

## ***Formarea reprezentărilor elementare care descriu comportamentele preventive de protejarea sănătății la vârsta preșcolară***

***E. Palancean, lector superior,  
A. Boțan, lector***

### ***Summary***

*The article highlights the importance of training preventive behaviors to protect health in preschool. In this propose, it is highlighted stages of their formation and suggestions for the development of preventive behaviors.*

Sănătatea, fiind factorul principal de a participa activ și eficient la viața socială, este primordială în existența noastră. Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Acest aspect al noilor educații s-a aflat în atenția Organizației Mondiale a Sănătății, care definește *sănătatea* drept „bună starea fizică, psihică și socială a individului” [5]. În viziunea cercetătorilor, sănătatea nu este sinonimă cu lipsa de boală sau a infirmității, ci se adresează colectivităților cu scopul protejării ei.

Deloré susține că *educația pentru sănătate* nu este doar „o transmitere a cunoștințelor, o documentare în acest domeniu, ci presupune integrarea regulilor de igienă în viața zilnică constituind un comportament, o atitudine a omului față de sine” [3, p.67].

Educația pentru sănătate este o preocupare de mare importanță a medicinei omului sănătos și educației cu scopul dezvoltării nivelului de cultură sanitară al populației, precum și a mijloacelor și procedurilor educativ-sanitare necesare formării unui comportament sanogenic.

*Obiectivul de bază al educației pentru sănătate* constă în formarea și dezvoltarea în rîndul populației, începînd de la vîrstele cele mai fragede, a unei concepții și a unui comportament igienic, sanogenic, în scopul apărării sănătății, dezvoltării armonioase și fortificării organismului, adaptării lui la condițiile mediului natural și social, cît și a participării active al acestuia la ocrotirea sănătății. În acest sens, este necesară formarea unei opinii de masă față de igiena individuală și colectivă, față de alimentație, îmbrăcăminte, muncă și odihnă, față de utilizarea raționala a timpului liber și a factorilor naturali de călire a organismului, față de evitarea factorilor de risc, precum și a modului de solicitare a asistenței medicale și a diferitelor mijloace de investigație și tratament. Iată de ce promovarea educației pentru sănătate, încă de la vîrsta preșcolară, reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil față de propria sănătate.

*Curriculumul educației copiilor de vîrstă timpurie și a preșcolarilor* din RM la educația pentru sănătate își propune drept obiective: formarea reprezentărilor elementare despre comportamentul sănătos; formarea deprinderilor de igienă individuală și colectivă; dezvoltarea atitudinii pozitive față de aplicarea regulilor igienico-sanitare; cunoașterea și respectarea regulilor de protecție a vieții proprii și a altora [1,p.68]. Realizarea acestor obiective este o cale sigură, prin care noțiunile despre sănătate ajung la copilul de vîrstă preșcolară ca reguli sau norme, ce vor servi pentru formarea unui comportament și mod de viață sănătos.

În viziunea autorilor de specialitate, comportamentele sănătoase sunt învățate social de copii prin *observarea și imitarea adulților*. De exemplu, alimentația echilibrată, practicarea exercițiilor

fizice, reducerea consumului de alcool, renunțarea la fumat etc. sunt comportamente care se observă în familie în perioada timpurie de dezvoltare a copilului și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor cu privire la stilul de viață sănătos în viața de adult. Prin urmare, părinții, educatorii și adulții care interacționează direct cu copiii sunt principalii furnizori și au un rol major în conturarea preferințelor copiilor și atitudinilor lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic, igiena corporală ș.a.

Astfel, *formare unui comportament preventiv pentru menținerea sănătății sau dobândirea stării de sănătate* este un deziderat al societății, care trebuie dezvoltat la copii. *Formarea comportamentului preventiv* fiind menționat ca unul dintre obiectivele de bază în dezvoltarea unui stil de viață sănătos, pe lângă comportamentul alimentar, practicarea exercițiului fizic, somn și relaxare, comportamentul sexual și consumul de substanțe [2, p. 2]. Însă, abilitățile preventive pentru menținerea sănătății nu acționează izolat, căci absența unei abilități face mai dificilă achiziționarea altui comportament.

Printre comportamentele preventive, autorii de specialitate enumeră vizitele medicale regulate, utilizarea centurii de siguranță, utilizarea cremelor de protecție solară, utilizarea echipamentelor de protecție etc. [3, p. 3].

Conform lui Prochaska, Norcross și Di Clemente schimbarea comportamentului preventiv la copii se realizează printr-un proces care implică progresul de-a lungul unei serii de patru stadii [5, p.27-29].

În *etapa de precontemplare*, copilul nu are nici o intenție și nici nu manifestă interes pentru o schimbare de comportament; spre deosebire de *etapa de contemplare* – când, în urma examinării argumentelor pro și contra, copilul intenționează să-și schimbe comportamentul sub influența și exemplul adultului.

*Etapa de pregătire* este cea mai importantă, fiind realizată sub egida educatorului și a părinților sub forme de activități educative pentru sănătate. *Etapa de acțiune* se manifestă prin schimbarea comportamentului și încrederea în capacitatea de menținere a noului tip comportamental, astfel încât, schimbarea fiind percepută devine permanentă și face parte din viața cotidiană a copilului.

Un important comportament preventiv care trebuie dezvoltat de timpuriu la copii este cel de **autoigienă**. Comportamentele de autoigienă vizează atât igiena propriului corp, cât și al spațiului de joacă sau de locuit. Programele educative pentru adulți trebuie să dezvolte acestora abilitatea de a aplica regula consecințelor logice și naturale și de a modela, prin propriu comportament, comportamentele de autoigienă a copiilor.

În perioada de vîrstă preșcolară trebuie dezvoltat și comportamentul de **protecție solară**. Drept comportamente recomandate sunt folosirea cremelor de protecție solară, purtarea pălăriilor de soare, a bluzelor cu mâneci lungi, staționarea în locuri umbroase în orele de maximă intensitate solară.

Comportamentele de protecție solară sunt principala metodă de prevenție a cancerului de piele. Dezvoltarea acestor comportamente la preșcolari este necesară, întrucît studiile arată că la această vîrstă cea mai mare parte a timpului este petrecută în aer liber și, de asemenea, pînă la vîrsta de 21 de ani are loc 80% din expunerea la soare [5,p.94]. Părinții și adulții care interacționează direct cu copii au un rol important în dezvoltarea acestor comportamente de protecție, prin oferirea

propriului exemplu comportamental.

**Administrarea medicamentelor** fără prescripție medicală la copiii este un fenomen de mare amploare la ora actuală printre părinți. Mamele evită să meargă cu copilul la medic pentru o simplă răceală și se bazează exclusiv pe tratamentele sugerate de alte mămici sau de farmaciști. Medicii susțin că părinții au tendința să combine medicamente periculoase între ele și există, astfel, riscul să apară supradozajul, intoxicații, reacții alergice și să se pună în pericol nu numai sănătatea, dar și viața copilului [5].

În acest sens, părinții trebuie să obișnuiască copii cu consultația la medic; citirea cu atenție a prospectului, în special în dreptul efectelor secundare, contraindicațiilor și dozelor recomandate pentru fiecare vîrstă; respectarea exactă a indicațiilor menționate, să opteze pentru alternative naturiste în înlăturarea celor mai simple simptome de răceală sau îmbolnăvire.

Literatura de specialitate propune următoarele *sugestii pentru dezvoltarea comportamentelor preventive*:

- Folosirea unor prompteri fizici sau al suportului vizual. Nu sunt recomandate explicațiile care se bazează doar pe cuvinte;
- Expunerea unor imagini cu practici preventive / nesecurizante pentru aceeași situație;
- Instrucțiunile date preșcolariilor trebuie să fie scurte și să includă, în primul, rînd acțiuni și exemplificarea lor în plan real;
- Implicarea activă a copiilor în sarcinile de învățare. Copii trebuie să exerseze comportamentele preventive;
- Exersarea abilităților învățate într-un context variat sau situații pentru facilitarea transferului și performarea constantă a comportamentului preventiv;
- Este recomandată realizarea a patru follow-up-uri situate la un interval de două săptămîni între ele, pentru a verifica învățarea și performarea unui comportament preventiv la preșcolari.

În acest context, probabilitatea de adoptare a comportamentului preventiv depinde de percepția beneficiilor și eficacitatea acțiunii preventive de către copil sau barierele percepute în aplicarea unui anumit tip de comportament. Iar conștientizarea de către populație a tuturor aspectelor preventive și a importanței comportamentului propriu va reprezenta unul din factorii cheie de prelungire a vieții.

#### **Bibliografie**

1. Bolbocean, A., Cemortan, S., Coroi, E., ș.a., Curriculumul educației copiilor de vîrstă timpurie și a preșcolariilor (1-7 ani) din Republica Moldova, Chișinău, 2006, p.68-71.
2. Bursuc, B., Cum dezvoltăm un stil de viață sănătos la preșcolari, Cluj-Napoca, Centrul Expert, 2008.
3. Cordonasu, C., Managementul stilului sănătos de viață, Cluj-Napoca.
4. Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii. București, Integral, 2005.
5. Prochaska, J., O., Redding, C., A., Evers, K., E., Health behavior and education, San Francisco, Jossey-Bass, 1998.