

CZU: 371.3:573+371.7

IMPLICAREA ÎN ACTIVITĂȚI DE MENȚINERE A STĂRII DE SĂNĂTATE PROPRII ȘI A CELOR DIN JUR PRIN APLICAREA METODELOR INTERACTIVE ÎN VEDEREA FORMĂRII UNUI COMPORTAMENT SANOGEN LA LECȚIILE DE BIOLOGIE

BODRUG Daniela

Instituția Publică Gimnaziul Semeni, raionul Ungheni, satul Semeni

Rezumat. *Sănătatea este cea mai mare valoare astăzi, este luxul, de care avem nevoie, pentru a avea starea de bine. Sănătatea este starea de bine fizică, morală, psihică, social. Elevii trebuie învățați să păstreze sănătatea și să promoveze un stil de viață sănătos. Curricula 2019 a revizuit competențele specifice. Una din competențele specifice ale Biologiei este Implicarea în activități de menținere a stării de sănătate proprii și a celor din jur prin aplicarea metodelor interactive în vederea formării unui comportament sanogen. Ne dorim elevi dezvoltați din mai multe puncte de vedere: intelectual, moral, social, psihic. De aceea, este necesar să le aducem argumente convingătoare, că sănătatea este darul de preț al omului, care le va oferi o viață fericită.*

Cuvinte cheie: *metodă, strategie, sănătate fizică, sănătate intelectuală, emoțională, sănătate psihică.*

INVOLVEMENT IN ACTIVITIES TO MAINTAIN ONE'S OWN HEALTH AND THAT OF OTHERS BY APPLYING INTERACTIVE METHODS IN ORDER TO FORM A HEALTHY BEHAVIOR

Abstract. *Health is the greatest value today, it is the luxury we need to be well. Health is physical, moral, mental and social well-being. Students must be taught to maintain health and promote a healthy lifestyle. The 2019 curriculum reviewed the specific competencies. One of the specific competencies of Biology is Involvement in activities to maintain one's own health and that of others by applying interactive methods in order to form a sanogenic behavior. We want students developed from several points of view: intellectual, moral, social, mental. Therefore, it is necessary to bring them convincing arguments, that health is the precious gift of man, which will give them a happy life.*

Keywords: *method, strategy, physical health, intellectual health, emotional health, mental health.*

Introducere

Mereu ca profesor, imi apare întrebarea ce metode sau strategii să aleg, să fie procesul insructiv-educativ de calitate. Motivarea elevului stă în capul priorităților mele. Un aspect important este formarea competenței de păstrarea sănătății și promovarea pe viitor a stilului sănătos de viață. Predau opționalul Educația pentru sănătate, care are obiectiv major formarea corectă a multor concepte cu referire la sănătate. La Biologie, este unitatea de conținut Organsimul uman și sănătatea, care are ca produs Formarea stilului sănătos de viață.

Pentru a capta și motiva elevii, am adaptat multe metode, tehnici, strategii didactice. Sunt mai multe tipuri de sănătate și fiecărui tip trebuie o abordare specifică.

Modelul Florii

Cele 6 dimensiuni ale stării de sanatate (dupa OMS)



Am să enumăr doar câteva din metodele utilizate:

Metoda Calendarul Zilelor Internaționale:

- 04.02.2021 – Ziua Mondială de luptă împotriva Cancerului.
- 11.02.2021 – Ziua Mondială a Bolnavului.
- 16.03.2021 – Ziua Internațională a Somnului.
- 20.03.2021 – Ziua Internațională a Sănătății orale.
- 22.03.2021 – Ziua Apei.
- 24.03.2021 – Ziua de luptă împotriva Tuberculozei.
- 07.04.2021 – Ziua Mondială a Sănătății.
- 31.05.2021 – Ziua Mondială fără tutun.

Metoda ABC-ul Sănătății

- A – alimentație, aer, apă, avitaminoza.
- B – baie, batista, bicicleta, biscuit, bere.
- C – carne, curățenie, cereale, ceas.
- D – duș, dulciuri, doctor, durere, dinte.
- E – educație, empatie, energie.
- F – fructe, forfecuță, frumusețe, fizic.
- G – gimnastică, gustare, gogoși.

La fiecare literă a alfabetului, se propun noțiuni legate de sănătate.

Metoda ABC–BOLILOR:

- A – ateroscleroza, anevrism, astm bronșic.
- B – bronșita, botulismul.
- C – cancer, carie dentară, colicistita, colita.
- D – distrofie, daltonism, diabet zaharat.
- E – epilepsie, entorsă, emfizem pulmonar.
- F – foliculita, fractură, fimoza.
- G – gingivita, gastrita, glaucom, glosită, gripa.

Profesorul cere explicații suplimentare, despre ce reprezintă patologiile, cauze, simptome, prevenție.

Metoda ABC-prevenției:

- A – alimentația de 3 ori pe zi, 2 gustări.
- B – beți apă – 30 ml / kg.
- C – culcare la orele 21-22 .
- D – dezvoltăți intelectul –sănătatea intelectuală.
- E – empatie pentru cei din jur. Evitarea factorilor nocivi- fumat, alcool, droguri.
- F – feriți-vă de suprarăcire.
- G – gândire pozitivă.

Se propun reguli de menținere a sănătății, prevenție a bolilor.

Metoda Interviului:

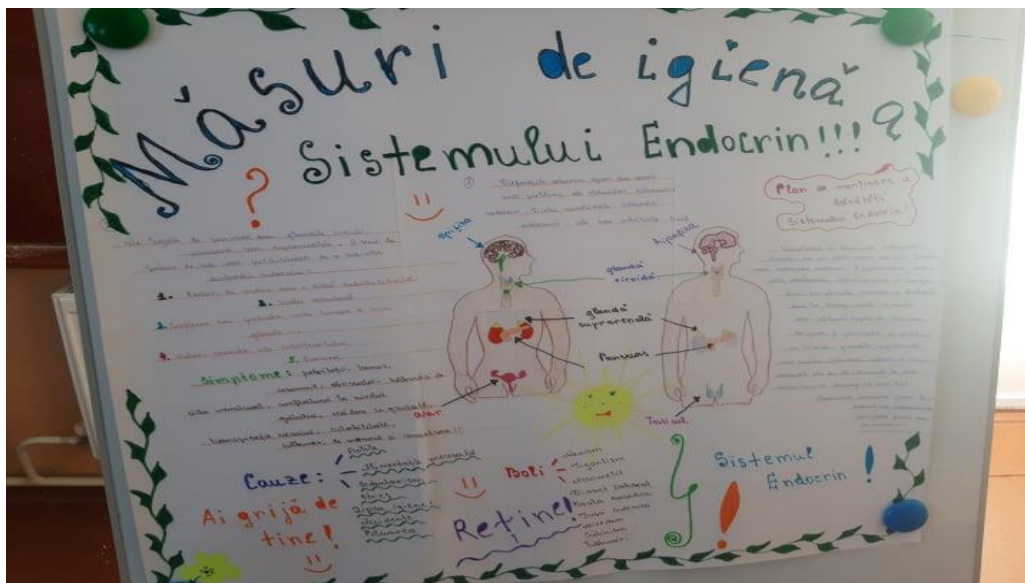
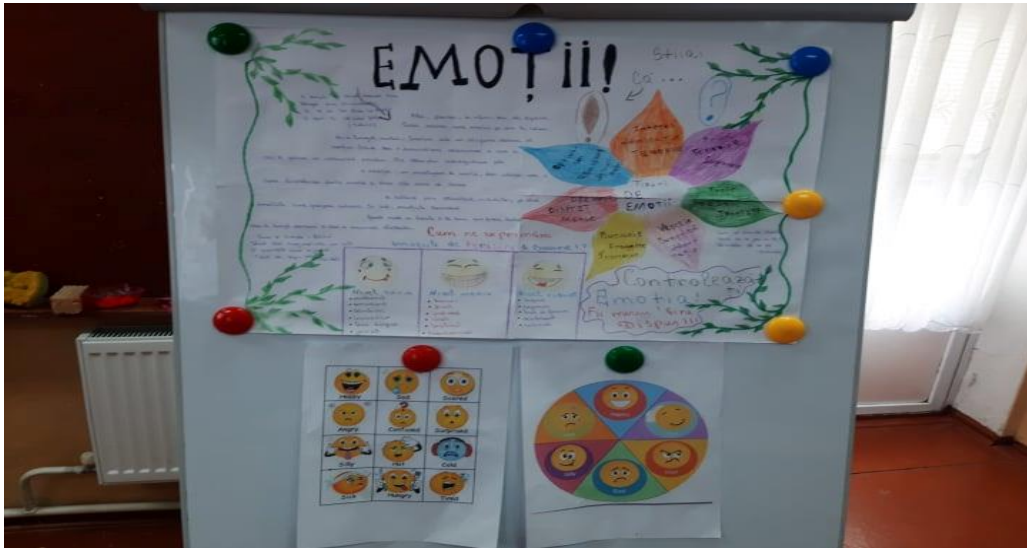
- Se ia o temă cu referire la sănătate.
- Se aleg din clasă jurnaliștii – 1-3 elevi.
- Jurnaliștii alcătuiesc întrebări foarte bine gândite, la tema aleasă- teme diferite pot fi.

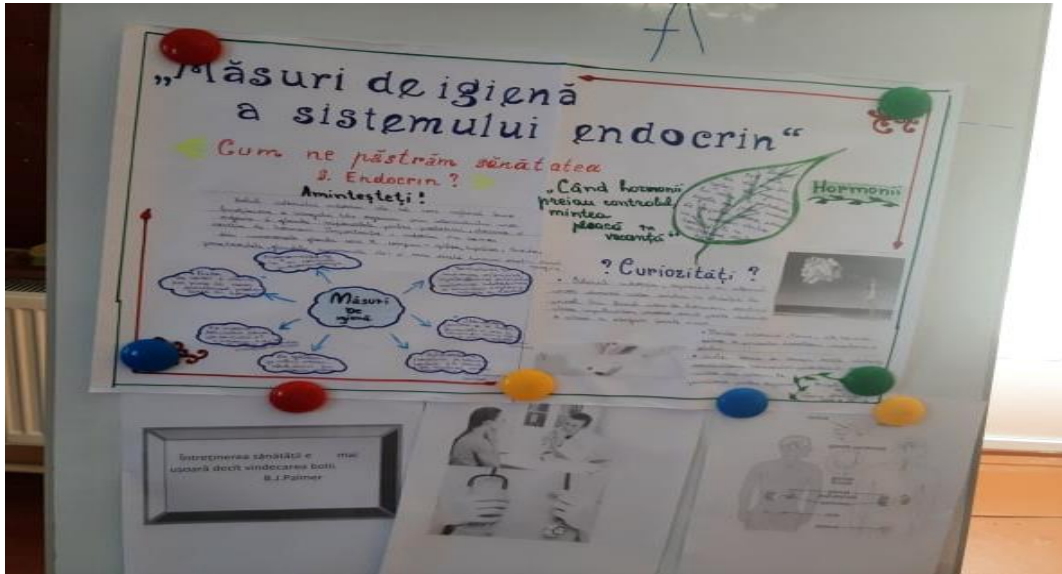
- Le scriu corect în caiete/ foi.
- Aleg colegii din clasa lor sau alte clase, cărora le vor lua interviuri.
- Acasă prelucrează informația și o prezintă-concluzii Le propun să își aleagă o emisiune despre sănătate

- Să asculte atent timp de o perioadă / zile/săptămână
- Să scrie in caiete temele principale abordate
- Să alcătuiască sfaturi utile, ascultate în cadrul emisiunilor
- Să prezinte colegilor, realizând schimb de bune practici

Elevii prezintă interes și realizează produse reușite.

Exemple:





Rezultate și discuții

Am descris multe metode, pe care le-am adaptat personal. Elevii, la început de an școlar au răspuns la un chestionar.

CHESTIONAR

1. Ce este sănătatea?
2. Apreciați sănătatea voastră după scară de la 0-10 puncte.
3. Câte ore dormiți noaptea?
4. Respectați cele 3 mese pe zi și cele 2 gustări?
5. Ce alimente utilizați în rația voastră zilnică?
6. Sunteți o fire conflictuală?
7. Puteți gestiona stresul, emoțiile negative?
8. Fumați?
9. Folosiți alcool?
10. Ați folosit droguri?
11. Sunteți deăndenți de cafea, ceai negru concentrat?
12. Utilizați mult zahăr?
13. Ce cantitate de sare utilizați pe zi?
14. Practicați sportul? Gimnastica matinală?

Concluzii

- ⊙ Metodele sunt variate și frumoase
- ⊙ Trebuie să fie accesibile
- ⊙ Profesorul poate adapta orice metodă
- ⊙ Să folosească metode variate pentru a forma competența dată

- ⊙ Să combine mai multe metode, tehnici etc.
- ⊙ Să știe când să treacă de la una la alta
- ⊙ Să nu exagereze cu folosirea unui număr exagerat de metode
- ⊙ Metoda să dezvolte creativitatea, flexibilitatea
- ⊙ Să dezvolte multilateral elevul
- ⊙ Să îl pregătească pentru viață
- ⊙ Mereu să se informeze de ce apare nou în domeniul de specialitate
- ⊙ Să manifeste Interes pentru studiul conceptelor corecte cu referire la sănătate
- ⊙ Să elaboreze reguli personale, adaptate, pentru stilul de viață
- ⊙ Să indentifice din viața sa factorii nocivi, care îi afectează sănătatea
- ⊙ Să propună măsuri pentru a avea o viață sănătoasă.
- ⊙ Să disemineze informațiile utile, deprinderi sănătoase
- ⊙ Să prețuiască acest Dar – Sănătatea.

Bibliografie

1. Curriculum modernizat la Biologie, ediția 2019.
 2. Ghid metodologic pentru profesorii de biologie conform Curriculei, ediția 2019
- Articol din revista cu factor de impact:**
3. Univers Pedagogic
 4. Făclia
- Articole din reviste naționale**
5. Suport MEC, Organismul uman și sănătatea, Daniela Plăcintă
 6. Suport Educația pentru sănătate
 7. Reviste Sănătate
 8. Revista Natura
 9. Învățătorul Modern anii 2020-2021
 10. CARTALEANU, T. Formare de competențe prin strategii didactice interactive. Chisinau: Pro Didactica, 2008.
 11. BÎRNAZ, N. Didactica biologiei. Chișinău, 2013.
 12. NEDBALIUC, R.; COROPCEANU, E.; NEDBALIUC, B. Proiectarea didactică. Biologie și chimie. Chișinău, 2015.
- Surse electronice:**
1. https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2010-02/4_CRISTINA_TOMESCU.pdf
 2. <http://ccdmures.ro/cmsmadesimple/uploads/file/rev8sp/invp/invp6.pdf>
 3. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Volumul_II_Didactica_Stiin%C8%9Belor_Naturii_2019-208-212.pdf VALORIFICAREA APLICĂRII DIVERSELOR METODE DE ÎN SCOPUL REALIZĂRII CONEXIUNILOR BIOLOGIEI ȘCOLARE CU VIAȚA COTIDIANĂ LA ELEVII TĂTARU RODICA, profesor de biologie, grad didactic întâi Gimnaziul „Galata”, Chișinău
 4. <https://www.medstar2000.ro/citate-despre-sanatate/> -citate despre sănătate
 5. <https://www.digi24.ro/stiri/actualitate/sanatate>
 6. https://inclusion-europe.eu/wp-content/uploads/2018/03/3-04-01_Information_Access_to_Health_RO.pdf =cum putem obține informații despre sănătate
 7. <https://verandamall.ro/blog/stil-de-viata-sanatos/>
 8. <https://www.beko.ro/blog/2021/05/19/stil-de-viata-sanatos-ce-este-ce-presupune-cum-sa-il-adopti/>
 9. <https://www.romedic.ro/10-sfaturi-pentru-o-viata-sanatoasa-0P3527>