Coordonatori:

Prof. Daniela Răileanu

Prof. Amarie Mariana



Lucrările sesiunii județene de comunicări și referate

„EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE – MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE”



ISBN 978-606-625-551-6

EDITURA „GEORGE TOFAN”

SUCEAVA 2025

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN SUCEAVA

CREȘA „SFÂNTA ANA" FĂLTICENI

SESIUNEA JUDEȚEANĂ DE COMUNICĂRI ȘI REFERATE

„EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE – MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE"

15 Martie 2025

Coordonatori:

- ***Prof. Daniela Răileanu – Inspector pentru educație timpurie, I.S.J. Suceava***
- ***Prof. Amarie Mariana – Director Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni***

***Tehnoredactare:** Educatoare pentru educație timpurie Pandelea Ana Maria*



Responsabilitatea pentru conținutul articolelor de specialitate cuprinse în lucrare aparține în totalitate autorilor



ISBN 978-606-625-551-6

CUPRINS

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE- MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE 1
Prof. înv. preșc. Afloarei Viorica
Școala Gimnazială ” Vasile Tomegea”, structura GPN Giulești
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN RÂNDUL PREȘCOLARILOR 7
Prof. educație timpurie: Aileni Alina
Grădinița cu Program Normal ,,Voinicelul” Fălticeni
IMPORTANȚA CUNOAȘTERII MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR ÎN DEZVOLTAREA PSIHOINDIVIDUALĂ A COPIIILOR PREȘCOLARI CU DIZABILITĂȚI..... 9
Profesor educație timpurie Amarie Mariana
Grădinița Specială Fălticeni
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI NUTRIȚIONALE LA PREȘCOLARI: FUNDAMENTELE UNUI VIITOR SĂNĂTOS 14
Prof. Agavriloaei Paula
G.P.P. ”Pinocchio” Fălticeni
ROLUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA ANTEPREȘCOLARĂ: FUNDAMENT PENTRU O VIAȚĂ 18
Educatoare pentru educație timpurie: Anghelescu Mirela
Creșa ,,Sfânta Ana” Fălticeni
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE MODALITĂȚI DE PROMOVARE..... 22
Profesor pentru învățământ preșcolar, Avrămia Marina-Nicoleta,
Școala Gimnazială Nr. 1 Bogdănești, structura G.P.N. Nr. 1 Bogdănești
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE-MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE 25
Prof. Băeșu Liliana
Școala Gimnazială NR.1 Bogdănești- G.P.N. NR.2 BOGDĂNEȘTI
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚE - CINCI RAMURI..... 28
Prof. Beclea Irina Ionela
G.P.P. „Pinocchio”/ G.P.P. „Dumbrava Minunată „ Fălticeni
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE 30
Educatoare pentru educația timpurie: Brădățan Mirela- Andreia
Creșa ,,Sfânta Ana” Fălticeni
ÎNVĂȚARE ACTIVĂ PRIN JOC – ACTIVITĂȚI PENTRU FORMAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE LA PREȘCOLARI 32
Prof. Bubuțanu Ana-Loredana
G.P.P. „Pinocchio” – structura G.P.P. „Licurici” Fălticeni
UN COPIL SĂNĂTOS- UN COPIL FERICIT..... 37
Profesor Chelariu Mihaela
G.P.P. Pinocchio- structură G.P.P. Licurici Fălticeni
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE..... 40
Profesor educație timpurie: Chiriac Doina
Grădinița cu Program Normal ,,Lumea Copilăriei” Gura Humorului
DEZVOLTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS LA PREȘCOLARI..... 42
Prof.Ciobanu Diana
G.P.N.”Voinicelul” Falticeni

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE – MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE 45
Prof. Ciocan Mihaela
Școala Gimnazială Nr.1 Bogdănești- G.P.N. NR.3 Bogdănești
MODALITĂȚI CREATIVE DE PROMOVARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ 49
Prof. Ciubotariu Elena
G.P.P. ”Pinocchio” structură G.P.P. ”Licurici” Fălticeni
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE LA ANTEPREȘCOLARI 52
Educatoare pentru Educație Timpurie, Cojocariu Georgiana Corina
Creșa „Sfânta Ana”, Fălticeni
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE – CHEIA UNUI START BUN ÎN VIAȚĂ 54
Prof. educație timpurie: Damian Mădălina
Grădinița cu Program Normal „Voinicelul” Fălticeni
SĂNĂTATEA – OBIECTIV ESENȚIAL ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE 57
Profesor educație timpurie: Daniela Ionela Dănilă
G.P.P.„Pinocchio”- Structură „Licurici”-Fălticeni
STRATEGII ȘI MIJLOACE DE PROMOVARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ 61
Profesor pentru învățământul preșcolar Findanis Isabela
G.P.P. ”Pinocchio”/ structura G.P.P. ”Licurici”- Fălticeni
VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS- PROIECT EDUCAȚIONAL 63
Gogan Roxana-Elena
GPN Nr. 1 Mălini
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE – MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE 67
Prof. Iftimie Elena
G.P.P. Pinocchio
„BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA VÂRSTĂ ANTEPREȘCOLARĂ” 71
Educatoare pentru educație timpurie, Iliuță Andreea
Creșa „Sfânta Ana”, Fălticeni
IMPORTANȚA CUNOAȘTERII MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR ÎN GRADINIȚA DE COPII 74
Profesor Educatie Timpurie: Iordache Mihaela
Grădinița Specială Fălticeni
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE 77
Profesor învățământ preșcolar: Luca Viorica
G.P.P “Căsuța Piticilor” Gura Humorului
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE 79
Educatoare pentru educație timpurie Lupu Elena Medeea
Creșa „Sfânta Ana” Fălticeni
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE LA PEȘCOLARI 81
Prof.Marian Alina
G.P.P.Pinocchio Fălticeni
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE 85
Prof. educație timpurie Marian Florina-Georgiana
Grădinița cu Program Normal „Voinicelul”, Fălticeni
MICI PAȘI SPRE O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ 88
Educatoare pentru educație timpurie Măria Mihaela
Creșa „Sfânta Ana” Făticeni

SĂNĂTATEA PRIN MIȘCARE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE 90
Educatoare pentru educație timpurie Mihai Lenuța Loredana
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni
PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ÎN COPILĂRIA TIMPURIE 92
Prof. Mircea Claudia
G.P.P. Pinocchio – Structură G.P.P. Licurici
DE CE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚE? 96
Prof. Mîrzan Mihaela Olguța
G.P.P. Pinocchio/ G.P.P. Dumbrava Minunată Fălticeni
RUTINE DIN GRĂDINIȚĂ- BAZĂ A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE LA COPIII MICI 98
Prof. Mîrzan Manuela- Magdalena
G.P.P. "Pinocchio" Fălticeni
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE- MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE 104
Educatoare: Movileanu Ionela Alexandra
Grădinița cu Program Normal: „Voinicelul" Fălticeni
Importanța educației pentru sănătate în educația timpurie.....107
Prof. Nichifor Corina-Loredana
G.P.P. Pinocchio, unitate structură G.P.P. Dumbrava Minunată
JOCUL CA METODĂ DE ÎNVĂȚARE A OBICEIURILOR SĂNĂTOASE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE.....111
Educatoare pentru educație timpurie: Nuțu Magda
Creșa „Sfânta Ana" Falticeni
FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ PERSONALĂ LA ANTEPREȘCOLARI 114
Educatoare pentru educație timpurie Pandelea Ana-Maria
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni
VITAMINE ÎN PANERE- PROIECT DIDACTIC 117
Educ. Panțiru Marcela
GPN Văleni- Mălini
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ: IMPORTANȚA ÎN FORMAREA COMPORTAMENTELOR SĂNĂTOASE ALE PREȘCOLARILOR 119
Prof.înv.preșcolar Pascariu Nicoleta
Școala Gimnazială „Vasile Tomegea", Structura: GPN Nr.2 Boroaia
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE DE CALITATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE.....122
Prof. Educație timpurie Pălie Carmen Viorica
G.P.P. „ Pinocchio" Fălticeni" structura „Dumbrava Minunată"
ROLUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ANTEPREȘCOLARILOR 125
Educatoare pentru educație timpurie -Elena Daniela Pintilei-
Creșa" Sfâna Ana" , Fălticeni.
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN PRIMII ANI DE VIAȚĂ 128
Educatoare pentru educație timpurie Pricop Iulia
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ, DE LA TEORIE LA PRACTICĂ.....131
Prof. Răileanu Mihaela
G.P.P.„ Pinocchio " Fălticeni
EXPERIENȚE DE CUNOAȘTERE ȘI DE ÎNVĂȚARE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ ACTIV ȘI SĂNĂTOS 133

Prof. Adriana Samson
G.P.P. Pinocchio Fălticeni
MĂNÂNC SĂNĂTOS DE MIC, SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC 136
Prof. Sandu Andreea-Ioana
G.P.P. Pinocchio Fălticeni
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - CUM DEZVOLTĂM UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS LA PREȘCOLARI 141
Prof. Sandu Irina
G.P.P. Pinocchio, Fălticeni
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE LA VÂRSTA ANTEPREȘCOLARĂ 145
Educatoare pentru Educație Timpurie, Sandu Nicoleta
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni
PRIMII PAȘI SPRE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS.....149
Educatoare Solcanu Francesca-Gabriela
G.P.P. „Pinocchio" Fălticeni
PROIECT DIDACTIC PENTRU JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI DIDACTICE ALESE.....152
Profesor învățământ preșcolar: Strujan Maria
Școala Gimnazială "Vasile Tomegea" Boroaia, GPN Nr. 1 Boroaia
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR ..156
Prof. Ed. Timpurie Ștefănoaia Cristina
G.P.P. Pinocchio Fălticeni
ROLUL JOCULUI ÎN SĂNĂTATEA COPILULUI PREŞCOLAR 160
Prof. Educație Timpurie Tanasă Gabriela
GPN „Voinicelul", Structura „Scufița Roșie"
ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA TIMPURIE A COPILULUI.....163
Educatoare pentru educație timpurie Tanasă Andreea Iuliana
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni
ORA DE SĂNĂTATE – PROIECT EDUCAȚIONAL 167
Prof. Tărnăuceanu Nicolette
G.P.P. „Pinocchio" Fălticeni
EDUCAȚIE ECOLOGICĂ PENTRU COPIII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE „VERDE PENTRU O EDUCAȚIE SĂNĂTOASĂ" 173
Profesor pentru educație timpurie Teodorovici Irina Magdalena
Grădinița Specială Fălticeni
MANÂNC SĂNĂTOS -CRESC MARE ȘI FRUMOS.....176
Prof. educație timpurie Vieru Cristina
G.P.P. „Pinocchio", structura G.P.P. „Licurici", Fălticeni
O ALIMENTAȚIE BUNĂ PENTRU PITICI VOINICI 180
Educatoare pentru Educație Timpurie, Vranciuc Delia Elena
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni
PROIECTUL EDUCAȚIONAL MIJLOC DE PROMOVARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE 182
Prof. Zetu-Ungureanu Greta-Magda
Grădinița cu Program Normal „Voinicelul" Fălticeni

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE- MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE

Prof. înv. preșc. Afloarei Viorica
Școala Gimnazială ” Vasile Tomegea”, structura GPN Giulești

PROIECT DIDACTIC

pentru activitate integrată

Data: 03.10.2024

Educatoare: prof. înv. preșc. Afloarei Viorica

Unitatea de învățământ: G.P.N. Giulești

Nivelul/Grupa: I/mijlocie „Fluturașii Veseli”

Tema anuală de studiu: Cine sunt/ suntem?

Tema proiectului tematic: „Eu și lumea mea”

Tema săptămânală: „Mă îngrijesc, sunt sănătos!”

Tema activităţii: „Reguli de igienă”

Elementele componente ale activităţii integrate:

- **ADP- Întâlnirea de dimineaţă** – „Am grijă de mine” – elem. de com orală
- **ADE** – DLC – **„Maricica”** de Luza Vlădescu – povestirea educatoarei
  – DOS – **„ Reguli de igienă”** – convorbire
- **ALA 1- „ Să o ajutăm pe Maricica”**
  Bibliotecă: ”Cum să am grijă de mine”- elem. de com. orală
  Joc de rol: ”Spălăm păpușa”
  Construcţii- ”Rafturi pentru prosoape”
- **ALA 2 – ”Cântecelul preferat” -** audiție

Scopul activităţii: formarea și consolidarea unor deprinderi privind regulile de igienă personală, utilizând structuri lingvistice simple, într-o manieră corectă, expresivă.

Obiective operaţionale:

- să utilizeze formule de salut adecvate momentului din zi;
- să descrie pricipalele caracteristici ale vremi, specifice zilei, asociindu-le cu simboluri corespunzătoare;
- să indicice starea afectivă proprie, rotind acul în dreptul imaginii potrivite stării emoționale de moment;
- să audieze cu atenţie textul povestirii;
- să urmărească cu atenţie imaginile sugestive ale povestirii;
- să precizeze cadrul în care se desfăşoară acţiunea şi personajele care iau parte la aceasta;
- să desprindă, ajutaţi de educatoare, latura educativă a povestirii;
- să îmbine piesele puse la dispoziţie pentru realizarea obiectelor specifice temei;
- să formuleze propoziții simple;
- să identifice un enunț adevărat/fals, raportându-se la activitățile desfășurate;

Valoarea promovată: Credință

Strategii didactice:

a) **Metode şi procedee**: conversaţia euristică, expunerea, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul.
b) **Resurse materiale**: periuță de dinți, pastă de dinți, săpun lichid, șampon, gel de duș, pieptăn, prosop, trusa construcții, planșe cu imagini din poveste, păpușa, clopoțel, recompense.
c) **Forme de organizare a activității**: în grupuri mici, frontal, individual

Durata: o zi

Bibliografie:

- *Curriculum pentru educație timpurie,* aprobat prin OMEN nr. 4694, (2019)

- Culea, Laurenţia, Sesovici, Angela, Grama, Filofteia, Pletea, Mioara, Ionescu, Daniela, Anghel, Nicoleta, *Activitatea integrată din grădiniță* (ghid pentru cadrele didactice din învăţământul preuniversitar), Ed. Didactica Publishing House, București.

- Răileanu, Daniela, Vieriu Dorina, Alecsa Iuliana, (2019), *Proiectarea pas cu pas,* editura Diamant.

Scenariul activităţii

Copiii intră în sala de grupă intonând cântecul „Prietenii mei!” și se așază în semicerc, pe scăunele, în locul destinat întâlnirii de dimineață. În mijlocul semicercului se află o măsuță cu diferite obiecte de igienă personală, educatoarea provocând preșcolarii la o discuţie liberă cu tema „Cum să am grijă de mine”. **(Activitatea de grup) Salutul:** „Bună dimineaţa, prieteni ai curăţeniei!” va constitui prilej de introducere într-o atmosferă care să trezească interesul pentru oferta zilei de astăzi, interes ce va fi exprimat de copii prin completarea tabloului cu prezența, **(Prezența)**. **Calendarul naturii** va provoca din nou copiii privind abordarea temei, descoperindu-se caracteristicile vremii în acest moment al zilei deosebite cu ajutorul „Meteorologului de serviciu” desemnat.

Pentru că această zi este plină de surprize plăcute, educatoarea le propune să-şi exprime bucuria prin mişcare şi să execute jocul muzical „Bună dimineaţa, dragă grădiniţă” **(Tranziţie).** Surpriza cea mai mare abia acum apare. În grupa noastră îşi face apariţia personajul ”**Maricica”** foarte supărată **(Noutatea zilei).** ”Maricica” printre suspine îi șoptește că ea vine de la altă grădiniță unde a avut o întâmplare destul de neplăcută datorită aspectului său neîngrijit. Maricica a venit în vizită la grădiniță cu speranța că va reuşi să găsească câțiva prieteni cu care să se joace, aşa că îşi ia inima în dinți şi îi intreabă pe copii: „- *Cine vrea să fie prietenul/prietena mea?”*

Se formulează **mesajul zilei *“Totul e-n puterea noastră!”,*** făcându-se trimitere la capacitatea copiilor de a o ajuta pe Maricica să își facă prieteni, în urma mesajului transmis se indică starea emoțională de moment a copiilor **(Roata emoțiilor).**

Înainte de a porni către baie, copiii sunt antrenați în realizarea **momentului de mișcare** ”Gimnastica ne face mari” exercitând diferite exerciții. Preșcolarii vor părăsi sala de grupă executând ”Trenulețul” pe fond muzical și se vor îndrepta către baie. La revenirea în sala de grupă vor face rugăciunea și apoi vor servi gustarea. După gustare copiii vor fi grupați prin numărare ”1”, ”2”, ”3” și vor fi îndrumați către centrele deschise, executând diferite mișcări. Cei cu numărul ”1” se vor îndrepta sărind ca broscuțele către centrul **Bibliotecă** având ca sarcină elemente de comunicare orală- ”Cum să am grijă de mine”, cu numărul ”2” către centrul **Joc de rol** în pași de dans având ca sarcină de lucru spălarea păpușii, utilizând materialele și pașii urmați în realizarea produselor finale, iar numărul ”3” către centrul **Construcții,** executând mersul unui robot, având ca sarcină de lucru îmbinarea unor piese de construit în realizarea rafturilor pentru prosoape.

Activitatea pe centre se va încheia atunci când educatoarea va suna de trei ori din clopoțel, se vor face aprecieri cu privire la respectarea indicațiilor și îndeplinirea sarcinilor.

„Zburând ca fluturașii" **(Tranziţie)**, copiii vor părăsi sala de grupă. În acel moment educatoarea va pregăti sala de grupă pentru activitățile pe domenii experențiale. Tranziția către activitatea pe domenii experiențiale se realizează cu ajutorul tranziției: „Bat din palme" unde preșcolarii se vor așeza ân semicerc pe scăunele . Introducerea în activitate se va face prin discuții referitoare la activitățile desfășurate în secvența anterioară de activitate. Acest moment va fi întrerupt de apariția unei păpuși-fetița Maricica care are și o cutie cu surprize pe care educatoarea le va dezvălui pe parcursul desfășurării activității. Copiii vor fi anunțați că în continuare vor asculta povestea „**Maricica**"de Luiza Vlădescu – **DLC.** Se repetă titlul și autorul cu 2-3 copii pentru fixare. Povestirea se realizează de către educatoare clar, accesibil și expresiv. În timpul povestirii, aceasta va nuanţa vocea, va marca prin expresivitatea limbajului semnele de punctuaţie, va accentua și scădea intensitatea vocii, şi va accentua latura educativă a poveştii. Farmecul povestirii dat de acţiunea personajelor ei, precum şi prezentarea imaginilor vor capta atenţia copiilor.

Finalul fericit al povestirii antrenează copiii într-o discuţie referitoare la personajele din poveste şi faptele lor, precum şi la gestul făcut de Maricica care nu a ascultat de sfaturile obiectelor de igienă. Se pune accent pe latura educativă, faptele personajelor din poveste transferându-se în viaţa reală a copiilor. Maricica mulţumeşte copiilor pentru ajutorul dat şi le promite că de acum încolo va asculta toate sfaturile bune pe care le va primi. Mesajul extras în urma audierii poveștii va stimula dorința copiilor de a fi și ei prieteni cu obiectelede igienă personală, să nu ajungă în situația fetiței – Maricica **- DOS.**

Jocul cu text și cânt „Uite așa" face trecerea către activitățile din ultima partea a zilei, **ALA ,** unde copiii vor audia un cântec la alegere. Alegerea cântecului se va face prin numirea unui copil pe rând, care va spune ce cântec vrea să audieze.

Activitatea se va încheia cu aprecierea muncii şi eforturilor copiilor în ducerea la îndeplinire a tuturor sarcinilor şi descoperirea ultimei surprize din cutie, recompense dulci.

Nr Crt.	*Etapele activității*	*Continutul stiintific*	*Strategii didactice*		*Evaluare/Metode și indicatori*
			Metode și procedee	*Mijloace de învățământ*	
1.	***Captarea atenției***	Elementul surpriză fetița-Maricica activează atenţia şi motivează dorinţa copiilor de a participa la activitate. Concomitent sunt descoperite și celelalte materialele surpriză	Conversaţia Explicaţia	Obiecte de igienă Planșe cu povestea Fetița- Maricica	
2.	***Anunțarea temei și a obiectivelor***	Tema şi obiectivele activităţii sunt anunţate în termeni accesibili copiilor. Contextul creat va permite accesibilizarea obiectivelor propuse și va oferi copiilor situații care să le trezească dorința de a realiza lucruri noi prin oferta de lucru.	Conversaţia	Toate materialele	
3.	***Prezentarea optimă a conținutului și dirijarea învățării***	În repartizarea copiilor la centre se va ţine cont de tipul de inteligenţă dominant, interesele copilului, dar şi de numărul primit. Transferul secvenţial de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi pentru rezolvarea unor situaţii problemă prin antrenarea copiilor în experienţe noi la centrele deschise: bibliotecă, joc de rol și construcții prin: -exersarea capacităţii de exprimare orală; -utilizarea structurilor lingvistice simple; -realizarea jocului de rol; - construirea rafturilor pentru prosoape prin asamblarea unor piese; Dezvoltarea atenţiei copiilor în vederea audierii unui text literar, apelându-se la	Conversația Explicația Exercițiul Expunerea Povestirea	 Obiecte de igienă personală Vas mare de plastic, apă păpușă, șampon, săpun, prosop. Trusă de construcţii din plastic Planșe cu povestea	Înțelegerea sarcinilor de lucru Formularea propozițiilor simple Construirea rafturilor pentru prosoape Receptarea masajului transmis de text

		capacitatea de înţelegere a mesajului transmis de acesta şi desprinderea laturii educative a poveştii. Maricica le multumeşte copiilor pentru că au ajutat-o şi au învățat-o cum să se îngrijească şi cât de important este să ai prieteni, fiind extrem de fericită le propune copiilor să audieze cântece împreună.	Explicaţia Conversaţia		Precizarea ideilor principale și a personajelor din poveste Formularea de răspunsuri la întrebările educatoarei Formarea deprinderilor de igienă personală Audiție muzicală
4.	***Obținerea performanței***	Se vor sintetiza informațiile din activitate folosind metoda ”Trierea aserțiunilor”. Educatoarea va expune enunțurile, iar copiii trebuie să răspundă prin orientarea pumnului cu degetul în sus (like) la enunțul corect/adevărat, iar la enunțul greșit/fals, trebuie să arate pumnul cu degetul în jos (dislike).	Conversația Trierea aserțiunilor	Palete	Identificarea aserțiunilor corecte; Motivarea răspunsurilor
5.	***Evaluare***	Se fac aprecieri generale și individuale cu privire la modul în care preșcolarii s-au implicat în activitate. Se pune accent pe stimularea autoevaluării și coevaluării.	Conversația Autoevaluarea Coevaluarea	Recompense	Aprecieri verbale generale și individuale asupra activității și comportamentului copiilor

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN RÂNDUL PREȘCOLARILOR

Prof. educație timpurie: Aileni Alina
Grădinița cu Program Normal ,,Voinicelul" Fălticeni

Educația pentru sănătate reprezintă un domeniu fundamental în formarea copiilor încă din primii ani de viață. În educația timpurie, această dimensiune urmărește dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase, creșterea conștientizării asupra importanței sănătății și crearea unor baze solide pentru un stil de viață echilibrat. În această etapă, copiii sunt extrem de receptivi la modele și învățături, ceea ce face ca intervențiile educative să fie esențiale.

Modalități de integrare a educației pentru sănătate în educația timpurie:

1. **Integrarea sănătății în curriculum**
   - Programele educaționale pentru grădinițe și creșe pot include teme despre igienă personală, alimentație sănătoasă, activitate fizică și prevenirea bolilor.
   - Activități specifice, precum „Ziua fructelor și legumelor" sau „Atelierele de spălat pe mâini", sunt eficiente pentru a transmite mesajele educative.
2. **Implicarea familiei**
   - Organizarea unor sesiuni pentru părinți despre importanța sănătății copilului.
   - Promovarea colaborării între educatori și părinți pentru a încuraja obiceiurile sănătoase acasă și la grădiniță.
3. **Campanii și evenimente**
   - Implementarea unor campanii tematice, cum ar fi „Săptămâna sănătății".
   - Organizarea de evenimente sportive sau activități recreative care încurajează mișcarea și socializarea.

Materiale didactice utilizate în activitățile de promovare a educației pentru sănătate:

1. **Materiale didactice atractive**
   - Jocuri educative, cărți ilustrate și povești tematice care promovează sănătatea.
   - Utilizarea posterelor și imaginilor care să atragă atenția asupra aspectelor esențiale ale sănătății.
2. **Activități practice**
   - Ateliere de gătit sănătos adaptate pentru copii.
   - Jocuri interactive care implică mișcare și colaborare, contribuind la dezvoltarea fizică și socială.
3. **Colaborare cu specialiști**
   - Invitarea unor medici, nutriționiști sau psihologi pentru a desfășura activități educative.
   - Parteneriate cu organizații sau ONG-uri care promovează sănătatea.
4. **Tehnologia în educație**
   - Utilizarea aplicațiilor educative și a videoclipurilor care prezintă informații despre sănătate într-un mod distractiv.

Rezultate obținute în urma desfășurării activităților de promovare a educației pentru sănătate:

- **Dezvoltarea abilităților de viață**: Copiii învață să se îngrijească singuri, să adopte obiceiuri sănătoase și să facă alegeri alimentare corecte.
- **Creșterea gradului de conștientizare**: Prin educație, copiii și familiile lor devin mai informați despre importanța prevenției și sănătății.
- **Reducerea riscurilor de sănătate**: Adoptarea unor comportamente sănătoase contribuie la prevenirea problemelor medicale pe termen lung.
- **Îmbunătățirea relațiilor sociale**: Activitățile în grup care promovează sănătatea ajută copiii să dezvolte abilități sociale și spirit de echipă.

În concluzie, educația pentru sănătate în educația timpurie joacă un rol crucial în formarea unor generații mai sănătoase și mai responsabile. Prin metode inovative, implicarea activă a părinților și utilizarea mijloacelor diverse, se pot obține rezultate semnificative atât în dezvoltarea copiilor, cât și în creșterea calității vieții. Este important ca toate părțile implicate – educatori, părinți, autorități și comunitate – să colaboreze pentru a promova sănătatea într-un mod sustenabil și eficient.

Bibliografie

1. Ministerul Educației și Cercetării. *Programa pentru învățământul preșcolar – Educație pentru sănătate.* București, Editura Didactică și Pedagogică, 2019.
2. Golu, Mihai, 2009, *Psihologia copilului și a adolescentului*, Editura Polirom, București
3. Rusu, Petru. 2015, *Educația pentru sănătate în grădiniță.*Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca:
4. OMS (Organizația Mondială a Sănătății), 2018, *Health Promotion in Early Childhood.* Geneva, WHO Publications
5. Stănculescu, Elena. 2020, *Dezvoltarea copilului în primii ani de viață: ghid practic*, Editura Aramis, București.

IMPORTANŢA CUNOAŞTERII MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR ÎN DEZVOLTAREA PSIHOINDIVIDUALĂ A COPIIILOR PREŞCOLARI CU DIZABILITĂŢI

Profesor educație timpurie Amarie Mariana
Grădinița Specială Fălticeni

MOTO: „ Învăţaţi-i pe copiii voştri ce i-am învăţat pe ai noştri: că pământul este mama noastră. Tot ce i se întâmplă pământului, ajunge să li se întâmple şi copiilor acestui pământ. Nu pământul aparţine omului, ci omul aparţine pământului. Noi ştim cel puţin atât: Omul este firul care ţese drama vieţii şi ceea ce-i face pământului îşi face lui însuşi." (Sieux Seattle)

Mediul înconjurător reprezintă totalitatea factorilor externi din natură şi societate care acţionează asupra omului şi condiţionează existenţa lui. Pentru copil, mediul- prin condiţiile materiale şi culturale pe care le oferă- constituie un cadru necesar formării şi dezvoltării lui şi în acelaşi timp, principala sursă de impresii, noţiuni care vor sta la baza procesului de cunoaştere a realităţii. Cunoaşterea mediului înconjurător de către copiii preşcolari reprezintă o importanţă deosebită în dezvoltarea lor multilaterală, precum şi o sarcină de bază a procesului instructiv-educativ desfăşurat în grădiniţa de copii.

În acest sens, activităţile de cunoaştere a mediului înconjurător contribuie în mod deosebit la formarea şi dezvoltarea capacităţilor psihoindividuale, la formarea vocabularului, la educaţia intelectuală a preşcolarilor cu dizabiltăţi, la modul de interrelaționare şi însuşirea de noţiuni esenţiale privitoare la mediul înconjurător. În contact cu obiectele şi fenomenele naturii şi societăţii, se dezvoltă şi se perfecţionează sensibilitatea unor analizatori, se adânceşte şi se îmbogăţeşte conţinutul senzaţiilor şi percepţiilor, se formează reprezentările corespunzătoare şi se lărgeşte sfera lor.

Prin participarea sistematică şi activă la activităţile de cunoaştere a mediului înconjurător, copiii preşcolari şi în special cei cu dizabilitati, au prilejul de a percepe procesele şi fenomenele din realitatea înconjurătoare. Astfel ei intră în contact direct cu lumea vieţuitoarelor şi corpurilor lipsite de viaţă (apă, aer, sol) , cu procesele şi fenomenele din mediul înconjurător. Prin intermediul acestor activităţi, preşcolarii îşi formează capacitatea de a sesiza transformările din natură, relaţiile dintre vieţuitoare, unitatea dintre organism şi mediu.

O mare însemnătate a importanţei activităţilor de cunoaştere a mediului rezidă în faptul că prin acestea se reuşeşte cultivarea unei atitudini active de ocrotire a naturii şi de protejare a mediului înconjurător, a unei conduite ecologice în relaţiile copiilor cu natura şi mediul. În aceste activităţi preşcolarii exersează deprinderile de îngrijire şi ocrotire a mediului înconjurător , educând atitudinea pozitivă faţă de natură şi în acelaşi timp stimulând curiozitatea pentru investigarea acesteia. O deosebită însemnătate o prezintă fenomenele naturii, care oferă copiilor prilejul de a comunica în cadrul grupei descoperirile lor şi de a interpreta date şi simboluri din care ei extrag informaţii – este vorba aici de calendarul naturii, tabelul responsabilităţilor, jurnalul grupei, cu care copiii operează zilnic.

Activităţile de cunoaştere a mediului prezintă o importanţă deosebită, deoarece oferă copiilor şansa de a descrie aspectele generale ale celor patru anotimpuri, de a clasifica elementele componente ale mediului natural, de a recepta frumosul din natură.

În funcţie de conţinuturi şi de domeniile de cunoaştere, în cadrul activităţilor de cunoaștere a mediului, se pot aborda teme ca:

NATURA:

- apa, aerul, solul;
- fenomenele specifice celor patru anotimpuri;
- mamifere, păsări, insecte, peşti, etc,
- plante, fructe, legume, păduri, livezi;
- factori poluanţi, măsuri de protejare a mediului;
- comportamentul adecvat al omului în relaţiile cu natura.

OMUL:

- înfăţişare şi condiţii de viaţă;
- îmbrăcăminte, încălţăminte, hrana omului;
- corpul omenesc şi îngrijirea acestuia;
- meseriile şi activităţile omului.

FAMILIA, GRĂDINIŢA, ŞCOALA:

- membrii familiei, mijloace de transport;
- aşezarea grădiniţei, dependinţe, interiorul şi curtea grădiniţei;
- aşezarea locuinţei cu dependinţele ei,
- viaţa copiilor în grădiniţă, casă ;
- activităţi desfăşurate acasă, în societate şi în grădiniţă, vestimentaţie, rechizite,
- cabinete şi diferite spaţii oraş.

UNIVERSUL:

- pământul, mişcările de rotaţie şi de evoluţie;
- orientarea în timp, spaţiu;
- corpurile cereşti- soarele, stelele, luna, norii.

ŢARA:

- localitatea/ oraşul natal;
- obiective social- economice, culturale, religioase, istorice;
- ţara, stema, steagul, imnul;
- harta, relieful ţării;
- tradiţii, obiceiuri religioase şi culturale,;
- evenimente culturale şi istorice importante;

ACTIVITĂŢI PRACTIC-EXPERIMENTALE:

- activităţi practice în curtea grădiniţei;
- amenajarea straturilor, realizarea unor colecţii- frunze, flori, fructe, insecte;
- plantarea răsadurilor, puieţilor, îngrijirea plantelor;
- pregătirea conservelor, a salatelor;
- plutirea şi scufundarea unor corpuri;
- dizolvarea unor substanţe- sare, zahăr- în apă;
- focul- producerea focului, evitarea pericolului;
- îngrijirea animalelor mici, a peştilor;
- reguli de igienă personală, măsuri de preîntâmpinare a unor accidente;

- reguli de autogospodarire şi autoîngrijire.

Cunoaşterea mediului înconjurător se realizează:

I - în cadrul jocurilor şi activităţilor liber – creative;

II - în cadrul activităţilor comune;

III - în cadrul activităţilor distractive.

I - În cadrul JOCURILOR ŞI ACTIVITĂŢILOR LIBER- CREATIVE se pot organiza, pe sectoare de activitate, diferite jocuri şi activităţi de cunoaştere a mediului cum ar fi:

ŞTIINŢĂ:

- *jocuri senzoriale*: „Ce gust are? “; „Din ce este făcut?” ,”Săculeţul fermecat!”; „Spune ce se aude!’’;
- *jocuri intelectuale*: „ Ce a uitat pictorul ?”, „ Formăm mulţimea fructelor”!, “Ducem fiecare pui la mama lui”!; Completează ce lipseşte!’’
- *experienţe simple*: „Când se întâmplă ?”, “Apa şi transformările ei!”
- *convorbiri:*- „Cu ce călătorim?”, “ Bogăţiile toamnei”!, ” De ce îngrijim animalele, plantele?” ; etc.
- *discuţii libere*- relaţii logico-cauzale:- “Dacă nu ar ploua…”! „Dacă nu ar fi păsările….”; „Dacă rupi o creangă…”; „De ce ne spălăm? ” etc.

JOC DE ROL:

- „De-a gospodinele”!, “La piaţă”!, De-a familia”!; „De-a grădinarii!, De-a doctoral!”, „Un copil politicos’’, „De ziua prietenului meu’’etc.

JOC DE MASĂ:

- „Sortăm imaginile de iarnă/ primăvară...”,” Prin ce se aseamană animalele?”. “Când se întâmplă, ziua sau noaptea?” „Mama şi puiul’’, etc.

II FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂŢILOR COMUNE:

OBSERVAREA:

- „Grădiniţa”, „Flori de toamnă”, „Fenomene ale naturii”, „În livadă”!, „Animale domestice/sălbatice”!, „Legume/ Fructe de primăvară”,! etc.

LECTURĂ DUPĂ IMAGINI:

- „În vizită la grădina zoologică!”, “Munca oamenilor în grădină!”; „Aspecte din viaţa de familie! ”; „O meserie frumoasă! ”;„ Locuri frumoase din ţara noastră!”, etc.

LECTURA EDUCATOAREI:

- „Cuibul de păsărele!”,de Cezar Popescu, “De pe-o bună dimineaţă!”, de Otilia Cazimir; „ Povestea lui Moş Nicolae!’’, etc.

POVEŞTI/POVESTIRI:

- „Noi albinele!” de Călin Gruia,” Povestea vântului!” de E Jianu; „Povestea unei jucării!” de T.Banciu; „Capra cu trei iezi ‘’, Fata babei şi fata moşului’’, „Punguţa cu doi bani’’„Ursul păcălit de vulpe!’’ de Ion Creangă; etc.

CONVORBIRI:

- „Anotimpul toamna, vara…””, „Strada mea””, „Ce aş dori să fiu?”, “Datini şi obiceiuri la români!”, „ De ce ne îngrijim corpul?’’; etc.

JOCURI DIDACTICE:

- „Ce ştii despre?”, „Cu ce se îmbracă copilul?”, “Ce se petrece?”,” Ghiceşte ce am cumpărat de la piaţă!”, „La ce foloseşte?”, “Fluturii vin la flori!”, „Cutia cu surprize!’’etc.
-

III . ACTIVITĂŢILE DISTRACTIVE se pot realiza prin:

- vizionare de diafilme, casete video;
- discuţii libere, plimbări, vizite, excursii;
- activităţi gospodăreşti;
- jocuri didactice, intelectuale;
- lecturi după imagini, povestiri , convorbiri, etc.

Am arătat că activităţile de cunoaştere a mediului se pot realiza pe întreg programul zilei şi aproape prin toate formele de organizare a procesului instructiv- educativ, precum şi în activităţile pe sectoare de activitate şi pe cele complementare.

La sfârşitul acestor activităţi, preşcolarii sunt capabili :

- să cunoască elementele componente ale lumii înconjurătoare- corpul uman, animale, plante, obiecte, lucruri;
- să recunoască anumite schimbări şi transformări din mediul înconjurător;
- să exploreze şi să descrie verbal sau grafic obiecte, fenomene, procese din mediul înconjurător folosind surse de informare diverse;
- să cunoască elemente ale mediului social şi cultural;
- să cunoască existenţa corpurilor cereşti ;
- să comunice verbal şi nonverbal impresii, idei pe baza observărilor efectuate;
- să manifeste disponibilitate în a participa la acţiuni de îngrijire şi protejare a mediului, aplicând cunoştinţele dobândite.

Valoarea educativă a acţiunilor de cunoaştere a mediului se manifestă nu numai prin efectele salutare de dezvoltare a intelectului preşcolarului ci şi prin influenţa comportamentului copiilor, prin efectul de conştientizare a unor cerinţe de conduită civilizată, de socializare a copiilor prin numeroasele posibilităţi de colaborare.

Copiii cu dizabilități se mulțumesc cu aproximări: nu pierd timpul cu achiziția tuturor informațiilor necesare și chiar pot să le deformeze pentru a le simplifica. Aceasta se întâmplă pentru că nu au dezvoltată necesitatea preciziei. Ea se poate dezvolta prin răspunsurile ce le primesc din comunicarea cu ceilalți. La copil, nevoia de precizie constă în instrucțiuni explicite; mai târziu, această necesitate intra în obișnuință și se manifestă ca o necesitate explicită. Copiii cu dizabilități pot avea un comportament impulsiv ce nu decurge din incapacitatea de a fi atenți, ci din faptul ca ei nu pot aborda problemele într-un mod sistematic. Aceștia elaborează foarte greu un plan compus din etape pentru atingerea unui obiectiv. Astfel, cadrul didactic/educatoarea are datoria de a se documenta asupra deficiențelor copiilor pe care urmează să-l primească în grupă, pentru ai înțelege, pentru a-și modela activitățile, procedeele, în funcție de posibilitățile și necesitățile copilului.

De asemenea, este necesar ca ea sa pregătească grupa de copii într-o manieră corecta și pozitivă să indentifice cu acuratețe modul în care copii percep deficiența. Să asculte cu atentie întrebarile copiilor, asigurandu-se că a înțeles bine ceea ce vor ei să cunoască particularitățile unui copil cu cerinte educative speciale sunt diferite, de la caz la caz, de aceea la nivelul grupei se presupune o abordare specifica. Este foarte importantă senzibilizarea copiilor și pregatirea lor pentru a primi în rândurile lor un coleg cu cerinte educative speciale.

Senzibilizarea o putem face prin simulări, crearea și aplicarea unor jocuri care permit simularea unor deficiențe (motorie ,vizuală, auditivă), ceea ce determină copiii să înțeleagă mai bine situația celor care au dizabilități. Deși toate aceste dificultăți afectează capacitatea de învățare, un copil nu are toate aceste dificultăți deși se întâlnesc și indivizi cu două sau mai multe astfel de carențe. Este adevărat că acești copii nu stăpânesc procesul de învățare dar în același timp trebuie

ținut cont ca și ei au puncte ,,tari" și aptitudini ce trebuie recunoscute și încurajate. Cadrul didactic este bine să dispună de capacitatea de întelegere a copilului, să trăiască împreună sentimente puternice, să creeze situații care să îmbogățească conștiința copilului (venit din medii diferite) cu anumite reprezentări și obișnuințe, să-și transforme ocupația într-o frumoasă misiune.

Ţinând seama că dezvoltarea psihică a copilului nu constituie un proces uniform, este necesar ca educatoarele/cadrele didactice să-și formeze o imagine cât mai fidelă despre realitatea pshihologică, despre procesele interacționale ale sociabilizării și umanizării naturii biologice a ființei umane în devenire. Copilul, această "entitate vitală", acest ,,unicat"cu particularități ,,originale" riguros individualizate trebuie să beneficieze de atenție și în jurul acestuia să graviteze toate intervențiile formative ale educatoarei/cadrului didactic.

Un rol deosebit de important în modelarea ecologică a preşcolarilor îl are *familia.* Ea este continuatorul a ceea ce grădiniţa face pentru educaţia ecologică. Într-o plimbare prin oraş, în concedii, în drumul spre grădiniţă, copiii trebuie să se manifeste în spiritul celor însuşite despre ocrotirea mediului. De la grija de a nu arunca hârtia pe jos, de a nu rupe florile, până la dorinţa de a înfrumuseţa grădina din faţa casei, dorinţa de a avea un animal pe care să-l ocrotească şi să-l iubească, toate acestea atestă dragostea micului om pentru natură. mediului. Copiii primesc complimente de la educatoare, familie, comunitate ei se simt apreciaţi pentru faptele lor, iar adulţii învaţă odată cu ei să dăruiască respect şi să acorde atenţia cuvenită celor mai mărunte comportamente. Prin faptele lor, deseori copiii impun o atitudine respectuoasă faţă de mediu. Copiii se bucură de respect şi atunci când refuză sau nu admit un anumit comportament sau când stopează pornirile agresive ale colegilor de joacă: „Nu trage cu praştia în păsări!", „Nu distruge cuiburile păsărilor!", „Nu rupe florile!", „Nu călca iarba!", „Foloseşte coşurile ecologice!" etc.

În grădinița noastră se desfășoară pe tot parcursul anului școlar acțiuni și activități care vizează formarea unei conduite sănătoase la preșcolarii cu dizabilități. Astfel, în fiecare grupă există un ,,colț viu" cu plante unde copiii participă cu plăcere la îngrijirea lor, activități de îngrijire și înfrumusețare a spațiului din jurul grădiniței, au plantat flori și copăcei, au făcut colecta de maculatură. Acțiuni de ecologizare s-au derulat și în zilele dedicate unor evenimente: 27 martie - Ziua internationala a apei, 1 Aprilie - Ziua internațională a păsărilor, 15 Aprilie – Ziua pădurii, 22 Aprilie Ziua Pământului). Au mai fost realizate lucrari ale copiilor cu materiale refolosibile, costume pentru carnaval cu care preșcolarii s-au întrecut într-o paradă a costumelor eco .

Prin activitatile de educatie ecologica pot constientiza că sănătatea noastra depinde de sănătatea naturii,a plantelor si a animalelor .Astfel sensibilizind sufletele copiilor îi facem prieteni adevarati cu natura .Formând la copii o atitudine pozitiva faţă de mediul încojurator, le asiguram un viitor sănătos daca acestia vor sti să o ocrotească si să aiba grija de ea.

BIBLIOGRAFIE

1. Ileana Dăscălescu şi colaboratorii, -1988 - "Îndrumar în sprijinul desfăşurării activităţilor de cunoaştere a mediului înconjurător în grădiniţă", Editura Polirom, Iaşi;
2. SOCF-1999- Mediul curat pentru lumea întreagă, Craiova,Editura Arves;
3. Cucinic, C. - 2005 – Natura-prietena mea, Editura Aramis, Bucureşti;
4. Diminescu, Nicolae – 2003- Descoperă natura, Editura Mirton, Timişoara;
5. Antonovici Ştefania, Nicu Gabriela – "Jocuri interdisciplinare", editura Aramis Print S.R.L, Bucureşti

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI NUTRIȚIONALE LA PREȘCOLARI: FUNDAMENTELE UNUI VIITOR SĂNĂTOS

Prof. Agavriloaei Paula
G.P.P. ”Pinocchio” Fălticeni

> “*Dieta este cheia esențială pentru orice vindecare reușită. Fără o dietă echilibrată adecvată, eficacitatea tratamentului pe bază de plante este foarte limitată*.” – Michael Tierra

Educația nutrițională a evoluat treptat pe măsură ce cercetările științifice și politicile publice au subliniat importanța unei alimentații echilibrate pentru sănătatea generală. A început ca un concept incipient la începutul secolului XX și a devenit, treptat, o componentă importantă a educației școlare și a sănătății publice începând cu anii 1970. Astăzi, educația nutrițională este considerată esențială pentru prevenirea bolilor cronice și pentru îmbunătățirea sănătății populației. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, au fost formulate primele ghiduri nutriționale oficiale în Statele Unite, pentru a ajuta populația să facă față restricțiilor alimentare și pentru a preveni carențele nutritive. În această perioadă, educația nutrițională începea să fie considerată importantă în școli și comunități pentru a asigura un nivel adecvat de nutriție în rândul copiilor și adulților. În anii '70, au apărut mișcări de conștientizare a sănătății, iar educația nutrițională a început să fie recunoscută ca parte integrantă a sănătății publice. În acea perioadă, au început să fie promovate programe educaționale legate de alimentația echilibrată, activitatea fizică și prevenirea bolilor cronice, iar autoritățile de sănătate publică au lansat campanii pentru educația alimentară. În anii '90, educația nutrițională a început să fie introdusă mai formal în școli, ca parte a curriculumului educațional. De asemenea, organizații internaționale, cum ar fi Organizația Mondială a Sănătății (OMS), au lansat recomandări privind alimentația sănătoasă. În această perioadă, educația nutrițională s-a concentrat pe informarea copiilor și adulților cu privire la importanța unui echilibru între grupurile alimentare, evitarea excesului de zahăr și grăsimi și promovarea unui stil de viață sănătos. În anii 200 în multe țări, educația nutrițională a fost integrată în curriculumul școlar și a devenit parte din programele de sănătate publică. De asemenea, au fost dezvoltate ghiduri și programe educaționale care au vizat atât copiii, cât și părinții, cu scopul de a preveni obezitatea și alte afecțiuni legate de alimentație. În această perioadă, guvernele și organizațiile internaționale au început să acorde o mai mare importanță problemelor legate de alimentația nesănătoasă, promovând educația nutrițională ca metodă principală de prevenire a bolilor cronice.

În prezent, educația nutrițională este o parte importantă a politicilor de sănătate publică la nivel global, fiind învățată în școli, în centre de sănătate și în comunități. Campaniile de educație nutrițională sunt tot mai vizibile, având ca scop promovarea unei alimentații sănătoase, educarea consumatorilor despre citirea etichetelor alimentare și prevenirea bolilor legate de alimentație.

Bazele educației alimentare se construiesc odată cu diversificarea alimentației sugarului. Până la vârsta de 3 ani copilul abia învață gustul alimentelor. Abia ulterior el va face alegeri alimentare bazate pe experiența anterioară. Atitudinea corectă a familiei față de mâncare ajută copilul, ca viitor adult, să aibă o alimentație echilibrată și sănătoasă. Promovarea alimentației

sănătoase la preșcolari nu doar că îmbunătățește sănătatea fizică, dar și dezvoltarea cognitivă și emoțională a copiilor. Bazele educației alimentare sunt fundamentale pentru formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase pe termen lung și pentru prevenirea unor probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea, bolile cardiovasculare și diabetul. Educația alimentară nu doar că ajută la înțelegerea importanței unei alimentații echilibrate, dar și la dezvoltarea abilității de a face alegeri alimentare informate și sănătoase. Educația alimentară trebuie să includă învățătura despre mărimea corectă a porțiunilor. Consumul excesiv de alimente poate duce la creșterea în greutate și poate contribui la dezvoltarea unor probleme de sănătate. Înțelegerea porțiunilor ajută la menținerea unui echilibru caloric adecvat. Hidratarea prin consumul de apă este esențială pentru funcționarea organismului, ajutând la digestie, transportul nutrienților și reglarea temperaturii corpului. Educația alimentară include învățătura despre importanța consumului de apă și despre evitarea băuturilor zaharoase sau carbogazoase.

Nu trebuie să uităm și de importanța meselor în familie sau în grup, care nu doar că contribuie la o alimentație mai sănătoasă, dar și la dezvoltarea unor relații mai bune și la educația socială a copiilor. Mâncatul împreună în familie poate crea un cadru pozitiv pentru a învăța despre alimente și comportamente sănătoase. Copiii învață prin exemplu, astfel încât, dacă părinții și educatorii adoptă obiceiuri alimentare sănătoase, copiii vor imita aceste comportamente. Consider că în acei copii care frecventează creșele și grădinițele în care se servește masa sunt esențiale pentru dezvoltarea unui comportament alimentar sănătos și echilibrat la copii. Mesele oferite într-un cadru organizat contribuie la învățarea unor obiceiuri alimentare corecte, la dezvoltarea abilităților sociale și la crearea unor rutine de masă sănătoase. Aceste experiențe de masă sunt fundamentale pentru dezvoltarea fizică, emoțională și socială a copilului, iar grădinițele care oferă acest tip de educație prin alimentație contribuie semnificativ la formarea unui stil de viață sănătos pe termen lung. Mesele la grădiniță sunt servite la ore regulate, ceea ce contribuie la formarea unor rutine sănătoase. Copiii învață importanța unui program de masă echilibrat și devin mai conștienți de momentul în care trebuie să mănânce, ceea ce ajută la dezvoltarea unor obiceiuri alimentare constante și sănătoase. Mesele regulate în cadrul grădiniței pot învăța copiii cum să aibă control asupra alegerilor alimentare, fără a exagera cu cantitățile. De asemenea, acest lucru le dezvoltă autocontrolul și capacitatea de a mânca într-un mod echilibrat.

Obiceiurile alimentare formate în copilărie sunt adesea păstrate și la maturitate. De exemplu, cei care în copilărie au consumat regulat fructe și legume sau lapte, le vor consuma, cu mare probabilitate, și ca adulți. Importanța unei alimentații corecte este esențială pentru menținerea unei stări de sănătate optime pe termen lung. O alimentație echilibrată nu doar că susține funcționarea adecvată a organismului, dar ajută și la prevenirea unor afecțiuni grave, la îmbunătățirea calității vieții și la susținerea dezvoltării fizice și mentale.O alimentație corectă furnizează nutrienții esențiali (carbohidrați, proteine, grăsimi sănătoase, vitamine și minerale) care sunt necesari pentru a susține funcțiile vitale ale corpului, cum ar fi respirația, digestia, circulația sângelui și funcționarea sistemului nervos.Atitudinea corectă față de alimente contribuie la menținerea unui metabolism sănătos, ajutând organismul să transforme eficient alimentele în energie și să regleze procesele chimice interne esențiale. O dietă bogată în alimente sănătoase, ajută la prevenirea obezității, care poate duce la diverse boli cronice, cum ar fi diabetul de tip 2, bolile cardiovasculare, hipertensiunea arterială și multe altele. O alimentație echilibrată, care include vitamine și minerale esențiale (cum ar fi vitamina C, zincul și fierul), contribuie la întărirea sistemului imunitar, ajutând organismul să lupte mai eficient împotriva infecțiilor și bolilor. Unele alimente, cum ar fi fructele de pădure, nucile și peștele gras, sunt bogate în antioxidanți și acizi grași omega-3, care pot îmbunătăți memoria, concentrarea și funcțiile cognitive. O alimentație

echilibrată poate sprijini performanța mentală și poate preveni declinul cognitiv pe măsură ce îmbătrânim. Nutrienți precum vitaminele B (în special B6 și B12) și acidul folic ajută la menținerea unui echilibru chimic în creier, ceea ce poate contribui la reducerea simptomelor de anxietate și depresie. De asemenea, o alimentația ajută la reglarea nivelului de energie și a dispoziției pe parcursul zilei. În copilărie este crucială o alimentație echilibrată pentru o creștere adecvată și o dezvoltare sănătoasă. Proteinele, calciul, fierul și vitaminele (în special vitamina D) joacă un rol esențial în formarea oaselor, mușchilor și a sistemului imunitar al copiilor.

O alimentație echilibrată, care include porții adecvate de alimente și reduce aportul de calorii din surse nesănătoase, contribuie la menținerea unei greutăți corporale sănătoase. Prevenirea supraponderabilității este esențială pentru reducerea riscului de apariție a diverselor afecțiuni asociate cu obezitatea. Consumul de alimente bogate în fibre și proteine poate ajuta la reglarea apetitului și la menținerea unui sentiment de sațietate pe termen lung, prevenind supraalimentarea. Calciul și vitamina D sunt esențiale pentru sănătatea oaselor, iar proteinele ajută la formarea și menținerea masei musculare. Acestea sunt importante în special în primii ani de viață și în adolescență, perioade cheie pentru dezvoltarea structurilor corpului. O alimentație diversificată este esențială pentru cei care practică sporturi sau au un stil de viață activ. Nutrienții din alimentele consumate pot furniza energia necesară pentru antrenamente și performanțe fizice, susținând, de asemenea, recuperarea post-antrenament. Carbohidrații complecși, proteinele și grăsimile sănătoase furnizează combustibilul necesar pentru activitățile fizice și ajută la refacerea țesuturilor musculare după efort. O alimentație corectă, bogată în nutrienți esențiali și săracă în alimente procesate, poate contribui la prelungirea speranței de viață și la menținerea unei vieți sănătoase și active. Alimentele bogate în antioxidanți, fibre și grăsimi sănătoase pot proteja organismul de efectele îmbătrânirii și de apariția bolilor legate de vârstă. Obiceiurile alimentare sănătoase ajută nu doar la prevenirea bolilor, ci și la menținerea unui nivel de energie constant, la îmbunătățirea dispoziției și la asigurarea unei stări generale de bine

Obiceiurile alimentare formate în copilărie pot avea un impact semnificativ asupra sănătății și stilului de viață pe termen lung. Iată câteva dintre obiceiurile alimentare care se formează în copilărie și care pot influența alegerile alimentare ulterioare:

Ritualurile de masă – Dacă în copilărie mesele sunt consumate într-un anumit context (de exemplu, la aceeași oră în fiecare zi, împreună cu familia), acest obicei poate influența comportamentul alimentar și în viața adultă. De asemenea, mesele luate împreună pot încuraja o relație pozitivă cu alimentația.

Preferințele pentru anumite alimente – Gusturile și preferințele alimentare sunt, adesea, învățate în copilărie. Dacă un copil este expus la o varietate de alimente sănătoase, este mai probabil să dezvolte o preferință pentru acele alimente și să evite alimentele nesănătoase, cum ar fi junk food-ul.

Mâncatul în fața televizorului sau a ecranelor – Dacă un copil este obișnuit să mănânce în fața televizorului sau în timp ce se joacă pe tabletă, acest obicei poate duce la mâncatul compulsiv sau la consumul inconștient al unor cantități mari de alimente. Este important ca mesele să fie asociate cu o atenție deosebită asupra alimentului.

Controlul porțiunilor – În copilărie, se pot învăța obiceiuri importante legate de controlul porțiunilor. De exemplu, dacă părinții încurajează consumul unui mic dejun echilibrat și sunt atenți la mărimea porțiunilor, copiii pot învăța să mănânce porții adecvate vârstei și să nu mănânce din plictiseală.

Consum de dulciuri și gustări – Obiceiurile legate de dulciuri și gustări sunt, de asemenea, formate în copilărie. Dacă dulciurile sunt folosite ca recompensă sau ca modalitate de a calma emoțiile, acest obicei poate duce la o relație nesănătoasă cu mâncarea în viața adultă.

Incurajarea unui regim alimentar echilibrat – Dacă în copilărie copiii sunt învățați să consume legume, fructe și proteine, acest comportament poate deveni un obicei pe termen lung. Este important ca părinții să fie un model de urmat și să le ofere copiilor alimente variate și nutritive.

O alimentație corectă încurajează un comportament alimentar sănătos, în care mâncarea nu este folosită pentru a face față emoțiilor sau pentru a satisface nevoi psihologice. Educația alimentară poate ajuta oamenii să dezvolte o relație pozitivă cu mâncarea și să evite comportamentele alimentare nesănătoase, cum ar fi mâncatul excesiv sau restricțiile alimentare extreme.Obiceiurile alimentare din copilărie sunt fundamentale pentru sănătatea pe termen lung, iar părinții și cei care îngrijesc copiii au un rol esențial în formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase. Adoptarea unui stil de viață echilibrat, cu mese regulate, diverse alimente nutritive și activitate fizică, poate preveni multe probleme de sănătate și poate contribui la o viață mai sănătoasă.

Bibliografie

- Holford, Patrick. (2010). *Nutriţie optimă pentru copilul tău*. Bucureşti: Editura All.
- Macavei, Elena. (2001). *Pedagogie. Teoria educaţiei*. Bucureşti: Editura Aramis Print.
- Marinescu, Mariana. (2013). *Noile educaţii în societatea cunoaşterii*. Bucureşti: Pro Universitaria.

https://www.nutritie.ro

ROLUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA ANTEPREȘCOLARĂ: FUNDAMENT PENTRU O VIAȚĂ

Educatoare pentru educație timpurie: Anghelescu Mirela
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni

„Educația este cea mai puternică armă pe care o putem folosi pentru a schimba lumea"

Citatul lui Nelson Mandela -*„Educația este cea mai puternică armă pe care o putem folosi pentru a schimba lumea"* - capătă o semnificație profundă atunci când îl raportăm la educația antepreșcolară, în special la educația pentru sănătate.

În această etapă timpurie, copiii sunt la începutul călătoriei lor de învățare, iar obiceiurile sănătoase formate acum au un impact major pe termen lung. Deși poate părea că igiena personală — cum ar fi spălatul pe mâini, periajul dentar sau recunoașterea semnelor de boală — sunt gesturi simple, ele reprezintă, de fapt, primele lecții despre grijă de sine, responsabilitate și prevenție
Prin educația timpurie pentru sănătate, nu doar că îi învățăm pe copii să fie curați și sănătoși, ci le oferim și instrumentele de a deveni adulți conștienți, capabili să ia decizii informate în ceea ce privește starea lor de bine. Fiecare cântecel despre spălatul pe mâini, fiecare poveste despre "microbii răutăcioși" și fiecare rutină zilnică devin "arme" împotriva ignoranței și a bolilor viitoare. Așadar, schimbarea lumii începe în cele mai mici și inocente mâini — cele ale copiilor antepreșcolari. Educându-i să aibă grijă de sănătatea lor, contribuim la formarea unei generații mai sănătoase, mai responsabile și mai pregătite să construiască un viitor mai bun.

Educația pentru sănătate reprezintă un aspect esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor, având un rol determinant în formarea unor obiceiuri sănătoase și în consolidarea unei atitudini pozitive față de igiena personală și bunăstarea fizică. În educația timpurie, în special în etapa antepreșcolară (0-3 ani), promovarea sănătății trebuie realizată într-un mod adaptat vârstei, utilizând metode atractive și accesibile pentru cei mici.

Educația pentru sănătate în primii ani de viață reprezintă o investiție fundamentală în viitorul copiilor. Această etapă, caracterizată de o dezvoltare rapidă și de o receptivitate sporită la influențele externe, oferă oportunități unice pentru formarea unor deprinderi și atitudini sănătoase, care vor influența parcursul vieții.

Educația antepreșcolară, prin natura sa, oferă un cadru propice pentru cultivarea unor comportamente sănătoase. În această perioadă, copiii învață prin imitație, joc și explorare, fiind deschiși la experiențe noi. Rolul educației pentru sănătate este de a:

Dezvolta deprinderi de igienă personală: Spălatul mâinilor, periajul dinților, îngrijirea nasului și a urechilor, utilizarea corectă a toaletei. Aceste deprinderi, învățate timpuriu, devin automatisme care protejează sănătatea.

Promova o alimentație echilibrată: Familiarizarea cu diverse grupe alimentare, importanța consumului de fructe și legume, formarea preferințelor pentru alimente sănătoase. Educația nutrițională timpurie previne obezitatea și alte probleme de sănătate.

Încuraja activitatea fizică: Jocuri și activități care stimulează mișcarea, coordonarea și dezvoltarea motrică. Activitatea fizică regulată contribuie la o dezvoltare armonioasă și previne sedentarismul.

Cultiva un mediu sigur: Conștientizarea pericolelor din mediul înconjurător, învățarea regulilor de siguranță, dezvoltarea capacității de a lua decizii sigure. Un mediu sigur protejează copiii de accidente și leziuni.
Forma deprinderi socio-emoționale: Gestionarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei, interacțiunea pozitivă cu ceilalți. Sănătatea emoțională este esențială pentru bunăstarea generală și pentru relații interpersonale sănătoase.

Promovarea educației pentru sănătate la copiii antepreșcolari poate fi realizată prin diverse strategii, după cum urmează:
Exemplul personal al educatorului: copiii învață imitând. Un adult care respectă igiena personală și demonstrează comportamente sănătoase este un model demn de urmat.
Comunicare simplă și pozitivă: explicații clare, pe înțelesul copiilor, despre importanța spălatului pe mâini, a periajului dentar și a curățeniei personale, folosind un limbaj accesibil și imagini sugestive.
Colaborarea cu părinții: implicarea activă a părinților prin sesiuni de informare, ateliere comune și schimb de idei, pentru a asigura continuitatea obiceiurilor sănătoase și acasă. Părinții trebuie să fie parteneri activi în acest proces educațional.
Jocuri și povești educative: activități ludice și povești captivante care integrează mesaje despre sănătate și igienă. Poveștile personificate, în care microbii devin personaje negative și igiena personală este eroul salvator, captează atenția celor mici.

Educația pentru sănătate în rândul copiilor antepreșcolari se poate realiza prin următoarele mijloace, fiecare având un rol important în formarea obiceiurilor sănătoase:
Activități practice și interactive care au rolul de a transforma teoria în acțiuni concrete și memorabile pentru copii. Prin intermediul acestora, cei mici învață făcând, ceea ce le consolidează cunoștințele și le formează reflexe sănătoase cum ar fi:
-spălatul pe mâini cu cântecel: O activitate zilnică în care copiii cântă un cântecel scurt (ex. "Spălăm, spălăm mânuțele") în timp ce urmează pașii corecți ai spălatului pe mâini. Educatorul explică de ce este important să ne spălăm pe mâini înainte de masă, după joacă sau după ce folosim toaleta.
-periajul dentar demonstrativ: Educatorul folosește un model mare de dinți și o periuță pentru a arăta copiilor cum să-și perieze corect dinții, subliniind importanța periajului de două ori pe zi.
-joc de rol "Micii doctori": Copiii se joacă cu truse de jucărie și "tratează" păpuși sau plușuri, învățând despre curățarea rănilor și folosirea corectă a plasturilor. Acest joc le dezvoltă și empatia, învățând să aibă grijă de ceilalți.
Materialele educative vizuale și senzoriale captează atenția copiilor și le stimulează curiozitatea, facilitând învățarea prin explorare. Exemple pot fi:
-postere cu pașii igienei personale. Afișe colorate care explică simplu și vizual cum să te speli pe mâini, să te speli pe dinți și să ai grijă de curățenia corporală.
-cărți senzoriale . Cărți cu texturi variate (prosop moale, burete aspru etc.) care îi ajută pe copii să înțeleagă importanța curățeniei, stimulând în același timp simțurile tactile.
-jetoane illustrate. Folosirea unor jetoane ilustrate cu imagini reprezentând acțiuni de igienă (spălatul pe față, pe mâini, pieptănatul) pentru a crea un joc interactiv de asociere.
Rutine zilnice structurate îi ajută pe copii să-și formeze obiceiuri sănătoase prin repetiție și consecvență. Acestea le oferă un sentiment de siguranță și predictibilitate, esențial în educația timpurie.

-crearea unor **ritualuri zilnice**: spălatul pe mâini înainte și după masă, periajul dentar după gustări, curățarea jucăriilor după folosire. Rutinele îi ajută pe copii să învețe prin repetiție și să integreze aceste acțiuni în programul zilnic.
-calendarul igienei: Realizarea unui calendar în clasă unde copiii pot lipi autocolante pentru fiecare activitate de igienă pe care o îndeplinesc, motivându-i astfel să participe activ.

În cele ce urmează voi enumera câteva exemple de activități reprezentative: de la teorie la practică.
„Spălăm mânuțele curate”- Demonstrație practică de spălare a mâinilor, cu accent pe utilizarea corectă a săpunului și a apei, urmată de un cântec despre spălatul mâinilor.
„Gustă și descoperă”- Degustare de fructe și legume, cu discuții despre gust, culoare, textură și beneficii pentru sănătate, urmată de un joc de sortare a alimentelor sănătoase.
„Corpul meu, o minune”- Activități de explorare a corpului uman, cu accent pe rolul diferitelor organe, urmate de un joc de puzzle cu organele interne și de o activitate de desenare a corpului uman.
„Micii sportivi”- Jocuri de mișcare și exerciții fizice simple, adaptate vârstei copiilor, urmate de un dans pe o melodie ritmată și de un joc de aruncare la țintă.
„Emoții colorate”: Activități de identificare și exprimare a emoțiilor, urmate de un joc de rol în care copiii simulează diverse emoții și de o activitate de desenare a fețelor care exprimă diferite emoții.
"Doctorul jucariilor"- Joc de rol in care copii trateaza jucariile bolnave, invatand despre rolul doctorului si despre cum sa aiba grija de sanatatea lor.
"Piramidele Alimentelor"- Activitate practica unde copii sorteaza alimentele in functie de piramida alimentara, invatand despre grupele de alimente si importanta unei alimentatii echilibrate.

Educația pentru sănătate în educația timpurie nu este doar o componentă izolată a curriculumului, ci un fundament esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. În această etapă crucială a vieții, se pun bazele unui stil de viață sănătos, care va influența parcursul individual și colectiv.

Abordarea educației pentru sănătate trebuie să fie holistică, integrând aspecte fizice, emoționale și sociale. Copiii nu învață doar despre igienă și nutriție, ci și despre gestionarea emoțiilor, relații interpersonale sănătoase și respectul pentru sine și pentru ceilalți. Această abordare complexă asigură o dezvoltare echilibrată și o stare de bine generală.
Educatorii și părinții joacă un rol crucial în acest proces. Ei sunt modele de comportament, ghizi și susținători ai copiilor în formarea deprinderilor sănătoase. Prin colaborare și comunicare deschisă, ei creează un mediu coerent și stimulant, în care copiii se simt în siguranță să exploreze și să învețe.

Investiția în educația pentru sănătate în primii ani de viață are un impact pe termen lung. Copiii care învață de timpuriu despre importanța igienei, nutriției și activității fizice sunt mai predispuși să adopte un stil de viață sănătos la maturitate. Aceasta se traduce printr-o stare de sănătate mai bună, o calitate a vieții mai ridicată și o productivitate crescută.
Cu toate că există provocări în implementarea eficientă a educației pentru sănătate în educația timpurie (Resursele limitate, lipsa de formare specializată și diversitatea culturală sunt doar câteva dintre obstacole), există totuși și oportunități. Tehnologia, parteneriatele cu organizații specializate și implicarea comunității pot contribui la depășirea acestor provocări.

În concluzie, educația pentru sănătate în educația timpurie este o investiție esențială în viitorul copiilor și al societății. Prin abordări creative, interactive și adaptate vârstei copiilor, putem

cultiva deprinderi sănătoase care vor influența pozitiv viața lor pe termen lung. Să ne unim eforturile pentru a crea un viitor mai sănătos pentru generațiile viitoare!

Bibliografie:

Ministerul Educației Naționale. (2019). *Curriculum pentru educație timpurie*.
Organizația Mondială a Sănătății. (2020). *Promovarea sănătății în școli*.
Crudu, Valentin, Goraș, Mariana, 2019, *Educație pentru sănatate,* Chișinău
Ion, Albulescu, Horațiu, Catalano, 2020, *Educația timpurie antepreșcolară,* Didactica Publishing House, București

Webografie:

http://prodidactica.md/wp-content/uploads/2019/10/Educatie-Sanatate_suport-cadre-didactice.pdf
https://oanavoicu.ro/impactul-educatiei-pentru-sanatate-in-scoli/

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE MODALITĂȚI DE PROMOVARE

Profesor pentru învățământ preșcolar, Avrămia Marina-Nicoleta,
Școala Gimnazială Nr. 1 Bogdănești, structura G.P.N. Nr. 1 Bogdănești

Educația pentru sănătate reprezintă un aspect fundamental în dezvoltarea copilului și trebuie să fie o prioritate încă din primii ani de viață. Educația pentru sănătate în educația timpurie reprezintă una dintre principalele căi de promovare și transmitere a cunoștințelor privind diferite aspecte ale sănătății și totodată, de formare a unor atitudini și deprinderi necesare unui comportament responsabil și sănătos al viitorului adult.

Perioada educației timpurii este extrem de importantă întrucât atunci începe să se dezvolte personalitatea, mecanismele de reglare, autoreglare și capacitatea de reacție. Pe acest font, numeroși factori precum familia, școala, societatea, natura , care par inofensivi la prima vedere, pot afecta organismal în formare a copilului. Astfel, copiii trebuie ajutați să-și dezvolte capacitatea de adaptare rapidă și active la mediu, să-și formeze o manieră igienică de activitate, de odihnă, de organizare a timpului liber. Aceștia trebuie să fie îndrumați și învățați treptat, la nivelul lor de înțelegere, să cunoască valoarea unui regim de viață ordonat, echilibrat și sănătos.

Educația pentru sănătate are trei piloni:

- **Cognitiv** – ce constă în transmiterea și însușirea de noi cunoștințe necesare menținerii sănătății;
- **Motivațional** – ce determină convingerea oamenilor cu privire la necesitatea prevenirii și combaterea bolilor și a dezvoltării armonioase a organismului prin respectarea regulilor de igienă, alimentație ș.a.m.d. ;
- **Comportamental – volițional** – care constă în însușirea deprinderilor și obișnuințelor transmise prin intermediul educației pentru sănătate, prin aplicarea acestora în contexte diverse.

Studiile arată că obiceiurile sănătoase formate în copilărie influențează semnificativ stilul de viață al adultului. Prin urmare, integrarea acestei componente în educația timpurie este esențială pentru prevenirea unor probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea infantilă, deficiențele nutriționale și bolile asociate unui stil de viață sedentar. În acest context, educația pentru sănătate trebuie să fie implementată prin metode atractive, care să implice atât cadrele didactice cât și părinții.

Una dintre cele mai eficiente modalități de promovare a educației pentru sănătate este integrarea unor activități specifice în programul zilnic al copiilor. De exemplu, în grădinițe pot fi organizate ore speciale dedicate igienei personale, în care copiii învață prin joc și demonstrații practice despre cum să se spele corect pe mâini, cum să își îngrijească dinții și care sunt beneficiile unei igiene corespunzătoare.

De asemenea, se pot realiza activități interactive privind alimentația sănătoasă, folosind materiale vizuale, povești educative și experimente simple, cum ar fi prepararea unor gustări sănătoase la grădiniță. Prin organizarea unor activități practice, cum ar fi atelierele de gătit sănătos, copiii pot învăța despre beneficiile alimentelor naturale și importanța unei diete echilibrate. În plus, demonstrațiile despre igiena personală, precum periajul corect al dinților sau tehnica adecvată de spălare a mâinilor, le oferă copiilor cunoștințe esențiale pentru menținerea sănătății. Aceste activități sunt esențiale în dezvoltarea autonomiei și responsabilității personale în ceea ce privește sănătatea.

Implicarea părinților în procesul educației pentru sănătate este esențială. Copiii petrec o mare parte din timp în mediul familial, iar părinții au un rol crucial în formarea obiceiurilor sănătoase. Prin organizarea unor întâlniri și ateliere educaționale, părinții pot primi informații despre nutriție, activitate fizică și igienă, astfel încât să poată oferi un exemplu pozitiv propriilor copii. De asemenea, colaborarea cu specialiști, precum medici pediatri, nutriționiști și psihologi, poate îmbunătăți calitatea informațiilor transmise și poate sprijini familiile în adoptarea unui stil de viață sănătos.

În era digitală, utilizarea tehnologiei poate reprezenta un instrument eficient pentru educația în domeniul sănătății. Aplicațiile educative, animațiile și videoclipurile interactive sunt metode moderne prin care copiii pot învăța despre principiile sănătății într-un mod atractiv. De exemplu, animațiile care ilustrează importanța igienei dentare sau a alimentelor sănătoase pot avea un impact puternic asupra comportamentului copiilor. Cu toate acestea, este important ca timpul petrecut în fața ecranelor să fie limitat și utilizat în scopuri educative.

Un alt aspect esențial este stimularea activității fizice regulate. Copiii din zilele noastre sunt expuși unui timp îndelungat petrecut în fața ecranelor, ceea ce poate duce la sedentarism și probleme de sănătate pe termen lung. Prin urmare, grădinițele trebuie să încurajeze mișcarea printr-o varietate de activități recreative, cum ar fi jocurile în aer liber, sporturile ușoare și exercițiile fizice zilnice. Aceste activități nu doar că ajută la menținerea unei greutăți sănătoase, dar contribuie și la dezvoltarea motricității,coordonării și abilităților sociale.

Unul dintre cele mai mari avantaje ale educației pentru sănătate este faptul că aceasta poate reduce riscul apariției unor afecțiuni comune în rândul copiilor. O igienă precară poate duce la răspândirea infecțiilor, iar o alimentație dezechilibrată poate contribui la apariția bolilor metabolice. Prin formarea unor obiceiuri sănătoase încă de la o vârstă fragedă, copiii devin mai conștienți de propriul corp și învață să acorde atenție nevoilor acestuia. Pe termen lung, acest lucru are un impact pozitiv asupra întregii societăți, reducând presiunea asupra sistemului medical și îmbunătățind calitatea vieții populației. În plus, cercetările recente subliniază faptul că educația pentru sănătate nu doar că ajută la prevenirea bolilor, dar contribuie și la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale copiilor. Copiii care sunt expuși la informații despre sănătate încă de la o vârstă fragedă devin mai responsabili și mai conștienți de alegerile lor.

O altă metodă eficientă este organizarea unor zile tematice dedicate sănătății, în care copiii să participe la activități practice, cum ar fi atelierele de gătit sănătos, jocuri de rol legate de vizitele la medic și competiții sportive. Aceste inițiative le oferă copiilor oportunitatea de a învăța prin experiență directă.

Cercetările sugerează faptul că educația pentru sănătate poate avea un impact asupra performanței școlare, deoarece copiii care mănâncă sănătos și fac mișcare regulat au o capacitate mai bună de concentrare și o stare generală de bine îmbunătățită. Prin dezvoltarea unor programe educaționale adaptate nevoilor copiilor și colaborarea strânsă între educatori, părinți și specialiști, se poate construi un mediu optim pentru formarea unor obiceiuri sănătoase durabile.

În concluzie, educația pentru sănătate în educația timpurie este o investiție esențială în viitorul fiecărui copil. Prin strategii bine gândite, colaborare între cadre didactice și părinți, utilizarea unor metode interactive și promovarea unui stil de viață activ, se poate contribui la creșterea unei generații mai sănătoase și mai bine informate. Prin eforturi comune, putem asigura copiilor un start sănătos în viață și le putem transmite principii valoroase pentru bunăstarea lor pe termen lung.

BIBLIOGRAFIE

- Anderson, P. M. & Butcher, K. F. (2006). „Childhood obesity: Trends and potential causes. The Future of Children";
- Birch, L. L. & Fisher, J. O. (1998). „Development of eating behaviors among children and adolescents" , Pediatrics;
- Brown, J. (2018), „ Promovarea sănătății în educația timpurie" Editura Springer, București;
- Cebanu, L., (2013),„ Educaţia pentru sănătate între realitate şi necesitate în învăţământul preuniversitar" , Revistă Ştiinţifică a Universităţii de Stat din Moldova *(Seria Ştiinţe ale Educaţiei)*, ISSN 1857-2103;
- Cunningham, S. A., Kramer, M. R., & Narayan, K. M. (2014). „Incidence of childhood obesity in the United States", New England Journal of Medicine;
- Ginsburg, K. R. (2007), „ Importanța jocului în dezvoltarea sănătoasă a copilului", Editura Medicală, Cluj-Napoca;
- Mustard, J. F, (2007), „ Dezvoltarea timpurie a copilului și sănătatea", Editura Humanitas, București;
- UNICEF, (2021), „Starea copiilor în lume: promovarea unui stil de viață sănătos", UNICEF Publications, New York;
- World Health Organization, (2016), „Raport privind obezitatea infantilă și strategiile de prevenire" ,OMS, Geneva.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE- MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE

Prof. Băeșu Liliana
Școala Gimnazială NR.1 Bogdănești- G.P.N. NR.2 BOGDĂNEȘTI

”Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic”

-Arthur Schopenhauer-

Argument: Educația pentru sănătate este esențială în dezvoltarea armonioasă a copiilor, deoarece aceasta le oferă informațiile și abilitățile necesare pentru a adopta un stil de viață sănătos încă de la vârste fragede. Prin învățarea unor comportamente igienice de bază (precum spălatul pe mâini corect, alimentația sănătoasă, prevenirea accidentelor), copiii își formează deprinderi care îi vor ajuta să rămână sănătoși pe parcursul întregii vieți. De asemenea, educația pentru sănătate este un mod eficient de a preveni riscurile la care sunt expuși copiii în societatea contemporană, cum ar fi consumul de substanțe nocive sau comportamentele dăunătoare pentru sănătatea lor fizică și mentală. Astfel, integrarea educației pentru sănătate în cadrul programului educațional preșcolar ajută nu doar la îmbunătățirea stării fizice a copiilor, ci și la formarea unei atitudini responsabile față de propria sănătate și siguranță.

Educația pentru sănătate reprezintă un pilon esențial în pregătirea copiilor pentru gestionarea provocărilor și problemelor cu care se vor confrunta pe parcursul vieții lor, atât în prezent, cât și în viitor, într-o lume în continuă schimbare. Prin urmare, educația pentru sănătate nu doar că răspunde nevoii de a oferi cunoștințe despre sănătatea fizică și psihică, dar și despre importanța unui stil de viață echilibrat, care să asigure bunăstarea pe termen lung. Experiența globală a pandemiei de Covid-19 a avut un impact semnificativ asupra oamenilor de toate vârstele, schimbând în mod profund percepțiile, comportamentele și modul în care interacționăm cu ceilalți și cu mediul înconjurător.

Impactul pandemiei a adus în prim-plan importanța unor reguli de comportament clare și fundamentate, dar și necesitatea dezvoltării unor noi valori și convingeri. Unele dintre aceste valori au fost uneori contraintuitive și mai greu de acceptat la început, dar au fost implementate și aplicate în multe culturi de-a lungul pandemiei, chiar de la vârste mici. Astfel, putem observa că aceste schimbări, deși impuse de circumstanțele excepționale ale pandemiei, au contribuit, totodată, la o reflexie profundă asupra importanței educației pentru sănătate ca element esențial în cadrul educației școlare.

Cu toate acestea, educația pentru sănătate în învățământul preșcolar nu este un concept nou. De fapt, este o preocupare constantă, promovată activ de către Ministerul Sănătății și alte instituții

responsabile de sănătatea publică, prin diverse campanii și inițiative. Acestea au fost susținute prin parteneriate pe termen lung cu Ministerul Educației și alte entități educaționale, care au avut ca scop consolidarea unui comportament sanogen în rândul celor mici. Astfel, în cadrul acestui parteneriat, educația pentru sănătate devine o componentă fundamentală a pregătirii copiilor pentru o viață sănătoasă și echilibrată.

Este esențial să înțelegem că realitatea actuală a lumii în care trăim este una caracterizată de o mare diversitate a experiențelor de viață, de mobilitatea crescută a populației și de numeroase riscuri care pot afecta sănătatea individuală și colectivă. Copiii sunt expuși de la vârste fragede la o gamă largă de activități și experiențe, unele dintre ele având un impact direct asupra sănătății lor. Printre acestea se numără riscurile legate de consumul de substanțe nocive, comportamentele de dependență și accidentările. În acest context, educația pentru sănătate se dovedește a fi un instrument vital în prevenirea acestora și în formarea unor deprinderi care să ajute copiii să își protejeze sănătatea și siguranța de la o vârstă foarte mică.

Unul dintre scopurile educației pentru sănătate, susținut de literatura de specialitate, este dezvoltarea unor comportamente responsabile și sănătoase în rândul copiilor, iar acest lucru se poate realiza prin aplicarea unor metode educative eficiente și prin implicarea continuă a cadrelor didactice, care joacă un rol esențial în acest proces. Printre responsabilitățile acestora se numără dezvoltarea activităților de educație pentru sănătate în diverse domenii, precum nutriția sănătoasă, prevenirea obezității, promovarea activităților fizice, educația rutieră și, nu în ultimul rând, prevenirea accidentelor și a comportamentelor periculoase.

Printre atribuțiile cadrelor didactice se numără și inițierea activităților de educație pentru sănătate, pe care le pot desfășura în diferite etape ale educației timpurii. Astfel, aceștia trebuie să le transmită copiilor informații esențiale despre alimentația sănătoasă, igiena personală, activitatea fizică, siguranța personală și prevenirea comportamentelor de risc. De asemenea, în cadrul activităților educaționale, cadrele didactice pot organiza întâlniri cu părinții pentru a discuta despre importanța unui stil de viață sănătos, implicându-i astfel activ în procesul educativ și sprijinind crearea unor obiceiuri sănătoase și în familie.

Curriculumul educațional actual pentru educația timpurie include în mod explicit domeniul „Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale”, care vizează formarea deprinderilor de mișcare și respectarea principiilor de bază ale unei alimentații sănătoase și igienei personale. Acesta se adresează atât dezvoltării motricității grosiere și fine a copiilor, cât și învățării unor comportamente de autoprotecție față de riscurile cotidiene. De asemenea, sunt stabilite comportamentele specifice care trebuie urmărite, precum exersarea unor activități fizice adecvate vârstei, utilizarea simțurilor în interacțiunea cu mediul, adoptarea unor principii de alimentație sănătoasă și manifestarea deprinderilor de igienă personală. În acest fel, educația pentru sănătate devine un proces continuu, care se dezvoltă pe parcursul întregii perioade de educație timpurie.

În cadrul activităților de educație pentru sănătate, un rol important îl au și rutinele zilnice, care sunt un context favorabil învățării deprinderilor de igienă personală și autoservire. De exemplu, copiii învață să se spele corect pe mâini, să folosească toaleta în mod corespunzător, să își facă igiena orală sau să își lege șireturile. Aceste activități, deși par simple, sunt fundamentale pentru dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și pentru protejarea sănătății copilului.

În plus, educația pentru sănătate poate fi realizată prin integrarea unor activități specifice în cadrul jocurilor libere sau în cadrul centrului de joc de rol. De exemplu, dacă în cadrul grădiniței are loc un accident ușor, cum ar fi o sângerare nazală sau o mică lovitură, educatoarele pot transforma acest incident într-o oportunitate de învățare, explicând copiilor cauzele situației și măsurile de prim-ajutor care trebuie luate. Acest tip de învățare activă le permite copiilor să

înțeleagă mai bine fenomenele legate de sănătate și siguranță și le oferă instrumentele necesare pentru a reacționa corect în situații de urgență.

Mai mult, educația pentru sănătate poate fi realizată și prin parteneriate cu instituții medicale, cum ar fi cabinetele școlare sau spitalele, care pot organiza activități educaționale de prevenire a bolilor și de promovare a unui stil de viață sănătos. De asemenea, activitățile extracurriculare, cum ar fi vizitele la farmacie sau la cabinetul stomatologic, pot contribui la formarea unor deprinderi sanogene și la consolidarea cunoștințelor despre importanța îngrijirii sănătății.

În ceea ce privește literatura pentru copii, aceasta joacă un rol important în educația pentru sănătate, fiind o modalitate accesibilă și plăcută de a transmite mesaje importante despre igienă, alimentație sănătoasă și prevenirea bolilor. Cărțile și poveștile care abordează aceste teme sunt foarte apreciate de către copii, iar personajele din aceste povești devin modele de comportamente sănătoase pe care copiii le pot imita. De exemplu, personajele din cărțile Simonei Epure, cum ar fi Greta, sunt un bun exemplu de învățături despre igiena corporală și alimentație sănătoasă, iar poveștile despre Conni sau despre „Balul Florilor" pot ajuta copiii să înțeleagă importanța unui stil de viață echilibrat și sănătos.

Pe lângă literatura pentru copii, și activitățile de formare continuă pentru cadrele didactice au avut un impact pozitiv în promovarea educației pentru sănătate. În ultimii ani, instituțiile de învățământ și alte organizații educaționale au acordat o importanță tot mai mare instruirii cadrelor didactice în vederea organizării unor activități eficiente și atractive, care să sprijine dezvoltarea unui comportament sanogen în rândul copiilor. Aceste activități includ, printre altele, sesiuni de educație pentru sănătate despre riscurile consumului de substanțe nocive, prevenirea violenței și promovarea unui comportament non-violent, dar și despre dezvoltarea încrederii în sine și adoptarea unui stil de viață sănătos.

În concluzie, educația pentru sănătate în educația timpurie este o componentă esențială a formării unor copii sănătoși și responsabili. Prin implementarea unor activități educaționale variate și prin parteneriate între cadrele didactice, părinți și instituțiile de sănătate, putem contribui la crearea unui mediu favorabil învățării și la consolidarea unor deprinderi sănătoase care vor avea un impact pozitiv asupra vieții copiilor pe termen lung.

Bibliografie

Brîndușe, L., Cioran, L., Cucu, M., Dima, C., Dinescu, C., Domnariu, C., Furtunescu, F. & Sonea, N., (2014), *Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli,* -Programul RO 19 Inițiative în sănătatea publică;

Cabrera, A., (2016), *Roc și sănătatea*, Editura Didactica Publishing House, București;

Epure, S., (2015), *Greta și ora de sănătate*, Editura Galaxia copiilor, București;

Glava, A., Balasaz-Mureșan, D., Tătaru, L., *Elemente de didactică a educației timpurii*, Editura Diamant, Pitești;

Schneider, L.,(2020) *Prietena mea Conni*, Editura Casa;

***Cum să creștem sănătoși, Caietul educatorului,* Proiect dezvoltat de Agenția Națională Antidrog;

EDUCAŢIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIŢE - CINCI RAMURI

Prof. Beclea Irina Ionela
G.P.P. „Pinocchio”/ G.P.P. „Dumbrava Minunată „ Fălticeni

Educaţia pentru sănătate este foarte importantă, încă de la grădiniţă, deoarece aceasta este vârsta când copilul învaţă foarte bine, imită comportamente şi le redă mai departe. O deprindere asimilată încă de la grădiniţă va fi o deprindere pe viaţă. Cadrul didactic, împreună cu familia, este cel care va avea iniţiativă şi va găsile cele mai potrivite şi eficiente metode şi mijloace pentru a promova educaţia pentru sănătate în rândul preşcolarilor.

Când spunem educaţie pentru sănătate ne gândim la cinci mari aspecte pe care le putem atinge în mediul grădiniţei:

-o alimentaţie sănătoasă;
- o igienă corespunzătoare;
- prevenirea şi combaterea unor boli;
- mişcare, sport, timp liber de calitate;
-educaţie emoţională sănătoasă.

Sănătate înseamnă în primul rând o alimentaţie corespunzătoare. Cadrul didactic poate aduce în atenţia preşcolarilor alimentele sănătoase/ nesănătoase, ce conţin acestea benefic pentru organismul nostru, de ce este bine sau nu să consumăm anumite alimente şi care sunt consecinţele consumului de alimente nesănătoase. Pentru a ne menţine sănătoşi trebuie să avem o igienă corespunzătoare. Educatoarea este cea care va aduce în atenţia copiilor regulile de igienă, reguli ce vor fi respectate atât la grădiniţă cât şi acasă sau în alt mediu. Pentru a ne menţine sănătoşi este nevoie şi de mişcare, sport, petrecerea timpului liber într-un mod cât mai plăcut, în aer liber, punând corpul în mişcare. De asemenea educatoarea este cea care va oferi un exemplu în acest sens. Sănătate înseamnă să ştim să prevenim sau să combatem anumite boli. Pentru început putem aborda cu preşcolarii boli simple precum răceala, gripa. Un ultim aspect legat de educaţia pentru sănătate face referire la educaţia emoţională, la cunoaşterea emoţiilor, recunoaştere lor, identificare propriilor emoţii şi a celor din jur şi exprimarea conştientă a lor.

Toate aceste paliere legate de educaţia pentru sănătate pot fi atinse de educatare la grădiniţă, iar cu susţinerea lor de către familie, poate da un rezultat bun. Educaţia pentru sănătate a copiilor se poate realiza prin toate categoriile de activităţi de învăţare din grădiniţă. **Activităţile de dezvoltare personală** ne oferă, prin structura şi modul lor de organizare, multiple posibilităţi de realizare a educaţiei pentru sănătate. Aici facem referie la **rutine** (mic dejun, spălat pe mâini, perioada de odihnă, pregătirea pentru activităţi, gustările) şi **întâlnirea de dimineaţă,** care este unul dintre cele mai bune momente de a aborda o serie de aspecte legate de educaţia pentru sănătate (autocunoaştere, stima de sine, dezvolarea empatiei, dezvoltarea abilităţilor de comunicare, rezolvarea conflictelor, etc.). **Activităţile liber alese** ne oferă şansa de a observa în ce măsură copiii cunosc şi aplică elemente legate de educaţia pentru sănătate (norme de igienă, alimentaţie sănătoasă, petrecerea timpului liber, empatia, etc.). De asemenea ne oferă şansa de a interveni la timp atunci când se constată o neregulă, abatere sau nerespectare a unei reguli. (Strănutul în palmă,

Spălatul pe mâni, Empatia colegială) Prin **activităţile pe domeniile experenţiale** educatoarea are şansa de a realiza educaţie pentru sănătate în cel mai plăcut mod. Voi oferi o serie de exemple prin care se poate realiza educaţia pentru sănătate pe domeniile experenţiale.

DLC - povestire, lecturi după imagini („Maricica murdărica")

DOS – convorbire („Cum ne protejăm de răceală?", „Dinţişori fericiţi!", „Prietenii")

- activitate practic gospodărească („O salată sănătoasă")

DȘ – observare, convorbire, lectură după imagini („Alimente sănătoase", „Ne spălăm corect pe mâini")

DPM – jocuri de mişcare, trasee aplicative

DEC – cântece şi activităţi artistice.

Activităţile opţionale au şi ele menirea de a descoperi şi dezvolta înclinaţiile copiilor şi de a dezvolta abilităţi, prin conţinutul lor, pot viza şi educaţia pentru sănătate a copiilor. Nu sunt de neglijat **activităţile extraşcolare** sau activităţile din cadrul **proiectelor educaţionale** care au ca scop educaţia pentru sănătate. De asemenea **Campaniile** care au ca scop educaţia pentru sănătate, sunt o reală sursă pentru cadrul didactic. Nu uităm întâlnirea cu un doctor, medic stomatolog, psiholog sau asistent medical, sau vizitele în cabinetele lor, toate sunt o sursă nemaipomenită pentru a promova educaţia pentru sănătate în grădiniţe.

Pentru a realiza toate aceste activităţi educatoarea trebuie să identifice cele mai potrivite metode şi mijloace, să le aplice în mod creativ şi atractiv pentru copil şi să facă trecerea spre mediul familial şi nonformal.

Un preşcolar sănătos este un viitor adult sănătos şi echilibrat!

Bibliografie:

1.Cebanu L., Cazacu-Stratu A ,2015, Educaţia pentru sănătate în instituţia preşcolară. Ghid metodologic., Ed.Print Caro, Chişinău.

2.Culea Laurenţia, 2008, Aplicarea noului Curriculum pentru Educaţie Timpurie- o provocare Ed. Diana, Piteşti;

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE

Educatoare pentru educația timpurie: Brădățan Mirela- Andreia
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni

Sănătatea este definită ca stare de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Factorii psihosociali care influențează starea de bine și boala sunt: componentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valori personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen. Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală sunt comportamente care descriu stilul de viață: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, reducerea consumului de sucuri, respectarea orelor de somn.

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copil prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață în familie în perioada timpurie și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

La vârsta preșcolară, copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamente sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii rin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic prin reacțiile pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integritatea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținere stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Dezvoltarea comportamentelor care descriu stilul de viață în perioada de vârstă preșcolară

Dezvoltarea comportamentului alimentar.

Pentru preșcolari, alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege infirmații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin: curiozitate (întreabă de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile alimente și de modul de a le servi); scop (preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le e foame); fluctuanța (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmații, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta); dorința de companie (preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alți copii, de multe ori preferințele alimentare a celor din jur)

Dezvoltarea practicării exercițiului fizic.

La vârsta preșcolară, copiii au abilități motorii suficient dezvoltate si sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce și

să prindă o minge, să se îmbrace singuri, să folosească foarfecele, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă si social emoțională a copilului. Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitățile in aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic în perioada imediat următoare, vârsta școlară și adolescență.

Sănătatea este o stare de bine, mentală și socială și se manifestă ca abilitatea de adaptare continuă la cererile de schimbare constantă și la stimulii mediului natural și social.

Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin acțiuni educative începând de la vârsta cea mai mică. Trebuie să-și formeze un comportament igienic corespunzător în care să includă noțiuni și cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și sărăcie, despre sănătatea și îmbolnăvirea naturii sau a planetei.

Scopul educației pentru sănătate în grădiniță este să asigure cunoștințele despre sănătate și formare a deprinderilor de viață sănătoasă adecvate vârstei preșcolare. Obiectivele unei astfel de educații vizează conștientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală și socială pe înțelesul copilului preșcolar, depistarea unor deficiențe și boli și îndrumarea spre cabinetele de specialitate.

Mijloacele de realizare sunt cele utilizate în mod frecvent în procesul de educație în grădiniță: jocul, povestirea, desenul, pictura, cântecul, observarea etc.

Bibliografie:

• Silvia Borţeanu ,2009,. Curriculum pentru învăţământul preşcolar. Didactica Publishing House,
• Marcela Peneş, 2024, Igiena personală. Editura Ana
• Alice Nichita, Mihaela Mitroi, 2009, Educaţia pentru sănătate. Editura Aramis

ÎNVĂȚARE ACTIVĂ PRIN JOC – ACTIVITĂȚI PENTRU FORMAREA OBICEIURILOR SĂNĂTOASE LA PREȘCOLARI

Prof. Bubuțanu Ana-Loredana
G.P.P. „Pinocchio" – structura G.P.P. „Licurici" Fălticeni

Educația pentru sănătate în grădiniță este esențială pentru dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase de la o vârstă fragedă. Aceasta se poate realiza printr-o abordare interactivă și ludică, adaptată nivelului de înțelegere al copiilor.

Sănătatea copiilor preșcolari reprezintă o prioritate fundamentală în cadrul procesului educațional, iar grădinița joacă un rol esențial în formarea unor obiceiuri sănătoase. Prin activitățile zilnice, copiii pot învăța și adopta comportamente care le asigură o dezvoltare armonioasă, reducând riscul îmbolnăvirilor și promovând un stil de viață echilibrat.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale protejării sănătății preșcolarilor este respectarea igienei personale. Activități simple, cum ar fi spălatul pe mâini înainte de masă și după utilizarea toaletei, devin reflexe esențiale pentru prevenirea răspândirii germenilor. Educatoarele au responsabilitatea de a transforma aceste practici într-o rutină zilnică, explicând copiilor, prin povești și jocuri, importanța igienei.

De asemenea, alimentația sănătoasă este o componentă vitală a programului zilnic din grădiniță. Prin implicarea copiilor în activități precum identificarea alimentelor sănătoase, prepararea unor gustări echilibrate sau confecționarea de colaje cu imagini ale fructelor și legumelor, aceștia își dezvoltă preferința pentru o dietă nutritivă. În plus, mesele regulate și consumul adecvat de apă contribuie la menținerea energiei și a capacității de concentrare.

Mișcarea și activitatea fizică sunt alte elemente esențiale pentru sănătatea copiilor preșcolari. Jocurile dinamice, exercițiile de înviorare și activitățile desfășurate în aer liber favorizează dezvoltarea fizică armonioasă, îmbunătățesc coordonarea motorie și stimulează sistemul imunitar. Grădinița oferă un mediu sigur și propice pentru desfășurarea acestor activități, încurajând copiii să fie activi și să își exploreze potențialul fizic.

Nu în ultimul rând, un program echilibrat de somn și odihnă este esențial pentru sănătatea și dezvoltarea copiilor. În grădinițele cu program prelungit, perioada de somn de după prânz le oferă copiilor posibilitatea de a-și reface energia, asigurându-le o stare de bine pe tot parcursul zilei.

Exemple de activități, metode și strategii prin care putem aborda educația pentru sănătate în grădiniță:

- **Jocuri de rol**

- *„Micul doctor"* – Copiii își asumă rolurile de doctori, asistenți medicali și pacienți, folosind jucării medicale din trusele de joc de rol, pentru a învăța despre îngrijirea sănătății.
- *„Farmacia veselă"* – Un copil joacă rolul farmacistului, iar ceilalți sunt clienți care au nevoie de medicamente (simbolizate prin biluțe sau cuburi colorate).
- *„Vizita la dentist"* - Un copil este dentist, iar ceilalți sunt pacienți care vin pentru un control stomatologic. Se folosesc oglinzi, periuțe de dinți și un „mulaj 3D cu dinți" pentru a arăta

cum trebuie periată și îngrijită dantura. Se discută despre importanța spălării dinților de două ori pe zi sau de câte ori este necesar.

- *„Ambulanța în misiune”* - Un copil este șoferul ambulanței, altul este medicul, iar restul sunt pacienți care au nevoie de îngrijiri. Se simulează un apel de urgență și se învață despre primul ajutor. Se folosește o cutie de prim ajutor cu pansamente și plasturi pentru a îngriji „răni” imaginare.
- *„Micul nutriționist”* - Un copil joacă rolul nutriționistului și le oferă „pacienților” informații despre alimentele sănătoase și despre cele nesănătoase. Se pot folosi cartonașe sau jucării care imită alimentele (fructe, legume, carne, prăjituri etc.) pentru ca cei mici să asimileze ușor cunoștințe despre echilibrul alimentar. Se propune un meniu sănătos pentru o zi întreagă.
- *„Supereroii igienei”* - Copiii devin „supereroi” care luptă împotriva microbilor, folosind săpun, periuțe de dinți și șervețele. Se creează o poveste în care „răufăcătorii” sunt microbii, iar supereroii trebuie să-i elimine prin igienă corectă.
- *„Spălătoria de mâini”* - Se creează un mic „centru de igienă”, unde copiii învață pașii corecți ai spălării mâinilor. Educatorul folosește culori sau sclipici pe mâini pentru a simula microbii, iar copiii trebuie să-i îndepărteze corect prin spălare. Se cântă un cântecel despre spălarea mâinilor pentru a face activitatea mai distractivă.
- *„Micul bucătar sănătos”* - Copiii joacă rolurile de bucătari și pregătesc „mâncare sănătoasă” din jucării sau alte materiale (plastilină, hârtie colorată). Se discută despre beneficiile fructelor și legumelor și despre evitarea dulciurilor în exces.
- *„Vizita la oftalmolog”* - Un copil este medic oftalmolog, iar ceilalți sunt pacienți care vin la un control. Se simulează testele de vedere cu litere sau forme colorate. Se discută despre importanța îngrijirii ochilor și limitarea timpului petrecut în fața ecranelor.

Aceste jocuri de rol sunt excelente pentru a-i ajuta pe preșcolari să înțeleagă importanța igienei și sănătății într-un mod distractiv și educativ!

- **Puzzle-uri și jocuri de masă cu cartonașe despre alimente sănătoase**

- *„Găsește perechea sănătoasă”* - Se folosesc cartonașe cu imagini ale alimentelor sănătoase și nesănătoase. Copiii trebuie să grupeze corect alimentele sănătoase și să le elimine pe cele nesănătoase. Se poate transforma într-un joc de memorie, în cadrul căruia ei trebuie să găsească perechile de alimente sănătoase.
- *„Puzzle-ul farfuriei sănătoase”* - Un puzzle cu o farfurie împărțită în secțiuni (fructe, legume, proteine, cereale, lactate). Copiii trebuie să potrivească alimentele în categoriile corecte. Ajută la învățarea grupelor alimentare și a importanței unei diete echilibrate.
- *„Ce mâncăm azi?”* - Se pregătesc cartonașe cu alimente sănătoase și nesănătoase. Fiecare copil extrage un cartonaș și trebuie să spună dacă alimentul este bun pentru sănătate sau nu. Se concepe un meniu al zilei, adecvat vârstei copiilor, în funcție de alimentele propuse de ei. Opțional, se poate realiza un clasament cu „cele mai sănătoase alegeri”.
- *„Coșul de cumpărături”* - Copiii primesc un coș gol (un cerc desenat pe hârtie sau un coș real) și un set de cartonașe cu alimente. Ei trebuie să selecteze doar alimentele sănătoase pentru coșul lor. Se discută de ce anumite alimente sunt mai bune decât altele.
- *„Alege și completează farfuria”* - Un puzzle cu o farfurie goală și mai multe piese reprezentând alimente. Copiii trebuie să aleagă doar piesele care conțin alimente sănătoase pentru a completa farfuria.

- *„Piramida alimentelor”* - Se oferă cartonașe cu alimente diferite și un model al piramidei alimentare. Copiii trebuie să plaseze alimentele la locul potrivit în piramidă (ex. legumele și fructele la bază, dulciurile în vârf). Completarea piramidei, se face prin descoperirea răspunsurilor la unele ghicitori propuse de educatoare.
- *„Ghicește alimentul”* - Educatorul descrie un aliment sănătos (ex. „Este roșu, rotund și foarte bun pentru sucuri”), iar copiii trebuie să ghicească despre ce aliment este vorba. Se poate folosi un set de cartonașe pentru confirmare.

➢ **Experimente simple despre igienă**

Experimentele simple sunt o modalitate excelentă de a-i ajuta pe preșcolari să înțeleagă importanța igienei într-un mod practic și distractiv.

- *„Microbii invizibili”* – Experiment cu sclipici

Materiale: Sclipici, săpun lichid, apă
Etape:

- Se pune sclipici pe mâinile copiilor pentru a putea reprezenta astfel, microbii.
- Copiii încearcă să își clătească mâinile doar cu apă – vor observa că sclipiciul nu dispare complet.
- Apoi se spală cu săpun și apă – vor observa că sclipiciul dispare complet.

Ce învață copiii: - spălatul corect cu săpun îndepărtează microbii mai bine decât apa simplă.

- *„Cum se răspândesc microbii”* – Experiment cu făină sau pudră colorată

Materiale**:** Făină, pudră de cacao sau cretă colorată pisată
Etape

- Un copil își pune puțină făină/pudră colorată pe mâini (microbii).
- Apoi dă mâna cu alți colegi sau atinge diverse obiecte.
- Copiii observă cum făina se transferă ușor, demonstrând cum se răspândesc microbii prin atingere.
- Spălarea mâinilor cu apă și săpun.

Ce învață copiii: - spălarea mâinilor previne răspândirea microbilor.

- *„Puterea săpunului”* – Experiment cu piper și apă

Materiale: Apă, farfurie adâncă, piper măcinat, săpun lichid
Etape:

- Se umple un vas cu apă și se presară piper pe suprafață (simbolizând microbii).
- Copiii introduc un deget în apă – piperul rămâne lipit de deget.
- Apoi își pun săpun pe deget și îl introduc din nou în apă – piperul se împrăștie.

Ce învață copiii: Săpunul îndepărtează microbii și îi împiedică să se lipească de piele.

- *„De ce trebuie să ne spălăm dinții?”* – Experiment cu ou și oțet

Materiale: Un ou, un pahar cu oțet
Etape:

- Se pune un ou într-un pahar cu oțet și se lasă peste noapte (minim 12 ore)
- A doua zi, coaja devine moale și poroasă; se demonstrează astfel copiilor, prin explicații si comparații, modalitatea prin care acizii pot afecta dinții.

Ce învață copiii: Dulciurile și sucurile acide pot distruge smaltul dinților, de aceea trebuie să ne spălăm pe dinți și să evităm consumarea exagerată a acestor alimente.

- **„Fii și tu Curățel!”– Experiment cu ulei și făină**

Materiale: Ulei, făină, apă, săpun
Etape:

- Copiii își ung mâinile cu puțin ulei și presară făină deasupra (simbolizând murdăria).
- Încercă să se spele doar cu apă, însă observă că mâinile rămân unsuroase.
- Apoi, cei mici folosesc apă și săpun și observă imediat că murdăria dispare complet.

Ce învață copiii? Doar săpunul poate îndepărta complet murdăria și microbii.

- **Povești și desene animate educative**

- Povestiri despre importanța spălatului pe mâini, alimentației sănătoase, mișcării fizice
- Vizionarea unor desene animate care promovează igiena și sănătatea

De ce este bine să folosim desene animate și filme educative în activitățile cu preșcolarii?

Folosirea desenelor animate și a filmelor educative în cadrul activităților cu preșcolarii aduce numeroase beneficii pentru dezvoltarea și educația acestora:

- ***Învățare prin imagini și sunete*** - Preșcolarii învață cel mai bine prin imagini și sunete atractive. Desenele animate și filmele educative utilizează culori vii, muzică și personaje prietenoase pentru a face învățarea mai captivantă și ușor de înțeles.
- ***Dezvoltarea atenției și concentrării*** - Filmele educative îi ajută pe copii să își dezvolte atenția și capacitatea de concentrare, deoarece ei trebuie să urmărească firul poveștii și să înțeleagă mesajele transmise.
- ***Promovarea igienei și a obiceiurilor sănătoase*** - Desenele animate și filmele educative transmit mesaje clare despre spălatul pe mâini, îngrijirea dinților, alimentația sănătoasă și alte obiceiuri benefice, într-un mod distractiv. Copiii sunt mai predispuși să urmeze sfaturile dacă le văd prezentate de personaje îndrăgite.
- ***Creșterea interesului și motivației*** - Copiii sunt mai interesați de învățare când aceasta se desfășoară într-un mod plăcut și interactiv. Vizionarea desenelor educative poate fi un punct de plecare pentru discuții, jocuri de rol și alte activități practice.
- ***Învățare prin identificare cu personajele*** - Copiii tind să imite comportamentele personajelor preferate. Dacă un personaj dintr-un desen animat își spală dinții sau mănâncă fructe, copilul este mai predispus să facă același lucru.
- ***Explicarea conceptelor abstracte într-un mod accesibil*** - Unele concepte, cum ar fi răspândirea microbilor sau importanța vitaminelor, pot fi dificil de înțeles pentru un preșcolar. Desenele animate le prezintă într-un mod simplu, vizual și atractiv.
- ***Crearea unei atmosfere plăcute de învățare*** - Vizionarea unui film educativ poate fi un moment relaxant și plăcut pentru copii, mai ales dacă este urmat de discuții, întrebări sau jocuri pe aceeași temă.
- ***Învățarea prin repetiție și cântecele educative*** - Multe desene animate educative includ cântecele despre igienă, sănătate și reguli de comportament. Copiii învață mai ușor prin repetiție și își vor aminti mai bine mesajele transmise.

Așadar, unele desene animate și filmele educative sunt un instrument valoros pentru activitățile cu preșcolarii. Ele transformă învățarea într-o experiență plăcută, ușor de asimilat și aplicabilă în viața de zi cu zi. Dacă sunt utilizate echilibrat, împreună cu alte activități interactive, ele pot contribui semnificativ la formarea unor obiceiuri sănătoase și la dezvoltarea armonioasă a copiilor.

<u>*Exemple*</u> - Filme educative: „Rățușca Murdară”, „**Zâna Periuță și dințișorii veseli”, „Morcovel și legumele fermecate”, „Mâinile murdare ale Ursulețului Bruno”, „Zâna Săpunica și Regatul Curățeniei” etc.**

<u>*Exemple*</u> - Desene animate: „Dora și igiena”, **„Doctorița Plușica”, *„Curiosul George și vizita la dentist”,* „Purcelușa Peppa și răceala” etc.**

Educația pentru sănătate în activitățile desfășurate la grădiniță reprezintă un pilon esențial în formarea timpurie a deprinderilor igienico-sanitare și a unui stil de viață echilibrat.

Se mai pot organiza:

- **Ateliere practice și demonstrații**
  - Demonstrații despre igiena orală cu ajutorul unui model de dantură
  - Întâlniri cu mediul stomatolog/nutriționist/pediatru
  - Gătit împreună rețete sănătoase și simple
  - Vizite de la specialiști (medic, asistent medical, nutriționist) pentru a le explica copiilor importanța sănătății
- **Activități creative**
  - Desenarea alimentelor sănătoase și nesănătoase
  - Confecționarea unor postere tematice despre igienă și sănătate
  - Crearea/inventarea unor cântecele și poezii despre obiceiuri sănătoase
- **Implicarea părinților**
  - Organizarea unor sesiuni de informare pentru părinți
  - Transmiterea unor ghiduri cu recomandări pentru acasă
  - Implicarea familiilor preșcolarilor în participarea la campanii pe teme de educație pentru sănătate
  - Implicarea părinților în activitățile grădiniței legate de sănătate.

Prin toate aceste activități, copiii vor învăța, într-un mod plăcut și atractiv, cum să aibă grijă de sănătatea lor și să adopte obiceiuri benefice pentru viața de zi cu zi. Prin intermediul strategiilor didactice interactive, prin jocurile de rol, experimentele simple, poveștile și materialele audiovizuale educative, preșcolarii își dezvoltă progresiv conștiința igienei personale, a alimentației sănătoase și a importanței mișcării pentru menținerea stării de bine.

De asemenea, prin integrarea constantă a acestor activități în rutina zilnică, copilul este expus la situații de învățare autentică, în care acumularea cunoștințelor se îmbină cu dezvoltarea atitudinilor pozitive față de sănătate.

Totodată, cadrul didactic joacă un rol fundamental în modelarea comportamentelor sănătoase, acționând ca facilitator al învățării.

Bibliografie:

- Albulescu, I., Catalano, H., 2022, *Pedagogia jocului și a activităților ludice,* Editura Didactica Publishing House, București
- Farcaș, G. A., Seghedin, E., Simion, M., Apopei A., 2021, *Traista cu sănătate în practică – ghid pentru profesori,* Editura „Gr. T. Popa", Iași
- MEN, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie (copii de la naștere la 6 ani)*
- Nichita, A., Mitroi, M., 2009, *Educație pentru sănătate - îndrumător,* Editura Aramis, București

UN COPIL SĂNĂTOS- UN COPIL FERICIT

Profesor Chelariu Mihaela
G.P.P. Pinocchio- structură G.P.P. Licurici Fălticeni

Educația nutrițională a devenit o prioritate și în grădinițele din România în contextul creșterii
incidenței obezității infantile și a altor probleme de sănătate și siguranță a copilului, legate de alimentație. Pentru a aborda aceste provocări, au fost inițiate la nivel național, programe, platforme și ghiduri menite să promoveze obiceiuri alimentare sănătoase încă de la vârste fragede.
Specialiștii au arătat că implementarea acestora a avut rezultate notabile, traduse în creșterea unor obiceiuri alimentare sănătoase, cum ar fi dublarea procentului copiilor care consumă în mod regulat pește, creșterea consumului de lactate, ceea ce indică o îmbunătățire a comportamentului alimentar atât în grădinițe, cât și în familiile copiilor participanți.

În acest context, pentru educatori au apărut noi provocări privind modul în care pot primi copiii informații despre alimentație, astfel încât acestea să fie bine înțelese și acceptate, cât și maniera în care se pot forma comportamente reale, care să facă parte din viața de zi cu zi a copilului.
În practică, s-a constatat că este important și util ca activitățile cu conținut educativ privind alimentația și stilul de viață sănătos să fie transmise într-un mod simplu, interactiv și adaptat vârstei copiilor. În mod concret, informațiile au fost transmise prin povești, cântece, poezii, jocuri interactive, activități practice, ateliere de lucru, toate acestea fiind incluse în situații educaționale cu caracter ludic atractiv.

Conținutul educației nutriționale pe care am desfășurat-o poate fi structurat pe următoarele direcții principale:

a) Marile familii de alimente

Copiii au aflat că există alimente care ne dau energie (cereale, paste, orez, pâine), alimente care ne ajută să creștem (leguminoase, lapte, carne, ouă) și alimente care ne protejează sănătatea (legume și fructe).

Pentru a face noțiunile și conținuturile mai atractive am asociat alimentele cu diferite culori, realizând jocuri interactive de genul:

- ”Culorile din farfurie” (Avem o farfurie cu un anumit număr de secțiuni colorate diferit. Copiii trebuie să asocieze fiecărei culori alimente, astfel încât să cuprindă toate nivelele piramidei alimentelor.)
- ”Elimină intrusul!” (La un anumit nivel al piramidei alimentelor sănătoase se introduce un intrus. Copilul are sarcina de a-l identifica și de a-l exclude, motivând acțiunea.)

b) Importanța micului dejun și a meselor regulate

S-a explicat copiilor că micul dejun este ”combustibilul” pentru o zi plină de joacă și învățare. S-au identificat cele mai explicite asocieri care să-i facă să înțeleagă conceptul. Astfel, părinții au fost instruiți să extindă explicațiile de la grădiniță prin mai multe moduri: pornirea motorului de la mașină, fără benzină; simularea lipsei puterii pentru transportarea

cumpărăturilor în condițiile în care părinții nu serviseră micul dejun etc., exersarea- în familie, a celor trei mese principale ale zilei și gustărilor sănătoase.

c) Rolul apei și al hidratării

Copiii au învățat că apa este esențială pentru ca organismul să funcționeze bine și că sucurile nu pot înlocui apa. Li s-a spus copiilor că apa este cea mai bună băutură pentru supereroii preferați de ei.

d) De ce sunt fructele și legumele importante în alimentația zilnică

Li s-a explicat că fiecare legumă/fruct are beneficii pentru anumite organe din corpul lor. Au aflat că ”sănătatea este colorată”: culoarea roșie din fructe și legume e bună pentru inimă (roșii, căpșuni, coreșe), verde e important pentru a avea oase puternice (brocoli, spanac), portocaliu pentru vedere (morcov, dovleac) etc.

De asemenea, li s-au oferit copiilor fructe și legume proaspete ca alternativă naturală pentru gustări dulci.

e) Ce alimente trebuie să mâncăm mai rar

Am discutat despre zahăr și alimente procesate, fără a le interzice, ci explicând că trebuie consumate mai rar. De exemplu, li s-a spus copiilor că ”Prăjiturile sunt ca niște hăinuțe speciale- le folosim din când în când, în special la ocazii.”

f) Cum mâncăm corect

Pentru acest concept am exersat zilnic deprinderile de servire corectă a mesei: să mestece bine, să mănânce fără grabă, să nu vorbească cu mâncarea în gură, să stea liniștiți. S-a exersat savurarea mâncărurilor cu ochii închiși, după care s-a discutat despre gustul acesteia.

O componentă importantă și relevantă pentru educația nutrițională realizată cu preșcolarii a fost organizarea de ateliere cu părinții, pe tema alimentației sănătoase și a corectării acesteia acolo unde situația a cerut-o. S-au organizat mai multe tipuri de ateliere, în care s-au atins următoarele obiective: prepararea unor gustări sănătoase, echilibrarea meselor, compararea gusturilor preparatelor de casă versus din comerț, planificarea meniurilor sănătoase pentru o săptămână, găsirea unor strategii eficiente pentru a combate refuzul alimentar la copii. Părinții au declarat că aceste tipuri de activități i-a ajutat să devină mai conștienți de alegerile alimentare ale familiei și au contribuit în timp la sporirea sănătății și a stării de bine a copiilor.

La o analiză finală, s-a putut constata că beneficiile organizării atelierelor au fost multiple și au condus la schimbări esențiale în viața tuturor:

- S-a creat un mediu educațional adecvat, plăcut și interactiv.
- Au implicat părinții în procesul amplu și, uneori dificil, de educație alimentară a copiilor.
- Un număr mai mare de copii au fost implicați în pregătirea meselor, acasă.
- Au ajutat la formarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.
- Părinții au înțeles că preșcolarii învață prin imitație și că este important ca ei să fie exemple pozitive privind alimentația sănătoasă.
- Au condus la identificarea soluțiilor în cazuri de refuz cronic a multor alimente de către unii copii
- Au sporit calitatea colabărării grădiniță-familie.

Un alt subiect, care a atras atenția părinților pe toată perioada grădiniței, a fost combaterea și corectarea unor obiceiuri alimentare la copii, prin identificarea, dezbaterea și implementarea celor mai bune soluții.

Oportunitățile pe acest subiect au fost descoperite împreună cu cadrele didactice și medicale implicate și au fost:

a) Adultul- model comportamental
b) Introducerea treptată a alimentelor sănătoase
c) Reducerea treptată a alimentelor nesănătoase
d) Varietatea în alimentație
e) Mese atractive și distractive
f) Participarea copiilor la pregătirea meselor
g) Rabdarea, persistența și recompensa non-alimentară
h) Respectarea semnalelor de foame/sațietate
i) Apelarea la un specialist

Concluzie:

Copilul mic poate fi ajutat să adopte obiceiuri alimentare corecte, care îl vor sprijini pe termen lung în dezvoltarea sănătoasă și echilibrată, prin încurajarea cu consecvență a unui comportament alimentar sănătos, cât și prin oferirea modelelor de care are nevoie.

Educația nutrițională în grădiniță este o necesitate și poate fi realizată numai în parteneriat cu părinții și cu cadrele medicale. Aceasta poate face diferența privind sănătatea copilului, contribuind substanțial la formarea unor deprinderi alimentare adecvate, cu impact pozitiv asupra dezvoltării generale a copiilor, pe termen lung.

Bibliografie

Bilic, Mihaela (2016) *ABC de nutriție (pentru copii),* Editura Curtea Veche
Nichita, Alice (2020) *Educație pentru sănătate. Material didactic pentru activitățile din grădiniță*, Editura Aramis, București

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Profesor educație timpurie: Chiriac Doina
Grădinița cu Program Normal ,,Lumea Copilăriei" Gura Humorului

,,Sănătatea este darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă"

Michel de Montaigne

Preșcolaritatea este perioada descoperirii realităţii fizice umane și a autodescoperirii. Grădinița este locul de interacțiune fizică, mentală/ cognitivă și socioemoțională, unde copiii experimentează stări și emoții chiar și provocări de natură psihoafectivă. În întreaga istorie a omenirii, ideea de a le acorda protecție reprezenta cel mult o preocupare a părinților și a rudelor, nicidecum un obiectiv al societății. Prin educația pentru sănătate, încercăm să demonstrăm că copilul este principala ființă umană pe pământ și nucleu al societății. Pentru o creștere și dezvoltare armonioasă el are nevoie de dragoste și afecțiune părintească, atenție, îngrijire, alimentaie sănătoasă, mișcare, jocuri și activități în aer liber. Odată cu dezvoltarea tehnologiei, copiii și-au dezvoltat abilitățile de a accesa diferite informații și și-au format propriile preferințe alimentare/ culinare cât și propriile activități care îl fac să se simtă bine, chiar dacă unele dintre ele nu sunt chiar sănătoase. De aceea este nevoie la această vârstă să le dezvoltăm comportamente alimentare corecte și comportamente de practicare a sportului. La vârsta aceasta, preșcolarii trebuie să cunoască și să respecte regulile de igienă care sunt foarte importante în dezvoltarea sănătoasă și armonioasă. Ei trebuie să fie prieteni cu periuța și pasta de dinți, de aceea, educatoarea va implica copiii în campanii care promovează o dentiție sănătoasă, vizite la medicul dentist. Atât cadrele didactice cât și părinții vor asigura preșcolarilor informații despre alimentația corectă, chiar dacă unii părinți le oferă copiilor mâncăruri care conțin carbohidrați, educatoarea va promova prin activități derulate la grupă, un stil alimentar sănătos. Se va prezenta Piramida Alimentelor, care reprezintă un ghid a alimentației sănătoase. Consumând alimente din toate grupurile piramidei se realizează un aport adecvat de macronutrienți și micronutrienți. Piramida subliniază echilibrul, varietatea și moderația necesare pentru consumarea unor alimente, accentuând consumul de cereale integrale, legume, fructe. Aceste alimente fiind o sursă bună de energie și imunitate, preșcolarii având nevoie de ele. Explicându-le copiilor, că sucurile, cipsurile, dulciurile îi pot îmbolnăvi. Se pot realiza experimente pentru a demonstra ce conțin sucurile(colorant, zahăr, apă), în acest mod, copiii ar înțelege ce consumă și cât de periculoase sunt pentru sănătate. Exemplu de experiment: Se va pune într-un pahar 250ml apă, se va adauga colorant alimentar și 3 linguriţe de zahăr. Toată compoziția se va amesteca. Preșcolarii vor observa cum apa s-a colorat și zahărul s-a topit. Educatoare va pune soluția obținută într-o sticlă. Preșcolarii vor observa și vor înțelege că aceste componente se găsesc în sucurile pe care ei le cumpără și nu sunt sănătoase.

Pentru a promova o alimentație sănătoasă la nivelul grupe se pot realiza activități de preparare a salatei de legume. Copiii vor fi echipați cu bonete și șorțuri. Se vor spăla pe mâini cu apă și săpun, apoi vor spăla legumele și cu ajutorul unui cuțit de plastic vor curăți legumele. Legumele curățate vor mai fi o data spalate și pe un tocător le vor tăia, apoi le vor pune într-un bol, le vor amesteca

și vor fi servite. În urma acestei activități, preșcolarii se vor obișnui să consume legume și să le spele înainte de a le prepara.

Pentru o dezvoltare armonioasă, copiii au nevoie de mișcare. Mișcarea este recunoscută ca prim factor al formării intelectuale corespunzătoare a copiilor. Studiile în domeniu au dovedit că prin practicarea diferitelor activități sportive se favorizează capacitățile de comunicare și creativitate, se reduc agresivitatea și inhibiția și astfel se ajunge la imbunătățirea premiselor unor activități complexe și constructive. Practicarea mișcării fizice ajută la dezvoltarea psihomotrică și cognitivă a preșcolarului, previne labilitatea emoțională, modelează temperamentul și atitudinile, constituind un fundament solid pentru personalitatea în formare.

Exercițiile fizice, jocurile de mișcare împreună cu factorii naturali- apă, aer, soare- fortifică organismul, generându-i o pavăză naturală în fața îmbolnăvirilor, cultivă răbdarea, stăpânirea de sine, curajul, inițiativa, perseverența, disciplina, dezvoltă sentimentele de prietenie, spiritul colectiv și competitiv. Un copil care aleargă, se joacă este sănătos și pregătit oricând să facă față unui efort intelectual, de aceea se recomandă, în fiecare zi, preșcolarii să iasă afară, câte 10minute. Activitățile desfășurate afară, în curte pot fi:jocuri liberi, exerciții fizice, ștafete și concursuri. Ele contribuie la consolidarea relației de grup și la formarea unor deprinderi de lucru în echipă. În urma acestor activități în aer liber, preșcolarii sunt foarte încântați, deoarece se consideră mici campioni.

A învăța copilul, de la o vârstă mică să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă, să se obișnuuiască cu un regim alimentar sănătos, înseamnă a bune baza formării unui Om responsabil și conștiincios în viitor. Aceste deprinderi, trebuie imprimate de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață sănătos.

Grădinița este prima verigă a sistemului de învățământ care trebuie să intre în funcțiune în domeniul educației pentru sănătate, exercitând influențe educative menite să modeleze și care-și vor pune amprenta în comportamentul adultului de mâine.

Bibliografia:

1.Crudu Valentin, Educație pentru sănătate, suport didactic pentru cadre didactice, Chișinău,2019
2. Ministerul Educației, Curriculum pentru educație timpurie 2019,
3. http:// www.medicinascolară.md
4. http:// revistaprofesorului.ro

DEZVOLTAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS LA PREȘCOLARI

Prof.Ciobanu Diana
G.P.N.”Voinicelul” Falticeni

Sănătatea este o stare de bine, mentală și socială și se manifestă ca abilitatea de adaptare continuă la cererile de schimbare constantă și la stimulii mediului natural și social.Din copilărie,fiecare trebuie să se preocupe de sănătatea sa.O persoană sănătoasă trăieşte în armonie cu sine,cu semenii,cu mediul înconjurător.Omul sănătos poate munci, gândi şi crea pentru el, dar şi pentru ceilalţi. Cel care are grijă de sănătatea sa este puternic.

Factorii psihosociali care influențează starea de bine și boala sunt: componentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valori personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen. Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală sunt comportamente care descriu stilul de viață: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, reducerea consumului de sucuri, respectarea orelor de somn.

Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin acțiuni educative începând de la vârsta cea mai mică. Trebuie să-și formeze un comportament igienic corespunzător în care să includă noțiuni și cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și sărăcie, despre sănătatea și îmbolnăvirea naturii sau a planetei.

Scopul educației pentru sănătate în grădiniță este să asigure cunoștințele despre sănătate și formare a deprinderilor de viață sănătoasă adecvate vârstei preșcolare. Obiectivele unei astfel de educații vizează conștientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală și socială pe înțelesul copilului preșcolar, depistarea unor deficiențe și boli și îndrumarea spre cabinetele de specialitate.

Promovarea conceptului de sănătate în rândul copiilor de grădiniță, prin oferirea de informații despre reguli de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate,care, de ani buni ,este implementat în grădiniță.

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamentele sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Parinții și adulții care interactionează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii prin modelul pe care îl reprezintă. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață din familie în perioada timpurie de dezvoltare (vârsta preșcolară) și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții si educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor si atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic si comportamentul sexual, prin întaririle si reactiile aversive pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învațare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilitătilor cognitive, sociale si emoționale cu rol protector asupra sănătații și dezvoltarea unui stil de viată sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Dezvoltarea comportamentului alimentar pentru preșcolari, alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin:

• curiozitate (întreabă de ce morcovii sunt portocalii, în loc sa îi mănânce, sunt fascinati de noile alimente);

• scop (preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le este foame);

• fluctuanța (apetitul copiilor crește dupa perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmați, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta);

• dorința de companie (preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alți copii, de multe ori, preferințele alimentare a celor din jur).

Mijloacele de realizare sunt cele utilizate în mod frecvent în procesul de educație în grădiniță: jocul, povestirea, desenul, pictura, cântecul, observarea etc.

Procesul de însușire a regulilor igienice, precum și a normelor de protecție a vieții proprii și a altora trebuie să pornească de la cunoașterea lor. Educatoarea este aceea care trebuie să-l familiarizeze pe copil cu toate normele accesibile vârstei cu privire la: igiena îmbrăcămintei, igiena alimentației, igiena locuinței, igiena grădiniței, igiena mediului înconjurător, etc. Acestea trebuie să vizeze comportamentul copilului în situații cât mai variate.

În procesul de însușire a regulilor igienice, de o mare importanță este succesiunea potrivită a acestora deoarece, numai astfel se asigură îndeplinirea lor cu ușurință. Pentru început se recomandă transmiterea unor reguli elementare, mai apropiate de viața copiilor și mai strâns legate de diferite cerințe ale regimului zilei, explicându-le apoi, treptat. Este necesar să se respecte particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor, normele igienice având un caracter concret, iar însușirea lor făcându-se în mod conștient.

Copiii învață să se poarte, imitând comportamentul adulților apropiați. Exemplul dat de adulți și de copiii de vârstă mai mare este mai puternic decât cuvântul sau ”impulsurile” în modelarea comportamentului și personalității copilului care crește. Exemplul personal devine o metodă eficace în formarea deprinderilor atunci când este însoțit de explicații bine chibzuite, indicații precise care orientează și dirijează activitatea.Toate acestea nu sunt eficiente fără exercițiul efectuat zilnic, supravegheat sistematic, controlat și evaluat obiectiv. Controlul trebuie însoțit de aprecierea verbală a acțiunilor, faptelor, comportării corecte, precum și sublinierea celor greșite.

Prin folosirea unor întrebări de genul „Ce s-ar întâmpla dacă…?”, „Cum ne păstrăm…?” se pot corecta unele atitudini și comportamente; astfel, axându-se pe problematizare – ca metodă de lucru – putem determina copiii să descopere cauzalitatea (exemplu: poveștile ”Supărarea Danielei”, de Viniciu Gafița; ”Maricica”, de Luiza Vlădescu; poezia ”Sfaturi bune”, etc.).

Educația pentru sănătate a copiilor se poate realiza prin toate categoriile de activități de învățare din grădiniță. Activitățile de dezvoltare personală ne oferă, prin conținutul, structura și modul lor de organizare, multiple posibilități de realizare a educației pentru sănătate.

Tranzițiile, ca activități de scurtă durată ce fac trecerea de la rutine la activități de învățare/ de la o activitate de învățare la alta, în funcție contextul momentului, pot contribui la educația

pentru sănătate a copiilor. În acest sens, ele pot lua forma unei activități desfășurate în mers ritmat sau a exercițiilor fizice de înviorare care să antreneze toate segmentele corpului și care ,se impune, să se desfășoare zilnic.

Activitățile opționale au menirea de a descoperi și dezvolta înclinațiile copiilor și de a dezvolta abilități, prin conținutul lor, pot viza și educația pentru sănătate a copiilor.

Cât privește literatura pentru copii, posibilitățile de a face educație pentru sănătate prin conținutul ei sunt nelimitate. Rămâne ca o primă îndatorire a educatoarei să sesizeze valorile educative ale textelor, să le transpună în obiective formulate în termeni comportamentali, pentru ca, prin metode adecvate acestea să capete finalitatea dorită.

Iată cum, copiii de 3-4 ani, află din povestea „Maricica", de Luiza Vlădescu, că aceasta este o fetiță din grupa mică, murdară, neglijentă, care, vrând să plece la grădiniță, nu ține cont de părerile prietenilor săi: săpunul, apa, pieptenul și periuța de dinți. Ajunsă la grădiniță, fetița suportă consecințele neascultării și neglijenței de care a dat dovadă: colegii o marginalizează, motivând că este nepieptănată, murdărică, cu hainele neîngrijite, jucăriile nu doresc să se joace cu ea, sub același pretext. Afectată profund de cele întâmplate, Maricica hotărăște să-și schimbe comportamentul.

Dezvoltarea unei atitudini pozitive fata de activitatea fizica si activitatile in aer liber reprezinta un bun predictor pentru practicarea sistematica a exercitiului fizic in perioada imediat urmatoare, varsta scolara si adolescenta.

La varsta prescolara copii au abilitatile motorii suficient dezvoltate si sunt capabili sa mearga pe o tricicleta, sa urce scarile, sa mearga pe varfuri, sa sara peste un obstacol, sa arunce si sa prinda o minge, sa se imbrace singuri (cu ajutor la fermoar sau sireturi), sa foloseasca foarfeca, sa deseneze sau sa picteze o figura. Activitatea fizica are un rol esential in dezvoltarea fizica, cognitiva si socio-emotionala a copilului.

În concluzie, rolul educatoarei este unul major în formarea unui „subiect" activ, liber și critic, fiind orientat și format pentru a înțelege, interpreta și evalua orice influență educațională pentru a deveni capabil să facă opțiuni adecvate.

Grădinița este prima verigă a sistemului de învățământ care trebuie să intre în funcțiune în domeniul educației pentru sănătate, exercitând influențe educative menite să modeleze și care-și vor pune amprenta pe întreaga dinamică ulterioară a comportamentului civic al individului.

Bibliografie:

• Borţeanu Silvia,2019" Curriculum pentru învăţământul preşcolar", Didactica Publishing House.
• Peneş Marcela,2014, "Igiena personală", Editura Ana,Bucuresti.
• Nichita Alice, Mitroi Mihaela,2018," Educaţia pentru sănătate", Editura Aramis,Bucuresti.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE – MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE

Prof. Ciocan Mihaela
Școala Gimnazială Nr.1 Bogdănești- G.P.N. NR.3 Bogdănești

Argument:

Educația pentru sănătate în perioada preșcolară este esențială pentru formarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung, deoarece aceasta contribuie la dezvoltarea fizică, mentală și socială a copilului. În această etapă a vieții, copiii sunt extrem de influențați de mediul înconjurător și de experiențele de învățare, iar educația timpurie le poate modela comportamentele care vor determina obiceiurile lor de viață pe tot parcursul vieții.

Prin învățarea corectă a igienei, alimentației sănătoase și activităților fizice, copiii dobândesc nu doar cunoștințe teoretice, dar și abilități practice care îi vor ajuta să prevină afecțiuni și să adopte un stil de viață echilibrat. În plus, educația pentru sănătate are un impact pozitiv asupra sănătății mentale a copiilor, contribuind la creșterea conștientizării despre importanța gestionării emoțiilor și a stresului, mai ales în contextul provocărilor din perioada pandemiei, când sănătatea mentală a devenit o preocupare majoră. Astfel, educația pentru sănătate în educația timpurie este un pilon fundamental în formarea unei generații conștiente de importanța grijii față de propria sănătate și de prevenirea riscurilor de îmbolnăvire.

Educația pentru sănătate în educația timpurie este un domeniu esențial în formarea unor comportamente sănătoase și în crearea unei conștiințe de protejare a sănătății de la o vârstă fragedă. Aceasta nu se rezumă doar la învățarea igienei sau a unor obiceiuri alimentare sănătoase, ci include și dezvoltarea unui comportament preventiv față de boli, învățarea importanței activității fizice și a menținerii unei stări mentale echilibrate. Educația pentru sănătate ajută copiii să înțeleagă impactul alegerilor lor asupra sănătății și să dezvolte obiceiuri care vor contribui la o viață sănătoasă pe termen lung.

În contextul educației timpurii, educația pentru sănătate este extrem de importantă, deoarece copiii încep să învețe comportamentele și atitudinile care le vor influența întreaga viață. Din păcate, pandemii precum COVID-19 au pus în fața noastră provocări și schimbări semnificative, atât în ceea ce privește modul în care este livrată educația, cât și în privința impactului asupra sănătății mentale și fizice a copiilor. De aceea, este esențial ca educația pentru sănătate să fie adaptată noilor realități și să își continue rolul său fundamental în sprijinirea unei dezvoltări armonioase a copiilor.

În acest eseu, vom explora modalitățile prin care educația pentru sănătate este promovată în învățământul preșcolar, mijloacele prin care aceasta este realizată și impactul pe care îl are asupra copiilor, cu un accent special pe modificările aduse de pandemia de COVID-19.

Modalități de promovare a educației pentru sănătate în educația timpurie

Începând cu vârsta preșcolară, educația pentru sănătate trebuie să fie introdusă într-un mod accesibil și atractiv, folosind metode care să capteze atenția și să implice activ copiii. În această

perioadă, învățarea prin joc și activitățile creative sunt esențiale, deoarece copiii se află într-o fază a dezvoltării în care sunt foarte receptivi la învățarea prin experiență directă.

1. Învățarea prin joc: Jocurile sunt un instrument extrem de eficient în educația pentru sănătate, deoarece ele transformă informațiile importante într-o experiență plăcută și captivantă. De exemplu, jocurile în care copiii învață despre igiena personală – cum să spele corect mâinile, să își perieze dinții sau să aibă o atitudine responsabilă față de alimente – sunt mai ușor de reținut decât simplele lecții teoretice. În acest sens, jocurile de rol sunt o metodă deosebit de utilă, deoarece îi ajută pe copii să aplice cunoștințele dobândite într-un context familiar.

2. Activitățile educaționale și creative: Învățarea despre alimentația sănătoasă, importanța exercițiilor fizice și a igienei poate fi realizată prin diverse activități educaționale și creative. De exemplu, copiii pot să participe la sesiuni de gătit, în care învață cum să pregătească gustări sănătoase sau pot să participe la concursuri de desen sau colaj în care sunt încurajați să creeze postere sau desene care promovează un stil de viață sănătos. Aceste activități nu doar că sunt educative, dar și foarte distractive, iar copiii își vor aminti lecțiile mult mai ușor.

3. Colaborarea cu părinții: Educația pentru sănătate nu se limitează doar la grădiniță. Este esențial ca părinții să fie implicați activ în procesul educațional, deoarece aceștia sunt cei care au un impact direct asupra comportamentelor copiilor. Colaborarea între educatori și părinți poate include sesiuni informative despre importanța igienei, alimentației sănătoase și activității fizice. De asemenea, părinții pot fi invitați să participe la activități educaționale organizate de grădiniță, contribuind astfel la întărirea legăturii dintre educația școlară și cea din familie.

Mijloace de realizare a educației pentru sănătate în educația timpurie

Pentru ca educația pentru sănătate să fie eficientă, este necesar ca aceasta să fie susținută de mijloace adecvate, care să sprijine învățarea și să o facă accesibilă copiilor.

1. Materiale educaționale vizuale: Postere, cărți ilustrate și fișe de lucru sunt mijloace excelente prin care pot fi prezentate concepte de sănătate într-un mod vizual și ușor de înțeles. De exemplu, o fișă de lucru poate ilustra pașii corecți pentru spălarea pe mâini, iar un poster poate arăta diverse alimente sănătoase. De asemenea, desenele animate și videoclipurile educaționale sunt resurse valoroase, în special atunci când copiii sunt mai mici și încep să învețe prin observație.

2. Tehnologia în educația pentru sănătate: Pandemia de COVID-19 a accelerat integrarea tehnologiei în educația timpurie. Deși învățământul online a ridicat provocări, el a și deschis noi posibilități. Aplicațiile educaționale și platformele online au fost folosite pentru a sprijini educația pentru sănătate, oferind jocuri și activități interactive care pot fi accesate de acasă. De exemplu, prin intermediul unor aplicații, copiii pot învăța despre importanța alimentației sănătoase și a activității fizice prin jocuri care le testează cunoștințele.

3. Activități fizice și recreative: Educația pentru sănătate trebuie să includă și promovarea unui stil de viață activ. Jocurile și exercițiile fizice sunt esențiale, deoarece ajută la dezvoltarea abilităților motorii ale copiilor și îi încurajează să adopte un stil de viață activ. Aceste activități pot include

dansuri, alergări, jocuri de echipă și multe altele, toate având rolul de a promova sănătatea fizică într-un mod plăcut și accesibil pentru copii.

Impactul pandemiei asupra educației pentru sănătate în educația timpurie

Pandemia de COVID-19 a avut un impact semnificativ asupra educației timpurii, în mod special asupra educației pentru sănătate. Pe lângă provocările generate de închiderea școlilor și grădinițelor, a fost necesară o adaptare rapidă a metodologiilor educaționale.

1. Provocări ale pandemiei; În perioada de izolare, educația preșcolară a trecut la un format online, iar copiii nu au mai avut acces la activitățile educaționale de grup care favorizează învățarea prin joc și interacțiune socială. De asemenea, transmiterea de informații legate de igienă și sănătate a fost mai dificilă fără posibilitatea de a organiza sesiuni educaționale în persoană. În plus, măsurile de distanțare socială și purtarea măștilor au creat un mediu mai puțin familiar și mai puțin plăcut pentru copii.

2. Adaptarea la învățământul online: În ciuda acestor dificultăți, educatorii au reușit să se adapteze și să folosească tehnologia pentru a menține contactul cu copiii. Platformele online au oferit posibilitatea organizării de sesiuni interactive în care copiii învățau despre igienă, activități fizice și alimentație sănătoasă prin jocuri și lecții video. Aceste activități au fost esențiale pentru a asigura continuitatea educației pentru sănătate în această perioadă.

3. Promovarea sănătății mentale: Pandemia a avut un impact semnificativ asupra sănătății mentale a copiilor, iar educația pentru sănătate a inclus și abordări pentru gestionarea anxietății și a fricii legate de virus. Activitățile care implică exprimarea emoțiilor și învățarea unor tehnici de relaxare au devenit parte integrantă a educației pentru sănătate, în scopul de a sprijini dezvoltarea emoțională a copiilor.

Rezultate ale educației pentru sănătate în educația timpurie

Rezultatele educației pentru sănătate în perioada preșcolară sunt vizibile pe termen lung, prin faptul că copiii dezvoltă obiceiuri sănătoase care le vor influența întreaga viață. Educarea copiilor despre igienă, alimentație sănătoasă și activități fizice contribuie la reducerea riscurilor de îmbolnăvire și la formarea unor obiceiuri care vor avea efecte pozitive asupra sănătății lor.

1. Dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase: Copiii care beneficiază de educație pentru sănătate în perioada preșcolară adoptă mai ușor obiceiuri sănătoase, precum spălarea frecventă a mâinilor, consumul de alimente sănătoase și practicarea activităților fizice.

2. Reducerea riscurilor de sănătate: Educarea copiilor despre prevenirea bolilor, prin activități care promovează igiena și vaccinarea, poate contribui la scăderea riscului de îmbolnăvire și la o mai bună protecție a acestora față de afecțiuni.

Concluzie

Educația pentru sănătate în educația timpurie este crucială pentru dezvoltarea unui comportament responsabil față de propria sănătate. Chiar și în fața provocărilor impuse de pandemia COVID-19, aceasta a reușit să se adapteze și să rămână un pilon al educației preșcolare. În continuare, este important ca educația pentru sănătate să fie integrată în curriculumul școlar și să fie susținută atât de educatori, cât și de părinți, pentru a contribui la formarea unei generații sănătoase și conștiente de importanța îngrijirii propriei sănătăți.

Bibliografie

1. Ministerul Educației Naționale. (2020). *Strategia națională pentru educația timpurie în România*. Ministerul Educației Naționale. https://www.edu.ro
2. Universitatea din București, Facultatea de Psihologie. (2021). *Pandemia și educația timpurie în România – provocări și soluții*. Universitatea din București. https://www.psihologie.unibuc.ro
3. Institutul Național de Sănătate Publică. (2020). *Programul național de educație pentru sănătate*. Institutul Național de Sănătate Publică. https://www.insp.gov.ro
4. Editura Didactică și Pedagogică. (2022). *Educația pentru sănătate în școlile preșcolare: Metodologii și bune practici*. Editura Didactică și Pedagogică. https://www.editura-didactica.ro
5. Revista de Educație Timpurie. (2021). *Impactul educației pentru sănătate asupra dezvoltării copiilor mici în România*. Revista de Educație Timpurie, 7(3), 115-130.

Webografie:

1. Ministerul Educației Naționale. (2020). *Strategia națională pentru educația timpurie în România*. https://www.edu.ro
2. Universitatea din București, Facultatea de Psihologie. (2021). *Pandemia și educația timpurie în România – provocări și soluții*. https://www.psihologie.unibuc.ro
3. Institutul Național de Sănătate Publică. (2020). *Programul național de educație pentru sănătate*. https://www.insp.gov.ro
4. Editura Didactică și Pedagogică. (2022). *Educația pentru sănătate în școlile preșcolare: Metodologii și bune practici*. https://www.editura-didactica.ro

MODALITĂȚI CREATIVE DE PROMOVARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. Ciubotariu Elena
G.P.P. ”Pinocchio” structură G.P.P. ”Licurici” Fălticeni

Educația pentru sănătate reprezintă un aspect fundamental în dezvoltarea armonioasă a copilului, încă din primii ani de viață. Aceasta contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase, prevenirea bolilor și dezvoltarea unui stil de viață echilibrat. În educația timpurie, promovarea sănătății se realizează prin diverse metode adaptate vârstei copiilor, implicând activ participarea educatorilor și a familiei. Este esențial ca această educație să fie implementată progresiv, utilizând metode ludice și interactive care să stimuleze curiozitatea naturală a copiilor. Un mediu educațional favorabil, bazat pe exemple practice și experiențe pozitive, contribuie la încurajarea unui comportament responsabil față de propria sănătate. Educația pentru sănătate trebuie să includă aspecte legate de igiena personală, nutriția adecvată, importanța activității fizice și dezvoltarea unor abilități socio-emoționale care să sprijine bunăstarea mentală a copilului. Printr-o abordare integrată, bazată pe colaborarea dintre educatori, familie și specialiști din domeniul sănătății, se poate asigura o dezvoltare armonioasă și echilibrată a celor mici.

Pentru a dezvolta obiceiurile sănătoase încă din copilărie, trebuie ca, educația pentru sănătate, să fie implementată prin metode variate și adaptate nivelului de înțelegere al celor mici. Una dintre cele mai eficiente strategii este desfășurarea activităților educative în grădinițe, unde copiii pot participa la lecții interactive despre igienă, nutriție și importanța mișcării zilnice. Aceste activități pot fi completate de jocuri și exerciții practice, care să le permită să învețe prin experiență directă – cum ar fi simularea spălatului corect pe mâini, recunoașterea alimentelor sănătoase sau exersarea unor mișcări fizice benefice pentru sănătate.

Informarea părinților și colaborarea acestora în formarea unor obiceiuri sănătoase acasă contribuie la consolidarea deprinderilor învățate de copii în mediul educațional. De asemenea, parteneriatele cu instituții medicale pot facilita accesul la informații specializate, prin organizarea de vizite la medicii pediatri, sesiuni de informare despre prevenirea bolilor sau demonstrații practice privind igiena orală și vaccinarea. Un alt mod eficient de a promova educația pentru sănătate este organizarea unor evenimente speciale, cum ar fi „Ziua sănătății”, în cadrul cărora copiii pot participa la activități fizice, ateliere de gătit sănătos și alte experiențe menite să le dezvolte interesul pentru un stil de viață echilibrat.

Pentru ca aceste inițiative să fie eficiente, este necesară și utilizarea unor mijloace diverse de învățare. Materialele educaționale, precum cărțile ilustrate, posterele și filmulețele tematice, ajută la transmiterea informațiilor într-un mod accesibil și atractiv. Educatorii trebuie să devină modele pentru copii, demonstrând prin propriul comportament importanța obiceiurilor sănătoase.

Activitățile extracurriculare reprezintă o altă modalitate eficientă de consolidare a educației pentru sănătate. Atelierele de gătit, sesiunile de sport sau plimbările în aer liber oferă copiilor oportunitatea de a pune în practică noțiunile teoretice învățate. Integrarea acestor concepte în curriculumul educațional asigură continuitatea în procesul de învățare și contribuie la formarea unor deprinderi durabile.

Pentru ca educația pentru sănătate să fie și mai ușor de înțeles și de aplicat de către cei mici, poveștile pot fi un instrument puternic. Ele îi ajută pe copii să învețe prin exemple, să se identifice cu personajele și să înțeleagă consecințele propriilor alegeri.

Povestea *Castelul Sănătății Pierdute* este o creație proprie, concepută să-i poarte pe copii într-o lume magică, unde sănătatea este mai presus de orice. Însă, atunci când regulile esențiale de igienă și de alimentație nu sunt respectate, echilibrul acestui tărâm este pus în pericol. Să descoperim împreună ce se întâmplă când un băiețel decide să ignore sfaturile mamei sale și cum poate fi salvat *Castelul Sănătății*!

”Pe un tărâm îndepărtat, trăia în “Castelul sănătăţii” - Prinţul, Prinţesa Sănătăţii şi băieţelul lor iubit. După o grea suferinţă, prinţul părăseşte aceasta lume pentru tărâmul veşniciei, lăsându-şi familia îndurerată. Prinţesa Sănătăţii îşi creştea pruncul cum ştia mai bine. Îl iubea nespus de mult şi de aceea toată dragostea i-o dăruia lui. An de an băiatul creştea tot mai frumos pentru că mama lui îl învăţa cum să mănânce sănătos şi cum să se îngrijească. Însă, într-o zi, băiatul i-a spus mamei că s-a săturat de sfaturile ei plictisitoare, că toată ziua îl cicăleşte şi că nu mai suportă. Nu-i plăcea să se spele, nu-i plăceau legumele și fructele, ci dorea doar dulciuri pentru că “toţi copiii din lume procedează la fel” spunea el.

Auzind aceste vorbe Prinţesa se întristă foarte tare. Se gândea cum poate să-i facă una ca asta băietelul ei drag, căruia îi dărui toată dragostea şi mai ales că i-a promis soţului ei, înainte de a muri, că-l va supraveghea şi-l va îngriji ca pe ochii ei din cap. Avea şi un motiv tare intemeiat. Nu degeaba trăiau în “Castelul Sănătății” – acesta ramânea în picioare doar dacă pruncii care creşteau în el erau ascultători, curaţi şi se hrăneau sănătos. La orice faptă rea, săvârşită de băiat, castelului îi cădea câte o cărămidă. Dacă greşelile nu erau îndreptate, castelul se dărâma. Atunci Prinţesa trebuia să-l lase singur în pustietate şi să plece în lumea largă pentru a căuta copii care fac fapte bune pentru a salva castelul.

Zadarnic se străduia Prinţesa să-l aducă pe calea cea bună şi tot nu reuşea să-şi facă băiatul cuminte şi să consume alimente sănătoase. El creştea şi făcea tot mai multe rele, devenea din ce în ce mai neascultător, mai neîngrijit, mai slab, cu dinţii şi mîinile murdare. Zilele treceau iar castelul devenise o ruină – îşi pierduse sănătatea. Rugile mamei erau în zadar pentru el. După faptele sale, băiatul nu-şi iubea mama deloc. Aşa că, într-o zi, băiatul i-a spus mamei - “poţi să pleci în lumea largă să cauţi copii ascultători, dar nu vei găsi pentru că toţi fac la fel ca mine”.

Cu inima zdrobită şi cu ochii în lacrimi Prinţesa Sănătăţii plecă lăsându-şi odorul singur, aşa cum îşi dorea el, dar cu speranţa că în această lume va găsi copii care ascultă de părinţi, iubitori şi care se îngrijesc pentru a fi sănătoşi.

De atunci, Prinţesa umblă din casă în casă, din grădiniţă în grădiniţă, urmărind comportamentul fiecărui copil. Nimeni nu va şti când ea este prezentă. Tăcerea ei şi comportamentul pozitiv al copiilor cu privire la igiena şi sănătatea corporală va reface “Castelul sănătăţii pierdute” şi abia atunci se va putea întoarce la iubitul ei băieţel.

MESAJUL PRINȚESEI:

“ Dragi copii din lumea întreagă, vă rog să mă ajutaţi să mă pot întoarce la băieţelul meu, iar “Castelul Sănătăţii” să nu se mai dărâme niciodată. Chiar dacă nu pot fi văzută eu sunt alături de voi şi vă supraveghez din umbră. Voi trebuie să le arătaţi părinţilor că-i iubiţi făcând fapte bune. Spălaţi-vă corpul şi mîinile cu apă şi săpun ori de câte ori este nevoie. Spălaţi-vă dinţii după fiecare masă şi piepănaţi părul. Consumaţi lactate, multe fructe şi legume, dar nu uitaţi să le spălaţi cu

multă apă pentru a îndepărta microbii. Dacă aceste reguli le veţi respecta veţi fi cei mai sănătoşi, iar "Împărăţia Sănătăţii" va dăinui pe veci."

Povestea le prezintă copiilor, într-un mod atractiv, consecințele unui stil de viață nesănător și a lipsei de igienă. Prin personajul *Prințesa Sănătății*, copiii înțeleg responsabilitatea fiecărei persoane, vis-a-vis de igienă și alimentație, le permite acestora să empatizeze cu băiațelul ei, înțelegând durerea și regretul care vin o data cu neglijarea sănătății și îi motivează să adopte obiceiurile cele mai sănătoase.

În concluzie, educația pentru sănătate este un element esențial în dezvoltarea copiilor, punând bazele pentru o viață sănătoasă și responsabilă. Prin intermediul ei, copiii învață să se îngrijească de ei înșiși și de mediul înconjurător, dezvoltând obiceiuri benefice pe termen lung.

Bibliografie:

- Peneș, M. (2004). *Igiena personală*. Editura Ana, București.
- Șova, S. (Coord.). (2000). *Activități opționale în grădiniță*. Editura AS'S, Iași.
- ProDidactica. (2019). *Educația pentru sănătate: Suport pentru cadre didactice*, București

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE LA ANTEPREȘCOLARI

Educatoare pentru Educație Timpurie, Cojocariu Georgiana Corina
Creșa „Sfânta Ana”, Fălticeni

Promovarea sănătății în rândul antepreșcolarilor, prin transmiterea informațiilor despre igiena personală și colectivă, precum și prin dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase, reprezintă baza educației pentru sănătate. De câțiva ani, cadrele didactice din educația timpurie au început să implementeze acest concept în activitățile desfășurate la creșă ți grădiniță-.

Sănătatea este definită ca o stare de bine fizică, mentală și socială. Aceasta este influențată de factori psihosociali precum stilul de viață, abilitățile cognitive și emoționale, atitudinile față de sănătate și normele socio-culturale. Printre obiceiurile care contribuie la menținerea sănătății se numără o alimentație echilibrată, mișcarea regulată, evitarea consumului excesiv de sucuri și respectarea orelor de somn.

Copiii își însușesc aceste comportamente prin observarea și imitarea adulților. În special în primii ani de viață, familia are un rol esențial în conturarea preferințelor alimentare și a atitudinii față de activitatea fizică. La această vârstă, copiii încep să-și formeze percepția asupra sănătății și bolii, iar părinții și adulții din jurul lor au o influență majoră asupra dezvoltării unor obiceiuri sanogene.

Educația pentru sănătate la antepreșcolari presupune integrarea comportamentelor benefice în rutina zilnică. În sens general, aceasta include toate experiențele de învățare care contribuie la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. Într-un sens mai restrâns, ea vizează dezvoltarea unor abilități cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății, promovând un stil de viață echilibrat.

Alimentația în rândul antepreșcolarilor este marcată de curiozitate, preferințe fluctuante și dorința de socializare. Copiii manifestă interes pentru alimentele noi, pun întrebări despre ele și își ajustează preferințele în funcție de contextul social. De asemenea, apetitul lor variază în funcție de nivelul de activitate, oboseală sau starea emoțională.

Din punct de vedere motor, copiii de vârstă antepreșcolară dobândesc abilități esențiale, precum mersul pe tricicletă, săritul, prinderea și aruncarea mingii sau folosirea unor instrumente. Activitatea fizică joacă un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă și emoțională, iar crearea unei atitudini pozitive față de mișcare contribuie la menținerea unui stil de viață activ în anii următori.

Sănătatea este o stare de bine generală, care implică atât echilibrul fizic și mental, cât și capacitatea de adaptare la schimbările și provocările mediului. Fiind un aspect esențial al vieții, sănătatea trebuie cultivată încă din copilărie, prin educație și formarea unor comportamente adecvate. Antepreșcolarii trebuie să învețe despre igiena personală, relațiile interumane și protecția mediului, pentru a înțelege mai bine importanța prevenției în menținerea sănătății.

Obiectivul principal al educației pentru sănătate în educația timpurie este de a le oferi copiilor informații despre igienă și stil de viață sănătos, adaptate vârstei lor. În același timp, această educație contribuie la identificarea unor probleme de sănătate și la îndrumarea către specialiști, atunci când este necesar.

În educația timpurie, educația pentru sănătate este realizată prin activități atractive precum jocuri, povești, dramatizări, vizite sau întâlniri cu specialiști din domeniul medical. Evaluarea cunoștințelor și deprinderilor formate se poate face prin expoziții tematice, concursuri sau serbări

În plus, exemplul personal oferit de educatori și părinți are un impact major asupra adoptării unor obiceiuri sănătoase de către copii.

În vederea organizării eficiente a activităților, temele educației pentru sănătate sunt planificate atent, îmbinând metode diverse pentru a sensibiliza copiii și a-i determina să aplice în viața de zi cu zi comportamentele benefice. Prin povești, cântece, poezii și exemple din viața reală, copiii învață cum să respecte normele de igienă și să își mențină sănătatea.

Rolul educatoarelor este de a-i ghida pe copii în cunoașterea și aplicarea regulilor de igienă, ajutându-i să-și dezvolte și să-și consolideze deprinderile sanogene. Pentru a asigura o dezvoltare armonioasă, copiii trebuie să înțeleagă importanța igienei personale, a vestimentației curate, a unei alimentații sănătoase și a alternării activităților cu perioade de odihnă.

Pe lângă educația copiilor, cadrele didactice trebuie să sprijine și informarea părinților. Lipsa de cunoștințe în acest domeniu sau obiceiurile greșite ale adulților pot afecta negativ sănătatea și dezvoltarea copiilor.

Copiii au fost încurajați să învețe despre igienă și sănătate prin poezii precum „Bombonica" „Prietenii", povești precum „Maricica murdărica" care le-au oferit exemple concrete despre utilizarea corectă a obiectelor de igienă personală și despre consecințele nerespectării acestor reguli.

Prin activitățile desfășurate, copiii au reușit să își însușească obiceiuri sănătoase și să aplice corect normele de igienă. Așa cum spune un vechi proverb, „curățenia este mama sănătății", iar respectarea regulilor de igienă asigură menținerea unei stări de bine pe termen lung.

Bibliografie:

1. Alice Nichita, Mihaela Mitroi (2009) *Educația pentru sănătate,* Editura Aramis, București.
2. Marcela Peneș (2004), *Igiena personală,* Editura Ana, 2004, București.
3. Silvia Borțeanu (2009), *Curriculum pentru învățământul preșcolar*.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE – CHEIA UNUI START BUN ÎN VIAȚĂ

Prof. educație timpurie: Damian Mădălina
Grădinița cu Program Normal ,,Voinicelul" Fălticeni

Educația pentru sănătate reprezintă un aspect fundamental al dezvoltării armonioase a copilului încă din primii ani de viață. Aceasta contribuie la formarea unor deprinderi esențiale pentru menținerea stării de bine fizice, mentale și emoționale. În educația timpurie, promovarea unui stil de viață sănătos ajută copiii să adopte obiceiuri benefice pe termen lung, având un impact pozitiv asupra sănătății lor generale. Deprinderile formate în copilărie joacă un rol foarte important în viața adultă. Educația pentru sănătate la vârste fragede contribuie la dezvoltarea unui comportament preventiv în ceea ce privește alimentația, igiena personală și activitatea fizică. De asemenea, aceasta ajută la prevenirea unor afecțiuni cauzate de un stil de viață nesănătos, precum obezitatea infantilă sau afecțiunile dentare.

Un aspect esențial al educației pentru sănătate este adoptarea unei alimentații echilibrate. În acest sens, copiii trebuie să fie învățați să consume fructe, legume, proteine și cereale integrale, evitând alimentele procesate și bogate într-un conținut ridicat de zaharuri. De asemenea, igiena personală joacă un rol esențial în prevenirea bolilor. Spălatul corect pe mâini, igiena orală și respectarea regulilor de curățenie trebuie insuflate de timpul copilăriei. Mișcarea este vitală pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. Jocurile și activitățile fizice contribuie la menținerea unei greutăți normale, la dezvoltarea sistemului osos și muscular și la prevenirea unor probleme de sănătate. În plus, sportul are un rol important în dezvoltarea emoțională și socială a copilului, ajutându-l să interacționeze mai bine cu ceilalți, să gestioneze emoțiile și să încurajeze spiritul de echipă.

Părinții și educatorii joacă un rol esențial în formarea obiceiurilor sănătoase. Ei trebuie să ofere un exemplu pozitiv, să creeze un mediu educațional favorabil și să sprijine copiii în adoptarea unui stil de viață echilibrat. Prin activități educaționale atractive, cum ar fi poveștile despre importanța sănătății, experimentele culinare și jocurile interactive, copiii pot învăța mai ușor despre alegerile benefice pentru sănătatea lor. Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copil prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață în familie în perioada timpurie și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos. . Cunoaşterea particularităţilor individuale şi anatomofiziologice a copiilor de vârstă preşcolară constituie o condiţie absolut necesară pentru buna desfăşurare a activităţilor de educaţie fizică şi educaţie pentru sănătate în instituţiile preşcolare. Pe baza cunoaşterii acestor particularităţi, educatoarea poate aplica în mod judicios mijloacele, metodelele şi procedeele variate pentru dezvoltarea fizică, a sănătăţii şi igienei personale.

În educația timpurie, cadrele didactice proiectează activități prin intermediul cărora se dezvoltă comportamente și atitudini pozitive care determină adoptarea unui stil de viață sănătos. În ceea ce privește dezvoltarea personalității copiilor din acest punct de vedere, cadrele didactice au în vedere însușirea de către copii a unor comportamente prevăzute în Curriculum pentru

Educație Timpurie 2019, la domeniul ,,Dezvoltarea fizică, a sănătății și a igienei personale”. Acest domeniu cuprinde o gamă largă de deprinderi şi abilităţi (de la mişcări largi, cum sunt săritul, alergarea, până la mişcări fine de tipul realizării desenelor sau modelarea), dar şi coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoştinţe şi abilităţi referitoare la îngrijire şi igienă personală, nutriţie, alte practici de menţinere a securităţii personale.

Igiena personală este un ansamblu de reguli pe care o persoană le practică pentru a-și menține sănătatea și a preveni diverse boli. Păstrarea unui stil de viață sănătos și a unei bune igiene este un aspect esențial în viața oricui, atât a unui adult, cât și a unui copil. Aceste reguli pot fi învățate de către copii atât pe baza jocurilor, imitației, cât și pe baza poeziilor și cântecelor.

1. ,,Am un corp mititel,
Știu să am grijă de el!
Dimineața mă trezesc,
Fața repede o clătesc!
Dințișorii îi periez,
Părul eu mi-l aranjez!
Unu, doi, unu, doi
Gata sunt! Pornesc vioi!”

2. ,,Dis-de-dimineață,
Trei prieteni mă răsfață:
Apa, peria și săpunul.
Mi-s prieteni toți, ca unul.
Apa-mi zice:
Vin la mine,
Să te spăl cum se cuvine!
Să te mângâi pe-ndelete,
Cu săpun și cu burete.
Joaca asta cu clăbucul,
Chiar de-mi gâdilă năsucul.
Tare-mi place.
Las' să joace
Ca pe-o pajiște pe față
Că-i doar dis-de-dimineață.
Vine apoi și periuța,
Dar deodată și dispare
Unde-o fi?
Pai se dă huța
Peste dinți, voioasă tare.” (,,Prietenii” – Dan Faur)

De asemenea, un impact major asupra dezvoltării unor obiceiuri sănătoase îl au jocurile de rol (,,De-a doctorul”, ,,De-a dentistul”), activitățile de pregătire a unor gustări sănătoase (,,Legumele zâmbitoare!”), jocurile de mișcare, concursuri, ștafete, întreceri, jocurile didactice (,,Coșul cu alimente”, ,,Ferește-te de carii!”), experimente (,,Săpunul și microbii” – experiment de apă, piper și săpun), povești (,,Nil și alimentația”, ,,Conni merge la dentist”, ,,Omida mâncăcioasă”, ,,Iedul cu trei capre”, ,,Maricica murdărica”). Prin intermediul acestor activități, copiii conștientizează importanța igienei orale, a mișcării, recunosc și diferențiază alimentele sănătoase de cele nesănătoase, iar cadrele didactice promovează un stil de viață sănătos. Așadar,

alimentația sănătoasă, odihna, mișcarea, igiena dentară sunt pilonii ce contribuie la dezvoltarea armonioasă a copiilor. De asemenea, jocurile de mișcare, dansul, exercițiile sunt benefice și pentru dezvoltarea unor comportamente prosociale, de muncă în echipă, colaborare, empatie, ajutor și respect.

Pentru a preveni comportamentele indezirabile, care determină o stare de sănătate precară este necesar ca educatorii să informeze părinții cu privire la efectele nocive pe care le are tehnologia asupra copiilor (determină sedentarism), la importanța jocului și petrecerea timpului liber împreună. De asemenea, este important ca preșcolarul să nu fie recompensat cu gustări dulci atunci când reușește să realizeze o sarcină, iar servirea mesei în familie să nu fie asociată cu o altă activitate, de exemplu, vizionarea desenelor animate sau a unor jocuri etc. Este bine să fie respectate și dorințele culinare ale copilului, să-i fie ascultate nevoile, să fie respectat programul mesei, să nu fie forțat să mănânce anumite alimente care nu îi plac.

În concluzie, educația pentru sănătate în educația timpurie este esențială pentru dezvoltarea unei generații sănătoase, responsabile și conștiente de importanța unor alegeri corecte. Prin implicarea activă a părinților, educatorilor și a comunității, copiii pot deprinde valori și comportamente benefice care le vor influența pozitiv viața pe termen lung.

Bibliografie:

1. M.E.N., Curriculum pentru Educație Timpurie, 2019;
2. Boca C. (coord.), Bucinschi M., Dulman A., 2009, ,,Educația timpurie și specificul dezvoltării copilului preșcolar: modul general pentru personalul grădiniţei", editura Educația 2000+, Bucureşti;
3. Alice Nichita, Mihaela Mitroi, 2009, ,,Educaţia pentru sănătate" Editura Aramis, București.

SĂNĂTATEA – OBIECTIV ESENȚIAL ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Profesor educație timpurie: Daniela Ionela Dănilă
G.P.P.„Pinocchio”- Structură „Licurici”-Fălticeni

Realizarea educației pentru sănătate în educația timpurie presupune un proces continuu, care încurajează dezvoltarea unui comportament sănătos și a unor obiceiuri pozitive încă de la o vârstă fragedă. În această etapă, copiii sunt foarte receptivi la învățătura prin jocuri și activități interactive, astfel că este important ca educația pentru sănătate să fie integrată într-un mod accesibil și plăcut pentru ei.

Iată câteva mijloace prin care educația pentru sănătate poate fi realizată în educația timpurie:

1. Jocuri și activități interactive
   - Jocuri de rol: Copiii pot învăța despre igienă, alimentație sănătoasă sau importanța activității fizice prin jocuri de rol în care imită medici, sportivi sau persoane care adoptă comportamente sănătoase.
   - Activități de grup: Jocuri în aer liber sau activități de mișcare (dansuri, jocuri de echipă) care promovează activitatea fizică.
2. Materiale vizuale și multimedia
   - Folosirea imaginii, desenelor animate și a materialelor vizuale pentru a explica concepte legate de igienă, alimentație sănătoasă și prevenirea bolilor. De exemplu, cartonașe cu imagini despre spălarea mâinilor sau despre alimentația echilibrată.
   - Cântece și poezii: Melodiile și versurile pot fi folosite pentru a învăța copiii despre importanța unor obiceiuri sănătoase într-un mod plăcut și memorabil.
3. Activități creative
   - Desene și lucrări manuale: Copiii pot crea afișe, desene sau colaje despre importanța igienei sau a unui stil de viață sănătos.
   - Ateliere de gătit: Implicarea copiilor în activități simple de preparare a unor gustări sănătoase (ex: salate de fructe, sandvișuri cu legume) poate promova un comportament alimentar corect.
4. Exemple practice
   - Educatorii și părinții pot oferi exemple de bune practici în ceea ce privește igiena personală, alimentația sănătoasă și activitatea fizică. De exemplu, spălarea regulată pe mâini sau alegerea unor gustări sănătoase.
   - Copiii pot învăța prin observație și imitație comportamentele sănătoase ale celor din jur.
5. Povești și cărți educative
   - Lectura de povești sau cărți care încorporează teme de sănătate, precum igiena, prevenirea bolilor sau importanța unui somn odihnitor.
   - Poveștile pot include personaje care adoptă comportamente sănătoase, ceea ce le va permite copiilor să învețe în mod indirect și să se identifice cu acestea.
6. Ritualuri zilnice

- Încurajarea unor ritualuri de rutină, cum ar fi spălarea pe mâini înainte de masă, perierea dinților după mese, alegerea unui mic dejun sănătos sau participarea la activități fizice zilnice.

7. Colaborarea cu părinții
   - Implicarea părinților în educația pentru sănătate prin discuții și acțiuni comune, cum ar fi organizarea unor evenimente educaționale sau distribuirea de informații despre obiceiuri sănătoase.
   - Încurajarea părinților să devină modele pozitive de comportamente sănătoase în viața de zi cu zi.
8. Crearea unui mediu sănătos
   - Asigurarea unui mediu curat și sigur pentru copii, unde aceștia să învețe și să aprecieze importanța unui spațiu igienic.
   - Promovarea activităților fizice prin amenajarea unor spații de joacă sigure, care să încurajeze mișcarea și distracția activă.

Prin aceste metode, educația pentru sănătate în educația timpurie devine un proces amuzant și eficient care contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase ce vor dura întreaga viață.

Modalitățile de promovare a educației pentru sănătate în educația timpurie sunt esențiale pentru a forma obiceiuri sănătoase încă din primii ani de viață. În opinia mea, educația pentru sănătate trebuie să fie abordată într-un mod holistic și adaptat vârstei copilului, având în vedere că această perioadă este fundamentala pentru dezvoltarea comportamentului sănătos pe termen lung.

1. Abordarea ludică și interactivă este cheia

Copiii mici învață cel mai bine prin joc și activități interactive. Educația pentru sănătate trebuie să fie o experiență plăcută și accesibilă, iar integrarea acesteia în activitățile de zi cu zi – jocuri, cântece, povești, activități fizice – face ca lecțiile despre igienă, alimentație sănătoasă sau prevenirea bolilor să fie absorbite natural. Personal, consider că aceasta este metoda cea mai eficientă pentru că învățarea prin joc creează un cadru relaxat și plăcut pentru copii, iar informațiile sunt mai ușor de reținut.

2. Colaborarea între educatori, părinți și comunitate

Este esențial ca educația pentru sănătate să fie un efort colectiv, care implică nu doar educatorii, dar și părinții și comunitatea. Educatorii pot juca un rol important în oferirea unor informații și activități care să promoveze un comportament sănătos, însă părinții sunt cei care pot întări aceste mesaje acasă. De asemenea, organizațiile locale, spitale sau centre de sănătate pot sprijini acest proces prin organizarea de sesiuni educaționale și campanii de sensibilizare pentru părinți și copii.

3. Exemplele pozitive sunt foarte importante

Copiii sunt extrem de receptivi la ceea ce văd în jurul lor și au tendința să imite comportamentele adulților. De aceea, educatorii și părinții trebuie să fie modele de comportamente sănătoase. Fiecare acțiune zilnică – de la spălatul pe mâini până la alegerea unei mese echilibrate – poate deveni o lecție practică pentru copii. Cred că, în acest context, educația pentru sănătate nu ar trebui doar să fie despre predare, ci și despre practică.

4. Educarea prin poveste și imagini

Așa cum am menționat și mai devreme, copiii sunt atrași de povești și imagini. Materialele vizuale și poveștile cu personaje care adopta comportamente sănătoase sunt extrem de eficiente pentru transmiterea unor mesaje legate de sănătate. Poveștile pot adresa teme precum importanța unei alimentații sănătoase, igiena personală sau beneficiile mișcării. Consider că, atunci când

informațiile sunt prezentate într-un mod narativ sau vizual, ele devin mult mai accesibile și ușor de reținut.

5. Impulsionarea unui mediu sănătos

Un alt punct important este crearea unui mediu care să susțină învățătura despre sănătate. Acest lucru înseamnă nu doar predarea lecțiilor, dar și asigurarea unui mediu curat, sigur și sănătos în grădinițe și școli. De exemplu, amenajarea unor spații de joacă sigure și încurajarea activităților fizice sunt modalități excelente de a sprijini un stil de viață sănătos.

6. Adaptabilitatea educației pentru sănătate

În final, cred că educația pentru sănătate trebuie să fie flexibilă și adaptabilă. Fiecare copil este diferit, iar metodele de învățare trebuie să țină cont de nevoile individuale. De exemplu, unii copii pot învăța mai bine prin activități fizice, alții prin jocuri de rol sau prin materiale vizuale. Educatorii trebuie să fie creativi și să adapteze abordările pentru a răspunde diferitelor stiluri de învățare ale copiilor.

Modalitățile de promovare a educației pentru sănătate în educația timpurie sunt extrem de importante și ar trebui integrate într-un mod holistic, în care jocul, exemplul personal, colaborarea între educatori și părinți și utilizarea resurselor vizuale sunt esențiale. Dacă aceste principii sunt aplicate corect, copiii vor crește cu obiceiuri sănătoase care îi vor ajuta pe termen lung.

Iată câteva exemple de jocuri și activități pentru realizarea educației pentru sănătate la preșcolari, împreună cu rezultatele aferente:

1. Jocul „Spălăm mâinile”

Descriere:

- Copiii sunt învățați să spele corect mâinile printr-un joc interactiv. Se poate folosi o poveste sau o melodie care le ghidează pașii (de exemplu, „Spălăm mâinile ca niște mici doctori”).
- Se poate folosi un „set de spălare” simbolic (apă, săpun, prosop), iar copiii trebuie să simuleze spălarea mâinilor într-un mod corect.

Rezultate:

- Copiii învață importanța igienei mâinilor și cum să o practice corect.
- Dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase legate de igiena personală.
- Îmbunătățirea autonomiei copilului în activitățile de autoîngrijire.

2. „Cine mănâncă mai sănătos?” - Jocul alimentelor sănătoase

Descriere:

- Se creează un joc cu imagini sau jucării care reprezintă diferite alimente (fructe, legume, dulciuri, băuturi carbogazoase).
- Copiii trebuie să selecteze și să pună în coș doar alimentele sănătoase (fructe, legume, cereale integrale) și să le plaseze pe o „masă sănătoasă”.
- Se poate transforma într-un joc de echipă, unde fiecare copil își alege alimentele sănătoase dintr-o „piață” și explică de ce sunt sănătoase.

Rezultate:

- Copiii învață despre alimentația sănătoasă și echilibrată.
- Conștientizarea importanței consumului de fructe și legume.
- Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de alimentația sănătoasă.

3. „Cursa de mișcare”

Descriere:

- Un joc care promovează activitatea fizică și mișcarea. Se poate organiza o „cursă” în aer liber sau într-o sală de clasă, în care copiii trebuie să parcurgă un traseu cu obstacole care implică activități fizice (sărituri, mers pe vârfuri, alergare, echilibru pe o linie, etc.).

- Fiecare „etapă” a cursei poate avea un obiectiv legat de mișcare sau sănătate (de exemplu: „Sari 5 obstacole pentru a rămâne sănătos!”).

Rezultate:

- Promovarea activității fizice și a unui stil de viață activ.
- Îmbunătățirea coordonării și abilităților motrice ale copiilor.
- Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de mișcare și sport.

4. „Vânătoarea de germeni”

Descriere:

- Se organizează o „vânătoare” în care copiii trebuie să găsească „germeni” ascunși (aceștia pot fi reprezentați prin bile mici sau jucării). Germenii sunt răspândiți printr-o zonă (în clasă sau în curte), iar copiii trebuie să le „curățe” prin spălarea corectă a mâinilor.
- După ce „germenele” sunt adunate, copiii discută despre importanța igienei pentru prevenirea bolilor.

Rezultate:

- Înțelegerea conceptului de bacterii și importanța igienei pentru prevenirea bolilor.
- Formarea obiceiurilor de prevenire a infecțiilor.
- Creșterea conștientizării importanței spălării corecte a mâinilor.

5. „Cine doarme cel mai mult?” - Jocul somnului odihnitor

Descriere:

- Un joc în care copiii sunt învățați despre importanța somnului. În timpul acestui joc, se pot folosi păpuși sau plușuri pentru a arăta cât de important este somnul pentru sănătate. Copiii trebuie să ajute păpușile sau animalele să „doarmă” pentru a fi sănătoase și energice.
- Jocul poate include și o activitate relaxantă, cum ar fi ascultarea unei povești de noapte.

Rezultate:

- Conștientizarea importanței somnului pentru sănătatea fizică și mentală.
- Dezvoltarea unui comportament de respect față de nevoia de odihnă.
- Încurajarea rutinei de somn sănătoase.

În concluzie, aceste jocuri și activități sunt eficiente în a învăța preșcolarii principii esențiale de sănătate, iar rezultatele lor se reflectă în dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase, în creșterea conștientizării importanței igienei, alimentației echilibrate, activității fizice și somnului odihnitor. Educația pentru sănătate la vârste fragede are un impact major asupra comportamentelor lor viitoare și poate contribui semnificativ la prevenirea unor probleme de sănătate pe termen lung.

BIBLIOGRAFIE:

- Preda Viorica, Carte de bună purtare“, Ed. Didactica
- Alice Nichita, Mihaela Mitroi, Educaţie pentru sănătate“, Ed. Aramis
- Învăţ, mă îngrijesc, sunt sănătos“, Ed. Gama
- Marcela, Peneş ,,Igiena personală”, Ed. Ana, Bucureşti, 2004
- Codul bunelor maniere ,,Cei şapte ani de acasă”, Ed. Coresi, Bucureşti
- Siminica Şova ,,Activităţi opţionale în grădiniţă” Ed. ASS.

STRATEGII ȘI MIJLOACE DE PROMOVARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ

Profesor pentru învățământul preșcolar Findanis Isabela
G.P.P. ”Pinocchio”/ structura G.P.P. ”Licurici”- Fălticeni

Educația pentru sănătate în educația timpurie reprezintă o componentă esențială în formarea obiceiurilor sănătoase și a unui stil de viață echilibrat încă de la o vârstă fragedă. Grădinița joacă un rol crucial în acest proces, oferind un mediu prielnic pentru promovarea sănătății fizice, emoționale și sociale a copiilor. Acest referat își propune să evidențieze modalitățile de promovare a educației pentru sănătate în grădiniță, mijloacele de realizare și rezultatele obținute.

Modalități de promovare a educației pentru sănătate în grădiniță

În cadrul proiectelor tematice și a temelor săptămânale se pot organiza activități dedicate sănătății, cum ar fi „Săptămâna Sănătății”, în care copiii învață despre importanța igienei personale, a alimentației sănătoase și a mișcării fizice/ sportului.

Putem integra educația pentru sănătate în rutina zilnică sau în Momentul de mișcare din cadrul Întâlnirii de dimineață. Prin activități obișnuite, precum spălatul pe mâini înainte de masă sau exercițiile de înviorare de dimineață, copiii sunt încurajați să adopte obiceiuri sănătoase.

Jocuri educative, precum Jocurile de rol, poveștile și scenetele pot promova , de asemenea un stil de viață sănătos și contribuie la înțelegerea importanței unor comportamente corecte. De exemplu, un joc de rol despre mersul la medic poate reduce teama copiilor față de controalele medicale.

Parteneriate pe care le avem încheiate cu specialiști precum medici, nutriționiști sau profesori de sport pot aduce un plus informații credibile pentru copii.

Mijloacele de realizare folosite în cadrul activităților de educație pentru sănătate pot fi:

Materiale didactice: Cărți ilustrate, afișe educative și materiale multimedia despre sănătate.

Activități practice, precum atelierele de gătit sănătos, exerciții fizice simple, demonstrații de igienă.

Proiecte și concursuri: „Cel mai sănătos mic-dejun” sau „Campionii mișcării”, care să motiveze copiii să adopte comportamente sănătoase.

Implementarea educației pentru sănătate în grădiniță conduce la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung, cum ar fi spălatul corect pe mâini și alegerea alimentelor sănătoase; îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor prin reducerea episoadelor de îmbolnăvire; creșterea nivelului de energie și concentrare al copiilor în activitățile zilnice.

Educația pentru sănătate în educația timpurie are un impact semnificativ asupra formării unui stil de viață echilibrat. Prin metode adecvate și activități atractive, grădinița poate contribui activ la dezvoltarea armonioasă a copiilor, pregătindu-i pentru o viață sănătoasă și responsabilă.

Exemple de activități:

În ceea ce privește igiena personală, se pot realiza următoarele activități:

- ”Dușmanul invizibil de pe mâini”: este de fapt un experiment în care este necesară o lampă UV și soluție fluorescentă pentru a demonstra cum se răspândește „murdăria invizibilă”. După ce copiii se spală pe mâini, verifică eficiența spălării sub lumină UV.

- Joc de rol „La dentist”: Copiii își asumă roluri de pacienți și medici dentiști, învățând despre periajul corect al dinților și importanța controalelor periodice.

Dacă ne referim la alimentația sănătoasă, iată câteva activități pe care eu le-am practicat la grupa mea:

- „Culorile din farfurie”: Copiii creează „farfurii sănătoase” folosind imagini decupate din reviste cu fructe, legume și alte alimente sănătoase. Se discută despre culorile și beneficiile fiecărui aliment.
- Joc de Rol: „Micii bucătari”: prepararea unor gustări sănătoase, cum ar fi salate de fructe, sandwich-uri colorate sau smoothie-uri din fructe proaspete.

Dacă ne referim la mișcare și sport :

- „Vânătoarea de comori active”: Copiii trebuie să găsească obiecte ascunse în curtea grădiniței, parcurgând obstacole fizice (sărituri, alergat, cățărat).
- „Dansăm pentru sănătate”: Jocuri ce cuprind mișcări de dans sau euritmie pe muzică veselă, pentru a încuraja mișcarea și coordonarea motorie.

Sănătate emoțională:

- „Călătoria emoțiilor”: Folosind păpuși sau jucării, educatoarea creează scenarii în care personajele experimentează diferite emoții. Copiii sunt încurajați să recunoască și să exprime cum se simt.

Educație pentru siguranță și prevenție:

- „Cine e prietenul meu?”: Joc educativ despre siguranța personală, în care copiii învață diferența dintre persoane sigure (părinți, educatori) și străini, precum și reguli de siguranță în diverse situații.
- „Cum reacționăm în caz de urgență?”: Exerciții practice pentru situații de urgență, cum ar fi incendii sau cutremure, adaptate vârstei copiilor. Aceste exerciții le desfășurăm periodic în unitate, în cadrul unor teme cuprinse in calendarul activităților din diferite Proiecte educaționale, sau în cadrul Comisiei pentru Situații de Urgență.

Toate aceste activități pot fi integrate în rutina zilnică a grădiniței, contribuind la dezvoltarea armonioasă a copiilor atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional.

Bibliografie:

1. Popescu, Maria, 2020, *Educația pentru sănătate în grădiniță*, Editura Didactică, București;
2. Ionescu, Laurențiu, 2019, *Sănătatea copiilor în educația timpurie*, Editura Pedagogică, Cluj-Napoca;
3. Ministerul Educației și Cercetării, 2022, *Ghid pentru promovarea sănătății în grădinițe*, București.

VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS- PROIECT EDUCAȚIONAL

Gogan Roxana-Elena
GPN Nr. 1 Mălini

„Sănătatea e darul cel mai frumos şi mai bogat pe care natura ştie să-l facă”
(Michel de Montaigne)

A. Denumirea proiectului:

Titlul proiectului: Vreau să cresc sănătos
Domeniul și tipul de educație în care se încadrează: -Educaţie pentru sănătate- din prisma „noilor educaţii”-
Tipul proiectului: proiect social/ comunitar

B. Aplicant

Unitatea de învățământ: Grădinița cu Program Normal Nr. Mălini
Experiența în domeniu: **Proiectul** se desfășoară în gradinita pentru a doua oară în acest an școlar și dorește să asigure un cadru organizat de recunoaștere și de dezvoltare a capacității exprimare a emoțiilor, în vederea formării unei atitudini pozitive față de propria persoană ,de acceptare și de creștere a stimei de sine.
Coordonator proiect: prof. Gogan Roxana-Elena
Echipa de proiect: Gogan Roxana, Panțiru Marcela, Vornicu Roxana
Echipa de implementare a proiectului: cadrele didactice din învățământul preșcolar din comună

C. Parteneri:

Cabinete de medicină școlară și individuală, profesori de educație fizică și sport;

D. Contextul:

ARGUMENT

A învaţa copilul, de la cea mai fragedă vârstă, să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obişnuiască cu un regim raţional de alimentaţie, să practice un exerciţiu fizic corect, sunt deziderate ale educaţiei pentru sănătate, iar atingerea lor pune bazele trainice ale formării comportamentului igienic.

Deprinderile elementare de igienă trebuie cultivate de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viaţă cotidian. Deprinderile igienice, odată formate, îi dau copilului siguranţa în acţiune, încredere în posibilităţile lui, chiar îi formează o oarecare independenţă. Lipsa acestor deprinderi creează dificultăţi în respectarea regimului în grădiniţă, practicarea independentă şi corectă a exerciţiului fizic, îngreunează activitatea educatoarei, diminuează calitatea procesului de învăţământ.

Modul de abordare a acestor tipuri de activităţi pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înţeleagă de mici că sănătatea nu înseamnă numai absenţa bolii, ci un mod de viaţă echilibrat, în concordanţă cu dezideratele unei vieţi civilizate, moderne.

Am ales să coordonez acest proiect deoarece am considerat că va contribui la asigurarea unui plus de deprinderi şi cunoştinte referitoare la educaţia pentru sănătate. Astfel, copiii vor avea

acces la informaţii privind păstrarea igienei personale şi de grup, la formarea unei conduite corecte şi responsabile, la evitarea unor accidente şi pericole pentru sănătate şi siguranţă personală.

1. **PUNCTE TARI:**

- Implicarea unui număr mare de cadre didactice și preșcolari în derularea proiectului;
- Experiență în proiectarea și derularea proiectelor educaționale din cadrul acestui program;
- Buna implicare a părinților copiilor în derularea activităților din proiectele educaționale;

2. **OPORTUNITĂȚI:**

- Existența unei baze materiale necesare desfășurării activităților sportive;
- Disponibilitatea partenerilor de a ne sprijini în derularea activităților;
- Sprijinul comunității locale în desfășurarea activităților din proiect.

E. Descrierea proiectului:

Scop: Formarea unui stil de viaţă sănătos, a unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de sănătatea sa şi a celor din jur, pentru dezvoltarea sănătoasă sub aspect psiho-fizic a preşcolarilor, prin derularea unor activităţi referitoare la igienă.

Obiective:

PENTRU PREŞCOLARI:

- ✓ Să cunoască elementele schemei corporale şi regulile de igienă personală;
- ✓ Să respecte cerinţele unei alimentatii echilibrate si normale igienico- sanitare si la varste diferite;
- ✓ Să aplice regulile de igienă referitoare la efortul fizic raportat la o anumită activitate;
- ✓ Să apeleze fără teamă la medic preventiv şi la nevoie, respectând tratamentul prescris;
- ✓ Să înţeleaga efectul factorilor naturali şi ambientali asupra sănătăţii.

PENTRU CADRE DIDACTICE:

Să utilizeze metode noi de stimulare a interesului pentru menţinerea sănătăţii încă de la vârste mici;

- ❖ Să construiască un mediu educaţional propice menţinerii sănătăţii copiilor;
- ❖ Să claboreze pentru găsirea celor mai variate şi captivante modalităţi de atragere a copiilor, părinţilor şi cadrelor medicale la activităţile proiectului.

PENTRU PĂRINŢI:

- ❖ Să dobândeasca cunoştinţa rolului lor în păstrarea stării de sănătate a propriului copil;
- ❖ Să apeleze la factorii implicaţi în proiect în caz de necesitate;
- ❖ Să devină modele de viaţă echilibrată si sanatoasa pentru copii;
- ❖ Sa participe , in functie de posibilitati, la rezolvarea problemelor aparute pe parcursul derularii proiectului.

GRUP ȚINTĂ:

DIRECT:

- Copiii preşcolari de la G.P.P. ”Pinocchio” Fălticeni;
- Cadre didactice din unitate;
- Medici;
- Profesor de educaţie fizică;

INDIRECT:

- Părinţii copiilor;
- Comunitatea locală.

DURATA: un an școlar

CONȚINUTUL PROIECTULUI: din mai multe domenii de dezvoltare: domeniul științe, domeniul limbă și comunicare, domeniul om și societate;
CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR:

1. ”Sănătate, că-i mai bună decât toate”
- ❖ Lansarea oficială a proiectului prin stabilirea strategiei de derulare a proiectului;
- ❖ Încheierea de convenţii de colaborare şi parteneriate cu persoanele implicate în proiect;
- ❖ Crearea colţului de educaţie sanitară din unitate;
- ❖ Distribuire de pliante în unităţile implicate în proiect;

2. ”Eu sunt unic”-
- ❖ Discuţii despre alcătuirea corpului uman şi caracteristicile acestuia;
- ❖ Vizită la cabinetul asistentei medicale;

3. ”Învăț să cresc sănătos”
- ❖ Discuţii despre păstrarea sănătăţii, alimentaţie, odihnă;
- ❖ Intâlnire cu d-na doctor Coman Mihaela;

4. ”Îmi îngrijesc dințișorii încă de mic”
   - ❖ Vizita la cabinetul stomatologic;
   - ❖ Întâlnire cu d-l doctor stomatolog;

5. ”Când mergem la doctor”
- ❖ „De-a doctorul”- scenetă;

6. ”Vitamine din natură”
- ❖ Discuţii despre alimentaţia copilului în anotimpul primăvara;
- ❖ Intâlnire cu d-na doctor;

7. ”Aer curat- copil sănătos și vesel”
   - ❖ Plimbare în natură;
   - ❖ Efectuarea unor exerciţii şi jocuri în aer liber;

8. ”Sportul și sănătatea”
   - ❖ Desfăşurarea unor concursuri sportive;
   - ❖ Intâlnire cu doamna profesor Focșa Liliana.

9. ”Clubul copiilor sănătoși”
   - ❖ Evaluarea proiectului;
   - ❖ Alcătuirea portofoliului proiectului;
   - ❖ Diseminarea rezultatelor derulării proiectului.

METODE ȘI TEHNICI DE LUCRU: exercițiul, jocul, demonstrația, jocul sportiv, metoda ciorchinelui, conversația, explicația, expunerea.
FORME DE ORGANIZARE: frontal, individual, pe echipe, în perechi.
REZULTATE PRECONIZATE:

- Conştientizarea de către copii a rolului păstrării sănătăţii ;
- Imbunătăţirea cunoştintelor copiilor privind metodele de păstrare a sănătăţii;
- Conştientizarea de către părinţi a importanţei cultivării unui stil de viaţă sănătos;
- Motivarea copiilor şi părinţilor cu privire la desfăşurarea unor activităţi de îmbunătăţire a stării de sănătate.

RESURSE:

- UMANE:
- Educatoare;
- Coordonatorul proiectului la nivelul unităţii;

- Părinţii copiilor;
- Copiii preşcolari din unitate;
- Medic generalist;
- Asistentă medicală
- Profesor de educaţie fizică.

- MATERIALE:
- cărți, pliante, , cretă colorată, televizor, laptop, softuri educaționale. cărţi, reviste, CD-uri, softuri educaţionale
- aparat foto
- computer, imprimantă
- hârtie A4, xerox, markere, carioca, creioane colorate, acuarele, fise .
- jocuri,panglici,snur,imagini
- flipchart,etichete colorate
- palete,machete,coifuri
- mascote,costume, ecusoane, lut, plastilina, baloane
- albume, pliante, pălării, diplome.

- **FINANCIARE:** resurse proprii și atrageri de fonduri din resurse extrabugetare pentru achiziționarea de cărți.

F. EVALUARE:

- Portofoliul proiectului
- Expoziţie cu lucrări ale copiilor având ca tematică educaţia pentru sănătate
- CD cu aspecte din timpul derulării proiectului
- Album cu fotografii.

G. SUSTENABILITATEA PROIECTULUI:

- Prin modul cum organizăm şi desfăşurăm întreaga paletă de activităţi, vom reuşi să dezvăluim copiilor unei vieți sănătoase, o lume care aduce sănătate și stare de bine pentru cei care intră în ea;
- Vom realiza pe deplin obiectivele propuse folosind mijloacele educative şi de învăţare moderne, care să fie acceptate de către copii;
- Lăsând loc spontaneităţii şi actului liber, valorificând fiecare moment, suntem convinşi că prin derularea acestui proiect vom facilita în mod evident condiţiile de adaptare şi integrare a învăţământului preuniversitar la noile cerinţe impuse de noul curriculum, la realitatea contemporană;
- Proiectul este viabil şi vrem să fie încă un pas făcut în sensul desfăşurării şi altor activităţi comune, împărtăşind astfel fiecare din experienţa sa, învăţând unii de la alţii.

H. BIBLIOGRAFIE:

- *MEN . 2019. Curriculum pentru educaţie timpurie,* aprobat prin OMEN 4694/2019;
- Breben, S.şi colaboratorii .2002. *Metode interactive de grup-ghid metodic,* Ed. Arves, Bucureşti;
- Ezechil, L., Păiş, L .2001. *Laborator preşcolar-ghid metodic*, Ed.Integral, Bucureşti;
- Mitroi,m. 2007. *Povestea unui copil sănătos*. Edit, Aramis, București;
- Ortiz, O. 2022. *Omulețul HAP-HAP*. Edit. Univers, București;
- Popescu, L. 2021. *Eu învăț să fiu sănătos*, Edit. Eduard, București;

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE – MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE

Prof. Iftimie Elena
G.P.P. Pinocchio

Dreptul la sănătate, la dezvoltare fizică și psihică armonioasă, constituie unul dintre drepturile fundamentale, înscrise în Convenția cu privire la Drepturile copilului, adoptată de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite de la data de 29.11.1989.

În contextul schimbărilor majore și accelerate ale lumii contemporane, asigurarea unei stări de sănătate a tinerilor și copiilor, reprezintă una dintre direcțiile prioritare ale strategiei educaționale a Ministerului de Educație și Cercetării.

Sănătatea este definită ca stare de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Din copilărie, fiecare trebuie să se preocupe de sănătatea sa. O persoană sănătoasă trăiește în armonie cu sine, cu semnenii, cu mediul înconjurător. Omul sănătos poate munci, gândi și crea pentru el dar și pentru ceilalți.

Comportamentele sănătoase sunt învățate de către copii prin observarea și imitarea adultului.

Dezvoltarea fizică, sănătatea și motricitatea sunt elemente centrale ale tuturor experiențelor de învățare a copiilor și stau la baza unui stil de viață activ și sănătos de-alungul întregii vieți. O stare bună de sănătate fizică dă copiilor energie, echilibru și rezistență pentru a participa activ la numeroase activități.

Educația pentru sănătate în educația timpurie este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor, influențându-le obiceiurile și comportamentele pe termen lung. Aceasta presupune un ansamblu de cunoștințe, abilități și atitudini care îi ajută pe copii să înțeleagă importanța igienei, alimentației sănătoase, activității fizice și a prevenției bolilor. Învățământul preșcolar joacă un rol crucial în această direcție, având misiunea de a introduce conceptele fundamentale despre sănătate într-un mod accesibil și atractiv pentru copii.

Sănătatea și igiena personală condiționează, de asemenea, dezvoltarea sănătoasă a copilului. Sănătatea și ingiena personală cuprind igiena corporală (baie, igienă dentară, imbrăcăminte), a somnului, a alimentației, a mișcarii în aer liber. Pentru a pune bazele unui stil de viață sănătos, copilul are nevoie să dobândească abilități de autoservire în timpul mesei, deprinderi de nutriție sănătoasă, de dobândire a capacității de a dovedi control sfincterian și de a utliza toaleta în mod adecvat, de a participa în momentele de îmbăiere și de a utiliza voluntar și corect obiecte igieno-sanitare.

Perioada copilăriei este extrem de importantă, deoarece în cadrul ei începe să se contureze dezvoltarea personalității

Educația pentru sănătate încă de la vârsta preșcolară, reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos. Sănătatea, fiind factorul principal de a ne menține în viață, de a participa activ și eficient la viață socială este primordială în existența noastră ca indivizi. Fiecare persoană în funcție de vârstă (copil, tânăr,

adult), mediul din care provine sau în care trăiește are nevoi specifice, ceea ce presupune o abordare diferențiată.

Realizată la vârsta preșcolară, educația pentru sănătate reprezintă pasul spre a învăța copiii să respecte regulile de igienă personală și să se obișnuiască cu un regim rațional de viață și alimentație.

Preșcolarii trebuie ajutați să-și dezvolte capacitatea de adaptare rapidă și activă la mediu, să-și făurească o manieră rațională, igienică de activitate, de odihnă, de folosire a timpului liber. Copiii trebuie să fie învățați treptat să cunoască, la nivelul lor de înțelegere, care este valoarea regimului de viață ordonat, care este importanța unor deprinderi igienice, alimentare, comportamentale, bine constituite, care sunt avantajele ritmului și ale alternanțelor în activitatea de învățare, care sunt efectele nocive și consecințele vieții dezordonate. Copilul trebuie ferit de epuizare. Este necesar să i se ofere condiții de odihnă și momente de recreere și joc. Drumețiile și excursiile trebuie să devină o necesitate în viața copiilor.

A învăța copilul, de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte reguli de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune baze trainice formării comportamentului igienic. Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimate de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian. Deprinderile igienice o dată formate, îi dau copilului siguranța în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență. Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăți în respectarea regimului din grădiniță și îngreunează activitatea educatoarei. Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii, ci și un mod de viață echilibrat.

În asigurarea sănătății copilului un rol important îl are educația pentru sănătate justificată de:

- familiarizarea acestora cu limbajul, tematicile și cu activitățile de învățare specifice;
- nevoia de a-i iniția pe preșcolarii mici la un comportament activ, liber, responsabil, deschis, comunicativ;
- posibilitatea de a valorifica experiența specifică vârstei, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale asociate celei cognitive, stimularea participării responsabile.

Aceasta este un drum sigur prin care noțiunile ajung la copilul de vârstă preșcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viața cotidiană.

În ceea ce privește recomandările în dezvoltarea stilului de viaţă sănătos la preşcolari, este necesar sa se indeplinească diferite aspecte precum:

- educarea părinţilor în legătură cu principiile alimentaţiei sănătoase la adulţi şi la preşcolari;
- educarea părinţilor în legătură cu rolul factorilor contextuali: de exemplu, disponibilitatea şi accesibilitatea alimentelor influenţează comportamentul alimentar al copiilor;
- educarea părinţilor în legătură cu normelor socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferinţelor alimentare şi a comportamentului alimentar nesanogen la preşcolari;
- identificarea surselor de întărire dincolo de alimente şi de comportamentul alimentar (metodele de disciplină sunt separate de comportamentul alimentar);
- copiii nu sunt recompensaţi/gratificaţi cu alimente (dacă au făcut ceva bine, dacă sunt supăraţi, trişti);
- copiii nu sunt ameninţaţi cu retragerea unui aliment preferat;

- preşcolarii participă la masă alături de adulţi şi sunt lăsaţi să aleagă din gama de alimente servită asă. Sunt întărite alegerile sanogene;
- desertul trebuie considerat un aliment cu valenţe egale cu celelalte alimente servite sau feluri de mâncare;
- preferinţele alimentare ale preşcolarilor trebuie respectate. Dacă preşcolarii refuză să mănânce anumite alimente sau refuză să mai mănânce un anumit aliment, adultul nu trebuie să insiste, să forţeze sau să ameninţe copilul;
- servirea mesei are loc într-un spaţiu special amenajat (nu în orice zonă a casei) şi nu este combinată cu alte activităţi (vizionarea TV, coloratul, pictatul, cititul, jocul);
- educarea părinţilor în legătură cu importanţa implicării active în activităţi fizice şi coparticiparea alături de copii;
- educarea părinţilor în legătură cu normele socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferinţelor pentru tipul de activităţi de petrecere a timpului liber şi de relaxare;
- părinţii pot propune ca activitate de familie participarea la jocurile sportive la care este permisă prezenţa spectatorilor (baschet, handbal, fotbal, polo etc.) ;
- întărirea practicării activităţilor în aer liber la copii;
- folosirea activităţilor fizice în aer liber (călărie, înot, jocuri cu mingea sau alte accesorii) ca recompense pentru dezvoltarea preferinţei pentru astfel de activităţi de petrecere a timpului liber şi de relaxare;
- înscrierea copiilor în cluburi sportive organizate;
- întărirea diferenţială a activităţilor fizice, dinamice ca mijloc de petrecere a timpului liber, faţă de activităţile statice ca jocul pe computer, vizionarea TV;
- este permisă o oră sau două de vizionare TV în fiecare zi (emisiunea de vizionat este aleasă de părinte);
- părintele vizionează împreună cu copilul emisiunea TV şi discută pe baza ei (copilul nu stă singur la TV sau la computer) ;
- nu se recomandă ca în camera copilului să fie TV sau computer;
- implicarea activă a copiilor în sarcinile de învăţare. Copii trebuie să exerseze comportamentele de securizare;
- exersarea abilităţilor învăţate într-un context în cât mai multe şi mai variate contexte sau situaţii pentru facilitarea transferului şi preformarea constantă a comportamentului securizat.

,,Nouă zecimi din fericirea noastră au la bază sănătatea.Cu ea, totul este un izvor de putere şi bucurie.Fără ea, nu este nici un bine, indiferent de ce natură ar fi.”

În concluze, educația pentru sănătate în educația timpurie este un pilon esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor. Prin implementarea unor strategii eficiente de promovare și utilizarea unor mijloace de realizare adecvate, se pot forma obiceiuri sănătoase care vor influența pozitiv viața copiilor pe termen lung. Rolul educatoarelor, părinților și comunității este esențial în acest proces, contribuind la creșterea unei generații sănătoase, responsabile și conștiente de importanța prevenției și îngrijirii personale. Investiția în educația pentru sănătate nu doar că îmbunătățește calitatea vieții copiilor, dar contribuie și la dezvoltarea unei societăți mai sănătoase pe viitor.

Astfel, gădinița reprezintă un bun mediu petru a face educație pentru sănătate. Este modalitatea cu cel mai bun raport cost-eficacitate de a ne adresa copiilor, deoarece ei petrec o mare parte din zi în graddiniță, iar intervențiile se pot desfășura pe grupuri.

Copii care învață de mici să consume zilnic la micul de jun, fructe și legume, să facă mișcare, să își prețuiască starea de sănătate, vor practica aceste deprinderi și în viața de adult și își vor educa la rândul lor copiii pe baza acestor principii. În acest fel, investiția în educația pentru sănătate a copiilor are efecte peste generații, contribuind la dezvoltarea durabilă a națiunii.

Consider că o edcuație privind stilul de viață sănătos în perioada copilăriei creează premisele câștigării unor deprinderi sanogene, care vor fi practicate pe toată durata vieții persoanei, favorizând menținerea unei bune stări de sănătate.

Bibliografie:

1. Silvia Borţeanu, Rodica Brănişteanu, Silvia Breben, Mihaela Fulga, Filofteia Grama, Roxana Haiden, Eugenia Ignat, Liana Mânzu, Gabriela Necula, Irinela Nicolae, Carmela Popescu, Daniela Răileanu, 2009, „Curriculum pentru învăţământul preşcolar”, Didactica Publishing House;
2. Marcela Peneş, 2004, „Igiena personală”; Editura Ana, Bucureşti;
3. Alice Nichita,Mihaela Mitroi, 2009, „Educaţia pentru sănătate”, Editura Aramis;
4. Ionescu, M., Lăzărescu, M., 2016, „Educație pentru sănătate în școli, grădinițe și licee”, Editura Didactică și Pedagogică, București.

„BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE LA VÂRSTĂ ANTEPREȘCOLARĂ”

Educatoare pentru educație timpurie, Iliuță Andreea
Creșa „Sfânta Ana”, Fălticeni

Activitatea fizică reprezintă o componentă importantă a vieții și se referă la orice mișcare a corpului care necesită consum de energie. În contextul vârstei antepreşcolare, activitatea fizică este esențială în ceea ce privește dezvoltarea copilului, influențând nu doar buna şi armonioasă dezvoltare a organismului acestora, ci mai ales, modul în care se dezvoltă personalitatea sub celelalte aspecte. La această vârstă, copiii sunt plini de energie și au nevoie de mișcare constantă pentru a-și dezvolta abilitățile motorii, musculatura și coordonarea și mai ales, pentru a-și menține și îmbunătăţi starea de sănătate.

În contextul social actual, activitatea fizică este definită și analizată mai ales ca problemă specifică a lumii contemporane, întrucât aceasta, deși constituia principala activitate a copiilor, în ultimele decenii a fost înlocuită cu ușurință de tehnologie, promovându-se astfel inactivitatea fizică și sedentarismul. S-a constata astfel că timpul petrecut în faţa ecranelor contribuie semificativ la diminuarea timpului alocat de către copii pentru activitatea fizică. Prin urmare, aceste modificări ale stilului de viaţă, care promovează inactivitatea fizică, au consecinţe sociale şi psihologice, întrucât există o strânsă legătură între activitatea fizică şi sănătate. De aceea, promovarea activităţii fizice ca factor pentru îmbunătăţirea stării de sănătate a copilului devine o reală necesitate pentru lumea contemporană.

Numeroși specialiști au abordat problema enunțată în titlu, demonstrând beneficiile și importanța activității fizice la vârsta antepreșcolară. Spre exemplu, Maria Montessori a subliniat importanța mișcării și a activităților fizice în dezvoltarea copiilor. Ea a creat un mediu pregătit în care copiii au libertatea de a se mișca și de a explora materiale didactice care stimulează mișcarea și coordonarea. Și Jean Piaget a evidențiat importanța activității fizice prin teoria dezvoltării cognitive, în care susține că mișcarea și activitatea fizică sunt esențiale pentru dezvoltarea cognitivă a copiilor. El a arătat că jocul activ și mișcarea contribuie la dezvoltarea abilităților cognitive și la învățare prin descoperire. Friedrich Froebel, fondatorul grădiniței moderne, a subliniat, de asemenea, importanța jocului și a activității fizice în educația timpurie. El a considerat că jocul este esențial pentru dezvoltarea fizică, cognitivă și emoțională a copiilor.

Ținând cont de aceste perspective, putem observa cu ușurință că beneficiile pentru sănătatea copiilor pe care le aduce activitatea fizică sunt multiple. Printre principalele beneficii ale activității fizice în această etapă crucială de dezvoltare amintim: dezvoltarea abilităților motorii(atât cele grosiere cum ar fi alergarea, săritul și urcatul, care sunt esențiale pentru mobilitatea și coordonarea generală, cât și cele fine care implică manipularea obiectelor mici, cum ar fi construirea cu blocuri sau desenul, care contribuie la dezvoltarea abilităților motorii fine și a coordonării mână-ochi); îmbunătățirea sănătății cardiovasculare(exercițiile fizice regulate contribuie la sănătatea inimii și a sistemului circulator, prevenind problemele de sănătate, cum ar fi obezitatea și bolile cardiovasculare); stimularea creierului și a funcțiilor cognitive(activitatea fizică stimulează dezvoltarea creierului și îmbunătățește funcțiile cognitive, cum ar fi memoria, atenția și capacitatea de rezolvare a problemelor); dezvoltarea emoțională și socială(activitatea fizică ajută la reducerea stresului și anxietății, contribuind la bunăstarea emoțională a copiilor, iar

prin jocurile de grup și activitățile fizice de echipă se creează oportunități pentru dezvoltarea abilităților sociale, cum ar fi cooperarea, împărtășirea și comunicarea); reglarea somnului(copiii care sunt activi fizic au un somn mai odihnitor și de calitate, ceea ce este esențial pentru creșterea și dezvoltarea lor), și formarea obiceiurilor sănătoase(copiii învață importanța mișcării și a activității fizice, ceea ce îi motivează să adopte un stil de viață activ și sănătos).

Familia, şcoala, comunitatea au un rol important în promovarea activităţii fizice ca factor principal pentru sănătatea copiilor. Promovarea activității fizice, mai ales în rândul copiilor antepreșcolari, poate fi realizată printr-o varietate de mijloace care să capteze atenția și să stârnească interesul. De exemplu, în rutina zilinică a copiilor pot fi integrate jocuri de mișcare (precum: alergat pe loc, sărituri, dansuri și jocuri de explorare în aer liber, excelente pentru dezvoltarea fizică și coordonare); activități cu mingea(precum aruncarea și prinderea mingilor, rostogolirea mingilor ca activități care dezvoltă coordonarea ochi-mână și abilitățile motorii grosiere); jocuri de echilibru și coordonare(precum mersul pe o linie trasată pe podea, săriturile pe un picior și activitățile care implică echilibru, esențiale pentru dezvoltarea coordonării și a echilibrului); activități în aer liber(precum plimbări, joaca în parc, urcarea și coborârea pe echipamentele de joacă, activități excelente pentru mișcare și explorare).

Un exemplu concret de joc de mișcare, potrivit pentru antepreșcolari este *„Cursa animalelor”*. Acesta este un joc amuzant, activ și plin de energie, care ajută la dezvoltarea coordonării motorii, a echilibrului și a imaginației. Scopul jocului: dezvoltarea abilităților motrice prin exersarea unor mișcările diferite ale animalelor.

Etapele jocului:

1. *Pregătirea*: mai întâi se explică copiilor că vor juca un joc în care vor imita diverse animale. Se creează un spațiu liber și se asigură tuturor copiilor loc să se miște.
2. *Începerea jocului*: se anunță o „cursă” prin care fiecare copil trebuie să se miște într-un anumit mod, imitând un animal. De exemplu atunci când educatoarea va spune:
    a. „Să ne mișcăm ca o rață!” – copiii trebuie să facă pași mici și să își miște brațele ca niște aripi.
    b. „Să ne mișcăm ca o broască!” – copiii trebuie să sară pe loc cu picioarele apropiate.
    c. „Să alergăm ca un leu!” – copiii trebuie să alerge pe distanțe scurte.
    d. „Să ne târâm ca un șarpe!” – copiii se târăsc pe burtă.
    e. „Să ne mișcăm ca o pisică!” – copiii merg pe vârfurile picioarelor, cu mișcări lente și grațioase.
3. *Desfășurarea jocului*: pe măsură ce se emit comenzi diferite, copiii trebui să adopte stilul de mișcare specific animalului menționat.
4. *Complicarea jocului:* acest joc se poate complica, devenind mai interesant prin adăugarea unor provocări, de exemplu, să fie „cursa rațelor” în care cine ajunge primul la linia de sosire câștigă.
5. *Varianta a doua a jocului(competițională):* dacă sunt mai mulți copii, se pot organiza „curse de animale” în care aceștia se întrec între ei. Ei vor imita un animal la fiecare rundă și vor concura pentru a ajunge primii la linia de sosire. Desigur că acest joc poate fi adaptat în funcție de numărul de copii sau de spațiul disponibil, la fel ca multe alte jocuri prin care se promovează activitatea fizică a copiiilor, contribuindu-se direct la dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a copiilor.

Așadar, activitatea fizică la vârsta antepreșcolară nu este doar despre dezvoltarea fizică, ci, mai ales, despre formarea unui echilibru sănătos între minte și corp, esențial pentru creșterea și învățarea ulterioară, întrucât copiii care sunt încurajați să participe la activități fizice regulate au

șanse mai mari să devină adulți sănătoși, activi și bine adaptați din punct de vedere social și emoțional.

Bibliografie:

Cojocaru, A., & Popescu, M. (2020), *Rolul activității fizice în dezvoltarea copiilor preşcolari,* Revista de Educație Fizică și Sport, 15(2), 45-58.

Ispas, A., & Dumitru, C. (2018), *Efectele activității fizice asupra sănătății copiilor preşcolari,* Studii de Psihologie, 25(3), 87-101.

Montessori, M. (1964). *The Montessori Method*. New York: Schocken Books.

Negoiță, M. (2019), *Activitatea fizică în procesul educativ al copiilor preşcolari,* Editura Didactică și Pedagogică, București.

Popescu, A. (2021), *Importanța integrării activităților fizice în educația timpurie.* Revista de Psihopedagogie, 30(1), 112-125.

Piaget, Jean, (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.

Stan, I. (2017), *Activitățile fizice și dezvoltarea socio-emoțională a copiilor preşcolari,* Editura Universității din București, București.

IMPORTANȚA CUNOAȘTERII MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR ÎN GRADINIȚA DE COPII

Profesor Educatie Timpurie: Iordache Mihaela
Grădinița Specială Fălticeni

Mediul înconjurător și influența sa asupra dezvoltării copilului

Mediul în care copiii își desfășoară activitatea constituie un factor esențial în dezvoltarea personalității lor. Prin diversitatea sa, acesta oferă numeroase oportunități de învățare și explorare.

În primul rând, mediul ambiant îi permite copilului să intre constant în contact cu elemente noi, stârnindu-i curiozitatea și dorința de cunoaștere. Din interacțiunea cu obiectele, jucăriile, lucrurile personale și cele ale adulților, apar întrebări legate de denumirea, calitățile sau proveniența acestora. Adulții – fie în familie, fie la grădiniță – trebuie să răspundă acestor întrebări, nu doar oferind informații, ci și formând o atitudine adecvată față de fiecare lucru sau ființă. Astfel, copilul nu doar acumulează cunoștințe, ci învață și cum să se raporteze la lumea din jur.

Acest proces facilitează atât integrarea treptată a copilului în mediul înconjurător, cât și ghidarea acțiunilor sale viitoare, oferindu-i un reper valoros pentru înțelegerea realității.

Curiozitatea față de natură și educarea spiritului de observație

Copiii manifestă un interes deosebit față de fenomenele naturii, iar acest interes trebuie cultivat și transformat într-o dorință profundă de cunoaștere. Observarea sistematică a schimbărilor din natură, a creșterii și îngrijirii plantelor și animalelor dezvoltă atenția, spiritul de observație și capacitatea de a sesiza relațiile cauzale dintre evenimente.

Prin răspunsurile oferite la întrebările copiilor, educatoarea trebuie să explice fenomenele naturale într-un mod accesibil, adaptat nivelului lor de înțelegere. Astfel, orizontul de cunoaștere al preșcolarilor se extinde treptat, ajutându-i să înțeleagă că:

- Plantele și animalele au nevoie de condiții specifice pentru a se dezvolta (hrană, căldură, lumină, adăpost) și trebuie îngrijite de om.
- Fiecare fenomen natural are o cauză și este interconectat cu alte fenomene.

Prin aceste observații și explicații, copiii își însușesc primele elemente științifice despre natură, dezvoltându-și gândirea logică și memoria.

Mai mult, contactul direct cu natura, ghidat de educatoare, îi ajută să-i descopere frumusețea și să o aprecieze. Astfel, copiii își formează simțul estetic, sentimentul de admirație și dragostea față de bogățiile naturale ale țării noastre.

Cunoașterea vieții sociale și formarea valorilor morale

Mediul înconjurător oferă, de asemenea, posibilități variate de cunoaștere a vieții sociale. Copiii învață despre:

- Munca oamenilor și diferitele meserii, dezvoltând respect față de efortul uman și rezultatele muncii.
- Tradițiile și obiceiurile românești, care le oferă prilejul de a trăi emoții puternice și de a dezvolta sentimentul de apartenență la cultura și istoria poporului lor.

Prin intermediul sărbătorilor naționale și tradițiilor, educatoarea le oferă copiilor explicații despre semnificația fiecărui eveniment, contribuind astfel la formarea identității și respectului pentru valorile naționale.

Dezvoltarea psihopedagogică a copiilor de vârstă preșcolară

Dezvoltarea psihică a copilului în perioada preșcolară este influențată de o serie de factori esențiali. Printre aceștia se numără jocul, activitățile programate (observarea fenomenelor naturale și sociale, construcțiile, modelajul, desenul etc.) și îndrumările educatoarei.

Sub impactul acestor experiențe, copilul își dezvoltă noi particularități psihice:

- Experiența cognitivă se amplifică, permițându-i să înțeleagă și să proceseze informații din ce în ce mai diverse.
- Sfera reprezentărilor se extinde, contribuind la o percepție mai bogată și mai nuanțată a realității.
- Operațiile gândirii devin mai complexe, facilitând trecerea de la gândirea concret-intuitivă la primele forme de raționament logic.

Toate aceste schimbări și multe altele conferă studiilor preșcolarității specifice particularități care sunt prezentate schematic în cele ce urmează:

Vârsta preșcolară mică și mijlocie (3 - 5 ani)

a) *Progrese cognitive*: Percepția, memoria, imaginația, gândirea și limbajul se dezvoltă în situații concrete, integrate în contextul acțiunilor practice și obiectuale. Este esențial ca educatoarea să încurajeze căutările spontane ale copilului, oferindu-i oportunitatea de a descoperi și reconstrui adevărurile, nu doar de a le primi pasiv.

Utilizarea exclusivă a mijloacelor audio-vizuale poate duce la un fenomen de „verbalism al imaginii", care, în loc să stimuleze activități autentice, favorizează doar asociații superficiale, substituind înțelegerea operativă cu una pur figurativă.

Copilul percepe mai degrabă diferențele decât asemănările, observând în special trăsăturile mai evidente ale obiectelor, chiar dacă acestea nu sunt esențiale. Gândirea sa se dezvoltă prin activitate practică directă, iar el devine un constructor activ al propriilor procese cognitive. Acestea, la rândul lor, duc la formarea noțiunilor, conceptelor și operațiilor mentale din ce în ce mai complexe. Memoria copilului reține cel mai ușor impresiile care îl marchează profund, în special pe cele legate de nevoile și dorințele sale actuale.

b) *Procesele afectiv-motivaționale*: Încărcarea impulsiv-explozivă a acestor procese, adesea foarte pronunțată, atestă instabilitatea echilibrului emoțional al copilului, exprimată frecvent prin strigăte, plâns, acte agresive etc. La preșcolarul de 3-4 ani, aceste reacții sunt încă difuze, nediferențiate, se polarizează ușor dar aduc după sine un mare consum de energie nervoasă.

Educatoarea trebuie să-i protejeze pe copii de astfel de manifestări dăunătoare sănătății lor mintale și afective. Cu toate acestea, socializarea afectivă la această vârstă se dezvoltă intens. La început, interacțiunea preșcolarului cu alți copii este relativ limitată, deoarece el este încă centrat pe sine. Copiii mici tind să se joace mai degrabă unul lângă altul decât împreună, însă, treptat, își dezvoltă capacitatea de cooperare și de relaționare cu cei din jur.

c) *Conduita voluntară și comportamentul socio-moral*: Conduita voluntară se dezvoltă progresiv, pornind de la mișcări și acte organizate în cadrul unor acțiuni simple. Scopul activității este, în principal, obiectul perceput direct, iar motivele care o susțin includ interese senzorio-motrice, procese afective și interese ludice. La preșcolarii mici, activitățile începute se întrerup frecvent, rămânând adesea nefinalizate. Pe măsură ce copilul crește, mișcările și actele implicate în conduita voluntară ating niveluri superioare de dezvoltare, contribuind la consolidarea autocontrolului și a comportamentului socio-moral.

Transformări semnificative și prefigurări esențiale apar și în comportamentul socio-moral. Se observă la copil ceea ce unii autori numesc „nevoia de ordine", manifestată prin respectarea regulilor sociale care structurează chiar și cele mai simple conduite și devin instrumente de afirmare a eului și a personalității. Fiecărei etape a dezvoltării îi corespunde o „morală succesivă",

ce evoluează de la morala obișnuințelor la cea a regulilor, apoi la morala exigenței și, în final, la cea a datoriei.

Vârsta preșcolară mare (5 - 6/7 ani)

a) *Procesele cognitive*: Percepția se detașează de situațiile concrete, diferențiate prin intermediul acțiunilor obiectuale. Rolul lor însă nu trebuie subestimat. Copilul își dorește să afle cât mai multe, pune nenumărate întrebări, experimentează, explorează totul cu curiozitate și, de fiecare dată, se ridică deasupra propriilor limite. El învața să examineze obiectele operând cu diverse criterii: formă, culoare, mărime.

Este interesant de observat că, potrivit datelor care analizează convorbirile dintre copil și adult, inițiatorul dialogului a fost de două ori mai mare din partea copilului. Copilul nu numai că inițiază convorbirea, dar mai elaborează și forma dialogului pe care îl conduce, iar adultul doar se adaptează la demersul acestuia.

b) *Procesele afectiv-motivaționale*: Viața afectivă a copilului atinge nivelul corespunzător pregătirii lui pentru școală. Emoțiile și sentimentele devin mai bogate în conținut. Sentimentele de integrare socială și de prietenie sunt mai accentuate decât cele de dominare și de agresivitate.

Relațiile de ostilitate fățișă cedează loc celor bazate pe empatie, competiție, cooperare și prietenie. Este esențial ca, în grădiniță, relațiile socio-afective să-l ajute pe copil să depășească egocentrismul subiectiv, dezvoltându-i capacitatea de apreciere și autodepășire într-un mod tot mai obiectiv, în acord cu cerințele morale. Preșcolarul trebuie să simtă ceea ce este bine să facă și să evite ceea ce percepe ca fiind greșit. Astfel, încă din grădiniță, se cultivă armonia necesară între cunoștințe, trăiri afective și acțiuni, contribuind la formarea sa morală.

c) *Dezvoltarea voinței si a conduitei socio-morale*: Evoluția accesibila vârstei dobândește și conduita voluntară a preșcolarului mare. Copilul este capabil să renunțe la unele dorințe imediate si personale, în favoarea unor scopuri cu o motivație socio-morala. Efortul voluntar se exersează prin depășirea obstacolelor ce se ivesc pe parcurs și prin ducerea până la capăt a lucrului început. Se dezvoltă la copil capacitatea de a amâna, de a aștepta si chiar de a renunța la ceva atractiv si mult dorit. Această capacitate exprimă intensitatea controlului volitiv asupra trăirilor afectiv - egocentrice. Însușirea regulilor de comportare prezintă o mare însemnătate pentru dezvoltarea voinței si conduitei socio-morale a preșcolarului.

Spre sfârșitul acestei perioade, preșcolarul dezvoltă o atracție puternică față de școală și rolul de școlar. Imaginea de sine, proiectată în viitor, influențează pozitiv dezvoltarea sa actuală, contribuind la conturarea individualității. Acest proces reprezintă un indicator și un criteriu valoric obiectiv al maturizării sale psihologice, evidențiind capacitatea copilului de a face față cu succes noii forme de învățare – cea de tip școlar.

Bibliografie

1. Albu, Constantin, şi alţii; 2007, “Psihomotricitate”, Institutul European, Iaşi.
2. Albu, Adriana; 1992, “Asistenţa psihopedagogică şi medicală a copilului deficient fizic”, Polirom, Iaşi.
3. Chateau, Jean; 1967, “Copilul şi jocul”, Editura Didactică şi Pedagogică, Paris.
4. Şchiopu, Ursula; 1981, “Psihologia vârstelor”, Editura Didactică şi Pedagogică.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Profesor învățământ preșcolar: Luca Viorica
G.P.P "Căsuța Piticilor" Gura Humorului

Educația poate fi privită ca dezvoltarea tuturor acelor capacități ale individului care îi vor permite să-și controleze mediul și să-și împlinească posibilitățile. Educația este așadar o influență deliberată și sistematică, exercitată de persoana matură asupra imaturului, prin instruirea, disciplina și dezvoltarea armonioasă a puterilor fizice, intelectuale, estetice sociale și spirituale ale ființei umane; conform nevoilor individuale și sociale. Educația timpurie este remodelarea comportamentului copiilor preșcolari pentru o adaptare adecvată în cadrul societății din punct de vedere mental, fizic și pentru a fi utilă societății. În acest fel, educația este un proces de schimbare care ajută la pregătirea copilului pentru viață, îi menține cursul vieții și stabilește controlul direct asupra întregii sale durate de viață.

Educația pentru sănătate timpurie oferă oportunități pentru îmbogățirea cognitivă a copilului, dezvoltarea intelectuală și, de asemenea, răspunde nevoilor de sănătate ale copilului. Copiii care sunt expuși la programe de educație pentru sănătate bine organizate și supravegheate sunt dornici să accepte provocările de învățare a abilităților care vor aduce o scădere a numărului de absențe de la școală din cauza bolilor și accidentelor și dezvoltarea unei personalități mai bune în viață, care este utilă societății. Pentru a crea un mediu de învățare sănătos și sigur în școală, acasă și comunitate, educația pentru sănătate nu trebuie doar să predea prevenția și cunoștințele de bază privind sănătatea, ci și să remodeleze obiceiurile nesănatoase de zi cu zi ale oamenilor cu modele de stil de viață responsbail.

Este interesant de observat că educația pentru sănătate implică multe strategii și tehnici, cum ar fi predarea, învățarea, persuasiunea și însușirea obiceiurilor care duc la o viață sănătoasă din copilărie până la vârsta adultă. Astfel unele din aspectele importante pe care un educator ar trebui să le aibă în considerație cu privire la educația pentru sănătate sunt legate de nutriția de bază (ce sunt alimentele sănătoase? cum ajută ele organismul?), igienă (spălarea mâinilor, spălatul pe dinți, baia), activitatea fizică (moduri distractive de a se mișca în fiecare zi), emoții și sănătate mintală (înțelegerea sentimentelor, abilități sănătoase de a rezista condițiilor excepționale), siguranță (siguranță rutieră, pericol străin, siguranță online), autonomie corporală și consimțământ: (conștientizarea de bază a părților corpului și limite).

Educaţia pentru sănătate în grădiniţă se realizează prin:

- audierea unor lecturi
- jocuri de rol
- simulări
- memorarea unei poezii
- interpretarea unui cântec
- activități practic-gospodărești
- jocuri în aer liber
- întâlniri cu specialiști

Ca formă de evaluare se organizează expoziţii tematice, concursuri, serbări. Aceste activităţi vor stimula copiii dezvoltându-le şi acea motivaţie interioară de care au nevoie. Exemplu

personal oferit de educatoare şi părinţi este un alt factor care contribuie la reuşita educaţiei pentru sănătate.

Prin cele enumerate mai sus pe poate deduce că educația pentru sănătate își propune să promoveze sănătatea prin schimbarea comportamentelor și stilurilor de viață dăunătoare sănătății. Educația pentru sănătate îi ajută pe copii să adopte atitudinile potrivite, abilitățile, valorile și comportamentele de la începutul vieții, influențând nu numai cunoștințele, ci și credințele, valorile și atitudinile indivizilor față de o sănătate și o societate mai bună. Educația timpurie oferă acea siguranță și sănătate optimă care determină reducerea absenței de la școală din cauza bolilor și accidentelor comunității și societății și dezvoltarea unei personalități mai bune în viață.

În concluzie educația pentru sănătate în educația timpurie trebuie să-și pună perspectiva corespunzătoare în societate, astfel încât preșcolarii să fie timpuriu informați și bine pregătiți. Este imperativ nevoie de educație pentru sănătate care să transpună ceea ce se știe despre sănătate în modele de comportament individuale și comunitare dezirabile prin intermediul procesului educațional. Astfel încorporarea educației pentru sănătate devreme în viață nu este doar o investiție în bunăstarea individuală, ci o fundație pentru comunități mai sănătoase și generațiile viitoare. Învățându-i pe copii importanța nutriției, igienei, activității fizice, sănătății mintale și siguranței încă de la o vârstă fragedă, îi dăm putere să facă alegeri informate și să dezvolte obiceiuri sănătoase pe tot parcursul vieții. Educația timpurie pentru sănătate încurajează conștientizarea de sine, responsabilitatea și reziliența, echipând copiii pentru a face față provocărilor și a acorda prioritate bunăstării lor.

În cele din urmă, începerea timpurie a educației pentru sănătate ajută la cultivarea unei societăți în care viața sănătoasă este norma, nu excepția - creând un viitor mai luminos și mai sănătos pentru toți.

Bibliografie

1. Onohwosafe, Peter. (2024). THE ROLE OF HEALTH EDUCATION IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION FOR NATIONAL SECURITY. 22. 170-178.
2. https://prodidactica.md/wp-content/uploads/2019/10/Educatie-Sanatate_suport-cadre-didactice.pdf

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE

Educatoare pentru educație timpurie Lupu Elena Medeea
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni

Educația pentru sănătate în educația timpurie este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor, având un impact semnificativ asupra sănătății și bunăstării acestora pe termen lung. Intervențiile în acest domeniu, realizate la vârste fragede, contribuie la formarea unor comportamente preventive și a unui stil de viață sănătos.

Integrarea educației pentru sănătate în curriculumul preșcolar contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase, care pot preveni apariția unor afecțiuni și pot reduce riscurile asociate unui stil de viață nesănătos. Astfel, educația timpurie joacă un rol crucial în prevenirea bolilor și promovarea unui stil de viață sănătos. În concluzie, implementarea programelor de educație pentru sănătate în perioada preșcolară este vitală pentru dezvoltarea copiilor și pentru asigurarea unei societăți sănătoase pe termen lung.

În România, educația pentru sănătate în educația timpurie beneficiază de o serie de programe și inițiative menite să sprijine dezvoltarea sănătoasă și armonioasă a copiilor mici.

Curriculumul pentru Educație Timpurie promovează o abordare integrată a dezvoltării copiilor, acoperind aspecte fizice, socio-emoționale și cognitive. Acesta subliniază importanța jocului în procesul de învățare și oferă un cadru flexibil pentru activitățile educaționale destinate copiilor de la 0 la 6 ani.

Programul național "Educația pentru sănătate în școala românească" urmărește educarea populației școlare pentru un stil de viață sănătos, facilitând accesul la informații corecte și contribuind la reducerea comportamentelor cu risc pentru sănătate. Aceste inițiative reflectă angajamentul României de a integra educația pentru sănătate în sistemul de educație timpurie, asigurând astfel un start sănătos și favorabil învățării pentru toți copiii. Educația pentru sănătate la copii reprezintă un ansamblu de activități și informații menite să formeze atitudini și comportamente responsabile față de propria sănătate și a celor din jur. Aceasta include dezvoltarea de cunoștințe și abilități care contribuie la adoptarea unui stil de viață sănătos.

Importanța educației pentru sănătate în rândul copiilor:

Formarea deprinderilor de igienă: Copiii învață reguli de igienă personală și colectivă, esențiale pentru prevenirea bolilor.

Promovarea unui stil de viață sănătos:

Activitățile educaționale îi învață pe copii despre alimentația echilibrată, importanța exercițiilor fizice și menținerea unei stări de bine emoționale.

Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale:

Educația pentru sănătate contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare și gestionare a emoțiilor, esențiale pentru integrarea socială. În concluzie, integrarea educației pentru sănătate în viața copiilor este esențială pentru formarea unor adulți responsabili și conștienți de importanța menținerii unui stil de viață sănătos.

Educația pentru sănătate la creșe este esențială pentru dezvoltarea unui comportament sănătos încă de la o vârstă fragedă. La această vârstă, copiii sunt extrem de receptivi la învățătura prin joc și activități interactive, iar educația pentru sănătate poate contribui semnificativ la formarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.

Iată câteva aspecte importante ce pot face parte din educația pentru sănătate la creșe:

1. **Igiena personală**

Învățarea celor mici despre importanța spălatului pe mâini, după utilizarea toaletei și înainte de masă.

Explicarea modului corect de a folosi șervețelele pentru a se șterge la nas și a arunca corect lucrurile folosite.

2. **Alimentație sănătoasă**

Promovarea consumului de alimente variate, bogate în nutrienți, fructe și legume.

Încurajarea copiilor să bea apă în loc de băuturi zaharoase.

Încurajarea unui comportament alimentar echilibrat, fără a forța copiii să mănânce mai mult decât este necesar.

3. Activitate fizică

Încurajarea mișcării prin jocuri active (de exemplu, alergări, jocuri de echipă, dans) care ajută la dezvoltarea abilităților motorii și la menținerea unei stări de sănătate fizică bună.

Crearea unui mediu în care copiii pot explora mișcarea într-un mod jucăuș și sigur.

4. Somn adecvat

Educația despre importanța somnului și stabilirea unui program regulat de odihnă.

Crearea unui mediu calm și confortabil pentru odihnă în timpul zilei, având în vedere că la această vârstă copiii dorm mult.

5. Educația emoțională și mentală

Înțelegerea și exprimarea emoțiilor, învățând copiii să recunoască și să gestioneze sentimentele de tristețe, bucurie sau frustrare.

Promovarea încrederii și stimei de sine prin activități care le dau oportunitatea de a reuși și de a se simți apreciați.

6. Siguranță fizică

Predarea regulilor de siguranță, precum utilizarea corectă a jucăriilor, evitarea obiectelor periculoase și învățarea despre siguranța pe drumuri sau în spațiile de joacă.

Educarea copiilor mici în ceea ce privește sănătatea, chiar și la nivel de creșă, le oferă o bază solidă pentru dezvoltarea unui stil de viață sănătos și echilibrat pe măsură ce cresc. Activitățile care implică jocul și exemplele pozitive sunt cele mai eficiente pentru a învăța și încuraja obiceiuri sănătoase.

Bibliografie:

1. *Cadrul de referință al Curriculumului Național*, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017.

2. Ancușa M., *Educație pentru sănătate*, Revista Medicina Trecut, Prezent, Viitor, Nr.1, 1998;

3.*Suport pentru explicitarea în înțelegerea unor concept instrumente cu care operează curriculumul pentru educa timpurie*

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE LA PEȘCOLARI

Prof.Marian Alina
G.P.P.Pinocchio Fălticeni

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și sociala a fiecarei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizatia Mondiala a Sanatatii, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențata nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici si sociali.

Factorii psihosociali care influețteaza starea dțe sănătate și boala sunt: comportamentele sănătoase sau de risc, abilitați cognitive, emoționale si sociale, atitudini și valorile personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen.

Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boala sunt comportamentele care descriu stilul de viață: alimentaie echilibrată, practicarea exercițiului fizic, adoptarea altor comportamente preventive (vaccinări, verificări medicale periodice, screeninguri), respectarea orelor de somn.

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copii prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentatia, practicarea exercțtiului fizic sunt comportamente care se învața din familie în perioada timpurie de dezvoltare (vârsta preșcolară) și au un rol **definitoriu** în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile fată de comportamentele periculoase și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor potrivite cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții inflentează comporatementele adoptate de către copii prin modelul pe care aceștia îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor si atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic prin expresiile și reacțiile aversive pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbuăatațirea și menținerea stării de sănătate. In sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilitaților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Dezvoltarea comportamentul alimentar

Pentru preșcolari alimentele și servirea mesei reprezintă o noua oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizeaza prin:

• curiozitate (întreabă de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile alimente și de modul de ale servi),

• scop (preșcolarii ăanâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei si refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le este foame),
• fluctuanța (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmați, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta),
• dorința de companie (preșcolarii doresc să mănânce împreuna cu altii si copie, de multe ori, preferintele alimentare a celor din jur)

Dezvoltarea practicării exercițiului fizic

La vârsta preșcolară copiii au abilitățile motorii suficient dezvoltate și sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să saăa peste un obstacol, să arunce și să prindă o minge, să se îmbrace singuri (cu ajutor la fermoar saușsireturi), să folosească foarfeca, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă și socio-emoțională a copilului.
Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică și activitațile in aer liber reprezinta un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic in perioada imediat următoare, vârsta școlară și adolescență.

Dezvoltarea altor comportamente preventive

Unul dintre comportamentele preventive care trebuie dezvoltate înca din perioada de vârsta preșcolară este comportamentul de protecție solară.
Comportamentele recomandate sunt folosirea cremelor de protecție solara (cu factor de protecție cel puțin 15, până la vârsta de 18 ani), purtarea pălăriilor de soare, a bluzelor cu maneci lungi și a pantalonilor lungi, staționarea în locuri umbroase în orele de maximă intensitate solară (11,30 – 15,30) (National Cancer Institute 1994).
Comportamentele de protecție solară sunt principala metodă de prevenție a cancerului de piele. Dezvoltarea acestor comportamente la prescolari este necesara intrucat studiile arata ca la aceasta varsta cea mai mare parte a timpului este petrecuta in aer liber si, de asemenea, pana la varsta de 21 de ani are loc 80% din expunerea la soare. Părinții și adulții care interactioneaza direct cu copii au un rol important în dezvoltarea acestor comportamente de protecție, prin oferirea propriului exemplu comportamental.
Un important comportament preventiv care trebuie dezvoltat de timpuriu la copii este cel de autoigienă . Acest comportament trebuie înteles țn sens larg. Comportamentele de autoigienă vizează atât igiena propriului corp, cât și a spațiului de joaca 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 propriul comportament, comportamentele de autoigienă a copiilor.

Recomandări în dezvoltarea stilului de viață sănătos la preșcolari

• Recomandările pentru dezvoltarea comportamentului alimentar sanogen:
• Educarea părinților în legătură cu principiile alimentației sănătoase la adulți și la preșcolari.
• Educarea părinților în legatură cu rolul factorilor contextuali: De exemplu, disponibilitatea și accesibilitatea alimentelor influențează comportamentul alimentar al copiilor.
• Educarea parinților în legătură cu normele socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferințelor alimentare și a comportamentului alimentar nesanogen la preșcolari.
• Nu sunt recomandate remarcile care fac referire la gen, de tipul: “Ai mancat ca o fetita … tu esti baiat! .. baieții mănâncă mai mult!” sau “A mâncat foarte puțin … așa mănâncă fetele!”
• Întărirea comportamentelor alimentare sanogene la copii.
• Identificarea surselor de întărire dincolo de alimente și de comportametul alimentar (metodele de disciplina sunt separate de comportamentul alimentar):

• Copiii nu sunt recompensați/gratificați cu alimente (dacă au facut ceva bine, dacă sunt suăarați, triști).
• Copiii nu sunt amenințați cu retragerea unui aliment preferat..
• Preferințele alimentare ale copiilor nu sunt pedepsite, ci redefinite prin controlul disponbilității si accesibilității alimentelor.
• Preșcolarii participă la masă alături de adulți si sunt lasați să aleagă din gama de alimente servită la masa. Sunt întarite alegerile sanogene.
• Desertul trebuie considerat un aliment cu valentț egale cu celelalte alimente servite sau feluri de mâncare.
• Preferințele alimentare ale preșcolarilor trebuie respectate. Dacă aceștia refuza sa mănânce anumite alimente sau refuză să mai mănâance un anumit aliment, adultul nu trebuie să insiste, să forțeze sau să amenințe copilul.
• Controlul disponbilității si accesibilității alimentelor.
• Se recomandă folosirea termeniror de "alimente din care putem mânca mult" vs "alimente din care putem mânca puțin" atunci când învățăm preșcolarii despre alimentele sănătoase și nesănătoase.
• Servirea mesei are loc într-un spațiu special amenajat (nu în orice zonă a casei) și nu este combinată cu alte activități (vizionarea TV, coloratul, pictatul, cititul, jocul).
• Recomandările pentru dezvoltarea practicării exercitiului fizic:
• Educarea părinților in legătură cu importanta implicării active în activități fizice și coparticiparea alături de copii.
• Educarea părinților în legătură cu normele socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferințelor pentru tipul de activități de petrecere a timpului liber și de relaxare.
• Nu sunt recomandate remarcile care fac referire la gen, de tipul: "Ai aruncat mingea ca o fată! …" sau "Hai! Aleargă mai repede … doar esti băiat" sau "Nu te mai urca pe scară! … stai cuminte! Pe scara se joaca doar băieții!"
• Se recomandă fotografierea copiilor practicând exerciții fizice sau excutând activități în aer liber. Aceste fotografii sunt expuse (sunt înrămate și decorează camera copilului sau alete spații in casă).
• Copiilor li se arată imagini cu femei si bărbați sportivi, sunt urmărite la TV emisiuni sportive.
• Pariițtii pot propune ca acivitate de familie partciparea la jocurile sportive la care este permiăa prezența spectatorilor (baschet, handbal, fotbal, polo etc.)
• Întărirea practicării activităților in aer liber la copii.
• Folosirea activităților fizice în aer liber (călărie, înnot, jocuri cu mingea sau alte accesorii) ca recompense pentru dezvoltarea preferinței pentru astfel de activități de petrecere a timpului liber și de relaxare.
• Înscrierea copiilor în cluburi sportive organizate.
• Întărirea diferențiala a activităților fizice, dinamice ca mijloc de petrecere a timpului liber, față de activăttțile statice ca jocul pe computer, vizionarea TV.
• Respectarea preferințelor copiilor pentru anumite activități sportive. Dacă preșcolarii refuză să practice un anumit joc sau să participe la numite activități in aer liber sau cluburi sportive, adultul nu trebuie să insiste, să forțeze sau să amenințe copilul.
• Controlul activităților de petrecere a timpului liber a preșcolarilor (reducerea accesului la jocurile pe computer sau vizionarea TV):
• Este permisă o ora sau două de vizionare TV în fiecare zi (emisiunea de vizionat este aleasă de părinte).

• Părintele vizionează împreuna cu copilul emisiunea TV și discută pe baza ei (copilul nu stă singur la TV sau la computer)
• Nu se recomandă ca in camera copilului să fie TV sau computer.
• Copilul nu folosește telecomanda.
•Copiilor li se oferă răspunsuri adevărate la întrebarile pe care le pun,fără însă ca acestea să depășească sfera de conținut pe care copilul a solicitat-o

Recomandările pentru dezvoltarea comportamentelor autosecurizante:

• Folosirea unor prompteri fizici sau a suportului vizual ori de câte ori este posibil. Nu sunt recomandate explicațiile care se bazează doar pe cuvinte.
• Este recomandată folosirea unor prompteri contextuali (copaci, clădiri) pentru facilitarea orientării în spatiu a copiilor și a cunoașterii drumului spre casa.
• Instructțunile date preșcolarilor trebuie să fie scurte și să includă în primul rând acțiuni și exemplificarea lor în plan real.
• Expunerea de imagini cu practici securizante pentru aceeași sitiuație.
• Implicarea activa a copiilor in sarcinile de învățare. Copiii trebuie să exerseze comportamentele de securizare.
• Exersarea abilităților învățate intr-un context în cât mai multe și mai variate contexte sau situații pentru facilitarea transferului și performarea constantă a comportamentului securizant.
• Este recomandată realizarea a 4 follow-up-uri situate la un interval de doua săpăamâni între ele, pentru a verifica învățarea și performarea unui comportament securizant la preșcolari.

Bibliografie

• Silvia Borţeanu et alii. Curriculum pentru învăţământul preşcolar. Didactica Publishing House, 2009.
• Marcela Peneş. Igiena personală. Editura Ana, 2004.
• Alice Nichita, Mihaela Mitroi. Educaţia pentru sănătate. Editura Aramis, 2009.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. educație timpurie Marian Florina-Georgiana
Grădinița cu Program Normal „Voinicelul”, Fălticeni

Educația pentru sănătate, fiind una dintre noile educații, include aspecte legate de alimentație, exercițiu fizic, igienă, sănătate mentală și emoțională. Scopul educaţiei pentru sănătate constă în promovarea modului sănătos de viaţă pentru a asigura copiilor o dezvoltare armonioasă prin oferirea oportunităţilor de asimilare, aplicare a cunoştinţelor, competenţelor, deprinderilor ce le vor permite să ducă o viaţă sănătoasă, să se realizeze ca personalitate şi membru al societăţii.

Constantin Cucoș susține că „este o obligație pentru om de a-și păstra sănătatea, de a se feri de pericole și boli, de a găsi căi și remedii pentru a se vindeca, de a se menține într-o stare optimă de acțiune, de gândire, de simțire. Sănătatea este una dintre valorile vitale, care dă sens și imbold ființei. Educația pentru sănătate pregătește individul pentru a evita situațiile de dezechilibru, de interiorizare a nevoii de a fi sănătos, de a potența starea de sănătate, veghind permanent la actele noastre și îndreptând diverși factori nocivi care pot prejudicia sănătatea.” (2014, p.71)

Este extrem de important ca de la o vârstă fragedă, în cadrul familiei, al instituţiilor preşcolare și al școlii să li se cultive copiilor o atitudine serioasă și responsabilă faţă de propria sănătate. Promovarea modului sănătos de viaţă în rândul copiilor necesită abordări multidisciplinare, având drept scop prelungirea vieţii de bună calitate şi fortificarea propriei sănătăţi. Copiii sunt învățați cum să aibă grijă de sănătatea lor într-un mod preventiv. Aceasta include, pe lângă igiena de bază, și învățarea despre gestionarea stresului, importanța somnului și tehnici de relaxare.

Sănătatea privită ca un ideal, dar şi ca o cerinţa fundamentală a vieţii, este o problemă ce preocupă fiecare om şi societatea în ansamblu, la realizarea ei concurând o mulţime de factori morali, tehnici, economici, sociali, culturali, ereditari, ecologici etc. Studiul teoretic al literaturii de specialitate a permis să delimităm patru aspecte ale sănătăţii omului, acestea fiind: absenţa bolii; starea completă de bine; starea de bine fizic; starea de bine psihic şi moral. Hipocrat, părintele medicinii europene, o definea ca pe o stare de echilibru între corp, minte şi mediu.

În grădiniță, educația pentru sănătate reprezintă un domeniu esențial pentru dezvoltarea copiilor și pentru formarea unor obiceiuri sănătoase care să-i însoțească pe parcursul întregii vieți. De la vârsta timpurie, copiii încep să învețe despre igienă personală, alimentație sănătoasă, mișcare și importanța unui stil de viață echilibrat prin activități, precum:

- **Igiena personală**:
  - „Dințișorul vesel/trist”

Scop: Dezvoltarea capacității de identificare a alimentelor dăunătoare igienei orale. Desfășurarea activității: Copiii sortează jetoanele cu alimentele care sunt/ nu sunt dăunătoare dinților și le lipesc pe dintele corespunzător. (aliment dăunător-dinte trist, aliment sănătos-dinte vesel).

- „Haine curate/ Haine murdare"
  Scop: Dezvoltarea capacității de sortare a hainelor curate de cele murdare.
  Desfășurarea activității: Copiii primesc pe masa de lucru jetoane în care sunt ilustrate haine curate/ murdare. Sarcina lor este de a asocia hainele murdare cu mașina de spălat/ coș de rufe și hainele curate cu dulapul.
- „Cum afectează dulciurile dinții?"- experiment ou;
- Joc de rol: „De-a dentistul"/ „Spălăm păpușa"/ „De-a copilul răcit" etc.
- Cântece: „Mâinile ni le spălăm".

- **Alimentația sănătoasă**:
  - „Piramida alimentelor"
    Scop: Dezvolatrea capacității de identificare a alimentelor sănătoase/nesănătoase și cultivarea unui stil de viață sănătos.
    Desfășurarea activității: Copiii așază pe piramidă jetoane în care sunt ilustrate diferite tipuri de alimente (cereale, fructe, legume, lactate, carne, dulciuri). Prin sortarea și așezarea jetoanelor pe piramidă se evidențiază alimentele sănătoase/nesănătoase, dar și cantitatea pe care avem voie să o consumăm.
  - Joc de rol „Micul bucătar".
- **Mișcare și activitate fizică**:
  - Jocuri de mișcare, trasee aplicative.
- **Siguranța și prevenirea accidentelor**:
  - „Semaforul și culorile"
    Scop: Dezvoltarea capacității de identificare a pericolelor și a modalităților de prevenire a incidentelor periculoase.
    Desfășurarea activității: Copiii ridică cartonașe roșii pentru situații periculoase și verzi pentru cele sigure (ex: „Merg pe trotuar", „Traversez la trecerea de pietoni" – verde, „Alerg pe stradă", „Aprinderea focului" – roșu).
  - Întâlnire cu un polițist/ pompier.
  - Joc de rol „De-a polițistul"/„De-a pompierul".
- **Prevenirea bolilor**:
  - Întâlnire cu un cadru medical.
  - Joc de rol „De-a doctorul", „La vaccin" etc.

Aşadar, educaţia pentru sănătate, datorită imenselor sale implicaţii individuale, sociale, pedagogice și psihologice, constituie una dintre cele mai importante noi educații în dezvoltarea copiilor, adulților de mai târziu.

Bibliografie:
- M.E.N., Curriculum pentru Educație Timpurie, 2019;
- Cucoș Constantin, 2014, *Pedagogie,* Editura Polirom, Iași;

Webografie:
- https://www.prodidactica.md/revista/Revista_56.pdf
- https://repository.usmf.md/bitstream/20.500.12710/15449/1/ASPECTE_PRIVIND_FORMAREA_CONTINUA.pdf

MICI PAȘI SPRE O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Educatoare pentru educație timpurie Măria Mihaela
Creșa „Sfânta Ana" Făticeni

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială și nu ca absență a bolii. Starea de sănătate și apariția bolilor sunt influențate atât de factori biologici, chimici și genetici, cât și de factori psihologici și sociali. Factorii psihosociali care influențează starea de sanatate și boala sunt: comportamentele sanatoase sau de risc, abilitățile cognitive, emoționale și sociale, atitudinile și valorile personale, normele socio-culturale de gen. În rândul preșcolarilor, educația pentru sănătate facilitează învățarea și integrarea comportamentelor sănătoase, în rutina zilnică.

În sens larg, educația pentru sănătate include toate experiențele de învățare care contribuie la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate vizează dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale, cu rol de protecție asupra sănătății, promovarea unui stil de viață echilibrat prin consolidarea comportamentelor benefice și diminuarea celor cu potențial de risc.

La vârsta preșcolară, copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, formându-și astfel atitudini diverse față de comportamentele sănătoase și cele de risc. Astfel, părinții și adulții care interacționează direct cu copiii, joacă un rol extrem de important în dezvoltarea comportamentelor sănătoase. Influența acestora se manifestă prin exemplul personal pe care îl oferă, dar și prin oportunitățile pe care le crează atunci când își petrec timpul liber sau prin diversitatea alimentară.

În unitățile de învățare, educația pentru sănătate se defățoară prin activități interactive, jocuri, povești, vizite sau întâlniri cu specialiști. Prin intermediul poeziilor, copiii învață să utilizeze corect obiectele, dar și reguli de igienă personală.

Pentru copii, alimentele și servirea mesei reprezintă oportunitatea perfectă pentru explorare și culegere de noi informații. În această etapă de dezvoltare, comportamentul se caracterizează prin:

- ***Curiozitate***- copiii întreabă ce culori au diverse alimente și sunt fascinați de alimentele noi și modul în care sunt servite.
- ***Scop***- mănâncă doar atunci când le este foame, refuzând alimentele atunci când sunt sătui sau nu au poftă.
- ***Fluctuație***- apetitul variază în funcție de activitatea fizică, crescând după efort și scăzând atunci când copii sunt obosiți sau entuziasmați.
- ***Dorința de companie***- preferă să mănânce alături de alți copii și sunt influențați de preferințele alimentare ale celor din jur.

Activitățile fizice au de asemenea un rol esențial în dezvoltarea preșcolarilor, influențând pozitiv atât sănătatea fizică, cât și starea lor de spirit. Prin mișcare, copiii își

îmbunătățesc calitățile motrice, în timp ce interacțiunea cu ceilalți copii contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale și relaționale.

Prin activitășile desfășurate în creșe/ grădinițe, copiii dobândesc deprinderi esențiale precum respectarea regulilor de igienă personală (spălarea mâinilor, folosirea corectă a obiectelor de igienă), adoptarea unui regim alimentare echilibrat, prin consumul de fructe, legume, lactate, ouă, carne și cereale, participarea la activități fizice regulate, dezvoltând atitudine pozitivă față de mișcare și adoptarea unei rutine, dar și participarea la momentul de odihnă și somn.

Pentru preșcolarii mici, educația pentru sănătate este integrată cel mai eficient în activități ludice și experiențe practice:

- „Spălăm mânuțele”- recitativ ritmic
- Explorarea obiectelor de igienă
- Gustările sănătoase- explorare senzorială a fructelor și legumelor
- Exerciții de mișcare și euritmie
- „Somnul magic”- odihna cu jucăria preferată
- Întânliri cu specialiști- asistenți medicali, stomatologi
- „Ce este sănătos?”- activități de sortare
- Povești ilustrate/ poezii
- Micii doctori- joc de rol
- „Zâmbețel curățel”- exericțiu de periaj al dinților, folosind periuțe mari și mulaje

BIBLIOGRAFIE

- Alice Nichita, Mihaela Mitroi. 2009.Educaţia pentru sănătate. Editura Aramis
- Marcela Peneş. 2004. Igiena personală. Editura Ana
- ***Educație pentru sănătate în învățământul primar și preșcolar. Ghid metodic nr. 2/2024
- ***MEN. 2009. Ghid de intervenţie pentru alimentaţie sănătoasă şi activitate fizică în grădiniţe şi şcoli, editura Universitatea de Medicină şi Farmacie Târgu-Mureş;

SĂNĂTATEA PRIN MIȘCARE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Educatoare pentru educație timpurie Mihai Lenuța Loredana
Creșa „Sfânta Ana” Fălticeni

Educația timpurie are o importanță deosebită în dezvoltarea sănătoasă și fizică a copiilor, iar mișcarea reprezintă un aspect esențial al acestui proces. Activitățile fizice, cum ar fi jocurile kinetice și exercițiile, sprijină o dezvoltare armonioasă și sănătoasă. Aceste activități nu doar că întăresc oasele și contribuie la sănătatea cardiovasculară, dar ajută și la menținerea unei greutăți adecvate, reducând totodată nivelul de stres.

Universul grădiniței și al creșei constituie medii stimulative esențiale pentru dezvoltarea copiilor mici. În acest cadru, copiii au ocazia să învețe, să crească și să se educe, beneficiind de îngrijire atentă și educație armonioasă, precum și de stimulări sociale, emoționale și cognitive. Dezvoltarea fizică, sănătatea și igiena personală includ o varietate de deprinderi și abilități—de la mișcări mari, precum săritul și alergarea, până la activități mai fine, cum ar fi desenatul sau modelatul. Acestea urmează să sprijine și coordonarea, dezvoltarea senzorială, precum și cunoștințele și practicile privind igiena personală, nutriția și menținerea sănătății. Educația fizică, în calitate de proces pedagogic organizat, urmărește să contribuie la dezvoltarea fizică și pregătirea copiilor prin învățarea și perfecționarea abilităților esențiale pentru viață. Rolul educatorului este de a desfășura activități menite să sprijine dezvoltarea armonioasă a antepreșcolarilor. Energia și dorința de mișcare specifice acestei vârste sunt instrumente pe care educatorul le poate folosi pentru a forma adulți sănătoși atât fizic, cât și mental. Prin exerciții fizice, copiii explorează diverse forme de mișcare, își dezvoltă încrederea, își coordonează activitățile nervoase și devin mai sociabili, deprinzând în același timp reguli de igienă.

1. Jocuri de Prindere: Activități precum „Atingem clopoțelul” încurajează coordonarea și atenția copiilor.
2. Mișcare Pasivă a Picioarelor: Activități ca „Batem cu picioarele în podea” sau „Greierele răsturnat” ajută la dezvoltarea mobilității.
3. Schimbarea Poziției Corpului: Copiii pot învăța prin rostogoliri, asistându-se cu un prosop pentru a se ajuta în mișcare, cum ar fi în activitatea „Ne rostogolim”.
4. Jocuri în Pat sau pe Masa de Înfășat: Aceste activități, însoțite de cântece și rime, susțin dezvoltarea abilităților de a sta în șezut și a se orienta.
5. Jocuri pe Podea: Activitățile în care copiii sunt încurajați să stea în picioare, pe acorduri muzicale, contribuie la consolidarea echilibrului.
6. Exerciții de Manipulare: Activități de apucare a mingii ajută la dezvoltarea dexterității.
7. Mers în Linie Dreaptă: Activitățile de mers pe diverse traiectorii, inclusiv înapoi și alergare, sunt esențiale pentru dezvoltarea motorie.

Efectele benefice ale exercițiilor fizice și ale sportului sunt bine cunoscute, chiar și la vârste fragede. De aceea, este esențial să acordăm o atenție deosebită organizării și desfășurării acestor activități pentru copiii. Dinamică mișcărilor copiilor preșcolari provine dintr-o necesitate reală. Activitățile motorii nu contribuie doar la o dezvoltare fizică sănătoasă, ci și la stimularea inteligenței lor.

Învățarea controlului respirației, descoperirea independenței și interdependenței diferitelor părți ale corpului, deosebirea între stânga și dreapta, precum și recunoașterea secvențelor spațio-temporale sunt etape esențiale pentru înțelegerea de sine și a mediului înconjurător. Cunoașterea propriului corp este crucială pentru ca cei mici să poată acționa și explora ceea ce îi înconjoară. Aceste aspecte sunt importante pentru dezvoltarea inteligenței, dar și pentru evoluția psihologică și afectivă a copilului.

Participarea la un sport le oferă copiilor ocazia de a integra diferite comportamente, pe care altfel le-ar putea experimenta cu dificultate în alte contexte. Jocurile de mișcare au la baza lor conceptul de întrecere, care necesită o acumulare solidă de abilități și calități motrice. Competiția generează un interes

crescut în rândul copiilor pentru activitate, mobilizându-le resursele și oferindu-le stimulare. Prin intermediul jocului, copiii au oportunitatea de a fi inițiatori în propriul lor univers, în loc să fie simple obiecte de manipulare sau disciplinare.

Activitățile ludice desfășurate în grădiniță contribuie la dezvoltarea capacităților fizice și intelectuale ale copiilor, promovând o evoluție armonioasă. Stimularea practicării exercițiilor fizice este un obiectiv esențial, iar succesul în acest demers reprezintă o garanție pentru sănătatea lor viitoare. Gimnastica de înviorare joacă un rol important în întărirea grupelor musculare principale (brațe, picioare, spate, abdomen), contribuind la formarea unei posturi corecte și la stimularea funcțiilor fiziologice ale respirației și circulației. Atunci când este organizată cu grijă, gimnastica nu doar că îmbunătățește starea de spirit, dar ajută și la disciplinarea grupului de copii, contribuind la formarea unei obiceiuri de a practica exerciții fizice în fiecare zi. Plimbările și activitățile selectate completează programul de activitate al copiilor din grădiniță, având loc sub supravegherea și îndrumarea educatoarei.

Tematica activităților de educație psihomotrică ar trebui să se concentreze pe repetarea mișcărilor învățate, pentru a asigura o însușire profundă, dar și pe alternarea judicioasă a temelor fundamentale. Astfel, după fiecare sesiune de învățare a unor mișcări esențiale, este recomandat să urmeze o activitate în care acestea sunt re-exercitate sub formă de exerciții sau jocuri de mișcare, în scopul consolidării abilităților motrice dobândite. Un alt aspect important în organizarea temelor este luarea în considerare a condițiilor specifice fiecărui anotimp. De exemplu, primăvara și toamna ar fi ideale pentru exerciții de alergare, sărituri cu elan, alergări pe distanțe mai mari și jocuri ce implică alergări și prinderea mingilor, iar iarna ar trebui rezervată pentru exerciții care nu necesită mult spațiu.

Prin integrarea mișcării în educația timpurie, copiii dezvoltă o bază solidă pentru o viață sănătoasă și echilibrată.

BIBLIOGRAFIE

Curriculum pentru educație timpurie 2019.
Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019
Păişi, Lăzărescu, M. Ezechil, L. (2011). *Laborator preşcolar*. București: Editura VI Integral.

PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ÎN COPILĂRIA TIMPURIE

Prof. Mircea Claudia
G.P.P. Pinocchio – Structură G.P.P. Licurici

Copilăria timpurie reprezintă cea mai importantă perioadă din viaţa copilului, întrucât este marcată de momente cruciale pentru succesul său de mai târziu, la şcoală şi în viaţă. Intervenţia adultului asupra copilului în această perioadă este fundamentală. Educaţia timpurie vizează intervalul de timp cuprins între naştere - pentru că din momentul când se naşte copilul începe să se dezvolte şi să înveţe, şi până la 6/7 ani - vârsta intrării la şcoală. Educaţia timpurie se realizează atât în mediul familial, cât şi în cadrul serviciilor specializate, precum creşa sau grădiniţa.

Perioada de la concepere pînă la 3 ani este de o importanţă critică pentru creşterea şi funcţionarea creierului. De aceea, copilul are nevoie de o alimentaţie corectă şi sănătoasă, de asistenţă medicală adecvată şi la timp, ataşament faţă de persoana de bază, care îi asigură îngrijirea, precum şi stimulare.

În perioada 3-6 ani copilul este capabil să-și însușească deprinderile elementare de citit-scris şi calcul matematic, să participe în activităţi de grup, să se conştientizeze mai puternic ca şi personalitate, să cerceteze, să se joace cu semenii şi să-şi întărească încrederea în sine.

Către 6 ani copiii sunt deja pregătiţi pentru învăţământul formal din şcoala primară. Dacă trecerea de la grădiniţă la şcoală este uşoară, copiii se adaptează mai uşor la ritmul instruirii şcolare, reuşesc mai bine şi înregistrează succese notorii în învăţământul formal.

Pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor în perioada timpurie îngrijirea corectă în contextul unei relații stabile, previzibile și calde este la fel de important ca și îngrijirea fizică și nutriția.

În copilăria timpurie se pun bazele sănătăţii, învăţării, şi comportamentului pentru toată viaţa ulterioară. În perioada primilor ani copiii se transformă din nou-născuţi dependenţi şi neajutoraţi în copii capabili să meargă, să vorbească şi să rezolve activ diverse probleme. Acest proces de schimbări dramatice are loc datorită interacţiunii complexe dintre natură şi educaţie, gene şi mediul înconjurător. Calităţile dezvoltative ale mediului şi interacţiunile umane, care se dezvoltă în relaţiile cu părinţii, educatorii şi comunităţile, oferă unul dintre efectele cele mai semnificative şi de lungă durată asupra dezvoltării copilului.

Pentru ca procesul de dezvoltare să aibă loc în anumite perioade de timp e nevoie de investit resurse specifice. Pentru investirea acestor resurse sunt responsabili adulții care au grijă de un copil, inclusiv părinții, familiile acestora, cadrele medicale, educatorii, profesorii, asistenții sociali și alții.

În primii ani la copii se măreşte nu doar înălţimea şi greutatea. Ei se dezvoltă, concomitent, în câteva domenii, precum:

Dezvoltarea fizică, sănătatea şi igiena personală – domeniu care cuprinde o gamă largă de deprinderi şi abilităţi (de la mişcări largi, cum sunt săritura, alergarea, până la mişcări fine de tipul realizării desenelor sau modelarea), dar şi coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoştinţe şi practici referitoare la îngrijire şi igienă personală, nutriţie, practici de menţinerea sănătăţii şi securităţii personale.

Dezvoltarea socio-emoţională – vizează debutul vieţii sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili şi menţine interacţiuni cu adulţi şi copii. Interacţiunile sociale mediază modul în care copiii se privesc pe ei înşişi şi lumea din jur. Dezvoltarea emoţională vizează îndeosebi capacitatea copiilor de a-şi percepe şi exprima emoţiile, de a înţelege şi a răspunde emoţiilor celorlalţi, precum şi dezvoltarea conceptului de sine, crucial pentru acest domeniu. În strânsă corelaţie cu conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influenţează decisiv procesul de învăţare. Cele două subdomenii sunt strâns interdependente.

Dezvoltarea limbajului şi a comunicării – vizează dezvoltarea limbajului (sub aspectele vocabularului, gramaticii, sintaxei, dar şi a înţelegerii semnificaţiei mesajelor), a comunicării (cuprinzând abilităţi de ascultare, comunicare orală şi scrisă, nonverbală şi verbală) şi preachiziţiile pentru scris-citit şi însoţeşte dezvoltarea în fiecare dintre celelalte domenii.

Dezvoltarea capacităţilor şi atitudinilor de învăţare – se referă la modul în care copilul se implică într-o activitate de învăţare, modul în care abordează sarcinile şi contextele de învăţare, precum şi la atitudinea sa în interacţiunea cu mediul şi persoanele din jur, în afara deprinderilor şi abilităţilor menţionate în cadrul celorlalte domenii de dezvoltare.

Dezvoltarea cognitivă şi cunoaşterea lumii – a fost definită în termenii abilităţii copilului de a înţelege relaţiile dintre obiecte, fenomene, evenimente şi persoane, dincolo de caracteristicile lor fizice. Domeniul include abilităţile de gândire logică şi rezolvare de probleme, cunoştinţe elementare matematice ale copilului şi cele referitoare la lume şi mediul înconjurător.

Toate domeniile de dezvoltare sunt intercondiționate, dezvoltarea unui domeniu favorizând dezvoltarea copilului în alt domeniu, iar experiențele de învățare sunt cu atât mai semnificative pentru progresul copilului cu cât ele se adresează simultan tuturor domeniilor.

Care sunt factorii care influenţează dezvoltarea copilului în copilăria timpurie?

1. Alimentaţie bună şi asistenţă medicală adecvată

Alimentaţia bună este vitală pentru creşterea şi dezvoltarea copilului. Raţiile alimentare ale unei femei gravide și ale unui copil ar trebui să fie cît mai variate și nutritive. Aceasta trebuie să conţină elementele nutritive necesare, aşa ca proteine şi grăsimi, pentru a ajuta organismul copilului să crească şi să fie plin de energie, vitamina A – pentru a ajuta copilul să reziste la boli, iod – pentru a asigura o dezvoltare sănătoasă a creierului copilului şi fier – pentru a proteja capacităţile intelectuale şi fizice ale copilului.

Alăptarea la sân de durată, la fel ca şi introducerea produselor alimentare sigure şi nutritive după vârsta de 6 luni asigură o alimentaţie optimă şi, respectiv, beneficii pentru sănătatea copilului mic.Timpul alimentaţiei, la fel, este o oportunitate importantă de a stabili relaţii de afecțiune şi ataşament și de a stimula copilul emoțional.

Pentru a garanta o alimentaţie bună şi corectă şi o asistenţă medicală adecvată e necesar de a informa părinţii/reprezentanţii legali ai copilului următoarele: (1) cum trebuie de asigurat primirea de către copil a cantităţii necesare de elemente nutritive precum fierul, şi vitamina A; (2), cum să evite anemia și bolile parazitare la copii cu vârsta mai mare de șase luni; (3) despre necesitatea imunizării şi respectarea graficului vaccinelor; (4) de prevenit şi/sau de tratat maladiile cele mai răspândite la copii.

Micuţii care au fost vaccinaţi la timp şi au primit alimentaţie corectă, asistenţă medicală adecvată, dragoste şi afecţiune au cele mai mari şanse de supraviețuire și prosperitate. Ei sunt mai capabili să se concentreze pe cercetare, pe învăţare și dezvoltare socială, emoțională, cognitivă, să-şi dezvolte limbajul și abilitățile motorii.

2 Mediu social benefic

Bebeluşii învaţă repede chiar din momentul naşterii. Ei cresc şi învaţă cel mai bine atunci când părinţii lor grijulii manifestă faţă de ei afecţiune, atenţie, şi le stimulează dezvoltarea.

Aceasta îi ajută pe copii să-şi dezvolte sentimentul de încredere şi securitate, care, pe măsura maturizării, se transformă în încrederea în sine.

Copiii învaţă repede atunci, când se simt iubiţi şi în siguranţă, când interacţionează şi se joacă cu membrii familiei şi alte persoane apropiate. Mintea copiilor se dezvoltă rapid atunci când aceştia vorbesc, cîntă și când li se citeşte, sunt îmbrăţişaţi; atunci când văd și aud chipuri familiare și voci; când au posibilitatea de a se juca cu diverse obiecte. Chiar dacă copilul este în imposibilitatea de a înțelege cuvintele, sau chiar în cazul în care copilul are un handicap, parinţii și persoanele care îi ingrijesc ar trebui să discute cu copilul, să le cînte şi să le citească copiilor lor. Aceste interacțiuni timpurii contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale, sociale și lingvistice, precum şi capacitatea de a învăța. Aceste interacțiuni sunt la fel de importante pentru dezvoltarea minții, precum o dietă echilibrată este importantă pentru corpul fizic.

Copiii care se simt iubiţi şi în securitate, de regulă, reuşesc mai mult în viaţă, deoarece au mai multă încredere în sine, ei au o stimă de sine pozitivă și mai ușor fac față problemelor vieții.

3. Posibilitatea de a se juca şi a învăţa

Jocul este o trăsătură indispensabilă a comportamentului înnăscut, precum şi unul din mijloacele de bază ale învăţării şi dezvoltării. El se bazează pe procesele de viata de zi cu zi. Peste tot în lume copiii se joacă singuri și în grupuri, creând în mod activ sens și studiind mediul de învățare. Copiii se joacă, deorece jocul este distractiv. Prin joc, oamenii descoperă, testează și integrează idei, dezvoltă abilități mentale și fizice.

Jocul pune bazele pentru dezvoltarea abilităţilor de învăţare ulterioară şi alte deprinderi de viaţă a copilului. Jocul îi ajută pe copii să-şi dezvolte cunoştinţele, experienţa, curiozitatea şi încrederea

în sine; să înveţe, încercând să modeleze diferite obiecte, comparînd rezultatele, punând întrebări şi rezolvând probleme; să-şi dezvolte abilităţile lingvistice, mintale, de planificare, de organizare şi luare de decizii; să-şi întărească relaţiile cu părinţii şi alte persoane care-i îngrijesc. Aşadar, jocul poate influenţa asupra dezvoltării competenţei sociale, a intelectului, dezvoltarea limbajului şi creativităţii. Încurajarea copiilor pentru a se juca și a cerceta îi ajută să se pregătească pentru şcoală.

Bibliografie:

1. Curriculum pentru educația timpurie-2019
2. Graur Mariana, (2006), *Ghid pentru alimentaţia sănătoasă*, Editura Performantica – Iaşi.
3.Stănescu – Popp, Alina 2006 – Note de curs – *Importanta nutriţiei în dezvoltarea copilului*

DE CE EDUCAŢIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIŢE?

Prof. Mîrzan Mihaela Olguţa
G.P.P. Pinocchio/ G.P.P. Dumbrava Minunată Fălticeni

Sănătatea este definită ca stare de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Factorii psihosociali care influențează starea de bine și boala sunt: componentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valori personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen. Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală sunt comportamente care descriu stilul de viață: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, reducerea consumului de sucuri, respectarea orelor de somn.

Promovarea conceptului de sănătate în rândul copiilor de grădiniță, prin oferirea de informații despre reguli de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate, pe care noi dascălii învățământului preșcolar am ales de câțiva ani să-l implementăm în grădiniță. Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copil prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață în familie în perioada timpurie și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

La vârsta preșcolară, copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamente sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii rin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic prin reacțiile pe care le exprimă. Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integritatea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținere stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin acțiuni educative începând de la vârsta cea mai mică. Trebuie să-și formeze un comportament igienic corespunzător în care să includă noțiuni și cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și sărăcie, despre sănătatea și îmbolnăvirea naturii sau a planetei.

Scopul educației pentru sănătate în grădiniță este să asigure cunoștințele despre sănătate și formare a deprinderilor de viață sănătoasă adecvate vârstei preșcolare. Obiectivele unei astfel de educații vizează conștientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală și socială pe înțelesul copilului preșcolar, depistarea unor deficiențe și boli și îndrumarea spre cabinetele de specialitate.

Mijloacele de realizare sunt cele utilizate în mod frecvent în procesul de educație în grădiniță:

- activităţile de dezvoltare personală (rutine, tranziţii, întâlnirea de dimineaţă),
-jocurile ghidate şi libere;
-poveştile, lecturile după imagini, lectura educatoarei;
-desenul, pictura;
-observarea spontană şi dirijată;
-activităţile opţionale;
- activităţile din cadrul proiectelor educaţionale;
- activităţile extraşcolare;
- activităţile din cadrul Campaniilor;

De ce educaţie pentru sănătate în grădiniţe? Deoarece vârsta preşcolară este vârsta când copilul asimilează cel mai bine şi repede informaţia, imită comportamente, se pun bazele viitorului adult, un adult responsabil şi echilibrat.

Bibliografie:

1. Marcela Peneş, 2004, Igiena personală., Editura Ana,
2. Alice Nichita, Mihaela Mitroi., 2009, Educaţia pentru sănătate. Editura Aramis,

RUTINE DIN GRĂDINIȚĂ- BAZĂ A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE LA COPIII MICI

Prof. Mîrzan Manuela- Magdalena
G.P.P. ”Pinocchio” Fălticeni

Rutinele sunt activităţi –reper după care se derulează întreaga activitate a zilei. Ele acoperă nevoile de bază ale copilului şi contribuie la dezvoltarea globală a acestuia. („*Curriculum pentru educaţie timpurie”,p.20).*Acest tip de activitate este denumit „rutină” deoarece se repetă zilnic, la intervale aproximativ stabile, cu aproape aceleeaşi conţinuturi. Rutinele se desfăşoară pe parcursul întregii zile şi sunt combinate cu celelalte tipuri de activităţi din programul educaţional.

Rutinele sunt activităţi de învăţare care se derulează pe parcursul întregii zile şi se referă la însuşirea de către copii a deprinderilor necesare în dezvoltarea gobală a acestora.
Regimul zilnic al grădiniţei prezintă timpul, modul şi succesiunea momentelor principale ale vieţii şi activităţii copilului preşcolar.

Rutina zilnică este efectuată cu sprijinul adulţilor şi reprezintă pentru copil o oportunitate de a învăţa, de a da sens lumii în care trăieşte, de a-şi dezvolta personalitatea. Pentru a fi însuşite cu mai multă uşurinţă de către copil, se recomandă ca activităţile să se desfăşoare într-o succesiune stabilă, pentru a fi predictibile. Astfel copilul va avea repere şi se va simţi în siguranţă.

În derularea activităţilor ce compun rutina zilnică, se vor avea în vedere comunicarea permanentă cu copilul şi accentuarea aspectului educaţional al fiecărei activităţi.

Aşadar, în cadrul rutinelor, copiii îşi formează deprinderi de bază şi priceperi necesare intrării în viaţa şcolară şi în viaţa adultă. Mai importante în această etapă sunt **deprinderile igienico-sanitare** (de autoservire), **de comportare civilizată şi politeţe, de ordine şi curăţenie.** Deprinderile odată formate, îl scutesc pe copil de alte solicitări, care, mai târziu, ar necesita un consum mai mare de energie şi de timp. Deprinderile care se pot forma în perioada antepreşcolară şi preşcolară („bune deprinderi” sau „cei şapte ani de acasă”) reprezintă forma cea mai simplă a învăţării de către copii a unor mişcări complexe şi atitudini care vor influenţa comportamentul lor viitor.

Deprinderea este un complex de acţiuni automatizate, bazate pe sisteme de legături nervoase temporare denumite stereotipuri dinamice. Pentru formarea deprinderilor este nevoie de voinţă şi timp, de concentrare mai mare din partea copilului, la ceea ce are el de făcut, ca, apoi, printr-un exerciţiu susţinut, să se ajungă la automatizarea mişcărilor şi exercitarea lor într-o anumită succesiune. Acest proces presupune concentrarea tuturor acţiunilor, precum şi eliminarea mişcărilor de prisos, care cer un mare consum de energie. Pentru a se ajunge la automatizarea mişcărilor, acestea se repetă de mai multe ori, iar pe măsură ce se formează deprinderile, se cere prelungirea treptată a intervalelor dintre exerciţii. În această perioadă, deosebit de importantă este atitudinea consecventă de care trebuie să dea dovadă părinţii, personalul educator din creşe, educatoarele. De asemenea, trebuie să existe o concordanţă deplină între ceea ce i se cere copilului în familie şi ceea ce se realizează în grădiniţă. Fiecare deprindere se compune dintr-o serie de operaţii, care vor fi repetate pe rând până devin şi mişcări automatizate. Pentru a asigura unitatea sistemului de cerinţe este necesar ca asistentele şi educatoarele să cunoască condiţiile de viaţă ale fiecărui copil în familie, iar, la rândul ei, familia să cunoască preocupările pedagogice ale creşei şi grădiniţei.

Rutinele sunt obişnuinţe devenite necesităţi, sunt elemente automatizate ale unor acţiuni care fac parte din obişnuinţele normale, benefice, necesare, obiceiuri repetitive, care se disting prin faptul că se repetă zilnic, la intervale aproximativ stabile, cu aproape aceleaşi conţinuturi.

Formarea rutinelor şi respectarea lor menţin copilul implicat în acţiuni adecvate şi scad frecvenţa situaţiilor în care copiii pot manifesta comportamente neadecvate.

Avantajele şi importanţa rutinelor:

- rutina are rolul de a focaliza atenţia copilului, de a-l linişti şi relaxa;
- rutina zilnică este foarte benefică pentru copii datorită faptului că anticiparea a ceea ce va urma conferă un sentiment de siguranţă şi încredere;
- copiii mici sunt debusolaţi de dezorganizarea unei zile, aşadar un ritual, o activitate devenită obişnuinţă, le creează confort psihic, le conferă încredere şi stabilitate;
- atunci când un copil nu depinde de un program, comportamentul lui reflectă lipsa acestuia, fiind haotic şi inconsistent.

Servirea meselor

În grădiniţele cu program normal, copiii servesc o gustare pe care o au pusă în gentuţă de către mama, de acasă.

Copiii se spală obligatoriu pe mâini şi apoi servesc masa. Masa se serveşte în sala de grupă, cu măsuţele aşezate în grup. Este un moment care se desfăşoară cu întreaga grupă, copiii servind masa împreună, fiind un moment în care aceştia socializează şi învaţă despre nutriţie şi alimentaţie sănătoasă.

De obicei masa este aşezată de către copii (în special la grupele mari). Sunt aleşi doi copii care sunt de serviciu, iar aceştia sunt responsabili în ziua respectivă cu aranjatul mesei. Ei aduc de la vestiare gentuţele copiilor, aşează pe masă şerveţelele, iar la finalul gustării au grijă să fie ordine în grupă, să fie curat la coşul de gunoi şi toate gentuţele să fie duse la locul lor. Când servesc masa copiii rostesc de obicei o rugăciune (dacă toţi au aceeaşi religie) şi apoi educatoarea le adresează urarea „Poftă bună!" la care ei răspund cu un simplu „Mulţumim!" sau cu alte texte (*Exemplu:* „Mulţumim şi la masă nu vorbim şi pe jos nu murdărim!"). La grupele mici copiii pot fi implicaţi în servirea mesei însă sunt ajutaţi de educatoare sau de infirmiere.

Servirea mesei este o rutină, dar trebuie să o privim ca pe un moment în care putem forma copiilor unele deprinderi alimentare favorabile, un stil de viaţă sănătos. Copiii vor fi îndrumaţi cu răbdare şi perseverenţă pentru a folosi corect şerveţelul, să strângă resturile alimentare şi de a le duce la gunoi, de a mânca singuri fără să se murdărească, de a mesteca bine mâncarea, de a avea o atitudine corespunzătoare în timpul mesei (să vorbească încet, să nu se joace, să formuleze politicos unele cereri/dorinţe)

În cadrul acestei rutine observăm alimentaţia copilului şi putem purta discuţii cu copiii la diferite activităţi despre ce mănâncă *(Exemplu*: Dacă observăm că un copil mănâncă mereu alimente nesănătoase – snacksuri, chipsuri, sucuri, putem aborda într-un mod diplomatic subiectul într-o activitate de educaţie pentru sănătate şi să îi convingem că aceste alimente sunt foarte dăunătoare şi că pot mânca şi alte gustări delicioase, dar mult mai sănătoase). Putem să discutăm cu ei, iar dacă întâmpinăm refuzuri categorice în consumarea unor alimente sănătoase putem organiza cu alte prilejuri jocuri sau activităţi gospodăreşti prin care să îi atragem (*Exemplu:* Pentru a-i convinge să mănânce fructe, facem împreună cu ei „arici" din fructe: pe scobitori, înfigem bucăţele mici din diferite fructe, alternativ, iar scobitorile le înfigem pe un măr pentru a forma un „arici". Succesul este garantat, iar copiii vor fi mai mult decât încântaţi să consume „ariciul".)

În cazul grădiniţelor cu program prelungit, copiii servesc aici mai multe mese. Este vorba despre micul-dejun, prânz şi gustarea de după-amiază. În acest caz copiii îşi formează un program strict de mese.

În timpul servirii mesei, copiii îşi exersează simţurile şi recunosc ce gust are mâncarea, identifică alimentele ce au fost transformate prin gătit, se exprimă dacă le place sau nu un anumit aliment, dacă au voie să-l consume. E necesar să cunoaştem la ce alimente sunt alergici unii copii, dacă în familia lor se consumă carne, etc. Treptat, ei sunt învăţaţi să consume toate alimentele care le sunt necesare dezvoltării, iar părinţii sunt miraţi de faptul că „la cămin mănâncă tot". Pentru a se forma o atitudine pozitivă faţă de mâncare, putem adresa întrebări care să le stimuleze curiozitatea şi care să-i determine să încerce atunci când refuză anumite alimente.

La servirea mesei copiii îşi formează **deprinderi** precum.

- de a folosi corect şervețelul la masă;
- de a se spăla pe mâini înainte de masă;
- de a mânca singur, fără să se murdărească;
- de a avea o atitudine corespunzătoare în timpul mesei;
- de a mânca tot ce se serveşte la masă, fără mofturi sau lăcomie;
- de a păstra curăţenie la masă în timpul servirii mesei;
- de a mânca la ore fixe;
- de a mânui lingura şi furculiţa;
- de a mânca fără zgomot şi risipă.

Toate aceste deprinderi se formează cu exerciţi repetate, transformându-se în rutine spre finalul grădiniţei.

Dacă la 2 ani încă îl mai ajută mama să mănânce, copilul de 3 ani a câştigat mai mult în autonomie. El mănâncă singur şi destul de îngrijit, însă nu ştie la această vârstă să îşi aleagă mâncarea, ci mănâncă ce i se oferă. La 4 ani mănâncă independent şi îşi alege singur mâncarea, având preferinţe. Este capabil să stea liniştit la masă, dar, totuşi, vorbeşte în timp ce mănâncă şi părăseşte foarte des masa pentru diferite motive. Şi la 5 ani copilul vorbeşte în timp ce mănâncă, dar mănâncă singur cu lingura şi furculiţa, fără probleme. Deja este foarte exigent în ceea ce priveşte mâncarea pe care o serveşte. La 6 ani conduita copilului nu este încă adecvată. Vorbeşte prea mult, varsă paharul sau supa, îşi bagă prea multă mâncare în gură, se repede să apuce mâncarea, se leagănă în scaun sau se lasă pe spate cu scaunul. Conduita se îmbunătăţeşte la 7 ani, deşi în continuare se poate întâmpla să verse conţinutul farfuriei şi să vorbească cu gura plină (*Dumitrana Magdalena, op, cit., pag. 59-60*).

Conduita copilului se va îmbunătăţi treptat, ajungând să fie una potrivită, abia la vârsta de 9 ani.

Dar să nu uităm că fiecare copil este diferit, iar deprinderile vor fi formate în funcţie de individualitatea fiecăruia.

În afara modului cum se realizează alimentaţia (folosirea tacâmului, a paharului şi a altor ustensile), urmărim în timpul servirii mesei şi relaţiile social-culturale ale copilului privind modul de a se servi, de a cere, de a mulţumi, ţinuta la masă, relaţionarea cu ceilalţi.

După cum spuneam, în jurul vârstei de 4 ani copilul începe să-şi aleagă singur mâncarea şi să facă mofturi la anumite feluri de mâncare sau la anumite alimente (nu mănâncă ou sau albuşul de la ou, nu mănâncă carne, nu mănâncă ciorbă, etc.). Acum este momentul să îi determinăm pe copii să mănânce felul de mâncare, fie prin implicarea copilului la pregătirea mâncării, prin servirea mesei împreună, prin crearea unei atmosfere plăcute la masă, prin prezentarea în mod estetic şi apetisant al mâncării, prin a lăsa copilul s-o ia treptat, cu doar câteva guri de mâncare la început.

În toate este necesar de multă dăruire din partea educatoarei, însă răsplata va fi minunată.

Igiena copilului

Vârsta preşcolară şi şcolară sunt cele mai potrivite pentru formarea deprinderilor igienice. Îmbogăţirea experienţei copilului şi introducerea conduitelor igienice dau noi coordonate activităţii copilului de fiecare zi, îi impun anumite cerinţe faţă de mediul în care trăieşte şi faţă de sine. Pentru formarea acestor deprinderi este necesară planificarea unui număr mare de activităţi deoarece aceste deprinderi nu decurg spontan din maturizarea copilului, ci sunt conduite sociale şi ele se formează sub control social.

În cadrul acestor rutine de igienă (spălatul şi toaleta copilului), preşcolarul îşi formează deprinderi precum:

- de a folosi obiectele de uz personal, în mod corespunzător destinaţiei fiecăruia;
- de a se spăla pe mâini corect, ori de câte ori este nevoie;
- de a folosi batista/şerveţelul în toate ocaziile;
- de a-şi controla ţinuta vestimentară şi de a fi în permanenţă curat;
- de a se spăla pe dinţi;
- de a folosi corect toaleta.

Formarea **deprinderilor igienice** şi transformarea acestora în obişnuinţe este un lung proces care trebuie să acorde o grijă deosebită pentru ca toate componentele acţiunii să se desfăşoare exact în aceeaşi ordine. La început, copiii învaţă prin imitaţie spontană şi apoi prin imitaţie intenţionată. Este important să le explicăm copiilor de ce facem o anumită acţiune. Când copiii aud „Acum trebuie să mergem să ne spălăm pe mâini ca să ne putem pregăti pentru a merge la masă!”, copiii învaţă despre planificarea, organizarea corectă, consecvenţa şi îndeplinirea sarcinilor.

Cea mai importantă deprindere este spălatul mâinilor. Aceasta este cea mai eficientă metodă de prevenire a bolilor infecţioase. Copiii învaţă că spălatul mâinilor este obligatoriu înainte şi după masă, după folosirea toaletei, precum şi ori de câte ori îşi murdăresc mâinile. Bunele deprinderi se capătă acum. Dintre acestea, trebuie să se stabilească între copil şi apă o „prietenie” care trebuie să dureze toată viaţa.

La copiii mici, de 2-3 ani este nevoie de mai multe explicaţii şi demonstraţii. Abia după 3 ani ei trec la imitarea mişcărilor respective, prin joc sau în alte activităţi. Copiii de 3 ani nu ştiu cum trebuie să folosească săpunul, deschid robinetul, dar uită să-l închidă, se dau cu săpun dar uită să-şi frece mâinile sau uită să se clătească şi se şterg imediat. Abia în jurul vârstei de 4 ani (spre sfârşitul grupei mici) se pot spăla singuri. La această vârstă este necesar să avem multă răbdare şi calm. Este posibil să se spele, dar nu chiar corect. Totuşi străduinţa lor trebuie răsplătită printr-o apreciere clară: „Bravo, Ionuţ! Te-ai spălat foarte frumos!”. Folosim laudele cu măsură, apoi din ce în ce mai puţin, până ce nu va mai fi nevoie de ele. Procedând astfel, stimulăm copilul să-şi formeze deprinderi care, cu timpul, devin obişnuinţe.

Pentru a-i învăţa pe copii să se spele pe mâini şi să înţeleagă importanţa formării acestor deprinderi folosim jocuri, poezii, convorbiri, povestiri şi alte metode pe care copiii le îndrăgesc (vezi anexa Texte literare).

Datorită progreselor din domeniul igienei, copiii învaţă prin imitaţie cum să utilizeze periuţa electrică, săpunul lichid în locul celui solid, uscătorul sau prosopul de hârtie. Nu e deloc uşor să apeşi un buton cu o mână, iar pe cealaltă să o ţină „căuş” ca să ţină lichidul fin ce-ţi scapă printre degete. Prin exersare zilnică, copiii învaţă să-şi folosească ambele mâini. Avem de-a face cu un exerciţiu de exersare a muşchilor mici şi de coordonare oculo-motorie. Este nevoie de răbdare şi multe explicaţii din partea educatoarei.

În afara spălatului pe mâini, o altă deprindere importantă este folosirea toaletei. Dacă cel mic acasă mai foloseşte încă oliţa, sau, în cazuri excepţionale, scutecele de unică folosinţă, o dată cu intrarea în grădiniţă copilul trebuie să folosească toaleta. Poate că unii se sperie, alţii sunt deja învăţaţi, însă cu efort din partea educatoarelor şi a îngrijitoarelor, această deprindere va fi transformată în obişnuinţă într-un timp destul de scurt.

Desigur, se mai întâmplă şi accidente, în sensul că şi la 4-5 ani copilul se poate scăpa în pat în timpul somnului de după-amiază, însă nu se poate vorbi de o boală, o deficienţă a copilului decât după vârsta de 5 ani.

La vârsta de 3 ani, odată cu intrarea în grădiniţă, copiii sunt învăţaţi să spună când doresc să meargă la toaletă, sunt învăţaţi cum să folosească corect toaleta, iar până ce îşi formează această deprindere, sunt însoţiţi la baie de îngrijitoare. Se întâmplă uneori ca cei mici să se ia cu joaca sau din emoţii, din supărare că au fost despărţiţi de mama să uite să spună şi să facă pe ei. Nu trebuie să facem din acest lucru o tragedie. Îl schimbăm pe copil şi îl încurajăm ca altă dată să spună când are nevoie la toaletă, ba chiar îl putem trimite din când în când fără să ceară el acest lucru.

După ce copiii îşi formează deprinderea de a folosi toaleta vor merge singuri la baie. Se pot întâmpla însă şi accidente, mai ales în timpul defecaţiei şi toaleta să nu fie folosită corect. Discutăm cu copilul acest lucru, dar fără a-l certa şi fără a-l face să se jeneze. Sau copilul merge la toaletă şi i se blochează uşa. El plânge şi ţipă deoarece aceste momente produc teamă, nesiguranţă şi apoi pot refuza să mai meargă singuri la toaletă.

Igiena alimentară, de spălare a mâinilor înainte de orice masă şi după orice vizită la toaletă, spălarea obrazului, a urechilor, a gâtului, baia, tăierea unghiilor, pieptănarea părului, spălarea dinţilor, conduita la toaletă, folosirea hârtiei igienice, a jetului de apă, , folosirea batistei, oglindesc gradul de dezvoltare a deprinderilor igienice, dar şi interesele copilului care contribuie la formarea imaginii de sine. Şi pe acest plan există diferenţe mari între copii: unii se îngrijesc excesiv sau prelungit, deoarece transformă momentele de îngrijire în joc, alţii se tem însă de apă sau sunt indiferenţi faţă de murdărie.

Deprinderile de ordine şi curăţenie sunt de asemenea deosebit de importante în viaţa omului. Ele se reflectă în activitatea fiecărei persoane, în felul în care îşi organizează munca, programul de fiecare zi, chiar şi în gândire. Prezenţa acestora şi modul în care s-au format se pot constata şi în viaţa de familie. Dacă deprinderile de ordine şi curăţenie nu au început de la o vârstă foarte mică (când copilul poate fi îndrumat ce, cât, cum să asimileze), mai târziu, în adolescenţă el îşi însuşeşte unele norme de comportare, prin auto-educaţie, dar mai greu, cu lacune. Este important deci să începem formarea acestor deprinderi de ordine şi curăţenie concomitent cu celelalte deprinderi.

Este necesar ca, încă din familie, părinţii să-i familiarizeze pe copii de la început cu necesitatea unei ţinute vestimentare curate şi îngrijite.

Copiilor mici, de 3-4 ani, nu li se poate pretinde să aibă mereu haine curate, dar este bine să li se amintească să nu-şi ude rochiţa, pantalonaşii când se spală, să nu se păteze când mănâncă, etc. În cazul în care greşesc, trebuie să le atragem atenţia pe un ton dojenitor, să le explicăm încă o dată cum să procedeze pentru a păstra hainele curate.

La 4-5 ani creştem exigenţele mai ales faţă de cei care se dovedesc a fi dezordonaţi. Putem folosi în acelaşi scop jocuri adecvate prin care copilul este stimulat să se menţină curat. Apoi, la vârsta de 5-6 ani, în mod normal, deprinderea de curăţenie este consolidată. La această vârstă copilul ar trebui să fie întotdeauna îngrijit, să îşi controleze ţinuta în oglindă, să se încheie la nasturii de la bluză şi de la pantaloni, chiar dacă uneori mai necesită ajutorul adultului. Este bine ca părinţii să manifeste exigenţă, dar să nu se ajungă până la a-i interzice să se joace deoarece murdăreşte îmbrăcămintea. Îndemnul de a se menţine curat şi ordonat să se facă cu un ton care să

stimuleze dorinţa copilului de a fi în permanenţă curat. Putem în acest sens să dăm copiilor şi exemple de poezii sau povestiri cu mesaj civic („Maricica Murdărica" de Luiza Vlădescu, „Nunumai la grădiniţă", etc.) – vezi anexele cu Texte literare.

Deprinderea de ordine este foarte importantă. Familiarizarea cu ordinea poate începe de timpuriu, chiar înainte de 3 ani. Mai mult în joacă, atunci când dorm, copiii îşi aşează papuceii unul lângă altul sub scăunel sau, atunci când vin la grădiniţă îşi pun pantofii în dulap („să nu fie nici un pantofior fără frăţior"). La 4-5 ani deja îşi vor ţine în ordine hainele, fularul, căciuliţa, mănuşile.

La somn, îi învăţăm pe copii să se dezbrace singuri – pantalonii şi ciorăpeii sunt uşor de dezbrăcat, copilul întâmpinând greutăţi atunci când se dezbracă de bluziţă. Pentru a-şi da bluziţa jos, copiii solicită ajutorul adultului.

Pentru a-i învăţa să se îmbrace şi să se dezbrace singuri şi să-şi păstreze hainele în ordine, organizăm cu copiii jocuri şi concursuri (*Exemple*: „Mă îmbrac/mă dezbrac singur", „Cine se îmbracă primul?", „Când e patul aşezat, eu sunt gata de culcat", „Ce ai uitat?", etc.)

În afara programului de somn, deprinderile de îmbrăcare/dezbrăcare le putem forma şi la sosirea/plecarea copilului de la grădiniţă. Dacă acasă, din lipsă de timp, de răbdare, sau din „prea multă" dragoste, părinţii îl îmbracă pe copil şi îl dezbracă, îi strâng hainele şi le pun la locul lor, la grădiniţă îi vom ruga să lase aceste obiceiuri acasă şi să îi solicite pe copii să se dezbrace şi să-şi ordoneze singuri hainele şi papuceii în dulăpioare.

Pentru formarea deprinderii de ordine şi curăţenie este necesar ca părinţii şi ceilalţi adulţi din preajma copiilor să fie un model de urmat: să umble cu hainele curate, nepătate, călcate, iar când se dezbracă să le lase în ordine.

Pe măsură ce copilul creşte şi se deprinde cu ordinea şi curăţenia, este bine să crească şi exigenţele faţă de ţinuta sa, încât la 4-5 ani, să putem spune că avem un copil îngrijit.

Prin formarea deprinderilor de igienă, de ordine şi îmbrăcare/dezbrăcare, copilul îşi formează treptat autonomia care îl va transforma într-o personalitate tot mai complexă şi miraculoasă.

Deprinderile, odată formate, îi dau copilului siguranţă în acţiune, încredere în posibilităţile sale, îi creează o oarecare independenţă, uşurează desfăşurarea activităţilor din grădiniţă, facilitează respectarea regimului zilnic şi ulterior, adaptarea la cerinţele şcolarităţii.

Bibliografie:

- Arhim. Simeon Kraiopoulos- „Părinţi şi copii", Edit. „Bizantină", Bucureşti-2005
- Dumitrana, Magdalena- „Cum creşte un pui de om", Edit. „Compania", Bucureşti, 2011
- Pernoud ‚Laurence – „Cum îmi cresc copilul"- Edit. „Accolade Print Pro", Bucureşti, 1994

xxx - Suport de curs „PRET- Proiecte de reformă pentru educaţia timpurie", modulele nr. 1-7.

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIE TIMPURIE- MODALITĂȚI DE PROMOVARE, MIJLOACE DE REALIZARE, REZULTATE

Educatoare: Movileanu Ionela Alexandra
Grădinița cu Program Normal: „Voinicelul” Fălticeni

Educația pentru sănătate în educația timpurie este esențială pentru dezvoltarea unui comportament sănătos de-a lungul vieții. În acest context, este important ca educația timpurie să ofere copiilor informații și abilități care să îi ajute să înțeleagă importanța igienei, alimentației corecte, mișcării fizice și unui stil de viață sănătos.

Modalități de promovare a educației pentru sănătate în educația timpurie:

1. **Integrarea educației pentru sănătate în activitățile zilnice:**
    - Educatorii pot introduce activități care să încurajeze igiena personală (spălarea pe mâini, curățarea dinților) și alimentația sănătoasă (fructe, legume).
    - Activități fizice regulate, cum ar fi jocurile în aer liber sau exercițiile de mișcare, contribuie la dezvoltarea abilităților motorii și la un stil de viață activ.
2. **Crearea unui mediu educativ sănătos:**
    - Crearea unui spațiu sigur și igienic în grădiniță, cu reguli clare de sănătate și siguranță.
    - Discuții interactive cu copiii despre importanța unui mediu curat și organizat.
3. **Activități didactice creative:**
    - Jocuri educative și povestiri care să abordeze teme legate de sănătate (de exemplu, „Călătoria unui măr” sau „Cum se spălă pe mâini corect”).
    - Realizarea unor afișe și desene despre alimentația sănătoasă și igienă.
4. **Implicarea părinților și comunității:**
    - Organizarea unor sesiuni de educație pentru părinți, pentru a-i ajuta să înțeleagă importanța educației pentru sănătate și cum o pot susține acasă.
    - Colaborarea cu profesioniști din domeniul sănătății (medici, asistenți, nutriționiști) pentru a susține educația copiilor.
5. **Dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase prin jocuri și activități interactive:**
    - Activități care să includă mișcare fizică și jocuri de echipă pentru a învăța copiilor importanța activității fizice.
    - Utilizarea materialelor educaționale vizuale și audio pentru a face informațiile mai accesibile și atractive.

Mijloace de realizare a educației pentru sănătate:

1. **Materiale didactice vizuale și interactive:**
    - Pliante, postere, imagini și cărți cu ilustrații care să explice conceptul de sănătate într-un mod atractiv.
    - Filme sau videoclipuri educaționale care să arate cum se spală corect pe mâini, cum se îngrijesc dinții sau care sunt alimentele sănătoase.
2. **Jocuri și activități recreative:**
    - Jocuri de rol în care copiii să învețe despre îngrijirea personală, alegerea alimentelor sănătoase sau importanța somnului.
    - Activități de tip „atelier" în care copiii pot să participe activ (de exemplu, pregătirea unui mic dejun sănătos sau crearea unui afiș despre igienă).
3. **Activități de mișcare:**
    - Organizarea de sesiuni de educație fizică ușoară și dansuri pentru copii, pentru a stimula mișcarea și coordonarea motorie.
    - Excursii în aer liber sau plimbări în parc pentru a încuraja legătura cu natura și importanța unui stil de viață activ.

Rezultate ale educației pentru sănătate în educația timpurie:

1. **Creșterea conștientizării copiilor:**
    - Copiii vor înțelege mai bine importanța igienei personale, alimentației sănătoase și activității fizice.
    - Îmbunătățirea comportamentului în ceea ce privește igiena personală, de exemplu, copiii vor învăța să se spele pe mâini corect sau să mănânce mai multe fructe și legume.
2. **Dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase:**
    - Copiii vor învăța să aprecieze mișcarea și să o integreze în rutina lor zilnică.
    - Vor adopta un comportament sănătos care va fi transmis și părinților, contribuind astfel la crearea unor obiceiuri sănătoase acasă.
3. **Prevenirea problemelor de sănătate pe termen lung:**
    - Educația timpurie pentru sănătate ajută la prevenirea unor probleme de sănătate frecvente, cum ar fi obezitatea, problemele dentare sau bolile infecțioase.
4. **Îmbunătățirea colaborării între educatori, părinți și comunitate:**
    - Un parteneriat mai puternic între educatori și părinți va duce la o mai bună implementare a obiceiurilor sănătoase acasă și în școală.

Educația pentru sănătate în educația timpurie este un pilon important pentru formarea unor obiceiuri sănătoase care pot dura întreaga viață, contribuind astfel la o societate mai sănătoasă.

Bibliografie:

- **„Manual de educație pentru sănătate”** - Editura Universității din București
O lucrare fundamentală care abordează principiile educației pentru sănătate și aplicațiile sale în diverse etape de vârstă, incluzând educația timpurie.

- **Mărculescu, A. (2010).** *Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar*. Editura Didactică și Pedagogică
Această lucrare oferă o abordare detaliată a metodelor și activităților de educație pentru sănătate în grădiniță, cu exemple și metode concrete de aplicare.

- **Călin, M. (2015).** *Educația timpurie și sănătatea copilului*. Editura Pro Universitaria
Cartea explorează interacțiunea dintre educația timpurie și sănătatea fizică și psihică a copilului, oferind recomandări pentru implementarea educației pentru sănătate în grădinițe.

- **World Health Organization (WHO). (2003).** *Making the Grade: Assessing Health Promoting Schools*. World Health Organization.
Raportul WHO oferă un cadru pentru evaluarea școlilor ca medii promovând sănătatea și poate fi aplicat în educația timpurie, fiind o resursă importantă pentru formarea unui mediu sănătos în grădinițe și școli.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. Nichifor Corina-Loredana
G.P.P. Pinocchio, unitate structură G.P.P. Dumbrava Minunată

Comportamentele legate de sănătate dezvoltate în copilărie au un impact de durată asupra bunăstării oamenilor de-a lungul vieții. Formarea acestor comportamente este influențată atât de educația familială, cât și de educația instituțională. Educația timpurie, în special preșcolară, joacă un rol esențial în formarea obiceiurilor înainte ca copiii să înțeleagă pe deplin efectele acestora asupra sănătății și calității vieții. Profesorii nu numai că oferă cunoștințe, ci și modelează comportamente conștiente de sănătate, întărind importanța unui stil de viață sănătos.

Rolul educației instituționale

Sistemele educaționale din întreaga lume variază în abordarea lor față de educația pentru sănătatea timpurie a copilăriei. În multe țări, educația preșcolară nu este obligatorie, ceea ce duce la diverse structuri instituționale și la diferite grade de integrare a educației pentru sănătate. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) subliniază importanța promovării obiceiurilor sănătoase în copilăria timpurie, punând accent pe alimentație, activitatea fizică și implicarea părinților. Unele țări oferă ghiduri de reglementare structurate, în timp ce altele se bazează pe recomandări pentru a ghida educația pentru sănătatea timpurie a copilăriei.

Educația pentru sănătate în mediile preșcolare nu este un subiect de sine stătător, ci este împletită în activitățile zilnice. O abordare cuprinzătoare include sănătatea fizică, cum ar fi educația nutrițională, obiceiurile de igienă și activitatea fizică, împreună cu bunăstarea mentală și socială. Profesorii joacă un rol esențial în încurajarea copiilor să-și dezvolte abilități de îngrijire de sine și atitudini pozitive față de sănătate.

Impactul asupra dezvoltării copilului

Educația preșcolară influențează semnificativ dezvoltarea fizică, cognitivă, socială și emoțională a copiilor. Activitatea fizică este crucială în copilăria timpurie, deoarece ajută la dezvoltarea abilităților motorii și a funcțiilor cognitive, formând fundamentul pentru alfabetizare și calcul. Activități precum construirea de blocuri, muzica și jocurile de rol stimulează diferite părți ale creierului, ajutând creșterea generală.

Din punct de vedere social, preșcolarii învață abilități esențiale, cum ar fi cooperarea, împărtășirea și rândul său. Din punct de vedere emoțional, educația timpurie hrănește încrederea și independența. Copiii au nevoie de un mediu sigur în care să se simtă în siguranță să exploreze, să învețe și să se exprime. Profesorii joacă un rol esențial în a oferi încurajare și a stabili așteptări rezonabile, ajutând copiii să dezvolte reziliența și autoeficacitatea.

Importanța educației timpurii pentru sănătate

Educația pentru sănătate de la o vârstă fragedă încurajează comportamente sănătoase pe tot parcursul vieții. Învățarea copiilor mici despre alimentația echilibrată, igiena și activitatea fizică asigură că aceștia dezvoltă obiceiuri care contribuie la bunăstarea lor pe termen lung. Expunerea timpurie la educația pentru sănătate insuflă, de asemenea, abilități de luare a deciziilor care le permit copiilor să facă alegeri informate cu privire la sănătatea lor pe măsură ce cresc.

Implicarea părinților este esențială în consolidarea educației pentru sănătate la domiciliu. Școlile și familiile trebuie să lucreze împreună pentru a crea un mediu în care copiii primesc mesaje

consecvente despre viața sănătoasă. Colaborarea comunitară, inclusiv parteneriate cu profesioniștii din domeniul sănătății, întărește și mai mult fundația pentru conștientizarea sănătății pe tot parcursul vieții.

În plus, educația pentru sănătate ar trebui să fie adecvată vârstei și antrenantă. Copiii mici învață cel mai bine prin învățare bazată pe joacă, povestiri interactive și activități practice. Încorporând lecțiile de sănătate în rutinele zilnice, copiii își dezvoltă în mod natural simțul responsabilității pentru propria lor bunăstare.

Legătura dintre educația timpurie pentru sănătate și bunăstarea pe termen lung

Obiceiurile formate în timpul copilăriei timpurii persistă până la vârsta adultă, influențând sănătatea pe termen lung și alegerile privind stilul de viață. Un copil care învață importanța exercițiilor regulate, a alimentației echilibrate și a igienei adecvate are mai multe șanse să ducă aceste practici mai târziu în viață. Studiile au arătat că adulții care au fost expuși la educație pentru sănătate structurată în copilăria timpurie au riscuri mai scăzute de boli cronice, cum ar fi obezitatea, diabetul și bolile cardiovasculare. Acest lucru demonstrează necesitatea intervenției timpurii în formarea unei populații mai sănătoase.

Mai mult, beneficiile psihologice ale educației timpurii pentru sănătate nu pot fi trecute cu vederea. Copiii care sunt educați în ceea ce privește bunăstarea emoțională și gestionarea stresului dezvoltă mecanisme de coping mai puternice care îi beneficiază pe tot parcursul vieții. Conștientizarea sănătății mintale ar trebui integrată în educația preșcolară, ajutându-i pe copii să-și înțeleagă emoțiile și încurajând reziliența.

Provocări în societatea modernă

În secolul XXI, diverse provocări amenință implementarea eficientă a educației pentru sănătate în rândul copiilor mici. Natura rapidă a vieții moderne, timpul excesiv de pe ecran și activitatea fizică redusă contribuie la obiceiuri nesănătoase. Părinții, în calitate de educatori primari ai copiilor lor, trebuie să acorde prioritate timpului de calitate și angajamentului activ pentru a contracara aceste provocări. Programele structurate de educație pentru sănătate în grădinițe ajută la atenuarea acestor riscuri prin promovarea activităților în aer liber, a alimentației sănătoase și a consumului digital atent.

În plus, dependența tot mai mare de tehnologie a modificat experiențele tradiționale din copilărie. În timp ce instrumentele digitale de învățare pot sprijini educația, timpul excesiv pe ecran poate duce la un stil de viață sedentar și la o interacțiune socială redusă. Este esențial să echilibrați timpul petrecut pe ecran cu jocul fizic și activitățile în aer liber pentru a asigura o dezvoltare holistică.

Definirea sănătății și a factorilor ei de influență

Sănătatea este un concept larg care cuprinde bunăstarea fizică, mentală, socială și spirituală. Mai mulți factori influențează sănătatea, inclusiv protecția mediului, infrastructura socială, sistemele de sănătate și conștientizarea individuală. Alegerile și comportamentele personale au un impact semnificativ asupra rezultatelor sănătății pe termen lung, subliniind necesitatea unei educații pentru sănătate timpurie și consecventă.

Promovarea sănătății încurajează indivizii să preia controlul asupra bunăstării lor prin alegeri ale stilului de viață care le îmbunătățesc calitatea vieții. Un stil de viață sănătos include activitate fizică regulată, menținerea relațiilor sociale, evitarea comportamentelor dăunătoare și respectarea unei diete nutritive. Stabilirea acestor obiceiuri în copilărie crește probabilitatea de bunăstare susținută la vârsta adultă.

Mai mult, educația pentru sănătate ar trebui să abordeze nu numai bunăstarea imediată, ci și consecințele pe termen lung. Educarea copiilor cu privire la riscurile obiceiurilor nesănătoase -

cum ar fi dieta necorespunzătoare, lipsa exercițiilor fizice și abuzul de substanțe - îi echipează cu cunoștințele necesare pentru a face alegeri mai bune de-a lungul vieții.

Educația timpurie pentru sănătate și obiectivul de dezvoltare durabilă (SDG) 1

Educația pentru sănătate în copilăria timpurie este, de asemenea, strâns legată de inițiative globale, cum ar fi Obiectivele de dezvoltare durabilă (ODD) ale Națiunilor Unite. În mod specific, **ODD 1: Fără sărăcie** subliniază faptul că sănătatea și educația timpurii sunt cruciale în întreruperea ciclului sărăciei. Sănătatea precară este adesea legată de dezavantajul economic, iar copiii din medii cu venituri mici se confruntă cu riscuri mai mari de malnutriție, lipsă de acces la asistență medicală și educație inadecvată. Prin integrarea educației cuprinzătoare pentru sănătate în programele preșcolare, societățile pot oferi copiilor cunoștințele și obiceiurile necesare pentru un viitor mai sănătos, contribuind astfel la reducerea sărăciei pe termen lung.

Investiția în educația pentru sănătatea timpurie a copilăriei nu numai că aduce beneficii bunăstării individuale, ci și întărește comunitățile prin promovarea unei generații mai sănătoase și mai productive. Copiii care cresc cu o bază solidă în domeniul sănătății au șanse mai mari de a reuși din punct de vedere academic, ceea ce duce la oportunități mai bune de angajare și la stabilitate economică mai târziu în viață. Astfel, asigurarea accesului universal la educația pentru sănătate se aliniază cu misiunea ODD 1 de a eradica sărăcia prin abordarea cauzelor sale fundamentale.

Consolidarea implicării comunității în educația pentru sănătate

Un efort de colaborare între educatori, profesioniști din domeniul sănătății și organizații comunitare poate îmbunătăți semnificativ rezultatele educației pentru sănătate. Agențiile locale de sănătate pot contribui prin furnizarea de resurse, desfășurarea de ateliere și oferirea de screening-uri preventive. Școlile ar trebui să încurajeze parteneriate cu nutriționiști, experți în fitness și profesioniști din domeniul sănătății mintale pentru a crea un curriculum complet de educație pentru sănătate.

În plus, implicarea copiilor în inițiative de sănătate comunitară, cum ar fi proiecte de curățare a cartierelor sau campanii de conștientizare a sănătății publice, poate insufla un sentiment de responsabilitate pentru bunăstarea comunității. Astfel de activități încurajează copiii să adopte comportamente pozitive de sănătate și promovează importanța unui mediu sănătos.

Mai mult, guvernele ar trebui să implementeze politici care să susțină programele de educație pentru sănătate în grădinițe, asigurând finanțare adecvată și acces la resurse. Consolidarea programelor de formare a cadrelor didactice axate pe educația pentru sănătate va îmbunătăți, de asemenea, eficacitatea acestor inițiative, creând un efect de undă care aduce beneficii societății în ansamblu.

Concluzie

Fundamentul pentru comportamentul de sănătate a adulților este stabilit în copilărie. Educația instituțională, în special preșcolară, joacă un rol vital în modelarea obiceiurilor de sănătate ale copiilor. O abordare holistică care integrează educația pentru sănătate în experiențele zilnice de învățare asigură copiilor să dezvolte cunoștințele și comportamentele necesare pentru bunăstarea pe termen lung. Încurajând colaborarea între părinți, educatori și comunități, societatea poate crea un mediu care să susțină sănătatea și bunăstarea pe tot parcursul vieții.

În cele din urmă, investiția în educația pentru sănătatea timpurie a copilăriei este o investiție în viitor. Copiii sănătoși devin adulți sănătoși care contribuie pozitiv la societate. Prin acordarea de prioritate a educației cuprinzătoare pentru sănătate în mediile preșcolare și alinierea acesteia la obiectivele de dezvoltare globale, cum ar fi ODD 1, ne putem asigura că generațiile viitoare își dezvoltă obiceiurile necesare pentru o viață mai sănătoasă și mai împlinită.

Consolidarea implicării comunității și promovarea unor medii conștiente de sănătate vor consolida și mai mult importanța educației timpurii pentru sănătate, conducând la o societate mai sănătoasă și mai echitabilă pentru toți.

Bibliografie:

Bánfai-Csonka, H., Betlehem, J., Deutsch, K., Derzsi-Horváth, M., Bánfai, B., Finánczy, J., Podráczky, J., & Csima, M. (2022). Health Literacy in Early Childhood: A Systematic Review of Empirical Studies. *Children*, *9*(8), 1131. https://doi.org/10.3390/children9081131

Ismail, G. M. (2023). Impact of Health Education on Kindergarten Teachers: An Intervention Study. *World Journal of Medical Sciences*, *20*(2), 38–46. https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2023.38.46

Kurowicka, E. (2019). *Health education and health promotion among preschool children*. https://doi.org/10.5281/ZENODO.3407784

Lamanauskas, V. (2018). TEACHER HEALTH LITERACY: WHY DOES IT MATTER? *Problems of Education in the 21st Century*, *76*(1), 4–6. https://doi.org/10.33225/pec/18.76.04

Lamanauskas, V., Malinauskienė, D., & Augienė, D. (2021). Health Education in Pre-school Institution: Integration, Effectiveness, Improvement. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, *17*(12), em2046. https://doi.org/10.29333/ejmste/11360

Woynarowska, B. (Ed.). (2017). *Edukacja zdrowotna: Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

JOCUL CA METODĂ DE ÎNVĂȚARE A OBICEIURILOR SĂNĂTOASE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Educatoare pentru educație timpurie: Nuțu Magda
Creșa „Sfânta Ana" Falticeni

„Jocul este însăşi viaţa." (Edouard Claparede)

Jocul reprezintă un instrument esențial în educația timpurie, având un impact major asupra dezvoltării cognitive, sociale și emoționale a copilului. În contextul educației pentru sănătate, jocul este o metodă eficientă prin care copiii învață și adoptă obiceiuri sănătoase într-un mod natural și plăcut. Prin intermediul activităților ludice, copiii își însușesc reguli de igienă, obiceiuri alimentare corecte și importanța activității fizice, ceea ce contribuie la dezvoltarea unui stil de viață echilibrat.

Din perspectiva didacticii clasice se impune respectarea principiului adaptării conţinuturilor la particularităţile de vârstă ale educatului. Jocul devine mod principal de organizare a activităţilor pentru preşcolari. „A învăţa" nu reprezintă pentru el contrariul lui „a se juca". Jocul este prezent în mediul instituţional al grădiniţei, dar continuă în toate mediile sociale în care se formează. Teoria şi metodica jocului este deosebit de importantă pentru cei care vor forma, indiferent de vârsta cărora se adresează, deoarece este un eficace mod de a înviora atmosfera pasivă din clasă. Este şi artă şi tehnică

ARGUMENTE PSIHOLOGICE ALE JOCULUI

Cercetările psihologice au pus în evidenţă numeroase elemente psihice care se formează cu ajutorul acestei forme de activitate. Preşcolarul este considerat o personalitate în formare care gândeşte, acţionează şi aspiră spre perfecţiune. Cu toţii ne refugiem adeseori într-o lume imaginară pe care ne-o creăm plină de vise, de dorinţe ce se împlinesc, de reverie şi imaginaţie; este o lume paradisiacă unde restricţiile şi autocontrolul rigid lipsesc. Omul face dovada că poate crea o astfel de lume, începând cu vârsta de 3 ani, fără să-l înveţe nimeni. În crearea lumii imaginare omul transpune situaţia reală în imaginar. El preia selectiv realitatea după nevoi şi propriile posibilităţi. Această capacitate este destul de dezvoltată la copilul ce depăşeşte vârsta de 3 ani. Fiecare copil îşi modelează realitatea în funcţie de propriul eu. Copilul îşi poate lua anumite elemente din realitate şi le investeşte cu anumite aspecte cunoscute de el.

Jocul apelează şi la capacitatea omului de a lucra cu simboluri, semne ce sunt atribuite obiectelor, acţiunilor şi faptelor ce desemnează altceva decât sunt acestea în realitate. El operează cu reprezentări în care investeşte şi afectivitate şi raţiune, nu este un proces simplu de percepţie. De cele mai multe ori, prin joc are loc proiecţia individului în rol: copilul se joacă „de-a doctorul", „de-a familia", „de-a vânzătorul", imitând cele întâmplate în realitate sau ceea ce el ar fi dorit să se întâmple.

Jocul are un rol terapeutic pentru copiii care nu au dezvoltat spiritul de iniţiativă şi curajul de a intra în competiţie. Prin joc el se eliberează de vechiul copil timid şi intră cu toate forţele în dinamismul jocului cu rol. Nu se mai teme atât de tare de cenzură deoarece personajul poate spune orice, iar reproşurile nu i se adresează lui personal.

Prin joc se poate fortifica voinţa şi atenţia. Copilul poate deveni perseverent şi se poate concentra mai mult şi fără prea mult efort, stimulându-i creativitatea, poate respecta cu uşurinţă regulile impuse în cadrul jocului. Capacitatea omului de a acţiona în spirit creativ în diferite situaţii concrete de viaţă este definitorie pentru evoluţia personalităţii sale. Toate aceste elemente psihologice pun în evidenţă esenţa jocului, manifestat în conduita copilului, dar şi a omului, în general.

Rolul jocului în educația pentru sănătate

- **Dezvoltarea obiceiurilor sănătoase prin joc**
  - Jocul facilitează învățarea prin experiență directă, ajutând copiii să înțeleagă importanța sănătății.
  - Activitățile ludice contribuie la fixarea unor rutine esențiale, cum ar fi spălatul pe mâini, periajul dentar sau alegerea alimentelor sănătoase.
  - Exemplu: Jocul „Doctorul și pacientul", unde copiii învață despre îngrijirea personală și importanța mersului la medic.
- **Învățarea prin imitație și joc de rol**
  - Copiii învață prin observație și imitație, iar jocurile de rol le permit să exerseze comportamente sănătoase într-un mediu sigur.
  - Exemplu: „Restaurantul sănătos" – copiii pregătesc „mâncare sănătoasă" folosind jucării sau ingrediente reale, consolidând astfel cunoștințele despre alimentație echilibrată.
- **Stimularea mișcării prin activități ludice**
  - Jocurile care implică mișcare încurajează un stil de viață activ, reduc riscul obezității și îmbunătățesc coordonarea motrică.
  - Exemple: „Ștafeta fructelor" – copiii aleargă și adună imagini cu alimente sănătoase, promovând atât activitatea fizică, cât și nutriția corectă.

Tipuri de jocuri utilizate în educația pentru sănătate

1. **Jocuri de rol**
   - Acestea permit copiilor să experimenteze diverse scenarii legate de sănătate într-un mod interactiv și atractiv.
   - Exemple:
     - „Farmacia copiilor" – unde cei mici învață despre medicamente și importanța utilizării lor corecte.
     - „Dentistul" – copiii joacă rolul unui medic stomatolog și învață despre igiena dentară.
2. **Jocuri senzoriale și experimentale**
   - Acestea le permit copiilor să exploreze diverse texturi, gusturi și mirosuri pentru a înțelege mai bine conceptele legate de sănătate.
   - Exemplu: „Detectivii fructelor" – copiii gustă fructe cu ochii închiși și încearcă să le recunoască, dezvoltând astfel interesul pentru alimentația sănătoasă.
3. **Jocuri de mișcare**
   - Acestea stimulează activitatea fizică și ajută copiii să înțeleagă importanța sportului pentru sănătate.
   - Exemple:
     - „Sari peste obstacole" – copiii trebuie să sară peste obiecte reprezentând alimente nesănătoase și să aterizeze pe imagini cu fructe și legume.

- „Micul atlet” – un circuit cu diverse exerciții fizice care încurajează mișcarea zilnică.

4. **Jocuri educative digitale și materiale interactive**
   - Folosirea aplicațiilor și materialelor vizuale poate completa educația pentru sănătate într-un mod modern și atractiv.
   - Exemplu: Aplicații interactive care ajută copiii să învețe cum să se spele corect pe dinți prin animații și personaje îndrăgite.

Beneficiile utilizării jocului în educația timpurie pentru sănătate

- **Învățare prin distracție**
  - Copiii sunt mai receptivi la informații atunci când acestea sunt prezentate într-un mod ludic.
  - Exemplu: Un joc interactiv despre regulile igienei devine mult mai atractiv decât o simplă explicație teoretică.
- **Creșterea autonomiei și responsabilității**
  - Prin participarea la jocuri educative, copiii își asumă roluri active și devin mai conștienți de propriile alegeri legate de sănătate.
  - Exemplu: „Lista de cumpărături sănătoasă” – copiii sunt încurajați să aleagă produse sănătoase într-un joc de simulare a unui magazin alimentar.
- **Dezvoltarea abilităților sociale**
  - Jocurile de grup contribuie la colaborare, comunicare și respectarea regulilor, elemente esențiale pentru un stil de viață sănătos.
  - Exemplu: „Găsește perechea sănătoasă” – un joc de asociere a alimentelor sănătoase care necesită cooperare între copii.

Jocul reprezintă o metodă eficientă și atractivă pentru educarea copiilor în privința sănătății. Prin intermediul activităților ludice, copiii învață obiceiuri esențiale, cum ar fi igiena personală, alimentația echilibrată și importanța mișcării, într-un mod natural și plăcut. Integrarea jocului în educația timpurie contribuie la formarea unei generații responsabile și conștiente de importanța sănătății. Astfel, educația prin joc devine nu doar o metodă de învățare, ci și un mod de viață sănătos și echilibrat pentru cei mici.

Jocul este una dintre activităţile umane fundamentale, este divertisment, recreere şi, în acelaşi timp, nevoie vitală de reconstrucţie imaginară a realităţii.

Bibliografie:

Nell, M. L., Drew, W. F., & Bush, D. E. (2017). *De la joc la învățare: Cum folosim jocul didactic în educația timpurie***. București: Editura Trei.**

Granaci, L. (2022). *Proiectarea didactică prin prisma principiului învățării bazate pe joc în educația timpurie***.**

Carabet, N. (2017). *Jocul – premisă a dezvoltării capacităților și atitudinilor de învățare în educația timpurie***.**

Duma, O. (2018). *Educația pentru sănătate și promovarea sănătății.*

FORMAREA DEPRINDERILOR DE IGIENĂ PERSONALĂ LA ANTEPREȘCOLARI

Educatoare pentru educație timpurie Pandelea Ana-Maria
Creșa „Sfânta Ana” Fălticeni

Igiena personală joacă un rol esențial în menținerea sănătății și dezvoltării armonioase a copiilor, încă de la cele mai fragede vârste. La vârsta antepreșcolară, când micuții descoperă lumea prin joacă și explorare, obiceiurile legate de igienă devin fundamentale pentru prevenirea îmbolnăvirilor și formarea unor deprinderi sănătoase pe termen lung. Prin îngrijirea corpului, copiii învață nu doar să se protejeze de bacterii și virusuri, ci și să respecte reguli de igienă care vor contribui la bunăstarea lor fizică și socială. La vârsta antepreșcolară, sistemul imunitar al copiilor este încă în dezvoltare, ceea ce îi face mai vulnerabili la infecții și boli. Prin respectarea unor reguli de igienă, cum ar fi spălatul regulat pe mâini, igiena orală și îngrijirea pielii, riscul de îmbolnăvire scade considerabil. În plus, igiena personală îi ajută pe copii să dezvolte un sentiment de autonomie și responsabilitate. Atunci când sunt învățați să se spele pe mâini după joacă sau să-și perieze dinții zilnic, ei deprind obiceiuri esențiale pentru sănătatea lor pe termen lung.

Rolul părinților și educatorilor este esențial în formarea acestor obiceiuri. Prin exemplul personal, explicații adecvate vârstei și transformarea igienei într-o activitate plăcută, adulții pot contribui semnificativ la educația pentru sănătate a copiilor. Astfel, igiena personală devine nu doar o necesitate, ci și o parte naturală a rutinei zilnice a celor mici. Educația copilului în privința îngrijirii personale, respectării regulilor de igienă și adoptării unei alimentații echilibrate încă de la o vârstă fragedă reprezintă fundamentul formării unui comportament igienic adecvat. Este important ca cei mici să înțeleagă că sănătatea nu se rezumă doar la prevenirea bolilor, ci implică un stil de viață echilibrat și obiceiuri corecte, care se transformă ulterior în rutine.

În ceea ce privește vârsta antepreșcolară, atât părintele, cât și educatorul au rolul de a le forma copiilor cât mai multe deprinderi, fie că este vorba despre îngrijire și alimentație, fie că este vorba despre dezvoltarea abilităților practice. În cadrul activităților desfășurate la creșă, se pot dezvolta diverse deprinderi specifice igiena personală:

- Spălatul pe mâini, înainte și după masă, după folosirea toaletei, după joacă sau diverse activități;
- Folosirea batistelor sau șervețelelor – pentru a șterge nasul și a evita răspândirea microbilor;
- Învățarea regulilor de igienă după folosirea toaletei – spălatul pe mâini și utilizarea corectă a hârtiei igienice.
- Evitarea contactului mâinilor murdare cu fața – prevenind astfel transmiterea bacteriilor la ochi, nas sau gură.

În această perioadă, copiii își dezvoltă obiceiuri și comportamente care contribuie la menținerea sănătății individuale și colective. Rolul educatorului este a asigura o atenție constantă acestor aspecte, urmărind respectarea unei succesiuni clare a activităților de igienă.

Spălatul mâinilor este una dintre cele mai eficiente metode de prevenire a bolilor și trebuie să devină o rutină zilnică în viața copilului. Este esențial ca cei mici să fie învățați să se spele pe mâini în mod corect, înainte și după diverse activități, cum ar fi joaca, contactul cu animale și altele. Repetarea constantă a acestor acțiuni ajută la formarea unor deprinderi de igienă solide și durabile.

Pe lângă importanța igienei, aceste activități contribuie și la dezvoltarea unor abilități practice și la îmbogățirea vocabularului copiilor. În timpul spălării mâinilor, copiii descoperă și învață denumirea și utilizarea unor obiecte precum săpunul, prosopul sau robinetul. În ceea ce privește dezvoltarea limbajului, aceștia vor putea verbaliza anumite propoziții, precum: „Apa curge”, „Robinetul se deschide/se închide”, „Săpunul face spumă, miroase, alunecă”, „Ne ștergem cu prosopul pe mâini și pe față”. Totodată, obiectele

de igienă pot fi învățate prin intermediul jocului didactic „Ce este și la ce se folosește?”, copiii identificând obiectul de igienă indicat sau ales, iar mai apoi să mimeze acțiunea specifică acestuia.

Pentru ca procesul de învățare să fie complet, copiii trebuie să fie familiarizați și cu regulile de comportament asociate spălării mâinilor: suflecarea mânecilor, evitarea vărsării apei pe jos, respectarea rândului și evitarea înghesuielii. Toate aceste elemente contribuie la formarea unui comportament responsabil și la respectarea normelor de igienă în colectivitate.

Există mai multe activități pe care educatoarele le pot adapta la nivelul de vârstă și la capacitatea colectivului unei grupe, cu ajutorul cărora copiii pot învăța regulile de igienă și cât de important este acest lucru. De exemplu, acestea pot fi încadrate într-o temă săptămânală specifică, precum: Corpul meu, Batista, Prosopelul, Oglinda, Săpunul, în cadrul cărora se pot desfășura mai multe activități tematice, conform Curriculumului pentru educație timpurie 2019: activități de cunoaștere, activități de creație și comunicare, activități de muzică și mișcare, activități artistice și de îndemânare, activități în aer liber. Câteva exemple de activități pot fi:

- **Jocuri imitative:** „Cum ne spălăm mânuțele?” „Ce facem cu prosopelul?” – Copiii sunt încurajați să-și spele mâinile corect, urmând pașii demonstrați de educatoare, folosind săpunul, apa și prosopelul.
- **Povestiri:** „Maricica murdărica”, „Nu vreau să mă spăl”, „Sisi o întâlnește pe Zâna Curățica”– Citirea sau dramatizarea unei povești despre un personaj care învață despre importanța igienei (ex: spălatul pe dinți, pe mâini, îmbrăcatul cu haine curate etc.).
- **Jocuri de rol:** „Micul doctor”, „Spălăm prosopelul”, „Îngrijim bebelușul/păpușa”– Folosirea păpușilor sau plușurilor pentru a le arăta copiilor cum să se îngrijească, folosind regulile de igienă învățate.
- **Experimente:** experimentul cu piper – Folosirea săpunului și observarea efectului acestuia împotriva microbilor.
- **Activități de muzică și mișcare: „**Dansul curățeniei”, „Dansul prosopelelor” – Un cântecel vesel despre igienă, pe care copiii dansează și mimează acțiuni precum spălatul pe dinți, pe mâini sau pieptănatul.

Totodată, este important să se realizeze exerciții practice libere, supravegheate și ghidate cu atenție de către educatoare sau de către un adult în timpul rutinelor și tranzițiilor zilnice, precum spălatul mâinilor înainte de masă, curățarea dinților după fiecare masă, mestecarea corectă a alimentelor, evitarea alergatului cu gura deschisă sau respectarea regulii de a nu purta încălțămintea de exterior în sala de grupă. Momentele de rutină, cum ar fi servirea mesei, vor fi valorificate pentru a încuraja copilul să încerce diverse alimente, să recunoască gusturile acestora și să participe la jocuri interactive, precum identificarea celui mai gustos preparat sau recunoașterea unor fructe sau legume, deja învățate de aceștia.

În cadrul creșei, toate aceste reguli de igienă sau cunoștințe legate de îngrijirea corpului, sunt realizate prin intermediul jocurilor. Educatoarea trebuie să propună jocuri și materiale cât mai atractive pentru a-i putea face pe copii să prezinte interes în învățarea acestor reguli de bază. De aceea, atât materialele propuse, cât și metodele pe care le folosim trebuie să fie în funcție de nivelul antepreșcolarilor, dar cât mai atractive pentru a le putea atrage atenția și a deveni interesați de tema discutată.

Pe lângă igiena corpului, este important ca antepreșcolarii să învețe și anumite reguli de „igienă” a spațiului în care trăiesc. De aceea, ei pot deveni responsabili de mici, prin curățarea locului unde s-au jucat sau au desfășurat o activitate de pictură, modelaj ș.a. Atenția acestora este dispusă să memoreze diferite comportamente, pe care le-au văzut la cei din jur, în special prin intermediul imitației. De exemplu, curățarea mesei sau măturarea unui anumit spațiu poate fi o activitate atractivă pentru copii, în special dacă au la îndemână obiectele necesare care pot duce la îndeplinirea acestor sarcini.

În concluzie, formarea deprinderilor de igienă personală la antepreșcolari reprezintă un proces esențial pentru sănătatea și dezvoltarea lor armonioasă. Prin activități ludice, rutină și exemplul oferit de adulți, copiii învață să adopte obiceiuri corecte care îi vor proteja de îmbolnăviri și le vor oferi o bază solidă pentru

un stil de viață sănătos. Educatorii și părinții joacă un rol fundamental în acest demers, transformând igiena într-o activitate plăcută și accesibilă celor mici. Implementarea acestor practici încă din primii ani de viață nu doar că reduce riscul de îmbolnăviri, dar contribuie și la dezvoltarea autonomiei, responsabilității și respectului pentru propria persoană și pentru cei din jur.

Bibliografie:

Catalano, Horațiu, Albulescu, Ion, (2022), *Educație timpurie antepreșcolară- Ghidul cadrului didactic,* DPD Didactica Publishing House, București.
Ministerul Educației, Cercetării si Tineretului, *Ghidul pentru Educația timpurie a copiilor de la naștere la 3 ani.*
Pelivan, Viorica, Zotea, Natalia, Vrânceanu, Maria, *Ghid pentru cadrele didactice de la grupele de creșă* (2017), Chișinău.
Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, 2024.

Webografie:

https://ltibanescu.ro/wp-content/uploads/2024/07/Revista-simpozion-2024.pdf#page=88 (accesat la data de 06.03.2025)

VITAMINE ÎN PANERE- PROIECT DIDACTIC

Educ. Panțiru Marcela
GPN Văleni- Mălini

NIVELUL II – Grupa COMBINATĂ
TEMA ANUALĂ DE ÎNVĂŢARE: „Când, cum şi de ce se întâmplă?”
TEMA PROIECTULUI: „DE VORBĂ CU TOAMNA”
TEMA ACTIVITĂŢII INTEGRATE :„VITAMINE ÎN PANERE”
ELEMENTE COMPONENTE ALE ACTIVITĂŢII INTEGRATE:

- **Activităţi de dezvoltare personală -**„VITAMINE ÎN PANERE”- întâlnirea de dimineaţă;
  - Rutine, tranziţii;
- **Activităţi pe domenii experienţiale:**
  - **Domeniul limbă şi comunicare –** „Visul lui Ionuţ” de Ramona Tămâian- povestirea educatoarei;
  - **Domeniul om şi societate-** „Livada contaminată*” şi „*Livada sănătoasă”- postere;

SCOPUL ACTIVITĂŢII: Consolidarea cunoştinţelor copiilor despre fructele de toamnă prin dezvoltarea bazei senzoriale de cunoaştere, utilizând calităţile limbajului oral şi valorificând în contexte diferite deprinderile însuşite anterior.

OBIECTIVE OPERAŢIONALE:

- să exprime păreri personale legate de tema discutată;
- să exerseze deprinderi de a se prezenta colegilor, de a folosi formule de politeţe în contexte diferite;
- să actualizeze calendarul naturii;
- să urmărească firul poveştii concomitent cu imaginile prezentate;
- să realizeze compoziţii practice originale , respectând tema dată;
- să- şi aştepte rândul într- un joc individual.

STRATEGII DIDACTICE:

- METODE ŞI PROCEDEE**:** conversaţia, explicaţia, exerciţiul, povestirea, problematizarea, posterul, jocul, braistorming, munca în echipă, munca individuală, învăţarea prin cooperare, mâna oarbă, linguri de lemn, coşuri, ecusoane.
- RESURSE MATERIALE: fişe predesenate , culori, mere de diferite culori, perforator cu forme,jocuri de tip puzzle, fructe proaspete, cuţite din plastic, storcător pentru fructe, hîrtie colorată, lipici; planşe cu poveşti, foi mari albe, lipici, tabelul cu prezenţa, calendarul naturii şi alte calendare din grupă, etichete , ecusoane, stimulente.
- FORME DE ORGANIZARE: frontal, pe grupuri mici, individual.

DURATA: 1 oră

BIBLIOGRAFIE:

SCENARIUL ACTIVITĂŢII

ADP:Activitatea va debuta cu **Întâlnirea de dimineaţă**. Copiii vor intra în sala de grupă intonând cântecul „Vine toamna” . Se aşează în semicerc, pe scaune. Educatoarea saluta copiii şi prezintă musafirii prezenţi.

Doamna educatoare salută copiii, apoi aceştia se salută între ei- copiii trag câte o fotografie după metoda „mâna oarbă” şi salută copilul din fotografie.

Se face prezenţa, continuând realizarea tabloului început zilele treute. Copiii vor „culege” în această zi gutui. Fiecare copil îşi aşează câte un fruct în copacul zilei. Se numără fructele din copac şi se stabileşte numărul copiilor prezenţi. Se enumeră, dacă este cazul, copiii absenţi.

Se stabileşte apoi ziua, data şi luna şi se aşează pe panou jetoanele corespunzătoare.

Se stabileşte cum este vremea şi se aşează jetonul corespunzător.

Se precizează şi anotimpul, arătând că este un anotimp plin de culoare şi bogăţie.

Urmează un moment de mişcare- „Dacă vreau să cresc voinic...”.

In cadrul întâlnirii de grup le propun să discutăm despre comoara din fructe- vitaminele necesare sănătăţii corpului nostru. Vom reactualiza câteva cunoştinţe despre vitaminele existente în fructe.

Se anunţă copiilor programul zilei: pentru aînţelege importanţa vitaminelor în viaţa noastră , astăzi vă voi spune o poveste, vom lipi, vom colora, vom juca jocuri distractive.

Se anunţă apoi tema şi se stabileşte mesajul zilei: „Vitaminele ne fac puternici!”

Se stabilesc copiii de serviciu.- ADP.

Apoi ies din grupă şi cântă „Cum putem merge**”.- tranziţie**

Ne adunăm apoi pentru a asculta povestea „Visul lui Ionuţ”.

Apoi se prezintă conţinutul poveştii. Copiii urmăresc conţinutul , atât după povestirea educatoarei, cât şi după planşe. Se pun câteva întrebări legate de conţinutul poveştii.

Copiii se pregătesc pentru ora mesei.- **rutină.**

După servirea mesei, copiii vor intra din nou în grupă şi vor primi în piept ecusoane cu fructe vesele şi fructe triste. Se vor grupa după ecusonul din piept şi vor realiza două postere: „Livada contaminată” şi „Livada sănătoasă”.

Se spune apoi un cântec (anexa 2) care îi va ajuta pe copii să îşi încălzească mâinile şi se vor aşeza în jurul meselor pentru a realiza sarcina de lucru.

Vor lipi bucăţi rupte de hârtie, fructe din hârtie, vor desena, vor pune titlul posterului.

Educatoarea ajută copiii care au nevoie .

Se discută despre ce am realizat, se reaminteşte importanţa vitaminelor pentru sănătate, se precizează că tuturor ne place să mergem într-o livadă sănătoasă şi să consumăm fructele de acolo.- **ADE**

La finalul activităţii se vor face aprecieri privind comportamentul copiilor la activitate si se vor da copiilor stimulente- prăjituri gustoase cu fructe

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ: IMPORTANȚA ÎN FORMAREA COMPORTAMENTELOR SĂNĂTOASE ALE PREȘCOLARILOR

Prof.înv.preșcolar Pascariu Nicoleta
Școala Gimnazială „Vasile Tomegea”, Structura: GPN Nr.2 Boroaia

Educația pentru sănătate își propune să ajute oamenii să înțeleagă factorii care le afectează starea de sănătate și, de aceea, este legată obligatoriu de calitatea vieții, de promovarea bunăstării individului din punct de vedere fizic, social și mintal, de cunoștințe despre ceea ce este benefic și ce este periculos pentru bunăstarea individului. De asemenea, își propune să formeze și să dezvolte priceperea de a utiliza cunoștințele despre sănătate, de a crește competența individului de a le utiliza în folosul propriu și a face din aceasta un scop social realizat cu participarea comunității și cu acceptarea responsabilității pentru propria stare de sănătate. Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin acțiuni educative începând de la vârsta preșcolară. Sănătatea ca demers practic, concret presupune implicarea persoanei și a comunității și chiar mai mult decât atât, trecerea de la interesul individului la interesul comunității.

În acest sens, grădinița și ulterior școala reprezintă cadrul instituționalizat propice educației pentru sănătate. Aici se pot conștientiza aspecte legate de sănătate și boală, se pot oferi cunoștințe minime adecvate vârstei și se pot forma deprinderi de viață sănătoasă.

Educația pentru sănătate este mai mult decât educația medicală în sens tradițional; ea include noțiuni și cunoștințe nu numai despre propriul organism ci și despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și sănătate, despre sănătatea și îmbolnăvirea naturii sau a planetei.

Scopul educației pentru sănătate în grădiniță este să asigure cunoștințele despre sănătate și formare a deprinderilor de viață sănătoasă adecvate vârstei preșcolare, stadiului dezvoltării psihologice și cerințelor vieții sociale de a forma persoane flexibile care se pot integra și adapta ușor la condițiile de societate.

Obiectivele unei astfel de educații vizează conștientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală și socială pe înțelesul copilului preșcolar, depistarea unor deficiențe și boli și îndrumarea spre cabinetele de specialitate pentru asistență,

Mijloacele de realizare sunt cele utilizate în mod frecvent în procesul de educație în grădiniță: jocul, desenul, cântecul, povestirea etc. Conținutul educației pentru sănătate în grădiniță ar putea fi constituit, orientativ, din următoarele teme de discuție:

- Eu și alții: ce știu despre prietenii mei, de ce sunt prietenii mei, ce cred despre cei de lângă mine, ce cred cei de lângă mine despre mine;
- Responsabilitățile pentru protejarea propriei sănătăți: îmbrăcat,spălat, mișcare, asigurarea pe stradă, la locul de joacă;
- Privește la propria persoană: dinții,ochii, urechile, părul, pielea, mâinile,picioarele;
- Stilul de viață: programul unei zile, gânduri despre ce i-ar place să facă într-o zi;
- Alimentația: ce mâncăm,mâncăruri preferate, să încercăm noi alimente,vitaminele, alimentele și sănătatea;
- Accidentele și primul ajutor: siguranța în circulația pe stradă;
- Cum lucrează gândirea noastră: cum poate fi folosită în joc, în relațiile cu cei din jur în realizarea unor lucruri;

- Să ne descoperim pe noi înșine: lumea interioară,ce este sufletul, ce sunt emoțiile, cum le exprimăm;
- Cum funcționează organismul uman;
- Cum apar copii pe lume;
- Imunizarea;
- Igiena persoanei, a familiei, a mediului;
- Ce-i ajută pe copii să crească și să se dezvolte;
- Forță și slăbiciune, sănătate și boală;
- Boală și recuperare;
- Curățenie și murdărie: apă, aer, spații de locuit, spații de joacă;
- Calități și defecte umane;
- Ce afectează propria stare de sănătate, să descoperim cât de sănătoși suntem;
- Noțiuni de comportament civilizat: respect, bun simț, modestie, cinste etc.

Acestea sunt probleme care ar putea fi incluse într-un proiect de educație pentru sănătate în grădiniță și adaptate la realitățile de zi cu zi ale copilului, la necesitățile lui reale. În urma acestui demers educativ, copiii trebuie să ajungă să dezvolte atitudini, să-și însușească valori care să-i abiliteze să facă alegeri corecte privind întreținerea și optimizarea stării de sănătate în viitor.

Educația pentru sănătatea copilului preșcolar este o latură a educației generale, alături de educația motrică, educația intelectuală, educația artistică, educația civică etc, și are particularitatea că se realizează prin intermediul acestora.

Cunoștințele despre sănătate se oferă după principiul ,,pașilor mici și în spirală": la fiecare palier de vârstă din ce în ce mai complexe, mai corelate, având grijă să se asigure continuitatea în predarea și însușirea acestora. Procesul educativ din grădiniță poate oferi model al sănătății, ca parte a modelului educațional propus de societate la un moment dat. Pentru realizarea acestui proces educativ sunt necesare: inițierea educatorilor în probleme de educație și promovare a sănătății, participarea părinților la acțiunile educative ale grădiniței, realizarea unei rețele de educație care să cuprindă: grădinița, școala, familia, instituțiile medicale și alte structuri care ar putea fi create pentru realizarea scopurilor și obiectivelor unui program național pentru sănătate și promovare a sănătății.

Obiective cadru: Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală în vederea dezvoltării armonioase a personalității

Obiective operaționale: Copilul va fi ajutat:

- Să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă,boală: ,,Cine e sănătos, cine e bolnav?" (convorbire, vizită la cabinetul medical sau lectură după imagini);
- Să cunoască propria stare de sănătate: ,,Ce ne spune oglinda"? (joc didactic), jurnalul sănătății (consemnare zilnică prin desene);
- Să cunoască și să respecte regulile de igienă dentară: ,,Mihaela și cei trei ursuleți" de Nell Cobar (lectura educatoarei);
- Să cunoască alimentele ce mențin sănătatea dinților și să le evite pe cele ce le dăunează: ,,Mi-e foame, bunico!" (joc didactic), ,,Spune-mi ce ai gustat?"(joc sensorial);
- Să prevină și să combată cariile, prezentându-se la stomatolog: ,,O întâmplare cu Carius" (teatru de păpuși); vizită la cabinetul stomatologic sau lectură după imagini ,,La stomatolog";

Obiectiv cadru: Însușirea unor norme de comportament pentru asigurarea echilibrului dintre sănătatea individuală și sănătatea colectivă

Obiective operaționale:

- Să folosească corect,din proprie inițiativă, obiectele personale (batistă,prosop): „Arată-mi ce și cum pot folosi!”(joc didactic);
- Să cunoască principalele reguli de igienă personală: „Grădiniță te-ai trezit” de Elena Dragos (memorizare); „Cinci minute de igienă”(convorbire);
- Să înțeleagă necesitatea de a fi curați tot timpul: „ A fi curat pentru tine, pentru alții” (dezbatere de caz); „Stația de curățenie” (joc didactic);
- Să-și păstreze curate corpul,hainele, încălțăminte: activități practice: „Periem hăinuțele de praf”, „ Lustruim pantofii”;
- Să cunoască unele consecințe ale nerespectării regulilor de igienă personală: „Aventurile lui Murdărel” (poveste creată).

Educația pentru sănătate este drumul cel mai scurt prin care noțiunile ajung la copil ca reguli sau norme. Este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea nu înseamnă absența bolii, ci un mod de viață echilibrat, un mod de comportare și existență igienică. Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimate din fragedă vârstă pentru a putea pătrunde cât mai adânc în modul de viață cotidian.

Bibliografie:

- „Educația pentru societate”, Mariana Ferțigan și Clara Kirmaier -Revista învățământul preșcolar- Nr.3-4/1999;
- „Educația pentru sănătate-concept reconsiderat și integrat în educația publică”, Anca Tomescu –Revista învățământul preșcolar-Nr.4/1991;
- Mihaela Păiși Lăzărescu, Liliana Ezechil-“Laborator preșcolar”- ghid metodologic, București-2015.

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE DE CALITATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. Educație timpurie Pălie Carmen Viorica
G.P.P. „ Pinocchio" Fălticeni" structura „Dumbrava Minunată"

Educația pentru sănătate este una dintre componentele importante ale educației timpurii și în acest context, deși copiii nu au suficiente cunoștințe despre acest domeniu este importantă dobândirea acestora pentru dezvoltarea, menținerea și întărirea sănătății lor. La această vârstă copiii au capacitatea de a asimila, integra și dezvolta competențe care să îi ajute pe parcursul vieții în promovarea unui stil de viață sănătos, a prevenției bolilor sau unor afecțiuni care sunt strâns corelate de acest tip de educație. La nivel de politici educaționale educația pentru sănătate a devenit o problemă de interes major mai ales datorită faptului că din ce în ce mai mulți copii suferă de anumite afecțiuni provocate fie de o alimentație greșită, fie de nerespectarea unor reguli de igienă sau de neexploatarea posibilităților oferite de această perspectivă de către cadrele didactice. Studii internaționale arată faptul că în funcție de fiecare țară și nivelul de dezvoltarea al copiilor accentul cade, fie pe îngrijirea copiilor, fie pe etapa de socializare și dezvoltarea abilităților, de aceea uneori educația pentru sănătate poate fi plasată în plan principal sau secundar.

În anul 2021 Organizația Mondială a Sănătății a menționat faptul că educația timpurie include educația pentru sănătate și că aceasta are ca principale mijloace de realizarea activitățile fizice, nutriția, reducerea timpului petrecut în fața ecranelor, timpul de odihnă și colaborarea dintre părinți și alte instituții. Acest studiu mai precizează și faptul că anumite state au reglementări ferme în ceea ce privește educația pentru sănătate, exemplificând prin faptul că în Australia se acordă o importanță deosebită nutriției, activităților fizice, deprinderilor de igienă, dar și o atenție sporită acordată copiilor care provin din medii defavorizate sau celor din mediul socio-cultural aborigen, în timp ce Ungaria așază pe primul plan în educația timpurie formarea unui stil de viață sănătos și fiecare grădiniță trebuie să elaboreze un program de educație pentru sănătate. În Lituania, fiecare grădiniță pune accent pe educația pentru sănătate prin derularea activităților fizice prin intermediul unui profesor de educație fizică, în timp ce Noua Zeelandă are în prim plan infrastructura instituțională și sănătatea somatică. În concluzie, toate statele lumii sunt preocupate de acest aspect al educației pentru sănătate și aplicarea acesteia se realizează într-un mod din ce în ce mai complex, adică în timpul dedicat acesteia se realizează conținuturi integrate de activități: educație fizică, nutriție, igienă, prevenirea accidentelor, dar și activități legate de sănătate mintală și socială, care vor preveni anumite riscuri de apariție a unor boli și vor forma deprinderi de igienă sau nutriție.

Țara noastră are în atenție educația pentru sănătate la fel ca și celelalte state ale lumii și în acest sens pe parcursul evoluției copilului sunt urmărite aspecte de dezvoltare fizică, a sănătății și igienei personale în cele cinci domenii prevăzute de reperele fundamentele ale dezvoltării copilului de la naștere la 7 ani. În acest sens se precizează faptul că sănătatea și igiena personală sunt importante în dezvoltarea echilibrată a copilului, iar pe perioada educației timpurii acestea se realizează prin igienă corporală, a somnului, a alimentației și a mișcării în aer liber. Pentru a pune bazele unui stil de viață sănătos este necesar să se dobândească abilități de autonomie în servirea mesei, să se formeze deprinderi pentru o alimentație sănătoasă, de utilizare corectă a obiectelor de igienă personală, dar și de formare a unor abilități și deprinderi pentru asigurarea securității personale.

Așadar există o atenție sporită pentru educația pentru sănătate și nenumărate posibilități ca aceasta să fie valorificată la vârsta preșcolară. Fie că se optează pentru un opțional care să cuprindă activități în acest sens sau se integrează conținuturi în cadrul temelor anuale de studiu sau săptămânale este inevitabil ca acestea să nu fie puse în practică. Dacă ne referim la temele săptămânale de studiu putem familiariza copiii cu părțile componente ale corpului omenesc în tema „ Corpul meu" și putem aborda reguli de igienă caracteristice anumitor segmente ale corpului, familiarizarea cu obiectele de igienă personală și felul în care acestea se utilizează. Frecventarea grădiniței în sine, presupune formarea unor rutine zilnice de igienă în diferite momente ale zilei și astfel copiii vor căpăta deprinderi corecte de utilizare a toaletei și respectarea regulilor esențiale de igienă. Dacă dorim să promovăm și să familiarizăm copiii cu o alimentație corectă vom derula în săptămânile dedicate fructelor și legumelor de toamnă sau legumelor timpurii activități practice de preparare a salatelor sau vom discuta despre aportul de vitamine obținut natural prin consumul regulat al acestora. Servirea mesei în cadrul grădinițelor cu program prelungit este de asemenea, o ocazie bună de a-i obișnui pe copii cu alimentele gătite sănătos și cu conținutul nutrițional al acestora. O întâlnire cu medicul școlar sau o vizită la o clinică dentară va pune bazele igienei orale corecte și sănătoase și va familiariza copiii cu avantajele prevenției. De asemenea, săptămânal sunt prevăzute activități fizice care pun în valoarea dezvoltarea armonioasă a organismului, stimulează arderile și dezvoltă anumite abilități motrice. În fiecare moment al zilei se poate valorifica un moment de mișcare fie pe fond muzical, fie prin derularea unui joc de mișcare. Activitățile sau jocurile în aer liber oferă posibilitatea mișcării și a antrenării organismului în activități fizice. La nivel local se pot derula concursuri sportive prin care copiii nu doar că fac exerciții fizice, ci își dezvoltă și anumite competențe și aptitudini cognitive prin luarea unor decizii, implicare și dozarea efortului.

În activitatea grădiniței se derulează și activități care deprind copiii cu securitatea personală ce se pot realiza în activități cu caracter de educație rutieră, educație de apărare în caz de incendiu sau cutremur și la vârste mai mari apar chiar primele activități prin care se poate învăța acordarea primului ajutor.

Un rol important în derularea activităților de educație pentru sănătate îl au campaniile care sunt fie pe teme de sănătate „ Spune nu cariilor", pe teme de siguranță „Stop violenței și bulliyngului" sau alte activități educative, extrașcolare în cadrul cărora se pot efectua vizite la poliție, pompieri, stația de salvare pentru a aborda partea nevăzută de copii a efectelor lipsei educației pentru sănătate.

Nu în ultimul rând, educația pentru sănătate se referă și la crearea stării de bine, la educația emoțională a copiilor care este premisa reușitei pe plan social și profesional. Copiii de grădiniță sunt așadar prinși într-un amplu proces de cunoaștere, exersare și valorificare a cunoștințelor, deprinderilor și abilităților primare ce le vor asigura un viitor mai sigur. Pregătirea cadrelor didactice și parteneriatele cu familia și instituții care au în prim plan educația pentru sănătate permanentă sunt așadar necesare pentru a aborda cu responsabilitate și corect acest tip de educație. Viitorul nostru al tuturor depinde de sănătatea fizică și mintală a copiilor și a întregii populații. Cu cât investițiile în acest tip de educație vor crește, cu atât se vor reduce costurile cu sistemele de sănătate ale țărilor noastre, se va crește media de viață și vom avea un viitor asigurat. Implicarea tuturor acestor factori în educație de la cele mai fragede vârste va permite fiecărui copil să fie mai sănătos, preocupat și atent la acest aspect al evoluției sale.

În concluzie, educația pentru sănătate este importantă pentru noi toți și trebuie să ne aplecăm asupra acestui aspect în orice tip de activitate derulată în grădiniță pentru a spori șansele copiilor la un viitor mai bun.

Bibliografie:

1. MEC, Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7ani, 2024

Webografie:

1. https://www.mdpi.com/2227-7102/13/10/988
2. https://www.ejmste.com/article/health-education-in-pre-school-institution-integration-effectiveness-improvement-11360
3. https://www.ejmste.com/article/health-education-in-pre-school-institution-integration-effectiveness-improvement-11360

ROLUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ANTEPREȘCOLARILOR

Educatoare pentru educație timpurie -Elena Daniela Pintilei-
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni.

"*Dacă ești într-o stare fizică bună nu înseamnă că ai atins doar una dintre bazele unui corp sănătos, ci ai pus și bazele unei activități intelectuale și creative*. "–(John F. Kennedy)

Sănătatea antepreșcolarilor este esențială pentru dezvoltarea lor armonioasă și echilibrată. Prin educație și prevenție, copiii pot învăța să adopte un stil de viață sănătos încă din primii ani. Promovarea sănătății la această vârstă implică implicarea activă a părinților, educatorilor și a comunității, contribuind la formarea unor obiceiuri benefice pe termen lung.
Este important în primul rand ca educatorul, să creada in fiecare metoda prin care aduce conceptul de SĂNĂTATE la nivelul de întelegere a elevului anteprșcolar .
Importanța menținerii sănătății la antepreșcolari : O stare bună de sănătaază creșterea și dezvoltarea copiilor, influențând capacitatea lor de învățare și de interacțiune socială. Prevenția prin vaccinare, alimentația echilibrată și respectarea normelor de igienă reduc riscurile apariției unor afecțiuni, contribuind la un stil de viață sănătos încă din copilărie.
Rolul alimentației echilibrat: Un regim alimentar variat și sănătos este fundamental pentru dezvoltarea armonioasă a antepreșcolarilor. Consumul de fructe, legume, lactate și proteine ajută la fortificarea organismului și la menținerea unui nivel optim de energie. Este important ca părinții și educatorii să ofere exemple pozitive și să încurajeze alegerile alimentare benefice.
Activitatea fizică și dezvoltarea copilului :Mișcarea este esențială pentru sănătatea fizică și psihică a preșcolarilor. Jocurile în aer liber, sporturile și activitățile fizice regulate contribuie la dezvoltarea motorie și la prevenirea obezității infantile. Un program echilibrat, care include atât activitate fizică, cât și momente de relaxare, este ideal pentru bunăstarea copilului.Jocurile fizice regulate îi încurajează pe copii să aibă un stil de viață mai sănătos, să își dezvolte abilitățile, să înțeleagă mai bine jocurile și regulile, să dezvolte încrederea în sine, conștiința de sine, determinarea și îi ajută pe copii să învețe despre mediul lor.
Igiena personală și prevenirea îmbolnăvirilor :Respectarea regulilor de igienă ajută la prevenirea răspândirii bolilor și la menținerea sănătății copilului. Spălatul frecvent pe mâini, igiena orală și menținerea curățeniei personale trebuie să devină obiceiuri zilnice. Părinții și educatorii au un rol esențial în educarea copiilor prin exemple și metode interactive de învățare. Îngrijirea de sine - Promovarea independenței este esențială în dezvoltarea acestui domeniu, la fel ca și sprijinirea copiilor să recunoască semnalele pe care le transmit corpurile lor și înțelegerea motivului pentru care este important să le asculte îi va ajuta să știe când le este foame, sete, trebuie să meargă la toaletă, sunt obosiți sau trebuie să se miște.
Importanța somnului în dezvoltarea armonioasă :Un somn de calitate contribuie la creșterea și dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Lipsa odihnei afectează concentrarea, imunitatea și starea de spirit a preșcolarilor. Crearea unui program de somn regulat și a unui mediu propice odihnei este esențială pentru echilibrul copilului. Învățarea în aer liber completează învățarea în interior și este

la fel de importantă. Ea cuprinde tot ceea ce copiii fac, văd, aud sau simt în spațiul exterior și sprijină dezvoltarea unui stil de viață sănătos și activ.

Implicarea familiei și a comunității în promovarea sănătății :Educația pentru sănătate trebuie să fie un efort comun între părinți, cadre didactice și specialiști. Organizarea de activități educative, informarea părinților și promovarea unui mediu sănătos în grădinițe sunt metode eficiente pentru formarea unor obiceiuri benefice copiilor.

Cateva din obiective mele , ca educator pentru educatie timpurie, in a promova viata sănătoasă in rândul copiilor sunt :

-asigurarea unei atmosfere sigure, încurajatoare și provocatoare.

- să promovez stima de sine și respectul în rândul tuturor copiilor dar si al colegilor .

-să utilizez eficient programa școlară pentru a permite tuturor copiilor să se bucure și să aibă succes într-o serie de experiențe sociale și culturale

-sa promovez sanatatea in randul celor mici acest proces esențial pentru dezvoltarea lor armonioasă. Adoptarea unor obiceiuri sănătoase în ceea ce privește alimentația, activitatea fizică, igiena și somnul poate influența pozitiv sănătatea pe termen lung.

-formarea timpurie a obiceiurilor sănătoase.

-creșterea conștientizării despre propriul corp.

In acest referat , doresc sa prezint cateva din activitatile la care , au luat parte antepreșcolarii noștri, activitați prin care cei mici au învațat,cat de important este sa " FII SĂNĂTOS , VOINIC SI VOIOS".

Am considerat ca aceasta tema este foarte importantă în educația antepreșcolarilor, deoarece contribuie la dezvoltarea echilibrului emoțional, a stimei de sine și a unei atitudini pozitive față de viață. Aceasta are un rol esențial în educația pentru sănătate, deoarece sănătatea nu înseamnă doar bunăstare fizică, ci și emoțională și socială.

Joc de mișcare (educatie fizica si miscare) – „Sănătate prin sport"- copiii au participat la un circuit cu obstacole (sărituri, mers piticul, echilibru) in aer liber sau in sala de grupa.

Atelier de gătit sănătos (alimentatie sanatoasa)- pregătirea unei salate de fructe sau legume, discutând beneficiile lor.

Colaj „Plantează sănătatea" Lipirea imaginilor cu alimente sănătoase pe o farfurie desenată.

Experiment – „Mâini curate, sănătate garantată"(Observarea cu ajutorul unei experiențe simple utilizand piper , apa si detrgent de vase)

De asemenea am purtat discuții pe întelesul lor , despre sănătate, dinți curați, rutine sănătoase folosind imagini si planse pe intelesul celor mici.

Cântec despre sănătate prin invățarea unui cântecel vesel despre igienă și sport :"Mainile ni le spalam"

Am incercat crearea unei atitudini pozitive față de medici și îngrijirea medicală prin jocul de rol sau activitati in colaborare cu personalul medical al cresei.

Teatru de păpuși -Dezvoltare personala prin aparitia plusurilor care au tinut discursuri interactive cu cei mici despre sanatate , stare emotionala (ex: "Intalnirea de dimineata")

Educatie ecologica in saptamana verde , cand cei mici prin parteneriat cu parintii au plantat flori in ghivece.

Educația pentru sănătate în copilăria timpurie pune bazele unui stil de viață sănătos și responsabil, având un impact pozitiv asupra dezvoltării copilului.

Implicarea părinților, educatorilor și a comunității asigură un mediu favorabil creșterii și educării copiilor în spiritul unui stil de viață sănătos.

Implementarea timpurie a acestor principii nu doar că le îmbunătățește starea de bine în copilărie, dar contribuie și la un stil de viață sănătos pe termen lung, deci este esențial să acordăm o atenție deosebită educației pentru sănătate, oferind copiilor cunoștințele și resursele necesare pentru a crește sănătoși și fericiți.ănătatea este un bun comun, iar conștientizarea importanței acesteia trebuie cultivată încă din copilărie prin activități educative. Copiii trebuie să își dezvolte un comportament igienic adecvat, integrând cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, autocunoaștere, impactul bolilor ,precum și sănătatea mediului înconjurător.

Educația pentru sănătate în grădiniță are rolul de a oferi copiilor informații esențiale despre sănătate și de a le forma deprinderi pentru un stil de viață sănătos, adaptat vârstei lor. Obiectivele acestui tip de educație includ conștientizarea unor aspecte legate de sănătatea fizică, mentală și socială, identificarea eventualelor probleme de sănătate și orientarea către specialiști.Pentru atingerea acestor obiective, se utilizează metode specifice educației preșcolare, precum jocul, povestirea, desenul, pictura, cântecul și observarea, transformând învățarea într-un proces atractiv și eficient.

Bibliogarfie :

MacLeod-Brudenell ,I.,(2004), *Early Years Care and Education ,* Heinemann Educational Press.
Stan, L., (2014) *Pedagogia prescolaritatii si scolaritatii mici* , Editura -Polirom .
Albulescu., I., Horațiu Catalano,(2022) *Educația Timpurie Antepreșcolară*, Didactica Publishing House, București.
Bradbury, A., *The Early Years Foundation Stage (Eyfs) 2004*:The Statutory Framework for Group and School-Based Providers, Learning Matters.
Murkoff , H ., *What to Expect: The Second Year, (2012)* Simon & Schuster

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN PRIMII ANI DE VIAȚĂ

Educatoare pentru educație timpurie Pricop Iulia
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni

Primii ani din viața unui copil sunt fundamentali pentru dezvoltarea sa fizică, psihică și emoțională, iar educația pentru sănătate joacă un rol esențial în formarea unor obiceiuri care vor influența sănătatea acestuia pe termen lung. În această perioadă, copiii încep să învețe prin observație, imitație și experimentare, iar abilitățile dobândite în această fază devin temelia comportamentelor lor de sănătate pe parcursul întregii vieți. "Copilul este un subiect activ în procesul învățării, iar dezvoltarea copilului este dependentă de ocaziile pe care i le oferă rutina zilnică, interacțiunile cu ceilalți, organizarea mediului și activitățile/situațiile de învățare, special create de adult." Educația pentru sănătate trebuie să fie adaptată vârstei copilului, fiind esențial să se folosească metode eficiente de învățare care să îi capteze atenția și să le modeleze comportamentele într-un mod natural și plăcut.

Prin urmare, educația timpurie pentru sănătate are un impact direct asupra dezvoltării copilului, iar investiția în această direcție poate duce la prevenirea multor probleme de sănătate în viitor. Acest referat explorează importanța educației pentru sănătate în primii ani, modalitățile prin care copiii învață concepte legate de sănătate și cum aceste lecții timpurii influențează dezvoltarea lor fizică, mentală și socială pe termen lung.

Primii ani de viață sunt considerați perioada critică în dezvoltarea unui copil. În această etapă, copiii sunt extrem de receptivi la stimuli din mediul înconjurător și au capacitatea de a învăța rapid comportamente și obiceiuri care le vor ghida viața de mai târziu. "Datorită creșterii încrederii în el și a multiplicării experiențelor senzoriale, copilul antepreșcolar sare și aleargă fără un scop precis, dansează în ritm și stil propriu, toate aceste lucruri contribuind la perfecționarea mișcărilor, la o mai bună coordonare dintre ochi și acțiunea pe care o realizează cu mâna"

Educația pentru sănătate în această perioadă este fundamentală, având impact direct asupra: **Formarea unor obiceiuri sănătoase** - În primii ani, copilul învață bazele unei igiene corecte, importanța alimentației sănătoase, rolul activității fizice și al odihnei. Aceste lecții sunt fundamentale pentru prevenirea unor boli cronice și pentru menținerea unui echilibru fizic și mental pe toată durata vieții. De exemplu, copiii care învață să se spele pe mâini corect sau care sunt încurajați să consume fructe și legume de mici sunt mult mai predispuși să adopte aceste comportamente și ca adulți. **Prevenirea bolilor**: Educația timpurie poate contribui la prevenirea unor afecțiuni frecvente, cum ar fi infecțiile, obezitatea sau bolile respiratorii. Copiii care învață despre importanța vaccinării, a igienei personale sau a evitării unor comportamente riscante (precum consumul de alimente sau apă contaminate) sunt mai puțin susceptibili să se îmbolnăvească pe măsură ce cresc. **Dezvoltarea unei relații pozitive cu propriul corp**: Educația pentru sănătate nu se limitează doar la prevenirea bolilor, ci și la formarea unei atitudini pozitive față de propriul corp. Copiii care învață să își asculte nevoile fizice (ex. foamea, oboseala) și să își îngrijească corpul (prin mișcare și alimentație sănătoasă) vor dezvolta o relație echilibrată cu propriul sine, ceea ce va contribui la stima lor de sine și la o viață mai sănătoasă din punct de vedere mental.

Având în vedere faptul că în această perioadă copiii învață prin imitație și experiență directă, este important ca educația pentru sănătate să fie oferită într-un mod care să fie accesibil,

plăcut și stimulativ. ”Copiii învață să se poarte, imitând comportamentul adulților apropiați. Exemplul dat de adulți și de copiii de vârstă mai mare este mai puternic decât cuvântul sau ”impulsurile” în modelarea comportamentului și personalității copilului care crește.” Există multiple metode prin care copiii pot învăța despre sănătate, iar fiecare metodă trebuie să fie aleasă în funcție de nevoile, interesele și stadiul lor de dezvoltare. “Un alt truc prin care determinăm copilul să respecte regulile de igienă este să avem grijă să i le implementăm printre obiceiurile zilnice într-un mod cât mai atractiv pentru el. Numai așa i se va suscita și menține interesul și i se vor părea interesante aceste activități.”

Jocurile educaționale - Jocul este principalul mijloc prin care copiii învață în primii ani. Prin urmare, utilizarea jocurilor educaționale care simulează comportamentele legate de sănătate poate fi extrem de eficientă. De exemplu, jocurile care implică mișcare sau sport, cum ar fi alergatul, săritul sau dansul, nu doar că ajută copiii să învețe despre importanța activității fizice, dar le și dezvoltă coordonarea motorie. În plus, jocurile de rol, cum ar fi cele în care copiii "joacă" roluri de doctori sau bucătari, îi ajută să înțeleagă importanța igienei, a unui regim alimentar echilibrat și a unor comportamente responsabile față de sănătate.

Poveștile reprezintă o metodă atractivă și ușor de înțeles prin care copiii pot învăța lecții importante despre sănătate. Cărțile pentru copii cu ilustrații despre personaje care înfruntă provocări legate de sănătate (ex. un personaj care se îmbolnăvește din cauza lipsei igienei sau al unui personaj care învață să mănânce sănătos) sunt foarte eficiente în transmiterea unor concepte despre sănătate. Poveștile ajută la dezvoltarea imaginației și încurajează copiii să adopte un comportament sănătos prin exemplul personajelor.

Imitația și învățarea prin model - Copiii învață prin imitație, iar comportamentele părinților, educatorilor și ale celor din jur au un impact semnificativ asupra lor. Dacă un copil vede un adult care pune accent pe igiena personală, care face exerciții fizice sau care alege alimente sănătoase, acesta va învăța, prin simpla observare, să adopte aceleași obiceiuri. “Copilul deprinde cel mai repede și mai ușor obiceiurile sănătoase de igienă personală dacă le vede în familie. Atât timp cât părinții și ceilalți membri ai familiei au grijă să respecte toate regulile esențiale de igienă, copilul le va deprinde mai ușor și mai repede.” De asemenea, părinții pot crea un mediu sănătos acasă, cu un program bine stabilit de masă, exerciții fizice și odihnă, ceea ce va ajuta copilul să adopte comportamente similare.

Activitățile interactive, cum ar fi atelierele de educație pentru sănătate în grădinițe sau școli, sunt o modalitate excelentă de a învăța copiii prin experiență directă. Atelierele pot include activități de gătit, unde copiii învață să prepare mese sănătoase, sesiuni de sport pentru a-i învăța despre importanța activității fizice sau vizite educaționale la medici pentru a înțelege importanța prevenției și a controalelor regulate. Aceste activități ajută copiii să aplice direct informațiile primite și să învețe prin practică.

Impactul educației pentru sănătate asupra unui copil este semnificativ și se reflectă în mai multe domenii ale dezvoltării acestuia:

Dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase - Copiii care învață despre alimentația sănătoasă, igiena personală și activitatea fizică din primii ani sunt mai predispuși să adopte aceste obiceiuri pe tot parcursul vieții. Aceste obiceiuri sunt esențiale pentru prevenirea unor boli cronice, precum obezitatea, diabetul sau afecțiunile cardiovasculare.

Educația pentru sănătate nu doar că învață copiii să aibă grijă de corpul lor, dar le și oferă instrumentele necesare pentru a-și gestiona emoțiile și stresul. Copiii care învață despre importanța somnului, a relaxării și a gestionării stresului dezvoltă o reziliență emoțională mai mare și sunt mai capabili să facă față provocărilor vieții.

Educația timpurie este esențială și pentru prevenirea multor afecțiuni pe termen lung. De exemplu, copiii care învață despre importanța spălării pe mâini și a vaccinării sunt mai puțin susceptibili să dezvolte infecții sau boli. De asemenea, prin învățătura despre alimentația echilibrată și mișcarea fizică, copiii pot evita riscurile obezității și ale altor probleme de sănătate pe termen lung.

Când copiii învață să aibă grijă de sănătatea lor, acest lucru contribuie la creșterea încrederii în sine. Ei învață să ia decizii informate legate de propria lor sănătate și să își asume responsabilitatea pentru bunăstarea lor.

Educația pentru sănătate în primii ani de viață este esențială pentru formarea unei baze solide care să susțină dezvoltarea fizică și mentală sănătoasă a copilului. Modalitățile prin care copiii învață despre sănătate trebuie să fie interactive, atractive și adecvate vârstei lor, astfel încât să capteze interesul și să încurajeze comportamentele sănătoase. Impactul acestei educații timpurii se reflectă în formarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung, în prevenirea afecțiunilor și în dezvoltarea unui copil echilibrat din punct de vedere emoțional și fizic. Astfel, educația pentru sănătate în primii ani reprezintă o investiție valoroasă în viitorul sănătos al fiecărui copil.

Bibliografie

Catalano, Horațiu, Albulescu, Ion, (2022), *Educație timpurie antepreșcolară – Ghidul cadrului didactic*, DPD Didactica Publishing House, București.
Preda, Viorica, Brănișteanu, Rodica, Florescu, Daniela Mihaela, (2024), *Ghid practice pentru educație timpurie antepreșcolară*, Editura Trend, Pitești.
Webografie
https://iteach.ro/experientedidactice/educatie-pentru-sanatate-in-gradinita-de-la-teorie-la-practica, accesat la data de 08.03.2025
https://mecc.gov.md/sites/default/files/modulul_ii._sanatatea_copilului.pdf, accesat la data de 08.03.2025

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ, DE LA TEORIE LA PRACTICĂ

Prof. Răileanu Mihaela
G.P.P.,, Pinocchio ” Fălticeni

Procesul de însușire a regulilor igienice, precum și a normelor de protecție a vieții proprii și a altora trebuie să pornească de la cunoașterea lor.

În procesul de însușire a regulilor igienice, de o mare importanță este succesiunea potrivită a acestora deoarece, numai astfel se asigură îndeplinirea lor cu ușurință. Pentru început se recomandă transmiterea unor reguli elementare, mai apropiate de viața copiilor și mai strâns legate de diferite cerințe ale regimului zilei, explicându-le apoi, treptat. Este necesar să se respecte particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor, normele igienice având un caracter concret, iar însușirea lor făcându-se în mod conștient.

Copiii învață să se poarte, imitând comportamentul adulților apropiați. Exemplul dat de adulți și de copiii de vârstă mai mare este mai puternic decât cuvântul sau ”impulsurile” în modelarea comportamentului și personalității copilului care crește. Exemplul personal devine o metodă eficace în formarea deprinderilor atunci când este însoțit de explicații bine chibzuite, indicații precise care orientează și dirijează activitatea.

Toate acestea nu sunt eficiente fără exercițiul efectuat zilnic, supravegheat sistematic, controlat și evaluat obiectiv. Controlul trebuie însoțit de aprecierea verbală a acțiunilor, faptelor, comportării corecte, precum și sublinierea celor greșite.

Prin folosirea unor întrebări de genul *„Ce s-ar întâmpla dacă…?”, „Cum ne păstrăm…?”* se pot corecta unele atitudini și comportamente; astfel, axându-se pe problematizare – ca metodă de lucru – putem determina copiii să descopere cauzalitatea (exemplu: poveștile ”Supărarea Daniele”, de Viniciu Gafița; ”Maricica”, de Luiza Vlădescu; poezia ”Sfaturi bune”, etc.).

Educația pentru sănătate a copiilor se poate realiza prin toate categoriile de activități de învățare din grădiniță. Activitățile de dezvoltare personală ne oferă, prin conținutul, structura și modul lor de organizare, multiple posibilități de realizare a educației pentru sănătate.

• Rutinele sunt activități-reper după care se derulează întreaga activitate a zilei. Acestea acoperă nevoile de bază ale copilului și contribuie la formarea/ exersarea/ consolidarea celor mai elementare deprinderi de igienă individuală și colectivă, de ordine și disciplină („Ne pregătim pentru activități”), în special – și la educație pentru sănătate, în general, prin activitățile pe care le înglobează (micul dejun, igiena – spălatul și toaleta, masa de prânz, somnul/ perioada de relaxare de după-amiază, gustările și nu în ultimul rând întâlnirea de dimineață, când accentul cade pe autocunoaștere („Cine sunt eu/ Cine ești tu?” – imaginea/ stima de sine); dezvoltarea abilităților de comunicare („Azi mi-a plăcut/ nu mi-a plăcut….”; „Sunt vesel/ trist pentru că…”); dezvoltarea empatiei („Cum v-ați simți dacă cineva v-ar spune…?”); medierea conflictelor („Fără violență!”).

• Tranzițiile, ca activități de scurtă durată ce fac trecerea de la rutine la activități de învățare/ de la o activitate de învățare la alta, în funcție contextul momentului, pot contribui la educația pentru sănătate a copiilor. În acest sens, ele pot lua forma unei activități desfășurate în mers ritmat sau a exercițiilor fizice de înviorare care să antreneze toate segmentele corpului și care – se impune – să se desfășoare zilnic.

• Activitățile opționale au menirea de a descoperi și dezvolta înclinațiile copiilor și de a dezvolta abilități, prin conținutul lor, pot viza și educația pentru sănătate a copiilor.

Cât privește literatura pentru copii, posibilitățile de a face educație pentru sănătate prin conținutul ei sunt nelimitate. Rămâne ca o primă îndatorire a educatoarei să sesizeze valorile educative ale textelor, să le transpună în obiective formulate în termeni comportamentali, pentru ca, prin metode adecvate acestea să capete finalitatea dorită.

Iată cum, copiii de 3-4 ani, află din povestea „Maricica", de Luiza Vlădescu, că aceasta este o fetiță din grupa mică, murdară, neglijentă, care, vrând să plece la grădiniță, nu ține cont de părerile prietenilor săi: săpunul, apa, pieptenul și periuța de dinți. Ajunsă la grădiniță, fetița suportă consecințele neascultării și neglijenței de care a dat dovadă: colegii o marginalizează, motivând că este nepieptănată, murdărică, cu hainele neîngrijite, jucăriile nu doresc să se joace cu ea, sub același pretext. Afectată profund de cele întâmplate, Maricica hotărăște să-și schimbe comportamentul.

La grupa mare sau la clasa pregătitoare se poate pune un mare accent pe desfășurarea unor activități de convorbire pe fond problematizat. De exemplu, pornind de la povestirea scurtă a unei întâmplări din viața unui copil de grădiniță sau, pornind de la conținutul unei poezii, dialogul cu preșcolarii poate fi orientat astfel:

„Oana vine flămândă de la grădiniță. Grăbită, își pune în cuier gentuța și se așază la masă. În timpul mesei, povestea cum a fost la grădiniță. Mănâncă puțin, dar bea multă apă. Se ridică grăbită de la masă gândindu-se că are altceva de făcut."

Educatoarea avertizează că în povestea Oanei s-au strecurat unele greșeli și solicită copiilor să le identifice, ajutând-o în același timp pe Oana să înțeleagă ce a greșit. Astfel de abordări facilitează copiilor însușirea cu ușurință a deprinderilor/ comportamentelor care urmează să le fie formate, ei ar câștiga astfel, în atitudine, deoarece, pe măsură ce copilul crește, înțelege de ce este frumos și bine să se comporte civilizat, să fie curați, ordonați etc.

În concluzie, rolul educatoarei este unul major în formarea unui „subiect" activ, liber și critic, fiind orientat și format pentru a înțelege, interpreta și evalua orice influență educațională pentru a deveni capabil să facă opțiuni adecvate.

Grădinița este prima verigă a sistemului de învățământ care trebuie să intre în funcțiune în domeniul educației pentru sănătate, exercitând influențe educative menite să modeleze și care-și vor pune amprenta pe întreaga dinamică ulterioară a comportamentului civic al individului.

Bibliografie:

- Silvia Borţeanu,Rodica Brănişteanu,Silvia Breben,Mihaela Fulga, Filofteia Grama, Roxana Haiden,Eugenia Ignat, Liana Mânzu, Gabriela Necula, Irinela Nicolae, Carmela Popescu, Daniela Răileanu/ Curriculum pentru învăţământul preşcolar / Didactica Publishing House / 2009
- Marcela Peneş Igiena personală / Ed.Ana / 2004
- Alice Nichita, Mihaela Mitroi / Educaţia pentru sănătate / ed.Aramis / 2009

EXPERIENȚE DE CUNOAȘTERE ȘI DE ÎNVĂȚARE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ ACTIV ȘI SĂNĂTOS

Prof. Adriana Samson
G.P.P. Pinocchio Fălticeni

Cercetările și noile teorii privind dezvoltarea copilului generate de psihologie, neuropsihologie, științele educației (în ansamblu), precum și valorile naționale pe care dorim să le transmitem și să le promovăm începând cu educația timpurie vizează nevoia de a ști ceea ce ar trebui copiii să știe și să fie capabili să facă, pentru a sprijini creșterea și dezvoltarea copiilor de la naștere până la 7 ani, atât în mediul familial, cât și în cadrul altor servicii de îngrijire și educație timpurie. Resursa care informează educatorii, părinții, dar și adulții care participă la creșterea, îngrijirea, dezvoltarea și educația copiilor asupra așteptărilor pe care le pot avea față de aceștia în perioada copilăriei și care reflectă finalitățile acțiunilor noastre, și ne orientează și ne ajută să ne adaptăm practicile în acord cu specificul dezvoltării în această perioadă a vieții, abordând holistic toate domeniile dezvoltării copilului.

Îndeosebi în primii trei ani de viață, copiii învață într-un ritm foarte alert. Ei traversează cu rapiditate perioada de la dependența totală la etapa în care devin moderat independenți aproape de 3 ani. Creșterea și dezvoltarea copiilor sunt foarte rapide, înregistrând salturi calitative în intervale scurte de timp. Chiar dacă, în esență, copiii cresc și se dezvoltă trecând prin stadii similare, fiecare copil este un individ unic care se dezvoltă în ritm propriu. Dezvoltarea și învățarea copiilor reprezintă un proces continuu care se bazează pe experiențele și cunoștințele anterioare ale acestora. Stilul de învățare unic al fiecăruia, abilitățile și experiențele sale se reunesc pentru a susține progresul/evoluția de-a lungul acestui continuum.

Definirea domeniilor de dezvoltare în documentul ***Repere fundamentale în creșterea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani (2024),*** reprezintă expresia valorilor și a modului în care ne formulăm așteptările privind copilul în viitor. respectiv unicitatea copilului/diversitate, dezvoltare plenară, bunăstare, sănătate, interculturalitate, autocontrol, respect (de sine și față de semeni), independență, demnitate, identitate, creativitate, responsabilitate, ordine interioară, grijă față de mediu, solidaritate față de comunitate.

La copiii mici nu se produce disparat dezvoltarea fizică, socială, emoțională, cognitivă sau de limbaj. Copiii învață holistic, astfel încât fiecare domeniu le influențează pe celelalte și niciunul nu operează independent. Experiențele pe care le trăiesc copiii în perioada timpurie, prin intermediul interacțiunilor care se stabilesc între aceștia și adulții de referință (părinți, educatori, îngrijitori), le modelează arhitectura cerebrală.

Domeniul *DEZVOLTAREA FIZICĂ, SĂNĂTATEA ŞI IGIENA PERSONALĂ – cuprinde o gamă largă de deprinderi și abilități (de la mișcări largi, cum sunt săritura, alergarea, până la mișcări fine de tipul realizării desenelor sau modelarea), dar și coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și practici referitoare la îngrijire și igienă personală, nutriție, practici de menținere a sănătății și securității personale. (RFDITC 2024)*

În ceea ce privește subdomeniul ***Dezvoltarea sănătății și igienei personale,*** acesta vizează următoarele aspecte specifice:

- Promovarea sănătății și nutriției: copilul ar trebui să fie capabil să utilizeze o alimentație sănătoasă și variată;

- Promovarea îngrijirii și igienei personale: copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze deprinderi de păstrare a sănătății și igienei personale;

- Promovarea practicilor privind securitatea personală: copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase; copilul ar trebui să demonstreze conștientizarea și înțelegerea regulilor de securitate personală.

Ministerul Educației, prin Inspectoratul Școlar Județean Suceava a inițiat constant, alături de parteneri importanți în domeniu, proiecte educaționale dedicate educației timpurii, iar în timp acestea au cunoscut dezvoltări noi. Acestea au fost corelate cu activitățile specifice curriculumului de educație timpurie (2019), dar și cu calendarul activităților școlare și extracurriculare, recomandând un plus de responsabilitate din partea tuturor actorilor.

Activitățile educative care se planifică și desfășoară săptămânal cuprind și activități sau secvențe de activități care promovează dezvoltarea sănătății și igienei personale cu aspectele ei specifice, pot fi organizate în oricare moment al programului, particularizate în activități experiențiale, jocuri și activități alese, activități de deprinderi personale, în grupuri mici, individual sau frontal. Acestea pot fi corelate cu tema proiectului tematic/temei săptămânale, fie în funcție de un eveniment adus în discuție, fie ca pretext inițiat de educatoare. Câteva exemple de activități în care comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copil prin observarea și imitarea adulților sau prin conținutul activităților abordate: povestirile educatoarei (”Microbii și supereroii”, ”Maricica, Murdărica”), memorizările (Prietenii curățeniei, Doctorița), jocuri didactice (”Ce este și la ce folosește?”, ”Așa da, așa nu!”), experimente (”Microbii”), activități practice de deprinderi personale (Gesturi-barieră, Spălatul corect pe mâini, Îngrijirea dinților), convorbiri (”Ce este un virus?”), filme didactice (”Atacul microbilor”) dar și vizite la cabinete medicale, întâlniri cu persoane resursă (medic școlar, stomatolog, asistent medical, profesor de sport), discuții libere și nu în ultimul rând, toate tipurile de jocuri inițiate în educația timpurie (jocuri de rol, de construcție, de simulare, de mișcare, muzicale etc.).

La nivelul județului Suceava, grădinițele pot adera, în calitate de unități-resursă și nu numai, la **proiectele și programele naționale**, județene sau locale, care conțin seturi de acțiuni planificate pe o durată determinată de timp, care urmăresc atingerea unor obiective. Acestea sunt complementare educației formale și prezintă avantajul că, uneori, satisfac mai bine interesele particulare ale copiilor, desfășurându-se într-un cadru mult mai relaxant și, în unele cazuri, în alte medii decât cel școlar. Proiectele și programele nu reprezintă un scop în sine, ci sunt demersuri coerente care se aleg pentru copii, pentru a fi desfășurate într-o secvență logică și care le aduc câștiguri pe mai multe planuri: educativ-comportamental, socio-emoțional, psihomotric, cognitiv etc.

În cadrul proiectului județean de adaptare a educației timpurii la problematica lumii contemporane **”Noile educații”**, unde suntem unitate resursă, aderăm cu proiecte educaționale care conduc la formarea unor competențe prestabilite. Proiectul *”Cresc frumos și sănătos”* vizează activități care să formeze atitudini responsabile în rândul copiilor, față de propria sănătate cât și a celor din jur.

Proiectul județean de educație nutrițională *”Mănânc sănătos, cresc frumos”* vizează educarea copiilor pentru o alimentație sănătoasă. Pentru a pune bazele unui stil de viață sănătos, copilul are nevoie să dobândească abilități de autoservire în timpul mesei, deprinderi de nutriție sănătoasă, de dobândire a autonomiei și a controlului sfincterian, de a utiliza toaleta în mod adecvat, de a participa la momentele de îmbăiere, de a utiliza voluntar și corect obiectele igienico-sanitare.

Cercetările atrag atenția asupra corelației dintre dezvoltarea copilului și calitatea nutriției, îngrijirii, educației și, implicit, asupra vulnerabilității copilului în timpul acestei perioade formative, considerată critică sau sensibilă. Mai concret, din punct de vedere al dezvoltării în perioada naștere-7 ani, următoarele aspecte sunt foarte importante:

- evoluția fizică, mentală, socială și emoțională este distinctă de cea a copiilor mai mari sau a adulților, îmbrăcând faze, stadii, ritmuri și repere de evoluție specifice;
- în societățile moderne se petrec numeroase transformări progresive în ceea ce privește competențele fizice, cognitive și socio-emoționale ale copiilor, din perioada micii copilării până la intrarea la școală. Aceste transformări marchează formarea competențelor și capacităților, modurilor de relaționare, comunicare, învățare și joc etc.;
- dezvoltarea copilului este foarte sensibilă la impactul negativ al malnutriției, al îngrijirii neadecvate și al lipsei afecțiunii parentale, tratamente care îl afectează decisiv; cercetările ultimilor ani din domeniul dezvoltării creierului demonstrează impactul organic (arhitectura creierului) și mental (dezvoltarea căilor neuronale din toți lobii creierului) asupra întregii dezvoltări a copilului mic;
- dacă nevoile de bază ale copilului nu sunt satisfăcute, dacă este maltratat sau abuzat, efectele se resimt în toată perioada copilăriei și, în funcție de durata și gravitatea tratamentului la care a fost supus, și în perioada maturității;

În concluzie, educația pentru sănătate trebuie să acopere o gamă largă de aspecte, de la sport și alimentație la igiena fizică și emoțională. Prin integrarea acestor elemente în sistemul educațional, se pot forma generații conștiente de importanța menținerii unei stări de sănătate optime, contribuind astfel la construirea unei societăți mai sănătoase și mai echilibrate. Profesorii, ca ghizi și modele, au responsabilitatea de a încuraja practici sănătoase și de a dezvolta abilități esențiale pentru o viață echilibrată. Prin abordarea cu empatie și profesionalism a acestor subiecte, profesorii pot contribui semnificativ la bunăstarea și succesul pe termen lung al copiilor.

În calitatea cadrelor didactice de a fi agenți ai schimbării John Hattie (Visibile learning, 2012) argumentează faptul că devotamentul și atitudinea profesorilor au cea mai mare influență asupra progresului copiilor și că, în plus, acestea sunt cele asupra cărora avem un oarecare control, și, ca atare, stă în puterea noastră să generăm și să implementăm schimbarea.

Bibliografie:

- ME, (2019), Curriculum pentru educația timpurie
- ME, (2024) - Repere fundamentale în creșterea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani;
- MECT, (2011) – Ghid pentru educația timpurie a copiilor cu vârsta cuprinsă între naștere si 3 ani
- John Hattie, (2012) - Visibile learning
- Păun Emil, Romiță Iucu (coord.), (2002), Educația Prescolară în România, Polirom, Iasi, .

MĂNÂNC SĂNĂTOS DE MIC, SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC

Prof. Sandu Andreea-Ioana
G.P.P. Pinocchio Fălticeni

Motto:
„Hrana voastră să vă fie leac,iar leacurile voastre să vă fie hrană!" (Hipocrat)

A. DENUMIREA PROIECTULUI

1.Titlul proiectului: „Mănânc sănătos de mic, să cresc mare și voinic"
2. Domeniul și tipul de educație în care se încadrează: Proiect județean de educație nutrițională – „Mănânc sănătos – cresc frumos"
3. Tipul proiectului: Comunitar/ social

B. APLICANT

1. Unitatea de învățământ - GPP „Pinocchio", Fălticeni,Str. Nicolae Beldiceanu, FN Tel. 0230541440
2. Experiența în domeniu

În unitatea noastră s-a desfășurat proiectul de educație nutrițională încă din anul școlar 2017-2018, coordonat de către colege din unitate.

În derularea proiectului au fost impliacte toate cadrele didactice din unitate, copiii preșcolari și părinții acestora și s-au încheiat parteneriate cu Școala Gimnazială "Ion Irimescu" Fălticeni și cu Cabinete medicale individuale.

Acțiunile s-au desfășurat în grădiniță, dar și acasă la copii atât timp cât am fost în modul de învățare online.

Pe tot parcursul derulării proiectului s-a urmărit o proiectare cât mai eficientă a activităților desfășurate, valorificând la maximum valențele biopsihice ale copiilor, asigurând o formă plăcută, antrenantă, stimulantă în organizarea conținuturilor de învățat.

3. Coordonator proiect : Prof. Sandu Andreea-Ioana
4. Echipa de proiect : Prof. Sandu Andreea-Ioana, Prof. Agavriloaei Paula, prof. Mîrzan Manuela, prof. Tărnăuceanu Nicolette
5. Echipa de implementare a proiectului

Samson Adriana, Alexandrescu Violeta, Tărnăuceanu Nicolette, Agavriloaei Paula, Sandu Andreea-Ioana, Mîrzan Manuela, Sandu Irina, Răileanu Mihaela, Știrbu Aurora, Ștefănoaia Cristina, Loghin Cipriana, Marian Alina.

C. PARTENERI

- Grădiniţa cu Program Prelungit „ Pinocchio"- Fălticeni;
- Cabinete medicale individuale (şcolar şi de medicină generală);
- prof. Ciocan Ionel - Clubul Sportiv Şcolar.
- dr. Coman Mihaela
- asistent Haidău Mariana
- Camelia Ciocîrlan - Specialist în Nutriție și Dietetică Profilactică și Curativă

D. CONTEXT

1.Argument

Sănătatea este *definita ca starea de bine fizica, mentala si sociala a fiecărei persoane. Sănătatea nu* este *doar absenta bolii sau a infirmității (Organizația Mondiala a Sănătății, 2000). Starea de sănătate si de boala* este *influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci si de factorii psihologici si sociali.*

Factorii psihosociali care influențează starea de sănătate si boala sunt: comportamentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale si sociale, atitudini si valorile personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen.

Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate si boala sunt comportamentele care descriu **stilul de viată***: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, respectarea orelor de somn si a normelor de igiena.*

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copii prin observarea si imitarea adulților. *De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață din familie in perioada timpurie de dezvoltarea (vârsta preșcolara) si au un rol definitoriu in dezvoltarea atitudinilor si practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare si din viața adulta relaționate cu stilul de viață sănătos.*

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene si integrarea lor in rutinele comportamentale. *In sens larg, educația pentru sănătate* este *reprezentata de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea si menținerea stării de sănătate.* In sens restrâns, educația pentru sănătate implica dezvoltarea abilităților cognitive, sociale si emoționale cu rol protector asupra sănătății si dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase si reducerea comportamentelor de risc.

2. Puncte tari

- entuziasmul copiilor, părinților , cadrelor didactice, personalului sanitar si auxiliar pentru implicarea in activități extrașcolare care vizează sănătatea;
- rezultate bune si foarte bune obținute cu preșcolarii la diverse activități educative ;
- acces la informație prin internet, telefonie, cablu, mass-media.
- rezultate bune in derularea proiectelor si parteneriatelor anterioare;

3.Oportunități

- creșterea vizibilității și a prestigiului școlii datorită derulării în parteneriat cu instituții din comunitate a unor astfel de proiecte educaționale;
- dezvoltarea capaxcității instituționale prin asigurarea unui stil de viață sănătos în rândul beneficiarilor direcți și indirecți ai proiectului;
- îmbunătățirea stilului de viață al copiilor și a stării de sănătate.

E. DESCRIEREA PROIECTULUI

1. Scop

- Formarea deprinderilor de alimentaţie sănătoasă şi dezvoltare armonioasă prin mişcare, concomitent cu implicarea activă a părinților pentru consolidarea comportamentelor sănătoase.

2. Obiective

- Pentru preșcolari
  - Să enumere alimentele necesare unei alimentaţii sănătoase;
  - Să respecte cerinţele unei alimentaţii echilibrate şi normale ;
  - Să evite alimentele care influenţează negativ starea de sănătate;

- Să adopte un comportament sănătos privind mişcarea zilnică susţinută.

❖ Pentru cadrele didactice
- Să utilizeze metode noi de stimulare a interesului pentru menţinerea sănătăţii încă de la vârste mici;
- Să construiască un mediu educaţional propice menţinerii sănătăţii copiilor;
- Să colaboreze pentru găsirea celor mai variate şi captivante modalităţi de atragere a copiilor, părinţilor şi cadrelor medicale la activităţile proiectului.

❖ Pentru părinții copiilor
- Să dobândească cunoştinţa rolului lor în păstrarea stării de sănătate a propriului copil;
- Să apeleze la factorii implicaţi în proiect în caz de necesitate;
- Să devină modele pentru copii de viaţă echilibrată şi sănătoasă;
- Să participe , în funcţie de posibilităţi, la rezolvarea problemelor apărute pe parcursul derulării proiectului.

3. Grup țintă

DIRECT: Copiii preşcolari de la GPP „Pinocchio", Fălticeni; Cadre didactice din unitate; Medici; Asistentă medicală; Profesor de educaţie fizică;

INDIRECT: Părinţii copiilor; Comunitatea locală.

4. Durata: Anul şcolar 2023-2024

5. Conținutul proiectului/ Calendarul activităților

Nr. crt.	Tema/ mijloc de realizare	Perioada/ Locul desfășurării	Resurse umane	Responsabil
1.	Cât de importantă este nutriția?-lansarea proiectului- masă rotundă;	Octombrie 2023	Copii Părinți Partenerii din proiect	Sandu Andreea-Ioana Samson Adriana
2.	Sănătate de la toate-convorbire, joc de rol;	Noiembrie 2023	Copii Părinți	Loghin Cipriana Marian Alina
3.	Semaforul alimentelor - întâlnire cu medicul specialist;	Decembrie 2023	Copii Părinți Medic generalist	Tărnăuceanu Nicolette Violeta Alexandrescu
4.	Cum îl convingi pe copil să încerce alimente noi?—convorbire cu doamna asisitentă;	Ianuarie 2024	Copii Părinți Asistent medical	Mîrzan Manuela Agavriloaei Paula
5.	Alimente care mă fac deștept- întâlnire cu specialist nutriționist;	Februarie 2024	Copii Părinți Specialist nutriționist	Sandu Andreea-Ioana
6.	Imunitate din natură- vizită;	Martie 2024	Copii Părinți	Toate educatoarele implicate în proiect

7.	Micii bucătari - atelier practic;	Aprilie 2024	Copii Părinți Elevi	Agavriloaei Paula Sandu Andreea Învățătoare Sabina Dulgheriu
8.	Dacă vreau să cresc voinic, fac gimnastică de mic! – întâlnire cu prof. ed. fizică	Mai 2024	Copii Părinți Prof. de educație fizică	Știrbu Aurora Ștefănoaia Cristina
9.	Am învățat să mănânc sănătos- portofoliul proiectului;	Iunie 2024	Copii Părinți Partenerii din proiect	Sandu Andreea-Ioana

6. Metode, tehnici de lucru, forme de organizare

- ❖ Întâlniri, dezbateri, ateliere de lucru, copetiții sportive, expoziții, vizionări softuri educaționale;
- ❖ Conversația, explicație, expunerea;
- ❖ Frontal, pe grupuri, individual;

7. Rezultate preconizate

- ❖ Conştientizarea de către copii a rolului păstrării sănătăţii ;
- ❖ Imbunătăţirea cunoştintelor copiilor privind metodele de păstrare a sănătăţii;
- ❖ Conştientizarea de către părinţi a importanţei cultivării unui stil de viaţă sănătos;
- ❖ Motivarea copiilor şi părinţilor cu privire la desfăşurarea unor activităţi de îmbunătăţire a stării de sănătate.

8. Resurse

- ❖ Umane: Educatoare;Coordonatorul proiectului la nivelul unităţii;Părinţii copiilor;Copiii preşcolari din unitate;Medic generalist dr. Coman Mihaela;Asistentă medicală Mariana Haidău ; Camelia Ciocîrlan - Specialist în Nutriție și Dietetică Profilactică și Curativă; Profesor de educaţie fizică Ciocan Ionel
- ❖ Materiale: Planșă Piramida alimentelor, alimente diverse, softuri educaționale, laptop, televizor, hârtie colorată, lipici, cărți, pliante;
- ❖ Finanaciare: resurse proprii.

9. Parteneri

Grădiniţa cu Program Prelungit „ Pinocchio”- Fălticeni;
Cabinete medicale individuale (şcolar şi de medicină generală);
Clubul Sportiv Școlar
Specialist în Nutriție și Dietetică Profilactică și Curativă

F. EVALUARE

- ❖ Portofoliul proiectului
- ❖ Expoziţie cu lucrări ale copiilor având ca tematică educaţia nutriţională
- ❖ CD cu aspecte din timpul derulării proiectului
- ❖ Album cu fotografii.

G. SUSTENABILITATEA PROIECTULUI

- ❖ Posibilitatea de dezvoltare/ continuare ulterioară a proiectului prin autofinanțare sau prin atragerea de noi parteneri .

H. BIBLIOGRAFIE

- MEN – *Curriculum pentru educație timpurie (copii de la naștere la 6 ani)* – 2019;
- MECT, (2008), „*Ghid de bune practici pentru educaţia timpurie a copiilor între 3-6/7 ani*";
- Ezechil, L., Lăzărescu, Păişi, M., (2002), *Laborator preşcolar, Ghid metodic, V&Integral,* Bucureşti;
- Ionescu, M., Anghelescu, C., Boca, C., Hersemi, I., Popescu, C., Stativa, E., Ulrich, C., Novak, C., (2010), *Reperele fundamentale în învăţarea şi dezvoltarea timpurie a copilului de la naştere la 7 ani,* Edit. Vanemonde, Bucureşti.
- Kolumbus, E.- Schulman. 1998. *Didactica preșcolară*. Edit. V&I Integral, București.
- Preda, Viorica(coord.), (2011), *450 de jocuri educaţionale*- Edit. „Didactica Publishing House", Bucureşti;

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - CUM DEZVOLTĂM UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS LA PREȘCOLARI

Prof. Sandu Irina
G.P.P. Pinocchio, Fălticeni

Promovarea conceptului de sănătate în rândul copiilor de grădiniță, prin oferirea de informații despre reguli de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate, pe care noi dascălii învățământului preșcolar am ales de câțiva ani să-l implementăm în grădiniță.

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copii prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercitiului fizic sunt comportamente care se învață din familie în perioada timpurie (vârsta prșecolară) și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamentele sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezintarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții inflențează comporatementele adoptate de copii prin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercitiul fizic și comportamentul sexual, prin întăririle și recțiile aversive pe care le exprimă.

În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătăațirea și menținerea stării de sănătate. In sens restrâns, educația pentru sănătate implica dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Dezvoltarea comportamentelor care descriu stilul de viață în perioada de vârstă precolară

Dezvoltarea comportamentul alimentar

Pentru preșcolari alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin:

• curiozitate (întreabă de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile aimente și de modul de a le servi),
• scop (preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le este foame),
• fluctuanta (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmați, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta),
• dorința de companie (preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alții și copie, de multe ori, preferințele alimentare a celor din jur)

Dezvoltarea practicării exercițiului fizic moderat-intensă este recomandată pentru efectele asupra sănătății pe termen scurt și lung, fiind importantă atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mentală. Activitatea fizică susținută îmbunătățește performanțele cognitive și academice.

Activitatea fizică este asociată cu o bună stare de sănătate cardiovasculară și musculo-scheletală, precum și cu o reducere a depresiei și a anxietății în rândul copiilor.

La vârsta preșcolară copii au abilitățile motorii suficient dezvoltate și sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce și să prindă o minge, să se îmbrace singuri (cu ajutor la fermoar sau șireturi), să folosească foarfeca, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă și socio-emoțională a copilului. Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică și activitățile în aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic în perioada imediat urmatoare, vârsta școlară și adolescentă.

Recomandări privind activitatea fizică la copii:

- se desfășoară zilnic;
- durează minim 60 de minute/zi, săptămânal;
- este diversă și distractivă;
- are intensitate moderată;
- se desfășoară acasă, la grădiniță, în timpul liber, în vacanțe;
- se efectuează cu familia, colegi, prieteni sau individual;
- se desfășoară în sală sau în aer liber;
- se desfășoară sub formă de joc, joc sportiv, diverse sporturi;
- devine un obicei pentru toată viața.

Recomandări în dezvoltarea stilului de viață sănătos la preșcolari

Copiii cu vârste între 2 și 11 ani sunt vulnerabili la problemele de alimentație deoarece sunt dependenți de adulți, de stilul lor de viață, dar și pentru că au necesități specifice fiecărei vârste. Acestea rezultă din faptul că un copil are nevoie de mai multă energie pentru creștere și dezvoltare, alături de toate substanțele nutritive din alimente (în special proteine, grăsimi, vitamine și minerale).

• Educarea părinților în legatură cu principiile alimentației sănătoase la adulți și la preșcolari.

• Educarea părinților în legatură cu rolul factorilor contextuali: De exemplu, disponibilitatea și accesibilitatea alimentelor influențează comportamentul alimentar al copiilor.

• Educarea părințților în legătură cu normelor socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferințelor alimentare și a comportamentului alimentar nesanogen la preșcolari.

• Nu sunt recomandate remarcile care fac referire la gen, de tipul: “Ai mâncat ca o fetiță … tu ești băiat! .. băieți mănâncă mai mult!” sau “A mâncat foarte puțin … așa mănâncă fetele!”

• Întărirea comportamentelor alimentare sanogene la copii.

• Identificarea surselor de întărire dincolo de alimente și de comportametul alimentar (metodele de disciplină sunt separate de comportamentul alimentar):

• Copiii nu sunt recompensați/gratificați cu alimente (dacă au făcut ceva bine, dacă sunt supărati, tristi).

• Copii nu sunt amenințați cu retragerea unui aliment preferat..

• Preferințele alimentare ale copiilor nu sunt pedepsite, ci redefinite prin controlul disponbilității și accesibilității alimentelor.

• Preșcolarii participă la masa alături de adulți și sunt lăsați să aleagă din gama de alimente servită la masă. Sunt întărite alegerile sanogene.

• Desertul trebuie considerat un aliment cu valențe egale cu celelalte alimente servite sau feluri de mâncare.

• Preferințele alimentare ale preșcolarilor trebuie respectate. Dacă preșcolarii refuză să mănânce anumite alimente sau refuză să mai mănânce un anumit aliment, adultul nu trebuie să insiste, să forțeze sau să amenințe copilul.
• Controlul disponbilității și accesibilității alimentelor.
• Se recomandă folosirea termeniror de "alimente din care putem maânca mult" vs "alimente din care putem mânca puțin" atunci când învățăm preșcolarii despre alimentele sanătoase și nesănaătoase.
• Servirea mesei are loc într-un spațiu special amenajat (nu în orice zona a casei) și nu este combinată cu alte activități (vizionarea TV, coloratul, pictatul, cititul, jocul).
• Recomandările pentru dezvoltarea practicării exercițiului fizic:
• Educarea părinților în legatură cu importanța implicării active în activități fizice și coparticiparea alături de copii.
• Educarea părinților în legatură cu normele socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferințelor pentru tipul de activități de petrecere a timpului liber și de relaxare.
• Nu sunt recomandate remarcile care fac referire la gen, de tipul: "Ai aruncat mingea ca o fată! …" sau "Hai! Aleargă mai repede … doar ești baiat" sau "Nu te mai urca pe scară! … stai cuminte! Pe scară se joacă doar băieții!"
• Se recomandă fotografierea copiilor practicând exerciții fizice sau excutând activități în aer liber. Aceste fotografii sunt expuse (sunt înrămate și decorează camera copilului sau alte spații în casă).
• Copiilor li se arată imagini cu femei și bărbați sportivi, sunt urmărite la TV emisiuni sportive.
• Părinții pot propune ca activitate de familie partciparea la jocurile sportive la care este permis prezența spectatorilor (baschet, handbal, fotbal, etc.)
• Întărirea practicării activităților în aer liber la copii.
• Întărirea practicării activităților în aer liber atât la fete, cât și la băieți, dincolo de prescripțiile comportamentale de gen.
• Folosirea activităților fizice în aer liber (călărie, înnot, jocuri cu mingea sau alte accesorii) ca recompense pentru dezvoltarea preferinței pentru astfel de activități de petrecere a timpului liber și de relaxare.
• Înscrierea copiilor în cluburi sportive organizate.
• Întărirea diferențială a activităților fizice, dinamice ca mijloc de petrecere a timpului liber, față de activitățile statice ca jocul pe computer, vizionarea TV.
• Respectarea preferințelor copiilor pentru anumite activiăți sportive. Dacă preșcolarii refuză să practice un anumit joc sau să participe la numite activități în aer liber sau cluburi sportive, adultul nu trebuie să insiste, să forțeze sau să amenințe copilul.
• Controlul activităților de petrecere a timpului liber a preșcolarilor (reducerea accesului la jocurile pe computer sau vizionarea TV):
• Este permisă o ora sau două de vizionare TV în fiecare zi (emisiunea de vizionat este aleasa de părinte).
• Părintele vizionează împreună cu copilul emisiunea TV și discută pe baza ei (copilul nu stă singur la TV sau la computer)
• Nu se recomandă ca în camera copilului să fie TV sau computer.
• Copilul nu folosește telecomanda.
• Recomandările pentru dezvoltarea sanogena a comportamentului sexual:
• Folosirea termenilor neeufemistici pentru denumirea organelor genitale (penis, vulva).
• Realizarea distincției între zone private, intime ale corpului (Unde numai tu poti să te atingi! Nimeni altcineva nu are voie să te atinga, iat tu ai dreptul să spui NU.) si zone care nu sunt private.

• Autostimularea nu este pedepsita, ci este circumscrisă doar spațiilor private, nu și celor publice.
• Reamintirea acestei distincții copilului ori de câte ori comportamentul de autostimulare apare în locuri, spații publice.
• Jocul de-a doctorul nu este pedepsit, ci întrerup, iar copiilor le sunt oferite informații suplimentare despre părțile corpului și diferențele între fete și băieți ("Înțeleg că jucați un joc despre părțile corpului, eu am o carte unde sunt multe desene și lucruri interesante depre asta. Haideti să vi-o arăt!").
• Adulții trebuie să înțeleagă corect domeniul la care se referă întrebările copiilor (De unde vin copii? Copii se pot referi la o regiune geografica sau o regiune din corpul uman și nu la procesul de reproducere sau de naștere).
•Copiilor li se oferă răspunsuri adevărate la întrebările pe care le pun,fără însă ca aceștea să depășească sfera de conținut pe care copilul a solicitat-o
• Recomandările pentru dezvoltarea comportamentelor autosecurizante:
• Folosirea unor prompteri fizici sau a suportului vizual ori de câte ori este posibil. Nu sunt recomandate explicațiile care se bazează doar pe cuvinte.
• Este recomandată folosirea unor prompteri contextuali (copaci, cladiri) pentru facilitarea orientării în spațiu a copiilor și cunoașterii drumului spre casă.
• Instrucțiunile date preșcolarilor trebuie să fie scurte și să includă în primul rând acțiuni și exemplificarea lor în plan real.
• Expunerea de imagini cu practici securizante / nesecurizante pentru aceeași sitiuație.
• Implicarea activă a copiilor în sarcinile de învățare. Copiii trebuie să exerseze comportamentele de securizare.
• Exersarea abilităților învățate într-un context în cât mai multe și mai variate contexte sau situații pentru facilitarea transferului și performarea constantă a comportamentului securizant.
• Este recomandată realizarea a 4 follow-up-uri situate la un interval de doua săptămani între ele, pentru a verifica învățarea și performarea unui comportament securizant la preșcolari.

Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin acțiuni educative începând de la vârsta cea mai mică. Trebuie să-și formeze un comportament igienic corespunzător în care să includă noțiuni și cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și despre sănătate.

Bibliografie:

• Curriculum pentru învăţământul preşcolar, (2019) Didactica Publishing House.
• Marcela Peneș, (2004), Igiena personală. Editura Ana.
• Alice Nichita, Mihaela Mitroi, (2009),Educaţia pentru sănătate. Editura Aramis.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE LA VÂRSTA ANTEPREȘCOLARĂ

Educatoare pentru Educație Timpurie, Sandu Nicoleta
Creșa „Sfânta Ana" Fălticeni

„ Fericirea corpului e în sănătate, fericirea minţii e în ştiinţă. "– Thales

Sănătatea este una dintre cele mai importante valori, atât pentru individ, cât și pentru societate, fiind, totodată, o condiție importantă a dezvoltării durabile a unei națiuni. Indivizii sănătoși pot să muncească și, implicit, să contribuie optim la bunăstarea socială.

Unele dintre cele mai importante amenințări asupra sănătății în etapa actuală sunt reprezentate de bolile cronice – bolile de inimă, accidentele vasculare cerebrale, cancerul, diabetul zaharat, obezitatea. Există dovezi științifice incontestabile că o mare parte dintre aceste boli pot fi prevenite sau apariția lor poate fi întârziată prin câteva modificări ale stilului de viață, constând, în esență, în adoptarea unei alimentații sănătoase (echilibrată, cu suficiente fructe și legume și cu puține dulciuri, grăsimi, sare și alimente înalt procesate) și în creșterea nivelului de activitate fizică. Comportamentele privind alimentația și activitatea fizică trebuie cultivate prin educație, cât mai de timpuriu. Educația privind stilul de viață sănătos în perioada copilăriei creează premisele câștigării unor deprinderi sanogene, care vor fi practicate pe toată durata vieții persoanei, favorizând menținerea unei bune stări de sănătate pentru o perioadă cât mai lungă de timp.

Obiceiurile sănătoase formate în copilărie joacă un rol esențial în menținerea stării de bine pe tot parcursul vieții. Copiii care sunt învățați încă de mici să aibă o alimentație echilibrată, să practice activități fizice regulate și să își îngrijească sănătatea vor deveni adulți responsabili, capabili să transmită aceste principii și generațiilor viitoare. Astfel, educația pentru sănătate devine o investiție pe termen lung, cu efecte benefice nu doar asupra individului, ci și asupra întregii societăți.

Un copil care înțelege importanța unui mic dejun sănătos va avea o mai bună capacitate de concentrare la școală, un nivel de energie optim și o stare generală mai bună. Consumul zilnic de fructe și legume contribuie la prevenirea unor afecțiuni, cum ar fi obezitatea sau bolile cardiovasculare, în timp ce activitatea fizică ajută la dezvoltarea armonioasă a organismului și la menținerea unei greutăți sănătoase. Pe lângă beneficiile fizice, adoptarea unui stil de viață sănătos influențează și starea psihică, reducând stresul și îmbunătățind încrederea în sine.

În plus, copiii care cresc într-un mediu în care sănătatea este prețuită vor transmite, la rândul lor, aceste valori propriilor copii. Acest ciclu de educație și conștientizare are un impact major asupra dezvoltării unei societăți mai sănătoase, reducând incidența bolilor cronice și contribuind la crearea unor generații mai active și mai productive. Astfel, investiția în educația pentru sănătate a copiilor nu are doar efecte imediate, ci și beneficii pe termen lung, asigurând o dezvoltare durabilă a națiunii.

Prin urmare, promovarea unui stil de viață echilibrat în rândul copiilor este o responsabilitate atât a familiei, cât și a școlii și a întregii societăți. Programele de educație pentru sănătate,

campaniile de conștientizare și crearea unui mediu favorabil adoptării acestor obiceiuri sunt esențiale pentru a forma generații viitoare sănătoase, capabile să contribuie la bunăstarea generală a țării.

Desigur, familia are un rol esențial în crearea deprinderilor sănătoase ale copilului. Cu toate acestea, ne confruntăm în etapa actuală cu numeroase provocări socio-economice (părinți foarte ocupați, care petrec puțin timp cu copilul, părinți plecați în străinătate, tentații foarte mari legate de disponibilitatea, de aspectul, de prețul alimentelor înalt procesate și de publicitatea realizată acestora), la care se adaugă, pentru copiii de vârstă școlară, și presiunea grupului.

Un reper fundamental în educația copilului îl constituie instituțiile de învățământ, precum creșa, grădinița și școala. Acestea nu doar că oferă cunoștințe academice, ci contribuie și la dezvoltarea personală, emoțională și socială a copilului. Educatorii și profesorii, prin activitățile desfășurate zilnic, joacă un rol esențial în modelarea comportamentelor și deprinderilor sănătoase ale celor mici.

În primii ani de viață, copiii încep să își formeze obiceiuri și atitudini care îi vor însoți pe tot parcursul existenței lor. Creșa și grădinița reprezintă primele medii structurate în care copiii învață să interacționeze cu alți colegi, să respecte reguli și să își dezvolte autonomia. Tot aici, educatorii le pot insufla principii esențiale legate de igienă, alimentație echilibrată și mișcare. Prin activități educative, povești și jocuri, cei mici pot fi învățați importanța unei mese sănătoase, a spălatului pe mâini sau a unui program de somn regulat.

Pe măsură ce copiii cresc, școala devine un alt pilon important în formarea lor. Profesorii nu doar că le transmit informații teoretice, ci îi ajută să își dezvolte gândirea critică, responsabilitatea și capacitatea de a lua decizii corecte. De asemenea, prin activități extracurriculare, ateliere tematice și ore dedicate educației pentru sănătate, școala poate completa educația primită acasă. Spre exemplu, organizarea unor activități sportive, a unor concursuri de gătit sănătos sau a unor ore interactive despre nutriție și igienă personală poate contribui semnificativ la formarea unor deprinderi benefice pentru copii.

Mai mult, școala și grădinița sunt medii în care copiii sunt expuși diversității de opinii și modele de comportament. În acest context, cadrele didactice au responsabilitatea de a ghida copiii către alegeri sănătoase și de a le oferi sprijin emoțional atunci când se confruntă cu dificultăți. O relație deschisă și bazată pe încredere între elevi și profesori poate avea un impact pozitiv asupra motivației și stării de bine a copilului.

Așadar, rolul instituțiilor de învățământ merge dincolo de simpla transmitere a cunoștințelor teoretice. Educatorii și profesorii, prin activitatea lor, contribuie la modelarea caracterului copiilor, la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și la formarea unor generații responsabile și capabile să se adapteze provocărilor societății. O colaborare strânsă între familie, școală și comunitate este esențială pentru a asigura o educație completă și echilibrată pentru fiecare copil.

În acest referat, îmi propun să prezint câteva aspecte relevante din activitățile desfășurate alături de copiii de creșă, în cadrul temei săptămânale **„Singurel mă îngrijesc”**. Printr-o varietate de activități interactive, am urmărit să îi ajutăm pe cei mici să înțeleagă importanța igienei personale și să deprindă obiceiuri sănătoase care îi vor ajuta pe tot parcursul vieții.

Pe parcursul săptămânii, copiii au participat la mai multe activități prin care au descoperit cum să își mențină igiena personală. Printre acestea, s-au numărat:

Jocuri demonstrative – Am organizat sesiuni de spălat pe mâini, în care copiii au urmărit pașii corecți de curățare a mâinilor cu apă și săpun, fiind încurajați să îi reproducă singuri. Am folosit și o metodă interactivă, „magia săpunului”, unde am demonstrat cum săpunul îndepărtează murdăria cu ajutorul unei experiențe vizuale atractive.

Îngrijirea dinților – Prin intermediul unor jucării și materiale vizuale, copiii au învățat cum să își perieze corect dinții. Am folosit periuțe de dinți și modele dentare pentru a exersa mișcările corecte, iar prin cântece și povești tematice, am făcut activitatea mai atractivă și ușor de reținut.

Îmbrăcarea și încălțarea corectă – Am organizat un atelier de îmbrăcare independentă, în care fiecare copil a fost încurajat să încerce să își pună singur hăinuțele și încălțămintea. Această activitate nu doar că i-a ajutat să devină mai autonomi, dar le-a dezvoltat și coordonarea și răbdarea.

Pentru a face învățarea mai atractivă, am folosit jocuri și povești adaptate vârstei copiilor. Printre cele mai apreciate au fost:

Povestea „Mânuțele curate” – O poveste ilustrată despre un iepuraș care învață să se spele pe mâini pentru a rămâne sănătos. Aceasta i-a ajutat pe copii să înțeleagă într-un mod ludic de ce este important să ne spălăm pe mâini înainte de masă și după joacă.

Jocul „Alege obiectul potrivit” – Am folosit imagini cu diferite obiecte de igienă (periuță de dinți, săpun, prosop, pieptene) și alte obiecte care nu sunt legate de îngrijire, iar copiii au fost invitați să identifice și să aleagă corect cele necesare menținerii igienei personale.

Prin aceste activități, copiii au învățat într-un mod plăcut și interactiv despre igiena personală și despre cum să devină mai independenți în îngrijirea de zi cu zi. Am observat o îmbunătățire în comportamentul lor, aceștia devenind mai atenți la igiena mâinilor, la modul în care se îmbracă și la îngrijirea dinților. De asemenea, au fost entuziasmați să împărtășească părinților ceea ce au învățat, ceea ce demonstrează că astfel de activități au un impact pozitiv pe termen lung.

În concluzie, tema **„Singurel mă îngrijesc”** a fost o oportunitate valoroasă pentru a-i ajuta pe copii să dobândească deprinderi esențiale pentru o viață sănătoasă. Continuarea unor astfel de activități în creșă și acasă poate contribui semnificativ la formarea unor obiceiuri corecte și la creșterea autonomiei celor mici.

Educația pentru sănătate la vârsta antepreșcolară reprezintă un pilon fundamental în dezvoltarea armonioasă a copiilor, având un impact semnificativ asupra formării unor obiceiuri corecte și durabile. În această etapă timpurie a vieții, copiii învață prin observație, joc și repetiție, motiv pentru care este esențial ca ei să fie ghidați spre deprinderi sănătoase încă de la o vârstă fragedă.

Prin activități educative adaptate vârstei, copiii pot asimila noțiuni esențiale despre igiena personală, alimentația echilibrată și importanța mișcării, dezvoltând astfel o bază solidă pentru o viață sănătoasă. De asemenea, implicarea educatorilor și a familiei în acest proces este crucială pentru a consolida aceste deprinderi și pentru a le transforma în reflexe naturale.

Investiția în educația pentru sănătate la vârsta antepreșcolară nu aduce doar beneficii imediate, ci contribuie la prevenirea unor probleme de sănătate pe termen lung și la formarea unor generații mai conștiente și responsabile. Prin urmare, este important ca educația pentru sănătate să fie integrată în mod constant în activitățile de zi cu zi, atât în mediul familial, cât și în instituțiile de educație timpurie.

BIBLIOGRAFIE

Clipa, Otilia (Coord.) (2023) *Educația timpurie*. Editura Trei, București.
Albulescu, Ion, Catalano, Horațiu,(2022) *Educația Timpurie Antepreșcolară*, Didactica Publishing House, București.
Nichita, Alice, Mitroi, Mihaela (2009) Educaţia pentru sănătate/ Editura Aramis, București.
Peneș, Marcela (2004) Igiena personală/ Editura Ana, București.

PRIMII PAȘI SPRE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Educatoare Solcanu Francesca-Gabriela
G.P.P. „Pinocchio” Fălticeni

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală şi socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absenţa bolii sau a infirmităţii (Organizaţia Mondială a Sănătăţii, 2000). Starea de sănătate şi de boală este influenţată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci şi de factorii psihologici şi sociali. Alături de cadrele medicale, mass-media, etc., grădinița este un mediu propice în care preșcolarii îşi pot însuşi norme igienico-sanitare de prevenire a unor boli, îşi pot forma comportamente igienico- individuale şi de grup, pot învăţa să se cunoasca mai bine şi să-şi apere organismul de diverşi factori nocivi.

Promovarea conceptului de sănătate în rândul copiilor de grădiniță, prin oferirea de informații despre reguli de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate, pe care noi dascălii învățământului preșcolar am ales de câțiva ani să-l implementăm în grădiniță.

Educația pentru sănătate joacă un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor, contribuind la formarea unor obiceiuri benefice pentru viața de adult. Oferirea unor informații corecte și promovarea unui stil de viață sănătos încă din copilărie ajută la prevenirea unor probleme de sănătate, la dezvoltarea unui comportament responsabil și la crearea unor baze solide pentru o bunăstare fizică, emoțională și socială.

Educația pentru sănătate în educația timpurie se referă la procesul prin care copiii învață despre sănătatea fizică, mentală și socială, dezvoltând abilități și atitudini pozitive pentru a lua decizii informate și a adopta comportamente sănătoase. Este o abordare holistică ce include aspecte esențiale pentru o viață echilibrată, precum igiena personală, siguranța, bunăstarea emoțională și dezvoltarea armonioasă.

Introducerea timpurie a educației pentru sănătate aduce numeroase beneficii, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung:

Prevenirea bolilor: Copiii care înțeleg importanța igienei și a nutriției echilibrate sunt mai puțin expuși la diverse afecțiuni.

Creșterea stimei de sine: Adoptarea unor obiceiuri sănătoase contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive.

Îmbunătățirea performanțelor școlare: Un stil de viață echilibrat, ce include alimentație adecvată și odihnă suficientă, ajută la concentrare și la dezvoltarea cognitivă.

Formarea unor deprinderi benefice pe termen lung: Copiii educați în spiritul sănătății devin adulți responsabili, capabili să ia decizii informate privind stilul lor de viață,

Mijloacele de realizare sunt din cele mai diverse: observări, povestiri, memorizări, cântece, convorbiri, lecturi după imagini, pictură, modelaj, activități practice, jocuri didactice, jocuri de rol, jocuri de construcții, jocuri imitative, jocuri de mișcare, ghicitori, vizionarea unor casete, plimbări-vizite, activități opționale, concursuri, exerciții aplicative, excursii). Materialele folosite pot fi

informative, precum: pliante, broșuri, ziare, albume, almanahuri, înregistrări ale emisiunilor TV, filme didactice, diapozitive, culegeri literare și științifice, planșe didactice, jetoane, eniclopedii, atlase, videoclipuri, PPT-uri, sau obiecte sanitare reale/confecționate: trusă sanitară, ecusoane, agende, mulaj corpul uman, periuțe, pastă de dinți, mănuși, stetoscop, alimente.

-**Activitățile fizice** și sportul sunt esențiale pentru sănătatea fizică și mentală a copiilor. Se pot organiza jocuri de mișcare, dansuri, plimbări în aer liber și alte activități care îi ajută să se mențină activi și să se distreze. Este important să se adapteze activitățile la nivelul de dezvoltare și interesele copiilor. La vârsta preșcolară, copiii au abilități motorii suficient dezvoltate si sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce și să prindă o minge, să se îmbrace singuri, să folosească foarfecele, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă si social emoțională a copilului. Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitățile in aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic în perioada imediat următoare, vârsta școlară și adolescență.

-**Jocurile educative** despre igienă și nutriție sunt o modalitate distractivă de a învăța despre sănătate. Copiii pot juca jocuri de rol, puzzle-uri, jocuri de memorie și alte activități interactive care îi ajută să înțeleagă importanța spălatului pe mâini, a consumului de fructe și legume și a evitării alimentelor nesănătoase.

-**Atelierele de gătit** sănătos oferă copiilor oportunitatea de a pregăti rețete simple și nutritive. Ei pot învăța despre ingredientele sănătoase, modul de preparare a alimentelor. Pentru preșcolari, alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege infirmații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin: curiozitate (întreabă de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile alimente și de modul de a le servi); scop (preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le e foame); fluctuanța (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmații, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta); dorința de companie (preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alți copii, de multe ori preferințele alimentare a celor din jur).

-**Materialele didactice interactive**, cum ar fi planșe, postere, marionete și modele, pot fi utilizate pentru a explica concepte complexe într-un mod ușor de înțeles. Aceste materiale stimulează curiozitatea și implicarea activă a copiilor în procesul de învățare.

-**Cărțile și poveștile** despre sănătate pot fi utilizate pentru a transmite mesaje pozitive și a modela comportamente sănătoase. Este important să se aleagă cărți cu personaje atrăgătoare și ilustrații colorate, care să capteze atenția copiilor și să îi inspire să adopte un stil de viață sănătos.

-**Aplicațiile și jocurile digitale educative** pot fi utilizate pentru a consolida cunoștințele și deprinderile despre sănătate. Aceste resurse oferă o modalitate interactivă și distractivă de a învăța, adaptată la era digitală. Este important să se aleagă aplicații de calitate, create de experți în educație și sănătate.

Utilizate în cadrul activităților de dezvoltare personală, liber-alese, pe domenii experiențiale, aceste mijloace și materiale enumerate vin să construiască nu doar priceperi și deprinderi ale preșcolarului pentru prezent, ci îl formează ca un cetățean activ în societate care prin activitățile sale poate face față problemelor care apar, reușind să-și portejeze sănătatea și starea de bine.

Interesul copiilor pentru mișcare în general este foarte mare la această vârstă. Dorința lor are la bază cauze de ordin fiziologic, motiv pentru care orice diminuare sau limitare a activităţii motrice are repercursiuni asupra funcţiilor organismului. Educatoarele sunt chemate să asigure

condiţii cât mai bune desfăşurării activităţilor de educaţie fizică cu preşcolarii, să valorifice pe deplin influenţele pozitive

Atât educatoarele, cât și părinții trebuie să fie modele pozitive pentru copii, adoptând comportamente sănătoase și demonstrând importanța unui stil de viață echilibrat. Copiii învață prin imitație, astfel că este esențial ca adulții să fie conștienți de impactul pe care îl au asupra lor. Educatoarele joacă un rol crucial în promovarea educației pentru sănătate. Este important ca acestea să fie bine pregătite și să dispună de cunoștințe și abilități specifice pentru a implementa activități eficiente și a răspunde nevoilor copiilor. Implicarea activă a părinților este esențială pentru succesul educației pentru sănătate. Părinții pot participa la ateliere, întâlniri și evenimente școlare, pot oferi sprijin și resurse acasă.

Educația pentru sănătate are un impact pozitiv asupra cunoștințelor, deprinderilor și comportamentelor copiilor. Studiile arată că copiii care beneficiază de educație pentru sănătate au o mai bună înțelegere a importanței unei alimentații sănătoase, a igienei personale și a evitării comportamentelor de risc. De asemenea, ei dezvoltă deprinderi sănătoase și sunt mai predispuși să adopte un stil de viață echilibrat.

Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin acțiuni educative începând de la vârsta cea mai mică. Trebuie să-și formeze un comportament igienic corespunzător în care să includă noțiuni și cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și sărăcie, despre sănătatea și îmbolnăvirea naturii sau a planetei.. Educația pentru sănătate în educația timpurie este un pilon esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor. Este important să continuăm cercetarea și dezvoltarea programelor educaționale, pentru a asigura un viitor sănătos și prosper pentru generațiile viitoare.

BIBLIOGRAFIE:

-Neacșu, Ioan, Grupper, Emmanel, Mareș, Toma (2002), *Educația pentru sănătate-problematică-valori-practică*, Ed. Semne, București;

-Nichita, Alice, Mitroi, Mihaela (2009), *Educaţia pentru sănătate*; Editura Aramis;

-Peneș, Marcela (2004), *Igiena personală*, Editura Ana;

-Popescu, Loti (2011), *Alfabetul sănătății*, Editura Muntenia, Constanța;

PROIECT DIDACTIC PENTRU JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI DIDACTICE ALESE

Profesor învățământ preșcolar: Strujan Maria
Școala Gimnazială "Vasile Tomegea" Boroaia, GPN Nr. 1 Boroaia

Data:
Propunător: Strujan Maria
Unitatea de învăţământ: G.P.N. Nr. 1 Boroaia
Nivelul de vârstă/ Grupa: Nivelul I/ Mică „Buburuzele"
Tema anuală de învăţare: „Când, cum și de ce se întâmplă?"
Tema proiectului: „Chipul primăverii"
Tema săptămânii: "Ridichea și prietenele ei"
Categoria de activitate: A.L.A. II– jocuri și activităţi didactice alese
Tema activităţii și mijlocul de realizare: "Culegătorii de ridichi!"- joc de mișcare
"Spune ce legumă a dispărut!"- joc de atenție
Scopul: Distinderea copiilor printr-o formă atât instructivă cât și reconfortantă; satisfacerea nevoii de mișcare, dezvoltarea atenției, sociabilității copiilor, formarea unei relații de prietenie și cooperare.
Obiective operaţionale:

- să respecte regulile impuse de joc și regulile de disciplină;
- să parcurgă traseul pentru a putea culege ridichile din pământ;
- să execute corect și rapid acțiunile motrice învățate, respectând direcția de parcurgere a acestora, contribuind astfel la reușita jocului;
- să specifice care legumă a dispărut, în urma observării făcute;
- să participe activ, aducându-și contribuția la reușita echipei.

Strategii didactice:

a) **Metode şi procedee:** conversaţia, explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, jocul;
b) **Resurse materiale:** bandă adezivă, sticle cu apă, crengi de copac, cercuri, cutie cu pământ, coșuri, legume timpurii, recompense.
c) **Forme de organizare:** frontal, individual;

Durata: 30-35 minute
Sarcina didactică:
"Culegătorii de ridichi!"- Parcurgerea drumului până la "stratul cu ridichi" cu ocolirea obstacolelor în vederea culegerii unei ridichi.
"Spune ce legumă a dispărut!"- Depistarea legumei dispărute.

Regulile jocului:
"Culegătorii de ridichi!"- Copiii vor fi așezați pe două rânduri, în dreptul fiecărui rând se va afla câte un coș gol. La semnalul acustic primul reprezentant din fiecare echipă pornește, merge în echilibru pe o bandă lipită pe podea (cărare îngustă), vor ocolii obstacolele (copacii), vor sări în

cecuri (băltoaga cu apă) apoi culege ridichea, revine la echipă pe același traseu, pune ridichea în coșulețul echipei sale și predă ștafeta următorului coleg prin baterea palmei.
Jocul se termină atunci când toți copiii dintr-o echipă au așezat ridichea în coșulețul echipei lor. Câștigă echipa care termină prima de pus toate ridichiile în coșul echipei sale.

"Spune ce legumă a dispărut!"- Copiii se vor așeza pe scăunele în semicerc, educatoarea le va prezenta legumele din joc. Când se va da startul jocului copiii vor închide ochii, iar educatoarea va lua o legumă din șir. La semnalul educatoarei copiii vor deschide ochii și va specifica ce legumă a dispărut. Jocul se repetă de câteva ori.

Elemente de joc: aplauzele/aprecierile verbale, mișcarea, închiderea/deschiderea ochilor.

Bibliografie:
ALBULESCU I., CATALANO H., (2019), *Didactica jocurilor*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
GHEORGHIAN E., TAIBAN M., (1977), *Metodica jocurilor și a programului distractiv în grădinița de copii,* Editura Didactică și Pedagogică, București;
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE, (2019). *Curriculum pentru educație timpurie*;
RĂILEANU D., VIERU D., ALECSA I., VIERU C., (2022) *Proiectarea pas cu pas,* Editura Diamant, Pitești;
TĂTARU L., GLAVA A., CHIȘ, O., (2014). *Piramida cunoașterii*, Ed. Diamant, Pitești;

NR. CRT.	ETAPE DIDACTICE	CONȚINUT ȘTIINȚIFIC	STRATEGII DIDACTICE		EVALUARE/METODE ȘI INDICATORI
			Metode și procedee	**Mijloace de învățământ**	
1.	**Captarea atenției**	Se realizează prin intermediul prezentării materialelor surpriză, o cutie în care se află ridichi și un coș cu legume, pe care copiii le vor folosi în timpul jocurilor. Acestea au menirea de a activa motivația și stările afective ale copiilor.	Observația Conversația	-materiale necesare desfășurării jocului;	**Proba orală:** -intuirea materialelor de joc;
2.	**Anunțarea temei și a obiectivelor**	Se comunică scopul şi obiectivele ce urmează a fi atinse pe parcursul activităţii sub forma unor formulări accesibile care să le trezească interesul copiilor pentru activitate.	Explicația		
3.	**Prezentarea conținutului și dirijarea învățării**	**“Culegătorii de ridichi!”**-joc de mișcare **Explicarea și demonstrarea jocului:** Copiii vor fi așezați pe două rânduri, în dreptul fiecărui rând se va afla câte un coș gol. La semnalul acustic primul reprezentant din fiecare echipă pornește, merge în echilibru pe o bandă lipită pe podea (cărare îngustă), vor ocolii obstacolele (copacii), vor sări în cecuri (băltoaga cu apă) apoi culege ridichea, revine la echipă pe același traseu, pune ridichea în coșulețul echipei sale și predă ștafeta următorului coleg prin baterea palmei. Jocul se termină atunci când toți copiii dintr-o echipă au așezat ridichea în coșulețul echipei lor. Câștigă echipa care termină prima de pus toate ridichiile în coșul echipei sale. Cu ajutorul a doi copii se realizează **jocul de probă** pentru a verifica modul de înțelegere a regulilor jocului.	Explicația Demonstrația Jocul Exercițiul Jocul	-bandă adezivă; -sticle cu apă; -crengi de copac; -cercuri; -cutie cu pământ; -coșuri; -ridichi;	**Observarea sistematică a comportamentului copiilor:** -urmărirea explicațiilor și a demonstrației; **Proba practică:**

		Desfășurarea propriu-zisă a jocului: Copiii execută jocul propus. Educatoarea va urmări participarea activă și afectivă a copiilor, stimulându-i pe cei mai neîncrezători. Acolo unde este nevoie îi va ajuta sau le va da indicații suplimentare individuale sau colective, după caz. **"Spune ce legumă a dispărut!"**-joc de atenție **Explicarea și demonstrarea jocului:** Copiii se vor așeza pe scăunele în semicerc, educatoarea le va prezenta legumele din joc. Când se va da startul jocului copiii vor închide ochii, iar educatoarea va lua o legumă din șir. La semnalul educatoarei copiii vor deschide ochii și va specifica ce legumă a dispărut. Jocul se repetă de câteva ori. **Jocul de probă:** Se va desfășura un joc de probă pentru a vedea dacă a fost înțeles de către copii. **Desfășurarea propriu-zisă a jocului:** Se va urmări derularea acțiunii de joc și respectarea regulilor.	Jocul Explicația Demonstrația Exercițiul Jocul	-bandă adezivă; -sticle cu apă; -crengi de copac; -cercuri; -cutie cu pământ; -coșuri; -ridichi; -legume timpurii;	-respectarea regulilor impuse de joc; -parcurgerea corectă a traseului propus; -executarea corectă și rapidă a acțiunilor motrice învățate; **Observarea sistematică a comportamentului copiilor:** -urmărirea explicațiilor și a demonstrației; **Probă orală:** -depistarea și specificarea corectă a legumei lipsă;
4.	**Evaluarea activității**	Se fac aprecieri generale și individuale asupra modului în care copiii și-au asumat responsabilitățile și felul în care au dus la îndeplinire sarcinile care le-au revenit.	Conversația	-recompense;	Aprecierea comportamentului copiilor

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Prof. Ed. Timpurie Ștefănoaia Cristina
G.P.P. Pinocchio Fălticeni

Sănătatea este un izvor de putere, de bucurie, fără ea nu este nici un bine indiferent de ce natură ar fi. Sănătatea permite omului să-și îndeplinească cu randament maxim și eficient rolul său în societate iar această sănătate a omului depinde în mare măsură de evoluția lui din perioada copilăriei și adolescenței când activitatea individului se desfășoară mai ales în cadrul colectivității cât și de dobândirea unui stil de viață sănătos.

Sănătatea este o "stare de bine mentală și socială" și se manifestă ca abilitate de adaptare continuă la cererile de schimbare constantă și la stimulii mediului natural și social. Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin activități educative, începând încă din fragedă copilărie. În primii șapte ani de viață copilul se dezvoltă într-un ritm alert bogat și hrănitor pentru dezvoltarea lor fizică, comportamentală și intelectuală.

Primii ani din viață sunt deosebiți de importanți pentru formarea obiceiurilor sănătoase, de aceea sunt esențiale atât activități educative cât și activități distractive legate de alimentația sănătoasă, pentru formarea obiceiurilor corecte din punct de vedere al dezvoltării armonioase a copilului. În această perioadă, copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație și mișcare de aceea trebuie învățat încă de la vârstă fragedă să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație.

Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic prin reacțiile pe care le exprimă. Eucația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integritatea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale ca rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Dezoltarea comportamentului alimentar

Pentru preșcolari alimentele și servirea mesei reprezintă o oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin curiozitate, scop, fluctuanță, dorință de companie.

Preșcolarii au nevoie de o alimentație diversă care să includă toate principiile alimentare deoarece la această vârstă principala lor activitate este joaca, care presupune foarte multă mișcare și în consecință au nevoie de multă energie. Mai mult, dacă practică și un sport în cadru organizat, mesele trebuie să fie consistente și adaptate pentru a susține ritmul de creștere și cheltuielile suplimentare de energie. De asemenea, alimentația trebuie să contribuie la creșterea capacității de apărare împotriva infecțiilor, atât de frecvente o dată cu intrarea în colectivitate.

Alimentația în primii ani de viață reprezintă o "fundație durabilă pentru deprinderea unor obiceiuri alimentare sănătoase și pentru un ritm de creștere corespunzător în anii ce urmează". La fel de important sunt obiceiurile din familie, acestea influențând în nmod considerabil comportamentul alimentar al copiiilor.

De accee, este foarte important să-i învățăm de mici să mănânce sănătos, să nu abandonăm niciodată aceste obiceiuri, și mai presus, să fim un exemplu prin propriul comportament alimentar. Începând cu

vârsta de trei ani, este recomandată trecerea la obiceiurile alimentare din familie, cu condiția ca acestea să respecte un orar regulat al meselor și să evite alimentele nesănătoase, în special cele care suferă o prelucrare indusrială (semipreparate, conserve, mezeluri, afumături). Este important și procesul termic de preparare, în continuare nefiind recomandate prăjelile, rântașurile, exesul de grăsimi de origine animală. O atenție deosebită trebuie acordată excesului de dulciuri, sucuri dar și ronțăielile dintre mese.

Copilul preșcolar este foarte activ, are perioade lugi de veghe, interacționează din ce în ce mai mult cu lumea înconjurătoare. Astfe, nevoile lui nutriționale și energetice cresc, iar satisfacerea acestora nu trebuie să fie întâmplătoare. Alimentația copilului preșcolar trebuie să conțină o varietate mare de alimentedin grupele de bază (pâine, cereale, orez și paste făinoase, legume și fructe, lactate, carne, ouă). La această vârstă este bine să se evite consumul de mezeluri și conserve, excesul de sare sau de zahăr. Cantitatea de mâncare trebuie să fie adecvată vârstei copilului. Un aspect deosebit de important în creșterea și dezvoltarea copilului îl constituie mediul social al acestuia.

Dezoltarea unui comportament igienico-sanitar

Necesitatea educației pentru sănătate în rândul preșcolarilor constă în ridicarea nivelului de cunoștințe medicale în ceea ce privește cunoașterea și înțelegerea importanței deprinderii comportamentului igienic pentru promovarea unui trai sănătos, protecția mediului ambiant și prevenția bolilor, formarea și dezvoltarea unor comportamente de îngrijire a sănătății, formarea unei atitudini pozitive, crearea unei poziții active atât față de sănătatea individuală, cât și față de problemele sănătății publice.

Dezoltarea practicării exercițiului fizic

La vârsta preșcolară copii au abilitățile motorii suficient dezvoltate și sunt capabili să meargă pe tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce și să prindă o minge, să se îmbrace singuri, să folosească o foarfecă, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă și socio-emoțională a copilului. Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică și activitățile în aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic în perioada imediat următoare, vârsta preșcolară și adolescență. Promovarea sănătății este una din principalele responsabilități ale școlii în vederea educării copiilor pentru un stil de viață sănătos. Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept "o stare de bine fizică, mental, socială, și nu doar absența bolii sau infirmității".

Educația privind stilul de viață sănătos în perioada copilăriei creează premisele câștigării unor deprinderi sanogene, care vor fi practicate pe toată durata vieții persoanei, favorizând menținera unei bune stări de sănătate pentru o perioadă cât mai lungă de timp. Copiii care învață de mici să consume zilnic micul dejun, să mănânce fructe și legume, să facă mișcare, să-și prețuiască starea de sănătate, vor practica aceste deprinderi și în viața de adult și își vor educa, la rândul lor, copiii pe baza acestor principii.

În acest fel, investiția în educația pentru sănătate are efecte peste generații, contribuind la dezvoltarea durabilă a națiunii. Desigur, familia are un rol esențial în crearea deprinderilor sănătoase ale copillului. Cu toate acestea, ne confruntăm în etapa actuală cu numeroase provocări socio-economice (părinți foarte ocupați, care petrec puțin timp cu copilul, părinți plecați în străinătate, tentații foarte mari legate de disponibilitatea, de aspectul, de prețul alimentelor înalt procesate și de publicitatea realizată acestora), la care se adaugă, pentru copiii de vârstă școlară, și presiunea grupului.

Un reper important pentru educația copilului îl reprezintă grădinița și școala. Dincolo de rolul esențial în oferirea de cunoaștere aceste activități pot contribui cu succes și la întregirea educației copilului."Sănătatea întrece atât de mult toate bucuriile exterioare încât, într-adevăr un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bogat." (Schopenhauer)

Educația pentru sănătate în grădiniță se realizează prin jocuri, povești, dramatizări, vizite, întâlniri cu cadre medicale, iar ca formă de evaluare vse organizează expoziții tematice, concursuri. Aceste activități vor stimula copiii dezvoltându-le și acea motivație interioară dec care au nevoie. Rolul nostru, al educatoarelor, este acela de a-i învăța pe copii să cunoască normele igienico-sanitare și să le aplice,

să-și dezvolte și consolideze deprinderile igienico-sanitare, să acționeze în vederea prewvenirii și eliminării cauzelor și efectelor ce pot perturba sănătatea.

Pentru a avea un corp sănătos, copiii trebuie să cunoască și să aplice unele reguli de igienă individualăcare se referă la igiena individului, dar și la igiena vestimentației, a alimentației, a regimului de activitate și odihnă, a călirii organismului. Tot nouă, educatoarelor ne revine și sarcina de a desfășura o activitate de educație a părinților, deoarece carențele educaționale ale acestora se pot răsfrânge asupra copiilor și nu de puține ori efectele acestora sunt greu sau imposibil de corectat. Adesea se comit greșeli din neștiință, din comoditatea sau ignoranța părinților.

Prin intermediul poeziilor "Bombonica", "Prietenii", copiii au învățat să utilizeze corect obiectele de igienă personală, să se spele din prioprie inițiativă de câte ori este nevoie, să cunoască unele consecințe ale nerespectării regulilor de igienă. Prin toate aceste activități desfășurate în grădiniță copiii și-au format deprinderi corecte în aplicarea normelor igienico-sanitare. "Dacă vei respecta întotdeauna aceste reguli vei fi sănătos pentru că mama sănătății este curățenia."

Promovarea sănătății în rândul copiilor prin oferire de informații despre regulile de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprineri de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate. A învăța copilul, încă de la vârsta cea mai fragedă să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a rezolva în cea mai mare parte problema esențială a formării comportametului igienic dar trebuie incluse și noțiuni și cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și sărăcie, despre sănătatea și îmbolnăvirea naturii sau a planetei. Sănătatea este una dintre cele mai importante valori, atât pentru individ, cât și pentru societate, fiind, totodată, o condiție importantă a dezvoltării durabile a unei națiuni.

Scopul educației pentru sănătate în grădiniță este să asigure cunoștințele desre sănătate și formare a deprinderilor de viață sănătoasă adecvatei vârstei preșcolare eate de a asigura acțiuni, coerente de calitate, ancorate în mod real și eficient în realitatea de zi cu zi. Obiectivele unei astfel de educații vizează conștientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală și socială pe înțelesul copilului preșcolar, depistarea unor deficiențe și boli și îndrumarea spre cabinetele de specialitate pentru asistență.

Tot mai mulți copii și tineri și tineri adoptă un stil de viață nesănătos față de ei înșiși și față de cei din jur, de cele mai multe ori ca urmare a unei informări deficitare sau ca răspuns la avalanșa de produse alimentare nesănătoase popularizate excesiv în magazine, în media pe site-uri comerciale... Din copilărie, fiecare trebuie să se preocupe de sănătatea sa. O persoană sănătoasă trăiește în armpnie cu sine, cu semenii, cu mediul înconjurător. Omul sănătos poate munci, gândi și crea pentru el, dar și pentru ceilalți.

Este important ca cei mici să trăiască experiențe plăcute și educative în legătură cu alimentația sănătoasă și cu activitățile fizice , pentru a învăța cum să trăiască sănătos- mâncând suficiente fructe și legume, luând micul dejun zilnic, bând apă și făcând mișcare. Aceste comportamente îi ajută să crească și să se dezvolte armonios, să aibă vitalitate și putere de învățare și să rămână sănătoși pe parcursul vieții.

Comportamentele sunt învățate de către copii prin observarea și imitarea adultului. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață din familie la vârsta preșcolară și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

Educatoarei îi revine sarcina de a informa copiii, de a le oferi cunoștințe despre o viață sănătoasă , de a le forma atitudini și deprinderi pentru formarea unei conduite responsabile privind sănătatea. În acest sens, educatoarea este mai mult decât un singur transmițător de informații privind sănătatea, ei îi revine sarcina de a oferi un model de conduită copiilor.

În primul rând, educatoarea informează copiii, le transmite cunoștințe privind noțiunile din domeniul sănătății, informații privind o alimentație sănătoasă, reguli de igienă personală și importanța exercițiilor fizice pentru dezvoltarea armonioasă a corpului, în funcție de particularitățile de vârstă ale copiilor.

În al doilea rând, educatoarea trebuie să le dezvolte copiilor sentimente și emoții pozitive privind desfășurarea unei vieți sănătoase. Această fază presupune experimentarea de către copii a unor situații, în care au acționat pentru sănătatea proprie.

Al treilea pas constă în aplicarea celor învățate zi de zi, pentru a deveni în obișnuințe, care vor duce la formarea unei conduite sănătoase.

Educația pentru sănătate în cadrul învățământului preșcolar se poate realiza prin intermediul:

-Proiecte tematice de educație pentru sănătate și nutriție.

-Prin organizare a activităților de educație pentru sănătate și nutriție la activități liber alese.

-Prin planificarea unor activități monodisciplinare, interdisciplinare, și trandisciplinare în cadrul activităților pe domenii experiențiale.

-Prin diferite teme în cadrul activităților de dezvoltare personală.

-Prin activități desfășurate în cadrul celor extracurriculare.

-Prin elaborarea unui proiect educațional, pe tema educației pentru sănătate.

BIBLIOGRAFIE:

-Alice Nichita, Mihaela Mitroi, 2009, Educația pentru sănătate, Editura Aramis.

-Marcela Peneș, 2004, Igiena personală, Editura Ana.

-Metoda proiectelor la vârstele timpurii, 2005, Editura Miniped, București.

-Preda V., 1995, Pedagogie preșcolară. Didactică. Manual pentru școli normale, Editura Didactică și Pedagogică, București.

-Repere Fundamentale în Învățarea și Dezvoltarea Timpurie a Copilului de la Naștere la 7 ani.

-Silvia Borțeanu, 2009, Curriculum pentru învățământul preșcolar, Didactica Publishing House.

ROLUL JOCULUI ÎN SĂNĂTATEA COPILULUI PREŞCOLAR

Prof. Educație Timpurie Tanasă Gabriela
GPN „Voinicelul”, Structura „Scufița Roșie”

Educaţia pentru sănătatea copilului preşcolar este o latură a educaţiei generale, alături de educaţia motrică, educaţia intelectuală, educaţia civică, etc. A învăţa copilul, de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte reguli de igienă personală, să se obişnuiască cu un regim raţional de alimentaţie, înseamnă a rezolva una din marile problemele ale lumii contemporane, „educaţia pentru sănătate”, aceasta fiind una dintre „noile educaţii”.

Formarea deprinderilor igienice începe în familie şi este completată în grădiniţă, iar mai târziu, în şcoală. Scopul educaţiei pentru sănătate în grădiniţă este să asigure cunoştinţele despre sănătate şi formare a deprinderilor de viaţă sănătoasă adecvate vârstei preşcolare. Obiectivele unei astfel de educaţii vizează conştientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală şi socială pe înţelesul copilului preşcolar, depistarea unor deficienţe şi boli şi îndrumarea spre cabinetele de specialitate pentru asistenţă.

În sens restrâns, educaţia pentru sănătate implică dezvoltarea abilităţilor cognitive, sociale şi emoţionale cu rol protector asupra sănătăţii şi dezvoltarea unui stil de viaţă sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase şi reducerea comportamentelor de risc. Activitatea de educaţie pentru sănătate din grădiniţă prezintă o serie de aspecte specifice şi comune întregului proces instructiv educativ, determinate de particularităţile de vârstă şi individuale ale preşcolarilor.

Caracteristica acestei perioade este dezvoltarea concentrică a copilului, prin respectarea principiilor didactice, mai exact, prin trecerea treptată de la o grupă de vârstă la alta, de la simplu la complex, de la apropiat la îndepărtat, de la concret la abstract , ceea ce permite însuşirea temeinică şi înţelegerea conştientă a fenomenelor, facilitând formarea deprinderilor şi a obisnuinţelor igienice.

Comportamentele sănătoase sunt învăţate social de către copii prin observarea şi imitarea adulţilor. De exemplu, alimentaţia, practicarea exerciţiului fizic sunt comportamente care se învaţă din familie în perioada timpurie de dezvoltare (vârsta preşcolară) şi au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor şi practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare şi din viaţa adultă relaţionate cu stilul de viaţă sănătos.

La această vârstă se formează şi reprezentarea stării de sănătate şi de boală. Părinţii şi adulţii care interacţionează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătăţii. Mişcarea şi exerciţiul fizic sunt mijloacele principale ale dezvoltării organismului copiilor. Pe lângă dezvoltarea armonioasă a organismului, exerciţiul fizic fortifică voinţa, cultivă răbdarea, stăpânirea de sine, curajul, iniţiativa, perseverenţa, disciplina, le dezvoltă spiritul colectiv şi încrederea în sine.

Din cele mai vechi timpuri, jocurile de mişcare au fost folosite ca mijloc de prevenire a unor boli sau de tratare a lor, de corectare a unor deficienţe fizice, pentru călirea organismului şi formarea unei ţinute corecte. Copiii trebuie învăţaţi de mici să iubească mişcarea în aer liber, să facă sport, să fie vioi şi curajoşi, să aibă încredere în forţele proprii.

Dintre mijloacele educaţiei fizice cele mai îndrăgite de copii sunt jocurile de mişcare. Jocurile de mişcare constituie mijlocul principal prin care se realizează sarcinile educaţiei fizice în grădiniţă. În aceste jocuri, elementul mişcare devine esenţial şi ele devin atractive pentru copii.

Prin natura lui, acest gen de joc constituie un puternic factor favorizant al dezvoltării fizice şi neuropsihice a copilului şi este un bun prilej pentru transmiterea unor mesaje educative pe teme de igienă, de sănătate. Aceste jocuri, fiind mai dinamice, se pot desfăşura şi în pauza dintre activităţile statice, precum şi în timpul liber petrecut cu părintii. Și jocul de masă influenţează pozitiv conduita igienică a copiilor prescolari. Spre deosebire de jocurile de mişcare, jocurile de masă sunt mai puţin dinamice, sunt odihnitoare şi în acelaşi timp distractive, ele desfăşurându-se în cadrul activităţilor pe centre de interes, ori după activitaţile mai grele, mai obositoare.

Aceste jocuri au un rol însemnat în:

- Consolidarea cunoştinţelor copiilor cu privire la comportamentul igienico-sanitar;
- Familiarizarea acestora cu obiecte de uz personal sau grupe de obiecte;
- Inlăturarea lacunelor din cunoştinţele copiilor privind igiena;
- Punerea în evidenţă atât a greşelii propriu-zise a copilului, pentru a nu-i crea complexe, cât mai ales a regulilor de igienă corespunzătoare greşelii;
- Dezvoltarea spiritului de echipă prin întrecerile organizate, mărindu-se atractivitatea şi implicit, eficienţa transmiterii mesajului educativ-sanitar;
- Dezvoltarea unor procese psihice: atenţia, memoria, gândirea;
- Responzabilizarea copiilor.

La această vârstă copii au abilităţile motorii suficient dezvoltate şi sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce şi să prindă o minge, să se îmbrace singuri, să folosească foarfeca, să deseneze sau să picteze o figură.

Jocul, în general, are un rol esenţial în dezvoltarea fizică, cognitivă şi socio-emoţională a copilului.

Jocul copilului este mişcare, gândire, senzaţie şi simţire, explorare, exersare şi învăţare. El contribuie în mod esenţial la dezvoltarea abilităţilor motrice, senzoriale şi sociale a copilului, la dezvoltarea gândirii şi vorbirii, imaginaţiei şi creativităţii sale. Jocul îl ajută să dobândească autocontrol şi încredere în sine, să aibă iniţiativă, îl ajută să aibă o stare generală bună, fizică şi psihică, stare de care depinde chiar sănătatea lui.

Prin jocurile lor, copiii beneficiază de toate avantajele exerciţiului fizic: flexibilitate, forţă, rezistenţă. De asemenea, jocul contribuie în mod esenţial la dezvoltarea musculaturii, oaselor, articulaţiilor, la arderea caloriilor, întărirea muşchiului cardiac, îmbunătăţirea circulaţiei sanguine şi limfatice, dezvoltarea capacităţii pulmonare, oxigenarea sângelui şi a creierului şi la creşterea imunităţii, previne instalarea unor boli grave, precum obezitatea şi diabetul.

Putem spune că jocul este vital pentru creşterea şi dezvoltarea copilului, dar şi pentru recuperarea lui în caz de boală. Se ştie că un copil convalescent care are o cât de mică posibilitate de a se juca, oricât de limitată este aceasta, chiar dacă se joacă cu un partener sau de unul singur, cu o jucărie oricât de rudimentară sau fără nici un fel de jucării, el se însănătoşeşte mai repede.

De asemenea, copiii care se joacă afară, în aer liber, într-un stil cât mai „clasic” şi care petrec puţin timp în faţa ecranului (tv sau de computer) au o imunitate mai bună şi fac faţă mai bine acţiunii factorilor de stres decât copiii care nu se joacă sau preferă se joace pe calculator.

Copilul are nevoie să se joace zilnic, să se joace singur, să se joace cu alţi copii şi cu părinţii săi. Oricât de neînsemnată, de neinteresantă, de puerilă şi de banală este joaca unui copil în ochii adulţilor, aceasta are valenţe pozitive pentru copil.

Dezvoltarea unei atitudini pozitive faţă de activitatea fizică şi activităţile în aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exerciţiului fizic în perioada imediat următoare, vârsta şcolară şi adolescenţă.

Bibliografia:

Chiriţă, Georgeta - *„Educaţia prin jocurile de mişcare”,* Editura „Sport - Turism”, 1983.
Zapletal, Milos – „*Mica enciclopedie a jocurilor*” , Bucureşti , Editura Sport –Turism , 1980

ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA TIMPURIE A COPILULUI

Educatoare pentru educație timpurie Tanasă Andreea Iuliana
Creșa " Sfânta Ana " Fălticeni

Copilăria timpurie reprezintă perioada de dezvoltare rapidă a sistemelor corporale care sunt esențiale pentru sănătate, inclusiv creierul, sistemul nervos, endocrin și imunitar. Aceste sisteme sunt în construcție chiar înainte de naștere și din primele momente ale vieții. Experiențele și mediile copilului, exercită o influență puternică asupra dezvoltării și funcționării sale ulterioare. Determinanții sociali, culturali și economici ai sănătății, modelează contextul experiențelor, fiind deosebit de importanți în copilăria timpurie, când se stabilesc rădăcinile sănătății și dezvoltării de-a lungul vieții.

Sistemele care sunt incorect construite, au un impact negativ asupra sănătății în primii ani de viață, iar aceste efecte pot fi amplificate pe măsură ce copiii cresc și ajung la vârsta adultă. Stabilirea unor sisteme solide în copilăria timpurie prin satisfacerea nevoilor fundamentale ale tuturor copiilor, poate evita soluțiile costisitoare și mai puțin eficiente necesare pentru a remedia bolile care pot apărea mai târziu pe parcursul anilor. Eforturile de promovare a sănătății care vizează copiii de vârstă antepreșcolară și preșcolară, au scopul de a preveni, de a menține și de a îmbunătăți starea de sănătatea pe tot parcursul vieții și pot îmbunătăți viitoarele randamente economice pentru societate.

Educația fizică joacă un rol esențial în dezvoltarea timpurie a copilului, având un impact semnificativ asupra creșterii fizice, cognitive și emoționale a acestuia. În primii ani de viață, activitatea fizică contribuie la consolidarea unei baze solide pentru sănătatea generală, dezvoltarea abilităților motrice și îmbunătățirea funcțiilor cognitive. Prin intermediul jocurilor și exercițiilor fizice, copiii își dezvoltă coordonarea, echilibrul și flexibilitatea, în timp ce învață să socializeze și să colaboreze cu ceilalți. Astfel, educația fizică nu doar că sprijină sănătatea fizică a celor mici, dar le oferă și instrumentele necesare pentru a înfrunta provocările zilnice, contribuind la formarea unui comportament activ și sănătos pe termen lung.

Educația fizică la vârsta preșcolară constituie sisteme de influențe educative asupra copiilor, care au scopul de a întări sănătatea și de a asigura dezvoltarea armonioasă a organismului, dezvoltarea capacităților fizice și formarea priceperilor şi deprinderilor motrice, folosind mijloace specifice. Educaţia fizică prezintă activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exerciţiilor fizice în scopul măririi potenţialului biologic al omului în concordanţă cu cerinţele sociale.

După S. Cristea educația fizică este activitatea de formare-dezvoltare corporală, necesară pentru asigurarea şi cultivarea valorilor sănătății omului, respectiv a stării de echilibru şi funcţionare a organismului. Copilul este un subiect activ în procesul învățării, iar dezvoltarea copilului este dependentă de ocaziile pe care i le oferă rutina zilnică. Sunt bine-cunoscute influențele pozitive pe care le au practicarea exerciţiilor fizice şi a sportului încă de la vârste cât mai fragede.

Iată de ce se impune acordarea atenției cuvenite organizării şi desfășurării acestor activități cu copiii de 3-7 ani. Frenezia mișcărilor la copiii de vârstă preşcolară derivă dintr-o necesitate reală. Activitățile lor motorii sunt necesare nu doar pentru dezvoltarea fizică armonioasă a copilului, dar și pentru dezvoltarea intelectului acestuia.

Controlul respiraţiei, descoperirea independenţei şi a interdependenţei fiecărei părţi a corpului, deosebirea între stânga şi dreapta, recunoaşterea secvenţelor spaţio-temporale sunt etape fundamentale pentru a se înţelege pe sine şi lumea înconjurătoare.

Cunoaşterea propriului corp este indispensabilă pentru ca micuţii să poată acţiona şi cerceta, pentru a cunoaşte ceea ce este în jurul lor. Toate acestea sunt elemente importante în dezvoltarea inteligenței, în dezvoltarea psihologică şi afectivă. Prin practicarea unui sport, copilul are ocazia să combine diverse comportamente, pe care cu greu le-ar fi putut face în alt context.

Procesul de învățare al copilului începe încă de naștere și se desfășoară gradual. Conform noului curriculum pentru educație timpurie, crearea unor premise în perioada antepreșcolarității și preșcolarității reprezintă o condiție hotărâtoare în dezvoltarea competențelor cheie din ciclurile următoare de învățământ și asigură totodată succesul educațional al copilului, sănătatea și mentine starea de bine.

Programa școlară pentru educație timpurie evidențiază modelele curriculare centrate pe competențe și pune accent pe organizarea unor demersuri educaționale centrate pe copil, care să conducă la dobândirea comportamentelor ce vor asigura premisele dezvoltării competențelor cheie mai târziu.

Reperele fundamentale pentru învățarea și dezvoltarea timpurie reprezintă un set de enunţuri care reflectă aşteptările privind ceea ce ar trebui copiii să ştie şi să fie capabili să facă. Aceste aşteptări sunt definite pentru a sprijini creşterea şi dezvoltarea normală și deplină a copiilor de la naştere până la intrarea în şcoală. Conform documentului menţionat, finalităţile educaţiei timpurii au în vedere o abordare holistică, vizând cele cinci domenii ale dezvoltării copilului: dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale, dezvoltarea socio- emoțională, capacitate și atitudini față de învățare, dezvoltarea limbajului, a comunicării și a premiselor citirii și scrierii, dezvoltarea cognitive și cunoașterea lumii.

Domeniile de dezvoltare sunt diviziuni convenţionale, necesare din raţiuni pedagogice, pentru asigurarea dezvoltării depline, complexe şi pentru observarea evoluţiei copilului. Domeniul Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale cuprinde o gamă largă
de deprinderi și abilități (de la mișcări largi, cum sunt săritul, alergatul, până la mișcări fine
de tipul realizării desenelor sau modelarea), dar și coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și practici referitoare la îngrijire și igienă personală, nutriție, practici de
menținerea sănătății și securității personale.

Conform Curriculumului pentru educație timpurie, în programul zilnic este obligatoriu să existe cel puțin o activitate sau un moment/secvență de mișcare (joc de mișcare cu text şi cânt, activitate de educație fizică, moment de înviorare, întreceri sau trasee sportive, plimbare în aer liber etc.).

Dezvoltarea fizică, sănătatea și motricitatea sunt elemente centrale ale tuturor experiențelor de învățare ale copiilor și stau la baza unui stil de viață activ și sănătos de-a lungul întregii vieți. O stare bună de sănătate fizică dă copiilor energie, echilibru și rezistență pentru a participa active la numeroase activități. Dezvoltarea motorie este strâns legată de dezvoltarea limbajului (de ex. gânguritul, indicarea obiectelor), a capacităților cognitive (de ex. explorarea mediului), a abilităților sociale (de ex. îmbrățișarea, salutul de „la revedere") și dezvoltarea emoțională (de ex. zâmbetul, râsul). Deci există o oarecare predictibilitate în dezvoltarea abilităților mai sus menționate, dezvoltarea fizică și a motricității este deseori inegală datorită ritmului individual de dezvoltare, dar și datorită factorilor externi care le influențează dezvoltarea, precum nutriția sau mișcările fizice pe care copiii sunt stimulați de adulți să le efectueze.

Motricitatea cuprinde trei categorii mari de abilități: motricitate grosieră, fină și abilități senzorio-motorii. Abilitățile de motricitate grosieră se referă la mișcări ale întregului corp sau ale unor părți mai mari ale corpului, în care sunt implicați mușchii mari și include mișcări precum: rostogolirea, mersul, alergatul, săritura, ocolirea, cățărarea. Aceste abilități îi oferă copilului posibilitatea de a-și coordona mușchii corpului în demersul de adaptare la mediul său înconjurător și la investirea sa, ajutându-l să exploreze. Dezvoltarea forței musculare determină copilul să participe activ și independent la activități de joc și învățare, în medii cunoscute sau noi pentru el.

Abilitățile de motricitate fină se referă la abilitatea de coordonare a mușchilor mici ai
mâinilor, ai brațelor, ai degetelor, precum și ai mușchilor feței. Aceste abilități includ:

prinderea/apucarea obiectelor, folosirea instrumentelor de pictat/scris/modelat, lipirea, tăierea, mototolirea, înșirarea, utilizarea de instrumente de deservire, încheierea/descheierea nasturilor, fermoarelor. Toate aceste abilități pun bazele multor deprinderi necesare pe tot parcursul vieții.

Nevoia esențială a copilului de asumare a independenței este condiționată de dezvoltarea abilităților și deprinderilor acestuia de asigurare a securității personale. Dar pentru a reuși acest lucru, copilul trebuie să aibă abilitatea de a-și cunoaște schema corporală pentru a se putea delimita de mediul înconjurător, de a-și cunoaște abilitățile motrice, de a anticipa gesturi și mișcări sau de a-și gestiona emoțiile în raport cu propriile dorințe. Este esențială pentru siguranța copilului abilitatea acestuia de a distinge între siguranță, risc sau pericol.

Educația fizică în dezvoltarea timpurie a copilului este esențială și poate fi susținută prin mai multe exemple concrete care ilustrează impactul său asupra diferitelor aspecte ale creșterii și învățării acestora.

1. **Dezvoltarea abilităților motrice**

Activitățile fizice din cadrul educației fizice, cum ar fi alergatul, săritul sau rostogolirile, ajută la dezvoltarea coordonării și echilibrului. De exemplu, un copil care practică jocuri de mișcare va învăța să-și controleze corpul într-un mod mai eficient, ceea ce va facilita, pe măsură ce crește, și alte activități, precum scrisul sau manipularea obiectelor mici.

2. **Îmbunătățirea sănătății fizice și prevenirea obezității**

Un exemplu relevant este faptul că activitățile fizice regulate reduc riscul obezității infantile, care este o preocupare tot mai mare la nivel global. Copiii care sunt încurajați să participe la jocuri în aer liber sau la exerciții fizice în cadrul orelor de educație fizică sunt mai puțin susceptibili de a deveni sedentar, având o viață mai activă și un metabolism mai sănătos.

3. **Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale**

Educația fizică îi învață pe copii cum să lucreze în echipă, să respecte reguli și să își gestioneze emoțiile în timpul jocurilor. De exemplu, în timpul unei competiții amicale, copiii învață să coopereze cu ceilalți, să accepte înfrângerea și să celebreze victoriile împreună, ceea ce le dezvoltă abilități sociale valoroase pentru viața lor de zi cu zi.

4. **Stimularea dezvoltării cognitive**

Mișcarea fizică are, de asemenea, un impact pozitiv asupra funcțiilor cognitive ale copilului. Studiile arată că activitățile fizice ajută la dezvoltarea memoriei, a concentrării și a abilităților de rezolvare a problemelor. De exemplu, un copil care participă la activități fizice, cum ar fi jocuri de tip „prinde-mă” sau „cursă cu obstacole”, trebuie să planifice și să își coordoneze mișcările rapid, ceea ce stimulează gândirea critică și atenția.

Aceste exemple arată clar cât de importantă este educația fizică în formarea unui copil încă din primii ani de viață și nu poate fi subestimată, întrucât ea contribuie la formarea unui comportament activ și sănătos pe termen lung, esențial pentru un viitor echilibrat și armonios. Astfel, integrarea educației fizice în educația timpurie este o investiție în sănătatea și bunăstarea copiilor, având un impact semnificativ asupra întregii lor dezvoltări.

BIBLIOGRAFIE

Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019.

Catalano, Horațiu, Albulescu, Ion, (2022), *Educație timpurie antepreșcolară- Ghidul cadrului didactic*, DPD Didactica Publishing House, București.

Lăzărescu, Păișі, Ezechil Liliana, (2001), *Laborator preşcolar. Ghid metodologic*, Editura VI Integral, București.

Curriculum pentru educație timpurie, 2019.
Reperele fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, (2024).
World Health Organization (WHO). (2019). *Physical activity for health: a brief overview. World Health Organization*.
Conferința științifică internațională „Perspectivele și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației", Universitatea de Stat „B.P. Hasdeu" din Cahul, 7 iunie (2017), Volumul II.

ORA DE SĂNĂTATE – PROIECT EDUCAȚIONAL

Prof. Tărnăuceanu Nicolette
G.P.P. „Pinocchio" Fălticeni

„Prima bogăție a omului este sănătatea" - (Ralph Waldo Emerson)

A învaţa copilul, de la cea mai fragedă vârstă, să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obişnuiască cu un regim raţional de alimentaţie, să practice un exerciţiu fizic corect, sunt deziderate ale educaţiei pentru sănătate, iar atingerea lor pune bazele trainice ale formării comportamentului igienic.

Deprinderile elementare de igienă trebuie cultivate de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viaţă cotidian. Deprinderile igienice, odată formate, îi dau copilului siguranţa în acţiune, încredere în posibilităţile lui, chiar îi formează o oarecare independenţă. Lipsa acestor deprinderi creează dificultăţi în respectarea regimului în grădiniţă, practicarea independentă şi corectă a exerciţiului fizic, îngreunează activitatea educatoarei, diminuează calitatea procesului de învăţământ.

Modul de abordare a acestor tipuri de activităţi pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înţeleagă de mici că sănătatea nu înseamnă numai absenţa bolii, ci un mod de viaţă echilibrat, în concordanţă cu dezideratele unei vieţi civilizate, moderne.

În anul școlar precedent, am coordonat la nivel de unitate un proiect educațional care a vizat educaţia pentru sănătate, educație ce se impune ca o necesitate şi devine o condiţie esenţială a educaţiei unei naţiuni civilizate. Am ales să coordonez acest proiect deoarece am considerat că va contribui la asigurarea unui plus de deprinderi şi cunoştinte referitoare la educaţia pentru sănătate. Astfel, copiii vor avea acces la informaţii privind păstrarea igienei personale şi de grup, la formarea unei conduite corecte şi responsabile, la evitarea unor accidente şi pericole pentru sănătate şi siguranţă personală. Mi-am propus ca prin intermediul acestui proiect să reuşesc să-i determin pe preşcolari să-şi învingă teama de a merge la cabinetul medical/ stomatologic, şi de a comunica cu medicul, aceştia conştientizând că dacă nu previn din timp boala, va fi mai greu să o trateze.

Desfăşurarea proiectului pe care mi l-am propus a inclus şi implicarea părinţilor preşcolarilor, cu scopul ca aceştia să conştientizeze că educaţia pentru sănătate se face la grădiniţă, dar trebuie să aibă şi o continuitate în mediul familial. Familia este cea care pune bazele unei igiene corespunzătoare şi a unui stil de viaţă sănătos.

Voi prezenta în continuare scopul și obiectivele urmărite pe parcursul derulării proiectului, precum și câteva dintre activitățile desfășurate.

Scop:

- Formarea unui stil de viaţă sănătos, a unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de sănătatea sa şi a celor din jur, pentru dezvoltarea sănătoasă sub aspect psiho-fizic a preşcolarilor, prin derularea unor activităţi referitoare la igienă.
- Promovarea unui stil de viață sănătos prin implicarea copiilor, a cadrelor didactice și a părinților în diverse activităţi care au în prim plan factorii care influențează pozitiv, dar și negativ sănătatea organismului

Obiective:

Pentru preșcolari:

- ✓ Cunoașterea elementelor componente ale schemei corporale şi a regulilor de igienă personală;
- ✓ Respectarea cerinţelor unei alimentații echilibrate și normale igienico-sanitare și la varste diferite;
- ✓ Stimularea interesului pentru o alimentație sănătoasă și cunoașterea efectelor negative pe care alimentația nesănătoasă o are asupra organismului
- ✓ Stimularea motivației pentru mișcare, pentru practicarea unor jocuri sportive și aplicarea regulilor de igienă referitoare la efortul fizic raportat la o anumită activitate;
- ✓ Participarea la activităţi şi acţiuni care contribuie la adoptarea unui stil de viaţă sănătos

- ✓ Înțelegerea efectului factorilor naturali şi ambientali asupra sănătăţii.
- ✓ Stimularea creativității prin realizarea unor planșe, afișe, reclame privind acțiunile ce promovează un stil de viață cât mai sănătos.

Pentru cadre didactice:

- ✓ Promovarea schimbului de experienţă între cadrele didactice implicate în proiect, în scopul creşterii eficienţei activităţilor pentru sănătate;
- ✓ Organizarea şi desfăşurarea unor activităţi instructiv-educative interesante şi atractive în vederea cunoaşterii de către copii a factorilor benefici și nocivi asupra sănătății;
- ✓ Desfăşurarea unor activităţi care contribuie la dezvoltarea interesului şi a curiozităţii copiilor pentru adoptarea unui stil de viață sănătos bazat pe o alimentație corespunzătoare și mișcare;
- ✓ Asigurarea unui mediu educaţional propice care să motiveze copilul în alegerea stilului de viață sănătos.

Pentru părinți:

- ✓ Conștientizarea rolului pe care îl au în educarea propriilor copii în sensul adoptării unui stil de viață sănătos;
- ✓ Participarea părinților la activități de informare organizate în colaborare cu medici nutriționiști, stomatologi, pediatri cu privire la importanța alimentației sănătoase și a mișcării;
- ✓ Implicarea în acțiuni de voluntariat care au drept scop informarea comunității asupra alimentației sănătoase/ mișcări

Grup țintă:

Direct:

-144 copiii preşcolari de la G.P.P. ”Pinocchio” Fălticeni;
-Cadre didactice din unitate;
-Medici;
-Profesor de educaţie fizică;

Indirect:

-Părinții copiilor participanți la derularea proiectului
-Comunitatea locală

Durata proiectului: un an școlar

CONȚINUTUL PROIECTULUI:

Regulament:

Proiectul s-a desfăşurat respectând calendarul activităţilor, lunar desfășurându-se câte o activitate. Dacă o activitate nu a pututa fi desfășurată la data stabilită, din motive obiective, aceasta a fost desfășurată în cursul săptămânii următoare, cu condiția anunțării din timp a tuturor persoanelor implicate în proiect.

M-am asigurat de buna desfășurare a proiectului și am fost responsabilă de activitatea desfășurată în cadrul instituției.

Echipa de proiect s-a ocupat de atragerea de sponsori din rândul comunității locale, care să ajute financiar sau material la derularea acestui program.

După fiecare activitate desfășurată s-a întocmit un raport de activitate și dovezi ale acesteia care au fost atașate la portofoliul proiectului.

În cadrul activităţilor din proiect vor fi implicaţi copiii, partenerii şi nu în ultimul rând părinții. În funcţie de activitatea desfăşurată, s-au acordat diplome, s-au realizat expoziţii cu lucrări, s-au realizat albume cu fotografii.

Criterii de evaluare:

- realizarea portofoliilor proiectului
- realizarea de expoziţii, album foto, înregistrări video
- aprecierea rezultatelor prin premii, laude ,încurajări, medalii,
- pliantul proiectului

• CD cu imagini din timpul activităţilor

Calendarul activităților:

1. ***"SĂNĂTATE, CĂ-I MAI BUNĂ DECÂT TOATE"***

Lansarea oficială a proiectului prin stabilirea strategiei de derulare;
Încheierea de convenţii de colaborare şi parteneriate cu persoanele implicate în proiect;
Crearea colţului de educaţie sanitară din unitate;
Distribuire de pliante în unităţile implicate în proiect;

2. ***"EU SUNT UNIC"***

Discuţii despre alcătuirea corpului uman şi caracteristicile acestuia;
Prezentare film educațional *„Corpul uman pe înțelesul copiilor";*
Vizită la cabinetul asistentei medicale;

3. ***"MOD DE VIAȚĂ SĂNĂTOS"***

Discuţii despre păstrarea sănătăţii, alimentaţie, odihnă;
Intâlnire cu medicul școlar, d-na doctor Coman Mihaela;
Vizită la Cabinetul Medical Școlar

4. ***"MEDICUL STOMATOLOG NE SFĂTUIEȘTE"***

Vizita la cabinetul școlar de medicină dentară;
Intâlnire cu medicul stomatolog;

5. "***CURĂȚENIA – MAMA SĂNĂTĂȚII"- 5 minute de igienă***

Concurs de scenete și poezii despre igienă prezentate de preșcolari

6. ***"CÂND ȘI CUM MERGEM LA DOCTOR?" - Prezentare sceneta "La doctor"***

Convorbire despre necesitatea de a merge la doctor când ești bolnav, dar și în scop preventiv

7. "***ALIMENTAȚIA ȘI SĂNĂTATEA. PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE"***

Întâlnire cu medicul nutriționist
"Ce, cât, când și cum mâncăm?" – convorbire

8. ***"SPORTUL ȘI SĂNĂTATEA"***

Desfășurarea de concursuri și jocuri sportive pe stadion
Întâlnire cu profesorul de sport

9. ***"CLUBUL COPIILOR SĂNĂTOȘI"***

Evaluarea proiectului;
Alcătuirea portofoliului proiectului;
Realizarea unui pliant cu imagini din timpul desfășurării activităților din proiect
Diseminarea rezultatelor derulării proiectului

Metode și tehnici de lucru:

- observaţia
- conversaţia
- explicaţia
- demonstraţia
- exerciţiul
- descoperirea
- diagrama cauză-efect
- luarea deciziilor
- spectacole, concursuri
- învăţarea prin cooperare
- lucrul în echipă
- prezentări de imagini foto

Forme de organizare: frontal, în grupuri mici și individual, pe echipe, în perechi

Rezultate preconizate:

- Pliant cu sugestii pentru părinţi şi copii

- Expoziții cu lucrări
- Vizionare soft-uri educaționale
- Concursuri
- Fotografii
- CD uri cu înregistrări
- Parteneriate şi colaborări.
- Realizarea colțului de educație sanitară

Resursele umane implicate în derularea proiectului sunt:

- cadre didactice de la Grădiniţa cu Program Prelungit „Pinocchio" Fălticeni
- părinţii copiilor
- copii preşcolari între 3-6 ani de la G.P.P.Pinocchio
- dr. Coman Mihaela – Cabinetul de Medicină Școlară
- dr. Mierlă Andreea – Cabinetul de Medicină Dentară
- Ciocîrlan Camelia - nutriționist-dietician– Clinica ICD
- Haidău Mariana - asistent medical G.P.P. Pinocchio
- Cheran Loredana – asistent de farmacie – Farmacia Morpheus
- Tanasă Ionuț – profesor de sport – Școala Gimnazială " Al. I. Cuza"
- reprezentanţi ai comunităţii locale

Parteneri:

-***interni***: părinți, bunici, frați mai mari

-***externi***: Cabinet de Medicină Școlară, Cabinel Școlar de Medicină Dentară, Clinica ICD. Farmacia Morpheus, Școala Gimnazială „Alexandru Ioan Cuza" Fălticeni , Primăria Municipiului Fălticeni

Responsabilitățile asumate de educatoarele din grădiniţă în derularea proiectului:

- identificarea resurselor materiale
- mobilizarea copiilor preşcolari
- atragerea comunităţii locale
- utilizarea unor metode noi în desfăşurarea activităţii cu caracter sanitar
- metode specifice lucrului cu copiii : conversaţia, discuţii libere, jocuri şi exerciţii practice
- organizarea de plimbări şi drumeţii în oraș
- confecţionarea de albume şi expoziţii cu lucrări ale copiilor

Evaluarea proiectului: Evaluarea s-a realizat pe tot parcursul desfăşurării proiectului, sub diverse forme, în funcţie de etapa parcursă: diagnostică, formativă şi sumativă.

S-au realizat portofolii, expoziţii cu lucrările tuturor copiilor incluşi în proiect, s-au popularizat activitățile proiectului la Avizierul grădiniței

Evaluări curente: convorbiri, activităţi practice, fotografii;

Evaluări intermediare: fişe, realizarea unor spaţii personalizate;

Evaluări finale: concursuri, fişe, portofolii, expoziţie cu fotografii, redactarea proiectului, diseminarea activităților/rezultatelor la nivelul grădiniței, în mass-media, la sesiunea de prezentare a rezultatelor proiectelor educaționale

Sustenabilitatea proiectului: posibilitate de continuare.

Prin modul cum a fost organizată şi desfăşurată întreaga paletă de activităţi, am reuşit să dezvăluim copiilor frumuseţea vieţii, prin implicarea în activitati comune plăcute.

Ca urmare a bunei colaborări dintre grădiniţă – familie – parteneri , majoritatea copiilor care au participat la acest proiect au continuat activităţile de acest tip acasă și în societate.

Am realizat pe deplin obiectivele propuse folosind mijloacele educative şi de învăţare moderne, care să fie acceptate de către copii. Plăcerea şi bucuria de a rezolva o situaţie, o problemă, de a stabili relaţii de prietenie şi colaborare, au făcut ca efortul depus pentru rezolvarea lor să nu fie o povară.

Desigur, am lăsat loc spontaneităţii şi actului liber, valorificând fiecare moment, ţinând cont de faptul că ,,fiecare învaţă de la fiecare" şi că schimbul de idei sau sentimente antrenează întreaga personalitate a protagoniştilor.

Dialogul permanent care se naşte în acţiunile educative, între specialişti, părinţi educatoare şi preşcolari, nu este un simplu act de comunicare, ci de cunoaştere şi căutare de soluţii la problemele ridicate. Pentru a realiza acest dialog vom coopera, în permanenţă, toţi cei implicaţi în acest proiect.

Bugetul proiectului: donații din partea părinților, sponsorizări

Monitorizare: Pe tot parcursul desfăşurării proiectului, responsabilii s-au ocupat de monitorizarea acestuia şi de corectarea pe parcurs a eventualelor erori apărute. Proiectul a fost monitorizat cu ajutorul unui portofoliu întocmit de către cadrele didactice, împreună cu preşcolarii , precum şi cu reprezentanţi ai comunităţii locale şi ai părinţilor. S-au întocmit procese verbale pe tot parcursul activităţilor, s-au elaborat CD-uri şi diplome pentru a spori interesul copiilor pentru activitate, urmărindu-se să se respecte termenii acordului de parteneriat.

Proiectul a fost monitorizat şi prin expoziţiile şi panourile realizate la grădiniţă.

Activități de promovare/mediatizare și de diseminare/monitorizare:

Proiectul a fost promovat prin diferite modalităţi, atât in cadrul comunităţii, cât şi pe plan judeţean. Afost promovat în cadrul Consiliului Profesoral , la Cercurile Pedagogice, pe site-ul www.didactic.ro , pe site-ul unităţii https://sites.google.com/view/pinocchio-falticeni/misiunea , pe pagina de facebook a grădiniței, în broşura proiectului şi s-au realizat expoziţii şi panouri în care au fost afişate lucrările copiilor.

La vârsta preșcolară copii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamentele sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interactionează direct cu copii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții inflentează comportamentele adoptate de copii prin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic, prin întăririle și reacțiile aversive pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educaȚia pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

BIBLIOGRAFIE:

Curriculum pentru invatamantul prescolar, 2008;
Barkhausen, Barbara, 2020, „Pixi Stie-Tot. Sa ne hranim sanatos", Editura Galaxia copiilor, Alba Iulia
Bolanu, Elena, 2022, „Să ne hrănim sănătos, dragi prichindei! Versuri didactice", Editura Cartea Românească Educațional, Iași
Călugărița, Angelica, 2009, Educație pentru sănătate, Editura Dor, București
Nechita, Alice, 2009, Educatie pentru sanatate. Material didactic pentru activitatile din gradinita, Editura Aramis, București
Tudosie, Vlad, 2021, Lecția de sănătate pentru copiii de 3-5 ani. Totul despre igienă și o viață sănătoasă, Editura. Galaxia copiilor, 2021, Alba Iulia
*** , 2021, Educația prin mișcare între curricular și extracurricular, Publicație cu lucrările simpozionului județean, Craiova

WEBOGRAFIE:

https://youtu.be/bdWpH1IDgVM?si=Zha-AUL7gj7lVdKW – Piticlic – Povestea lui Dințișor
https://youtu.be/Rv2tqb-stfw?si=WvveOpKkjDsR4DFS – Lecții de sănătate pentru copii de grădiniță
https://youtu.be/mTnAEoyWtAU?si=voug_PgM-d7FNIky – Educație pentru sănătate – Igiena, Atelierul poveștilor
https://youtu.be/lCV-m7xmy1o?si=6reLPYckSFQRgAkn - Igiena și sănătatea
https://youtu.be/tFgRl8vWwig?si=U8z0m2uuZBumatlr - Elefantul Dodo, Poveste educativă pentru copii despre curățenia și igiena personală

EDUCAȚIE ECOLOGICĂ PENTRU COPIII CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE „VERDE PENTRU O EDUCAȚIE SĂNĂTOASĂ”

Profesor pentru educație timpurie Teodorovici Irina Magdalena
Grădiniţa Specială Fălticeni

Educația ecologică nu se rezumă doar la transmiterea unor informații științifice corecte, ci urmărește, în principal, formarea unui comportament ecologic modern și a unei atitudini civice responsabile față de mediu. Școala de astăzi pune un accent deosebit pe educația ecologică, promovând creșterea și dezvoltarea copiilor într-un mediu natural cât mai curat.

Pentru copiii cu cerințe educaționale speciale (CES), activitățile de explorare a mediului înconjurător reprezintă o metodă eficientă de investigare directă a realității, având un impact pozitiv atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Aceste experiențe practice constituie un instrument valoros pentru dezvoltarea personală și integrarea socială a acestora.

Ecologia, ca știință, studiază interacțiunea dintre organisme și mediul lor de viață, oferind baza teoretică pentru o nouă atitudine față de natură și gestionarea rațională a resurselor sale.

Educația pentru mediu a căpătat, de-a lungul timpului, multiple valențe, incluzând studiul naturii (flora, fauna și vegetația), învățarea în afara grădiniței, educația pentru conservarea naturii, precum și educația despre mediu, în mediu și prin mediu. Astfel, educația ecologică nu se limitează la o simplă disciplină, ci reprezintă o pregătire complexă pentru viață, în care intervenția directă joacă un rol esențial în asigurarea unei dezvoltări durabile a societății, în armonie cu mediul natural.

Mediul școlar, alături de alte instituții educative și formative, joacă un rol esențial în atingerea obiectivelor educației pentru mediu și dezvoltare durabilă. Educația ecologică presupune aprofundarea relației dintre om și natură, valorificând informațiile oferite de mediul înconjurător pentru a contura și implementa trasee educative eficiente și aplicabile. Formarea unei conștiințe ecologice devine esențială la toate nivelurile de învățământ, de la preșcolar până la educația adulților, contribuind astfel la dezvoltarea unei societăți responsabile față de natură și mediul ambiant.

În acest context, nu trebuie uitați copiii cu cerințe educaționale speciale. Pentru majoritatea copiilor, interesul și dragostea pentru natură sunt instinctive, însă convingerile și comportamentele formate de la o vârstă fragedă sunt cele care vor persista pe tot parcursul vieții.

De aceea, prin educația ecologică, fiecare dascăl își propune să îi ajute pe copii să descopere și să redescopere natura, să dezvolte o relație de respect și iubire față de mediul înconjurător, să se bucure de darurile naturii și să aplice regulile de protecție a mediului învățate în școală. Mai mult decât atât, educația ecologică îi poate încuraja să ia atitudine față de cei care nu respectă regulile de menținere a unui mediu curat, formând astfel cetățeni responsabili și implicați.

În grădinițele speciale, educația ecologică este integrată atât la nivel instituțional, cât și la nivelul fiecărei grupe, având obiective adaptate nevoilor copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES). Cadrele didactice iau în considerare particularitățile acestora, punând un accent deosebit pe activitățile practice, care facilitează învățarea prin experiență directă.

Activitățile desfășurate în mijlocul naturii sunt extrem de atractive și eficiente pentru acești copii, oferindu-le oportunitatea de a identifica plante și animale sau de a se implica în acțiuni concrete, precum restaurarea zonelor verzi din localitate ori ecologizarea malului Iazului din Fălticeni. Prin participarea activă, copiii învață că natura nu oferă resurse nelimitate, iar ceea ce folosim trebuie gestionat rațional și responsabil, protejând elementele care nu pot fi recuperate.

Aceste activități contribuie la dezvoltarea spiritului de observație, a gândirii critice și a abilităților practice, consolidând cunoștințele despre mediul înconjurător și importanța protejării acestuia. Totodată, ele stimulează conștientizarea impactului poluării, promovând refolosirea deșeurilor și dezvoltând procesele psihice, alături de sentimentele de dragoste și respect față de natură.

Proiectele de activități extrașcolare și extracurriculare pe teme ecologice au ca principal scop insuflarea dragostei față de natură în rândul copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES), învățându-i cum pot contribui la protejarea mediului înconjurător. Aceste activități îi ajută să perceapă natura cu ochii, mintea, sufletul și mâinile, oferindu-le ocazia de a înțelege impactul negativ al unui mediu poluat și neîngrijit asupra vieții oamenilor.

Cunoștințele dobândite în cadrul acestor proiecte sunt integrate în activități formale, având un rol esențial în dezvoltarea structurilor cognitive ale copiilor cu CES. Datorită caracterului transdisciplinar, proiectele ating obiective educaționale din mai multe arii curriculare, contribuind la formarea unor deprinderi esențiale, precum munca în echipă, acceptarea opiniilor celorlalți și dezvoltarea încrederii în sine, mai ales pentru copiii timizi sau mai puțin activi.

Prin caracterul lor practic, activitățile desfășurate îi provoacă pe elevi să acționeze și să reacționeze, reprezentând oportunități valoroase de socializare, comunicare și exersare a comportamentelor adecvate pentru integrarea în societate. Educația ecologică în grădinițele speciale poate fi realizată printr-o varietate de activități: observări dirijate și spontane, lectură după imagini, convorbiri, memorări, experimente la colțul naturii. Acestea îi ajută pe copii să descifreze tainele plantelor și arborilor, încurajându-i să contribuie la înfrumusețarea curții grădiniței.

În cadrul activităților de art-terapie, copiii își exprimă atitudinea ecologică prin creații artistice inspirate din experiențele lor în mijlocul naturii, realizând, de exemplu, mărțișoare și felicitări ecologice din materiale reciclabile. Aceste activități îi ajută să conștientizeze importanța protejării mediului, demonstrând că inclusiv din deșeuri pot lua naștere obiecte valoroase și estetice. Astfel, copiii devin mai responsabili, mai atenți la impactul lor asupra naturii și dezvoltă o viziune mai matură asupra mediului înconjurător.

Descoperirea naturii prin senzații, emoții și observații directe, alături de bucuria schimbărilor aduse de fiecare anotimp, contribuie la formarea unor comportamente ecologice adecvate și la asumarea responsabilității față de mediu. Excursiile în parcurile orașului oferă oportunități de relaxare și socializare, dar și de învățare a regulilor de protejare a plantelor și respectare a normelor de mediu. Prin activități de rol, copiii învață să își însușească reguli, să ia atitudine față de cei care nu respectă mediul și să devină promotori ai protecției naturii.

Un element comun al tuturor acestor activități este faptul că noțiunile abstracte capătă sens prin acțiuni practice și prin contact direct cu obiectele și mediul înconjurător. Succesul acestui tip de educație se datorează, în special, faptului că gândirea copiilor cu CES este puternic ancorată în concret. De aceea, utilizarea permanentă a obiectelor și acțiunilor în procesul educațional asigură un suport esențial în formarea noțiunilor și dezvoltarea abilităților de comunicare ale acestor copii.

Toate aceste activități educative contribuie la dezvoltarea capacității de explorare și investigare a realității, îmbunătățirea abilităților de comunicare și formarea unui comportament responsabil față de natură și mediul înconjurător. Prin atingerea acestor obiective, copiii își dezvoltă limbajul, își corectează anumite tulburări în evoluția psihică și afectivă și își îmbunătățesc capacitatea de control și autocontrol asupra reacțiilor și comportamentului. În esență, aceste procese educative sprijină copilul în descoperirea bucuriei de a exista în armonie cu lumea din jur.

Bibliografie

• Barbuleanu R. Tudor V, Burtea E. – „Metodica cunoştinţelor despre natură şi om la cls I-IV”, editura Didactica si Pedagogica, Bucureşti 1981

• Breben, Silvia, Niţu Adina, Tuturugă Maria, Mascota Eco te învaţă!, Ed. Decesfera, Bucureşti, 2007

• Cucoş, Constantin, Psihopedagogie, Ed. Polirom, Iaşi, 1998

• Lileu Alexandra – „O conduită ecologică corectă” în Tribuna Învăţământului Nr. 41/21 oct. 1991

• Falk Iaura – „Ocrotirea şi conservarea mediului înconjurător” în revista de pedagogie, 1981

MANÂNC SĂNĂTOS -CRESC MARE ȘI FRUMOS

Prof. educație timpurie Vieru Cristina
G.P.P. „Pinocchio”, structura G.P.P. ,,Licurici”, Fălticeni

Educația sanitară reprezintă un pilon fundamental în dezvoltarea sănătoasă a copiilor, având un impact semnificativ asupra calității vieții lor pe termen lung. Încă din primii ani de viață, copiii încep să își formeze obiceiuri și comportamente care vor influența starea lor de sănătate fizică și emoțională. De aceea, educația sanitară în educația timpurie este esențială pentru a le oferi celor mici cunoștințele și deprinderile necesare pentru a menține un stil de viață sănătos.

Prin intermediul educației sanitare, copiii învață despre importanța igienei personale, a alimentației echilibrate, a mișcării regulate și a prevenirii bolilor. În această etapă a vieții, ei sunt receptivi la informații noi și le asimilează cu ușurință, mai ales prin metode ludice, interactive și prin exemplul oferit de adulți. Rolul părinților, educatorilor și al cadrelor medicale este crucial în modelarea unui comportament responsabil față de propria sănătate și față de cei din jur.

Educația sanitară în copilăria timpurie nu doar că previne apariția unor afecțiuni, dar contribuie și la dezvoltarea unor atitudini pozitive față de sănătate, încurajând copiii să devină adulți conștienți și responsabili. Printr-o abordare adaptată vârstei, bazată pe exemple practice și activități atractive, educația sanitară devine un proces natural și plăcut, asigurând premisele unui viitor mai sănătos pentru fiecare copil.

În calitate de coordonator al unui proiect educațional de educație sanitară la nivel de unitate, consider că formarea unor deprinderi corecte de igienă și sănătate încă din copilăria timpurie este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a celor mici.Acest proiect are ca scop principal educarea copiilor în privința unor obiceiuri sănătoase, promovarea unui stil de viață echilibrat și prevenirea îmbolnăvirilor prin informare și practică.

Prin activități adaptate vârstei și nevoilor copiilor, ne propunem să le oferim acestora cunoștințele necesare pentru a înțelege importanța igienei personale, a alimentației sănătoase și a mișcării.De asemenea, proiectul pune un accent deosebit pe implicarea activă a părinților și a cadrelor didactice, astfel încât mesajele transmise în cadrul activităților educaționale să fie consolidate și în mediul familial.

Urmând acest demers, dorim să cultivăm în rândul copiilor nu doar obiceiuri sănătoase, ci și o atitudine responsabilă față de propria sănătate și față de cei din jur.Consider că educația sanitară trebuie să fie un proces continuu, bazat pe exemple concrete și activități interactive, care să îi ajute pe cei mici să adopte un stil de viață sănătos și să devină adulți conștienți de importanța sănătății.

Mai jos atașez proiectul meu în care se regăsesc și temele abordate cu cei mici.

TITLUL: MĂNÂNC SĂNĂTOS-CRESC FRUMOS!
DOMENIUL: OM ȘI SOCIETATE-NOILE EDUCAȚII
TIPUL PROIECTULUI: proiect județean de educație sanitară la vârste timpurii
UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT-Grădinița cu Program Prelungit ”LICURICI”, Strada Ion Creangă, nr. 10,Fălticeni, județul Suceava ,Telefon:40- 230- 546- 291
EXPERIENȚA ÎN DOMENIU- 7 ani
COORDONATOR PROIECT: Prof. Vieru Cristina
C. PARTENERI:

- Cadre didactice G.P.P. Licurici: Chelariu Mihaela, Mircea Claudia, Findanis Isabela, Bubuțanu Loredana,Dănilă Daniela,Ciubotariu Elena, Dulgheriu Maria, Loghin Anisoara, Capmare Anisoara.
- Cabinet stomatologic- doctor Ilie Cosmin
- Farmacia Mușețelul Fălticeni- farmacist Găină Simona
- Livezile Fălticeni- Manager Buhlea Lucian
- Drogheria ALEAC Fălticeni - asistent farmacie Curcă Iulia
- Prof. educatie fizică- Tocănel Alexandra Elena

ARGUMENT:

Alimentaţia joacă un rol foarte important în menţinerea sănătăţii de-a lungul întregii vieţi.

Educaţia pentru sănătate este una dintre componentele educaţiei pentru societate ce reprezintă o pârghie importantă de acţiune asupra dezvoltării fizice si psihice optime a preşcolarilor, starea de sănătate a acestora fiind o garanţie a reuşitei tuturor demersurilor educative întreprinse în grădiniţă.

Activitatea îşi propune organizarea de ateliere de lucru, dezbateri, concursuri, joc de mişcare care să asigure educarea copiilor pentru un stil de viaţă sănătos.Se doreşte educarea tuturor – părinţi, copii, cadre didactice și medicale, personal bucătar – în vederea realizării obişnuinţei pentru o alimentaţie sănătoasă.

PUNCTE TARI

- creșterea calității alimentației prin consumul de fructe proaspete și de alimente sănătoase;
-stimularea creativității și imaginației;
- preșcolarii sunt sprijinișisă manifeste interes pentru menținerea sănătății proprii și a celor din jur - cunoașterea și respectarea normelor necesare integrării în viața sociala precum și reguli de păstrare a sănătății;
-desfășurarea unor activități demonstrative care să contribuie la aplicarea regulilor de igiena si a comportamentului în grup;
- îmbogățirea vocabularului propriu utilizind cunoștințele însușite pe parcursul participării la activitățile de educație sanitară ;

SCOP

Formarea unei atitudini pozitive si responsabile fata de sanatatea sa si a celor din jur ,a unui stil de viata sanatos ,dezvoltarea armonioasa sub aspect psiho-fizic a prescolarilor prin cunoasterea continutului de educatie pentru societate prin derularea unor activitati referitoare la igiena , sanatate precum si a normelor necesare integrarii in viata sociala si reguli de securitate personala si de grup

OBIECTIVE : **Privind copiii preşcolari:**

- Cunoasterea si respectarea normelor necesare integrarii in viata sociala precum si reguli de pastrare a sanatatii ;
- Desfasurarea unor activitati demonstrative care sa contribuie la aplicarea regulilor de igiena si a comportamentului in grup ;
- Imbogatirea vocabularului propriu utilizind cunostintele insusite pe parcursul participarii la activitatile de educatie sanitara ;
- Formarea unui comportament sanitar activ si responsabil care sa permita manifestarea unei conduite adecvate ;
- Stimularea imaginatiei si creativitatii.

Privind cadrele didactice:

- Familiarizarea cadrelor didactice cu metode noi de stimulare a copilului pentru desfasurarea unor activitati cu caracter sanitar in vederea insusiri unor cunostinte din domeniul respectiv ;
- Responsabilitatea cadrelor didactice de a construi un mediu educational care sa motiveze copilul in procesul de prevenire a imbolnavirii.

Pentru părinții copiilor:

- Părinţii vor cunoaşte şi promova obiceiuri şi atitudini alimentare bazate pe consumul alimentar de nutrienţi conform nevoilor nutriţionale din perspectiva celor 5 grupe alimentare : cereale/legume şi fructe/ carne, peşte, ouă/ lapte şi produse lactate/ dulciuri şi grăsimi;

- Cresterea implicarii parintilor si a comunitatii locale in activitatea proiectului gradinitei avind ca scop prevenirea imbolnavirii copiilor ;
- Sensibilizarea parintilor si ai altor factori educationali din cadrul comunitatii privind necesitatea formarii si dezvoltarii constiintei in privinta igienei la copii ;
- Implicarea autoritatilor locale si a altor factori in vederea sustinerii financiare;

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Tema şi mijlocul de realizare	Perioada/locul desfășurării	Resurse umane	Responsabil
1.	**„Toamnă, toamnă, darnică''-Lansarea proiectului**/ soft educațional, confecționare	Noiembrie 2024 Grădinița Licurici	partenerii proiectului	coordonatorul proiectului,toate cadrele didactice
2.	**„Alimentația și sănătatea-Drumul alimentelor''**-întâlnire cu asistenta medicală, discutii cu un manager a Livezilor din Falticeni, exerciții grafice,explozia stelara	Decembrie 2024 Grădinița Licurici	toate grupele	Prof. Dulgheriu Maria Prof. Loghin Anișoara
3.	**„Sănătatea din farfurie"** – lipire imagini cu alimente în funcţie de importanţa lor in alimentatia sănătoasă; **„Aranjez masa**!''-/joc de rol, diagrama Venn	Ianuarie 2025 Grădinița Licurici	toate grupele	prof. Ciubotariu Elena prof. Bubuțanu Loredana
4.	**„Copilul și dreptul la sănătate''** -convorbire ilustrată , convorbiri despre pastrarea sanatatii , alimentatie, odihna si recreere, importanta practicarii sportului pentru mentinerea sanatatii,joc de rol,întâlnire cu un profesor de sport.	Februarie 2025 Grădinița Licurici	toate grupele	-ed. Capmare Anișoara -prof. Dănilă Daniela
5.	**„Curățenia – mama sănătății''**-activitate practico-gospodărească,amenajarea unui mediu sănătos, joc de rol, vizită într-o farmacie(drogherie)	Martie 2025 Grădinița Licurici	toate grupele	Prof.Findanis Isabela Prof. Mircea Claudia
6.	**„Dăm culoare fructelor și legumelor.Farfuria cu salată''**-activitate practico-gospodărească, activitate pictură în curtea grădiniței,intalnire cu stomatologul.	Aprilie 2025 Grădinița Licurici	toate grupele	prof. Ciubotariu Elena prof. Bubuțanu Loredana

7.	**„Plantele medicinale și sănătatea’’**-culegerea plantelor , observare, întâlnire cu farmacistul.	Mai 2025 Grădinița Licurici	toate grupele	prof. Chelariu Mihaela prof.Vieru Cristina
8.	**„Evaluarea proiectului**”-expunere PPT	Iunie 2025 Suceava	toate grupele	prof. Vieru Cristina

Prin colaborarea dintre cadrele didactice, părinți și specialiști din domeniul sănătății, reușim să construim un mediu educațional xare să sprijine dezvoltarea armonioasă a copiilor.Educația sanitară nu este o necesitate, ci și o responsabilitate comună, iar prin implicarea activă și metode atractive, putem transforma învățarea în plăcere și obiceiurile sănătoase într-un stil de viață.

In concluzie, acest proiect reprezintă un pas important în formarea unor deprinderi corecte de igienă și sănătate, având un impact pozitiv nu doar asupracopiilor, ci și asupra comunității în ansamblu.Continuând să investim în educația sanitară, contribuind la un viitor mai sănătos și mai echilibrat pentru generațiile viitoare.

Bibliografie:

1.Bădescu,I.(2015). Educația pentru sănătate în grădiniță și școală.Editura Didactică și Pedagogică

2.Ministerul Sănătății și Ministerul Educației(2021). Ghid de educație sanitară pentru învățământul preșcolar și primar. București.

O ALIMENTAȚIE BUNĂ PENTRU PITICI VOINICI

Educatoare pentru Educație Timpurie, Vranciuc Delia Elena
Creșa „Sfânta Ana” Fălticeni

Alimentația reprezintă un proces prin care organismul primește nutrienți din alimentele consumate pentru a funcționa bine. Totodată urmărește modul în care acestea sunt digerate și folosite de către organism.

În viața unui copil alimentația joacă un rol important deoarece ajută la o dezvoltare sănătoasă. Obiceiurile alimentare sănătoase se pot implementa în viața copilului încă din primii ani de viață. Astfel, o dietă echilibrată sprijină extragerea nutrienților necesari pentru dezvoltarea cognitivă, menținerea sănătății și dezvoltarea fizică. Dieta copilului trebuie să fie una diversificată și să cuprindă toate grupele alimentare: proteine din carne, pește, ouă, lactate, legume și fructe care sunt bogate în minerale, fibre și vitamine, uleiuri vegetale, nuci, semințe care ajută la dezvoltarea creierului. Aceasta poate fi introdusă de către părinte în viața copilului său treptat, începând cu perioada diversificării bebelușului. Prin urmare, poate continua atât pe parcursul creșei cât și al grădiniței cu program prelungit unde meniul este unul cât se poate de sănătos.

În ceea ce privește masa servită la creșă este realizată de cele mai multe ori pe baza indicațiilor date de către nutriționist. Acesta realizează meniurile conform proteinelor, fibrelor și vitaminelor pe care aceștia trebuie să le asimileze în fiecare zi. Prin acest mijloc de realizare părintele este ajutat să mențină această masă sănătoasă.

Urmarea unor obiceiuri sănătoase pentru copii, va aduce o multitudine de beneficii pe tot parcursul vieții.

În dezvoltarea normală, alimentele hrănitoare asigură o bună creștere unde organismul unui copil are nevoie de cantități de nutrienți pentru a întări oasele în sănătate și putere, pentru a îmbunătății mușchii și sistemul unitar.

Îmbunătățirea sistemului imunitar înseamnă un risc mai mic de apariție a virozelor. Fructele și legumele conțin substanțe care au un efect benefic în dezvoltarea bună a organismului, prin consumul ridicat al acestora, ajută creșterea imunității copiilor datorită varietății de vitamine pe care le conțin, îndepărtând bacteriile și apariția unor boli.

Hidratarea reprezintă consumul zilnic de apă care duce la o bună digestie și detoxifiere. Se încurajează limitarea băuturilor care conțin calorii și mai puține substanțe nutritive. Copii au o rată mai ridicată de apă în organism față adulți, ceea ce înseamnă că au nevoie de o hidratare adecvată pentru a reuși să-și mențină echilibrul apei în corp.

Dimensionarea porțiilor este importantă pentru a prevenii consumul excesiv de calorii. De cele mai multe ori bunicii și părinții au senzația că micuții au mâncat prea puțin iar ca rezultat, le mai oferă o porție ceea ce poate duce spre obezitate. Aceasta este o afecțiune determinată de adunarea excesivă de grăsime în corp care poate afecta sănătatea unei persoane.

Pentru a ne menține sănătatea este nevoie să ne educăm familiile și copii cu privire la alimentele nesănătoase care pot avea un impact negativ asupra sănătății. Astfel, evitarea alimentelor pline de zahar, cele bogate în grăsimi și gustările procesate, dăunează sănătății prin conținutul caloric mare.

Principiile în alimentația unui copil sunt redate de consumul zilnic de alimente ce fac parte din toate grupele și subgrupele alimentare, de proporționalități între grupele și subgrupele alimentare și de alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi și de zahăr.

În acest referat intenționez să prezint câteva aspecte importante din activitățile realizate împreună cu copii de creșă în cadrul temei săptămânii **„Corpul meu'**. Printr-o gamă diversificată de activități interactive, ne-am propus să îi ajutăm pe cei mici să conștientizeze importanța unei alimentații sănătoase și să dobândească obiceiuri sănătoase care le vor fi de folos în viață.

Pe parcursul săptămânii copii au participat la activități prin intermediul cărora au descoperit cum să își mențină un corp sănătos și ce alimente trebuie să consume, pentru a se dezvolta frumos. Pentru a face învățarea cât mai interesantă am utilizat jocuri și activități adecvate vârstei copiilor:

Joc de rol- Micii Bucătari- după ce am spălat și uscat fructele împreună cu antepreșcolarii, ne-am pregătit pentru realizarea unei salate. Fiecare copil a tăiat câte o bucățică din fiecare fruct, la final mâncând ceea ce au pregătit . Aceștia au utilizat bine materialele de lucru cu ajutorul educatoarei.

Expoziție de fructe și legume- Copii au analizat toate fructele și legumele, ca urmare fiecare dintre ei a spus care este fructul și leguma sa preferată, culoarea lor și gustul pe care îl au.

Puzzle cu alimente-Copii vor face puzzle cu fructe și legume, aceștia încercând să le identifice.

Jocuri de sortare-Am creat un joc cu jetoane care conțin alimente sănătoase(fructe, legume, cereale) și nesănătoase(bomboane, sucuri cu acid). Aceste jetoane vor fi întinse pe podea, lângă două cutii, una are o imagine cu alimente sănătoase pe ea iar cealaltă are o imagine cu alimente nesănătoase. Fiecare copil va lua pe rând câte un jeton, se va uita pe panou, unde sunt alimentele sănătoase și cele nesănătoase și va spune ce aliment are pe jeton și în ce cutie îl va pune.

Prin activitățile prezentate mai sus, copii au reușit să învețe într-un mod interactiv despre importanța unei mese sănătoase, ce ar trebui să consume zi de zi precum ciorba de legume și fructele care îi vor ajuta să crească mari și voinici.

Activitățile educaționale pot include gătitul împreună cu copii, unde pot învăța care sunt alimentele sănătoase dar și modul în acestea ar fi gătite. Vizitele la piață sau în grădină oferă ocazia de a înțelege de unde provin alimentele și cât de important este de a fi consumate .

Părinții și educatorii au un rol important de a modela copii prin discuții despre beneficiile pe care le pot avea în urma consumului de alimente sănătoase.

Bibliografie

- ***MEN, Curriculum pentru educație timpurie, 2019
-Ghidul alimentației sănătoase în grădinițe/Dr. Leonte Anastosievici/2009-2014
-Ghid practic pentru educația timpurie antepreșcolară /Viorica Preda, Rodica Brănișteanu, Daniela Mihaela Florescu/ed. Trend

Webografie

https://www.formaremedicala.ro/wp-content/uploads/2014/03/Brosura-nutritie.pdf

PROIECTUL EDUCAȚIONAL MIJLOC DE PROMOVARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE

Prof. Zetu-Ungureanu Greta-Magda
Grădinița cu Program Normal „Voinicelul” Fălticeni

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Educaţia pentru sănătate încă de la vârsta preşcolară, reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoştinţelor corecte privind diferite aspecte ale sănătăţii şi totodată de formare a atitudinilor şi deprinderilor indispensabile unui comportament sănătos şi responsabil.

Educaţia pentru sănătate este un drum sigur, prin care noţiunile ajung la copilul de vârstă preşcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viaţă cotidian.Astfel, copiii vor avea informaţii accesibile despre alcătuirea şi componentele corpului uman, despre păstrarea igienei personale şi de grup, formarea unei conduite corecte şi responsabile, evitarea unor accidente şi pericole pentru sănătate.

Organizarea de activităţi cu conţinut de educaţie sanitară sunt foarte importante. Ele sunt benefice pentru copii deoarece treptat ei îşi inving teama de a merge la medic(multe din aceste acţiuni se desfăşoară intr-un alt mediu decât cabinetul medical iar medicul încearcă să devina prietenul „ştie tot” sfătuindu-i pe micuţi ce trebuie să facă pentru a creşte sănătoşi).Benefice sunt şi pentru părinţi conştientizându-i asupra importanţei pe care o reprezintă păstrarea unei legături strânse intre-medic, părinte, copil. Şi nu în ultimul rând pentru noi educatoarele care, având ca „materie primă”un copil sănătos putem modela frumos mintea acestuia.

Scopul proiectului:

Formarea unui stil de viaţă sănătos, a unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de sănătatea sa şi a celor din jur, pentru dezvoltarea armonioasă sub aspect psiho-fizic a preşcolarilor prin derularea unor activităţi referitoare la igienă, sănătate precum şi de promovare a regulilor de securitate personală şi de grup corelate cu Programul Naţional de ,,Educaţie pentru sănătate’’.

Obiectivele proiectului educațional:

- Cunoaşterea şi respectarea normelor necesare integrării în viaţa socială precum şi reguli de păstrare a sănătăţii;
- Desfăşurarea unor activităţi demonstrative care să contribuie la aplicarea regulilor de igienă şi a comportamentului în grup;
- Îmbogăţirea vocabularului utilizând cunoştinţele însuşite pe parcursul participării la activităţile de educaţie sanitară;
- Formarea unui comportament sanitar activ şi responsabil care să permită manifestarea unei conduite adecvate;
- Stimularea imaginaţiei şi creativităţii;
- Familiarizarea cadrelor didactice cu metode noi de stimulare a copilului pentru desfăşurarea unor activităţi cu caracter sanitar în vederea însuşirii unor cunoştinţe din acest domeniu;
- Responsabilitatea cadrelor didactice de a construi un mediu educaţional care să motiveze copilul în procesul de prevenire a îmbolnăvirii ;

- Creşterea implicării părinţilor şi a comunităţii locale în activitatea proiectului grădiniţei având ca scop prevenirea îmbolnăvirii copiilor;
- Sensibilizarea părinţilor şi ai altor factori educaţionali din cadrul comunităţii privind necesitatea formării şi dezvoltării conştiinţei în privinţa igienei la copii.

Grup țintă:

A)Direct

- Copiii preşcolari de la Grădinița cu Program Normal „SCUFIŢA ROŞIE" Fălticeni;

B)Indirect

- Cadre didactice: educatoare, învățători
- Părinţii copiilor;
- Comunitatea locală

Durata proiectului: 1 an școlar (2023-2024)

PLANIFICAREA ACTIVITĂŢILOR

1. SĂNĂTATEA CEL MAI PREȚIOS DAR

- Lansarea oficială a proiectului prin stabilirea strategiei de derulare a proiectului;
- Încheierea de convenții de colaborare şi parteneriate cu persoanele implicate în proiect;
- Distribuire de pliante şi fluturaşi în unitatea implicată în proiect;

Noiembrie2023
Responsabil:Zetu-Ungureanu Greta Magda

2. SANITARII PRICEPUȚI

- Crearea colţului de educaţie sanitară în grădiniţă;
- Întâlnire cu medicul şi asistenta medicală ;

Decembrie 2023
Responsabili :Patraș Ana Cipriana

3. DINŢI FRUMOSI ȘI SĂNĂTOȘI

- Vizită la cabinetul medicului stomatolog;
- Realizarea unor fotografii în cabinetul stomatologic ;

Ianuarie 2024
Responsabili:,Cozaciuc Ana Maria

4. SĂNĂTATE DE LA TOATE

- Masă rotundă cu tema:,,Ştim să ne alimentăm corect ?"
- "Fructele şi legumele o sursă de sănătate" –întâlnire cu medicul;

Februarie 2024
Responsabili: Lateș Mihaela

5. DREPTUL LA SĂNĂTATE – DREPTUL TUTUROR COPIILOR

- „Sunt curat !'',,Cinci minute de curăţenie '', activităţi realizate în grădiniţă;
- Scenete prezentate de preşcolari;

Martie 2024
Responsabili: Tanasă Gabriela

6. MEDICUL NE PREMIAZĂ

- Concurs tematic;
- Participă copiii desemnaţi de la grădiniţa noastră şi copii de la GPP„Licurici"Fălticeni

Aprilie 2024
Responsabili:Blană Cătălina Elena

7. UN MEDIU CURAT PENTRU COPII SĂNĂTOŞI

- Convorbiri despre păstrarea sănătăţii, alimentaţie, odihnă şi recreere, sport;
- Mediu sănătos –sănătate curată, amenajăm şi îngrijim curtea grădiniţei;

Mai 2024

Responsabili: Grădinaru Dinu Georgiana Argentina

8. DESPRE SĂNĂTATE PRIN ARTĂ

- Organizarea unei expoziţii, la Clubul Copiilor Fălticeni cu lucrări ale copiilor(desene, colaje, modelaje) având ca temă educaţia pentru sănătate.

Iunie 2024 Responsabili: Zetu-Ungureanu Greta Magda

METODE ȘI TEHNICI DE LUCRU:

-Activități în parteneriat cu copiii de la G.P.P.”Licurici”
-Vizite la cabinetul stomatologic
-Concursuri pe anumite teme
-Activități în parteneriat cu părinții
-Întâlniri cu specialiști (medic specialist,stomatolog,)

FORME DE ORGANIZARE:

-frontal
-pe grupe mici
-individual
-în pereche cu adulții (părinții)

REZULTATE PRECONIZATE:

-Promovarea rapoartelor de colaborare;
-Inchegarea unor relații de prietenie între copiii celor două unități preșcolare;
-CD-uri cu aspecte din activitățile desfășurate în timpul derularii proiectului;
-Expoziție cu lucrări ale copiilor realizate în cadrul unor teme propuse.

RESURSE UMANE:

a)proprii:-cadrele didactice de la G.P.N.”Scufita Roșie”:
Prof. Grădinaru-Dinu Georgiana Argentina
Prof.Tanasă Gabriela
Prof.Lateș Mihaela
Prof.Blană Cătălina Elena
Prof.Patraș Ana Cipriana
Ed. Cozaciuc Ana Maria
b)-resurse umane parteneriale:
-preșcolarii de la GPP Licurici Fălticeni
-medic Cabinet de medicină școlară Coman Mihaela
-medic stomatolog Cabinet de medicină școlară Mierlă Andreea Iuliana
c)-resurse umane voluntare:
-părinți
-bunici

RESURSE MATERIALE:

-materiale didactice din dotarea grădiniței(biblioteca grădiniței)
-materiale didactice procurate de educatoare
-materiale diverse aduse de către părinți, copii;
-planșe, pliante asigurate de către specialiștii cuprinși în proiect;
-spațiul grădinitei, al cabinetelor medicale, dar și alte spații ce pot fi folosite pe parcursul derularii proiectului.

RESURSE INFORMATIONALE:

-Programul Județean ”Noile educații”
-Proiectul scris
-Convențiile de colaborare încheiate cu partenerii proiectului;
-Produsele finite ale proiectului;
-Pliante, broșuri.

EVALUARE:

- discuţii cu copiii şi părinţii privind impactul proiectului asupra lor;
- fotografii din perioada proiectului;
- expoziţie cu lucrări realizate de copii;
- portofoliile preşcolarilor;
- portofoliile cadrelor didactice;
- expoziţie cu lucrări ale copiilor;
- CD-uri cu aspecte din activităţile desfăşurate;
- concursuri

SUSTENABILITATEA PROIECTULUI:

-Promovarea schimbului de experiență

-Promovarea rapoartelor de colaborare

-Inchegarea unor relații de prietenie între copiii unităților de învățământ participante la proiect.

BUGETUL PROIECTULUI:

-donaţii şi sponsorizări

Posibilităţile de a oferi copiilor experienţe de învăţare sunt multiple, însă capacitatea educatoarei de a organiza învăţarea, de a identifica cele mai bune metode care pot fi implicate şi puterea ei creativă de a realiza contexte simbiotice adecvate joacă un rol imens. Important este să se ţină seama de preferinţele şi interesele copilului. Organizând copilului experienţe complexe de învăţare se înlesneşte un transfer pe orizontală, deschis valorilor educaţiei permanente, se fac progrese de la diversitate spre unitatea cunoştinţelor care exprimă, în fond, unitatea cunoaşterii cerută de unitatea în diversitatea existenţei.