

Îi susține în situații de criză și, atunci când este cazul, propune resurse terapeutice;

După ce analizează toate resursele de care dispune clientul și identifică toate obstacolele ce pot împiedica schimbarea, consilierul realizează, împreună cu acesta un plan de schimbare a situației de viață a lui, plan urmărit îndeaproape de asistentul social până la finalizarea reușită;

Îi informează, susține și acompaniază pe clienți în rezolvarea problemelor, chiar și în găsirea sau păstrarea unei locuințe și îi pregătește pentru schimbarea cadrului lor de viață. [4: p.264-266]

Cel mai important aspect este însă acela că, pe baza stabilirii unei relații de încredere între consilier și clientul sau clienții săi, în urma unei atente analize a resurselor de care clienții dispun, aceștia din urmă reușesc să-și identifice propriile resurse și să găsească soluții în rezolvarea propriilor probleme, cu alte cuvinte, consilierea are o contribuție importantă în dezvoltarea unor abilități de rezolvare și gestionare a problemelor și chiar a conflictelor.

În concluzie, consilierul în asistență socială din școală poate interveni cu succes în activitățile de formare și educare a copiilor și adolescenților, viitorii adulți de mâine.

### **Referințe bibliografice:**

1. Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite din 20 noiembrie 1989, *Convenția Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului*,
2. [http://salvaticopiii.ro/upload/p000600010000\\_Conventie\\_ONU\\_drepturile\\_copilului\\_2010.pdf](http://salvaticopiii.ro/upload/p000600010000_Conventie_ONU_drepturile_copilului_2010.pdf), pp. 5-20.
3. Neamțu Cristina, Aspecte ale asistenței sociale în școală. În George Neamțu, *Tratat de asistență socială*, ediție electronică, 2010.
4. Sorescu Emilia, *Asistența socială a familiei și copilului*. Note de curs. Universitatea, Craiova, 2015.
5. Dumitrașcu Hanibal. *Consilierea în Asistența Socială*. București: Editura Polirom, 2012.

## **PSYCHOPHYSICAL HEALTH EDUCATION BETWEEN NEED AND OPPORTUNITY EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATEA PSIHOFIZICĂ ÎNTRE NECESITATE ȘI OPORTUNITATE**

Mihaela SANDU,  
doctorand UPS „I. Creangă”,  
profesor învățământ preșcolar GPP „Floare de Colț” Piatra-Neamț, România  
Lidia COJOCARI,  
dr., conf. univ., „I. Creangă”

**CZU: 37.015.3:613.95**

**Summary.** The article addresses the concept of psychophysical health, a complex concept with different dimensions. The foundations of psychophysical health are established in the early stages of postembryonic ontogenesis, a period when intense organ development and the formation of functional body systems take place, the main personality traits are established, character, attitude towards oneself and others are formed.

**Rezumat.** În articol este abordat conceptul de sănătate psihofizică, concept complex cu diferite dimensiuni. Bazele sănătății psihofizice se stabilesc în etapele timpurii ale ontogenezei postembrionare, perioadă când are loc o dezvoltare intensă a organelor și formarea sistemelor funcționale ale corpului, se stabilesc principalele trăsături de personalitate, se formează caracterul, atitudinea față de sine și de ceilalți.

**Key words:** health, psychophysics, children, activities.

**Cuvinte-cheie:** sănătate, psihofizic, copii, activități.

Problema sănătății copiilor nu este doar una individuală ci privește întreaga societate. Chiar de pe timpul lui Socrate se spunea că „*dacă omul supraveghează sănătatea proprie, este greu să găsim un medic mai bun decât el însuși*” [2, p.12].

Conceptul de a investi devreme în copii, tineri și familiile lor pentru a preveni probleme de sănătate, nu este nou. Studiile au demonstrat beneficiile și rentabilitatea programelor de prevenire și a eforturilor destinate copiilor.

Sănătatea copilului include atât bunăstarea fizică cât și mentală, socială și emoțională. Majoritatea părinților cunosc elementele de bază pentru a menține copiii sănătoși, cum ar fi oferirea de alimente sănătoase, somnul suficient, exerciții fizice și sunt atenți la siguranța lor. Cu toate acestea, procentul celor care le și aplică este destul de mic.

Vârsta preșcolară, potrivit experților din întreaga lume, este vârsta cea mai rapidă a dezvoltării fizice și psihice a unui copil. În această perioadă, are loc o dezvoltare intensă a organelor și formarea sistemelor funcționale ale corpului, se stabilesc principalele trăsături de personalitate, se formează caracterul, atitudinea față de sine și de ceilalți. Un copil puternic, cu drepturi depline din punct de vedere fizic, nu numai că este mai puțin expus la boli, dar se dezvoltă și mental mai bine. Chiar și tulburările minore ale stării de sănătate afectează sfera emoțională a copilului, iar dacă este posibilă menținerea emoțiilor pozitive, bunăstarea acestuia se îmbunătățește și are loc o recuperare rapidă.

Ce este sănătatea? Sănătatea constituie unul dintre elementele cele mai vizate de politicile și strategiile guvernamentale din întreaga lume [4], iar dreptul la sănătate este unul dintre drepturile fundamentale ale omului.

Potrivit ”Dicționarului general al limbii române” sub redacția lui V. Breban, sănătatea este o stare a unui organism neatins de boală, în care toate organele funcționează normal [1, p.921].

În lucrarea ”Promovează sănătatea: Ghidul specialistului în formarea stilului sănătos de viață” de V. Zepca, I. Bahnarel și C. Petrescu [5], sănătatea este catalogată ca totalitatea calităților și particularităților fizice și spirituale ale omului, care constituind temelia 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.

O definiție a sănătății cu accepțiune universală este elucidată în lucrarea „Cum să menținem sănătatea. Fundamentele valeologiei” de B.Botea” [6]: ”*Sănătatea reprezintă acea stare completă/integră de bine din punct de vedere fizic, social și spiritual, și nu doar pur și simplu absența bolii*”.

În Charta Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) este vizat, că sănătatea nu este doar absența bolii sau a defectelor fizice, ci și o bunăstare completă fizică, mentală, spirituală și socială. Și de aceea problema de sănătate ar trebui să fie abordată mai complex, într-un aspect social mai larg. Dacă *sănătatea fizică* atestă indicatori somatometrici – înălțimea, greutatea, perimetrul cutiei toracice, perimetrul cranian, lungimea diferitor segmente a unui copil, ținuta, tipul constituțional, starea de activitate fizică, abilitățile motorii și coordonarea, senzația apetitului, absența bolilor și a defectelor fizice, atunci *sănătatea psihică/mentală* include confortul emoțional, echilibrul mental al copilului, performanța mentală, dezvoltarea proceselor mentale, nivelul de maturitate al proceselor de excitare și inhibiție etc. Sănătatea fizică și starea psihică a copilului sunt interdependente. [3]

Senzația propriei sănătăți fizice și a capacităților fizice, bunăstarea corporală contribuie la un sentiment durabil de confort. Este cunoscut, că psihicul și corpul reacționează la orice stimul. Tensiunea psihică induce tonusul muscular și, invers, tensiunea musculară duce la o explozie

emoțională. Iar relaxarea musculară determină o scădere a stresului emoțional și duce la calmare, restabilirea ritmului respirației. Acest feedback este folosit pentru a regla starea psihică. Formarea emoțiilor pozitive pe baza stabilirii legăturilor sociale cu adulții, iar apoi cu semenii, este cheia formării personalității copilului. Sfera emoțională are o mare influență asupra dezvoltării și formării intereselor cognitive.

Evidențiem, că pentru sănătatea copilului este foarte importantă asigurarea sănătății psihice normale și în acest context trebuie de atras atenție asupra dezvoltării vorbirii, prevenirii surmenajului și creării unui confort emoțional. Necesitatea de a menține stabil o stare psihoemoțională pozitivă a copiilor necesită crearea tuturor condițiilor necesare pentru interacțiunea armonioasă a copilului cu mediul de viață al instituției educației timpurii/preuniversitare. Aceste se subestimează din considerentele, că în perioadele de situații dificile din punct de vedere psihologic, procesul de creșterea încetinește. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, atunci când unui copil îi este greu să se adapteze la instituția de învățământ, nu tolerează programul de activitate și odihnă, încărcăturile grele la grădiniță și după aceea, nu are timp liber în care să poată face exclusiv ceea ce își dorește.

În acest context menționăm și șiruri de eșecuri și conflicte familiale prelungite, mai ales atunci când părinții sunt într-o stare de „divorț cronic”. Toate acestea creează o platformă favorabilă pentru dezvoltarea depresiei și, ca urmare, creșterea copilului devine mai lentă/încetinește. Pentru vârsta preșcolară este specifică relația și interdependența dintre starea de sănătate, dezvoltarea fizică și neuropsihică a copiilor. Un copil puternic fizic, nu numai că se îmbolnăvește mai rar, dar se dezvoltă și psihic mai bine. [7, p. 11-17]

Potrivit mai multor surse bibliografice începând de la vârsta de trei ani, copilul este foarte mobil și capabil să realizeze diferite activități. Din aceste considerente printre factorii cu impact asupra sănătății și anduranței (capacității de muncă) a copilului aflat în perioada de creștere și dezvoltare se estimează activitatea motorie care este o necesitate fiziologică în mișcare, satisfacția căreia este o condiție indispensabilă pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului. Exercițiile fizice facilitează dezvoltarea și fortificarea/întremarea aparatului locomotor, previn tulburările de ținută și deformările scheletice. Exercițiile fizice manifestă atât acțiune de întremare a organismului, cât și caracter educațional. Practicarea sistematică a exercițiilor fizice facilitează la copii dezvoltarea atenției și observației, dezvoltarea calităților volitive, formarea caracterului.

Este cunoscut că practicarea zilnică/sistematică a exercițiilor fizice contribuie la fortificarea fizică a corpului și la creșterea rezistenței la diferite boli, precum este și o măsură profilactică a dereglărilor de ținută și deformarea scheletului. În activitățile zilnice cu copiii pentru fortificarea sănătății fizice recurgem la gimnastica matinală, pauze dinamice, jocuri în aer liber și jocuri de rol, exerciții de relaxare, psihogimnastică, care contribuie la întărirea sănătății mintale. S-a dovedit că copiii cu o dezvoltare fizică armonioasă, puternici din punct de vedere fizic se îmbolnăvesc mai rar și tolerează mai ușor stările morbide.

Însă nu toți părinții cunosc că, educația fizică bine organizată deja la etapele inițiale ale ontogenezei umane, favorizează benefic la copii dezvoltarea memoriei, gândirii logice, imaginației, inițiativă și independență. Mulți nu cunosc nici semnificația respectării regimului zilei. Respectarea regimului zilei conceput pe principii bioritmologice stă la baza formării stereotipului dinamic al copilului, una din condițiile necesare pentru menținerea sănătății psihofizice a acestuia.

Copiii obișnuiți cu regimul de activitate și odihnă sunt foarte mobili în timpul perioadei de veghe, nu refuză mâncarea, nu sunt capricioși, sunt echilibrați psihoemoțional, adorm calm și rapid

la momentul potrivit, somnul fiind sănătos, se trezesc mereu bine dispuși. Însă încălcarea regimului zilei, mai ales reducerea timpului de somn perturbarea frecvenței, induce suprasolicitarea sistemului nervos și chiar la epuizarea acestuia. Copiii devin capricioși, excitabili și uneori, dimpotrivă, inhibați, apatici. Toate aceste stări afectează negativ sănătatea psihofizică.

Concluzionăm, toate tipurile de activitate, inclusiv joaca, activitățile libere îmbină formarea calităților fizice și psihice a sănătății copiilor. La copiii de vârstă preșcolară, se dezvoltă și se îmbunătățesc calitativ în paralel relația și interdependența dintre componentele sănătății psihofizice. Iar pentru aceasta este important să fie creat un mediu favorabil pentru creștere și dezvoltare atât în familie, cât și în cadrul instituțiilor educației timpurii. Eforturile depuse în comun vor contribui la creșterea unei generații psihofizic sănătoase care va trăi într-o lume cu ritmuri alerte în schimbare.

#### **Referințe bibliografice:**

1. Breban V. Dicționarului general al limbii române. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1987. 1156 p.
2. Cojocari L. Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate): Suport de curs. Chișinău: S. n., Tipogr. Garomont-Studio, 2019. 350 p.
3. Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. 1946. Preluat de pe Organizația Mondială a Sănătății. <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html>
4. Vlădescu C. Sănătate publică și management sanitar. București: Cartea Universitară. 2004. 614 p.
5. Zepca V., Bahnarel I., Petrescu C. Promovează sănătatea: Ghidul specialistului în formarea stilului sănătos de viață. Chișinău: Elan Poligraf, 2012. 168 p.
6. Ботя В.Я. Как сохранить здоровье. Основы валеологии. Кишинёв, 2003. 123 с.
7. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. В: Дошкольное воспитание, 1995, №6, с. 11-1