

## PROMOVAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ÎN CADRUL PROIECTELOR EDUCAȚIONALE PRIN JOCURI DE MIȘCARE

*Darie Ana*  
*UPSC „Ion Creangă”*  
*(România)*

*ORCID: 0009-0000-1313-5631*

### **Adnotare**

Proiectele educaționale sunt alternativele cele mai potrivite pentru dezvoltarea unor atitudini și obiceiuri sănătoase în rândul copiilor și joacă un rol vital în promovarea unui stil de viață sănătos și activ. Jocurile de mișcare încurajează și susțin învățarea relaxată, sunt flexibile, au o componentă educativă, astfel încât să contribuie la îmbogățirea culturii generale, la întărirea sănătății și la dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Propunând permanent activități de mișcare, dezvoltăm și formăm în rândul populației, începând de timpuriu, convingeri sanogene, comportamente și atitudini de menținere și protejare a propriei sănătăți.

**Cuvinte-cheie:** parteneriat educațional, stil de viață sănătos, joc de mișcare, diminuarea activității fizice, convingeri sanogene.

### **Annotation**

Educational projects are the most suitable alternatives for developing healthy attitudes and habits among children and play a vital role in promoting a healthy and active lifestyle. Movement games encourage and support relaxed learning, are flexible, have an educational component, so that they contribute to the enrichment of the general culture, to the strengthening of health and to the harmonious development of children.

Permanently proposing movement activities, we develop and train among the population, starting from an early age, healthy beliefs, behaviors and attitudes to maintain and protect one's health.

**Keywords:** educational partnership, healthy lifestyle, movement game, decrease in physical activity, healthy beliefs.

Societatea care se preocupă de educație, plasând-o printre prioritățile naționale, este o comunitate care acționează în folosul întregii națiuni de astăzi, dar mai ales a celei de mâine. Rolul pe care îl joacă educația în devenirea omului ca om este acela prin care se urmărește dezvoltarea continuă a unor calități umane și explorarea de noi orizonturi de cunoaștere. Provocat în a-și cunoaște sinele, cu o atitudine activă față de propria împlinire, omul are și simțul responsabilității pentru generațiile viitoare. *„Educația este activitatea de disciplinare, cultivare, civilizare și moralizare a omului, iar scopul educației este de a dezvolta în individ toată perfecțiunea de care este susceptibil”* [3, p. 39].

Astăzi, școala se află în fața mai multor provocări la care caută soluții, iar parteneriatele comunitare/educaționale sunt o alternativă pentru o educație de calitate ce vine să acopere un segment sărac, prin îmbunătățirea continuă a performanțelor și adaptarea strategiilor la nevoile lumii contemporane. Parteneriatul dintre școală, familie și comunitate este considerat ca fiind o: *„relație prin intermediul căreia personalul școlii realizează un parteneriat cu familia și alți membri ai comunității pentru a-i ajuta pe copii să aibă succes la școală”* [8, p. 25].

Instituțiile școlare sunt forumurile cele mai potrivite pentru dezvoltarea unor atitudini și obiceiuri sănătoase în rândul copiilor și joacă un rol vital în promovarea unui stil de viață sănătos și activ. În contextul în care se știe că modelele de alimentație sănătoasă se promovează în copilărie și adolescență, la fel și creșterea și dezvoltarea intelectuală, că deprinderile motrice și rutinele se formează de timpuriu, este imperios necesar să existe proiecte axate pe această

problematică în rândul copiilor și al celor responsabili de educația și sănătatea acestora: părinții, specialiștii, comunitatea.

Din păcate, astăzi sănătatea populației este din ce în ce mai precară, fapt constatat de numeroase studii. Dacă în anul 2014, conform datelor OMS, peste 1,9 miliarde de adulți de peste 18 ani erau supraponderali, iar 42 milioane de copii sub vârsta de 5 ani erau supraponderali sau obezi, situația în care ne aflăm acum este și mai alarmantă. Raportul European privind Obezitatea, publicat în luna mai 2022, prezintă date statistice îngrijorătoare despre povara excesului de greutate și a obezității în regiunea Europeană a OMS. Cifrele dezvăluie că ratele de supraponderabilitate și obezitate au atins niveluri periculoase și „*continuă să crească*”, că aproape 60% dintre adulții europeni sunt fie supraponderali, fie obezi, în timp ce excesul de greutate afectează 8 din 10 copii sub cinci ani și 1 din 3 copii de vârstă școlară. [9]

Printre cauzele care au produs accelerarea creșterii obezității și a excesului de greutate atât în rândul adulților, dar și al copiilor, se află și consecințele pandemiei de COVID -19. Măsurile de restricționare a mobilității oamenilor au favorizat creșterea prevalenței excesului de greutate și a obezității mai ales la copii și adolescenți și conform studiului COSI (OMS pentru Europa), unul din trei copii (29% dintre băieți și 27% dintre fete) cu vârsta cuprinsă între 7 și 9 ani trăiesc cu supraponderabilitate sau obezitate. [9]

Astfel, acum la început de mileniu trei, când viața oferă individului o realitate din ce în ce mai complexă, când știința evoluează cu pași rapizi, educația pentru sănătate se impune ca o necesitate și ajunge să fie o condiție esențială a educației unei națiuni civilizate. Educația pentru sănătate ar trebui să fie o prioritate!

Obiectivul de bază al educației pentru sănătate constă în dezvoltarea și formarea în rândul populației, începând de timpuriu, a unor convingeri sanogene, a unor comportamente și atitudini de menținere și protejare a sănătății, având drept scop fortificarea organismului, dezvoltarea armonioasă a individului și adaptarea acestuia la condițiile din mediul înconjurător și la schimbările sociale.

În multe țări educația pentru sănătate este obligatorie în școli, începând de timpuriu și până la finele școlarizării, folosindu-se pentru fiecare ciclu de dezvoltare programe și materiale didactice adecvate vârstei. În România, Programa după care se desfășoară Educația pentru sănătate în școala românească a fost adoptată în anul 2004 și face parte integrantă din Programul Național „Educația pentru sănătate în școala românească” și se desfășoară în cadrul orelor de CDȘ (curriculum la decizia școlii). În fapt, puține cadre didactice își planifică și desfășoară acest fel de activități.

De aceea este nevoie să existe opinii de masă ce se fundamentează pe adevăruri științifice în formarea deprinderilor de respectare a igienei individuale, în formarea deprinderilor de alimentație, de practicare a sportului și a acțiunilor de călire a organismului, precum și utilizarea rațională a timpului pentru somn și gestionarea timpului liber prin activități de tip nonformal.

Literatura de specialitate definește educația nonformală prin activități educative ce sunt organizate de alte instituții decât școala. Activitățile educației nonformale, la fel ca și cele specifice educației formale, sunt coordonate de persoane calificate care utilizează anumite metode pedagogice. Conținutul acestor activități este elaborat pe arii de interes și nu pe ani de studiu sau discipline academice.

Aproape orice activitate planificată de o persoană sau de o structură organizațională poate fi gândită în termenii unui proiect. Finalitatea acțiunilor unui proiect constă în a rezolva unele probleme, a inova sau a schimba o stare de fapt, o dificultate, pentru a putea modifica o situație actuală care este nesatisfăcătoare într-o situație favorabilă pe viitor. Ele sunt percepute ca

„activități unice, orientate spre un obiectiv, cu un grad înalt de noutate și cu o sarcină de lucru complexă”. Obiectivul pe care și-l urmăresc proiectele constă în crearea unor valori noi [5].

Proiectul Festivalului Județean „Ala, bala, portocala, hai să ne jucăm!”, pe care l-am inițiat și pe care îl desfășor de mai bine de zece ani, are acea formă de educație care se concentrează pe procesul de învățare. Activitățile propuse încurajează și susțin învățarea relaxată, sunt flexibile, neapărat cu o componentă educativă, astfel încât să contribuie la îmbogățirea culturii generale, fără a pune presiune pe participanți.

Scopul proiectului este de a promova valorile educative ale jocului ca principal mijloc de învățare și de recreere a preșcolarului.

Nevoia implementării acestui proiect la nivel județean derivă din faptul că în ultimii ani s-a constatat o scădere dramatică a activității fizice a copiilor și adolescenților, cauzată în special de preferințele pentru activități sedentare care implică utilizarea computerelor și a televizorului. Tabletele, smartphon-ul, gadgeturile au luat locul jocurilor din fața blocului, determinându-i pe copii să stea cât mai mult timp în casă. Vorbim, așadar, despre un mediu sedentar sau chiar obezogen, unde părinții nu constituie un exemplu activ pentru copii, fiind la rândul lor sedentari. În plus, copiii petrec foarte mult timp așezați în băncile școlii sau acasă, la rezolvarea temelor.

Aceste constatări sunt atestate de cercetările din domeniu. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), la nivel global, unul din patru adulți și mai mult de 80% din adolescenți au un nivel insuficient de activitate fizică [2]. Studiul recent publicat în *Eurobarometrul* dedicat sportului și activității fizice, elaborat de Comisia Europeană în septembrie 2022, prezintă date statistice destul de alarmante. Sondajul arată că 38% dintre europeni fac sport sau fac sport cel puțin o dată pe săptămână sau mai mult, în timp ce 17% fac sport mai puțin de o dată pe săptămână. Până la 45% dintre europeni în prezent nu fac niciodată exerciții fizice sau nu fac activitate fizică. **Mai puțin de jumătate din europeni nu fac nici o activitate fizică, iar în România, procentul populației sedentare este de 63%. De asemenea, pentru exerciții fizice și sport interesul a scăzut cu 3 procente într-un interval de patru ani.** Acest studiu prezintă date alarmante făcând referire la faptul că, în timpul epidemiei de COVID-19, jumătate dintre europeni și-au redus nivelul de activitate sau chiar s-au oprit cu totul. [1].

Astfel, pornind de la faptul că jocul cuprinde acea trebuință de manifestare a mișcării care se regăsește în toate activitățile din grădiniță și, în mod special, în cele de educație psihomotrică, am inițiat acest proiect din dorința de a oferi copiilor posibilitatea de a se juca învățând, iar cadrelor didactice de a avea un suport didactic cu jocuri de mișcare noi și interesante.

Jocul reușește să satisfacă pe lângă funcția adaptativă, formativă, informală, de socializare, și pe cea de relevare a psihicului, prin care copilul își manifestă trăirile, sentimentele, intențiile, impresiile, temerile, gândurile, atitudinile, conflictele intrapsihice sau interrelaționale. Pe lângă aceste funcții, jocurile de mișcare favorizează dezvoltarea sistemului osos, a mușchilor și articulațiilor, contribuind la întărirea mușchiului cardiac și la o mai bună circulație sanguină.

Prin conținutul lor deosebit de atrăgător și plăcut, jocurile de mișcare se bucură de o mare popularitate, constituind pentru copii activitatea cea mai îndrăgită. Toate tipurile de joc desfășurate în aer liber au drept scop, pe lângă călirea organismului și întărirea sănătății,

dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare, prevenirea localizării unor atitudini corporale incorecte, creșterea capacității intelectuale, crearea unei stări de bine.

De asemenea, mișcarea dezvoltă încrederea în sine, fapt surprins și de marele psiholog Albert Bandura în teoriile sale. Potrivit lui Bandura abilitățile unei persoane, atitudinile, capacitățile cognitive, constituie ceea ce este denumit ca un sistem de sine, care are un rol important în modul în care percepem situația și ne comportăm în diferite conjuncturi. Auto-eficacitatea este o parte integrantă a acestui sistem și joacă un rol important atunci când urmărim atingerea obiectivelor și felul în care rezolvăm problemele. Marele psiholog sugerează înțelegerea dezvoltării încrederii în sine și a aspectelor legate de succesul copilului într-o activitate sau sarcină prin existența memorării succesului anterior [4].

Imaginea „de succes”, de reușită și bucurie atunci când facem mișcare, pe care o putem proiecta asupra copilului prin activități de jocuri de mișcare, poate fi un stimul important pentru acesta, iar în final copilul va asocia mișcarea cu succesul și cu bucuria de a face mișcare și sport.

Astfel, jocul de mișcare convinge asupra lucrului organizat, a necesității prezenței lui în toate activitățile de mișcare, incluzând și manifestările proiectului educațional „Ala, bala, portocala, hai să ne jucăm!”, iar dacă acestea propun și modele adecvate ce constau în activități fizice regulate ce conțin ludic, putem vorbi că există premise în pregătirea copilului pentru succesul propriu. Așadar, observarea și modelarea de calitate crește șansa dezvoltării încrederii în sine, a credinței în propriul succes. Cu alte cuvinte, jocul de mișcare este o activitate complexă, cu valențe formative incontestabile, iar festivalul jocului „Ala, bala, portocala, hai să ne jucăm!” oferă mijlocul prin care se întăresc aceste experiențe benefice.

Ingeniozitatea, imaginația, dedicația și stăruința adultului se materializează prin crearea unor oportunități ludice, pentru a-i oferi copilului exact ceea ce are el nevoie: ocazii constante, potrivite nivelului de „dezvoltare” a performanței sau capacității sale. În acest sens, proiectul județean educativ Festivalul jocului „Ala, bala, portocala, hai să ne jucăm!” vine să satisfacă nevoia de joc și de mișcare a copiilor din învățământul preșcolar. Acest regal de mișcare și bucurie, de manifestare liberă a tuturor copiilor în jocuri antrenante, pline de veselie și inocență este un real și eficient schimb de experiență pentru copii și pentru cadrele didactice în formarea lor continuă.

### Bibliografie

1. ANON, 2022. *Special Eurobarometer SP525*: Sport and physical activity. Available at: [http://data.europa.eu/88u/dataset/S2668\\_97\\_3\\_SP525\\_ENG](http://data.europa.eu/88u/dataset/S2668_97_3_SP525_ENG) [Accessed April 28, 2023]
2. *Campania națională a informării despre efectele activității fizice*. [citată 26.04.2023] Disponibil: [https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-desanatare/determinantii\\_starii\\_de\\_sanatate/activitate\\_fizica/ANALIZA-DE-SITUATIE-AF-2022.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-desanatare/determinantii_starii_de_sanatate/activitate_fizica/ANALIZA-DE-SITUATIE-AF-2022.pdf)
3. CUCOȘ, C. *Pedagogie*. Ed. A II-a rev. și adăugată, Iași: Ed. Polirom, 2002.464p. ISBN: 973-681-063-1
4. GHEORGHIU, D., STĂRICĂ, C. E. . “The Evolution of the Concept of Self-Efficacy and the Factors with Which it Relates”, In: *Anuarul Universității Petre Andrei din Iași - Fascicula: Asistența Socială, Sociologie, Psihologie*, 2020, nr. 25, pp. 50-70. [citată 26.04.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.18662/upasw/25/35>
5. MOCANU, M., SCHUSTER, C., *Managementul proiectelor. Calea spre creșterea competitivității*, București: Editura All Beck, 2001. 206 p. ISBN: 973-655-107-5
6. SEGHEDEIN, E. *Observarea comportamentului copilului. Principii și repere de realizare eficiente*. In: Stan, L. (coord.), *Educație timpurie: probleme și soluții*, Iași: Editura Polirom, 2016. 376p. ISBN: 978-973-46-5978-4

7. STAN, L. *Pedagogia preșcolărității și școlarității mici*, Iași: Editura Polirom, 2014. 296p. ISBN: 978-973-46-4434-6
8. ȚIBU, S., GOIA, D., (coord.), *Parteneriatul școală-familie-comunitate. Laboratorul Consiliere și management educațional*, [online]. București: Editura Universitară, 2014. 199 p. [citată 22.04.2023]. ISBN: 978-606-28-0141-0. Disponibil DOI: 10.5682/9786062801410
9. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2022). WHO European Regional Obesity Report 2022. World Health Organization. Regional Office for Europe. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, 2022. 206p. [citată 23.04.2023]. ISBN: 9789289057738. Disponibil <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353747>.

CZU: 37.017.93

## EDUCAȚIA MORAL-RELIGIOASĂ PRIN ACTIVITĂȚI NONFORMALE: SCRISOAREA FLUVIU – PILDELE MÂNTUITORULUI

*Dăscălescu Adrian-Florentin*  
*UPSC "Ion Creangă"*  
*Liceul Tehnologic „Oltea Doamna” Dolhasca, România*  
*ORCID: 0000-0003-1246-004X*

### Adnotare

În acest articol se prezintă aspectele esențiale ale educației morale și religioase, prin reliefarea valorii activităților nonformale în realizarea acestora, exemplificându-se prin activitatea extrașcolară Scrisoarea fluviu – Pildele Mântuitorului.

**Cuvinte-cheie:** educație, educație moral-religioasă, educație nonformală, activitate extrașcolară, scrisoare fluviu.

### Annotation

This article presents the essential aspects of moral and religious education, by highlighting the value of non-formal activities in achieving them, exemplified by the extracurricular activity River letter- The parables of the Savior.

**Keywords:** education, moral-religious education, non-formal education, extracurricular activity, river letter.

Dintre toate viețuitoarele, omul are cea mai lungă copilărie, perioadă în care acesta se adaptează la mediul exterior, iar pentru dezvoltarea acestui proces ontogenetic, omul a creat o activitate specializată, instituționalizată, și anume *educația*. Educația, de-a lungul istoriei, a fost definită de: Platon, Aristotel, Jan Amos Comenius, Immanuel Kant, Johann Frederich Herbart, Émile Durkheim ș.a. [12]. La o simplă căutare în Dicționarul explicativ al limbii române, vom descoperi că educația este „un fenomen social fundamental de transmitere a experienței de viață a generațiilor adulte și a culturii către generațiile de copii și tineri, abilitării pentru integrarea lor în societate” [1, p. 373]. În dicționarul de pedagogie, educația este definită ca fiind „activitatea psihosocială proiectată la nivelul unor finalități pedagogice care vizează realizarea funcției de formare-dezvoltare permanentă a personalității umane prin intermediul unei acțiuni pedagogice structurată la nivelul corelației educator-educat, desfășurată într-un câmp pedagogic deschis.” [5, p. 119]. Vorbind despre aceasta, autoarele Ludmila Papuc, Maia