. 99 activități de dezvoltare personală. Ghid metodologic pentru cadrele didactice care predau la clasa pregătitoare. Iași: Ed. Spiru Haret, 2013. 171 p.
2. Cojocari L., Crivoi A. Fiziologia etativă – curs de lecții. Chișinău: CEP USM, 2012. 225 p.
3. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. ”Garomont-Studio”), 2019.
4. Crivoi A., Bacalov Iu., Cojocari L. Homologia, sănătatea și boala. Chișinău. Ed.: CEP USM, 2012. 251 p.
5. Hăbășescu I. Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: CEP Medicina, 2009. 475 p.
6. Groza L., Mihali L. Igiena. Chișinău: Știința, 1994. 265 p.
7. Mănăstireanu D. Igiena: curs universitar. București, 2009. 162 p.
8. Zboray G. Manual de educație pentru sănătate. Soros Foundations. - Cluj-Napoca: Desingn. Print, 1994.
9. Zepca V. Sanalogie. Chișinău, 2001. 176 p.

10. Zepca V. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață. Chișinău: Elan Poligraf, 2012. 168 p.
11. Вайнер Э.Н. Валеология. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
12. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М.: фис, 1990. 209 с.
13. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Высш. школа, 1990. 320 с.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 7. SĂNĂTATEA ÎN RAPORT CU MEDIUL

Unități de conținut:

- 7.1. Mediul de viață – determinantă a sănătății.
- 7.2. Aerul factor al sănătății. Importanța igienică a aerului.
- 7.3. Influența schimbărilor de vreme asupra organismului uman. Acclimatizarea.
- 7.4. Apa factor al sănătății. Importanța fiziologică și igienică a apei.
- 7.5. Importanța igienică a solului.
- 7.6. Igiena locuinței.
- 7.7. Impactul progresului tehnico-științific asupra sănătății umane.
- 7.8. Călirea organismului și factorii naturali de călire.
- 7.9. Metodologia familiarizării copiilor cu mediul de viață – determinată a sănătății.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 2 ore | 4 ore | 24 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- identificarea factorilor igienici ai mediului și

- impactului progresului tehnico-științific asupra sănătății umane;
- elucidarea importanței fiziologice a aerului și apei asupra organismului uman;
 - descrierea efectelor poluării asupra organismului uman;
 - aplicarea regulilor de igienă a locuinței, mediului;
 - dezvoltarea relațiilor sănătoase cu mediul;
 - aplicarea diverselor strategii didactice de familiarizare a copiilor mediul de viață – determinată a sănătății.



Concepte – cheie

sănătate; mediu, poluanți; igienă; aer; microclimă; apă; sol; locuință; progres tehnico-științific; metode.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați un eseu argumentativ ”Impactul factorilor mediului ambiant și progresului tehnico-științific asupra sănătății preșcolarilor”. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Elaborați un pliant ”Călirea organismului cu factori naturali”. Produsul fiind redat în portofoliu și prezentat oral.



Rezolvă

- ✚ Argumentați mottoul ” De e aer curat, zi și noapte/ Te bucuri de sănătate”.
- ✚ Dezlegați anagramele: RAE / ARELUPO / AFPR / RATCU. Alcătuiți enunțuri cu cuvintele descoperite.
- ✚ Problemă. Oare ce legătură există între sănătatea omului și apă?
- ✚ Ce înseamnă în opinia ta, ”un sol curat, nepoluat”?



Bibliografie

1. Andon C., Haheu E. Gordea L., Gînju S. et.al. Teoria și metodologia familiarizării preșcolarilor cu natura. Chișinău: S.n., (Tipogr.UPS”I. Creangă”), 2014. 255 p.
2. Arhip A. Educația ecologică și supraviețuirea omului. Chișinău: ARC, 1996. 112 p.
3. Așevschi V., Crivoi A. Igiena mediului. Chișinău: USPEE, 2013. 232 p.
4. Așevschi V., Crivoi A. Sanologie și ecologie umană. Chișinău: S.n., 2014.
5. Așevschi A., Crivoi A., Cojocari L. Calitatea vieții și sănătatea. Iași: Vasiliana`98, 2016, 603 p.
6. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. ”Garomont-Studio”), 2019. 340 p.
7. Educație ecologică și de protecție a mediului.

Ghid metodic pentru cadrele didactice învățământ preșcolar – nivelul II (5-6/7 ani)./
Coordonator Ivănescu M. Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului.
www.academia.edu/29853865/Ed_eco-Ghid_prescolari

8. Gabovici R.D. S.S. Poznovschi. Igienă. Chișinău. Lumina, 1991. 263 p.
9. Groza L., Mihali L. Igiena. Chișinău: Știința, 1994. 265 p.
10. Hăbășescu I. Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: CEP Medicina, 2009. 475 p.
11. Ionescu M., Radu I. Didactica modern. Cluj-Napoca: Dacia, 2001. 240 p.
12. Morozanu-Zlătescu I., Popescu O. Mediul și sănătatea. București: Editura I.R.D.O., 2008. 144.
13. Opopol N., Russu R. Sănătatea mediului. Chișinău: Bons Offices, 2006. 108 p.
14. Zepca V. Sanalogie. Chișinău, 2001. 176 p.
15. Zepca V. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață. Chișinău: Elan Poligraf, 2012. 168 p.
16. Zlătescu-Moroianu I., Popescu O. Mediul și sănătatea. București: I.R.D.O., 2008. 143 p.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 8. ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Unități de conținut:

- 8.1. Alimentația – noțiuni generale. Tipuri de alimentație.
- 8.2. Ingredientele alimentare și caracteristica lor.
- 8.3. Metabolismul energetic. Valoarea calorică a rației alimentare. Regimul alimentar.
- 8.4. Piramida alimentară.
- 8.5. Alimentația sănătoasă.
- 8.6. Rolul familiei în promovarea unei alimentații sănătoase.
- 8.7. Promovarea unei alimentații sănătoase - deficiențe și soluții.
- 8.8. Obezitatea - un dezechilibru între aportul caloric și pierderile energetice ale organismului.
- 8.9. Metodologia formării deprinderilor unei alimentații sănătoase la nivelul educației timpurii.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 4 ore | 4 ore | 24 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- definirea conceptelor de: alimentație, nutriție, metabolism, porție alimentară, obezitate;
- identificarea compoziției alimentelor și măsurilor igienice în alimentație;
- enumerarea rolului substanțelor conținute de alimente în organism;
- descrierea principiilor unei alimentații sănătoase;
- elucidarea concepției de alimentație rațională;
- aplicarea regulii piramidei alimentarea (vertical, orizontale) în rația alimentară;
- justificarea rolului familiei și instituției preșcolare de învățământ în promovarea unei alimentații sănătoase;
- aplicarea diverselor strategii didactice de familiarizare, de formarea a deprinderilor unei alimentații sănătoase la copii.



Concepte – cheie

alimente, torfine, fibre, vitamine, nutriție, metabolism, rație alimentară, alimentație rațională. porție alimentară, piramida alimentară, obezitatea, metode.



Aplicații pentru lucrul individual

- Întocmiți o rație alimentară pentru copii de 5-7 ani. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Întocmiți o rație alimentară personală. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Elaborati modelul vertical și orizontal al piramidei alimentare. Modelele vor fi prezentate.



Rezolvă

- ✚ De câte ori mâncați pe zi? Comparați răspunsul tău cu cel al colegilor și decideți care răspuns este cel mai complet.
- ✚ Ce înțelegeți prin cuvintele: ”Mâncăm ca să trăim, nu trăim ca să mâncăm!”
- ✚ Realizați un dialog dintre alimente vegetale cu colegii. Argumentați fiecare aliment să-și pună în valoare calitățile.
- ✚ Joc didactic. Dacă aș fi aliment, aș fi ... Adăugați enunțul, aducând argumente.
- ✚ Argumentați beneficiile respectării regimului alimentar.
- ✚ Propuneți soluții pentru profilaxia obezității, redată printr-o floare.



Bibliografie

1. Ciobotaru M., Antonovici Șt. et al. Aplicații ale metodei proiectelor: ghid pentru educatoare. București: Ed. CD PRESS, 2008.
2. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în

- didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. ”Garomont-Studio”), 2019.
3. Crivoi A., Așevschi V., Cojocari L. Calitatea vieții și sănătatea. Manual. Iași: Vasiliana '98, 2016. 603 p.
 4. Exemple de bune practici: Securitatea alimentației. Materialele Simpozionului Național. Coordonatori: Gheban L., Bolog R., Cercel A. Petrița, 2015. 138 p.
 5. Gheorghescu A., Moldovanu F. et al. Recomandări pentru o alimentație sănătoasă la copilul mic. Îndreptar pentru medici. Cluj-Napoca: Risoprint, 2014. 137 c.
 6. Gidding S., Dennison B. et al. Dietary Recommendations for Children and Adolescents. A Guide for Practitioners: Consensus Statement From the American Heart Association./ Circulation, 2005, 112:2061-2075.
 7. Ghid pentru alimentație sănătoasă. Coordonator Graur M. Iași: Performantica, 2006. 173 p.
 8. Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli. <https://www.edu.ro/.../prescolar/ghiduri/> Ghid%20pentru%20alimentație%20sănătoasă...
 9. Hăbășescu I. Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: CEP Medicina, 2009. 475 p.

10. Nutrition Plate Unveiled, Replacing Food Pyramid. <http://www.nytimes.com/2011/06/03/business/03plate.html>, Retrieved 2 June 2011.
11. Partin Z., Stama I. Educație pentru sănătate: clasele V-VI. București: Corint Educațional, 2014. 101 p.
12. Pașca M.D. Elemente de psihologie nutrițională. Târgu-Mureș: University Press, 2009. 220 p.
13. Popescu L. Stil de viață sănătos: Un Ghid de Educație pentru sănătate. Constanța: Ed. Muntenia, 2010. 223 p.
14. Position of the American Dietetic Association: Dietary Guidance for Healthy Children Ages 2 to 11 Years. // *J. Am Diet Assoc*, 2004, 104:660-677.
15. Recomandări privind un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova. Ministerul Sănătății al RM și Centrul Național de Sănătate Publică. Chișinău, 2016. old2.ms.gov.md/sites/default/files/.../recomandare_metodica_alimentatia_copiilor.pdf by CNDES PUBLICĂ - [Related articles](#)
16. Șerban V., Timar R. Vademecum de medicină internă. Timișoara: UMF "Victor Babeș", 2010. 368 p.
17. Van Straten M. Ghidul alimentației

- sănătoase. Traducere și adptare Graal Soft. București: Litera Internațional, 2008. 224 p.
18. Zepca V. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață. Chișinău: Elan Poligraf, 2012. 168 p.
 19. Алексеева Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html>.
 20. Вайнер Э.Н. Валеология. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
 21. Воронцова Т.В., Поомареко В.С. Основы здоровья. 6 класс. Пособие для учителя. Киев: Алатон, 2008. 200 с.
 22. Матальгина О. А., Луппова Н. Е. Все о питании детей дошкольного возраста. М.: Фолиант, 2009. 272 с.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 9. ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ. REGIMUL ZILEI

Unități de conținut:

- 9.1. Activitatea și odihna – noțiuni generale.
- 9.2. Regimul zilei și importanța respectării lui.
- 9.3. Sincronizarea regimului zilei cu ritmul biologic natural – cheia unei zile perfecte.
- 9.4. Oboseala. Surmenajul.
- 9.5. Metodologia formării deprinderilor de management al regimului zilei la copii (1,5 – 7 ani).
- 9.6. Forme de organizare a odihnei active.
- 9.7. Conceptul general al stresului. Tipurile de stresului.
- 9.8. Metodologia evitării stresului.



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 4 ore | 4 ore | 20 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare

- identificarea noțiunilor de activitate, odihnă, stare de veghe, somn, regim al zilei, ritmuri biologice, oboseală, surmenaj, stres;

- elucidarea măsurilor de igienă ale activității și odihnei;
- formarea abilității de a întocmi regimul zilei (orarul de activitate și odihnă);
- manevrarea cunoștințelor despre oboseală, surmenaj, stres și prevenirea/evitarea acestora;
- aplicarea diverselor strategii didactice de formarea a deprinderilor de management al regimului zilei la copii (1,5 – 7 ani).



Concepte – cheie

regim al zilei; activitate; stare de veghe; odihnă; somn; ritmuri biologice; oboseală; surmenaj; stres; metode.



Aplicații pentru lucrul individual

- Elaborați un program de activitate și odihnă pentru copiii de vârsta 1,5-7 ani și un program personal. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Elaborați un eseu motivațional ”Ritmurile biologice în raport cu starea sănătății și activitatea motorie a copiilor”. Produsul fiind redat în portofoliu.



Rezolvă

- ✚ Se întâmplă ca un coleg să fie somnolent în timpul orelor. Răspundeți la întrebările: Cum explicați starea colegului? Cum credeți că și-a

petrecut seara trecută?

- ✚ Notăți (în mod sincer) programul unei zile obișnuite de lucru, enumerând ordinea executării lor, de dimineață până seara la culcare, toate momentele: scularea, scuturarea lingeriei de pat, toaleta, gimnastica, micul dejun etc. Faceți schimb de programe cu colegul, verificați-le și găsiți momentele lipsă sau greșite.
- ✚ Cum procedezi, de regulă, în caz de stres? De ce este important să cunoaștem metodele de reducere și evitare a stresului?
- ✚ Realizați o listă de sfaturi pentru a minimaliza stresul unui coleg.
- ✚ Discutați cu colegii cu care, de regulă, interacționați și decideți cum ați putea să vă modelați comportamentul vostru pentru a nu crea situații tensionate și altor persoane din jurul vostru.



Bibliografie

1. Baba A.I., Giurgea R. Stresul, adaptare și patologie. București: Ed. Academia Română, 1993. 376 p.
2. Burns G. W. 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. București: Ed. Trei, 2011. 576 p.
3. Carabet N. Managementul timpului. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2006.
4. Cojocari L. Influența stresului emoțional

- asupra unor indici psihofiziologici la studenți. Autoreferatul tezei de doctor în științe biologice. Chișinău, 2003. 23 p.
5. Cojocari L. O retrospectivă asupra sincronizării activității copiilor cu ritmurile biologice. Materialele Conferinței Științifice Internaționale (30-31 octombrie). Chișinău: Calitatea educației: teorii, principii, realizări, 2008, p. 196-199.
 6. Cojocari L., Crivoi A. Impactul regimului de activitate și odihnă asupra ritmurilor biologice. Revista științifică a Universității de Stat din Moldova: STUDIA UNIVERSITATIS MOLDAVIAE. Seria "Științe ale educației", 2017, nr.1(101), p. 8-13.
 7. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. "Garomont-Studio"), 2019.
 8. Gestionarea eficientă a timpului sau Time Management-ul. Disponibil pe Internet: [http://hora.md/blog/politicts and society/1523.html](http://hora.md/blog/politicts_and_society/1523.html)
 9. Derevenco P., Anghel I., Baban A. Stresul în sănătate și boală: de la teorie la practică. Cluj-Napoca. Ed.: Dacia, 1992. 243 p.
 10. Iamandescu I.B. Stresul psihic și bolile interne. București, 1993. 286 p.
 11. Managementul timpului. Disponibil pe

Internet: <http://www.la-psiholog.ro/info/managementul-timpului>

12. Melnic B., Crivoi A. Bioritmologia contemporană. Aspecte fundamentale. Chișinău: CEP USM, 2004. 63 p.
13. Pasca M.D. Povestea terapeutică. Mureș: Ed. Ardealul, 2004. 297 p.
14. Selye H. The stress of life. Riga. Ed.: Viluga, 1992, 109 p.
15. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1989. 208 с.
16. Вайнер Э.Н.
17. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с. Калинин С.И. Тайм – менеджмент. Практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. 371с .
18. Семенов П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации. Санкт-Петербург: Феникс, 2007. 160 с.

UNITATE DE ÎNVĂȚARE 10. ACTIVITATEA MOTORIE. REPERE TEORETICE, TENDINȚE ȘI ORIENTĂRI METODOLOGICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

Unități de conținut:

- 10.1. Activitatea fizică - un stil de viață.
- 10.2. Noțiunile de bază ale teoriei și metodicii educației fizice.
- 10.3. Mijloacele educației fizice. Exercițiul fizic-mijloc de bază a educației fizice. Clasificarea exercițiilor fizice.
- 10.4. Metodologia instruirii în educația fizică.
- 10.5. Activitatea motorie - tehnologii de menținere și fortificare a sănătății (gimnastica de înviorare, pauza dinamică, jocuri de mișcare).



| Curs | Seminar | Lucru individual |
|-------|---------|------------------|
| 7 ore | 5 ore | 30 ore |



Competențe proiectate pentru autodezvoltare/formare:

- elucidarea prevederilor curriculare ale educației fizice în conformitate cu categoriile de vârstă;

- defalcarea conceptelor educației fizice și promovarea activității motorii;
- identificarea orientărilor conceptuale ale bazelor teoretice și metodologice ale educației fizice la nivelul educației timpurii;
- distingerea beneficiilor practicării exercițiilor fizice;
- manevrarea metodelor, mijloacelor și formelor de organizare a activităților de educație fizică la nivelul educației timpurii.



Concepte – cheie

activitate fizică; educație fizică; motricitate; gimnastica de înviorare; pauză dinamică; jocuri de mișcare; metode.



Aplicații pentru lucrul individual

- Proiectarea unor activități care integrează metode eficiente de predare-învățare a educației fizice: proiecte pentru grupele de vârstă: 1,5-3 ani, 3-5 ani, 5-7 ani. Produsul fiind redat în portofoliu.
- Elaborati proiectul unei activități extracurriculare ”Ținuta corectă”.



Rezolvă

- ✚ De ce ar trebui să ducem un mod de viață activ?

- ✚ Care pot fi consecințele unui mod de viață de sedentar?
- ✚ Calculează cât timp te afli în mișcare pe parcursul unei zile? Crezi că este suficient?
- ✚ De ce unele persoane au o ținută mai frumoasă, iar unele mai puțin frumoasă? Care sunt cerințele pentru o ținută frumoasă? Elaborează un plan pentru dezvoltarea unei ținute sănătoase.

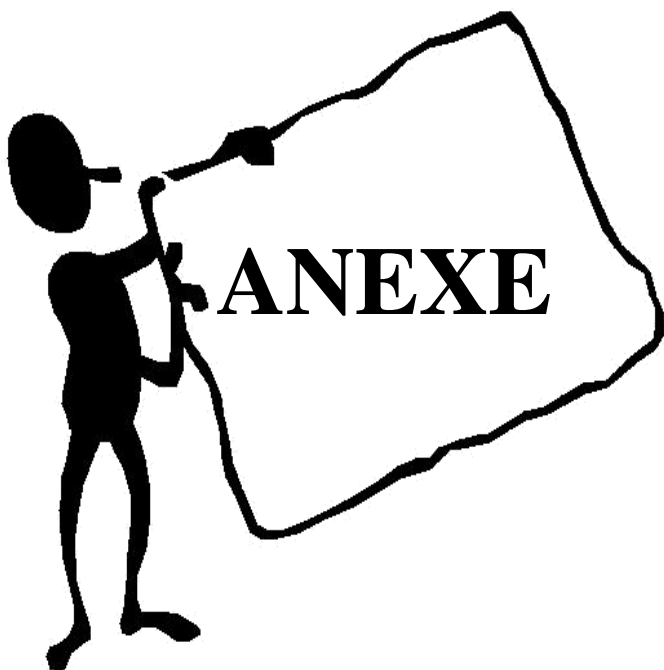


Bibliografie

1. Badiu T. Didactica educației fizice. Galați, 2003. 78 p.
2. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educația fizică a copiilor și școlărilor: metode și mijloace. Chișinău: Ed. Garuda-Art, 1999. 363 p.
3. Boian I. Educația fizică a preșcolarului. Chișinău: Grafema Lbris, 2009. 56p
4. Hăbășescu Ion. Igiena copiilor și adolescenților. – Chișinău: CEP Medicina, 2009, - 475 p.
5. Drăgan I., *Cultura fizică și sănătate*, București, Editura Medicală, 1990.
6. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n. (Tipogr. ”Garomont-Studio”), 2019.
7. Nadeau M. 120 de jocuri sportive: pentru copiii de la 5 la 12 ani. Iași: Polirom, 2010.

220 p.

8. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2008. 336 p.
9. Straliuc N. Educația fizică în grădinițe: 3-5 ani. Chișinău: Lyceum, 2014. 112 p.
10. Straliuc N. Educația fizică în grădinițe: 5-7 ani. Chișinău: Lyceum, 2014. 128 p.
11. Teodorescu D. Educație fizică pentru învățământul primar: culegere de jocuri și exerciții. Burești: Didactica Publishing House, 2011. 104 p.
12. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. М.: СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. 208 с.
13. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие. М.: Нар. Асвета, 1980. 162 с.



Jurământul educatorilor

propus de pedagogul elvețian Robert Dottrens

Îmi voi exercita profesiunea cu conștiință și demnitate.

Voi vedea în elevii mei nu atât școlari, cât copii și nu voi uita niciodată că, pentru partea care îmi revine, sunt răspunzător pentru destinul lor.

Voi menține prin toate mijloacele de care dispun onoarea profesiei didactice.

Colegii mei vor fi prietenii mei.

În colaborare cu ei, mă voi strădui să amelioresc în mod constant mijloacele pe care școala le pune în mișcare ca să asigure recunoașterea efectivă a dreptului la educație și la justiția socială în educație.

Fac aceste promisiuni în mod solemn, liber, pe onoare.

Curriculum disciplinei

| | |
|--|---|
| Denumirea programului de studii | Metodologia educației preșcolare |
| Ciclul | Ciclul II, master |
| Denumirea cursului | Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate) |
| Facultatea/catedra responsabilă de curs | Facultatea Pedagogie; catedra Pedagogie Preșcolară |
| Titular de curs | Lidia Cojocari, dr., conferențiar universitar |
| Cadre didactice implicate | |
| e-mail | lidiac@mail.ru; cojocariloredana68@gmail.com |

| Codul cursului | Număr de credite ECTS | Anul | Semestrul | Total ore | Total ore | |
|----------------|-----------------------|------|-----------|-----------|----------------|-------------------|
| | | | | | contact direct | Studiu individual |
| S.03.O.014 | 10 | II | III | 300 | 70 | 230 |

| |
|---|
| Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii |
| În cadrul cursului dat demersul educațional va fi orientat spre achiziționarea de către studenți a unui ansamblu de cunoștințe teoretice și competențe metodologice în acord cu particularitățile de vârstă ale copiilor și noile achiziții psihopedagogice și didactice particulare în vederea formării unor specialiști în baza sistemului curricular de predare-învățare-evaluare cu orientare la modelul european de educație pentru sănătate și educație fizică. |
| Competențe dezvoltate în cadrul cursului |
| <ul style="list-style-type: none"> • Competențe gnoseologice: operarea eficientă cu noțiunile de sănătate, principiile modului sănătos de viață, deprinderilor motrice de bază, noțiuni anatomice, tendințelor și orientărilor metodologice tradiționale și alternative în educația pentru sănătate și fizică la nivelul educației timpurii. |

- **Competențe de aplicare:** aplicarea strategiilor didactice de tip euristic și algoritmic în educația pentru sănătate și fizică a preșcolarilor; să stimuleze calitățile intelectuale, de voință și afective în vederea aplicării independente a deprinderilor însușite; să determine relațiile între normele sanitaro-igienice de menținere și fortificare a sănătății și procesul proiectării activităților pentru copii la nivelul educației timpurii; să dezvolte capacități de a rezolva situații problemă privind sănătatea și mediul.
- **Competențe de analiză:** evaluarea performanțelor fizice și stării de sănătate a copiilor în etapele timpurii ale ontogenezei.
- **Competențe de comunicare:** utilizarea în comunicare a unui limbaj științific corect în limba maternă într-o manieră clară și precisă, oral și în scris, inclusiv utilizând tehnologiile informaționale și de comunicare, în diverse contexte socio-culturale și profesionale.

Finalități de studii

- Să identifice și să selecteze conținuturile educației pentru sănătate și fizică specifice nivelului educației timpurii în concordanță cu obiectivele curriculare.
- Să relateze despre particularitățile morfofuncționale, psihice și motrice de dezvoltare a copiilor.
- Să se familiarizeze cu tendințele și concepțiile contemporane ale problemelor actuale ce țin de sănătate și caracterul adaptational la acțiunea factorilor mediului.
- Să elucideze esența modului sănătos de viață ca factor principal al sănătății.
- Să aplice metodele ce facilitează conștientizarea necesității de a fi sănătos, sporesc motivația pentru fortificarea sănătății, măsurilor profilactice și metodele de corecție a obiceiurilor prejudiciabile sănătății.
- Să posede și să aplice metodică învățării mișcărilor de bază, exercițiilor de front și formație, exercițiilor de dezvoltare fizică generală, jocurilor dinamice și unor elemente din jocurile sportive.
- Să cunoască bazele fiziologice ale sănătății ca stare și însușire a organismului, să identifice factorii exogeni și endogeni ce determină sănătatea și să-și formeze o atitudine responsabilă pentru sănătatea proprie și starea de sănătate a tinerii generații în creștere și dezvoltare.
- Să formeze și să dezvolte deprinderile motrice de bază și utilitar-aplicative în scopul formării unor atitudini de cooperare, spirit de echipă, de competiție, fiar-play la copii.
- Să opereze eficient cu concepte psihofiziologice și metodologice în

elaborarea proiectelor didactice.

- Să elaboreze sisteme de măsuri (programe) de fortificare a sănătății (călire a organismului, regim al zilei, mișcare motrică în diferite contexte etc.), inclusiv și tehnicile art terapeutice.
- Să aplice metodele moderne de evaluare complexă a dezvoltării fizice, metodelor de monitorizare a stării funcționale a organismului, să fie responsabili pentru respectarea normelor igienice în cadrul educației pentru sănătate și fizică a copiilor la nivelul educației timpurii

Precondiții

Pentru realizarea obiectivelor cursului studenții vor utiliza cunoștințele și priceperile formate la cursurile ciclului I - Metodologia educației fizice în învățământul preșcolar, Educația pentru sănătate, Educația pentru familie, Psihologie. De asemenea masterandul trebuie să posede cunoștințe din cursurile preuniversitare de Biologie, Educație fizică, cunoștințe generale aferente pedagogiei.

Repartizarea orelor de curs

| Nr. d / o | Unități de conținut | Tot al ore | Ore de contact direct | | | | | | Ore de lucrul individu al | |
|-----------------|--|------------------|-----------------------|---------|---------|-----|---------------|-----|------------------------------------|-----|
| | | | Curs | | Seminar | | Labor ator | | zi | f/r |
| | | | zi | f/ r | zi | f/r | zi | f/r | | |
| 1 | Concepția didactică a educației pentru sănătate și fizice la etapele timpurii ale ontogenezei. | 14 | 2 | - | 2 | - | - | - | 10 | - |
| 2 | Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația pentru sănătate. | 36 | 4 | - | 2 | - | - | - | 30 | - |
| 3 | Conceptul de sănătate și boală. | 24 | 2 | - | 2 | - | - | - | 20 | - |
| 4 | Modul sănătos de viață. Art terapia - la baza | 26 | 2 | - | 4 | - | - | - | 20 | - |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----|----|---|----|---|---|---|-----|---|
| | fortificării sănătății. | | | | | | | | | |
| 5 | Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie. | 34 | 4 | - | 4 | - | - | - | 26 | - |
| 6 | Igiena personală. | 34 | 4 | - | 4 | - | - | - | 26 | - |
| 7 | Sănătatea în raport cu mediul. | 30 | 2 | - | 4 | - | - | - | 24 | - |
| 8 | Alimentația sănătoasă. | 32 | 4 | - | 4 | - | - | - | 24 | - |
| 9 | Activitate și odihnă. Regimul zilei. | 28 | 4 | - | 4 | - | - | - | 20 | - |
| 10 | Activitatea motorie. Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația fizică. | 42 | 7 | - | 5 | - | - | - | 30 | - |
| | TOTAL | 300 | 35 | - | 35 | - | - | - | 230 | - |

Conținutul unităților de curs

- **Tema 1. Concepția didactică a educației pentru sănătate și fizice la etapele timpurii ale ontogenezei.** Obiectul de studiu al cursului Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Particularități somatofiziologice, psihice și motrice ale copiilor de vârstă preșcolară. Prevederi curriculare ale domeniului educației timpurii Sănătate și motricitate.
- **Tema 2. Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația pentru sănătate.** Conceptul de educație pentru sănătate și promovarea sănătății. Legislația Republicii Moldova cu privire la educația pentru sănătate. Rolul, obiectivele și beneficiile educației pentru sănătate. Tipurile de educație pentru sănătate: formală, nonformală și comportamentală. Principiile educației pentru sănătate. Metodologia educației pentru sănătate. Mijloace ale educației pentru sănătate. Forme de organizare a activităților. Metodologia diagnosticării nivelului educației pentru sănătate la nivelul educației timpurii.
- **Tema 3. Conceptul de sănătate și boală** Conceptualizarea

noțiunilor de „sănătate” și „boală”. Dimensiunile sănătății. Sănătatea fizică și sănătatea psihică a omului. Factorii determinanți ai sănătății. Factorii de risc ai sănătății. Metodologia formării reprezentărilor despre sănătate, boală la nivelul educației timpurii.

- **Tema 4. Modul sănătos de viață. Art terapia - la baza fortificării sănătății.** Modul sănătos de viață. Elementele componente ale MSV. Formula modului sănătos de viață. Metodologia formării reprezentărilor, deprinderilor modul sănătos de viață. Art terapia - noțiuni generale. Tehnicile reflexive verbale și nonverbale ale art terapei la baza fortificării sănătății.
- **Tema 5. Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie.** Corpul uman – noțiuni elementare de anatomie și fiziologie. Creșterea și dezvoltării organismului uman. Metodologia formării reprezentărilor despre corpul uman la copii.
- **Tema 6. Igiena personală.** Conceptul de igienă. Igiena corporală: pielea și anexele ei. Igiena organelor de simț. Igiena oro-dentară. Igiena sistemelor de organe. Igiena îmbrăcăminte și încălțăminte. Boli cauzate de lipsa de igienă (diareile, hepatita, parazitozele etc.). Metodologia formării deprinderilor de igienă personală.
- **Tema 7. Sănătatea în raport cu mediul.** Mediul de viață – determinantă a sănătății. Aerul factor al sănătății. Importanța igienică a aerului. Influența schimbărilor de vreme asupra organismului uman. Aclimatizarea. Apa factor al sănătății. Importanța fiziologică și igienică a apei. Importanța igienică a solului. Igiena locuinței. Impactul progresului tehnico-științific asupra sănătății umane. Călirea organismului și factorii naturali de călire. Metodologia familiarizării copiilor cu mediul de viață – determinată a sănătății.
- **Tema 8. Alimentația sănătoasă.** Alimentația – noțiuni generale. Tipuri de alimentație. Ingredientele alimentare și caracteristica lor. Metabolismul energetic. Valoarea calorică a rației alimentare. Regimul alimentar. Piramida alimentară. Alimentația sănătoasă. Promovarea unei alimentații sănătoase - deficiențe și soluții. Rolul familiei în promovarea unei alimentații sănătoase. Obezitatea - un dezechilibru între aportul caloric și pierderile energetice ale organismului. Metodologia formării deprinderilor unei alimentații sănătoase la nivelul educației timpurii.
- **Tema 9. Activitate și odihnă. Regimul zilei.** Activitatea și odihna – noțiuni generale. Regimul zilei și importanța respectării lui. Sincronizarea regimului zilei cu ritmul biologic natural – cheia unei

zile perfecte. Oboseala. Surmenajul. Metodologia formării deprinderilor de management al regimului zilei la copii (1,5 – 7 ani). Caracteristica formelor de organizare a odihnei active. Stresul. Evitarea situațiilor stresante.

- **Tema 10. Activitatea motorie. Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația fizică.** Activitatea fizică - un stil de viață. Noțiunile de bază ale teoriei și metodicii educației fizice. Mijloacele educației fizice. Exercițiul fizic-mijloc de bază a educației fizice. Clasificarea exercițiilor fizice. Metodologia de instruire în educația fizică. Activitatea motorie - tehnologii de menținere și fortificare a sănătății (gimnastica de înviore, pauza dinamică, jocuri de mișcare).

Strategii de predare învățare

Se vor utiliza strategii de predare învățare centrate pe student, strategii ce pun în valoare ideile originale, demne, interactive, ce dezvoltă potențialul individual, formează competențe didactice, manageriale la studenți.

Metode de comunicare: explicația, descrierea, conversația, problematizarea, lectura etc. Metode de explorare: observația, studiul de caz, modelarea, simularea. Metode de acțiune: exercițiul, lucrări practice, elaborarea de proiecte, activități creative, jocuri de rol. Metode de raționalizare: algoritmizarea. Tehnici de dezvoltare a gândirii critice: SINELG, Interviu în trei trepte, Presupunerea prin termeni, Știu - Vreau să știu - Învăț, Diagrama Venn etc.

Strategii de evaluare

Evaluări curente (60 % din nota finală) realizate prin diverse metode: oral și în scris, prezentări, proiecte, participarea la dezbateri și prezentări de studii de caz aplicative, portofolii, lucrări individuale etc.

Evaluarea la examen (40 % din nota finală) prevede susținerea unui examen oral/scris/combinat.

Lucrul individual

| Nr. | Unități de conținut | Ore lucru individual | | Subiectul | Produsul preconizat | Modalități de evaluare |
|-----|---------------------|----------------------|-----|-----------|---------------------|------------------------|
| | | zi | f/r | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|----|---|---|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Concepția didactică a educației pentru sănătate și fizice la etapele timpurii ale ontogenezei. | 10 | - | Premizele implementării educației pentru sănătate în instituțiile de învățământ preșcolar | Hartă conceptuală | Combinat (în scris; prezentare orală) |
| | | | | Analiza domeniului de activitate Sănătate și motricitate la nivelul educației timpurii | Analiza SWOT- prezentare PowerPoint | Combinat |
| | | | | Particularitățile somatofiziologice, psihice, motrice ale copiilor de vârstă preșcolară | ”Copacul conceptual” | Scris |

| | | | | | | |
|---|---|----|---|--|--|--|
| 2 | Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația pentru sănătate. | 30 | - | Determinarea nivelului de educație pentru sănătate a preșcolarilor | Fișe de diagnostic și rezultatele ei pentru grupe de vârstă: 1,5-3 ani; 3-5 ani, 5-7 ani | Fișă de apreciere/evaluare curentă Individual, în scris, prezentare orală. Se va lua în considerare structura, originalitatea, prezentarea |
| 3 | Conceptul de sănătate și boală. | 20 | - | Noțiunile: sănătate, boală, emoții | Cinquains (3) | Combinat |
| | | | | Definirea sănătății în raport cu etapele ontogenetice | „Copacul sănătății” | Scris |
| | | | | Longevitatea | Harta speranței de viață în lume | Scris |
| | | | | Factorii determinanți ai sănătății | Model „Căsuța factorilor sănătății” | Combinată |

| | | | | | | |
|---|---|----|---|--------------------------------------|---|--|
| 4 | Modul sănătos de viață. Art terapia - la baza fortificării sănătății. | 20 | - | Modul sănătos de viață | Elaborați ghidul personal al modului de viață sănătos și un ghid pentru preșcolari. | Fișă de apreciere/evaluare curentă Individual, în scris, prezentare orală. Se va lua în considerare structura, originalitatea, prezentarea |
| | | | | Necesitățile fiziologice la baza MSV | Modelare: piramida necesităților fiziologice | Prezentarea modelelor |
| | | | | Rezervele sănătății | Modelare: piramidă | Prezentarea modelelor |
| 5 | Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie. | 26 | - | Corpul uman | Lapbook | Combinat |
| 6 | Igiena personală. | 26 | - | Igiena personală | Proiect de parteneriat educațional grădiniță-familie. | Fișă de apreciere/evaluare curentă Individual, în scris, prezentare orală. Se va lua în considerare structura, originalitatea, prezentarea |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----|---|---|--|----------|
| 7 | Sănătatea în raport cu mediul. | 24 | - | Impactul factorilor mediului ambiant și progresului tehnico-științific asupra sănătății preșcolarilor | Eseu argumentativ | Scris |
| | | | | Călirea organismului cu factori naturali | Pliant | Combinat |
| 8 | Alimentația sănătoasă. | 24 | - | Alimentația rațională și principiile ei | Întocmirea rației alimentare pentru copii și personală | Scris |
| | | | | Piramida alimentară | Modelarea: modelul vertical, orizontal | Combinat |
| 9 | Activitate și odihnă. Regimul zilei. | 20 | - | Regimul zilei | Întocmire unor programe de activitate și odihnă pentru copiii de diferite vârste (1,5-7 ani) și personal | Scris |

| | | | | | | |
|----|---|----|---|--|--|--|
| | | | | Ritmurile biologice în raport cu starea sănătății și activitatea motorie a copiilor. | Eseu motivațional | Combinat |
| 10 | Activitatea motorie. Repere teoretice, tendințe și orientări metodologice în educația fizică. | 30 | - | Proiectarea unor activități care integrează metode eficiente de predare-învățare a educației fizice. | Proiecte pentru grupele de vârstă: 1,5-3 ani, 3-5 ani, 5-7 ani | Fișă de apreciere/evaluare curentă. Individual, în scris, prezentare orală. Se va lua în considerație structura, originalitatea, prezentarea |

Bibliografie

Obligatorie:

1. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n., 2019.
2. Cojocari L. Ghid metodic: Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate). Chișinău: S.n., 2019.
3. Crivoi A., Așevschi V., Cojocari L. Calitatea vieții și sănătatea. Manual. Iași: Vasiliana`98, 2016.
4. Cristoiu J. Didactica educației pentru sănătate. București, 2007.
5. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educația fizică a copiilor și școlărilor: metode și mijloace. Chișinău: Garuda-Art, 1999.
6. Straliuc N. Educația fizică în grădinițe: 3-5 ani. Educația fizică în grădinițe: 5-7 ani. Chișinău: Lyceum, 2014.
7. Zepca V., Bahnarel I., Petrescu C. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață. Chișinău: Elan Poligraf, 2012.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. Москва: Флинта: Наука, 2001.

Opțională:

1. Așevschi V., Crivoi A. Sanologie și ecologie umană. Chișinău: USPEE „C. Stere”, 2014.
2. Cojocari L., Crivoi A. Fiziologia etativă: curs de lecții. Chișinău: CEP USM, 2012.
3. Crivoi A., Bacalov Iu., Cojocari L. Homologia, sănătatea și folosirea rațională a rezervelor funcționale. Îndrumar instructiv-metodic. Chișinău: CEP USM, 2010.
4. Hăbășescu I. Igiena copiilor și adolescenților. Chișinău: CEP Medicina, 2009.
5. Hotărârea Guvernului RM „Cu privire la programul național de educație pentru sănătate a populației și promovarea modului sănătos de viață 2007-2015”. Hotărârea nr. 658. Chișinău, 2007.
6. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2008.
9. Zboray G. Manual de educație pentru sănătate. Soros Foundations. Cluj-Napoca: Desingn. Print, 1994.
7. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. Москва: Творческий Центр, 2009.
8. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Москва: Творческий Центр, 2010.

SUBIECTE
orientative pentru examenul la disciplina
Teorii și metodologii avansate în didactici particulare
(sănătate și motricitate)

1. Obiectul de studiu al cursului Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate).
2. Particularități somatofiziologice, psihice și motrice ale copiilor de vârstă preșcolară.
3. Prevederi curriculare ale domeniului educației timpurii Sănătate și motricitate.
4. Conceptul de educație pentru sănătate și promovarea sănătății.
5. Legislația Republicii Moldova cu privire la educația pentru sănătate.
6. Rolul, obiectivele și beneficiile educației pentru sănătate.
7. Tipurile de educație pentru sănătate: formală, nonformală și comportamentală.
8. Principiile educației pentru sănătate.
9. Metodologia educației pentru sănătate. Mijloace ale educației pentru sănătate.
10. Forme de organizare a activităților.
11. Metodologia diagnosticării nivelului educației pentru sănătate la nivelul educației timpurii.
12. Conceptualizarea noțiunilor de „sănătate” și „boală”.
13. Dimensiunile sănătății. Sănătatea fizică și sănătatea psihică a omului.

14. Factorii determinanți ai sănătății. Factorii de risc ai sănătății.
15. Metodologia formării reprezentărilor despre sănătate, boală la nivelul educației timpurii.
16. Modul sănătos de viață. Elementele componente ale MSV.
17. Formula modului sănătos de viață.
18. Metodologia formării reprezentărilor, deprinderilor modul sănătos de viață.
19. Art terapia - noțiuni generale. Tehnicile reflexive verbale și nonverbale ale art terapiei la baza fortificării sănătății.
20. Corpul uman – noțiuni elementare de anatomie și fiziologie.
21. Creșterea și dezvoltării organismului uman.
22. Metodologia formării reprezentărilor despre corpul uman la copii.
23. Conceptul de igienă. Igiena corporală: pielea și anexele ei.
24. Igiena organelor de simț. Igiena oro-dentară. Igiena sistemelor de organe.
25. Igiena îmbrăcămintei și încălțăminte. Boli cauzate de lipsa de igienă (diareile, hepatita, parazitozele etc.).
26. Metodologia formării deprinderilor de igienă personală.
27. Mediul de viață – determinantă a sănătății.
28. Aerul factor al sănătății. Importanța igienică a aerului.
29. Influența schimbărilor de vreme asupra organismului uman. Aclimatizarea. Apa factor al sănătății.
30. Importanța fiziologică și igienică a apei.
31. Importanța igienică a solului.

32. Igiena locuinței.
33. Impactul progresului tehnico-științific asupra sănătății umane.
34. Călirea organismului și factorii naturali de călire.
35. Metodologia familiarizării copiilor cu mediul de viață – determinată a sănătății.
36. Alimentația – noțiuni generale. Tipuri de alimentație.
37. Ingredientele alimentare și caracteristica lor.
38. Metabolismul energetic. Valoarea calorică a rației alimentare.
39. Regimul alimentar. Piramida alimentară. Alimentația sănătoasă.
40. Promovarea unei alimentații sănătoase - deficiențe și soluții.
41. Rolul familiei în promovarea unei alimentații sănătoase.
42. Obezitatea - un dezechilibru între aportul caloric și pierderile energetice ale organismului.
43. Metodologia formării deprinderilor unei alimentații sănătoase la nivelul educației timpurii.
44. Activitatea și odihna – noțiuni generale.
45. Regimul zilei și importanța respectării lui.
46. Sincronizarea regimului zilei cu ritmul biologic natural – cheia unei zile perfecte.
47. Oboseala.
48. Surmenajul.
49. Metodologia formării deprinderilor de management al regimului zilei la copii (1,5 – 7 ani). Caracteristica formelor de organizare a odihnei active.
50. Stresul. Evitarea situațiilor stresante.
51. Activitatea fizică - un stil de viață.

52. Noțiunile de bază ale teoriei și metodicii educației fizice.
53. Mijloacele educației fizice. Exercițiul fizic-mijloc de bază a educației fizice. Clasificarea exercițiilor fizice.
54. Metodologia de instruirii în educația fizică.
55. Activitatea motorie - tehnologii de menținere și fortificare a sănătății (gimnastica de înviorare, pauza dinamică, jocuri de mișcare).



PORTOFOLIU

Masteranzii vor realiza un portofoliu, care reprezintă un instrument complex de evaluare ce va include rezultatele obținute prin toate celelalte metode și tehnici de evaluare, fiind un fel de carte de vizită a studentului ce urmărește activitatea pe parcursul cursului.

Portofoliul complet va conține conținuturile curriculare menționate mai sus, anunțate la începutul cursului. Utilitatea lui rezidă din următoarele: masteranzii devin parte a sistemului de evaluare și pot să-și urmărească, pas cu pas, propriul progres.

Elementele vor fi evaluate conform criteriilor elaborate și anunțate din timp.

CONȚINUTUL PORTOFOLIULUI

1. Harta conceptuală a premizelor ce reflectă necesitatea implementării educației pentru sănătate și fizice în instituțiile educației timpurii.
2. Analiza SWOT a domeniului de activitate Sănătate și motricitate la nivelul educației timpurii.
3. ”Copacului conceptual” - particularitățile somatofiziologice, psihice, motrice ale copiilor de vârstă precoce și preșcolară.
4. fișe de identificare a cunoștințelor, deprinderilor și atitudinilor sanogene pentru diferite categorii de vârstă: 1,5-3 ani, 3-5 ani, 5-7 ani.
5. Rezultatele diagnosticării nivelului educației pentru sănătate a 6 copii (câte 2 din fiecare categorie de vârstă).

6. "Cinquains" pentru noțiunile de sănătate, boală, emoții.
7. „Copacul sănătății” prin prisma sănătatea în raport cu etapele ontogenetice umane.
8. "Harta speranței de viață în lume", având la bază longevitatea.
9. Ghidul personal al modului sănătos de viață și pentru copii (pe un exemplu concret, indicând vârsta).
10. Proiect de fortificare a sănătății din perspectiva tehnicilor reflexive verbale și nonverbale ale art terapiei.
11. Proiect de parteneriat educațional grădiniță-familie "Igiena personală".
12. Eseu argumentativ "Impactul factorilor mediului ambiant și progresului tehnico-științific asupra sănătății preșcolarilor".
13. Rația alimentară personală. Rația alimentară - pentru copii de 5-7 ani.
14. Program de activitate și odihnă personal. Program de activitate și odihnă pentru copii la nivelul educației timpurii.
15. Eseu motivațional "Ritmurile biologice în raport cu starea sănătății și activitatea motorie a copiilor".
16. Proiectarea unor activități care integrează metode eficiente de predare-învățare a educației fizice: proiecte pentru grupele de vârstă: 1,5-3 ani, 3-5 ani, 5-7 ani.
17. Fișa de autoevaluare a portofoliului.
18. Reflecție asupra cursului.



Fișa de autoevaluare a portofoliului

| <i>No</i> | <i>Criteriile</i> | <i>Evaluat</i> |
|-----------|--|-----------------------------------|
| 1. | Ai efectuat integral și la timp temele? | da / nu |
| 2. | Ți-ai corectat greșelile? Ți-ai refăcut temele greșite? | da / nu |
| 3. | Respectă portofoliul tău structura corespunzătoare (coperte, pagina de titlu, cuprins etc.) ? | da / nu |
| 4. | Consideri că ai dovedit originalitate, imaginație în organizarea portofoliului? | da / nu |
| 5. | Ți-a plăcut să lucrez la redactarea lui? | da / nu |
| 6. | Urmărind calificativele și notele obținute la lucrări și teme constăți că: ai progresat / ai regresat / ești constant? | progresat regresat constant |
| 7. | Numește cea mai reușită temă și subiectele la care ai luat cele mai bune note ... | |
| 8. | Numește două elemente originale din portofoliul tău ... | |
| 9. | Numește 1-2 elementele din portofoliu la care nu ți-a plăcut să le realizezi ... | |
| 10. | Consideri că portofoliul tău merită calificativul / nota pentru că ... | |



Reflecție asupra cursului

- Am învățat ...
- Mi-am reamintit ...
- Am descoperit ...
- Mi-am dat seama ...
- M-a surprins ...
- M-am bucurat ...
- M-a dezamăgit ...
- A fost dificil să ...
- Cea mai ușoară temă a fost ... pentru că ...
- Eu propun ...

Lidia Cojocari

**Teorii și metodologii avansate în didactici particulare
(sănătate și motricitate)
Ghid metodic**

