

## MODALITĂȚI DE FORMARE A MODULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

SÎRBU Galina, învățător, grad didactic I,  
Liceul Teoretic "Miguel de Cervantes"

**Rezumat.** *Educația pentru sănătate se impune ca o necesitate și devine o condiție esențială a educației unei națiuni civilizate și constă în preocuparea pentru dezvoltarea unui comportament, orientat pe prevenirea afecțiunilor și adoptarea unui stil de viață sănătos și menținerea stării de sănătate. Componentele modului sănătos de viață sunt: regim alimentar echilibrat, activitatea fizică, igiena generală a corpului, întărirea organismului, abandonarea obiceiurilor nocive, echilibrul psihologic. Formarea modului sănătos de viață nu se limitează doar la școală sau la anumite forme de activitate medico-socială. Modul sănătos de viață este determinat de toate aspectele și manifestările societății.*

**Cuvinte-cheie:** *educație pentru sănătate, mod sănătos de viață, igiena corpului, modalități, activități.*

**Abstract.** *Health education is a necessity and becomes an essential condition of the education of a civilized nation and consists in the concern for the development of a behavior, oriented on the prevention of diseases and the adoption of a healthy lifestyle and the maintenance of health. The components of a healthy lifestyle are: balanced diet, physical activity, general hygiene of the body, strengthening the body, abandoning harmful habits, psychological balance. The formation of a healthy lifestyle is not limited to school or certain forms of medical and social activity. The healthy way of life is determined by all aspects and manifestations of society.*

**Keywords:** *health education, healthy lifestyle, body hygiene, ways, activities.*

*Educația pentru sănătate este una dintre componentele educației, ce reprezintă o pârghie de acțiune asupra dezvoltării fizice și psihice optime a elevilor. Astăzi, când tot mai des auzim sintagma Covid 19, educația pentru sănătate se impune ca o necesitate și devine o condiție esențială a educației unei națiuni civilizate. Ținând cont de faptul că, în societatea actuală, supusă permanent schimbărilor, factorii care ne influențează sănătatea sunt din ce în ce mai nocivi și mai agresivi, formarea și promovarea unor atitudini pozitive față de crearea unui mediu favorabil consumului alimentar sănătos, dezvoltării armonioase prin artă, sport și cultură este un deziderat important.*

*Educația pentru sănătate constă în preocuparea pentru dezvoltarea unui comportament, orientat pe prevenirea afecțiunilor și adoptarea unui stil de viață sănătos și menținerea stării de sănătate [4].*

Formarea modului sănătos de viață nu se limitează doar la școală sau la anumite forme de activitate medico-socială. Modul sănătos de viață este determinat de toate aspectele și manifestările societății. Pentru consolidarea modului sănătos de viață este necesară concentrarea eforturilor asupra depășirii factorilor de risc.

Un stil de viață sănătos reprezintă un mod eficient de menținere a stării noastre de sănătate și reducere a riscurilor îmbolnăvirii prin: alimentație sănătoasă și bogată în nutrienți, exerciții fizice efectuate cu regularitate, renunțare la fumat, alcool, iar toate acestea corelate cu momente de somn și odihnă.

Elevii au avut posibilitatea dobândirii unor cunoștințe corecte privind diferite aspecte ale sănătății, cât și formarea de atitudini și deprinderi necesare unui comportament responsabil și sănătos. Expresia „mod de viață sănătos” este tot mai mult folosită în zilele de azi. Lumea este mult preocupată de modul de viață sănătos.

*Definiții ale modului sănătos de viață [5, p.45]:*

- *Stilul de viață sănătos* ne dă de știre despre comportamentele sănătoase pe care le poate avea un copil/adult și felul în care acesta este influențat pozitiv sau negativ de alimentație, practicarea exercițiilor fizice, respectarea programului de somn și armonia psihologică.
- Un mod de viață de zi cu zi care ne ajută să ne îmbunătățim rezervele energetice ale organismului și să ne menținem sănătoși.
- *Stilul de viață sănătos* se reflectă nu doar prin acțiuni și comportamente evidente, ușor observabile, dar și prin procese psihologice și experiențe care pot fi evaluate prin metode științifice.
- *Stilul de viață sănătos* include acțiunile fiecărei persoane, acțiunile și deciziile luate de grupuri, de organizații, precum și factorii care afectează aceste decizii, inclusiv schimbările sociale, strategiile și programele de acțiune din domeniul sănătății pentru îmbunătățirea calității vieții.
- *Stilul de viață sănătos* reprezintă totalitatea obiceiurilor și a deprinderilor noastre zilnice.

*Componentele modului sănătos de viață [6]:*

- regim alimentar echilibrat;
- activitatea fizică;
- igiena generală a corpului;
- întărirea organismului;
- abandonarea obiceiurilor nocive;
- echilibrul psihologic.

În clasă am implementat un șir de activități de informare și modalități, care au contribuit la formarea unui stil de viață sănătos. Elevii cu plăcere s-au implicat și au enunțat un șir de reguli, ce le vor respecta.

*Tehnica Floarea Sănătății* cuprinde 4 petale, iar fiecare are o semnificație și o culoare. Elevii au realizat colaje pentru fiecare petală și le-au îmbinat pe toate într-un desen, concluzionând că toate petalele ar trebui îmbinate armonios zilnic, pentru a putea duce o viață echilibrată. Au ales și diferite titluri specifice, după cum urmează:

- Sănătatea emoțională ex. Familia mea, Prietenii mei, Stil de viață sănătos;
- Sănătatea socială ex. Împreună vom reuși, Lucrăm cu drag;
- Sănătatea mintală ex. Personajul preferat, Povestea mea;
- Sănătatea fizică ex. Sportul preferat, Mișcarea e viața mea.

**Proiectul “Piramida alimentară”** s-a desfășurat în sala de clasă. După ce a fost prezentată imaginea, s-a discutat pe marginea ei, precum și despre modul cum poate fi pusă în aplicare în viața de zi cu zi. Elevii, în cadrul grupurilor, au stabilit un program zilnic pe care trebuiau să-l realizeze timp de o săptămână, conștientizând importanța respectării acesteia pentru a duce un stil de viață sănătos echilibrat.

Fiecare a realizat colajul „Piramida alimentară”. Le-a plăcut foarte mult să caute în pliante alimente sănătoase pe care le-au consumat zilnic și în cantitățile necesare conform etajelor piramidei, mai multe fructe și legume, și mai puține dulciuri. Ei s-au implicat activ, au expus apoi lucrările în formă de piramidă.

În pauzele de masă au consumat produse sănătoase, iar în pauzele de joacă au ieșit la aer sau au executat jocuri de mișcare în sala de sport.

Deasemenea am plasat în fața clasei pliantul „Modul sănătos de viață”.

Pentru a trăi sănătos ar fi indicat să urmăm anumite repere de conduită:

1. NUTRIȚIA – să ne hrănim corpul cu alimente sănătoase, să servim gustări între mese.
2. EXERCITIUL FIZIC – să ne întărim organismul, practicând zilnic exerciții fizice active, de preferat în aer liber. Mersul pe jos este cel mai sigur și unul dintre cele mai bune exerciții fizice.
3. APĂ – să bem apă în fiecare zi (2 pahare).
4. SOARE – să dăm la o parte toate perdelele, să lăsăm soarele să pătrundă în casă, clasă.
5. TEMPERANȚĂ – să ducem o viață echilibrată, să muncim, să ne jucăm, să ne odihnim.
6. AER – să ne aerisim locuința în fiecare zi, să dormim într-o cameră bine aerisită, să ne plimbăm în aer liber în fiecare zi.
7. ODIHNĂ – să ne asigurăm șapte-opt ore de somn pe noapte, să ne culcăm suficient de devreme.

Pentru o alimentație sănătoasă trebuie să ținem cont de următoarele:

- în timp ce se ia masa este important să se evite alte preocupări;
- hrana să fie proaspătă și corect pregătită pentru a nu pierde vitaminele și sărurile minerale;
- să ne hidratăm tot timpul zilei - 1,5-2 l lichide;
- mesele copioase influențează calitatea somnului;
- evitarea consumului de alimente în fața televizorului sau a calculatorului;
- respectarea celor trei mese principale ale fiecărei zi;

- menținerea greutateii corporale între limitele normale este o problemă importantă pentru sănătate;
- principala cauză a obezității este nerespectarea unui regim alimentar echilibrat.

***Activități pregătite de elevi:***

- „Eu sunt....”- joc de descoperire a părților componente ale corpului uman; Identifică principalele părți ale organismului utilizând cartoline;
- „Mănânc sănătos, cresc sănătos ”- convorbire cu suport intuitiv. Descrie importanța pe care o reprezintă sănătatea și menținerea ei pe parcursul vieții;
- „Zâna Măseluță!”- Joc de rol. Cunoaște și aplică singur și corect tehnica periajului dinților, respectând igiena periutei.
- Muzică și mișcare - Există o minunată paletă de cântecele despre alimente naturale (<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44>) care pot fi învățate cu cei mici, iar dansurile și mișcările pot fi abordate în ritmul lor. De exemplu, se poate lăsa un fundal muzical și elevii să fie puși în situația să danseze ca un măr, o pară sau un strugure.

***Tehnica „Turul galeriei”*** s-a bazat pe elaborarea de postere – Publicitate. Ei au pregătit din timp aceste postere și le-au prezentat.

- În fiecare grup s-a elaborat postere publicitare (la alegere) vizând regulile de igienă. S-a explicat că aceste postere vor fi adresate colegilor, părinților, prevenind Covid 19. Dar, în categoria de beneficiari pot fi și alte categorii de populație.
- Fiecare grup a ales una dintre categoriile expuse (igiena corpului, igiena pielii, igiena vestimentației, igiena habitatului/ a încăperii).
- Posterele au fost acroșate pe un perete.

Reflecție și evaluare:

- Ce am făcut la această activitate ?
- Ce ați învățat ?
- Care au fost ideile, recomandările pe care credeți că le veți pune în practică? De ce?
- Care au fost ideile, sfaturile pe care credeți că nu le veți pune niciodată în practică? De ce?
- Care sunt aspectele discutate pe care le considerați dificil de înțeles sau neclare?
- Ați întâlnit în experiența Dvs. cazuri de îmbolnăviri din cauza nerespectării igienei ? Ce fel de cazuri?

Aplicarea modalităților și activităților de promovare a educației pentru sănătate a avut mai multe efecte educaționale:

- conștientizând posibilitatea protejării sănătății, elevii au dovedit un interes sporit pentru toate activitățile propuse;

- conlucrarea învățătorului cu câțiva elevi a permis elaborarea și adoptarea unui regim de alimentare corect, respectarea regulilor de igienă.

Orientarea atenției spre sănătatea personală și a familiei poate reprezenta o oportunitate atât pentru a înfrunta pozitiv complexitatea emoțiilor și a stării de spirit, cât și pentru a gestiona mai bine programul zilnic prin organizarea diverselor activități în timpul zilei și asimilarea unor noi deprinderi pentru alinierea la un stil de viață sănătos.

Există o serie de repere metodologice cu privire la menținerea unui mod sănătos de viață pe timp de pandemie și vizează unele principii concepute pentru a sprijini cadrele didactice, asistenții medicali și sociali, organizațiile guvernamentale și neguvernamentale care au drept scop oferirea diferitor servicii de asistență, de aceea fiecare de la mic la mare trebuie să le respecte.

## **Bibliografie**

1. Butnaru, D. ș. a. 99 activități de dezvoltare personală. Ghid metodologic pentru cadrele didactice care predau la clasa pregătitoare. Iași: Ed. Spiru Haret, 2013. 171 p.
2. Curriculum național: învățământul primar. Chișinău, 2018.
3. Gheorghescu, A. ș.a. Recomandări pentru o alimentație sănătoasă la copilul mic. Îndreptar pentru medici. Cluj Napoca: Risoprint, 2014. 137 c.
4. Ghid de implementare a curriculumului pentru învățământul primar. Chișinău, 2018
5. Ghid pentru alimentație sănătoasă. Coordonator Graur M. Iași: Performantica, 2006. 173 p.
6. Morozanu-Zlătescu I.; Popescu O. Mediul și sănătatea. București: Editura I.R.D.O., 2008. 144.

CZU:159.922.7[37.036+373.3]

## **ASPECTE PSIHOPEDAGOGICE ALE DEZVOLTĂRII CREATIVITĂȚII ARTISTICE LA ELEVII DIN CLASA A II-A PRIN APLICAȚII PRACTICE**

**VINNICENCO Elena**, doctor, conferențiar universitar,

Universitatea de Stat din Tiraspol

**STARCIUC Natalia**, învățătoare, grad didactic II,

IP Gimnaziul Sărata Nouă

**Rezumat.** *Procesul de învățământ are ca obiectiv prioritar educarea creativității, având în vedere că premisele comportamentului creativ, deprinderile creative, precum și stilul de muncă creativ se formează în școală, sub influența factorilor educativi. Activitățile de aplicație oferă elevilor posibilitatea de a crea opere de artă, care păstrează baza realistă a imaginii în sine, un instrument didactic pentru dezvoltarea gândirii spațiale, a vorbirii și inteligenței, a abilităților motrice fine ale mâinii.*

**Cuvinte-cheie:** *creativitate, elev, aplicație, tipuri de colaje, tehnici de decupare, creații.*