

5. Metodologia privind evaluarea criterială prin descriptori în învățământul primar clasele I-IV. Chișinău, 2019.

## STAREA DE SĂNĂTATE PROPRIE ȘI A CELOR DIN JUR - PRIORITATE PRIMORDIALĂ A SEC. al XXI-lea

**Alina BLĂNARU**, profesor de biologie, IPLT „Nicolae Iorga”, mun. Chișinău, Republica  
Moldova

<https://orcid.org/0000-0003-0327-8190>

**CZU: 373.5:613/614**

**DOI: 10.46727/c.04-05-11-2022.p23-30**

**Cuvinte cheie:** stare de bine, adolescență, comportament responsabil, metode, strategii eficiente, mod de viață sănătos.

Sănătatea reprezintă procesul de menținere, optimizare și dezvoltare a fenomenelor fizice, psihice și sociale ale organismului. Se caracterizează prin capacitatea organismului de a activa, de a se încadra în societate, având speranțe la viață și adaptare rapidă la schimbările social-economice.

Disciplina biologia are cea mai mare contribuție în dezvoltarea personalității, deoarece adolescența este perioada în care personalitatea umană se maturizează, își formează propriul sistem de valori. Școala, prin autoritatea morală poate contribui substanțial în formarea competențelor specifice la biologie. Profesorul este ghidul ce contribuie la formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor unei conduite ce vizează sănătatea proprie și a celor din jur, integrând elevul în condițiile reale ale mediului.

Școala și familia este mediul unde se formează personalitatea fiecăruia, iar deprinderile din copilărie au un impact asupra stării de sănătate la persoana adultă.

Cheia în formarea *deprinderilor sănătoase* suntem noi, profesorii. Prin calitățile deținute de profesor - *bunătatea, empatia, entuziasmul, corectitudinea* – elevul va găsi răspunsul întrebărilor ce îl frământă, formând deprinderi sănătoase care îi vor marca viața și succesul în viitor prin:

- cunoașterea legităților de creștere și dezvoltare a organismului uman în dependență de vârstă: funcția de reproducere, pubertatea, formarea relațiilor sănătoase dintre sexe.
- formarea deprinderilor corecte față de regimul zilei: alternarea activității intelectuale cu cea fizică axată pe: principiile alimentației corecte, intoleranța față de vicii (fumat, drog, alcool), deprinderile de călire, alternarea perioadei active cu cea a somnului suficient.
- formarea deprinderilor de igienă personală și publică (îngrijirea corpului și a locuinței unde trăim).

Conform OMS sănătatea populației este determinată de:

- 1) modul de viață: 49 - 53%

- 2) factorii ereditari: 18 - 22%
- 3) mediul ambient: 17 - 20%
- 4) sistemul de asistență medicală: 8 - 10%.

Analizând datele OMS (2020) se estimează că 75% din tulburări ale sănătății mentale (anxietate, depresie, fobii, atacuri de panică, adicții) încep să se manifeste până la vârsta de 18 ani; 50% din problemele psihoemoționale ale adulților se datorează trăirilor de până la vârsta de 15 ani; mai mult de jumătate de copii și adolescenți cu anumite tulburări sunt jenați că au aceste probleme și preferă să nu le semnaleze; 10% din copii și adolescenți cu anumite tulburări de sănătate mentală ajung să dezvolte boli mentale, diagnosticate clinic; 10 - 20% din copiii și adolescenții din întreaga lume au anumite probleme de sănătate mentală [5, p.7].

La ora actuală, standardele pentru evaluarea calității educației în R. Moldova se bazează pe rezultatele școlare. Nivelul de cunoștințe teoretice este unul în continuare ridicat. Dacă analizăm sistemul de învățământ prin prisma calității educației obținem o imagine oarecum diferită. Numeroși factori: stimularea și dezvoltarea copilului, deprinderile de viață, dorința de implicare a copiilor și a tinerilor în viața comunității, promovarea toleranței și crearea unui mediu școlar sănătos și prietenos sunt foarte limitate, pe alocuri inexistente în sistemul de învățământ din Republica Moldova.

Problemele cele mai frecvente ale tinerilor sunt:

- dorința mare de a se afirma, în lipsa experienței;
- cunoștințele infime despre riscurile asupra sănătății;
- deprinderi de viață insuficient dezvoltate;
- numărul mic de spații sigure și prietenoase.

Tinerii, în general, sunt receptivi la mesajele educaționale, când acestea prezintă un grad crescut de noutate sau coincid cu sfera intereselor și preocupărilor sale.

Numeroși autori subliniază faptul că tinerilor trebuie să li se vorbească de la egal la egal, ca unor adulți [3, p.72]. Culpabilizarea, blamul, înfricoșarea acestora față de unele obiceiuri nocive (alcool, fumat, droguri) nu este cea mai bună și eficientă metodă. Implicarea în diverse activități cu explicarea urmărilor și prezentarea unor exemple concrete, discuțiile libere și fără prejudecăți, lăsând la discreția tinerilor să ia deciziile, sunt mult mai eficiente decât oferirea unor tipare, modele sau soluții standard.

Tinerii trebuie învățați nu numai speriați cu modul de transmitere, de manifestare a acestor afecțiuni, dar și metodele de protejare. În această activitate se poate folosi întreaga gamă de mijloace specifice educației pentru sănătate, fie singure, fie combinate.

Statisticile internaționale constată că principalele pericole pentru sănătatea tinerilor sunt [1, p.11]:

- nivelul scăzut al sănătății sexuale și al reproducerii (rate înalte ale maladiilor cu transmitere sexuală și sarcinilor nedorite);
- creșterea consumului de substanțe nocive-alcool, droguri, fumat, etc.;
- nivelul redus al sănătății mentale ce determină un comportament agresiv, tentații de suicid, bullying, etc..

De regulă tinerii nu sunt obișnuiți să acorde importanță investigațiilor și tratamentelor necesare, deseori subestimează gravitatea stării lor. Atingerea succesului în formarea competențelor de comportament sănătos este determinat de unele „axiome”:

- *Adolescenții nu mai sunt copii, dar încă nu sunt și adulți.* Adolescența este perioada cu o dezvoltare furtunoasă. Adolescenții sunt în proces de dobândire a anumitor cunoștințe, deprinderi, și se confruntă cu multe situații ce pot fi riscante pentru sănătatea și bunăstarea lor. Sensibilizarea față de adolescenți contribuie la orientarea energiei lor în direcție constructivă .

- *Realitatea contemporană oferă adolescenților nu doar oportunități, dar și pericole serioase pentru sănătatea lor.* Având acces sporit la produsele progresului tehnico-științific (telefoane performante, comunicarea pe diverse rețele de socializare), urbanizarea, creșterea migrației prezintă un pericol, fiind lipsiți de suportul social necesar pentru conștientizarea și realizarea posibilităților perioadei de tranziție la maturitate. Se schimbă statutul familiei, valorile moral-spirituale, familia nu mai are aceeași influență asupra adolescentului, ceea ce duce la creșterea numărului adolescenților sexual activi, respectiv condiționând creșterea infecțiilor sexual transmisibile, etc. În mediile tinerilor tot mai des se recurge la violență-bullying, crește numărul infracțiunilor, victimele cărora devin adolescenții.

- *Adolescența este cea mai indicată perioadă pentru promovarea grijii față de propria sănătate.* Prevenirea deprinderilor dăunătoare este oportună adolescenței, deoarece în această perioadă se formează concepția despre lume, se interiorizează normele comportamentale (stereotipurile gender based, deprinderi alimentare, comportamentul sexual, atitudinea față de conflict și risc) care vor influența sănătatea și bunăstarea viitorilor cetățeni. Căpătând baza unei atitudini responsabile față de propria sănătate, adolescentul se va conduce de aceste norme pe tot parcursul vieții. Acest proces nu este ușor, deoarece curiozitatea, interesul adolescentului sunt prioritare.

- *Sănătatea adolescentului depinde de condițiile sociale.* Majoritatea factorilor ce determină apariția deprinderilor nocive au o conotație socială: lipsa surselor financiare, șomajul, discriminarea socială, atitudinea grupului, etc. Ținând cont de necesitățile adolescentului propunem oportunități ce ar facilita demersul de formare a deprinderilor sănătoase prin:

- *Nevoia de cunoaștere.* Curiozitatea față de tot ce-l înconjoară, provoacă o imensă nevoie de a ști. Realitatea existentă îi produce numeroase impedimente. Pe de o parte „inundația”

informațională îl stimulează, dar, în același timp, îl tulbură, intimidează, îl împinge spre a explora, dar pe alocuri îl irită, îl înspăimântă, de aceea apar contradicțiile cu părinții. Adolescența este perioada în care copiii încep să-i crească pe părinți. În calitate de persoane cu cunoștințele și experiența necesară profesorul îi direcționează spre informațiile de calitate prin filmulețe educative („Culorile”), articole ce reflectă cunoștințe corecte, întâlniri interactive cu specialiști (psihologi, medici, juriști), unde adolescenții se informează, formulează întrebări care le frământă, discută situații din viață.

- *Nevoia de afecțiune.* „Adulții știu să dea sfaturi, să poruncească, dar când este vorba de un dialog cu adolescenții ar fi bine să învețe să asculte cu amândouă urechi și cu ...inima.”(reflecții desprinse din anchetele anonime ale adolescenților). Cu toate că manifestă „aere” de adult, adolescentul așteaptă să fie iubit și protejat într-o anumită măsură de părinți, dar nu în modul care o făceau până recent. Fiind în perioada când se descoperă pe sine, adolescentul are o atitudine diferențiată față de adulți și colegi. Această etapă se caracterizează prin instabilitate emoțională, vulnerabilitate la critici, re trăiește la maximum pentru orice eveniment.

- Îl învățăm să-și verbalizeze trăirile, exprimându-se adecvat, găsind persoanele potrivite pentru consiliere („Centrul Prietenos Tinerilor”, „Un dascăl de încredere”, etc.), când este furios, indispus să caute răspuns la întrebările: „De ce?”, „Ce satisfacții îmi aduce un astfel de comportament?”

- *Nevoia de relații de grup.* Prietenia capătă un nou conținut, astfel spiritul de echipă pentru adolescenți are un rol foarte important. În paralel o importanță majoră o au relațiile față de sexul opus. Adolescentul acordă o atenție deosebită ținute (vestimentație, coafură, tatuaje, etc.) idealizând anumite personalități. Ruperea prieteniei este trăită ca o adevărată dramă. Inițierea cauzei ce stă la baza acestei prietenii, discuții, nu se recomandă în mod abuziv de a interzice o prietenie dubioasă, riscând să pierdem încrederea și o eschivare totală de a conversa. Foarte atent și delicat de a monitoriza evoluția acestei prietenii, cu implicare indirectă în formarea comportamentului corect.

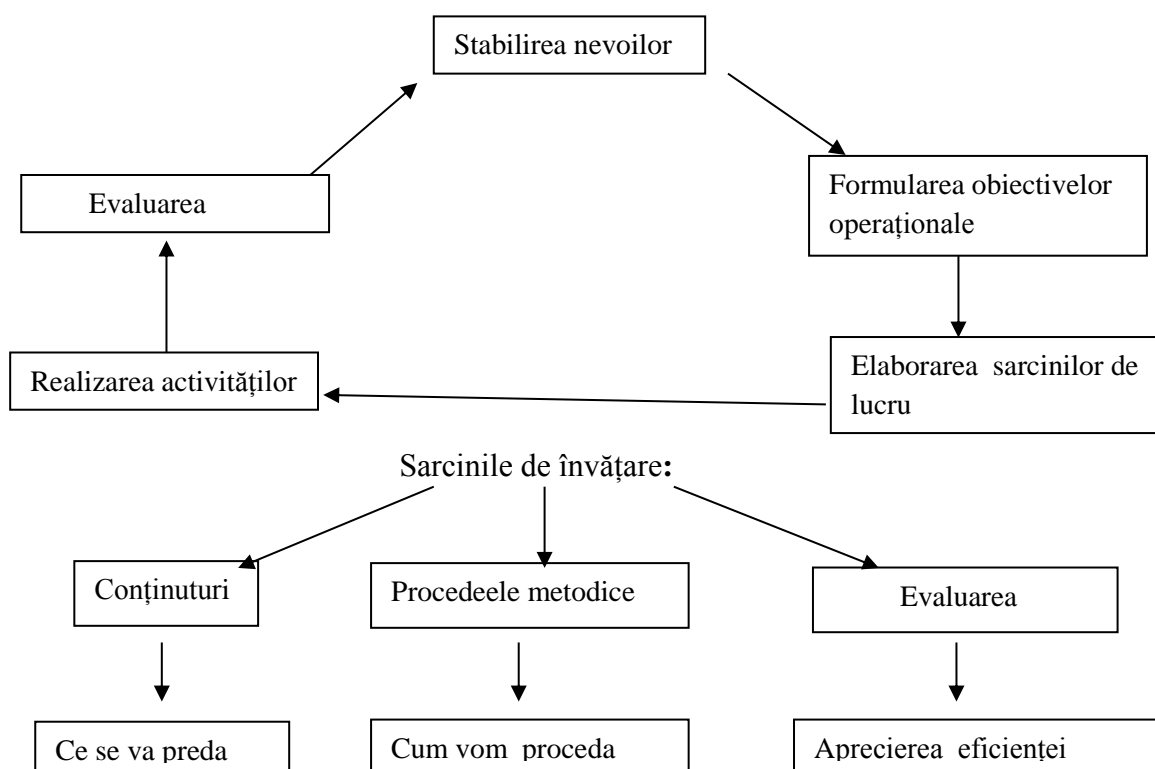
- *Nevoia de independență și autodeterminare.* Tinde să devină el însuși. Fiind nemulțumit de starea actuală generează neîncrederea în sine. Din acest motiv devine nehotărât, inactiv, simțindu-se mai bine în societatea semenilor, încercând să scape de sub tutela părintească.

Delimitarea propriilor obligațiuni în familie, asumându-și personal responsabilități pentru a căpăta încrederea în părinți și pentru a obține libertatea dorită. Autoanaliza activității proprii prin prisma rolului de părinte. (Dacă vrei să fii apreciat și stimat, stimează-i și tu pe cei din jur!)

În procesul activității didactice, în scopul formării *competenței de menținere a sănătății proprii și a celor din jur propunem:*

- consolidarea cunoștințelor, priceperile și deprinderilor în procesul studierii factorilor de risc ce diminuează sănătatea, prin înțelegerea mecanismului de acțiune al acestor factori și evitarea consecințelor.
- dezvoltarea cunoștințelor anterioare, dobândind cunoștințe noi în formarea deprinderilor sănătoase corespunzătoare vârstei.
- formarea spiritului de ajutor reciproc atât în plan personal, cât și în vederea acordării primului ajutor unei persoane nimerite în impas.
- elaborarea măsurii de igienă ce ar preveni îmbolnăvirea organismului.

Cele mai eficiente și durabile modalități în scopul formării competențelor de deprinderi sănătoase sunt selectarea formelor de activitate, prin proiectarea activității didactice – *lecția*, pe care o proiectăm după următorul algoritm:



Principiul de alcătuire a sarcinilor de învățare după modelul SMART:

**Specifice** - sarcinile trebuie să fie clar formulate.

**Măsurabile** - rezultatele instruirii trebuie să fie evidente și concrete.

**Accesibile** - sarcinile instructive trebuie să fie realiste (fără exces de ambiție).

**Real necesare** - sarcini axate pe nevoi și interese reale.

**Temporale** - sarcinile trebuie fixate într-o perioadă concretă, dozată (ex. la începutul, mijlocul sau finalul lecției).

Tehnica „Meniul călător” (clasa VI-a, modulul 3 „Sisteme vitale”, subiectul „Rolul alimentelor în nutriția omului”).

- Realizarea unui *brainstorming*, folosind fișe pe care elevii scriu câte un produs alimentar necesar omului. Fișele scrise se lipesc pe tablă.
- Elevii primesc sarcina de a clasifica aceste produse în trei categorii (lactate, carne/legume, fructe, paste, etc. uleiuri, unt.)
- Fiecărui elev i se repartizează câte o fișă cu un produs din cele enumerate. Elevul îi alcătuiește un pașaport ce include informații despre originea produsului, condiții de păstrare, cantitatea de consum necesară, valoarea energetică și rolul acestuia în organism.
- Elevilor li se anunță despre o călătorie cu trenul, după finisarea elaborării pașaportului. Vor avea de trecut prin 5 stații: dejun, gustare, prânz, chindii, cină.
- Un grup de elevi repartizează pe podea fișele ce indică stațiile, alt grup aranjează ora de staționare: dejun 7.30, gustare 10.30, prânz 13.00, chindii 16.00, cină 19.00.
- Pornim la drum, prinzându-ne de mijloc, anunțăm stațiile, adică mesele. Pentru fiecare masă se formează câte un cupeu, ce includ produsele pentru masa respectivă. Avem grijă ca fiecare elev să se includă la una din stații, ca toți să fie implicați. În caz că nu e corectă alegerea, argumentăm și alegem pasagerul corespunzător.

Ca reflecție fiecare grup prezintă pe coala de hârtie modul în care se combină produsele pentru a fi consumate, după care îl prezintă. Elevii se mobilizează la maximum, le place enorm, dar sunt și mici dezavantaje: clasele mari ca număr produc gălăgie productivă, sunt distrați, dar însușesc cu plăcere.

În clasa VII-a la același modul cu subiectul „Igiena alimentației”, aplicăm tehnica *Ritualul piramidelor*, realizând obiectivul de a elabora recomandări pentru un mod sănătos de viață și de a practica acest mod.

- Elevii primesc sarcina de a nota pe foi recomandări pentru o alimentație corectă. Apoi repartizăm o foaie unde este reprezentată o piramidă cu 3 nivele.
- Rugăm elevii să completeze nivelele piramidei cu recomandările din listă, respectând regula: jos cele mai importante, în sus cele mai puțin importante.
- Fiecare grup prezintă piramida sa ca un ritual (fiind un simbol al antichității), argumentând recomandările. Această tehnică pe lângă mobilizare dezvoltă creativitatea la elevi, axarea pe principiul interdisciplinarității.

În clasa VIII-a la modulul „Ocrotirea mediului” la subiectul „Influența drogurilor asupra organismului uman” aplicăm tehnica *Semaforul* în scopul conștientizării consecințelor în urma consumului de droguri, găsirea modalităților practice de prevenire a consumului de droguri.

După studierea tipurilor și modalităților de consum a drogurilor, repartizăm elevilor fișe de culoare roșie pe care elevii scriu consecințele consumului de droguri. Fiecare consecință se scrie pe

fișă aparte. Repartizând elevii în 4 grupe, aleg 5 fișe care conțin cele mai bune idei. Desenăm pe podea un traseu pentru fiecare echipă. Echipele își așază la distanțe egale fișele roșii. Apoi distribui fiecărei echipe câte 5 fișe galbene și 5 fișe verzi. La comanda „Mergem” fiecare echipă pornește ca o locomotivă pe desenul trasat. La fiecare fișă roșie întâlnită în cale e necesar să se oprească întreaga echipă și să scrie pe fișa de culoare galbenă cum poate fi prevenit pericolul scris pe fișa roșie, iar pe fișa de culoare verde, cum poate fi depășit, dacă deja s-a declanșat acest proces. Este important să se oprească la fiecare fișă roșie și să completeze toate celelalte culori. De la o fișă la alta echipele trec simultan. Jocul se termină atunci când au fost depășite toate pericolele și toate echipele au ajuns la final.

La reflecție utilizez *diagrama Wenn, copacul Dorințelor*, sarcini de elaborare a măsurilor de prevenire a unor boli, alcătuirea regimului alimentar corect etc.. Sunt foarte binevenite propagarea cunoștințelor despre sănătate la nivel de liceu prin organizarea conferințelor și dezbaterilor publice în sala de lectură, sala de festivități la diverse teme „Atenție gripa”, „Spune nu deprinderilor dăunătoare”, „Rolul alimentației sănătoase în viața cotidiană”, însoțite de concursul posterelor, elaborarea și împărțirea pliantelor ce sensibilizează ceilalți elevi asupra unei probleme de sănătate.

Împreună cu discipolii clasei a 12-a, „C” pe grupul Viber „Healthy life” elevi din liceu instruiți despre regimul alimentar corect, au alcătuit „meniuri sănătoase”, iar în scopul menținerii motivației se postează în grup pozele prizelor alimentare dozate (cântărite). Tot aici venim cu cele mai utile informații, corectând unele deprinderi. În paralel ducem evidența masei corporale și a hidratării suficiente.

Elevii au nevoie de cunoștințe, deprinderi și calități, care i-ar ajuta să-și consolideze aptitudinile pentru propria protecție și să participe la prevenirea sau depășirea cu ușurință a riscurilor sociale și de sănătate cu care se confruntă generația actuală. Aceste cunoștințe și deprinderi sunt ca niciodată necesare pentru o pregătire spre o viață independentă, fericită. Formându-și modele comportamentale care previn bolile și traumele, ele contribuie la stabilirea unor relații sănătoase și la crearea unor medii potrivite și prietenoase tinerilor.

Încă de pe băncile școlii, elevii trebuie să obțină, odată cu informațiile și cunoștințele la materiile obligatorii, deprinderi ce corespund unui mod de viață sănătos și responsabil, ca să devină buni cetățeni, ca să contribuie la bunăstarea familiilor proprii și a țării. Ei au nevoie să cunoască lucruri simple, începând cu propria igienă, alimentație, relații interpersonale și încheind cu sănătatea reproductivă. Ei trebuie să se poată proteja în situațiile de risc, școala fiind cel mai bun mediu pentru efectuarea activităților de prevenire.

Cercetările efectuate arată că există o legătură directă între sănătatea emoțională a elevilor și a cadrelor didactice în cadrul școlii cu reușita școlară și prestația profesională. Astfel, promovarea bunăstării elevilor și profesorilor va determina îmbunătățirea rezultatelor educaționale și a calității

proceselor educaționale în școală.

### **Bibliografie:**

1. CIOBANU, M. Didactica științelor biologice. București: E.D.P., 2008
2. POPESCU, L. Stil de viață sănătos: un ghid de educație pentru Sănătate. Constanța: Editura Muntenia, 2010
3. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor. Chișinău, 2005
4. Starea de bine a elevului de azi-succesul și sănătatea adultului de mâine. În: Didactica Pro” nr.4-5 2018 p.80-85
5. TERZI-BARBAROȘIE, D. Bunăstarea emoțională în școală - contează? Studiu de sinteză. Centrul Psihologic”SINESIS”.

## **EVALUAREA COMPETENȚEI PROFESIONALE ALE ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PROFESIONAL TEHNIC PRIN PROBA PRACTICĂ**

Angela BOTEZATU, doctor în științe economice, <https://orcid.org/0000-0003-3032-6450>

IP Centrul de Excelență în Economie și Finanțe, mun. Chișinău, Republica Moldova

**CZU: 377.091.27**

**DOI: 10.46727/c.04-05-11-2022.p30-37**

**Rezumat.** Evaluarea competenței profesionale ale elevilor din învățământul profesional tehnic vizează schimbarea paradigmei de evaluare prin mai multe căi, dintre care menționăm stabilirea cerinței imperative de a proiecta probele practice în termenii sarcinilor de lucru pe care candidații le vor realiza la eventualele locuri de muncă. De asemenea, desfășurarea probelor practice în condiții reale sau apropiate (simulate) celora de la locul de muncă este una dintre cerințele de bază în evaluarea competențelor profesionale. Organizarea examenelor de calificare prin metoda sistemului unificat permite o evaluare obiectivă și transparentă, o evaluare echitabilă pentru toți candidații. Reglementarea ponderii rezultatelor evaluării la proba teoretică și a rezultatelor evaluării la proba practică în formarea notelor finale ale examinărilor valorifică aspectul practic-aplicativ al evaluării.

**Abstract.** The evaluation of the professional skills of students in vocational technical education aims to change the evaluation paradigm through several ways, among which we mention the establishment of the imperative requirement to design the practical tests in terms of the work tasks that the candidates will perform at the possible jobs. Also, conducting practical tests in real or close (simulated) conditions to those at work is one of the basic requirements in the assessment of professional skills. The organization of qualification exams by the method of the unified system allows an objective and transparent assessment, a fair assessment for all candidates. The regulation of the weight of the evaluation results of the theoretical test and of the evaluation results of the practical test in forming the final grades of the examinations capitalizes on the practical-applicative aspect of the evaluation.

**Cuvinte-cheie:** evaluare, competențe profesionale, metoda sistemului unificat, proba practică.

**Key words:** assessment, professional skills, unified system method, practical test.

**Introducere.** În învățământul profesional tehnic (ÎPT), *examenul de calificare* vizează evaluarea finalităților de studii/rezultatelor învățării realizate într-un domeniu de formare profesională tehnică și are drept scop evaluarea cunoștințelor, abilităților și verificarea competențelor profesionale pentru calificările profesionale de nivel 3 ISCED, 4 ISCED sau 5