

FORMAREA DEPRINDERILOR MODULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ DIN PERSPECTIVA METODELOR DIDACTICE INTERACTIVE, LA NIVELUL ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR ȘI PREȘCOLAR DIN ROMÂNIA

Iordache Ioana Roxana

UPSC „Ion Creangă”

(România)

ORCID: 0009-0004-4711-5726

Adnotare

Principalele teme abordate în cadrul activităților/lecțiilor de *Educație pentru Sănătate*, în Școala Românească, în contextul formării unui mod de viață sănătos sunt: noțiuni elementare de anatomie și fiziologie, etapele creșterii și dezvoltării organismului; igiena personală; activitate fizică și odihnă; sănătatea-mentală, alimentară, a reproducerii, a mediului; noțiuni elementare cu privire la consumul și abuzul de substanțe toxice; accidente și prim-ajutor, violență, abuz fizic, violență în familie. În studiul nostru am optat pentru aplicarea metodelor activ-participative, deoarece formarea deprinderilor și abilităților unui MSV se conturează mai eficient în procesul de interacțiune, cooperare, în forme active de muncă educativă. Așadar, remarcăm faptul că, utilizarea diversificată a metodelor activ-participative, în corelare cu abordările specifice ale formării modului sănătos de viață facilitează o rată sporită a formării durabile a conținuturilor și o motivare sporită pentru adoptarea unui comportament sanogen.

Cuvinte cheie: mod de viață sănătos, metode activ-participative, deprinderi, competențe, învățământ primar, învățământ preșcolar.

Annotation

The main subjects that are adressed during the activities/lessons of the *Health Education* program, in the Romanian school system, regarding implementing a healthy lifestyle are: basic notions of anatomy and physiology, the steps of growing and developing of the human organism; personal hygiene, psyhical activity and rest; mental health, healthy eating, reproduction and enviromental health; basic notions regarding the use and abuse of toxic substances; accidents and first-aid, violence, psyhical abuse, family violence. In our study we chose to apply the active-participative methods, because the consolidation of skills and abilities of a healthy lifestyle are more effective in the presence of the interaction and cooperation process, also in active forms of educational work. So, we notice that using more diverse active-participative methods, correlated with usual approaches of forming a healthy lifestyle makes it easier to concede a higher rate of long-term contents and a bigger motivation to achieve a healthy behaviour.

Keywords: healthy lifestyle, active-participating methods, skills, competences, primary learning system, pre-school learning system.

Abordarea modului sănătos de viață ca parte componentă a „Educației pentru sănătate”, este realizată din perspectivă științifică, pedagogică și legislativă. Potrivit datelor academicianului Iu. Lisițin, modul sănătos de viață vizează ”un anumit gen de activitate a omului în sferile spirituală și material” [3, p. 73]. Modul sănătos de viață este un sistem individual comportamental uman care îi oferă acestuia o bunăstare psiho-fizică și socială, într-un mediu real, dar și longevitate. Modul sănătos de viață asigură derularea cursului normal al proceselor psihologice și fiziologice, reducând cauzalitatea și apariția unui morb, sporind speranța de viață a individului, din etapele inițiale, ontogenetice.

Rezumând cele relatate și analizând Programa școlară revizuită pentru disciplina opțională *Educație pentru sănătate*, de la nivelul învățământului preșcolar și primar din România, dar și Legea educației naționale din 2001, evidențiem că, parte din obiectivele acestei discipline, respectiv formarea unui stil de viață sănătos, se axează pe promovarea sănătății și a

stării de bine a copilului (funcționarea optimă sub aspect somatic, fiziologic, emoțional, social și cultural); pe dezvoltarea personală a preșcolarilor și elevilor din perspectiva armonizării stării psiho-emoționale, fizice și comportamentale.

Principalele teme abordate în cadrul activităților/lecțiilor de *Educație pentru Sănătate*, în Școala Românească, în contextul formării unui mod de viață sănătos sunt [3, p. 120; 5, p. 138]: noțiuni elementare de anatomie și fiziologie, etapele creșterii și dezvoltării organismului; igiena personală; activitate fizică și odihnă; sănătatea-mentală, alimentară, a reproducerii, a mediului; noțiuni elementare cu privire la consumul și abuzul de substanțe toxice; accidente și prim-ajutor, violență, abuz fizic, violență în familie.

Pentru formarea unui mod sănătos de viață (MSV) la copii, prin prisma educației preșcolare și a învățământului primar, după cum atestă și C. Balan, A. Chelaru [1, p. 15] considerăm că, profesorii pot utiliza și armoniza informația pe cicluri de dezvoltare, în funcție de nivelul grupei/clasei, de particularitățile dezvoltării psiho-somatice a copiilor și a mediului de viață.

Reamarcăm faptul că, în scopul eficientizării formării MSV este important să fie abordate mai multe aspecte, după cum sunt reflectate în figura 1.

Formarea unui MSV are la bază utilizarea unor metode de predare-învățare-evaluare activ-participative, dar și tradiționale. Este cunoscut faptul că, metodele active sunt fundamentate pe însușirea cunoștințelor, pe evoluția reală a personalității, acestea fiind în opoziție cu metodele bazate pe modelul imitării, pe memorizare și repetitive, pe modele expositive sau de condiționare. După cum precizează I. Neacșu, metodele active implică autoperfecționarea indivizilor și autoformarea grupurilor, rolul lor fiind de declanșare a motivațiilor și creativității [8, p. 68].

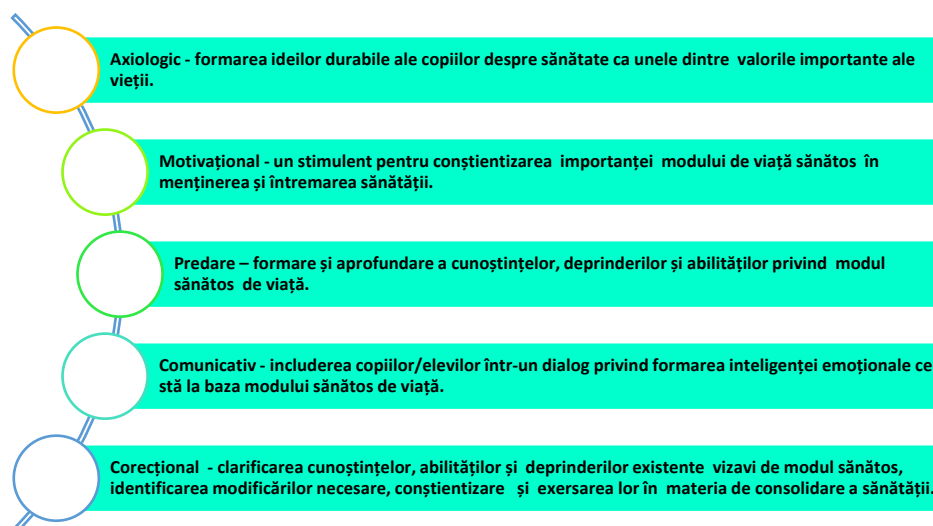


Figura 1. Aspecte ale abordării modului sănătos de viață

În studiul nostru am optat pentru aplicarea metodelor activ-participative, deoarece formarea deprinderilor și abilităților unui MSV se conturează mai eficient în procesul de interacțiune, cooperare, în forme active de muncă educativă.

Varietatea metodelor interactive este cuprinzătoare [9, p. 405; 5, p. 138; 4, p. 172; 6, p. 49], fiecare având scop specific, dar în cadrul formării deprinderilor unui MSV, la nivelurile învățământului preșcolar și primar, se transcriu/se încadrează metodele redate în figura 2.

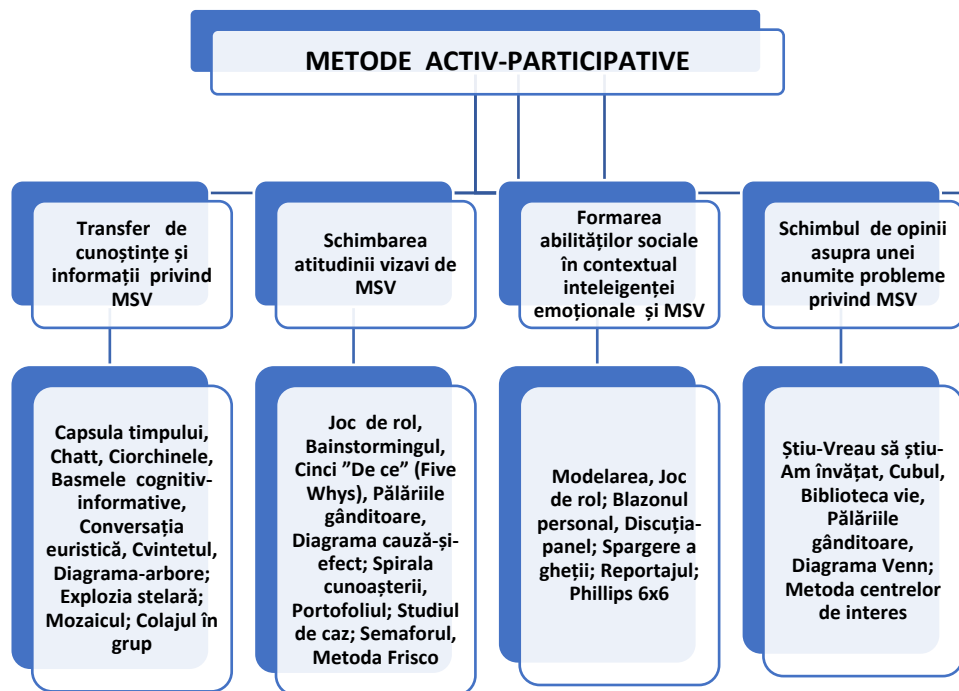


Figura 2. Metode active-participative utilizate în formarea modului sănătos de viață

Menționăm că, pentru nivelul preșcolar, sunt adecvate metodele: *Capsula timpului* - la conținuturile ce țin de familiarizarea cu corpul uman și particularitățile creșterii/dezvoltării; *Chatt* – conținuturile cu privire la igiena corporală și a mediului; *Basmel cognitive-informative* – conținuturile generale privind comportamentele dezirabile vis a vis de MSV; *Ciorchinele*, *Explozia stelară*, *Colajul în grup*, *Spirala cunoașterii*; *Semaforul*; *Diagrama Venn* – riscurile și vulnerabilitățile mediului în raport cu sănătatea; *Modelarea* – conținuturile cu privire la o alimentație sănătoasă, activitatea motorie; *Jocul de rol*– pentru identificarea aspectelor ce trasează liniile principale ale MSV; *Cubul*; *Mozaicul* - pentru conținuturi care accentuează consecințele negative ale unor comportamente de risc și se focalizează pe dezvoltarea deprinderilor sociale ce facilitează formarea MSV; *Centrelor de interes* - pentru conținuturi care evaluează costurile și beneficiile adoptării unor comportamente sanogene; *Studiul de caz*, *Pălăriile gânditoare* - pentru conținuturi care formează motivația de acceptare și adoptare a convingerilor celorlalți (de exemplu, „Vreau să fac sport – pentru că și prietenii mei fac sport,, etc.).

La nivelul învățământului primar, o dată cu celelalte metode-*Metoda Frisco*, *Phillips 6x6*; *Portofoliul*, *Biblioteca vie*, etc., am utilizat și metodele menționate mai sus, însă cu un grad mai înalt de complexitate în corelație cu particularitățile etative.

Ținem să menționăm că, pentru aplicarea cu succes a acestor metode, este nevoie de o pregătire riguroasă din partea profesorilor, atât în aspect teoretic privind conținutul *vis a vis* de MSV, cât și în privința aspectului aplicativ-metodologic. Dar, în același timp, este necesar de a pregăti copiii/elevii, treptat, pentru aplicarea metodelor vizate.

În concluzie, remarcăm faptul că, utilizarea diversificată a metodelor activ-participative, în corelare cu abordările specifice ale formării modului sănătos de viață și scopul direcțiilor

formativ/corrective, în acest context, facilitează o rată sporită a retenției și formării durabile a conținuturilor, o creștere a capacității de categorizare, o motivare sporită pentru adoptarea unui comportament sanogen. În utilizarea metodelor activ-participative, după cum atestă și D. Jeder [6, p. 49], evidențiem că profesorul are un rol de coparticipant la instruirea și educarea copiilor/elevilor, devenind în timp un partener de învățare esențial, astfel încât, relația profesor-elev(copil) îmbracă un conținut relațional mai atractiv, mai apropiat - chiar și animator.

Bibliografie

1. BALAN, C., CHELARU, A. et.al. *Educație pentru sănătate* - suport de curs adresat personalului din sistemul național de educație implicat în pilotarea ofertelor educaționale extracurriculare și extrașcolare. București: Fundația Tineri pentru Tineri, 2017. 176 p. ISBN 978-606-049-009-9.
2. CHIRIAC, A., PETROVAI, D., BURSUC, B. *Cum să ne dezvoltăm un stil de viață sănătos. Modalități de integrare a dimensiunii de gen în educația pentru sănătate*. CPE, 2004, p.103, [citat 12.04.23]. Disponibil pe Internet: <https://www.cpe.ro/wp-content/uploads/2016/03/Cum-sa-ne-dezvoltam-un-stil-de-viata-sanatos.pdf>.
3. COJOCARI, L. *Teorii și metodologii avansate în didactici particulare (sănătate și motricitate)*. Suport de curs. Chișinău: S.n. (Tipogr. Garomont-Studio, 2019. 350 p. ISBN 978-9975-134-44-6.
4. CRISTEA, S. *Metodologia instruirii în cadrul procesului de învățământ*. București: Editura DPH, 2016. 172 p. ISBN 978-606-693-811-5.
5. IORDACHE, I.R. *Ghid practic de formare a stilului/modului de viață sănătos la nivelul învățământului preșcolar și primar*. Piatra-Neamț: Editura ADAN, 2022. 138 p. ISBN 978-302-8642-74-2.
6. JEDER, D., (coord). *Elemente de didactică aplicată în învățământul preșcolar. Metode didactice - repere și exemplificări*. București: Didactica Publishing House, 2017, p.49. ISBN 978-606-668-5.
7. JIGĂU, M., LIICEANU, A., PREOTEASA, L. (coord.). *Violența în școală*. Institutul de Științe ale Educației, UNICEF. București: Editura ALPHA MDN, 2006, p.120.
8. NEACȘU, I. (coord.). *Metode de formare în didactica specialității*. București: EDP, 2013, p.68. ISBN 978-606-683-945-0.
9. PĂNIȘOARĂ, I.-O. *Enciclopedia metodelor de învățământ*. Iași: Polirom, 2022. 405 p. ISBN 978-973-46-8701-5.