

6. БОЛОТИНА, Л. Р. *Дошкольная педагогика*. М.: Академия, 2011.
7. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Мышление и речь*. В 6 т. Т.2. М.: Педагогика, 1982.
8. ОБУХОВОЙ, Л. Ф. *Этапы развития детского мышления*. М.: МГУ им. М.В.Ломоносова, 1972.
9. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *О мышлении и путях его исследования*. М.: Изд-во АН СССР, 1958.
10. СТОЛЯР, А. А. *Формирование элементарных математических представлений у дошкольников*. М.: Просвещение, 1991.
11. УРУНТАЕВА, Г.А. *Дошкольная психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений*. 5-е изд., стереотип. М.: «Академия», 2001.

METODOLOGIA FORMĂRII REPREZENTĂRILOR SĂNĂTĂȚII PSIHOFIZICE LA NIVELUL EDUCAȚIEI TIMPURII

*Sandu Mihaela, profesor în învățământul preșcolar
Piatra Neamț, România
doctorandă, UPS „Ion Creangă” din Chișinău,*

CZU: 373.2.015.3:613.954

Abstract

This article addresses the concept of psychophysical health and education for psychophysical health, which aims to fully prepare the young generation for the growth and development of a qualitative, independent life. The educational ideal has as a solid foundation the health of the educable and by correspondence the health of the whole society.

To achieve those specific behaviors, the teacher applies the most adequate methods to meet its purpose. His mastery allows him to associate the most appropriate methods with various activities in order to achieve efficient results.

Key-words: psychophysical health, early education, methods.

Menținerea sănătății este una dintre problemele multiaspectuale ale omenirii. Pe același palier cu problema longevității, problemele sănătății au fost și vor fi printre principalele obiective ale omenirii [2, p. 311]. În ultimii ani a crescut semnificativ atenția asupra problemelor de sănătate a generațiilor în creștere și dezvoltare. În acest context unul din obiectivele majore ale instituțiilor de învățământ la toate nivelurile este de a-i pregăti pe deplin pe copii pentru viață independentă, creând toate condițiile necesare pentru aceasta, deoarece sănătatea populației este bogăția țării.

Sănătatea este una dintre componentele fericirii umane, una dintre drepturile inalienabile ale persoanei umane, una dintre condițiile pentru o dezvoltare socială și economică de succes [5, p. 129]

Conceptul de sănătate este destul de dificil de definit, fiind similar în anumite conjuncturi cu absența bolii. Această perspectivă este destul de simplistă pentru că nu încorporează dimensiunea socială a individului și implicit valoarea moral-etică a sănătății.

Sănătatea este percepută ca o stare de normalitate a organismului, menținută prin păstrarea constantă a parametrilor structurilor și funcțiilor sale. Starea de sănătate exprimă funcționarea normală a mecanismelor homeostatice, care asigură integralitatea organismului prin autoreglare, menținând parametrii acestuia în echilibru dinamic [1, p. 60].

O altă definiție este cea dată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) în 1946, conform căreia sănătatea reprezintă acea stare completă (integrală) de bine din punct de vedere fizic, social și spiritual, și nu doar pur și simplu absența bolii, care a primit o acceptare

universală chiar dacă aspectele descrise nu sunt prezente complet în rândul populației, ea fiind considerată când idealistă, când abstractă, aceasta având o bază de inspirație de echilibru general.

O definiție mai complexă a noțiunii de sănătate vizează că sănătatea este totalitatea calităților și particularităților fizice și spirituale ale omului, care constituie baza longevității lui și condiția indispensabilă pentru realizarea planurilor lui de creație, de muncă înalt productivă întru binele societății, pentru crearea unei familii trainice, nașterea și educarea copiilor [8, p. 3].

Starea de sănătate prezintă un criteriu de relații reciproce dintre organismul omului și mediul ambiant. Ea se formează sub acțiunea unui complex de factori biologici, sociali, igienici și medicali.

Conceptul sănătății psihofizice are la bază două componente – sănătate psihologică și sănătatea fizică.

Analizând sursele bibliografice, rezumăm conceptul de sănătate psihofizică redat în fig. 1.



Figura 1. Conceptul sănătății psihofizice

Astfel, conceptualizarea noțiunii de sănătate este diversă, dar în fiecare definiție se estimează două aspecte importante corelate între ele – sănătatea psihică și sănătatea fizică a individului.

Sănătatea psihofizică este influențată de factori biologici, chimici, genetici, dar în aceeași măsură și de factori psihologici și sociali. Nivelul de sănătate psihofizică a individului depinde de „fundalul” genetic, stadiul ciclului de viață, abilitățile de adaptare ale organismului, gradul activității sale, precum și influența cumulată a factorilor de mediu (inclusiv social).

Este important să definim complet acest concept tocmai pentru a înțelege care este cu adevărat obiectivul major, căruia să-i asociem o metodologie. Complexitatea abordării unui astfel de obiectiv este dificilă prin anvergura dimensiunilor create.

Formarea conceptului de sănătate psihofizică la vârsta preșcolară se axează pe stadiul de dezvoltare al preșcolarului, care depinde la rândul său de factori care pot influența sau susține această dezvoltare de la mediul educațional până la disponibilitățile fizice și psihice ale copilului.

Cercul acesta devine o provocare pentru cadrul didactic chemat de menirea profesiei sale să șlefuiască personalitatea educabilului. Pedagogia modernă descoperă permanent metode de abordare constructivă a educabilului și latura cognitivă nu mai pare a fi cea mai importantă dimensiune a învățământului.

Evident că vârsta preșcolară conduce în majoritate a situațiilor la o condiție sine qua non de colaborare cu familia, de corelare a mediului familial cu cel școlar, în așa fel încât el să ofere permanent sprijin pentru o dezvoltare armonioasă.

Curriculum pentru Educație Timpurie din Republica Moldova consemnează primul Domeniu de activitate – Sănătate și Motricitate, cu unitățile de învățare *Educația pentru sănătate*, cu competențe specifice de identificare și aplicare a regulilor igienico-sanitare, practicarea unui mod sănătos de viață, determinarea și respectarea regulilor de securitate și *Educația fizică*, cu următoarele competențe specifice: exersarea deprinderilor motrice în activități individuale, manifestarea calităților motrice și aplicarea calităților dobândite în noi aplicații [3, p. 17].

Factorii principali care constituie teme în favoarea menținerii stării de sănătate psihofizice sunt practic comportamente sanogene pe care copiii le pot conștientiza în cadrul activităților din mediul școlar, dar cu siguranță se consolidează în mediul familial. Alimentația echilibrată, practicarea exercițiului fizic, respectarea orelor de somn, petrecerea timpului liber, menținerea ordinii și a curățeniei în locuință sunt comportamente care se dobândesc la vârsta preșcolară.

Metodele de abordare a temelor ce vizează educația pentru sănătate sunt variate, plecând de la povestire, descriere, instructaj, conversația didactică, joc didactic, demonstrație, exercițiu, activități artistice, desene, cântece, modelaj și experimente, tehnica viselor etc. Sunt de consemnat în mod special activitățile gospodărești care învață practic copiii reguli de alimentație sănătoasă, reguli de igienă a camerei, reguli de igienizare a curții și de plantare și însămânțare. Mimarea acțiunilor practice, de cele mai multe ori după un scenariu bine stabilit, se realizează în cadrul jocului de rol prescriș, metoda cea mai eficientă pentru formarea și consolidarea comportamentelor specifice educației pentru sănătate. În cadrul acestor jocuri, copiii au posibilitatea manifestării intelectului, a imaginației, a vorbirii, a voinței. Aici adultul are rolul de sursă de inspirație pentru copil care își manifestă independența, își antrenează capacitățile cognitive și își exteriorizează sentimentele și emoțiile. Deși pare a fi doar un mijloc de relaxare, jocul de rol are importante funcții instructiv-educative, identificarea unor soluții originale, colaborarea cu alți copii, interacțiune la nivel cognitiv și afectiv, o apropiere de mediul social al adulților.

Metodologia formării conceptului de sănătate psihofizică implică și aspecte specifice pentru formarea componentei fizice a sănătății, prin jocuri, parcursuri aplicative și seturi de exerciții fizice. Dezvoltarea unor atitudini pozitive față de activitățile în aer liber și activitate fizică, ceea ce va conduce spre dorința de mișcare la vârsta preșcolară, școlară și în general pe parcursul vieții. Metodele pentru formarea componentei fizice a sănătății psihofizice se clasifică în [4]:

- metode informative sau verbale, care asigură prin claritatea mesajului înțelegerea, memorizarea și atingerea scopului instructiv, reprezentate de *denumirea exercițiilor* în care o mișcare este asociată unei denumiri, *povestirea*, în care educatorul asociază un fir epic mișcărilor ce urmează să fie învățate, *conversația*, ca dialog permanent între educatoare și preșcolari, *descrierea*, asociată cu *demonstrația* și *explicația* însoțită de *indicații* și *comenzi*, cele două metode de bază ale educației fizice, care sunt însoțite de exercițiu și joc, ca mijloace eficiente;
- metode intuitive reprezentate de *demonstrația* propriu-zisă realizată de educatoare sau un preșcolar care execută mișcările corect și într-un timp normal și cu ușurință, ceea ce va crea celorlalți dorința de a executa și ei corect exercițiul; *imitarea*, în care se asociază

exercițiului cerut o mișcare a unui animal, pasăre sau acțiune a adulților; *materialele intuitive*, reprezentate de tablouri, desene, imagini;

- metodele de orientare cu elemente de orientare în privința direcției, amplitudinii și formei mișcării, reprezentate de *repere vizuale și sonore și ajutorul*.
- metodele practice ca *metoda jocului*, care are un caracter complex și se bazează pe îmbinarea diverselor acțiuni motrice în care creativitatea copilului este stimulată. Metoda competițională prin participarea preșcolarilor la concursuri, în care se amplifică posibilitățile funcționale la maxim.

Dacă dimensiunea fizică a sănătății psihofizice este avantajată de numărul de teme care se regăsesc în mod obișnuit în planificările anuale ale învățământului preșcolar, dimensiunea psihoemoțională a sănătății este lăsată de multe ori la latitudinea cadrului didactic, care formează atitudini și comportamente în funcție de propria empatie pe care o manifestă față de acest fenomen.

La vârsta preșcolară copilul dobândește abilitatea de a controla propriile emoții și dorințe prin autoreglare emoțională, care presupune abilitatea de a atinge scopuri personale cu comportamente fiziologice și cognitive în relaționare cu emoțiile [7, p. 7].

Emoția, care stă la baza componentei psihice a sănătății psihofizice, este definită ca o reacție afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate. Emoția poate fi clasificată ca un sistem de apărare, întrucât psihologic, emoția afectează atenția, capacitatea și viteza de reacție a individului, dar și comportamentul general. Fiziologic vorbind, emoțiile controlează răspunsurile la anumite situații, incluzând expresia facială, tonul vocal, dar și sistemul endocrin, pentru a pregăti organismul pentru anumite urmări [6, 9].

Preșcolarii asociază situații tipice cu sentimente, fapt care conduce la asocierea emoțiilor cu gânduri și așteptări de la unele evenimente. Copiii au tendința de a percepe mult mai ușor emoțiile negative decât cele pozitive. Principalele obstacole în privința reglării emoționale sunt să facă față fricii, să se apere, să stea singuri, să-și facă prieteni, să accepte frustrarea.

Remarcăm, atitudinea cadrului didactic față de disciplină, precum și consecvența cu care aplică recompensele și pedepsele, este extrem de importantă. Cadrele didactice care nu obișnuiesc să le explice copiilor regulile și care nu aplică consecvent consecințele stabilite în legătură cu respectarea regulilor favorizează sentimentul lipsei de control și împiedică dezvoltarea autonomiei copilului. Astfel, copiii care trăiesc într-un mediu pe care-l percep ca fiind necontrolabil și nepredictibil, au multe dificultăți în reglarea emoțională și în integrarea în grup și, evident, se răsfrânge asupra sănătății psihofizice. Pe de altă parte, copiii cu care se discută regulile și în cazul nerespectării lor se aplică consecințele discutate, vor dezvolta abilități de reglare emoțională optimă. Reacțiile educatorilor la manifestările emoționale ale copiilor reprezintă o sursă importantă de învățare despre componenta psihică a sănătății psihofizice.

Metodologia formării competențelor emoționale, care stă la baza sănătății psihofizice, este reprezentată de utilizarea poveștilor/basmelor cognitive în cadrul activităților care au drept modalități de realizare lectura sau povestirea cadrului didactic. În acest context evidențiem, literatura pentru copii are drept numitor comun antiteza între bine și rău prin prezența unor personaje care se află în totală opoziție prin frumusețe – urâtenie, curaj – frică, ordonat – dezordonat, hârnice – lene etc. Copiii urmăresc cu interes evoluția personajelor pozitive și felul

în care reușesc să învingă tot ce reprezintă personajele negative. Calitățile morale conținute în valoarea educativă a poveștilor îl ajută pe copil să-și descopere propriile sentimente, să ia decizii, să aibă încredere în forțele sale, să fie pozitiv, să transpună trăsăturile personajelor pozitive în viața de zi cu zi, prin procesul de reglare emoțională. Acest proces având un rol protector al sănătății psihofizice.

Situațiile de joc de la grupă și de acasă formează abilități de relaționare socială, la fel importante pentru sănătatea psihofizică. Prin joc copiii învață despre reguli sociale, felul în care copiii interacționează cu ceilalți. Implicarea copiilor în joc facilitează dezvoltarea capacității de a iniția interacțiunii. Odată cu vârsta, jocurile implică un număr mai mare de parteneri și se trece de la jocurile simbol, la jocuri în care interacțiunea pozitivă conduce spre rezolvarea conflictelor, relații de prietenie și dezvoltarea abilităților de comunicare. Sentimentul de siguranță, încredere și acceptare pe care i le conferă contextul jocului, permit copilului să își exprime starea psihoemoțională, să-și asume riscuri, să încerce să experimenteze, să descopere lucruri noi, să treacă peste dezamăgiri, nereușite. În joc există corect și greșit, pentru că la vârsta preșcolară jocul simbolic permite copiilor să schimbe/inventeze realități, reguli, personaje. Jocul vine cu reguli și astfel copilul învață zilnic faptul că respectarea regulilor este o condiție a conviețuirii într-un mediu social.

De aceea jocul este una din principalele surse de formare a sănătății psihofizice, dar în același timp și a construirii reprezentărilor despre modul în care trebuie să se comporte cu ceilalți copii – o condiție importantă a relațiilor interumane care determină sănătatea. La fel, prezintă interes și comunicarea verbală, pentru că un copil timid, sau un copil cu un vocabular restrâns are șanse mai mici de a interacționa cu ceilalți, iar, în timp, copilul se poate izola, ceea ce contravine stării de sănătate.

În concluzie, metodologia formării conceptului de sănătate psihofizică la preșcolari este complexă prin componentele ei, vizând aplicarea unei game largi de metode și tehnici atât tradiționale, cât și activizante, menite să faciliteze gândirea copiilor, în special a celei critice și a celei creative. Întreaga activitate didactică prin angrenarea preșcolarilor în activități specifice vârstei va conduce la o personalitate echilibrată, care poate să se îngrijească de sănătatea psihofizică a sa prin respectarea unor reguli de igienă, alimentație, mișcare, prin socializarea pozitivă în cadrul grupului și prin recunoașterea unor emoții pe care trebuie să învețe să le gestioneze.

BIBLIOGRAFIE

1. COJOCARI, L. *Teorii și metodologii avansate în didactici particulare: (sănătate și motricitate). Suport de curs*. Ch.: S.n. (Tipogr. „Garomont-Studio”), 2019.
2. CRIVOI, A.; AȘEVȘCHI, V.; COJOCARI L. *Calitatea vieții și sănătatea*. Manual. Iași: Vasiliana`98, 2016.
3. *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. Ch.: Lyceum, (F.E.-P. „Tipografia Centrală”), 2019.
4. MIHAILOV, M. *Teoria și metoda educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară: Curs de prelegeri*. Bălți: US „A. Russo”, 2012.
5. Самусик А.И., Евшель И.В. Формирование личностного отношения к своему здоровью. Сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи». Минск: Изд. Центр БГУ, 2017, с. 129-133. <http://elib.bsu.by/handle/123456789/169476> (vizitat 19.03.2020).

6. THOMPSON, R.A. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *University of California, 1990, Davis*, 1-59385-148-0 (Hardcover); 978-1-59385-148-4 (Hardcover)
7. TUDORA, A. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale la vârsta preșcolară mică. În Ghid metodologic de bune practice: Copii fericiți – adulți de succes. Inteligența emoțională se învață. Coord. PĂTRAȘCU D. A.; TOCAN, M. Brăila: Ed. Sfântul Ioan, 2017.
8. ZEPKA, V.; BAHNAREL, I.; PETRESCU, C. *Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață*. Ch.: S.n., (Tipogr. „Elan Poligraf”), 2012.
9. <http://ro.wikipedia.org/wiki/EmoC89Bie> - cite_note-dex-0

VALENȚE FORMATIVE ALE EDUCAȚIEI ECOLOGICE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ

*Gavriluț Roxana, profesor învățământ preșcolar, grad didactic I
Școala Gimnazial, „Daniela Cuciuc”, Piatra Neamț, România
Gînju Stela, dr., conf. univ., UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 373.2.033

Abstract

Ecological education is considered the best way to teach them to raise children and take responsibility for caring for the environment while surviving, freely expressing staff ideas and being in a position when it can be put in order., that environmental problems do not solve themselves. Preschoolers need to come into contact with nature, and environmental education should be seen as a "way of life".

Thus, we can say that ecological education is a necessary thing for the development of human personality and consciousness. Ecological education must be passed on to parents, then the teaching of preschoolers of care activities to determine them to keep children to maintain a healthy, natural environment, to protect and respect nature.

Key-words: valences, education, the work, ecology.

Ecologia este astăzi „știința care studiază condițiile existenței ființelor vii și interacțiunile de orice natură care există între aceste ființe vii, pe de o parte, și între aceste ființe vii și mediul lor, pe de altă parte” [5, p. 21].

Se consideră, că până în anul 1960, ecologia se afla doar în sfera științelor teoretice și cercetările sale nu erau inserate în domeniul vieții practice, nu abordau imensul impact pe care această știință îl putea avea asupra vieții umane. Dar, din păcate, omul a modificat mediul, prin activitatea sa, fapt care a dus la o serie de degradări grave ale ambianței naturale generale.

Este necesar ca noua generație să dispună de cunoștințe, deprinderi, atitudini, motivații și angajamente necesare pentru a acționa individual și în cadrul comunității pentru rezolvarea problemelor actuale și pentru prevenirea problemelor viitoare ale mediului. Cuvântul „mediu” exprimă o noțiune cuprinzătoare și fundamentală, prin care înțelegem lumea vie și cea neînsuflețită, în principiu aproape tot ce înconjoară omul. Mediul natural este o noțiune fundamentală care stă la baza ecologiei ca știință.

Educația ecologică, la vârsta preșcolară, dar și la alte nivele de vârstă, este un proces educațional format din cinci elemente bazate pe concepte individuale:

Conștientizarea – „să ajuți oamenii să devină conștienți de faptul că sunt alegeri pe care ei le pot face în calitate de consumatori, dar aceste alegeri pot avea multiple implicații asupra mediului înconjurător.

Cunoștințele – ajută la înțelegerea interrelațiilor din lumea vie, astfel încât oamenii să înțeleagă cum interacționează cu mediul, ce probleme pot apărea, precum și cum pot fi acestea rezolvate.

Atitudinile – tendințe consistente de selectare preferențială a unor alternative de răspuns în