

DIDACTIC

PROF. VALENTINA FOAMETE
(COORDONATOR)

**SIMPOZIONUL NAȚIONAL
„IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI
SANITARE”
(septembrie 2021)**



EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
ISBN 978-606-9606-31-5

Prof. Valentina Foamete
-coordonator-

SIMPOZIONUL NAȚIONAL
„IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE”
(septembrie 2021)

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
ISBN 978-606-9606-31-5

ISBN 978-606-9606-31-5

**TEXT ©- Simpozionul Național „IMPERATIVITATEA EDUCATIEI SANITARE”
(septembrie 2021)/PROF. VALENTINA FOAMETE– (coordonator)**

Toate drepturile rezervate autorilor

Consilier editorial: **lect. dr. Tiberiu Irimia**

Lector de carte: **prof. Speranța Mihaela Vlad**

Tehnoredactare: **prof. Valentina Foamete**

Coperta I-IV: **prof. Valentina Foamete**

Grafică generală: **prof. Valentina Foamete**

Foto coperta I: **Ianis Gabriel Foamete**, cls. I, Școala Gimnazială, „Mihai Eminescu”, Roșiori de Vede-jud. Teleorman, **Antonio Foamete**, cls. a-VIII-a, Școala Gimnazială, „Mihai Eminescu”, Roșiori de Vede-jud. Teleorman

Editura Meritocrat Cluj-Napoca

Tel. 0760 607 889, 0741 494 338

e-mail: meritocratcj@gmail.com

© 2021 Editura Meritocrat Cluj-Napoca

Toate drepturile grafice asupra acestei ediții aparțin editurii Meritocrat, orice reproducere sau modificare, indiferent de formă și suport, neautorizată urmând să suporte consecințele legii.

Responsabilitatea calității corecturii textelor din această carte aparține autorilor
--

IMPORTANȚA UNEI ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE

Prof. BĂLAN ROZA
Școala Gimnazială „Anghel Manolache „
Scrioaștea



Părintele medicinei, Hipocrate, a afirmat cu privire la sănătatea oamenilor că” Alimentele voastre să fie medicamente și medicamentele voastre să vă fie alimente”.

Alimentația este procesul prin care organismul uman asimilează și utilizează hrana sau substanțele nutritive, precum și procesele fiziologice prin care omul se hrănește pentru a face față nevoilor fiziologice ale organismului. Alimentația este foarte importantă în viața unui individ. Pe lângă rolul de a ne potoli foamea, hrana pe care o ingerăm ne furnizează energie necesară care ne menține în mișcare și nutrienți (glucide, lipide, proteine) care ajută la refacerea celulelor, țesuturilor și organelor, conferă căldură corpului fizic și ne ajută să gândim.

Se spune că sănătatea este unul dintre cele mai de preț daruri pe care le putem primi, fapt pentru care este în totalitate responsabilitatea fiecăruia dintre noi să ne îngrijim de acest dar așa cum știm noi cel mai bine. Studiile realizate de-a lungul timpului au scos la iveală în mod cert faptul că între starea noastră generală de sănătate și alimentație există o conexiune foarte strânsă. Dacă stăm să analizăm puțin lucrurile, cu siguranță este destul de ușor să conștientizăm acest lucru având în vedere că ori de câte ori alegem o alimentație echilibrată, în mod spectaculos începem să ne simțim mult mai bine. Adoptarea unui stil de viață echilibrat nu este întotdeauna un lucru ușor având în vedere că astăzi suntem înconjuțați la tot pasul de tentații nesănătoase. Un stil de viață echilibrat presupune în ansamblu două lucruri foarte importante și anume o alimentație cât mai sănătoasă și foarte multă mișcare.

Obiceiurile noastre alimentare pot influența felul în care, ne simțim și felul în care funcționează corpul nostru. O alimentație sănătoasă este aceea care aprovizionează corpul nostru cu toate substanțele nutritive necesare pentru a funcționa și a trăi sănătos.

Nici un om de știință nu poate ști cu precizie cantitatea exactă de elemente chimice de care avem nevoie într-o zi. Pentru acest motiv s-a ajuns la un consens, ca: pentru a întâmpina lipsa unuia ori a mai multor elemente chimice din organism, oamenii trebuie să mănânce o varietate cât mai mare de alimente în cantități cât mai mici asigurându-se astfel garanția că organismul primește toate elementele de care are nevoie pentru buna lui funcționare.

O dietă sănătoasă are la bază trei principii majore:

- echilibru
- diversitate
- moderație

Trebuie să fie un echilibru, dacă vrem să ne menținem sănătatea, între energia care intră în corpul nostru în procesul de metabolism și în diferite activități zilnice în care suntem angrenați.

Diversitatea înseamnă alegerea alimentelor din fiecare grupă astfel încât aceasta să aducă toate substanțele nutritive necesare corpului nostru.

Moderația se referă la cantitatea alimentelor alese din fiecare grupă.

”Nimic nu este bun în exces” Acest principiu vechi de pe vremea lui Aristotel, poate fi aplicat cu succes și în alimentație.

Din păcate, alimentele nesănătoase sunt deseori consumate în exces, pe când cele sănătoase în cantități insuficiente.

Alimentația sănătoasă trebuie să țină cont de vârstă, sex și activitatea fizică în care este angrenată persoana respectivă.

S-a demonstrat științific că alimentația influențează diferite boli cum ar fi: diabetul, ateroscleroza, hipertensiunea arterială, etc.

O dietă sănătoasă de-a lungul vieții reprezintă un aliat puternic în lupta cu mai multe afecțiuni, însă creșterea producției mâncării procesate, schimbarea stilurilor de viață au condus, inevitabil, la modificarea obiceiurilor alimentare corecte.

În ultimii 20 de ani în România comportamentul alimentar a fost influențat negativ de penuria cronică de alimente care a dus la deficiențe nutritive datorate consumului de produse alimentare

excesiv de dulci sau grase. Reclamele agresive au determinat consumul lor fără discernământ de către întreaga populație inclusiv de către copiii de toate vârstele.

Una dintre caracteristicile societății contemporane este consumul. Acesta este promovat prin canalele de comunicare în masă prin strategii de marketing foarte bine elaborate, chiar dacă produsele prezentate în reclame foarte atractive nu sunt sănătoase. Corelat cu faptul că din ce în ce mai puțini copii și tineri defășoară activități fizice, se impune găsirea unor alternative de petrecere a timpului liber într-un mod plăcut, activ și sănătos.

Este limpede că drumul spre o sănătate mai bună și o viață mai lungă nu trece prin modernele restaurante „fast-food” sau pe lângă atrăgătoarele „snack-baruri” sau bufeturi cu gustări rapide, nici prin fastuoasele restaurante, neapărat. Acest drum cotește către alimente consumate așa cum provin ele din grădinile și ogoarele pe care sunt cultivate, către fructe proaspete, semințe, zarzavaturi și legume, care mai de care mai aromate și mai gustoase, către boabele aurii de grâu. *Dietetica are o formă simplă, complicată doar de mediul social, economic și cultural al zilelor noastre...asta poate fi o tema de meditație pentru fiecare dintre noi!*

Ne mândrim că suntem una dintre generațiile cele mai bine hrănite din întreaga istorie, din punct de vedere organoleptic este absolut evident. Însă, pentru acest privilegiu plătim un preț mult prea ridicat, sub forma atâtor boli inutile, al unor morți premature, al unor stări de sănătate lipsite de esență și bucurie.

Deci, în concluzie, consider că: adoptarea unei diete sănătoase poate fi o adevărată provocare pentru mulți dintre noi, mai ales din cauza opiniilor care există. O hrană sănătoasă este o hrană proaspătă, variată, bogată în substanțe vitale, alcalină, cu multe vitamine, cu săruri minerale și oligoelemente. Tu alegi cum vrei să fie!

Bibliografie:

”Sănătate prin alimentație”-Dr. George D. Pamplona-Roger

”Fii sănătos”!- Tomi Ioan Tehăneanu

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. Învățămint preșcolar BĂNCĂU ALINA LAURA
Grădinița cu P.P. nr. 4, Roșiorii de Vede

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici și sociali.

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. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii prin modelul pe care îl reprezintă.

În contextul pandemiei, educația pentru sănătate este foarte importantă, încă de la grădiniță, deoarece copiii trebuie să învețe și să respecte normele de igienă. În acest sens, cadrul didactic trebuie să colaboreze cu familia pentru realizarea obiectivelor, folosind diferite mijloace și materiale didactice, pe tot parcursul demersului educațional.

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 îmbrăcăminte, igiena alimentației, igiena locuinței, igiena grădiniței, igiena mediului înconjurător, etc. Acestea trebuie să vizeze comportarea 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 eficientă 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 de 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 părerea 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 civilizată, să fie curată, 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

1. Antologie (poezie pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Batiste Jenic/ București/ 1995.
2. Curățel și Murdărel și mulți alți copii ca el!/ Colonaș Florin/ Ed. Medicală/ București/ 1987.
3. Aplicarea noului Curriculum pentru Educație Timpurie – o provocare?/ Culea Laurenția/ Ed. Diana/Pitești/2008.
4. Antologie (texte literare pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Dima Silvia/ București/ 1999.
5. Din secretele naturii și ale lumii înconjurătoare/ Vodă Claudiu/ Ed. Ion Creangă/ București/ 1987.
6. Programa activităților educative în învățământul preuniversitar/ Ministerul Învățământului/ București/1994.
7. Revista învățământul preșcolar nr 3-4/ București / 1998.

UN BUN SECRETAR

**CÎRNARU MARCELA- secretar,
Școala Gimnaziala Nr. 1 Măldăeni**

Rolul secretariatului în sistemul informațional al organizației. Indiferent de domeniul de activitate al unei organizații, de forma sa organizatorică, de mărimea ei, succesul depinde în mare parte de corectitudinea deciziilor, iar în procesul decizional, pe lângă cunoștințe, experiență, intuiție, o mare valoare o are informația. Informația corectă și obținută în scurt timp, stă la baza adoptării unei strategii adecvate în ceea ce privește activitatea unei firme.

Un secretar competent este:

1. un bun stenograf – să poată transmite și transcrie exact ceea ce i se dictează;
2. un dactilograf îndemânat, scriind fără greșeli de tastare și limbă;
3. un bun corespondent, folosind o limbă corectă și bogată în conținut;
4. un bun specialist în clasarea și arhivarea actelor, corespondenței și documentelor, capabil să le găsească, la nevoie, cu rapiditate;
5. un interpret capabil să discute cu persoane străine, să facă cunoscute ideile reprezentanților firmei, să comunice acestora ideile reprezentanților firmei, și să comunice acestora ideile interlocutorilor străini fără denaturări;
6. un bun organizator al sistemului informațional, capabil să primească, să prelucreze și să transmită informații, precum și să țină la zi evidențele pentru conducere și celelalte compartimente ale unității;
7. un bun traducător, capabil să traducă cu rapiditate un text din/în limba română/limba străină;
8. un bun cunoscător al lucrărilor de secretariat și corespondență, capabil să înregistreze, repartizeze și să urmărească rezolvarea corespondenței primite, să pregătească răspunsul la scrisorile indicate de conducere, să prezinte la semnat corespondența împreună cu materialul de bază, să întocmească formele de expediere a corespondenței;
9. un bun organizator al contactelor între conducere și persoanele din afară și din interiorul firmei (întâlniri de lucru, ședințe, conferințe); capabil să facă oficiul de secretar de ședință și să redacteze procesele verbale;
10. un bun documentarist, capabil să detecteze surse de documentare, să selecteze și să claseze materialul, să-l difuzeze sub formă de buletine, fise, etc;
11. un bun specialist în manipularea și utilizarea aparaturii moderne de birou (calculatoare, mașini de multiplicat, aparatură de înregistrare/clasare, etc);
12. un bun lucrător, capabil să întocmească statistici specifice sectorului de secretariat, să le prezinte sub formă de grafice și tabele;
13. un bun agent de triere și transmitere a comunicărilor telefonice, capabil să filtreze, limitând până la evitarea totală a caracterului nociv al suprasolicităților și întreruperilor frecvente ale activității conducerii în anumite perioade.
14. un lucrător capabil să redacteze rapoarte, referate, informări pe baza unor directive generale și a materialului documentar;
15. un bun specialist pentru controlul și corectura editorială și tipografică a materialelor în curs de multiplicare.

În condițiile organizării moderne a unităților este foarte important ca la selectarea personalului din secretariat să se țină cont nu numai de pregătirea profesională, de cunoștințele de cultură generală, dar și de anumite calități și aptitudini:

1. **Inteligența** – În cele două forme ale sale, teoretică și practică, inteligența presupune:

- raționament și reflecție pentru a analiza faptele și a ajunge la o situație reală;
- capacitate de analiză și sinteză, ceea ce contribuie la optimizarea activității;
- capacitate de adaptare, pentru a face față dinamicii muncii de secretariat. Secretara trebuie să țină cont de schimbările care au loc în structura firmei, stabilind strategii noi, pe măsura noilor situații. De multe ori specificul muncii de secretariat presupune întreruperea unor lucrări în favoarea altora mai urgente și mai importante.

- bun simț și înțelegere, în vederea rezolvării cazurilor sau problemelor dificile și complicate care apar obiectiv în procesul muncii;

- perspicacitate pentru sesizarea nuanțelor. La selectarea persoanelor care urmează a lucra în secretariate, testarea perspicacității, prin folosirea testelor de inteligență este deosebit de importantă;

- spirit metodic, rezultat din necesitatea de a se lucra după un plan al priorităților și din necesitatea utilizării corecte a instrumentelor de lucru (agende cronologice și pe domenii de activitate, scadarul de termene etc.);

2. **Discernământ** – pentru a permite distincția între laturile unei probleme și alegerea celei mai bune soluții. Complexitatea vieții economico-sociale pune, de multe ori, secretara în situația de a alege între două soluții, ambele rele, pe cea mai puțin rea. O alegere corectă poate fi benefică pentru firmă, la fel cum o alegere greșită poate fi în defavoarea unității respective.

3. **Memorie** – face parte din calitățile indispensabile pentru buna exercitare a atribuțiilor unei secretare; ea trebuie să rețină fizionomii, nume, numere de telefon și adrese, date statistice și alte informații. Reținerea și utilizarea informațiilor este mult ușurată de instrumentele operative (agende, caiete de sarcini, scadar de termene, calculator etc.). Este adevărat că memoria este o calitate nativă, dar tot la fel de adevărat este că oamenii mai puțin dotați obțin rezultate performante prin exercițiu de memorie.

4. **Atenția ameliorează memoria.** Ea permite secretarei să rețină informații, înregistrând și transmițând datele fără erori.

5. **Inițiativa** îi permite secretarei să ia decizii rapide în cadrul competențelor atribuite. Inițiativa secretarei scutește conducerea de a însoți unele decizii mai puțin importante de multe amănunte, dar nu scutește secretara de a solicita precizări suplimentare (dacă este cazul). În strânsă legătură cu inițiativa este competența, care implică răspunderea, responsabilitatea celui care o ia. Inițiativa secretarei nu trebuie să însemne imixtiunea în prerogativele conducerii și nici în inițiativele celorlalte compartimente;

6. **Spirit creativ** – este în strânsă legătură cu inițiativa. Creativitatea înseamnă căutarea continuă de soluții care ar putea îmbunătăți activitatea firmei.

7. **Simțul estetic** – se concretizează în: preocuparea pentru realizarea unui mediu plăcut, ordonat și confortabil, atât în spațiul propriu de lucru, cât și în cel al conducerii;

8. **Calități de organizator și spiritul de ordine** sunt necesare atât la nivelul conducătorilor compartimentelor de secretariat, cât și al fiecărui executant în parte și presupune: ordine în idei; ordine în acte; ordine în păstrarea materialelor de referință; ordine în aranjarea obiectelor.

9. **Calități de vorbire și redactare** – sunt considerate aptitudini de bază ale secretarei. Modul în care vorbești este un element important care contribuie la imaginea unei persoane care reprezintă o instituție.

10. **Politețea** este un factor de eficiență pentru activitatea unei firme. Nu costă, dar poate aduce mari beneficii. Secretara trebuie să manifeste politețe și respect pentru toate persoanele cu care intră în contact. Este politicos și eficient să răspundă la întrebările ce li se pun.

11. **Meticulozitatea** – este o altă calitate indispensabilă în munca de secretariat. Ea trebuie să privească faptele în profunzime, să încerce să pătrundă în esența fiecărei probleme, astfel încât tot ceea ce face să fie riguros, exact.

Bibliografie :

Ovidiu NICOLESCU; Ion VERBONCU, Evolutia managementului pe plan mondial. In: Management, Bucuresti, Editura economica, 1999.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ȘI IMPORTANȚA EI PENTRU PROGRES ȘI DEZVOLTARE

Prof. TANȚA-MIRELA CÎRNARU
Școala Gimnazială „Mihai Eminescu„- Roșiori de Vede

Știm cu toții că educația pentru sănătate a devenit foarte importantă în zilele noastre. Se referă la acțiunea prin care oamenii sunt învățați despre asistență medicală. Profesioniștii îi învață pe oameni cum să-și mențină și să-și refacă sănătatea. Cu alte cuvinte, sănătatea nu se referă doar la sănătatea fizică, ci și la cea mentală și socială. Educația pentru sănătate are ca scop îmbunătățirea alfabetizării în materie de sănătate și dezvoltarea abilităților la oameni, care îi vor ajuta să își mențină o sănătate bună, putând astfel, să-și canalizeze energia spre alte aspect ale vieții.

Importanța educației pentru sănătate

Educația pentru sănătate este esențială pentru îmbunătățirea stării sănătății generale a diferitelor comunități și oameni. De asemenea, va ajuta la îmbunătățirea sănătății întregii națiuni. De asemenea, putem spune că economia unei țări este direct proporțională cu educația pentru sănătate. Un înțelept spunea că „civilizația unui popor se cunoaște după cantitatea de săpun consumată”. Cu alte cuvinte, înseamnă că cu cât speranța de viață este mai mare, plecând de la considerente sanitare și de igienă, cu atât nivelul de trai va fi mai bun.

Educația pentru sănătate este oferită oamenilor de către profesioniști din domeniul cunoscut sub numele de educatori pentru sănătate. Aceștia pot fi medici, asistenți medicali sau pur și simplu absolvenți ai unor forme de studio în domeniul sanitar. Sunt suficient de calificați și de certificați pentru a vorbi despre aceste probleme. Mai mult, aceștia urmează o instruire legată de sănătate și igienă pentru educarea oamenilor.

În mod similar, educația pentru sănătate este foarte importantă, deoarece îmbunătățește condițiile de sănătate ale oamenilor. O face învățându-le modalități de a rămâne sănătos și de a preveni bolile. Mai mult decât atât, îi face suficient de responsabili ca o întreagă comunitate să-și canalizeze resursele pentru a-și păstra sănătatea sub toate aspectele ei, cu scopul de a o impune ca și condiție sine-qua-non pentru o viață civilizată.

Țările în curs de dezvoltare, în special, au mare nevoie de educație pentru sănătate. Nu numai că transmite cunoștințe de bază despre sănătate, ci le modelează și obiceiurile și modul de viață. Cel mai important, nu numai că se concentrează pe sănătatea fizică, dar abordează și alte probleme, cum ar fi bolile mentale și multe altele.

Metode de îmbunătățire a educației pentru sănătate

Deși educația pentru sănătate este foarte importantă, vedem adesea cum nu i se acordă importanța pe care o merită. Starea proastă a educației medicale predominante în multe țări este

dovada acestei afirmații. Trebuie să îmbunătățim starea educației în domeniul sănătății publice din lume, în special în țările în curs de dezvoltare.

Din păcate, de multe ori noțiunea de „educație sanitară” se leagă ontologic de doctori și de activitatea acestora în spitale, uitând adeseori că rostul educației pentru sănătate este tocmai acela de a-i tine pe oameni departe de doctori și de spitale.

Deoarece țările în curs de dezvoltare au multe zone îndepărtate, ajutorul necesar nu ajunge acolo. Trebuie să punem mai mult accentul pe transmiterea acestei educații unor astfel de oameni. Sătenii trebuie în special conștienți de educația pentru sănătate și de rolul pe care îl joacă în viața noastră. Putem organiza aceste programe care vor atrage mai mult public, cum ar fi piețele, care constituie locul de întâlnire al multor oameni.

Mai mult, deoarece majoritatea publicului ar putea fi analfabet, putem folosi mijloace vizuale precum piese de teatru, spectacole populare și multe altele pentru a transmite mesajul într-un mod clar. Ulterior, trebuie să profităm la maximum de oportunitatea pe care o avem la spitale. Pacienții care intră pentru a fi verificați trebuie să fie conștienți de starea lor de sănătate și, de asemenea, să fie educați corespunzător cu privire la aceste probleme.

În mod similar, trebuie să vizăm școlile și să inoculăm obiceiuri sănătoase în rândul copiilor de la o vârstă fragedă. În acest fel, elevii pot răspândi mai bine aceste cunoștințe în casele lor și printre prieteni. Prin urmare, trebuie să îmbunătățim starea educației pentru sănătate din lume pentru a ajuta oamenii să devină mai sănătoși și să-și mențină vitalitatea și dinamismul.

De ce este importantă Educația pentru sănătate?

Educația pentru sănătate este foarte importantă, deoarece îmbunătățește standardele de sănătate ale țării. În plus, ajută la prevenirea bolilor și sensibilizarea oamenilor cu privire la condițiile lor de sănătate. Cel mai important, nu se concentrează doar asupra sănătății fizice, ci și asupra sănătății mintale și a altor aspecte ale conceptului de sănătate.

Cum putem îmbunătăți educația pentru sănătate?

Putem îmbunătăți educația pentru sănătate sensibilizând oamenii din zonele îndepărtate. Poți organiza programe, tabere, piese de teatru, spectacole populare și multe altele, plus să-l înveți în mod corespunzător și la școli.

Bibliografie :

Enăchescu D., Marcu M.. Sănătate publică și management sanitar. 1994

Pana, B.; Duta, I.; Chiriac, N.D; Moga, C. -Ghid de comunicare și marketing social. Instrumente de promovare a comunicării în sanatate, Ed. Universitara ”Carol Davila”, Bucuresti, 2003.

IMPORTANTA EDUCATIEI SANITARE IN GRADINITA

P.I.P. CHIRCA ANA ELENA

**Școala Gimnazială „Mihai Eminescu,”- Roșiori de Vede
Strucura- Gr.Nr.4 P.P.**

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.

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 restrans, 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 sănatoase și reducerea comportamentelor de risc.

Sanatatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici și sociali.

Factorii psihosociale care influențează starea de sănătate și boala sunt: comportamentele sănatoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valorile personale relatează 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: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, reducerea consumului de alcool, renunțarea la fumat, folosirea metodelor de prevenție a bolilor cu transmitere sexuală, adoptarea altor comportamente preventive (vaccinări, verificări medicale periodice, screeninguri), respectarea orelor de somn.

În contextul pandemiei, educația pentru sănătate este foarte importantă, încă de la grădiniță, deoarece copiii trebuie să învețe și să respecte normele de igienă. În acest sens, cadrul didactic trebuie să colaboreze cu familia pentru realizarea obiectivelor, folosind diferite mijloace și materiale didactice, pe tot parcursul demersului educațional.

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 îmbrăcăminte, igiena alimentației, igiena locuinței, igiena grădiniței, igiena mediului înconjurător, etc. Acestea trebuie să vizeze comportarea copilului în situații cât mai variate. 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 restrans, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector

asupra sanatatii si dezvoltarea unui stil de viata sanatos prin intarirea comportamentelor sanatoase si reducerea comportamentelor de risc

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. La vârsta prescolară 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 interacționează direct cu copii 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 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 rectările aversive pe care le exprimă.

Pentru prescolari 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 (întreaba de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi manance, sunt fascinați de noile alimente și de modul de a le servi),
- scop (prescolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și rezultă mănâncarea când s-au saturat sau nu le este foame),
- fluctuantă (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 .

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 dascăli învățământului preșcolar am ales de câțiva ani să-l implementăm în grădiniță. sc sa manance impreuna cu altii si copie, de multe ori, preferintele alimentare a celor din jur). 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.

Bibliografie

1. Aplicarea noului Curriculum pentru Educație Timpurie – o provocare?/ Culea Laurenția/ Ed.Diana/Pitești/2008.
2. Programa activităților educative în învățământul preuniversitar/ Ministerul Învățământului/ București/1994.
3. Revista învățământul preșcolar nr 3-4/ București / 1998.

COPILUL – FAMILIA - BISERICA

Prof. CHIRCA MIHĂIȚĂ
Scoala Gimnaziala „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Poate un sculptor să trateze bolnavii? Poate un doctor să sculpteze? Numai dacă au fost învățați. Un doctor poate să învețe sculptura, așa cum un sculptor poate să învețe medicina. Dar fiecare părinte nu numai că poate, ci și trebuie să învețe să fie părinte.

A fi un bun părinte este o artă, cum o artă este a fi un bun doctor. Copiii învață adevărul despre trăirea în harul lui Dumnezeu în familiile lor. Părinții care nu trăiesc în acest har nu vor putea să-i învețe pe copiii lor cum să dobândească o credință vie. A fi părinte nu este o meserie pe care o înveți vrei nu vrei!

Fiecare părinte poate descoperi noi și noi moduri de a-i apropia pe copii de cunoașterea lui Dumnezeu. Cel mai important lucru este ca aceștia să fie crescuți într-un mediu de credință, în care să simtă cât de importantă este pentru părinții și pentru familia lor legătura cu Dumnezeu. Este o cruce destul de grea pentru părinți să fie modele pentru copiii lor. Pentru că aceasta nu durează doar o zi, o săptămână sau un an. Sunt ani și ani de zile în care trebuie să înfrunți tot felul de probleme, de necazuri, de provocări ale vieții. Și la multe dintre ele copilul

se află în preajmă, înregistrând aproape tot. N-o poți scoate la capăt încercând să ascunzi de copil ce ai în suflet. Pentru copii, părinții sunt primele modele, primele icoane vii. Cel mai puternic exemplu, cel mai ușor de imitat. Dacă părinții și-ar da seama de uriașa responsabilitate pe care o au poate că ar duce o viață mai exemplară. Nu există familie perfectă, așa cum nu există om fără de păcat, la fel nu există familie care să nu aibă ispite, căci viața este o luptă care implică greutăți, căderi și ridicări. Și toate acestea un copil de vârsta prescolară nu are cum să le simtă decât prin vocea, atitudinea, nelinistea și chiar conflictele care le vede între părinți. El nu înțelege de ce tata striga, de ce mama este supărată, ripostează și nu mai zăbovește așa cum o făcea ieri, răceala ei și fata trasă, în duce pe copil în «bezna», îl face să-și pună o mulțime de întrebări a căror răspuns nu-l găsește singur, iar părinții ocupați cu alte multe probleme nu o să-l dea. Părinții ideali sunt părinții care știu să pătrundă în lumea copiilor lor, înțelegându-le năzuințele, frământările, bucuriile, aspirațiile și ajutându-i să deosebească binele de rău, dându-le toate lămuririle necesare, și pe cât se poate să le «scutească» urechile și ochisorii de lucruri urate (certuri, discuții contradictorii, voci ridicate, injurări, etc).

Este nevoie de foarte mult discernământ pentru a înțelege universul în care trăiesc copiii de azi: gălăgie, agitație, muzică, imagini și vorbe vulgare la tot pasul: pe stradă, la televizor, în presa și uneori chiar și în familie. E ușor să contestăm tot. Să spunem un „Nu“

hotărât fiecărei pagini din sufletul lor. Dar așa îi pierdem. Nu cu rautate si forta, ci cu mângâiere să patrundem în lumea lor si sa ne apropiem de ei. Cu gingășie, cu multa dragoste si cu un dialog permanent să le partrundem în interiorul sufletului si a mintii lor. Vorbindu-le pe limba lor, ei vor înțelege cuvintele noastre si ne vor răspunde iar dacă ne-au înțeles cuvintele, ne vor răspunde așa cum trebuie. Copilului îi trebuie oferită puterea exemplului: când va vedea bucuria din ochii părinților atunci când își îndreaptă pașii spre biserică, va simți și el această bucurie nemărginită. "Nu poți să-L faci cunoscut pe Dumnezeu copilului tău dacă tu, părintele lui, nu ești credincios. Nu poți cere copilului să facă ceva dacă tu însuși, prin ceea ce faci, te dezici de ceea ce ceri... Puterea exemplului este mai mare aici ca oriunde!!!

Dacă copii îi vor vedea pe parintii rugându-se, vor spune și ei cu bucurie rugăciunile pe care le-au învățat. Dupa varsta de 4-5 ani prescolarii vor putea usor invata rugaciuni scurte atat in familie cat si la gradinita:»Tatal nostru, Ingerelul, Toti cu inima curata, Doamne-Doamne Ceresc Tata, etc » solicitandu-se reproducerea lor in diferite momente ale zilei: inainte de masa, inainte de a pleca la gradinita sau seara inainte de culcare, ei vor da importanta cuvenita rugaciunii si vor astepta acel moment in care li se va solicita acest lucru. Dacă vor vedea că în casă se citesc în fiecare seară diferite rugaciuni sau din orice altă carte religioasă, se vor obișnui cu cartile, cu lumea literelor, voar putea face diferenta între o carte de rugaciuni care are Semnul Crucii pe ea si alte cari: de colorat, de poezii, de povesti cu zane si personaje indragite. Dacă vor vedea că părinții merg la biserică nu numai din cand in cand (ca si in vizita la anumiti prieteni), ci în fiecare Duminică și sărbătoare, copiii vor iubi Biserica și se vor simți *acasă* în ea.

"La Sfânta Biserică copilul învață că este foarte important să ții legătura cu Creatorul tău, să fii recunoscător Lui. Învață să se poarte (să tacă, să stea locului, să vorbească când și ce trebuie; își disciplinează pornirile, "se abține", amână, își dezvoltă răbdarea, își cultivă blândețea - pe care o vede și cu care este tratat în biserică - devine bun, milostiv, învață să dea, să fie respectuos cu cei în vârstă, să pomenească si sa isi aminteasca de cei morți (bunici, neamuri etc.), invata sa respecte fetele bisericesti preot, maicute, aspecte foarte importante în comportamentul uman. La biserică primește harul Sfântului Duh, lucrător în chip nevăzut în fiecare dintre noi mai mult ca acasă. De asemenea, nu trebuie să uităm că unde sunt mulți puterea creste intocmai ca atunci cand muncesti,"Unde-i unul nu-Ii putere, unde-s doi puterea creste si dusmanul nu sporeste" de asemena si rugăciunea este mai puternică acolo unse sunt mai multi. Aici vor intalni adulti si copii de care se vor apropia, vor avea diferite contacte, isi vor largi sfera sociala. Este bine și ca, împreună cu părinții, copiii să meargă uneori și la alte biserici, manastiri, catedrale, schituri decât la cea parohială. Pentru că noutatea fiecărei biserici, manastiri cu pictura, slujbele, atmosfera specifică, preoti si /sau maicute îl ajută pe copil să nu se plictisească, sa înțeleaga puțin din taina unității în diversitate pe care o vedește lucrarea harului. E important ca participarea la slujbă să nu devină pentru copil o corvoadă, ceva neplăcut, si se recomanda timpul petrecut în Biserica sa creasca o data cu varsta : daca cu un copil de 3-4 ani poti sta doar o jumătate de ora, un prescolar de grupa pregatitoare linistit poate sta o ora. El, anterior, trebuie sa fie pregatit, sa i se explice ce trebuie sa faca, ca apoi acasa sa se discute si alte amanunte : ce face preotul, cand si

de ce trebuie sa ne impartasim, de ce ne facem cruce, de ce miroase a tamaie, de ce pe pereti sunt pictati sfinti si nu personaje din povesti, care este altarul, de ce trebuie sa lasam oamenii mai in varsta sa stea pe scaun si noi sa ne ridicam, etc. Pe pereții bisericilor copilul îi vede pe Hristos, pe Preacurata Sa Maică, pe Îngeri și pe Sfinți. În afara bisericii de piatră, copilul trebuie să cunoască Biserica Cerească.

Educatia religioasa nu este o simpla meseria pe care o poate indeplini oricine, ci constituie o insusire care este cucerita si insusita cu efort si credinta exemplara. Personalitatea preotului si a parintilor isi lasa direct amprenta asupra profilului spiritual al copilului prin apropierea firesca pe care o face. Daca va merge foarte des la aceea biserica, copilul isi va insusi felul de a fi al preotului, iar preotul la randul lui il va apropia pe copil de Biserica prin mijloace de el cunoscute:simple mangaieri, ii strecoara din cand in cand cate o prescura, ii da iconite si mai tarziu carti de citit, il cheama pe copil la spovedanie/impartasanie uneori direct sau prin intermediul parinti. El isi asuma aceasta misiune de calauza spirituala, de luminator si sfatuitor al sufletelor plapande de copii.

Astfel in educarea spirituala a prescolarului, familia poate fi sustinuta de Biserica, insa si rolul Bisericii este unul benefic, doara daca parintii mijlocesc aceasta relatie copil-biserica din cea mai frageda varsta.

Bibliografie :

“Indrumator pastoral”, Arhiepiscopia Bucurestilor, 1981.

COMUNICAREA PROFESOR-ELEV

Prof. CIOACĂ VICTOR
Scoala Gimnazială „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Relațiile dintre profesor și clasă se polarizează, în general, în sentimente de simpatie, încredere reciprocă sau, dimpotrivă, de antipatie, neîncredere și chiar ostilitate. Sunt și cazuri când contactul spiritual dintre profesor și elev nu trece de zona indiferenței. Inițiativa trebuie să aparțină însă profesorului, care ținând seama de legea esențială a relațiilor afective interumane potrivit căreia: „simpatia și bunăvoința naște simpatie și bunăvoință, antipatia și ostilitatea trezesc sentimente de aceeași calitate”, trebuie să conducă, să dirijeze aceste relații și să le structureze pe relații de colaborare.

Un profesor care are o comunicare cât mai bună cu elevii trebuie să știe să gândească modalități de înlăturare a unor dificultăți și obstacole posibile. Deseori profesorii sunt tentați să poarte discuții cu elevii buni, să le asculte explicațiile, iar cei slabi să fie marginalizați. În acest caz, elevii, îndeosebi cei pasivi la lecție întâmpină o serie de obstacole, mai ales în înțelegerea noțiunilor și în interpretarea acestora. Comunicarea trebuie făcută cu toți elevii, antrenându-i pe fiecare în parte, în funcție de particularitățile și caracterul fiecăruia. Depinde, în primul rând de conduita profesorului, pentru ca toți elevii să fie implicați în actul didactic. De multe ori relația dintre profesor și elevii mediocri lasă de dorit. În general aceștia sunt marginalizați și suferă din cauza neantrenării lor în actul de comunicare pe timpul ascultării sau predării unei teme, plecând din clasă cu lecția neînvățată. Acești elevii, cu precădere cei timizi, trebuie încurajați, motivați, antrenați în cadrul unei lecții. Profesorul care cunoaște arta comunicării și care a dobândit aptitudini pedagogice știe că lecția se poate preda doar împreună cu clasa.

Rezultatele obținute în urma cercetărilor scot în evidență faptul că, cu cât formele de penalizare (ironia, jignirea, ridiculizarea, notele proaste, etc) sunt mai des folosite, cu atât efectul lor scade. Profesorul care cunoaște valoarea aprecierii pozitive nu se va feri de o ușoară supraapreciere a performanțelor elevului. Va aprecia pe elev mai mult decât merită, spre a-l face să merite pe deplin aprecierea, să se ridice la nivelul aprecierilor făcute. Experiența ne arată că profesorul cu rezultate bune în activitatea lui didactică își îmbunătățește relațiile cu elevii slabi și prin faptul că le acordă suficientă apreciere pozitivă. Chiar și unele performanțe școlare minore, profesorul care cunoaște valoarea aprecierii pozitive, o folosește încercând să dezvolte în mod permanent încrederea elevilor în propriile lor forțe.

Raporturile dintre profesor și elev nu prezintă numai o latură intelectuală. Factorul afectiv are o importanță deosebită asupra randamentului intelectual al elevului. Crearea de bună dispoziție în clasă reprezintă o condiție necesară pentru evitarea eșecului școlar. Fiecare lecție se desfășoară într-un climat afectiv particular, dispoziția clasei variază în funcție de cea a profesorului.

Elevul trebuie să fie conștient de rolul său unic în cadrul lecției. Pe parcursul unei ore de curs, mesajul transmis de profesor este unul singur și totuși, în funcție de personalitatea și participarea, respectiv conectarea la activitatea din clasă a fiecărui elev, modul de percepere este

diferit. Astfel, în funcție de feed-back-urile primite, profesorul își poate conduce cu mai multă eficiență activitatea didactică.

În concordanță cu principiul participării active trebuie să ne facem din elev un partener. Și nu orice fel de partener, ci unul activ, curios, atent, care să învețe, un partener în care să investim încredere și pe care să-l respectăm. Numai astfel resursele umane, temporale, materiale pe care le implicăm în procesul instructiv-educativ se vor transforma în satisfacții.

În activitatea sa, profesorul nu se raportează doar la activitatea pur științifică, ci și la cea educațională. Dirigintele este managerul activității educaționale. Această calitate se subsumează celei de manager al actului educațional în ansamblul său, care cuprinde și statutul de manager al actului didactic. În calitate de diriginte profesorul are o serie de așteptări de la elevii săi. Așteaptă o comunicare deplină cu elevii în tot ce a ce întreprinde în plan educativ dar și un feed-back pozitiv din partea lor. În același timp, așteaptă să fie respectat în calitatea pe care o are. Elevii doresc ca dirigintele să fie un adevărat părinte și prieten, în care să aibă încredere și căruia să i se adreseze în orice situație. Totodată așteaptă ca dirigintele să le ofere o evaluare corectă, nepărtinitoare a tot ce au ei bun sau mai puțin bun și să fie sprijiniți în relațiile lor cu colegii de clasă sau de școală, sau chiar cu alți profesori.

În calitate de profesor, dar mai ales de diriginte, se realizează și o comunicare cu familiile elevilor. Astfel, dirigintele așteaptă ca părinții să colaboreze și să se implice activ în actul educațional, cerând și să i se recunoască rolul pe care îl are în educația copiilor. Părinții așteaptă de la diriginte o evaluare corectă a propriului copil dar și un sprijin în formarea acestuia. Atunci când colaborarea dintre profesor și diriginte, pe de o parte, respectiv elev și părinte, pe de altă parte, se realizează pe baza unei comunicări eficiente toți factorii implicați au de câștigat.

Pentru o comunicare eficientă trebuie să ținem seama de câteva reguli simple și anume: dorința de a înțelege și a asculta, să știi să ascuți, disponibilitate, implicare, discernământ și obiectivitate în evaluarea comportamentelor elevilor, onestitate, bunăvoință, încredere reciprocă, respect reciproc, flexibilitate în gândire, toleranță, sentimentul de dăruire, găsirea unui limbaj comun, interese comune, preocupări comune, cooperare, curaj, îndrăzneală, să dai celui alt putere, simțul umorului, etc.

Un profesor bun trebuie să știe calea pe care s-o aleagă pentru ca relația profesor-elev să fie cât mai eficientă. Profesorul trebuie să-i dea încredere elevului în forțele sale, să prindă curaj, să-l facă să se implice în relația de comunicare, să reușească să-l antreneze într-o discuție constructivă. E necesar ca elevilor să li se transmită acea sete de cunoaștere, acea disponibilitate și flexibilitate în gândire, dorința de comunicare. Profesorul trebuie să țină seama de opiniile elevilor, de dorințele acestora, de personalitatea fiecăruia în parte. Elevii trebuie considerați niște persoane responsabile, cărora li se acordă un anumit credit.

În relația profesor-elev trebuie avut în vedere, nu în ultimul rând, și personalitatea elevilor. Desigur, comportarea profesorului în clasă este condiționată, în mare măsură, și de atmosfera existentă, de comportarea elevilor. Contează, totodată, și opiniile, valorile, atitudinile și caracteristicile personale ale profesorului.

Relația profesor-elev este reciprocă. Fiecare transmite mesaje-semnale, fiecare le percepe diferit dar se influențează reciproc.

Bibliografie:

Rodica Niculescu - Pedagogie generală, Editura Scorpion, 1996

Romiță B. Iucu - Managementul și gestiunea clasei de elevi – Fundamente teoretico-metodologice, Editura Polirom, 2000;

Constantin Cucoș- Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014.

METODE DE INVATARE CENTRATE PE ELEV UTILIZATE IN CADRUL ORELOR DE ISTORIE

Profesor: CIUPITU MARCELA IRINA
Școala Gimnaziala Nr.1 Maldaeni

Învățarea centrată pe elev reprezintă o abordare care presupune un stil de învățare activ și integrarea programelor de învățare în funcție de ritmul propriu de învățare al elevului.

Pentru a avea cu adevărat elevul în centrul activității instructiv-educative, profesorul îndeplinește roluri cu mult mai nuanțate decât în școala tradițională. În abordarea centrată pe elev, succesul la clasă depinde de competențele cadrului didactic de a crea oportunități optime de învățare pentru fiecare elev. Astfel, în funcție de context, în demersul didactic, profesorul acționează mereu, dar adecvat și adaptat nevoilor grupului. Metodele de învățare centrată pe elev fac lecțiile interesante, sprijină elevii în înțelegerea conținuturilor pe care să fie capabili să le aplice în viața reală. În vederea dezvoltării gândirii critice la elevi, trebuie să utilizăm cu precădere unele strategii activ-participative, creative. Acestea nu trebuie rupte de cele tradiționale, ele marcând un nivel superior în spirala modernizării strategiilor didactice. Dintre metodele moderne specifice învățării active care pot fi aplicate cu succes și la orele de istorie fac parte: brainstormingul, metoda mozaicului, metoda cubului, ciorchinele.

1. Brainstormingul

Brainstormingul este o metodă care ajută la crearea unor idei și concepte creative și inovatoare. Pentru un brainstorming eficient, inhibițiile și criticile suspendate vor fi puse deoparte. Astfel, exprimarea va deveni liberă și participanții la un proces de brainstorming își vor spune ideile și părerile fără teama de a fi respinși sau criticați. Se expune un concept, o idee sau o problemă și fiecare își spune părerea despre cele expuse și absolut tot ceea ce le trece prin minte, inclusiv idei comice sau inaplicabile. O sesiune de brainstorming bine dirijată dă fiecăruia ocazia de a participa la dezbateri și se poate dovedi o acțiune foarte constructivă. **Etapile unui brainstorming eficient** sunt următoarele:

- *deschiderea sesiunii de brainstorming* în care se prezintă scopul acesteia și se discută tehnicile și regulile de bază care vor fi utilizate;
- *perioada de acomodare* durează 5-10 minute și are ca obiectiv introducerea grupului în atmosfera brainstormingului, unde participanții sunt stimulați să discute idei generale pentru a putea trece la un nivel superior;
- *partea creativă a brainstormingului* are o durată de 25-30 de minute. Este recomandabil ca, în timpul derulării acestei etape, coordonatorul (profesorul) să amintească timpul care a trecut și cât timp a mai rămas, să „prezeze” participanții și în finalul părții creative să mai acorde câte 3-4 minute în plus. În acest interval de timp, grupul participant trebuie să fie stimulat să-și spună părerile fără ocolișuri;

- la sfârșitul părții creative, coordonatorul brainstormingului *clarifică ideile* care au fost notate și puse în discuție și verifică dacă toată lumea a înțeles punctele dezbătute. Este momentul în care se vor elimina sugestiile prea îndrăznețe și care nu sunt îndeajuns de pertinente. Se face și o evaluare a sesiunii de brainstorming și a contribuției fiecărui participant la derularea sesiunii. Pot fi luate în considerare pentru evaluare: talentele și aptitudinile grupului, repartitia timpului și punctele care au reușit să fie atinse;
- pentru a stabili un *acord obiectiv*, cei care au participat la brainstorming își vor spune părerea și vor vota cele mai bune idei. Grupul supus la acțiunea de brainstorming trebuie să stabilească singur care au fost ideile care sau pliat cel mai bine pe conceptul dezbătut.

Pe timpul desfășurării brainstormingului, participanților nu li se vor cere explicații pentru ideile lor. Aceasta este o greșeală care poate aduce o evaluare prematură a ideilor și o îngreunare a procesului în sine. Este important de reținut că obiectivul fundamental al metodei brainstorming constă în exprimarea liberă a opiniilor prin eliberarea de orice prejudecăți. De aceea, acceptați toate ideile, chiar trăsnite, neobișnuite, absurde, fanteziste, așa cum vin ele în mintea elevilor, indiferent dacă acestea conduc sau nu la rezolvarea problemei. Pentru a determina progresul în învățare al elevilor este necesar să îi antrenați în schimbul de idei; faceți asta astfel încât toți elevii să își exprime opiniile!

Exemplul

1. Aplicarea metodei „brainstorming la lecția România în al Doilea Război Mondial – idei generale: regimul antonescian – adept al regimului autoritar, Pactul Tripartit, rebeliunea legionară 2123 ianuarie 1941, 22 iunie 1941 – atacul contra URSS – Antonescu a ordonat trecerea Nistrului; clarificarea ideilor: de la războiul din Est la cel din Vest, opozitia condusă de Iuliu Maniu hotărăște să scoată România din război – negocierile diplomatice, actul de la 23 august 1944 și urmările sale (regele Mihai I, sfătuit de cercurile Palatului, ordonă arestarea lui Antonescu), armistițiul cu Națiunile Unite și semnarea lui – 13 septembrie 1944, România intră în sfera de influență sovietică, mai ales după acordul anglosovietic din 9 octombrie 1944 de la Moscova; acordul obiectiv: elevii notează cele mai bune idei.

1. Metoda cubului

Metoda cubului presupune explorarea unui subiect, a unei situații din mai multe perspective, permițând abordarea complexă și integratoare a unei teme. Sunt recomandate următoarele etape:

- Realizarea unui cub pe ale cărui fețe sunt scrise cuvintele: *Programele revoluției de la 1848, Problema socială, Problema politică, Problema națională, Forțe participante, Personalități;*
- Anunțarea temei, subiectului pus în discuție.

- Împărțirea clasei în 6 grupe, fiecare dintre ele examinând tema din perspectiva cerinței de pe una din fețele cubului:

Programele Revoluției de la 1848:

1. *Petețiuneaprocamațiune/28 martie 1848, Iași, 2...5;*

Problema socială: desființarea iobagiei fără nicio despăgubire, desființarea dijmelor;

Problema politică: *siguranța personală, reforma școlară, egalitate în drepturi;*

Problema națională: *înființarea gărzii naționale, autonomia celor două Biserici;*

Forțe participante: nobilimea, intelectualitatea;

Personalități: Nicolae Bălcescu, Mihail Kogălniceanu, Vasile Alecsandri.

NOTĂ: *În locul punctelor de suspensie (...), elevii au completat cu noțiunile învățate în lecție toate programele Revoluției de la 1848, alte probleme sociale, politice, naționale, alte forțe participante și, desigur, alte personalități (Al. I. Cuza, Frații Golești, I. H. Rădulescu și alții).* Redactarea finală și împărțirea ei celorlalte grupe.

Afișarea formei finale pe tablă.

Exemplul 3. *Aplicare la lecția de recapitulare și sistematizare a cunoștințelor – Programele Revoluției române 1848-1849 – clasa a VIIIa.*

1. **Ciorchinele**

Deși este o variantă mai simplă a brainstormingului, **ciorchinele** este o metodă care presupune identificarea unor conexiuni logice între idei, poate fi folosită cu succes atât la începutul unei lecții pentru reactualizarea cunoștințelor predate anterior, cât și în cazul lecțiilor de sinteză, de recapitulare, de sistematizare a cunoștințelor. **Ciorchinele** este o tehnică de căutare a căilor de acces spre propriile cunoștințe, evidențiind modul de a înțelege o anumită temă, un anumit conținut. **Ciorchinele** reprezintă o tehnică eficientă de predare și învățare care încurajează elevii să gândească liber și deschis.

Metoda ciorchinelui funcționează după următoarele *etape*:

Se scrie un cuvânt/temă (care urmează a fi cercetat) în mijlocul tablei sau a unei foi de hârtie. Elevii vor fi solicitați să scrie noteze toate ideile, sintagmele sau cunoștințele pe care le au în minte în legătură cu tema respectivă, în jurul cuvântului din centru, trăgându-se linii între acestea și cuvântul inițial.

În timp ce le vin în minte idei noi și le notează prin cuvintele respective, elevii vor trage linii între toate ideile care par a fi conectate.

Activitatea se oprește când se epuizează toate ideile sau când s-a atins limita de timp acordată.

Există câteva *reguli* ce trebuie respectate în utilizarea tehnicii ciorchinelui:

Scrieți tot ce vă trece prin minte referitor la tema/problema pusă în discuție.

Nu judecați/evaluați ideile produse.

Nu vă opriți până nu epuizați toate ideile care vă vin în minte sau până nu expiră timpul alocat; dacă ideile refuză să vină insistați și zăboviți asupra temei până ce vor apărea unele idei.

Lăsați să apară cât mai multe și mai variate conexiuni între idei; nu limitați nici numărul ideilor, nici fluxul legăturilor dintre acestea.

Avantajele acestei tehnici de învățare sunt:

În etapa de reflecție vom utiliza „ciorchinele revizuit” în care elevii vor fi ghidați prin intermediul unor întrebări, în gruparea informațiilor în funcție de anumite criterii.

Prin această metodă se fixează mai bine ideile și se structurează informațiile, facilitându-se reținerea și înțelegerea acestora.

Adesea poate rezulta un „ciorchine” cu mai mulți „sateliți”.

Exemplul 4. *Aplicarea metodei ciorchinelui la lecția „Reformele lui Cuza”, clasa a VIIIa: legea rurală (a), legea electorală (b), legea secularizării averilor mănăstirești (c), Statutul dezvoltător al Convenției de la Paris (d), legea instrucțiunii publice (e), legea organizării armatei (f), codul civil (g).*

Se observă cum de la „ciorchinele” inițial au apărut mai mulți „sateliți”.

NOTĂ: La literele b, c, d, f, g, elevii vor completa celelalte reforme ale lui Cuza amintite la exemplul 4.

Utilizarea acestor metode antrenează elevii într-o continuă participare și colaborare, crește motivarea intrinsecă deoarece li se solicită să descopere fapte, să aducă argumente pro și contra. Lucrul în echipă dezvoltă atitudinea de toleranță față de ceilalți și sunt eliminate motivele de stres, iar emoțiile se atenuează.

Avantajele învățării centrate pe elev sunt:

- Creșterea motivației elevilor, deoarece aceștia sunt conștienți că pot influența procesul de învățare;
- Eficacitate mai mare a învățării și a aplicării celor învățate, deoarece aceste abordări folosesc învățarea activă;
- Învățarea capătă sens, deoarece a stăpâni materia înseamnă a o înțelege;
- Posibilitate mai mare de includere – poate fi adaptată în funcție de potențialul fiecărui elev, de capacitățile diferite de învățare, de contextele de învățare specifice;
- Metodele de învățare centrate pe elev fac lecțiile interesante, sprijină elevii în înțelegerea conținuturilor pe care să fie capabili să le aplice în viața reală. Lecția ținută în cabinetul de istorie sau etnografie facilitează împletirea acestor metode cu cele tradiționale și deci optimizarea demersului didactic.

Bibliografie:

1. Roaită, Alice Ionela. Didactica istoriei. Editura Paralela 45, Pitești, 2012
2. Mândru, Elena și alții. Strategii didactice interactive. Editura Didactica Publishing House, București, 2010

ROLUL ȘI IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. învă. preșcolar. CRISTEA IONELA
Scoala Gimnazială „Mihai Eminescu”,
Grădinița cu P.P. nr. 4, Roșiorii de Vede

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici și sociali.

Factorii psihosociali care influențează starea de sănătate și boală sunt: comportamentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valorile personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen.

Promovarea sănătății în rândul copiilor prin oferire de informații despre regulile de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate.

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 acțiuni educative începând de la vârsta senectuții.

A învăța copilul, 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 comportamentului 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.

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 pentru asistență.

Mijloacele de realizare sunt cele utilizate în mod frecvent în procesul de educație în grădiniță: jocul, desenul, cântecul, povestirea, poezia, etc. 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. În urma desfășurării acestor activități, copiii trebuie să ajungă să dezvolte aptitudini, să-și însușească valori care să-i abileze să facă alegeri concrete privind întreținerea și optimizarea stării de sănătate. Educația pentru sănătatea copilului preșcolar este o latură a educației generale, alături de educația motrică, educația intelectuală, educația civică, etc. și are particularitatea că se realizează prin intermediul acestora.

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

În contextul pandemiei, educația pentru sănătate este foarte importantă, încă de la grădiniță, deoarece copiii trebuie să învețe și să respecte normele de igienă. În acest sens, cadrul didactic trebuie să colaboreze cu familia pentru realizarea obiectivelor, folosind diferite mijloace și materiale didactice, pe tot parcursul demersului educațional.

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 îmbrăcăminte, igiena alimentației, igiena locuinței, igiena grădiniței, igiena mediului înconjurător, etc. Acestea trebuie să vizeze comportarea 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.

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 eficientă 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.

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 de 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.

În urma desfășurării acestor activități, copiii trebuie să ajungă să dezvolte aptitudini, să-și însușească valori care să-l abilitizeze să facă alegeri concrete privind întreținerea și optimizarea stării de sănătate.

Educația pentru sănătatea copilului preșcolar este o latură a educației generale, alături de educația motrică, educația intelectuală, educația civică, etc, și are particularitatea că se realizează prin intermediul acestora.

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 își vor pune amprenta pe întreaga dinamică ulterioară a comportamentului civic al individului.

Bibliografie

1. Antologie (poezie pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Batiste Jenic/ București/ 1995.
2. Curățel și Murdărel și mulți alți copii ca el!/ Colonaș Florin/ Ed. Medicală/ București/ 1987.
3. Aplicarea noului Curriculum pentru Educație Timpurie – o provocare?/ Culea Laurenția/ Ed. Diana/ Pitești/ 2008.
4. Antologie (texte literare pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Dima Silvia/ București/ 1999.
5. Din secretele naturii și ale lumii înconjurătoare/ Vodă Claudiu/ Ed. Ion Creangă/ București/ 1987.
6. Programă activităților educative în învățământul preuniversitar/ Ministerul Învățământului/ București/1994.
7. Revista învățământul preșcolar nr 3-4/ București / 1998.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE – ÎNTRE CERINȚE ȘI POSIBILITĂȚI DE REALIZARE

Prof. Inv.primar CRISTEA DIANA
Școala Gimnaziala Calmatuiu de Sus

Scopul educației pentru sănătate în învățământul românesc actual este de a asigura acțiuni coerente de calitate, ancorate în mod real și eficient în realitatea de zi cu zi. Tot mai mulți copii 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... „Sănătatea nu este numai o problemă individuală, ci privește tot atât de mult societatea în întregime, sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic.” (A. Schopenhauer) Pentru a pregăti copilul pentru o viață sănătoasă, responsabilitatea revine deopotrivă școlii, părinților, dar și societății civile. Obiectivul de bază al educației pentru sănătate în învățământul primar constă în formarea și dezvoltarea în rândul micilor școlari a unei concepții și a unui comportament igienic, scopul apărării sănătății, dezvoltării armonioase și fortificării organismului, adaptării lui la condițiile de mediu natural și social. Opționalul, „Educația pentru sănătate”, derulat la nivelul claselor primare cu aprobarea Ministerului Educației Naționale, s-a dovedit foarte eficient și atractiv pentru copii, prin suportul de curs bine structurat, care are rolul nu doar de a informa, ci și de a forma obiceiuri sănătoase, priceperi și deprinderi de igienă personală, de petrecere a timpului liber în mod responsabil pentru recreere și odihnă. În cadrul orelor de dirigenție sau în săptămâna Școala altfel, se pot desfășura activități de educație pentru sănătate folosind o serie de metode activ-participative, care oferă posibilitatea elevilor de a se implica mai interesați la propria lor formare. Astfel de metode ar fi : Jocul de rol: Două sau mai multe persoane joacă după un scenariu prestabilit: un copil mănâncă un sandviș cu mâinile murdare. Ceilalți copii trebuie să-l convingă că se poate îmbolnăvi. Alt scenariu: doi copii trebuie să-și determine un coleg să nu se mai joace la calculator în timpul liber și să meargă pe un teren de fotbal sau handbal. Cu ce argumente îl pot convinge? Brainstorming-ul: Este o tehnică de strângere de informații , de stimulare a creativității, de deschidere a comunicării. Se creează o situație de lucru: elevii pot fi împărțiți pe echipe și puși să alcătuiască un meniu sănătos pentru micul dejun. Câștigă echipa care a ales cel mai echilibrat meniu. Folosirea simțurilor: Un copil este legat la ochi și pus să detecteze alimentul proaspăt sau alterat. Chestionarul: Elevilor li se cere să răspundă la o serie de întrebări care să pună în valoare adoptarea unor obiceiuri de igienă personală corecte. El poate fi realizat oral, inițial elevii stând în picioare și așezându-se jos ori de câte ori au răspuns greșit la o întrebare. Câștigă cel care a rămas în picioare până la sfârșit, rezultând că nu a încălcat nicio regulă în ceea ce privește stilul de viață sănătos. La nivelul școlii, se pot desfășura anual proiecte educative pe teme de educație pentru sănătate în parteneriat cu cabinetul medical din localitate. Unul din proiectele poate fi Proiectul Educativ „Cum acordăm primul ajutor?” Activitățile se desfășoară în parteneriat cu cabinetul medical local și are caracter practic. În cadrul săptămânii „Să știi mai multe, să fii mai bun!”, se pot organiza activități de educație pentru sănătate la care pot participa medicul și asistenta de la cabinetul medical din localitate. Activitățile au avut un rol informativ, dar și formativ. Elevii primesc pliante despre importanța igienei mâinilor pentru prevenirea hepatitei virale A, participata la concursuri de educație pentru sănătate. Sunt organizate și activități de preparare a unor rețete simple: suc natural de fructe,

salate de fructe și salate de legume, cea mai importantă etapă în realizarea acestor preparate fiind spălarea corectă a mâinilor, a produselor și a vaselor în care se prepară. Cu foarte mult entuziasm, elevii realizează machete cu Piramida alimentației sănătoase, cunoscând ponderea pe care trebuie să o aibă unele alimente în hrana de zi cu zi. Un stil de viață sănătos presupune și multă mișcare. Elevii trebuie implicați în activități de petrecere eficientă a timpului liber și în zilele de sâmbătă sau duminică: concursuri de atletism, de biciclete, fotbal, handbal, drumeții prin pădurile din zonă și alte jocuri de mișcare. Aceștia sunt încântați că nu se plictisesc (ca acasă) și că uită de telefoane și tablete, leagă noi prietenii, petrec timpul într-un mod solicitant, dar plăcut. Motto: „... Sănătatea întrece atât de mult toate bucuriile exterioare încât, întradevăr un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bogat”. (Schopenhauer)

Promovarea sănătății în rândul copiilor prin oferire de informații despre regulile de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate. 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 acțiuni educative începând de la vârsta senectuții. A învăța copilul, 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 comportamentului 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. 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 pentru asistență. Mijloacele de realizare sunt cele utilizate în mod frecvent în procesul de educație în grădiniță: jocul, desenul, cântecul, povestirea, poezia, etc. 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. În urma desfășurării acestor activități, copiii trebuie să ajungă să dezvolte aptitudini, să-și însușească valori care să-i abilitizeze să facă alegeri concrete privind întreținerea și optimizarea stării de sănătate. Educația pentru sănătatea copilului preșcolar este o latură a educației generale, alături de educația motrică, educația intelectuală, educația civică, etc. și are particularitatea că se realizează prin intermediul acestora. „ARTA EDUCAȚIEI, nu este altceva decât cunoașterea mijloacelor mai robuste și mai puternice, spirite mai luminate și suflete mai virtuozitate”. (Helvetius)

CONCEPTUL DE SĂNĂTATE, PARTE INTEGRANTĂ ÎN SISTEMUL DE ECOLOGIE SOCIALĂ SI PROTECȚIE UMANĂ

Sănătatea și bunăstarea în mod tradițional, oamenii au definit sănătatea în diferite moduri. O persoană de conducere cu structură athletică va spune că sănătatea înseamnă practicarea cu regularitate a unui complex de exerciții și asigurarea unor mese pregătite cu atenție pentru menținerea unei greutate normale și a unei condiții fizice bune. Un medic va considera sănătatea ca fiind absența bolii. Un psiholog va argumenta că sănătatea include capacitatea de soluționare a problemelor emoționale și a traumelor. Totuși, majoritatea specialiștilor privesc aceste definiții cât și altele referitoare la sănătate ca fiind incomplete. În conformitate cu acești specialiști, prevenția și tratamentul problemelor de sănătate necesită o definiție apropiată conceptului de sănătate. Ce este sănătatea? Punctul de vedere modern este acela că, sănătatea are câteva dimensiuni – emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală, fiecare dintre acestea contribuind la condiția de

bunăstare a unei persoane. Pentru menținerea unei sănătăți bune, o persoană trebuie să-și examineze fiecare din aceste dimensiuni și să se orienteze în sensul în care i se permite nu doar să trăiască o perioadă lungă de timp, ci de asemenea să se bucure de viață pe de-a-ntregul. În 1967, OMS a declarat că sănătatea este o stare totală de bunăstare fizică, mentală și socială și nu în principal absența bolii sau a unei infirmități. Sănătatea este acel proces în care toate aspectele din viața unei persoane lucrează laolaltă, într-un mod integrat. Nici un aspect al vieții nu funcționează în mod izolat.

Bibliografie :

PENCIU, P., PAVLID, V., DOROBANȚU, I. Educația sanitară – teorie și metodă. București: Editura Medicală, 1970.

RÂȘCANU, R. Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei. În: Psihologia la răspântia mileniilor (coord. M. Zlate). Iași: Polirom, 2001,

IMPORTANȚA *EDUCAȚIEI* SANITARE ÎN ȘCOALĂ

P.I.P.P. DINITA LILIANA MARIA
Școala Gimnaziala Stejaru

Educația sanitară își extinde sfera de activitate asupra întregii populații, având obiectivele, conținutul și metodele sale proprii, diferențiate în raport cu particularitățile grupelor de populație și ale problemelor de sănătate abordate.

În acest sens, în cadrul activității de *educație sanitară* cu elevii se conturează o serie de obiective și o problemă specifică, în strânsă relație cu particularitățile morfofuncționale și neuropsihice ale copiilor.

Principalele obiective ale *educației sanitare* în instituțiile pentru elevi/preșcolari, pot fi sintetizate astfel:

- Elaborarea deprinderilor și formarea obișnuințelor igienice necesare câlirii organismului și mării rezistenței nespecifice, dezvoltării armonioase a copilului, menținerii și promovării sănătății acestuia;
- Înzestrarea sistematică a copiilor cu noțiuni elementare privind problemele de igienă individuală și colectivă specifice vârstei;
- Dezvoltarea unor atitudini și a unui comportament igienic, care să permită copiilor să acționeze în folosul sănătății proprii și al colectivității.

După cum se știe, procesul instructiv – educativ din grădinița este, în esență, un proces formativ.

Educația sanitară în instituțiile pentru preșcolari își extinde sfera de acțiune și la adulții care, prin profilul lor profesional, prin îndeplinirea atribuțiilor în cadrul muncii curente, pot exercita influențe – favorabile sau negative, în raport cu nivelul lor de cultură sanitară – atât asupra sănătății copiilor, cât și asupra educării lor igienico-sanitare.

1. Conținutul activității de *educație sanitară*

Volumul cunoștințelor care se impun a fi transmise și acțiunile de influențare care trebuie să fie exercitate asupra copiilor – este în raport direct cu volumul deprinderilor și obișnuințelor igienice necesare și posibile de elaborat la diferitele grupe de vârstă.

La grupa mare (5-6 ani), o primă grijă a educatoarei trebuie să fie intensificarea influențelor educaționale pentru:

- perfecționarea executării mișcărilor specifice deprinderilor în curs de formare, cum ar fi, de exemplu, deprinderea spălării pe dinți, începută la grupa mică, dar neelaborată;
- consolidarea deprinderilor elaborate anterior, referitoare la igiena nasului, a mâinilor, a modului de a mânca;
- îmbogățirea conținutului unor deprinderi (modul de a mânca, spălarea, educația fizică etc.);
- transformarea deprinderilor în obisnuințe.

La clasa pregătitoare (6-7 ani), datorită experienței acumulate și nivelului de dezvoltare atins de copii, procesul elaborării și consolidării deprinderilor igienice este facilitat de posibilitatea motivării solicitărilor, a constientizării acțiunilor prin fundamentarea științifică a acestora, prin explicarea finalității lor, prin lămurirea clară, precisă, a copiilor asupra necesității deprinderilor și obisnuințelor igienice..

Cercul deprinderilor igienice elaborate anterior, se consolidează și se îmbogățește continuu.

Respectarea cu strictețe a regulilor de igienă individuală în totalitatea lor – considerate ca deprinderi și obisnuințe – trebuie să constituie un bun câștigat.

Spălarea pe mâini, fata, gât, urechi, spălarea până la brâu, spălarea pe dinți cu aplicarea corectă a periajului, spălarea pe picioare, perierea îmbrăcămintei și a încălțămintei, schimbarea rufăriei murdare cu alta curată (după spălarea corpului) sau a celei de zi cu cea de noapte sunt reguli de igienă care – deprinse și intrate în obisnuinta sub influențele educaționale din grădiniță - vor fi respectate de preșcolari, ca acțiuni constiente, și în viața de familie.

Constientizarea regulilor de igienă determină, ca o consecință directă, independentă de acțiune a copilului și formarea obisnuinței de a respecta aceste reguli, deci de a se comporta igienic, chiar și atunci când nu este supravegheat.

2. Forme de educație sanitară adecvate vârstei preșcolare

Transmiterea cunoștințelor și exercitarea influențelor educaționale necesare formării deprinderilor și obisnuințelor igienice se realizează prin formele “clasice”, curente, de lucru cu preșcolarii, adaptate evident problematicii educativ-sanitare și particularităților de vârstă:

- a. activitatea obligatorie (comună) ca mijloc de educație sanitară;
- b. povestirile și discuțiile libere cu copiii (întâmplătoare sau ocazionale);

- c . observări organizate în afara activității comune, cu prilejul plimbărilor și vizitelor;
- d . jocul ca mijloc de educație sanitară (jocul de creație, de mișcare, senzorial, sportiv);
- e . activități și jocuri alese de copii, ca mijloace educativ-sanitare (se pot organiza în diferite momente ale zilei: dimineața, înainte sau după activitățile comune, după somn);
- f . regimul de zi, ca mijloc de educație sanitară (primirea copiilor, spălatul, micul dejun, prânzul, somnul, gustarea, activitățile și jocurile recreative);
- g . alimentația copiilor (trebuie să răspundă următoarelor cerințe: *ce, când, cât și cum trebuie să mănânce copiii*);
- h . programul distractiv – teatrul de păpuși, audițiile, dansurile, teleemisiunile, diafilmul și filmul cu conținut educativ-sanitar;
- i . plecarea copiilor acasă (la vestiar, îmbrăcarea corectă, verificarea ținutei etc.).

Respectarea cu strictețe a tuturor acestor “momente” ale regimului zilnic constituie, după cum s-a văzut,

o verigă importantă în ansamblul factorilor educaționali în general și poate exercita o influență considerabilă asupra formării deprinderilor și obisnuințelor igienice, a comportamentului civilizat.

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 acțiuni educative începând de la vârsta senectuții. A învăța copilul, 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 comportamentului 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.

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

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.

În urma desfășurării acestor activități, copiii trebuie să ajungă să dezvolte aptitudini, să-și însușească valori care să-i abiliteze să facă alegeri concrete privind întreținerea și optimizarea stării de sănătate. Educația pentru sănătatea copilului preșcolar este o latură a educației generale, alături de educația motrică, educația intelectuală, educația civică, etc. și are particularitatea că se

realizează prin intermediul acestora.

Motto: „... Sănătatea întrece atât de mult toate bucuriile exterioare încât, într-adevăr un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bogat”. (Schopenhauer)

Bibliografie :

RÂȘCANU, R. *Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei. În Psihologia la răspântia mileniilor (coord. M. Zlate)*. Iași: Polirom, 2001,

ZEPCA, V., BAHNAREL, I., PETRESCU, C. *Promovează sănătatea. Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață*. Chișinău: Elan Poligraf, 2012.

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE LA PREȘCOLARI

Prof.înv.preșcolar FLOREA IONELA FLORENTINA

Scoala Gimnaziala „Anghel Manolache,,

Scrioastea -

Cum dezvoltăm un stil de viață sănătos la preșcolari?

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului.

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. 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 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.

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.

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

Pentru preșcolari alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în aceasta 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 doar 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 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 copiază, de multe ori, preferințele alimentare a celor din jur)

În primii 7 ani de viață copiii se dezvoltă într-un ritm foarte alert și au nevoie de un aport alimentar bogat și hrănitor pentru dezvoltarea lor fizică, comportamentală și intelectuală. Sunt esențiale atât activitățile educative cât și cele distractive legate de alimentația sănătoasă. Primii ani de viață sunt deosebit de importanți pentru formarea obiceiurilor sănătoase. În această perioadă, copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație și de mișcare. Experiențele pe care copiii le acumulează în acești ani constituie baza obișnuințelor pe care și le vor consolida pe parcursul întregii vieți, a stilului de viață pe care îl vor adopta. 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, bănd 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

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 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 următoare, vârsta școlară și adolescență.

Din perspectivă publică, sănătatea constituie, datorită imenselor sale implicații, individuale, sociale și demografice unul dintre obiectivele cele mai vizate de politicile și strategiile guvernamentale din întreaga lume.

Educația pentru sănătate în grădiniță se realizează prin jocuri, povești, dramatizări, vizite, întâlniri cu cadre medicale, iar ca formă de evaluare se organizează expoziții tematice, concursuri, serbări. Aceste activități vor stimula copiii dezvoltându-le și acea motivație interioară de care au nevoie.

Exemplu personal oferit de educatoare și părinți, este un alt factor care contribuie la reușita educației pentru sănătate.

Având în vedere conținutul activității de educație pentru sănătate, am selecționat cu atenție temele, trecând la întocmirea planificării acestora încercând să le îmbin în mod cât mai judicios. Prin exemplificări cu situații din viața reală, din povestiri și basme, prin cântece, poezii, le-am oferit exemple de comportament corect, pentru a-i sensibiliza, pentru a aplica și ei în viață comportamentele pozitive.

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 prevenirii 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 individuală care se referă la igiena individului, dar și la igiena vestimentației, a alimentației, a regimului de activitate și de 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.

În acest sens se amenajează o minibibliotecă cu material didactic atât pentru părinți cât și pentru copii: cărți, reviste, broșuri, pliante, etc., care vizează asemenea aspecte și pe care adulții le pot studia fie în grădiniță, fie împrumutându-le. Tot aici am desfășurat ședințe, mese rotunde la care am invitat un medic de familie care le-a vorbit copiilor despre aplicarea corectă a normelor igienico-sanitare, cum să acționeze în vederea prevenirii și eliminării cauzelor și efectelor ce pot perturba sănătatea. Prin intermediul poeziilor „Au venit la grădiniță”, „Bombonica”, „Prietenii”, copiii au învățat să utilizeze corect obiectele de igienă personală, să se spele din proprie inițiativă de câte ori este nevoie, să cunoască unele consecințe ale nerespectării regulilor de igienă. Prin toate activitățile desfășurate în grădiniță copiii și-au format deprinderi corecte în aplicarea normelor igienico-sanitare. În procesul de însușire a regulilor igiene, 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. 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

„Dacă vei respecta întotdeauna aceste reguli vei fi sănătos, pentru că mama sănătății este curățenia”

Bibliografie :

Ghid informativ pentru cadre didactice pentru domeniile: Elemente de anatomie, Igienă personală, Activitate și odihnă, Sănătatea alimentației, Sănătatea mediului, Sănătate mintală- Aprobate cu Ordin al Ministrului Nr.4496 / 11.08.2004

MODALITĂȚI DE DEZVOLTARE A INTERESULUI PENTRU LECTURĂ

Prof. GAVRILĂ LUZI
Școala Gimnazială „Mihai Eminescu”, Rosiori de Vede

Motto: „Toți acei ce au acces la o bibliotecă, la cărți, sunt niște inși mai buni decât alții, mai fortificați, iar durerile îi ating mai puțin și nefericirile trec mai repede. ”

(Mircea Eliade)

CARTEA este oglinda existenței umane. În ea sunt cuprinse toate tainele naturii, impresiile, gândurile și sentimentele omenirii, de-a lungul întregii sale evoluții.

Cartea și lectura trebuie să ocupe un loc deosebit în viața fiecărui elev, iar profesorului de limba română îi revine datoria de a apropia sufletul inocent al elevului de paginile cărților. Dacă „o lectură plăcută este tot așa de folositoare sănătății noastre ca și exercițiile fizice”(Kant, sec. al XVII- lea), atunci trebuie să găsim o cale pentru a ne antrena zilnic.

Citirea unei cărți reprezintă o dovadă de mare responsabilitate, deoarece lectura este principalul instrument în însușirea unei limbi mai bogate, a unei exprimări elevate, nuanțate și este un mijloc de a ne concretiza ideile, gândurile și trăirile. Din păcate, elevii generației actuale manifestă un tot mai vizibil dezinteres față de lectură, cartea făcând parte din ce în ce mai puțin din viața omului modern. Lipsa interesului față de lectură nu este un fenomen ivit pe neașteptate, fiind explicabilă prin coordonate ce țin de natura evidenței. Astăzi, computerul și televizorul reușesc să ofere mult mai mult decât o făcea până acum lucrarea tipărită, realitatea virtuală cucerind și îndepărtând tot mai mult de filele cărților.

Pentru reducerea acestui fenomen, școala ca instituție-cheie joacă un rol important în apropierea copilului de lumea cărților și, implicit, de lectură. Cartea trebuie să devină partașă în viața copilului de la cea mai fragedă vârstă. Ea îi ajută pe copii să parcurgă drumul cunoașterii de la concret la abstract, de la intuiție la reprezentare și fantezie. Cu ajutorul cărții, copilul descoperă instrumente care îi pot satisface dorința de a descoperi realitatea înconjurătoare, ea însăși o lume.

Educatorii trebuie să le dezvolte elevilor „gustul pentru lectura” o cerință didactică importantă fiind preocuparea permanentă a cadrelor didactice pentru realizarea contactului direct al copiilor cu lumea operelor literare. Problema îndrumării lecturii școlare este extrem de importantă, deoarece în anii de formare intelectuală, tânărul cititor trebuie orientat în mulțimea de opere literare care îi stau la îndemână, căci unele cărți sunt contraindicate din cauza inaccesibilității la o anumită vârstă, iar contactul eșuat cu o carte își poate pune amprenta în viitor pe calitatea lecturii. Absența unei lecturi susținute e evidentă în vocabularul lacunar, în comportament, în gândire și chiar într-o înclinație spre violența limbajului. Tocmai de aceea e nevoie, mai mult ca oricând, să ridicăm bariera dintre copil și carte, iar îndepărtarea elevului de lectură trebuie să fie un semnal de alarmă.

Paradoxal, în aceste vremuri agitate, în care *timpul nu mai are răbdare* cu noi, există și elevi care găsesc în interiorul lor dorința de a citi. De aceea, profesorul de limba română are un rol important în a-i stimula, a găsi în permanență noi metode de a-i incita la lectură; desigur, totul trebuie să pară un joc, destindere și relaxare: **a citi de dragul de a citi.**

Metode didactice privind stimularea lecturii .

Eseul de cinci minute

Se folosește mai ales în etapa de reflecție, la sfârșitul lecturii, pentru a-i ajuta pe elevi să-și adune ideile legate de tema cărții și pentru a le oferi celorlalți o idee mai clară despre ceea ce au citit. Eseul de cinci minute reprezintă un adevărat feed-back.

Cineva /Dorea/ Dar/ Astfel

Această strategie se constituie într-o schemă a narațiunii:

Cineva - este naratorul.

Dorea - acțiunea pe care o face.

Dar - este cauza care declanșează acțiunea.

Astfel - este consecința, efectul a ceea ce se întâmplă.

Această strategie îi ajută pe elevi să scrie un rezumat al unei povestiri.

Interviul despre lectură

1. Ce ți-a plăcut în această carte?
2. Ce nu ți-a plăcut?
3. Ce ai simțit pe parcursul lecturii?
4. Cum a început textul?
5. Cum s-a terminat?
6. Ai anticipat finalul?
7. Care este conflictul poveștii?
8. Care sunt personajele?
9. Te recunoști în vreunul dintre personaje?
10. Au fost personajele credibile? De ce?/De ce nu?

11. Te poți gândi la trei cuvinte prin care să descrii această carte?

12. Ce ai înțeles din această carte?

13. Care este punctul forte al cărții?

14. De ce recomanzi cartea și altora?

Scrisorile

Reprezintă scurte epistole pe care elevii și le trimit între ei în timpul activității de lectură. Ei trebuie să noteze rapid și concentrat impresiile de moment. Prin acest instrument se încurajează schimbul de impresii asupra unei cărți. De asemenea ele pot fi scrise doar pentru a prezenta o carte cuiva. Sunt cazuri în care sunt scrise de către elevi și adresate autorului (a cărui carte o citesc la un moment dat).

Întrebările

Pornind de la titlu, elevii vor construi niște întrebări la care vor răspunde abia după ce vor citi integral textul.

Imagini: Elevii vor privi imaginile textului și vor prezice care este subiectul cărții.

Graficul Știu/Vreau să știu/Am învățat: Folosind un tabel cu trei coloane sau pagină, elevii vor scrie ceea ce știu despre subiect, iar apoi se adaugă întrebări despre ce vor să știe, și la final vor completa cu ceea ce au învățat despre text.

Predicțiile

Ce crezi că se va întâmpla în această carte, pornind de la titlul ei, sau de la ilustrația copertei?

Vizualizează

Crează-ți în minte scenariul cărții (timp, spațiu, personaje, episoade etc.)

Întreabă-te!

Pune-ți întrebări despre text ca să observi dacă totul capătă un sens.

Creează legături

Creează legături cu tine și cu textul citit, sau chiar cu alte cărți citite.

Identifică

Găsește ideea centrală a textului.

Evaluează

Formulează o opinie despre ceea ce ai citit.

Citește activ!

Înainte de lectură

Ce poți spune despre semnificația titlului?

Ce sugerează imaginile cărții sau ale copertei?

Care crezi că va fi tema cărții?

Jurnalul de lectură

Prin intermediul acestuia este încurajată exprimarea liberă a impresiilor, sentimentelor, trăirilor provocate de lectură, monitorizându-se propria înțelegere asupra textului citit. Un jurnal de lectură ar putea conține: lista cărților citite de către elevi; lista cărților propuse de către profesor; consemnarea reflecțiilor pe marginea celor citite;

Storytellingul, denumit și Arta povestirii este o metodă care pornește de la o poveste, un mesaj, valoare, un principiu ce se dorește a fi transmis, pentru a fi înțeles, explorat și apoi adaptat în manieră personală de către fiecare ascultător în parte. Arta de a spune povești este adecvată procesului instructiv-educativ și poate fi accesibilă la orice vârstă și pentru toate abilitățile. Nu este nevoie de echipament special în afară de pură imaginație și puterea de a asculta și de a vorbi pentru a crea imagini artistice. În lumea noastră, a povesti poate fi o modalitate de a reaminti copiilor că totdeauna cuvintele lor vorbite sunt puternice, că ascultarea este importantă, și că o comunicare clară între oameni reprezintă o artă. Povestirea este arta în care un povestitor transmite un mesaj, adevăruri, informații, cunoștințe sau înțelepciune pentru o audiență - de multe ori subliminal - într-un mod distractiv, folosind orice aptitudine (artistică) sau recuzită pentru a capta atenția publicului. Metoda implică trei elemente esențiale: povestea, povestitorul și publicul. Dialogul dintre aceste trei elemente face ca storytellingul să poată fi folosit atât în scop formativ / educațional, cât și terapeutic. Principiul de la care pornim este că oricine poate spune o poveste. Există povești proprii, există cele consacrate, și, cu siguranță există povești nescrise ce pot fi create chiar în momentul utilizării metodei. Poveștile implică emoții, valori, experiențe individuale și de grup, probleme și, cu siguranță, multiple soluții. Storytellingul este o metodă participativă ce implică publicul în toate etapele: pregătirea publicului pentru poveste (introducerea în temă), povestea în sine (incluzând elemente legate de voce, tonalitate, obiecte utilizate) și ieșirea din poveste (creație, reflecție, punere în scenă). Povestea construiește un mediu în care ascultătorii se simt în siguranță, pot reflecta asupra experiențelor proprii, realizând un dialog cu ei înșiși sau cu ceilalți. Cei implicați în procesul ascultării își dezvoltă abilități de ascultare activă și capacitatea de concentrare, puterea de observație, capacitatea de acceptare și receptivitate la situații noi și, în același timp, reflectarea asupra propriilor experiențe. O poveste

poate fi folosită cu succes în curriculum (în lectură, istorie, geografie, religie, știință și multe altele – la toate nivelurile de învățământ).

Dacă vom ști să trezim interesul elevilor noștri pentru citit, dacă vom îndruma, verifica și stimula în acest scop, vom crește generații care vor simți o „sete” permanentă pentru citit, pentru cunoaștere, pentru lărgirea orizontului lor cultural, ceea ce se va răsfrânge pozitiv asupra vieții și activității lor, căci, așa cum spunea Miron Costin: „...nu este alta și mai frumoasă și mai de folos, în toată viața omului zăbavă decât cetitul cărților”.

Bibliografie:

1. Apetroaie, Elena, *Strategii activ-participative în predarea-învățarea limbii și literaturii române*, Ed. Paradigme, Pitești 2009;
2. Adam, J. M., Revaz F., *Analiza povestirii*, Institutul European, Iași, 1999.
3. Pamfil, A, *Studii de didactica literaturii române*, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj, 2007.

PROFESORUL CONSTRUIEȘTE OPORTUNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE – ARGUMENTARE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

**Prof. înv.primar GRIGORE DANIELA
Scoala Gimnaziala „Anghel Manolache”,
Scrioastea**

Profesia de profesor presupune vocație și pasiune. Pe lângă aceste două aspecte, ea presupune însușirea unor concepte teoretice, formarea unor deprinderi, competențe, abilități, asumarea unor roluri, într-o manieră riguroasă și controlată.

Învățământul este un domeniu dinamic, aflat în continuă schimbare, iar din acest motiv, cadrele didactice trebuie să se adapteze permanent la noile provocări și să își îmbunătățească periodic repertoriul strategic de realizare a predării/ învățării/evaluării în clasă. Pentru ca procesul educațional să fie eficient, profesorul trebuie să aplice strategiile didactice considerate potrivite pentru condițiile în care se desfășoară învățarea (condiții materiale, umane, de timp, etc).

Printre calitățile profesorului trebuie să se regăsească într-un mod obligatoriu empatia și abilitatea de a crea un mediu securizant pentru elevii săi. El trebuie să știe să-i motiveze și să-i încurajeze pe aceștia în a-și exprima propriile păreri, fără teama de a fi diferiți și, în consecință, criticat pentru răspunsul pe care l-a dat. Dacă mediul este unul ostil, metodele prin care profesorul creează oportunități de învățare, pe cât de bune s-au dovedit a fi, vor eșua. Elevii vor rămâne blocați, ideile lor vor rămâne nespuse, încrederea lor în propria putere, inteligența, creativitate, toate vor scădea, motivația învățării nu va fi deloc una intrinsecă, iar întreg procesul educațional va suferi un eșec. Este nevoie de profesori deschiși spre inovații, spre idei originale, spre puncte de vedere diferite, care încurajează dialogul și antrenează elevii în rezolvarea unor conflicte negative prin promovarea formulării propriei ipoteze și rezolvare prin colaborare.

Conceptul de partener în educație este des întâlnit în didactica modernă. Pentru ca actul educativ să fie eficient și în același timp plăcut, inegalitatea dintre profesor și elev trebuie depășită. Elevul are nevoie să vadă în profesorul lui un punct de sprijin, are nevoie de cooperare cu acesta, relația dintre cei doi putând fi decisivă în actul educațional. Cerința unei relații pedagogice de parteneriat se poate construi numai pe baza respectării unei condiții fundamentale și anume cunoașterea personalității elevului. Raportarea profesorului la elev

presupune din partea celui dintâi înțelegerea unui ansamblu de idei. În primul rând, unicitatea sufletului copilului și tânărului din care decurge concluzia că “numai prin tratarea diferențiată a elevilor, le putem cultiva înclinațiile și aptitudinile.”

Printre rolurile profesorului se regăsesc și rolurile de facilitator și călăuză. El nu trebuie să limiteze predarea doar la transmiterea de informații, ci din contră, să construiască oportunități de învățare. El trebuie să dirijeze elevii spre cunoaștere, devenind astfel puntea dintre elevi și informație. În acest demers se pot folosi metode precum problematizarea, învățarea prin descoperire, brainstormingul, studiul de caz. Prin intermediul acestor metode, profesorii creează o situație favorabilă învățării, accentul fiind centrat pe elev și pe abilitățile sale cognitive. La fel de important este ca profesorul să fie atent la nevoile individuale ale fiecărui elev și să introducă în actul pedagogic informații adaptate la sistemul de gândire al celor ce învață și metode, strategii diferite și diverse care să ajute cu adevărat elevii să învețe și să se dezvolte într-un mod armonios

Din profilul profesorului modern nu trebuie să lipsească abilitatea de a evalua elevii într-un mod echitabil, corect, obiect. În activitatea de predare-învățare, este absolut necesar ca profesorul să ofere un feedback imediat în legătură cu activitatea elevului. Este necesar ca profesorul să prezinte elevilor încă de la început criteriile de evaluare și ulterior să le respecte în totalitate. Până nu de mult, evaluarea era înțeleasă ca fiind separată de celelalte două componente ale procesului. Actul evaluării se realiza la finalul unității de învățare și reprezenta cel mai important aspect. Didactica a evoluat însă, iar acum accentul este pus pe actul învățării, recomandându-se evaluarea formativă, realizată pe tot parcursul semestrului.

Bibliografie :

Valeriu Marinescu, *Elemente de didactică a disciplinelor filologice. Noi perspective*, editura PRO Universitaria, București, 2021, p.97.

INTEGRAREA RESURSELOR DIGITALE EDUCAȚIONALE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR DIN GRĂDINIȚĂ

Prof. Înv. preșcolar HORGA MARIA-LIANA
Grădinița cu Program Prelungit „Căsuța cu povești” Bistrița

Lumea în care trăim se află într-o permanentă schimbare, iar viteza cu care se produc schimbările este acum mai mare ca oricând. Descoperirile din ultima perioadă și evoluția științei merg mână în mână cu revoluția digitală care pare să fie motorul care susține și conduce dinamismul întregii societăți. Și în ceea ce privește învățarea, nu este o noutate faptul că mediul virtual reprezintă pentru mulți dintre noi principala sursă de informare și învățare. În acest context, utilizarea mijloacelor digitale în procesul de învățământ nu mai este un moft, ci o necesitate și un mod firesc de desfășurare a activității.

Încă de la vârste foarte mici, copiii intră în contact cu mijloacele digitale pe care învață foarte repede să le mânuiască și să le folosească. De foarte multe ori însă, părinții nu cunosc limitele utilizării acestora de către copii, fapt care are efecte negative asupra dezvoltării acestora, conducând la probleme comportamentale, probleme de vedere, emoționale sau chiar autism.

Cu toate acestea, nu putem sta în calea progresului, dar putem face în așa fel încât tehnologia digitală să fie folosită atât în scopul dezvoltării copiilor, cât și a îmbunătățirii și eficientizării procesului educativ. Pornind de la ideea că jocul este principala activitate la vârsta preșcolară, iar calculatorul este perceput de către copii ca un mijloc atractiv de a se juca, au fost create și pentru învățământul preșcolar softuri educaționale și resurse digitale care pot fi integrate cu succes în activitățile din grădiniță. Astfel, procesul de învățare devine mai plăcut și mai interesant prin intermediul calculatorului, facilitându-i, în același timp, atât copilului, cât și profesorului, accesul la informații.

Astfel, în activitățile din grădiniță există numeroase modalități de integrare și utilizare a resurselor digitale, tocmai pentru a capta atenția copiilor, pentru a transmite informații, pentru a exersa deprinderi și capacități, pentru a verifica cunoștințe și pentru a dinamiza activitatea și a o face mai atractivă pentru cei mici.

Resursele digitale pot fi folosite în cadrul activităților pe domenii experiențiale, în diferite momente ale activității. Cu ajutorul lor pot fi transmise informații sau pot fi prezentate noile conținuturi. De exemplu, pot fi realizate lecturi după imagini, convorbiri, povestiri etc. folosind prezentări PPT sau filmulețe create sau preluate de pe internet. Aceste prezentări sunt simple, de scurtă durată, realizate într-o grafică atractivă, pe înțelesul copiilor și chiar interactive, copiii fiind antrenați să răspundă la întrebări, să aprecieze comportamente, să verbalizeze anumite acțiuni etc.

Pentru exersarea și fixarea cunoștințelor, pot fi folosite jocuri interactive în cadrul cărora copiilor li se cere să răspundă la întrebări, să denumească obiecte, acțiuni, elemente din natură etc., să utilizeze simboluri, cifre, litere, să facă asocieri, comparații, grupări după diferite criterii, completări etc. De asemenea, copiii pot să deseneze, să coloreze, să traseze, să scrie cu ajutorul instrumentelor grafice prezente în cadrul jocurilor digitale.

Resursele digitale pot fi folosite și în procesul de evaluare, copiii percepend totuși ca pe un joc și nu ca pe o verificare a cunoștințelor. Aici pot fi folosite softuri educaționale sau jocuri de bifare a variantei corecte, de alegere a răspunsurilor, de asociere, de completare etc. Aceste jocuri conțin, de obicei, personaje care însoțesc și îndrumă copiii în rezolvarea sarcinilor, dar mai ales

apreciază răspunsurile acestora prin emoticoane, aplauze sau diferite sunete specifice. Foarte interesante, dar și eficiente sunt jocurile de tip labirint care conțin obstacole pe care copiii trebuie să le treacă pentru a ajunge la nivelul următor sau chiar la finalul drumului.

Toate aceste resurse pot fi utilizate atât frontal, în activitățile de grup, cât și individual sau în grupuri mici. În cadrul activităților pe centre de interes, copiii pot fi dirijați să vizioneze un material, să se joace folosind un soft educațional, utilizând calculatorul sau o tabletă, individual sau împreună cu alți copii. Important este ca cei mici să fie supravegheați îndeaproape și monitorizați în permanență pentru ca activitatea să își atingă scopul, iar copiii să nu abuzeze de aceste mijloace digitale.

Varietatea resurselor digitale permite cadrelor didactice să le utilizeze într-o multitudine de situații, fapt dovedit în perioada activităților online când au fost create și folosite materiale digitale atât pentru activitățile cu caracter științific și lingvistic, dar și pentru cele cu caracter practic (activități sportive, muzicale, artistic-plastice etc.).

Un aspect important de precizat este și faptul că, în ultima perioadă, au fost create platforme și programe digitale la care cadrele didactice au acces gratuit și unde acestea pot crea materiale personalizate, potrivite și utile în cadrul activităților pe care urmează să le desfășoare, materiale adaptate temei, nivelului copiilor, dar mai ales obiectivelor urmărite.

Utilizarea resurselor educaționale digitale de calitate are o multitudine de avantaje atât pentru cadrele didactice, cât și pentru copii, dintre care amintim:

- Stimularea capacității de învățare inovatoare, adaptabilă la condiții de schimbare socială rapidă;
 - Întărirea motivației copiilor și creșterea interesului pentru activitatea de învățare;
 - Stimularea gândirii logice și a imaginației;
 - Dezvoltarea limbajului prin utilizarea unor noțiuni noi;
 - Acces ușor la informații;
 - Simularea pe ecran a unor fenomene și procese, altfel costisitor de reprodus în sala de clasă;
 - Materiale atractive și frumos prezentate din punct de vedere grafic;
 - Materiale interactive.

Cu toate acestea avem și dezavantaje:

- Folosirea în exces a calculatorului poate duce la pierderea abilităților practice, de calcul și de investigare directă și nemijlocită a realității;
- Individualizarea excesivă a învățării duce la negarea dialogului profesor-elev;
- Utilizarea la întâmplare a calculatorului, fără un scop precis în timpul orelor poate provoca plictiseală, monotonie;
- Costurile ridicate ale tehnologiei de ultimă oră ceea ce constituie un impediment pentru o bună parte a populației României și este accesibilă, în general, persoanelor cu o situație financiară bună.

Pentru optimizarea procesului de învățământ, utilizarea resurselor educaționale digitale este în momentul de față o necesitate. Progresul nu poate fi negat, motiv pentru care cadrele didactice trebuie să țină pasul cu tehnologia și să le utilizeze în avantajul propriu și al copiilor. Resursele folosite trebuie să fie bine selectate, de calitate, pentru a face învățarea plăcută și eficientă. De asemenea, nu trebuie renunțat la metodele și mijloacele tradiționale, ci trebuie îmbinate în mod armonios pentru ca rezultatele să fie cele dorite.

În concluzie, pentru un proces educativ de calitate trebuie îmbinat tradiționalul cu modernul, mijloacele clasice cu noua tehnologie.

BIBLIOGRAFIE:

Daniela Vlădoiu, (2005), *Instruire asistată de calculator*, Ministerul Educației și Cercetării;
Lespezeanu Monica, (2007) , *Tradițional și modern în învățământul preșcolar*, Editura Omfal
Esențial;

STRATEGII MOTIVAȚIONALE – CREȘTEREA MOTIVAȚIEI ȘCOLARE ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI CAUZATE DE COVID-19

Prof. HUNDREA DANIELA MARIA
Școala Gimnazială „Lucian Blaga”, -Bistrita

MOTIVAȚIA-cheia reușitei școlare.

În contextul actual în care ne aflăm, datorită COVID-19, este necesară o mobilizare a tuturor resurselor existente. °Cheia reușitei o constituie motivația, unită cu o voință puternică, perseverență și conștiinciozitate.

Componentele motivaționale:

-Prima componentă-centrată în jurul trebuinței de a cunoașteși înțelege, de a formula și rezolva probleme-dă naștere la ceea ce se numește impulsul cognitiv și care constituie în fapt trebuința intrinsecă de cunoaștere;

-A doua componentă are la baza trebuința de afirmare a eului și este orientată atâta supra sarcinilor școlare curente, cât și spre viitoarele obiective profesionale care depind de cele dintâi;

-A treia componentă a motivației activităților școlare se întemeiază pe trebuința de afiliere și nu este orientată în direcția randamentului școlar, ci mai degrabă spre asemenea realizări în măsura în care ele îi asigură individului aprobarea din partea unei persoane sau grup cu care se identifică direct sau indirect.

În vederea transmiterii cunoștințelor privite în general de elevi ca un ansamblu de informații teoretice și abstracte ce trebuie învățate pe de rost, Viau formulează următoarele cerințe (Viau, 1997, pp. 128-133):-începeți predarea printr-o anecdotă, o istorioară legată de teoria ce urmează a fi predată sau printr-o problemă de soluționat; -chestionați elevii asupra cunoștințelor lor anterioare în legătură cu fenomenul ori teoria ce urmează a fi explicate; -prezentați planul cursului sub formă de întrebări (acest mod de a prezenta materia îi obligă pe elevi să-și focalizeze atenția asupra aspectelor importante și să caute să afle răspunsurile la întrebările puse); -organizați cunoștințele sub formă de scheme, care permit evidențierea legaturilor dintre concepte; -dați exemple care să îi intereseze pe elevi; -utilizați analogiile (astfel îi determinăm pe elevi să stabilească legături între un domeniu pe care îl cunosc bine și altul nou).

Am putea spune în continuare că un elev este motivat dacă: consideră disciplinele de studiu și activitățile propuse utile și interesante; -este capabil să îndeplinească sarcinile școlare;

- percepe cu responsabilitate implicarea în activități;

De asemenea am putea preciza și dacă un elev este demotivat dacă:

- consideră disciplinele de studiu și activitățile propuse ca fiind inutile și neinteresante,

— este incapabil de a finaliza ceea ce începe și nici nu are încredere ca va fi capabil;

— el simte că nu are nicio responsabilitate pentru activitatea propusă și că succesul și eșecul său nu depind de el.

– Strategii motivaționale:a).Strategii de control cognitiv(:asupra propriului mod de gândire): ignorarea intenționată a alternativelor atractive și a aspectelor irelevante pentru învățare,formularea unor autoinstrucțiuni pozitive.

Exemple:„De câte ori apare ceva care te distrage de la învățat, ignoră acel ceva”„,Gândește-te la primii pași pe care trebuie să-i faci și începe imediat”.

b).Strategii decontrol emoțional: managementul stărilor emoționale care pot amâna sau inhiba acțiunea, reamintirea punctelor tari și a resurselor disponibile.

Exemplu: „Am făcut un lucru asemănător înainte”.

c). Strategii de control al mediului: manipularea aspectelor din mediul individului pentru a face dificilă abandonarea intenției de a învăța, îndepărtarea de sursa de zgomot și de distragere, angajamentul social.

Pentru a dezvolta o strategie favorabilă pentru a crește motivația elevilor săi, profesorul trebuie să aibă în vedere anumite aspecte (Popenici, Fartușnic, 2009: 93):

-să utilizeze diferite strategii didactice pentru diferite situații de învățare, adecvate contextului actual; -să fie conștienți de motivele pentru alegerea unei anumite strategii didactice, care este eficacitatea acesteia, care sunt rezultatele dorite și cum pot fi acestea verificate; -adaptarea strategiilor didactice utilizate la particularitățile cursanților: nivel de cunoștințe, atitudini.

Strategii pentru creșterea motivației școlare:

1.Stabiliți scopul:definirea clară a scopului: ex. să învețe mai bine la limba română;

-pașii pentru atingerea scopului : ex. lecturi suplimentare;

-planul pentru atingerea scopului-sucesiune de comportamente pentru atingerea acestuia;

-implementarea pașilor și evaluarea progresului.

2.Gestionați corect timpul: gestionarea corectă a timpului de studiu, felul în care este utilizat , stabilirea clară a programului.

3.Centrarea factorilor care îi distrag atenția:-se uită mult la TV, îl lasă pornit când învață, învață on-line, metode alternative de învățare în platforme, etc.

4.Stabilirea strategiilor de învățare:metodele prin care elevii își organizează informația, înțeleg informațiile și le recapitulează.

5.Învățarea gestionării emoțiilor: starea emoțională influențează deciziile pe care le luăm.

Cum motivăm elevul?

1.stimulați-i încrederea în sine;

2.fiți alături de el și atunci când lucrurile nu merg prea bine și încurajați-l;

- 3.nu-l criticați prea des,în acest fel veți obține efectul invers;
- 4.stimulați-i dorința de a cunoaște și curiozitatea naturală;
- 5.nu aplicați pedepse prea lungi;
- 6.păstrați o atitudine favorabilă față decopil și de școală;

Bibliografie:

- 1.Ames, C., & Ames, R. (1984). Systems of Student and Teacher Motivation: Toward a Qualitative Definition. Journal of Educational Psychology
- 2.Popenici, Ștefan, Fartușnic, Ciprian,(2009)Motivațiapentruînvățare, București, DidacticaPublishingHouse
3. Vlăsceanu, L, Zamfir,C,(1998),Dicționar de sociologie, Editura Babel, București

EDUCAȚIA SANITARĂ LA PREȘCOLARI ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI

Prof. înv. Preșcolar IANCU VERONICA MIHAELA

Grădinița cu Program normal Nr.1,

Calmatuiu de Sus, Teleorman

Când vorbim despre educație, nu trebuie să se piardă din vedere faptul că orice activitate umană este supusă unei legi suverane : adaptarea individului la mediul său, dar și întreținerea sănătății lui.

Educația sanitară este un drum sigur, prin care noțiunile ajung la copilul de vârstă preșcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viață cotidian.

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 siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență. Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăți în respectarea regimului din grădiniță, 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.

Formarea deprinderilor igienice începe în familie și este completată în grădiniță, iar mai târziu, în școală.

Recunoscând rolul exemplului personal, al dialogurilor și al activităților aplicative de exersare a deprinderilor igienice, activitatea de educație sanitară desfășurată în grădiniță are un rol formativ deosebit, prin stimularea motivației intrinseci, stând la baza comportamentului civilizat al adultului de mâine .

În contextul pandemiei, educația pentru sănătate este foarte importantă, încă de la grădiniță, deoarece copiii trebuie să învețe și să respecte normele de igienă. În acest sens, cadrul didactic trebuie să colaboreze cu familia pentru realizarea obiectivelor, folosind diferite mijloace și materiale didactice, pe tot parcursul demersului educațional.

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 îmbrăcăminții, igiena alimentației, igiena locuinței, igiena grădiniței, igiena mediului înconjurător, etc. Acestea trebuie să vizeze comportarea 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 eficientă 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 de 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.”*

Educatorea 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 civilizată, să fie curată, 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

1. Antologie (poezie pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Batiste Jenic/ București/ 1995.
2. Curățel și Murdărel și mulți alți copii ca el!/ Colonaș Florin/ Ed. Medicală/ București/ 1987.
3. Aplicarea noului Curriculum pentru Educație Timpurie – o provocare?/ Culea Laurenția/ Ed. Diana/Pitești/2008.
4. Antologie (texte literare pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Dima Silvia/ București/ 1999.
5. Din secretele naturii și ale lumii înconjurătoare/ Vodă Claudiu/ Ed. Ion Creangă/ București/

1987.

6. Programa activităților educative în învățământul preuniversitar/ Ministerul Învățământului/ București/1994.

7. Revista învățământul preșcolar nr 3-4/ București / 1998.

" EDUCAȚIA ESTE ARTA REGALĂ DE A FACE PE OAMENI ASEMENEA ZEILOR "

(Platon)

Prof.IONESCU EMILIA
Școala imnazială, Mihai Eminescu,, Roșiorii de Vede

În *lato sensu*, educația este o activitate conștientă pe care o desfășoară societatea (generația adultă) spre a pregăti omul (generația tânără) pentru viața socială. Este un fenomen social, care are următoarele funcții:

- transmiterea valorilor culturale
- crearea tipului de personalitate specific orînduirii sociale respective
- îngrijirea copiilor

Educația și învățământul constituie o componentă a istoriei, culturii și civilizației. Sistemul educațional al oricărei comunități este marcat de tradiție. Aceasta este o constantă la care trebuie să se raporteze inițiativele moderne , înnoitoare.

Din punct de vedere istoric , învățământul și gândirea pedagogică au trecut prin transformări înnoitoare odată cu dezvoltarea economică, politică și culturală a societății. Cercetările experimentale psihologice au creat noi temeuri pedagogice. Progresul rapid al informaticii și al tehnologiei informației au adus schimbări în organizarea sistemului educațional, a deschis noi perspective interpretării fenomenului comunicării educaționale, a optimizării învățării. Postmodernismul este doctrina negării tiparului, cenzurii, stereotipului, permanenței, certitudinii, cauzalității, este doctrina negării societății moderne, a exceselor ei. Din această doctrină s-a conturat un model teoretic, o noua ordine socială, morală, deontologică, estetica, educațională, în care să domine libertatea, toleranța , altruismul, originalitatea, performanța, interculturalitatea.

În *stricto sensu*, vom vorbi despre educația centrată strict pe elev, realizată în școală, văzută ca factor al educației socio-profesionale. Scopul școlii este de a-l pregăti pe elev pentru exigențele vieții sociale , de a veni în sprijinul familiei și de a completa eventualele curențe educative. Prin întreaga sa personalitate, educatorul profesionist trebuie să inducă atitudini pozitive copilului față de învățătura, să contribuie la depistarea înclinațiilor și aptitudinilor, să creeze mediul educativ optim pentru exprimarea acestora. De calitatea procesului de învățământ depinde consistența culturii generale, concepția despre lume și viața .

În decursul timpului, procesul educativ a cunoscut multiple transformări, direct proporționale cu evoluția socio-economică, cristalizându-se mai multe sisteme de instruire, alternative și complementare. La polul opus sistemului tradițional de transmitere a cunoștințelor și a celui comunicațional, se situează sistemele orientate spre acțiune, referindu-ne cu precădere la sistemul procesual euristic.

Sensul original al acestui demers didactic este dedus din etimologia cuvântului grecesc *heuriskein*, care înseamnă "a găsi, a afla, a descoperi". Acesta este, de altfel, înțelesul original pe care Socrate și Aristotel l-au atribuit euristicii, ca o modalitate de descoperire întemeiată pe exercițiul sever al reflecției personale ca investigație în lumea informațiilor existente la un moment dat în mintea unei persoane. Transpusă în plan educațional, această idee își are sorgintea și în filozofia pedagogică a lui Rousseau și Froebel și, anume, aceea a instruirii axată pe copil. Adepții acestei abordări au accentuat importanța structurării conținutului învățământului prin prisma naturii copilului și a participării acestuia la procesul de educație.

Mai apropiat de zilele noastre, Bruner subliniază în lucrările sale necesitatea învățării elevului să participe la procesul care face posibilă crearea de cunoștințe.

Așa-numitul sistem procesual este o euristică a instruirii; un model modern de "expresie-producere", care are în centrul atenției sale, elevul și acțiunile acestuia de a-și construi cunoștințe proprii prin el însuși. Este vorba, deci, despre sistemul empiriocentric. Se spera ca această formă euristică, fondată pe o așa-numită "pedagogie a descoperirii și a creației", să aducă un aer proaspăt în învățământ, oferind elevului sentimentul unei participări active la construcția propriilor cunoașteri, în loc de a primi totul "de-a gata", ceea ce reprezintă cu totul altceva sub raportul concepției și al modalităților de lucru. Această nouă orientare euristică a venit ca o reacție la formalismul instaurat vreme îndelungată în practica școlară, la privarea elevului de experiența descoperirii.

În centrul întregului proces de instruire euristică se situează elevul, cu mijloacele sale de a învăța, participant activ și responsabil la construcția propriilor cunoștințe. El este cel care trebuie să-și mobilizeze propriile forțe intelectuale și să utilizeze strategiile de învățare euristică: să caute, să exploreze, să vină cu idei, cu inițiative, să ceară ajutor, să formuleze opinii, să evalueze; toate acestea în condițiile în care trebuie să se țină seama de condițiile și mijloacele de învățământ ale celor cu care se lucrează. În mod firesc, au evoluat și vor evolua în continuare, relațiile profesorului cu elevii. Acesta trebuie să ajute, să sprijine și să direcționeze și să coopereze strâns la reușita învățării. Cu siguranță, acesta va fi un prilej de cunoaștere mai bună a elevului și de apreciere a eforturilor de învățare. Profesorul rămâne, înainte de toate, inițiatorul acestor procese prin care elevul este provocat să descopere, să-și pună întrebări.

Pentru atingerea acestui obiectiv fundamental, profesorul trebuie să ofere libertate de exprimare, independența în activitate, operativitate și rapiditate în reacții, deplină responsabilitate pentru ceea ce întreprinde. Fără a se considera eliberat de răspunderile ce-i revin, ținând seama de logica învățării, profesorul, cu discreție, va deveni ghid al demersului euristic al elevilor, canalizându-i în direcția rezultatelor așteptate. Predarea se transformă astfel, într-o propunere de euristică.

Acest proces de investigație în lumea informațiilor și a ideilor existente în mintea copiilor la un moment dat își găsește aplicabilitate, cu preponderență, în cadrul școlilor speciale. Condiția sine

qua-non a finalizării optime a acestui proces centrat pe elevul cu nevoi educative speciale (NES) este reprezentată de o cunoaștere temeinică și judicioasă a particularităților psiho-individuale, cunoaștere care are la bază munca în echipă (colaborare strânsă familie-profesor-diriginte - psiholog).

Ținând cont de caracteristicile copilului cu dizabilități mintale, care are tulburări de gândire, comunicare și afectivitate, toată activitatea profesorului constă în terapii corectiv-compensatorii care converg spre ameliorarea acestor tulburări .

Cunoscând foarte bine elevul, educatorului îi revine sarcina de a asigura un climat educativ propice, de a oferi indirect motivația dorinței de a cunoaște , de a evolua, evitând, pe cât posibil, creerea fenomenului "fugii de efort intelectual". Aparent, lăsăm elevului dreptul de a alege între "vreau" și "nu vreau", oferindu-i în schimb oportunitatea de a-și găsi propriile resurse. Acestea vor fi utilizate în mod conștient în formarea și dezvoltarea personalității sale. Nu trebuie minimalizată importanța personalității educatorului, care trebuie să dispună de tact și diplomatie, empatie, pentru a direcționa eforturile elevilor în direcția scontată .

Rolurile și funcțiile educatorului sunt altele acum, lui revenindu-i sarcina de a propulsa elevul într-o situație de subiect epistemic și adaptându-se nevoilor elevilor.

"Predăm o materie , nu pentru a produce mici biblioteci vii ale acestei materii, ci pentru a-l face pe elev să gândească singur ... " (Bruner)

BIBLIOGRAFIE:

Cristea.S. , Dicționar de pedagogie , Ed. Literatura Internațională

Macavei, E. , Teoria educației, vol.1 și 2 , Ed. Aramis

MODALITĂȚI DE PRODUCERE A ENERGIEI ELECTRICE

Prof. IONESCU GHEORGHE
Liceul Tehnologic "Anghel Saligny" Roșiorii de Vede

Cel mai răspândit procedeu de producere a energiei electrice necesită o sursă de căldură care să asigure încălzirea apei în scopul obținerii de vapori sub presiune. Acești vapori, destinzându-se într-o turbină, antrenează generatorul (de curent alternativ), care produce energie electrică. După ce au efectuat lucrul mecanic necesar, vaporii sunt condensați cu ajutorul unei surse de frig, care este, în general, o sursă de apă rece (apă curgătoare, mare), în care se construiesc circuite de răcire. În figura 1 este reprezentat ciclul de producere clasică a energiei electrice.

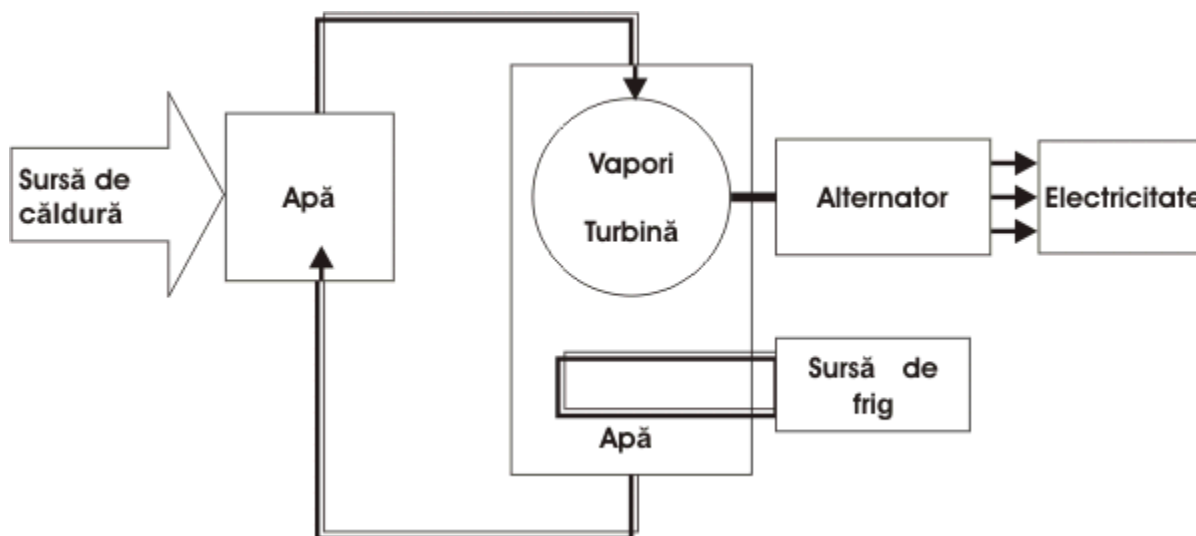


Figura 1. Ciclul clasic de producere a energiei electrice.

În cazul în care căldura rezultată la condensarea vaporilor, este recuperată și utilizată pentru încălzire, apare noțiunea de **cogenerare**.

Sursa de căldură, este în mod clasic, rezultatul arderii combustibililor fosili (petrol, gaz, cărbune), sau rezultatul fisiunii nucleare, în reactoare proiectate să controleze amplitudinea acestei reacții.

Combustibilii fosili sau uraniul utilizate în aceste cicluri, pot fi înlocuite de surse regenerabile. Sursa de căldură poate fi astfel:

- arderea biomasei (lemn, biogaz, deșeuri organice);
- căldura din interiorul planetei (geotermică), ce poate fi obținută fie prin pomparea către suprafață direct a apei calde, fie exploatând temperatura ridicată a rocilor de adâncime, prin injectarea apei de la suprafață și recuperare ei, după încălzire;

- soarele, prin concentrarea razelor cu ajutorul unor oglinzi parabolice, sau prin exploatarea apei calde de la suprafața mărilor din zonele tropicale.

În cazul unor surse regenerabile de energie, nu este necesară sursa de căldură pentru producerea energiei electrice. Este cazul energiei eoliene, hidraulice și solare fotovoltaice.

În cazul energiilor eoliană și hidraulică, turbina ce antrenează generatorul electric, este antrenată la rândul ei de presiunea vântului sau a apei. În figura 2 este reprezentată această modalitate de conversie energetică.

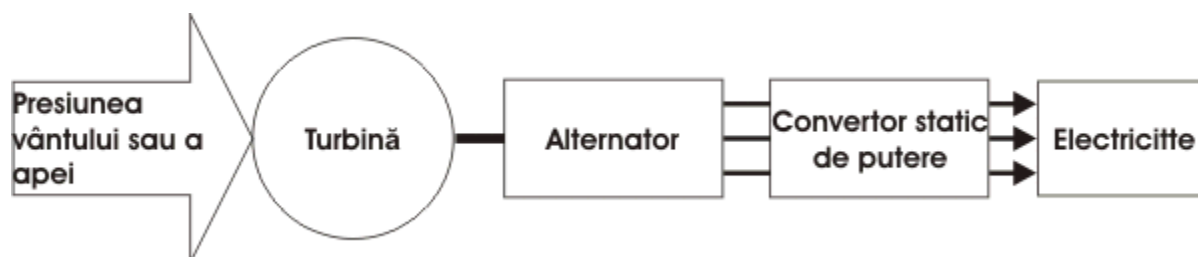


Figura 2. Modalitatea eoliană sau hidraulică de producere a energiei electrice.

Presiunea vântului este rezultatul energiei sale cinetice. Presiunea apei este rezultatul energiei sale potențiale și cinetice.

Energia electrică furnizată de generator, poate fi injectată direct în rețeaua electrică, fără utilizarea unui convertor static de putere, este indicat în figura 2, dar în acest caz, pentru a menține constantă frecvența tensiunii (și a curentului) la 50 sau 60 Hz, viteza generatorului trebuie menținută constantă, acționându-se pentru aceasta asupra orientării palelor turbinelor eoliene, sau, în cazul turbinelor hidraulice, prin reglarea debitului de apă.

Avantajul convertoarelor statice de putere constă, pe de o parte, în posibilitatea funcționării alternatorului la viteză variabilă și, pe de altă parte, în creșterea randamentului conversiei energetice, prin reducerea complexității controlului mecanic al palelor turbinelor eoliene sau al debitului de apă în cazul turbinelor hidraulice. Acest tip de funcționare cu viteză variabilă se dezvoltă în domeniul generării hidraulice (mai ales pentru mică putere) și tinde să se generalizeze în cazul generării eoliene, unde acest tip de funcționare apare în mod natural, datorită variațiilor semnificative ale vitezei vântului.

În cazul generării solare fotovoltaice, energia electrică este produsă direct, prin intermediul celulelor semiconductoare de siliciu, pe baza energiei conținute de radiația solară. Convertoarele statice de putere sunt în general utilizate pentru a asigura optimizarea conversiei energetice. În figura 3 este reprezentată această modalitate de conversie energetică.

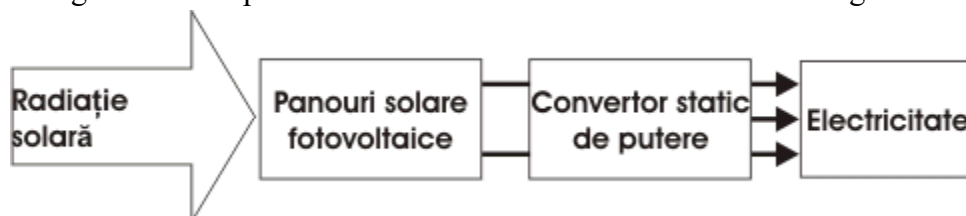


Figura 3. Modalitatea solară fotovoltaică de producere a energiei electrice.

Energia electrică mai poate fi produsă pornind de la un motor diesel sau o turbină cu gaz (derivată dintr-un motor cu reacție similar celor de avion), ce antrenează un generator electric. Sursa primară de energie este, în general, reprezentată de combustibili fosili, dar se are în vedere înlocuirea acestora cu biocarburant sau biogaz.

Tabelul 1 prezintă randamentul instalațiilor de producere a electricității pe bază de energii regenerabile, în instalații care nu se bazează pe ciclul clasic apă-vapori. Randamentul este raportul dintre energia furnizată de sistemul de producție în toată durata lui de viață și energia consumată pentru a construi sistemul de producție.

<i>Instalația</i>	<i>Factorul de randament</i>
Hidraulică de mare putere	100 - 200
Hidraulică de mică putere (microhidraulică)	80 - 100
Eoliană	10 - 30
Solară fotovoltaică	3 - 6

Tabelul 1. Factorul de randament al sistemelor de producere a energiei electrice pe baza energiilor regenerabile.

O creștere a părții de energii regenerabile este previzibilă, dar importanța sa va depinde de reducerea costurilor și de progresele realizate în stocarea masivă de electricitate, care va permite integrarea în rețelele electrice a unor cantități mari de energie produsă discontinuu și distribuită.

Pe termen lung, este puțin probabil ca fiecare din sursele de energie regenerabile să depășească 10% din necesarul mondial de energie, dar după previziunile cele mai optimiste combinația lor le-ar putea permite atingerea ponderii de 30 până la 50% din piață, către jumătatea secolului (la începutul anilor 2000, ansamblul energiilor regenerabile reprezenta 10% din producția energetică).

Bibliografie :

[1] T.Chambolle et F.Meaux, Rapport sur les Nouvelles Technologies de l'Energie, Paris, Ministère délégué à la recherche et aux nouvelles technologies, 2004

[2] Rapport de la Commission pour l'Analyse des Modes de Production de l'Electricité et le Redéploiement des Energies (AMPERE), Belgique, octobre 2002, www.mineco.fgov.be/ampere

[3] L'électronique de puissance vecteur d'optimisation pour les énergies renouvelables, ECRIN, mai 2002, ISBN: 2-912154-08-1.

[4] Revue Systèmes Solaires, www.energiesrenouvelables.org

IMAGINAȚIA ȘI POTENȚIALUL CREATIV LA ȘCOLARUL MIC

Prof.inv.primar IONESCU PAULINA COSTINA
Scoala Gimnaziala „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Imaginația se definește ca proces cognitiv complex de elaborare a unor imagini noi pe baza combinării și transformării experienței anterioare. Prin intermediul imaginației, câmpul cunoașterii umane se lărgeste foarte mult, omul fiind capabil de performanță unică de a realiza unitatea între trecut, prezent și viitor.

Imaginația interacționează cu toate procesele și funcțiile psihice și îndeosebi cu memoria, gândirea și limbajul. Imaginația exploatează nelimitat necunoscutul. Gândirea, inteligența, ghidează și dirijează producția imaginativă, iar imaginația, la rândul ei participă la elaborarea ipotezelor și la găsirea strategiilor de rezolvare a problemelor.

Pot fi distinse două stadii ale dezvoltării imaginației de-a lungul micii școlarități: unul inițial, definitiv pentru primele două clase, caracterizat prin aspectul însă imperfect, sărac în detalii, ale imaginațiilor create. Experiența de viață încă limitată îl face pe copil să lunece spre combinații de imagini superficiale, spontane, cuprinzând unele elemente fantastice, inadecvate.

Imaginile create sunt adesea statice, lipsite de mișcare. Către începutul clasei a III-a se conturează un nou stadiu determinat de contactul sistematic cu procesele de învățare, care introduc o oarecare ordine și sistematizare în cadrul proceselor imaginative. Acum „vede” imaginativ mult mai corect distribuția evenimentelor despre care i se povestește. Imaginile capătă mai multă plenitudine, coerență, dinamism. În strânsă legătură cu imaginația reproductivă, se dezvoltă imaginația creatoare. Ascultând o povestire, școlarul mic este capabil să și-o reprezinte transformator, introducând modificări în desfășurarea subiectului, generalizând și comprimând aspectul imaginilor, ceea ce se explică prin influența proceselor gândirii și memoriei verbalo-logice asupra imaginației. Pe măsură ce cunoștințele despre construcția, originea și condițiile de producere a lucrurilor cresc, producțiile imaginative ale copilului capătă și ele un fundament logic mai solid, iar creativitatea devine mai amplă. Formele creative ale imaginației școlarului mic sunt stimulate de joc și fabulație, de povestire și compunere, de activitățile practice și muzicale, de contactul cu natura și activitățile de muncă. Produsul

imaginației creatoare este un proiect mental caracterizat prin noutate, originalitate și ingeniozitate. Imaginația creatoare este stimulată și susținută de motive și atitudini creatoare: interesul pentru nou, trebuința de autorealizare, curiozitate, încrederea în posibilitățile proprii.

Așadar, în perioada miciei școlarități, imaginația se află în plin progres, atât sub raportul conținutului cât și al formei. Comparativ cu vârsta preșcolară ea devine însă „critică”, se apropie mai mult de realitate, copilul însuși adoptând acum față de propria imaginație, o atitudine mai circumspectă de autocontrol.

Creativitatea se poate manifesta în toate activitățile omului, muncă, învățare, joc, cercetare științifică, tehnică, politică, iar prin esența sa este o valoare social-umană și educațională de prim rang. În literatura de specialitate, creativitatea este tratată ca produs, proces, potențialitate și ca dimensiune sintetică a personalității, precizează Paul Popescu-Neveanu, Al. Roșca, E. London.

De la început precizăm că definirea creativității trebuie să cuprindă atât aspectul aptitudinal (capacitatea subiectului de a găsi soluții noi), cât și pe cel motivațional, atitudinal-valoric, afectiv, psihologic. În aceste condiții, creativitatea s-ar putea defini ca ansamblu unitar al factorilor subiectivi și obiectivi care duc la realizarea de către subiectul individual sau grupai a unui produs original și de valoare pentru societate

Creativitatea se referă însă, tot după Al. Roșca și la găsirea unor soluții, idei, probleme, metode care, chiar dacă nu sunt noi pentru societate, ele sunt obținute pe o cale independentă de către subiect.

Al. Roșca afirmă: „Creativitatea se extinde pe parcursul unui număr foarte mare de ani, mai mult de șapte decenii, de la vârsta de aproximativ 15 ani până la 90 de ani și peste, limitele nefiind foarte fixe”

Se pare că vârstele și posibilitățile creatoare ale omului se află într-o relativă interdependență, legăturile dintre ele fiind mult mai complicate.

Doi creatologi ruși, E.S. Jurikov și A.B. Zolotov (1990), punându-și întrebarea dacă nu există deosebiri sau chiar contradicții între ceea ce noi numim vârsta și ceea ce constituie conținutul vârstei, au concluzionat, pe baza analizei unor cazuri, că între vârsta calendaristică și

vârsta creativității există deosebiri. Vârsta creativității poate coincide cu vârsta calendaristică sau poate să difere esențial de ea. Autorii citați descriu patru vârste pe care le poate avea creatorul din noi: copilăria, tinerețea creației, perioada critică și toamna creației.

Creativitatea reprezintă o calitate a omului, determinată de o serie de factori individuali (intelectuali și nonintelectuali) precum și sociali. Se consideră că persoanele înalt creative se caracterizează prin: sensibilitatea față de probleme, flexibilitatea gândirii, gândire abstractă, originalitatea gândirii, fluentă, capacitatea de a restructura, organiza, elabora. Cercetările din acest domeniu au condus la două concluzii majore și anume: fiecare individ normal dispune de un potențial creativ; potențialul creativ poate fi antrenat, stimulat, educat.

Bibliografie :

Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar.

– București : Public H Press, 2006

Cojan A., Tratat de Sănătate Publică – vol.II

(cap. "Promovarea sănătății", Ed. Mira Design, 2002.

PROIECT DIDACTIC

Profesor învățământ primar, ILIE NUȚA
Scoala Gimnazială Stejaru
Județul Teleorman

ARIA CURICULARĂ: Consiliere și orientare

DISCIPLINA: Dezvoltare personală

CLASA: I

DURATA: 1 oră

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Corpul meu

TEMA ACTIVITĂȚII: Corpul meu și menținerea sănătății (abilități de comunicare; mesaje verbale, nonverbale, paraverbale simple; emoții de bază: bucuria, tristețea, furia, frica)

TIPUL LECȚIEI: consolidare de cunoștințe

OBIECTIVE GENERALE:

O₁ Înțelegerea și utilizarea în comunicare a unor termeni și concepte specifice științelor naturii;

O₂ Formarea și dezvoltarea capacităților și abilităților de experimentare și explorare/ investigare a realității, folosind instrumente și procedee specifice;

O₃ Dezvoltarea interesului și a responsabilității pentru menținerea unui mediu natural echilibrat, propice vieții;

O₄ Dezvoltarea capacității de comunicare folosind limbajul specific educației pentru sănătate;

O₅ Formarea unei atitudini pozitive și crearea unei poziții active față de sănătatea individuală;

O₆ Dezvoltarea capacității de a-și concentra atenția în mod voluntar pe parcursul lecției.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili:

O₁ – să enumere părțile componente ale corpului uman;

O₂ – să precizeze rolul fiecărui organ al corpului;

O₃ – să realizeze corespondența logică dintre simț și organele de simț cu ajutorul căruia este perceput;

O₄ – să prezinte reguli de igienă a cavității bucale, a mâinilor, părului, îmbrăcăminte, încălțăminte;

O₅ – să conștientizeze legătura dintre sănătate – curățenie.

RESURSE: MATERIALE: planșa cu reprezentarea corpului uman, fișe individuale, scrisori, jetoane, enciclopedie, ciorchinele grafic

PROCEDURALE: jocul, explicația, conversația, problematizarea, analiza, ciorchinele, observația, descrierea

Obiective	Etapale lecției	Conținuturi	Strategii didactice	Evaluare
	1. Moment organizatoric	- aerisirea clasei - pregătirea materialelor necesare desfășurării activității - asigurarea ordinii și disciplinei	Conversația	Observarea sistematică

O ₁	2. Verificarea cunoștințelor anterioare ale elevilor	Se prezintă elevilor o carte-enciclopedie intitulată: „Secretele corpului uman”. Se vor afișa părțile componente ale corpului uman, principalele organe interne, aspect privind alimentația sănătoasă, simțurile omului, imagini despre sănătatea organismului și menținerea acesteia.	Descrierea	Orală
	3. Anunțarea obiectivelor	Astăzi vom continua să discutăm despre corpul uman, despre organele interne și la ce folosesc acestea, despre organele de simț și despre modul în care trebuie să ne menținem sănătatea corpului.	Conversația	Observarea sistematică
	4. Captarea atenției	Captarea atenției se realizează cu ajutorul unei scrisori: • În clasă își va face apariția un „poștaş”, care va aduce copiilor următorul mesaj: „Salutare, dragi copii! Vă scrie cea mai iubită prințesă din lume, prințesa SĂNĂTATEA... Știu că toți oamenii vor să fie prezentați în casele lor. Din păcate, mulți nu o iubesc pe sora mea, prințesa CURĂȚENIA, iar eu sunt nevoită să-i părăsesc. Îmi sunt tare dragi copiii și doresc ca, încă de mici, să fiți sănătoși și curați. Știu că la școală ați învățat cum să vă îngrijiți corpul vostru ca să creșteți mari și sănătoși. Aș vrea să aflu ce știți voi despre corpul vostru și cum îl îngrijiți, pentru a vă păstra sănătatea. Cu drag, Cea care vrea să vă fie cea mai bună prietenă, prințesa SĂNĂTATEA!”	Observația Povestirea Scrisoarea Exercițiul	Orală Frontală
O ₁	5. Desfășurarea propriu-zisă a lecției	Solicit copiilor să privească la tablă unde este desenat un ciorchine, iar în centru este scris cuvântul <i>Corpul uman</i> și să-și amintească din lecția anterioară care sunt părțile componente ale corpului uman și ce cuprinde fiecare parte. • Cer copiilor să arate cele trei părți componente ale propriului corp. • Voi spune ghicitoarea: „Una spune, Doi privesc,	Explicația Ciorchinele Expunerea	Orală
O ₂			Exercițiul	Orală

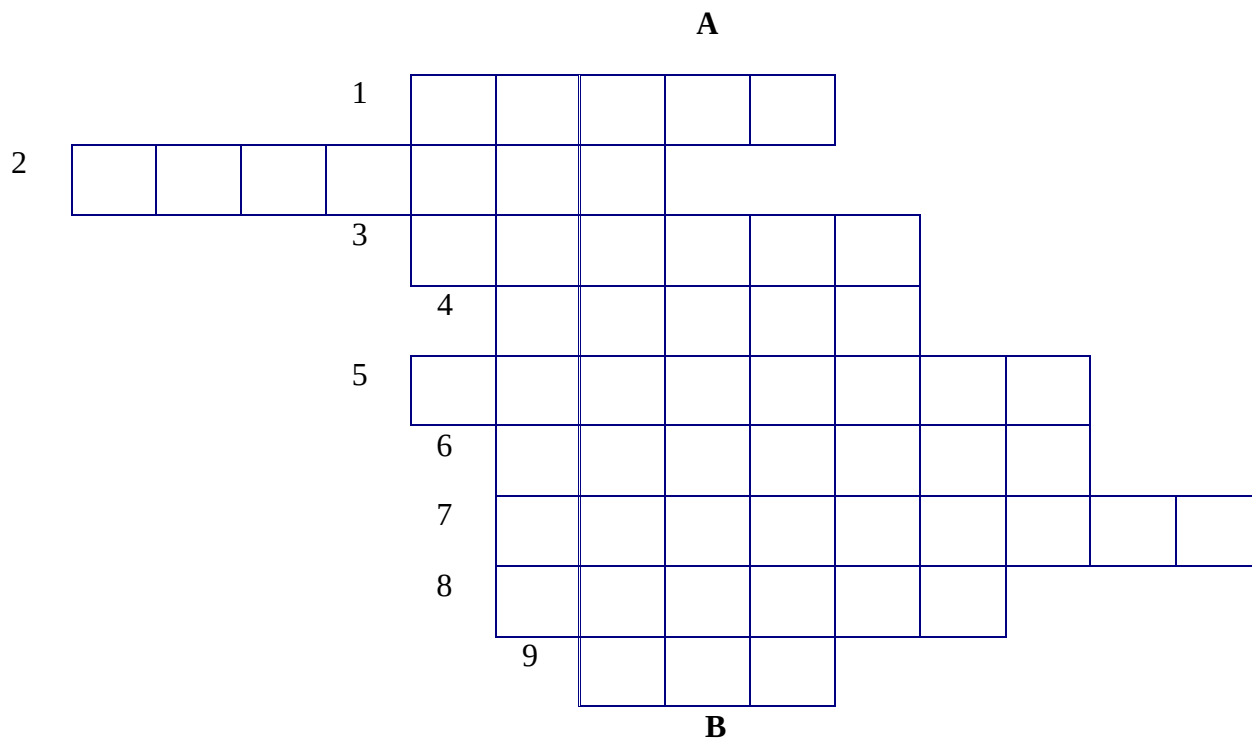
		Și două ascultă." – Despre ce componente ale corpului este vorba? – Ce mai întâlnim la cap? • Cer unui copil să arate componentele enumerate mai sus. – Pentru ca organismul să funcționeze, un rol important îl au organele interne, situate în partea corpului numită trunchi. Enumerați câteva organe interne. – Care sunt membrele? Arătați-le! – Pentru a vedea cât de bine cunoașteți componentele corpului, haideți să executăm rapid mișcările sugerate în versurile următoare!	Conversația	
O ₃			Demonstrația	Individual
O ₃			Exercițiul	
O ₄				
O ₅				Frontală
O ₄		„Mâinile le ridicăm, Pe cap noi le așezăm, Și apoi pe ochi, pe nas... Pe urechi ne-a mai rămas!		
O ₅		Iute batem din picioare, Palmele le lovim tare! – Fiecare componentă a corpului omenesc are rolul ei. • Voi prezenta o planșă cu cele 5 organe de simț. – Ce observați pe această planșă? – Acestea sunt organe ce folosesc omului pentru a culege informații despre mediul înconjurător. – Ce facem cu ochii? Dar cu urechile? • Joc: Un copil spune un cuvânt și numește un alt copil care să recunoască ce organ de simț se potrivește. Ex: floarea - o văd (ochii) - o miros (nasul). – Printesa SĂNĂTATEA ne vorbea de sora ei, CURĂȚENIA. Pentru a fi sănătoși, trebuie să ne îngrijim, să fim curați. • Voi prezenta o planșă cu diferite imagini: un copil care se spală pe dinți, altul care se piaptăna, altul care se spală pe corp, altul care își perie hainele. • Voi cere elevilor să motiveze acțiunile copiilor din imagini, răspunzând la următoarele întrebări: – De ce se spală copilul pe dinți?	Jocul	Individuală
			Conversația	Frontală
				Pe grupe
				Evaluare orală
			Exercițiul	
			Demonstrația	Argumentația
				Individuală
				Frontală

		– Care sunt alimentele care ne ajută să avem dinții sănătoși? – Care este mișcarea corectă de curățare a dinților? – De ce se spală copilul pe mâini? – Ce obiecte ne ajută să păstrăm mâinile și unghiile curate? – De ce își piaptăna copilul părul? - Enumerați obiecte de îngrijire a părului. – Descrieți îmbrăcăminte specifică anotimpurilor vara și iarna. • Voi oferi elevilor spre completare FIȘA I.		
O ₁ O ₅	6. Obținerea performanței	Se va completa un rebus în care se va afla care este cea mai mare comoară a omului. (Anexa 1)	Exercițiul	Evaluare frontală
	7. Evaluare (asigurarea feed-back-ului)	– Copii, despre ce am discutat astăzi la ora de dezvoltare personală? - Aș vrea să știu ce ar spune prințesa SĂNĂTATEA despre voi! • Va apărea „postașul” cu o altă scrisoare: „Copii, vă felicit pentru ceea ce știți. Nu vreau să vă spun decât atât: Puneți în practică ce ați învățat: spălați-vă pe dințișori, pe mâini, îngrijiți-vă îmbrăcăminte, încălțăminte. Și nu uitați! Veți învăța și alte reguli de păstrare a sănătății. Nu uitați, deci, pe sora mea CURĂȚENIA! - La revedere, copii!	Conversația	Evaluare colectivă
	8. Încheierea organizată a lecției	- Precieri. - Recomandări	Conversația	Evaluare frontală și individuală

ANEXA I

REBUS

Dacă vei dezlega ghicitorile următoare, vei afla care este cea mai mare comoară a unui om:



1.,,Plăcută și mentolată
 9.,,Este-n jur, doar îl simțim
 Pentru dinți utilizată.”
 Și fără el, nu putem ca să trăim.”
 2.,,Nu poate pasta fără ea
 Să curețe dantura.”
 3.,,Ti-e prieten și-ți arată
 Cât ai crescut în greutate.”
 4.,,Vesel, parfumat, zglobiu
 În apă parcă este viu.”
 de sănătate.”

Bibliografie :

<https://drive.google.com/file/d/1n7SwxOssUVczqup30FPAR6nsblttBuUz/view?usp=sharin>

5.,,Mănânci fructe și legume,
 Dai corpului tău multe.....”
 6.,,Dacă-i sănătoasă și gustoasă,
 Îți face viața frumoasă.”
 7.,,Medicul îl folosește
 Când pacientul tușește.”
 8.,,Fără ele nu se poate
 Sunt izvor

ROLUL COLABORĂRII FAMILIE-ȘCOALĂ ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

PIPP ISTRATE ADRIANA
Școala Gimnazială Nr. 2 Merisani

Motto: „Iubirea este necesară, deoarece pentru fiecare dintre noi nu este suficient faptul de a exista. Un copil poate să trăiască fericit numai atunci când știe că este iubit. Numai atunci devine complet el însuși.” Luigi Verdi

Relația școală – familie este un subiect des abordat în literatura de specialitate și supus atenției întregii societăți, mai ales pe fondul schimbărilor sociale din ultimul timp. Toți vorbim astăzi despre integrarea în Uniunea Europeană. Acest proces atrage după sine o serie de schimbări și la nivel școlar. Una dintre aceste schimbări se referă la relația școală-familie.

Dacă până în prezent acest parteneriat școală-familie a fost dezvoltat unilateral, fiind de multe ori considerat “responsabilitatea școlii”, acest lucru trebuie să se schimbe pe viitor. O educație de calitate se realizează atunci când, la procesul de formare a micilor școlari participă în mod armonios toți factorii educaționali. Relația de colaborare permanentă cu familia este una dintre condițiile esențiale care asigură succesul școlar.

Copilul trăiește un sentiment de mândrie atunci când părinții săi se implică în activitățile școlii sau îi sprijină în realizarea sarcinilor de învățare. În mod sigur aceste fapte au ecouri pozitive în formarea personalității copilului, în conștiința lui. Ca urmare își va respecta mai mult părinții, va învăța să aprecieze munca celorlalți, îi va fi asigurat succesul școlar. Dăruirea, tinerețea, experiența, profesionalismul, puterea, curajul, interesul, dedicarea, perseverența, implicarea, sensibilitatea sunt câteva din calitățile și în același timp valorile unui mare pedagog care, prin implicarea eficientă a părinților în dezvoltarea intelectuală a copiilor, asigură o educație de calitate.

Colaborarea eficientă școală – familie reprezintă o reușită a procesului educațional. Educația este o acțiune la care își dau concursul școala, familia, întreaga societate, iar colaborarea este absolut necesară. Școala trebuie să colaboreze cu familia :

1. în domeniul învățării elevului ;
2. în domeniul comportamentului ;
3. în domeniul dezvoltării fizice ;
4. în domeniul dezvoltării intelectuale, morale și estetice ;
5. în domeniul deprinderilor și priceperilor de muncă, deprinderilor igienico – sanitare;
6. în domeniul activităților libere, angajării copilului în diferite domenii de activitate în afara clasei și a școlii.

Rolul familiei este foarte important în dezvoltarea copilului, din următoarele puncte de vedere: fizic, intelectual, moral, estetic. Pe parcursul mai multor ani de muncă la catedră mi-am pus mai

multe întrebări legate de relația dintre școală și familie. O întrebare a fost aceasta: „Cum am îmbunătățit eu relația școală – familie?” Această relație s-a îmbunătățit printr-un parteneriat adevărat între școală și familie. Acest parteneriat a urmărit să atingă următoarele obiective :

- realizarea unei comunicări optime între părinți și învățător ;
- înlăturarea factorilor perturbatori în cadrul comunicării școală – familie ;
- creșterea gradului de implicare a parinților în toate activitățile școlare și extrașcolare ;
- schimbarea mentalității neadecvate a unor părinți față de școală ;
- cunoașterea de către părinți a posibilităților și nevoilor psiho-fizice ale copiilor ;
- învățarea unor deprinderi și tehnici de muncă intelectuală sub formă de activități comune : elevi-părinți-învățători.

Numai implicând toți factorii educaționali în formarea personalității umane vom reuși să atingem toate aceste obiective. Un parteneriat eficient școală – familie este dorința oricărui învățător. În fiecare an, am încheiat astfel de parteneriate eficiente cu părinții elevilor, bazate pe principii de comunicare și colaborare. Obiectivele propuse le-am urmărit pe tot parcursul anului, iar rezultatele pozitive nu au întârziat să apară. Dacă vom reuși să-i atragem pe părinți de partea noastră într-o colaborare eficientă, într-un parteneriat, sub deviza „Împreună vom reuși”, se vor îmbunătăți astfel relațiile ce se stabilesc între școală și familiile elevilor, iar realizarea acestui obiectiv va avea un impact pozitiv asupra formării de caractere, personalități și valori viitoare. Activitățile desfășurate în parteneriat facilitează înlăturarea barierelor de comunicare dintre participanți, clarifică unele probleme ivite la nivelul grupului de elevi, îndeamnă la autocunoaștere, la autodepășire, la găsirea acelei soluții care să conducă la realizarea obiectivelor propuse. Am aplicat părinților elevilor pe care îi îndrum o serie de chestionare, pentru a-mi da seama de interesul pe care-l manifestă fiecare parinte pentru școală, pentru copilul său și ce așteptări au aceștia.

Analizând răspunsurile date de părinți și din discuțiile cu aceștia, am ajuns la concluzia că e nevoie de implicare și colaborare pentru o educație valorică din perspectiva afectivității, a cunoașterii, a trebuințelor, atitudinilor, valorilor și motivației. Pentru ca parteneriatul să devină eficient, am propus o serie de acțiuni comune la care să participe atât elevii, cât și părinții lor sau alți parteneri educativi din comunitate. În acest fel, activitățile au devenit benefice, finalizându-se printr-o evaluare ce a vizat atingerea obiectivelor propuse. Forme concrete de colaborare cu părinți în cadrul parteneriatului încheiat:

a) lectorate și consultații pe teme educative;

b) activități extrașcolare;

c) lecții demonstrative pe teme educative;

d) colaborarea cu alți parteneri educativi ;

Implicându-i pe părinți și stabilindu-le responsabilități în acțiunea comună de educare a propriilor copii, de supraveghere și control al acestora, de participare la activitățile educative comune, am reușit să-i conving, să-i motivez, iar rezultatul a fost “aproape” de cel așteptat.

La finalul anului școlar, am putut spune că am avut împliniri dar și eșecuri. Am înțeles că atât părinții, cât și noi, învățătorii, avem de învățat unii de la alții. Am înțeles că au fost și cazuri când

nu am făcut suficient, împiedicându-ne în propriile noastre prejudecăți. Sunt familii care trec prin situații dramatice. Sunt copii care trăiesc adevărate drame. Să îi descoperim, să îi ajutăm. Să apelăm mai des la instituțiile statului abilitate în acest sens, să nu uităm că nepăsarea sau ignoranța noastră și a părinților pot distruge destine. Sigur, nu este ușor. Uneori familia, din diverse motive, își face în jurul ei un zid care nu este ușor de trecut. Alteori, lipsa de educație a părinților înșiși este atât de profundă, încât ai impresia că nu mai poți face nimic. Familia actuală nu mai este cea de acum 20 de ani, nici măcar cea de acum 10 ani. Să ținem seama de acest fapt, mai ales, să încercăm să ținem pasul, să nu ne lăsăm păcăliți sau intimidați, pentru că noi suntem cei care putem aduce speranța și cei care vom forma caracterele, personalitățile și valorile viitoare.

Bibliografie:

1. Allport, G. W., Structura și dezvoltarea personalității, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1998.
2. Alb, G., Achim, V., Elevul – participant la propria formare, în Învățământul primar, nr. 2-4, Editura Miniped, București, 2004.
3. Athanasiu, A., Elemente de psihologie medicală, Editura Medicală, București, 1999.
4. Beznea, N., Familia și școala în relație de parteneriat educațional, în Învățământul primar, nr. 1-2, Editura Miniped, București, 2005.

UTILITATEA INTRODUCERII EDUCAȚIEI SANITARE ÎN RANDUL ELEVILOR

Prof. pentru învățământ primar ISTRATE VENERA
Școala Gimnazială Crângeni, jud. Teleorman

Furtuna adusă de virusul SARS-COV-2 în viața cotidiană, amalgamul de întrebări, uneori fără răspunsuri, acceptarea realității înfricoșătoare, a dus la o concluzie nefericită: lipsa educației sanitare în rândul populației, cu precădere a populației rurale, cu un venit financiar limitat, dar și cu o educație precară. Promovarea sănătății va duce la îmbunătățirea stării de bine în rândul elevilor, dar și al familiilor acestora. Necesitatea și nevoia schimbării stilului de viață, a condițiilor de trai, a responsabilității sociale reprezintă beneficiile asigurării unei stări bune de sănătate pe termen îndelungat, dobândirea unor abilități de viață sau comportamente sănătoase în rândul copiilor. Bâlbaelile din sistemul de educație, precum și din cel sanitar referitoare la acest subiect, au arătat cât de nepregătiți suntem să luăm niște decizii corecte în ceea ce privește sănătatea populației, dar în special al celei școlare care reprezintă viitorul țării noastre.

În școală este necesar să se promoveze sănătatea deoarece se îmbunătățește capacitatea elevilor de a acționa și de a produce schimbări atât în propria viață, cât și în cea a familiei. Împuternicirea elevilor (în special cei de gimnaziu și cei de liceu) în legătură cu viziunile și idealurile lor, le permite acestora să influențeze propriile condiții de trai și întreaga lor viață. Aceasta se poate obține prin politici și practici educaționale de calitate, luate împreună de cele două ministere, care oferă posibilități de participare la luarea unor decizii importante privind un stil de viață sănătos și care promovează starea de bine. Aceasta include formularea și monitorizarea unor măsuri de sănătate și siguranță, ca și introducerea unor structuri de management școlar adecvate.

Un ajutor nesperat și binevenit l-a constituit voluntariatul alături de organizația “Crucea Roșie” care s-a implicat activ în acest sens. Prin organizarea de cursuri de prim-ajutor, prin informările făcute de către membrii voluntari, a făcut să conștientizăm mai mult, importanța implementării educației sanitare în școli. Astfel, Ministerul Educației împreună cu Ministerul Sănătății trebuie să elaboreze neapărat o programă prin care să fie introdusă, în trunchiul comun minimum o oră pe săptămână de educație sanitară la fiecare clasă, începând cu clasa pregătitoare. Lipsa cabinetelor medicale de medicină școlară din majoritatea școlilor, arată vulnerabilitatea, din punct de vedere medical, a personalului școlii.

Prin acesteastă programă trebuie să se preconizeze modalități pentru promovarea sănătății, dar și prevenția în învățământul preuniversitar prin învățare prin acțiune și nu prin teorie predată. În acest mod ar trebui să fie un mijloc de dezvoltare a cunoștințelor, a schimbării comportamentului într-un stil de viață sănătos prin informare și educare. Legislația UE face referire, în special, la domeniile cele mai importante: nutriție, sănătatea orală consumul de alcool, tutun și droguri, exercițiul fizic, obezitatea, sănătate mintală, stressul.

Pregătirea profesorilor reprezintă o investiție în sănătatea întregului personal al școlii, ca și în educație. Legislația, împreună cu stimulentele adecvate, trebuie să constituie un ghid al structurilor de pregătire a profesorilor, atât pregătirea inițială, cât și cea continuă, la locul de muncă, folosind conceptele școlii care promovează sănătatea. Educația sanitară introdusă, totuși, fără predarea de către specialiști formați prin absolvire de cursuri sanitare sau chiar de către

medicale, acestea fiind cel mai bine pregătite în domeniul medical nu ar avea efectele scontate. Prin încheierea unui parteneriat între unitatea de învățământ și cel mai apropiat cabinet medical este modalitatea cea mai oportună. Promovarea sănătății sprijină dezvoltarea personală și socială prin oferirea de informații și prin sprijinirea copiilor să-și dezvolte capacitatea de a lua decizii favorabile sănătății proprii. Prin acestea, ea le permite să aibă un control crescut asupra propriei sănătăți și asupra mediului, le permite să învețe de-a lungul vieții cum să se pregătească pentru diferite situații, cum să facă față bolilor cronice sau accidentelor, cum să acorde primul ajutor în cazurile unor accidente atât în școală, cât și acasă.

Programa trebuie să se bazeze pe o evaluare inițială făcută de Ministerul Sănătății prin care să se strângă informații despre nevoile prioritare în rândul populației școlare, apoi să adopte decizii care să fie implementate prin programe comune cu Ministerul Educației. Nu în ultimul rând, trebuie să se stabilească resursele umane și materiale, calitatea informațiilor oferite, interesele și așteptările beneficiarilor. Inițial, ar trebui pornit de la o evaluare a stării de sănătate a populației școlare, a cunoștințelor pe care întreg personalul școlii le deține, astfel încât programa să conțină toate informațiile, metodele teoretice dar și practice, abilitățile pe care ar trebui să le implementeze în rândul elevilor. Constrângerile de scop trebuie să aibă prioritate în fața constrângerilor de timp, financiare, de resurse umane. Cele trei etape: evaluare-planificare/monitorizare-implementare sunt ciclice și interactive și au un rol bine stabilit în dezvoltarea și punerea în aplicare a programei.

Educația sanitară prin intermediul mass-media, internet, rețele de socializare a demonstrat că, uneori, nu este suficientă și poate cuprinde chiar informații eronate, false. Temele generale, care sunt de interes național, pot fi selectate în funcție de vârsta populației școlare cui sunt adresate: sănătatea formei fizice, a alimentației, a mediului înconjurător se adresează cu precădere preșcolarilor. Elevilor din ciclul primar li se poate adăuga acordarea primului ajutor, prevenirea violenței, a relațiilor interumane, a bolilor ce decurg din obezitate: diabet, boli cardiovasculare, etc. Celor de gimnaziu și liceu cele mai potrivite sunt campaniile și strategiile anti-fumat, anti-drog, educație sexuală, sănătate mintală. Ca și metode, cele mai potrivite sunt: jocul didactic, de rol, cu creșterea vârstei pot participa la studii de caz, proiecte individuale sau în echipe, vizite în instituții sanitare, organizarea în asociații locale pentru susținerea stării de sănătate a întregii populații.

Pentru acestea formatorii absolvenți ai cursurilor speciale sau cadrele sanitare trebuie să colaboreze cu toți factorii de decizie locali (culturali, organizaționali, politici, economici, etc.). Rolurile, responsabilitățile și liniile de raportare trebuie stabilite și clarificate pentru toate părțile implicate pentru succesul unui astfel de program. O colaborare în interiorul rețelei școlare interne și chiar internaționale, un exemplu de bune practici va duce, cu siguranță, la promovarea unui stil de viață sănătos și a unei stări de bine a întregii comunități.

Bibliografie:

Enachescu D., Havriliuc C.A., Marcu M., Sanatate publică și management sanitar, Ed.AL

ASPECTE ALE EVALUĂRII LA DISTANȚĂ ÎN CADRUL ORELOR DE LIMBA FRANCEZĂ

Prof. IORDACHE ȘTEFANIA SIMONA
Școala Gimnazială Nr. 1 Maldaeni

În condițiile actuale, evaluarea școlară reprezintă o provocare pentru cadrele didactice, dar și pentru elevi. Este important de reținut faptul că majoritatea metodelor și procedeele de evaluare utilizate la orele față în față sunt transferabile în mediul virtual. Articolul aduce în prim plan câțiva pași în stabilirea unei strategii de evaluare, etapele unei secvențe de evaluare, câteva instrumente de evaluare și recomandări pentru parcurgerea unui demers eficient.

Evaluarea reprezintă un proces care necesită o reflecție profundă și o planificare a strategiei didactice încă de la conceperea activităților de învățare. Stabilirea unei strategii de evaluare de la începutul demersului didactic dezvoltă o coerență între activitățile de predare-învățare și metodele de evaluare, în consecință asigură validitatea demersului evaluativ pe care ne dorim să îl parcurgem împreună cu elevii.

Trebuie menționat faptul că majoritatea metodelor și procedeele de evaluare sunt transferabile la distanță. Acest lucru se poate realiza astfel: transferând testul tradițional susținut în clasă într-o lucrare scrisă susținută acasă pe dispozitivul informatic sau într-un examen individual susținut într-o videoconferință, transferând o expunere în fața clasei într-o prezentare individuală înregistrată și postată pe platformă sau pe grupul clasei etc.

Strategia de evaluare presupune efectuarea a câțiva pași:

1. consultarea și însușirea planificării calendaristice;
2. definirea obiectivelor de evaluare;
3. determinarea datelor colectate;
4. planificarea modalităților de interpretare a acestor date.

Evaluarea cunoștințelor elevilor noștri constituie momentul în care culegem informații referitoare la competențele lor, dovezi a ceea ce ei au dobândit într-o anumită perioadă. Pentru acest lucru, trebuie vizate întâi acele cunoștințe și abilități pe care ne dorim ca elevii noștri să le însușească, respectiv să le dobândească. Urmează apoi etapa în care alegem instrumentele adecvate pentru a identifica, măsura și interpreta cele acumulate. Literatura de specialitate (D.Berthiaume și A. Daele , 2011) propune o secvență de evaluare în trei etape:

1. Identificarea conținuturilor/competențelor de evaluat
– vizarea obiectivelor pedagogice: cognitive, afective, psihomotorii;
– stabilirea nivelului de competență vizat: începător, intermediar, avansat.
2. Determinarea modalităților de a obține informații despre cele acumulate:
– stabilirea momentului evaluării: înainte, în timpul sau după o secvență/unitate de învățare;
– elaborarea unei strategii: alegerea instrumentului sau metodei adecvate obiectivelor stabilite și nivelelor de competență vizate.

3. Planificarea modalității de analiză a informațiilor culese:

- determinarea criteriilor de evaluare;
- analizarea produselor elevilor;
- atribuirea unei valori fiecărui produs.

Și în mediul virtual, evaluarea se poate realiza sub forma de test, exercițiu de producere scrisă și producere orală. Amintim mai jos câteva instrumente aplicabile în evaluarea la distanță:

- Pentru testul scris: chestionarele care sunt deja puse la dispoziția profesorilor și a elevilor de către diverse platforme, chestionarele concepute de profesori și postate pe platforma școlii, pe un blog sau un grup al clasei, quiz-uri;
- Pentru producerea scrisă: portofoliul digital, proiectul de cercetare, comentarii în scris pe bloguri, platforme sau grupul clasei, exerciții interactive disponibile pe diverse site-uri;

Pentru producerea orală: videoconferințe, înregistrări audio/video, ora virtuală. Totuși ce strategie să abordăm pentru a evita ca elevii să trișeze? Trebuie să avem în vedere setările unui chestionar online și să evităm să le aplicăm pe acelea care pun la dispoziție și răspunsurile. Un alt aspect de luat în considerare este durata de rezolvare a chestionarului, cu alte cuvinte accesul să fie limitat. În cazul în care noi, profesorii, dorim să concepem un chestionar, este bine să ținem cont de următoarele aspecte: crearea unor întrebări care să antreneze reflecția personală, solicitarea justificării răspunsului ales (dacă aplicăm un chestionar care presupune alegerea variantei corecte).

Indiferent de metoda de evaluare aplicată este indicat să amintim elevilor înainte de a începe evaluarea, reguli și îndatoriri pentru a ne asigura că elevii știu să opereze corect și eficient pe site-urile, platformele, resursele recomandate.

Bibliografie :

- <https://gradu.ro/referate/limba-franceza/liceu>

IMPORTANȚA ACTIVITĂȚII DE VOLUNTARIAT

Prof. LAZĂR ANICUȚA
Școala Gimnazială, Comuna Drăcșenei

Voluntariatul este activitatea care ne ajută să ne asigurăm personal că lumea se îndreaptă în direcția dorită de noi. Deși mulți oameni definesc voluntariatul superficial spunând că aceasta reprezintă muncă neplătită a unor oameni, voluntariatul este ceva mult mai profund. În lume sunt milioane de oameni care au nevoie de ajutor într-un fel sau altul, fiecare dintre noi poate deveni un voluntar, putem să dăruim atât cât ne permitem și nu doar în ceea ce privește resursele materiale. Putem să dăruim deopotrivă lucruri materiale, dar și timp din timpul nostru, atunci când de exemplu ne dorim să petrecem timp cu persoane care nu au familii sau să oferim cunoștințe dobândite anterior de noi.

Pentru a înțelege mai bine sensul cuvântului “voluntar”, am încercat să aflăm care este etimologia acestuia și am descoperit că o variantă o întâlnim în latină “voluntarius”, iar cealaltă în franceză “volontaire” și se referă la oameni și manifestările lor. “Voluntar” înseamnă conform explicațiilor din DEX, – *“care acționează de bunăvoie, din proprie inițiativă, nesilit de nimeni în mod conștient; (despre acțiuni) care se face de bunăvoie, fără constrângere”*.

Voluntariatul presupune schimb de cunoștințe, idei, servicii, oportunități de a cunoaște oameni noi și de a lega tot felul de relații cu aceștia. Voluntariatul nu impune o anumită vârstă, putem să fim voluntari și în perioada copilăriei, adolescenței și la vârsta maturității sau vârste mai înaintate, singura limită fiind impusă de posibilitățile, disponibilitatea fiecăruia și voință. Copiii și adulții comunităților sunt implicate în proiecte locale, dar și naționale sau internaționale, cu un impact major asupra evoluției societății. Voluntariatul rămâne o activitate interesantă, atractivă chiar și pentru copii, demnă de a fi desfășurată cu copiii și de a fi promovată în societate ca exemplu de bună practică. Alegând să desfășori o activitate de voluntariat, demonstrezi că ești un om bun și participi într-un mod real la asigurarea unei lumi mai bune.

Voluntariatul înseamnă să socializăm mai mult, să-i ajutăm pe semenii noștri dând dovadă de compasiune, înțelegere, dragoste. Prin acțiunile de voluntariat putem obține abilități și cunoștințe noi, dar și competențe sociale. Voluntariatul rămâne o activitate demnă de a fi practică și sprijinită în școală.

Activitatea de voluntariat a cunoscut în ultimul timp o dezvoltare rapidă, începând de la nivel local, până la nivel național și internațional, în domenii extrem de diferite (asistența și serviciile sociale, cultural, medico-sanitar, educativ etc). Se știe că voluntariatul este un element însemnat în dezvoltarea educației și formării profesionale. Criteriul de bază al acestuia este responsabilitatea obținută efectiv numai prin muncă, din care derivă respectul, la care se adaugă și alți factori importanți, respect comunicarea și socializarea. De asemenea, activitatea de voluntariat presupune interacțiune, spirit civic și organizatoric, curaj, încredere, colaborare, inițiativă, responsabilitate și dinamism. Participând la această mișcare, înveți să promovezi într-o formă creativă ideile personale și să lupți pentru realizarea lor până la final. Așadar, prin acțiuni

de voluntariat poți dezvolta sau obține abilități și cunoștințe noi, dar și competențe sociale (încredere, solidaritate, toleranță, etc), devenind astfel mai conștienți de ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Este clar că această activitate non-profit, nu înseamnă numai investiție în tine însuși, înseamnă să te conectezi la colectivitate, să socializezi mai mult, să fii activ într-un mod util și distractiv, înseamnă apartenența la un grup pe care să-l ajuți necondiționat în timpul liber.

Din experiența profesională, pot afirma că a fi voluntar înseamnă să dai dovadă de compasiune, de răbdare și înțelegere, de grijă nemăsurată și de dragoste pentru cei pe care îi sprijinim. Cu riscul că mă repet, a fi voluntar înseamnă să fii uman și să ai valoare pentru că aceste calități sunt de neprețuit. Dintre toate tipurile de învățare informală și non-formală, voluntariatul este cea mai complexă modalitate de a învăța, de a te dezvolta și de a împărtăși cele învățate.

Activitatea de voluntariat îți dă posibilitatea să cunoști oameni din domenii variate, să colaborezi și să închei relații de prietenie cu ei, pentru a obține în viitor susținerea lor fără rezerve. În acest context, m-am implicat de ceva vreme în acest tip de activitate ca membru coordonator voluntar la un centru de educație incluzivă, în urma realizării unui parteneriat între școala unde activez și această organizație, în ideea de a participa împreună cu elevi voluntari.

O activitate de voluntariat în care am fost implicată direct aparține domeniului caritabil, un domeniu total diferit de cel prezentat mai sus, activitate care s-a desfășurat după încheierea unui parteneriat între școala în care profez și o asociație caritabilă. Cu ocazia sărbătorilor de iarnă, aceasta asociație a oferit mici daruri unor copii cu o situație materială delicată.. Acest lucru a fost posibil prin sponsorizarea unor agenți economici cu suflet mare.

Extrem de reușită a fost și colaborarea pe care am avut-o cu o organizație non-guvernamentală ecologistă. Personalul acestei instituții s-a prezentat la școala noastră pentru a instrui voluntarii participanți, oferindu-le informațiile necesare și trasându-le sarcini precise. În urma unui program dinainte stabilit, unui grup format din șapte elevi observatori, coordonați de profesorul voluntar, li s-a dat sarcina de a verifica, prin rotație, în anumite zile, curățenia în zona Monumentului eroilor, obiectiv turistic reprezentativ pentru comuna noastră. Activitatea aceasta s-a desfășurat de două ori pe lună timp de trei luni. Prin această acțiune copiii au învățat să lucreze în echipă, să fie solidari și să-și asume responsabilitatea protejării mediului.

Cu siguranță, voluntariatul rămâne o activitate atractivă și demnă de a fi practică și sprijinită de copii sau adulți, deoarece se desfășoară printr-un proces al flexibilității și al alegerii libere.

În concluzie, valoarea activității de voluntariat, dar și a voluntarului este incontestabilă în societatea românească de astăzi și este doar o problemă de timp ca aceasta să fie prețuită cu adevărat.

Bibliografie :

Cerghit, I.& Vlăsceanu, L. (coord.). Curs de pedagogie. București: Editura Universității București, 1988.

Crețu, C. Analiza dinamicii și a dimensiunii calitative a programelor de formare continuă acreditate, destinate personalului din învățământul preuniversitar, 2013,

Cristea, S. Dicționar de termeni pedagogici. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A., 1998

DESPRE IMPORTANȚA SĂNĂTĂȚII

Motto: „Un corp sănătos este barometrul unei minți sănătoase.” (Swami Shivananda)

Prof. CRISTIAN GABRIEL MORARU
Scoala Gimnazială „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Considerații preliminare

Înainte de orice, trebuie să învățăm să prețuim viața și sănătatea ca daruri primite de la Dumnezeu și să nu prețuim nimic pentru a le prezerva.

Primii dintre europeni care au revoluționat medicina au fost grecii antici. Părinte al medicinei ca profesie distinctă printre celelalte este recunoscut îndeobște medicul grec Hipocrate, cel de numele căruia se leagă și celebrul jurământ, adevărat cod moral în exercitarea profesiei de medic, jurământ care este făcut și în zilele noastre de absolvenții facultăților de medicină.

Cu toții cunoaștem dictonul latinesc **mens sana in corpore sano**. Vechii romani credeau, așadar, cu tărie în ideea că o minte sănătoasă era la fel de importantă ca un corp sănătos. Exista o credință conform căreia dacă te păstrai într-o condiție fizică bună ai fi fost mai capabil să combați boala. Ei credeau că orice boală are o cauză naturală și că apa contaminată sau apa menajeră constituie principalele cauze de îmbolnăvire.

Prin urmare, romanii au fost primii care au implementat un program de sănătate publică în lumea antică.

Astfel, au drenat mlaștinile pentru a scăpa de țânțarii purtători de malarie, au construit apeducte pentru transportarea apei potabile, casele și străzile romane aveau toalete și un sistem de drenaj eficient. În acest sens, cea mai mare realizare a inginerilor romani a fost construirea sistemului de canalizare al Romei. Șapte râuri au fost deviate să treacă prin canalizarea orașului pentru a ajuta la curățarea mizeriei.

Și oamenii din timpurile moderne au conștientizat importanța ocrotirii sănătății, construind spitale, specializând oameni care să ofere servicii medicale, inventând leacuri și medicamente, vaccinuri pentru vindecarea bolilor de-a lungul timpului.

Dreptul la ocrotirea sănătății

În dreptul internațional al drepturilor omului, dreptul la sănătate este denumit dreptul la cel mai înalt standard de sănătate fizică și mentală și este definit de numeroase tratate internaționale, fiind găsit inclusiv în *Declarația universală a drepturilor omului*, art. 25, unde aflăm încă din primul alineat că „Orice om are dreptul la un nivel de trai care să-i asigure sănătatea și bunăstarea lui și familiei sale, cuprinzând hrana, îmbrăcăminte, locuința, îngrijirea medicală, precum și serviciile sociale necesare; el are dreptul la asigurare în caz de șomaj, boală, invaliditate, văduvie, bătrânețe sau în celelalte cazuri de pierdere a mijloacelor de subzistență, în urma unor împrejurări independente de voința sa.”

Dreptul la ocrotirea sănătății este garantat și de constituția României, în articolul 34 care prevede următoarele:

- 1) Dreptul la ocrotirea sănătății este garantat.
- 2) Statul este obligat să ia măsuri pentru asigurarea igienei și a sănătății publice.
- 3) Organizarea asistenței medicale și a sistemului de asigurări sociale pentru boală,

accidente, maternitate și recuperare, controlul exercitării profesiilor medicale și a activităților paramedicale, precum și alte măsuri de protecție a sănătății fizice și mentale a persoanei se stabilesc potrivit legii.

Tipuri de sănătate

În general, când se discută despre sănătate, majoritatea oamenilor se gândesc la sănătatea fizică. Pe buna condiție fizică puneau preț și romanii din epoca antică, aceștia investind foarte mult în păstrarea acesteia, mai ales dacă făceau parte din corpul armatei. **Conceptul de sănătate** acoperă totuși mai multe domenii ale vieții noastre.

Printre diferitele definiții ale acestui concept cea mai celebră este cea adoptată la Conferința Internațională a Sănătății de la New York, în anul 1946, conform căreia sănătatea este „o stare de bunăstare completă, fizică, mentală și socială”.

De-a lungul vremii, s-a făcut diferențierea între mai multe tipuri de sănătate, după cum urmează:

1. Sănătatea fizică, făcând referire la starea fizică generală a omului, care constă în absența bolilor și buna funcționare fiziologică a organismului. Printre măsurile care trebuie luate pentru păstrarea bunăstării corpului și funcționării optime a acestuia se numără: odihna în mod corespunzător, mâncarea bună, practicarea sportului, îngrijirea igienei personale, vizitarea periodică a medicului pentru detectarea eventualelor boli etc.

2. Sănătatea mintală

Sănătatea mintală, adeseori numită și sănătatea emoțională, se caracterizează printr-un nivel ridicat de stimă de sine, optimism și speranță, echilibru emoțional, o viață liberă de stres și îngrijorări excesive.

Pentru ameliorarea sănătății emoționale, sunt recomandate următoarele măsuri: desfășurarea unui atelier de inteligență emoțională pentru a îmbunătăți abilitatea de a gestiona emoțiile; practicarea sportului, deoarece nu numai că îmbunătățește aspectul și starea fizică, ci facilitează eliberarea neurotransmițătorilor, cum ar fi serotonina sau endorfinele, care provoacă un sentiment de plăcere și fericire; efectuarea de activități care ne fac să ne bucurăm și care dau sens vieții noastre; stabilirea unor țeluri realiste și lupta pentru îndeplinirea lor; îmbunătățirea relațiilor interpersonale pozitive, deoarece omul este, vorba filosofului grec antic Aristotel, „un animal social” etc.

3. Sănătatea socială

O mare parte din bunăstarea noastră este determinată de condițiile care ne înconjoară, adică mediul nostru. De fapt, chiar identitatea noastră este construită și dezvoltată în interacțiune cu ceilalți. Este important ca omul să poată trăi și lucra într-un mediu social sănătos. Sănătatea socială nu este totuși numai faptul de a fi sociabil sau nu, ci are de a face cu condițiile noastre de viață, cum ar fi având un loc de muncă stabil, stabilitate economică, accesul la asistență medicală, accesul la activități recreative și petrecerea timpului liber etc.

4. Sănătatea sexuală

Sănătatea sexuală este o stare de sănătate fizică, mentală și socială legată de sexualitate, adică de putința de a ne bucura de corpul nostrum și de a avea relații sexuale sănătoase. Problemele de sănătate sexuală apar atunci când omul cade în capcana desfrâului sau a promiscuității pentru că întotdeauna e bine să faci uz, dar nu abuz. Educația sexuală este necesară chiar și în școală, dar de la o vârstă și cu niște mijloace adecvate.

5. Sănătatea alimentelor

Alimentele pe care le mâncăm au un impact uriaș asupra sănătății noastre. Nu degeaba se zice că ești ceea ce mănânci. Un codex alimentarius care să indice ce este bine sau nu să consumăm dintre produsele alimentare apărute pe piață ar fi necesar pentru că alimentele ingerate fără discernământ contribuie la măcinarea sau chiar distrugerii sănătății noastre fizice. În general, o alimentație bună este cheia păstrării condiției fizice de care avem atâta nevoie în viața de zi cu zi.

6. Sănătatea mediului

Sănătatea unei persoane este strâns legată și de mediul în care trăiește. Factorii externi, cum ar fi, de pildă, un mediu nesănătos, afectează întotdeauna negativ sănătatea unei persoane. Mediul de lucru poate provoca stres, care, la rândul său, poate provoca probleme psihologice precum anxietatea, insomnia sau depresia, dar și probleme fizice deopotrivă. Să lucrezi într-un mediu toxic ori la propriu, ori la figurat, nu este deloc benefic sănătății oricărui individ.

7. Sănătatea publică este sănătatea colectivă și este influențată de deciziile politice care nu întotdeauna sunt luate, cel puțin în România, în interesul cetățeanului. Lipsa spitalelor, a unui sistem medical performant care să ofere servicii medicale decente contribuie la proliferarea unui genocid mascat, cetățeanul nemaiaivând posibilitatea să-și salvgardeze sănătatea proprie.

8. Sănătatea economică a unui stat sau a unei persoane depinde în primul rând de o stabilitate economică, de echilibrul dintre venituri și cheltuieli. Acum războaiele nu se mai duc cu arma în mână. Este suficient să îndatorezi financiar o țară sau chiar o persoană pentru ca să faci ce vrei cu ea, impunându-i restricții care-i știrbesc drepturile și libertățile fundamentale. Când sărăcia își înfige a sa gheară într-o țară, totul se prăbușește, producându-se efectul de domino.

9. Sănătatea familiei

După Dumnezeu, familia este cea mai importantă pentru o persoană deoarece familia contribuie la dezvoltarea unei persoane și a sănătății acesteia. Tiparele relaționale nocive în cadrul unei familii pot conduce la destrămarea acesteia și a instabilității, la multe niveluri, a sănătății individului. Sănătatea bună a familiei (fizic, psihic, mentalitar) afectează benefic pe membrii acesteia.

10. Sănătatea ocupațională

Sănătatea ocupațională are legătură cu luarea de măsuri care favorizează menținerea unui mediu de lucru pozitiv, relaxat și bunăstarea angajaților, precum și a unui randament sporit al activității.

11. Sănătatea spiritului civic în România cam lasă de dorit. Pentru o societate sănătoasă, responsabilă, angajată pe un curs firesc de dezvoltare, este important ca oamenii să conștientizeze puterea și responsabilitatea fiecăruia de a trimite în fruntea conducerii țării oameni capabili, care au performat mai întâi în domeniile lor de activitate, patrioți și aflați cu adevărat în slujba cetățeanului. De alegerile și atitudinile arătate de fiecare dintre noi în societate depinde și bunul mers al acesteia.

Concluzii. Cum să ne protejăm sănătatea

În lipsa unor servicii medicale de calitate, așa cum aflăm de cele mai multe ori în țara noastră, fiecare dintre noi este responsabil pentru sănătatea proprie și a familiei sale. Sănătatea economică a familiei contribuie decisiv la propășirea pe orice plan a membrilor săi, inclusive pe

planul sănătății fizice. În general, o educație sanitară bună care include respectarea normelor igienice elementare, o alimentație sănătoasă, însoțită de practicarea de exerciții fizice și de odihna necesară pe timpul unei zile, un mediu de lucru sănătos și propice efectuării profesiei și, în special, optimismul și un tonus psihic excelent contribuie la menținerea sănătății individuale a fiecăruia.

Bibliografie :

- Eldar, R. and Ronen, R., 1995, "Implementation and evaluation of a quality assurance programme", Vol. 1 No.1, pp.28-32.
- Farndale, W.A., Aspects of Health Services Law, England: Ravenswood-Bechenham, 1981. 20.
- Țurcanu L., Simedrea I., Tănase D., Oșteanu E., Bolile digestive la copil, Ed.Medicală, București, 1989, 285-300.
- Voiculescu Ghe.M., Boli Infectioase, Ed.Medicală, Bucuresti, 1990, vol.II, 328-338.

MANAGEMENTUL CLASEI DE ELEVI

Prof. NĂIȚĂ CĂRĂMIDĂ ILEANA
Scoala Gimnazială „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Dicționarul Explicativ al Limbii Române definește noțiunea de management astfel: „Activitatea și arta de a conduce. 2. știința organizării și conducerii întreprinderilor, a valorificării eficiente a resurselor umane, financiare și materiale ale unei organizații.” Definiția subliniază îmbinarea dintre știință, tehnică și artă specifică acestui termen, folosit astăzi în domenii variate și referindu-se la subiecte diverse, începând de la activități de tip economic și continuând cu problematica umană. De aceea, formulări de tipul „managementul timpului”, „self-management”, „managementul stresului”, „managementul conflictelor”, „managementul informațiilor”, „management în educație”, „managementul grupului”, „managementul clasei de elevi” au devenit necesare în domeniul managementului relațiilor umane, apelând la acest termen pentru a sugera cât mai cuprinzător și mai semnificativ înțelesul îmbinărilor. Ca teorie și știință, managementul s-a născut în secolul al XIX-lea, sintetizând multe informații din ceea ce a acumulat omenirea în gândirea și practica de conducere. Sintetizând, putem afirma că managementul modern reprezintă o sinteză dintre știință, practică și artă.

Managementul clasei de elevi cuprinde nu numai modalități de coordonare a procesului de predare-învățare-evaluare, ci presupune și culegerea de informații despre elevi, despre modul cum aceștia înțeleg lecțiile, cum se pregătesc, cum relaționează. Din toate aceste tehnici și procedee combinate rezultă posibilitatea profesorului de a identifica mai multe modalități de intervenție. Profesoara Elena Joița afirma că managementul educației se referă la teoria și practica, știința și arta proiectării, organizării, coordonării, evaluării, reglării elementelor activității educative, ca activitate de dezvoltare liberă, integrală, armonioasă a individualității umane, în acord cu idealul stabilit la nivelul politicii educaționale. Profesorul Ioan Jinga considera că managementul educațional poate fi definit ca știința și arta de a pregăti resursele umane, de a forma personalități potrivit unor finalități acceptate de individ și de societate. Aceste abordări se aseamănă prin obiective și finalități, fiecare adăugând ceea ce consideră a fi mai specific pentru a contura domeniul educațional. Din aceste abordări, desprindem anumite caracteristici ale managementului educațional, și anume: □ caracterul interdisciplinar; □ caracterul prospectiv; □ implicarea unui complex de acțiuni manageriale specifice pentru a asigura funcționarea eficientă a sistemului educațional; □ studierea conducerii educației, atât la nivel sistemic, instituțional, al unităților școlare și al instituțiilor de învățământ (macropedagogic), cât și al acțiunii micro- pedagogice, la nivelul clasei ca grup social.

Profesorul Emil Stan afirmă că „Managementul clasei vizează un aspect esențial al muncii profesorului: administrarea eficientă, sub semnul valorilor civic-democratice a activității specifice sălii de clasă, plecând de la premisa că școala anticipează și pregătește absolvenții în vederea implicării în viața socială, dar și pentru a reacționa adecvat în rezolvarea conflictelor inerente unei societăți democratice”. „Managementul clasei poate fi înțeles ca un ansamblu de strategii și tehnici de gestionare a relației profesor-elev în condiții date”.

Profesorii americani Evertson și Weinstein au afirmat că managementul clasei reprezintă „acțiunile profesorilor pentru a crea un mediu care sprijină și facilitează învățarea, atât academică, cât și social-emoțională.” Autorii propun patru domenii de interes în care profesorii pot acționa pentru a modela mediul de învățare: □ disciplină și control; □ sala de clasă și implicarea noastră în designul său pentru a încerca să creăm mediul de învățare;

□ proiectarea curriculară, ca un instrument de organizare, care să permită atât o planificare atentă, cât și improvizație; □ construirea sensibilității culturale în curriculum-ul nostru ca o componentă a încercării de dezvoltare socială și morală, atât la profesori, cât și la elevi.

W. Weber definea managementul clasei astfel: „setul de activități prin intermediul cărora profesorul promovează comportamentul adecvat al elevului și elimină comportamentul inadecvat, dezvoltă relații interpersonale bune și un climat socio-emoțional pozitiv în clasă, stabilește și menține o organizare eficientă și productivă a clasei.” În urma analizei literaturii de specialitate și a implicării în domeniul formării inițiale pentru profesia didactică, dar și în domeniul formării continue a cadrelor didactice, sintetizăm următoarea definiție pentru managementul clasei de elevi: componentă a managementului din educație care privește capacitatea profesorului de a utiliza cele mai bune strategii educaționale, în vederea coordonării resurselor umane (elevilor) dintr-o clasă, în așa fel încât să eficientizeze activitatea didactică și să obțină rezultate pozitive în procesul instructiv-educativ, conform obiectivelor educaționale pe care și le-a propus și pe care le va duce la îndeplinire în diferite grade, în funcție și de participarea și implicarea elevilor în acest proces.

Bibliografie selectiva:

1. Holban, I. (coord.), 1978, Cunoasterea elevului. O sinteza a metodelor, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti
2. Joita, E., 2000, Management educational. Profesorul – manager: roluri si metodologie, Editura Polirom, Iasi
3. Neculau, A., 1983, A fi elev, Editura Albatros, Bucuresti
4. Neculau, A., 2007, Dinamica grupurilor si a echipei, Editura Polirom, Iasi 35
5. Nicola, I., 1980, Dirigintele si sintalitatea clasei de elevi, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti
6. Stan, E., 2003, Managementul clasei, Editura Aramis, Bucuresti
7. Stoica-Constantin, A., Neculau, A., (coord.), 1998, Psihosociologia rezolvarii conflictului, Editura Polirom, Iasi
8. Iucu, R., 2000, Managementul si gestiunea clasei de elevi, Editura Polirom, Iasi

ELEMENTELE CHEIE DIN EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATEA

Profesor NEDELEA RODICA
Scoala Gimnazială „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Informarea și cunoștințele. Gradul de informare, cunoștințele despre sănătate, prin simpla lor asimilare nu induc automat obișnuințele și nici comportamentele promovatoare de sănătate, dar nu-i mai puțin adevărat, că nici formarea acestora nu este posibilă fără o informare prealabilă corectă. Totuși, cunoștințele prin ele însele, nu constituie o motivație suficientă pentru a produce modificări comportamentale, decât atunci când sunt conforme cu nevoile și interesele grupului.

Atitudinea. Este o predispoziție dobândită/ învățată de a gândi, simți și acționa într-un anumit fel. Atitudinile se constituie pe baza experienței trăite, dar și a faptelor observate direct sau indirect. Dispoziția spre acțiune poate fi aprobativă sau rejetivă, fiind modificată sub influența unor condiții sociale, deci și a educației.

Măsurarea atitudinii implică o gradare simetrică de la aspectele pozitive, acceptate, la cele negative, rețutate. Această gradare este cunoscută ca scală Likert și în utilizarea ei se pleacă de la premisa că atitudinea poate fi măsurată pe baza opiniilor și credințelor/ convingerilor individuale. Scala Likert se aplică unor propoziții de tip afirmativ (cunoscute sub numele de itemi) și cuprinde trei sau cinci aspecte cărora le corespunde un anumit scor. Persoana care completează chestionarul își exprimă acordul/dezacordul față de o anumită problemă. Scorul final sumează răspunsurile la diferiți itemi și exprimă tipul atitudinal.

Comportamentul. Reprezintă un sistem de fapte care capătă o anumită apreciere morală, constituind maniera de a fi și de a acționa a omului. La baza practicilor de sănătate stau deprinderile, elaborarea acestora din urmă nefiind totdeauna ușoară la vârsta adultă. De regulă, a doua decadă a vieții oamenilor, este și perioada în care se prefigurează și apoi se fixează toate comportamentele de bază, multe din ele de afirmare și adaptare, altele cu risc.

B. Canale de comunicare/ mijloace de educație pentru sănătate

Una din problemele cu care se confruntă educatorii de sănătate este aceea că dobândirea unor cunoștințe nu conduce totdeauna, la adoptarea unui comportament favorabil sănătății. Strategiile de modificare comportamentală se bazează pe cunoașterea eficacității canalelor de comunicare într-o anumită populație sau a mijloacelor de educație pentru sănătate. Acestea se referă la modalitățile de transmitere a mesajului de la comunicator/ emițător la receptor. În funcție de calea transmitere a mesajului, mijloacele de educație pentru sănătate pot fi: orale (auditive), vizuale și audio-vizuale. Calea de transmitere :

☐ **orală, auditivă sau verbală- consilierea, consultația, convorbirea de grup, canalele interpersonale, radioemisiunea**

☐ **vizuală-**

☐ **cu rol dominant textul- tipărituri (broșuri, ziare)**

☐ **cu rol dominant imaginea –posterul, panoul publicitar**

☐ **audio-vizuală- INTERNET, filme, videoclipuri, emisiunea TV, teatrul, jocul de**

rol, demonstrația practică, concerte pop/rock

Mijloacele verbale sunt cele mai accesibile și mai răspândite mijloace de educație pentru sănătate. Metoda orală permite lectorului modificarea conținutului și formei de expunere în raport cu reacția auditorului. Cea mai mare parte a mijloacelor verbale crează o legătură vie între lector și auditoriu, prin aceea că lectorul având posibilitatea de a sesiza manifestările ascultătorului (interes, plictiseală, nedumerire, reacția pozitivă de acceptare, etc.), poate să-și modifice maniera de a expune, limbajul folosit, conținutul expunerii,

argumentele și altele. Într-o comunitate închisă, adeseori clar delimitată geografic sau prin particularități etnice, culturale sau religioase, **canalele interpersonale** au o eficacitate dovedită și depind de interacțiunea dintre două sau mai multe persoane în procesul de transmitere a mesajelor.

Mijloacele vizuale, dacă sunt bine realizate pot transmite mesajul mult mai ușor și mai eficient decât alte mijloace, mai ales spre categoria de populație cu un grad scăzut de școlarizare. *Mijloacele scrise sau tipărite* oferă posibilitatea unei largi cuprinderi de masă, putând fi difuzate în tiraje de zeci și sute de mii de exemplare. Mijloacele bazate pe imagine pot cuprinde *forme plane*: afișe, grafice, fotografii, timbre, benere, billboard-uri; *forme tridimensionale*: modele, machete, mulaje, preparate naturale, articole inscripționate (tricouri, fulare, sacoșe, cutii de chibrituri, pachete de țigări).

Mijloacele audio-vizuale sunt pe cât de utile, pe atât de interesante în difuzarea informațiilor și mesajelor cu caracter educativ-sanitar către toate categoriile de populație. Atunci când populația țintă e reprezentată de adolescenți și tineri (cu precădere din mediul urban), canalul de comunicare preferențial a devenit internetul.

În general, educatorii pentru sănătate utilizează cel puțin două canale de comunicare: cele interpersonale și mass-media (aceasta având o arie de cuprindere foarte mare, cu posibilitatea de transmitere rapidă și repetată a informațiilor noi).

C. Comunicarea în educația pentru sănătate

Elementul fundamental în educația pentru sănătate este comunicarea. În înțelesul său de bază, comunicarea este un transfer de informații între două părți participante la actul comunicării: un emițător (individ/ grup) și un receptor (alt individ/ grup), în urma căruia informația transmisă și captată este înțeleasă și interpretată în același mod de către cele două părți. Un model simplificat al comunicării, aplicabil și în domeniul educației pentru sănătate, arată că aceasta se înscrie ca o relație în binom, stabilită între cei doi parteneri, unul fiind emițătorul E și celălalt receptorul R.

Între acești doi poli informația circulă codificată într-un mesaj M. Eficacitatea comunicării este mult mai mare când se realizează în dublu sens (emițător-receptor și receptor-emițător), prin feedback emițătorul putând adapta permanent mesajul. Mesajul este constituit din simboluri imagistice, lingvistice, gestuale, etc. și trebuie să se bazeze pe valorile culturale și tradițiile locale. Caracterul concis, clar și repetabilitatea (fără riscul de a plictisi), pot asigura validitatea mesajului.

Mesajele negative, care induc teamă, au fost utilizate în campaniile de educație pentru sănătate vreme îndelungată, dar impactul lor global este încă incert. Asemenea mesaje pot spori gradul de conștientizare, implicarea sa socială și abordarea sau preocuparea pentru problema în cauză.

Îmbinarea elementelor de teamă cu cele optimiste oferă șansa cea mai mare de a le recepționa corect, analiza și apoi încorporează în atitudini și comportamente favorabile sănătății.

Barierile în comunicare

În comunicare pot apărea o serie de bariere care țin de: diferențele socio-culturale; receptivitatea scăzută a audientului datorită handicapului mintal, bolii, oboselii, lipsei de valoare acordată sănătății; atitudine circumspectă față de personalul medical (experiență anterioară negativă, exemplu prost dat de medic, neîncrederea în instituția respectivă); înțelegere limitată (dificultăți de limbă, utilizarea de jargoane etc.); mesaje contradictorii (ce îi spune medicul este diferit de ceea ce știe de acasă sau de la școală).

2. PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

Promovarea sănătății este procesul care conferă oamenilor mijloacele de a-și asigura un control asupra propriei sănătăți și de a o îmbunătăți prin luarea unor decizii în deplină cunoștință de cauză. Presupune colaborarea dintre: educația pentru sănătate, serviciile preventive și de îngrijiri de sănătate. Singur, sectorul sanitar însă nu poate oferi condițiile prealabile și perspectivele favorabile stării de sănătate. De aceea, promovarea sănătății mai necesită acțiunea coordonată a altor factori interesați: guvern, educație, domeniile sociale și economice conexe, organizațiile neguvernamentale, autoritățile locale, industria și mass-media. O politică de promovare a sănătății combină metode și mijloace variate, dar complementare: legislația, măsurile fiscale, impozitele, măsuri organizatorice și își propune identificarea obstacolelor care pot împiedica punerea măsurilor în practică.

În promovarea sănătății premisele și resursele prealabile necesare sunt: pacea, adăpostul, hrana, un venit decent, apa și sanitația de bază, un ecosistem stabil, accesul la educație, justiția socială, respect pentru drepturile umane, șanse egale pentru toți.

Prin Carta de la Ottawa, s-a lansat o strategie specifică, care acordă o importanță mai mare sănătății și nu bolii. Conține cinci dimensiuni strategice:

1. Elaborarea unei politici de sănătate publică

Sănătatea ar trebui să ocupe un loc de frunte pe agenda politicienilor, care să aibă grijă să promoveze mediile fizice, sociale, culturale, economice și politice care să încurajeze și să susțină adoptarea unor stiluri de viață sănătoase.

2. Crearea unor medii favorabile

Sănătatea este realizată în contextul vieții de fiecare zi. Mediile favorabile sănătoase au atât dimensiuni fizice, cât și sociale. O strategie pentru crearea acestor medii favorabile trebuie să aibă în vedere întărirea sistemelor sociale care oferă suport împotriva impactului negativ al anumitor procese (recesiune economică, șomaj, instabilitate politică, etc.).

3. Dezvoltarea deprinderilor individuale

Trebuie dezvoltată capacitatea indivizilor de a alege calea cea mai sigură spre asigurarea propriei stări de sănătate și de a rezista vieții deosebit de stresante, caracteristică societății moderne, prin adoptarea a ceea ce numim stil de viață sănătos. Un rol deosebit revine reorientării educației pentru sănătate, în sensul creșterii responsabilității individuale și a autocontrolului asupra propriei sănătăți și vieți.

4. Întărirea acțiunii comunității

Implicarea comunității este una dintre condițiile esențiale ale promovării sănătății.

5. Reorientarea serviciilor de sănătate

Se are în vedere acordarea unei importanțe mai mari laturii de prevenție, prin includerea educației pentru sănătate ca o parte a serviciilor oferite pacienților.

Principiile promovării sănătății

Direcțiile de acțiune enunțate prin Carta de la Ottawa, pot fi regăsite în principiile de bază ale promovării sănătății:

- ☐ promovarea sănătății implică populația ca un întreg, în contextul vieții cotidiene, înlocuind conceptul vechi de focalizare doar spre grupurile cu riscuri specifice;
- ☐ promovarea sănătății îmbină metode diverse dar complementare: educație, comunicare, legislație, măsuri fiscale, schimbări de structură;
- ☐ promovarea sănătății este orientată spre principalele cauze care condiționează starea de sănătate;
- ☐ promovarea sănătății are ca principal scop, determinarea unei participări concrete și efective a comunității;
- ☐ promovarea sănătății se concentrează pentru a realiza accesul tuturor la sănătate, înlăturând inegalitățile în ceea ce privește sănătatea.

BIBLIOGRAFIE:

Odetta Duma – SĂNĂTATE PUBLICĂ ȘI MANAGEMENT, Ed. Venus, Iași

Dana Mincă (coord) – SĂNĂTATE PUBLICĂ ȘI MANAGEMENT, Ed. UMF Carol Davilla, București

IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI ORO-DENTARE ÎN ȘCOALĂ

Prof. Inv. Primar MIȚĂ VIORICA
Școala Gimnazială „Anghel Manolache”,
Scrioastea

“Un organism sănătos este camera de oaspeți a sufletului, un organism bolnav este o închisoare.” Francis Bacon

Dreptul la sănătate este unul fundamental, așa cum este și dreptul la educație.

Pentru a ajunge la o stare de sănătate optimă este necesar să fim conștienți de factorii de risc și de cei de protecție, să avem informații corecte despre acestia, să avem o atitudine pozitivă față de factorii de protecție și una negativă față de cei de risc. Fiecare copil și tânăr are dreptul să fie educat într-o școală care promovează sănătatea; școala trebuie să devină locul central în care accesul la sănătate este facilitat prin educație.

Sănătatea se întreține printr-o serie de comportamente, denumite comportamente sănătoase, cum ar fi: exercițiul fizic, alimentația sănătoasă, echilibrul somn-veghe, comportament sexual protejat, vizite medicale regulate, utilizarea echipamentelor de protecție în diferite situații, etc. Câteva dintre comportamentele de risc de care trebuie să ne ferim sunt: sedentarismul, alimentația nesănătoasă, fumatul, consumul de alcool sau droguri, comportamentul sexual neprotejat, neutilizarea echipamentelor de protecție, nerespectarea unui program de controale medicale periodice.

Educația este un tip particular de acțiune umană, o intervenție sau direcționare, o categorie fundamentală a pedagogiei.

Platon definea educația ca fiind „arta de a forma bunele deprinderi sau de a dezvolta aptitudinile native pentru virtute ale acelor care dispun de ele.” Aristotel, în lucrarea sa „Politica”, considera că „educația trebuie să fie un obiect al supravegherii publice, iar nu particulare”.

Există mai multe argumente ce pot fi aduse în favoarea realizării educației pentru sănătate în cadrul unităților de învățământ. În primul rând, unul dintre scopurile în sine ale activității din învățământ este informarea autorizată a copiilor și adolescenților privind diferite domenii ale culturii și științei, în paralel cu dezvoltarea de abilități practice. În acest sens, educația pentru sănătate, ca parte a științelor medicale, vizează nu numai transmiterea către elevi a unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific, cât mai ales crearea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund idealului educațional.

Școala este un loc ideal pentru difuzarea acestor cunoștințe în rândul maselor de tineri; nici o altă instituție nu are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent atât de ridicat din populație.

Unul dintre elementele esențiale pentru dezvoltarea impactului dorit este inițierea și realizarea programelor de educație pentru sănătate la vârste cât mai tinere. Conduita preventivă devine astfel un comportament care se edifică în timp în paralel cu dezvoltarea educativă. Asupra unei persoane deja formate, adulte, astfel de activități au întotdeauna un impact mai redus decât acțiunile similare, realizate la vârste mai timpurii.

Educația pentru sănătate este cea mai eficientă modalitate de prevenire a îmbolnăvirilor, de îmbunătățire și menținere a stării de sănătate, de dezvoltare a unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase..

O bună prevenție a comportamentelor de risc trebuie să înceapă de timpuriu. Copiii învață mai eficient când sunt implicați în luarea deciziilor cu privire la acel comportament, ei respectă regulile negociate împreună cu ei și nu cele impuse de adult. Este mai eficient ca prevenția să se focalizeze pe consecințele pe termen scurt ale unui comportament de risc.

Preșcolarul – este recomandat ca programele să accentueze aspectele pozitive ale unor comportamente, să contribuie la dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor; se folosesc metode adecvate vârstei (jocuri).

Scolarul mic – apar noi roluri (elev), noi interacțiuni (cu profesorii), aceasta este perioada în care își însușesc relația cauză-efect și răspund bine la reguli. La această vârstă educația pentru sănătate este un proces gradual de transfer al responsabilității către copil.

Adolescentul – este o perioadă de risc pentru dezvoltarea comportamentelor nesănătoase, tinerii caută soluții la problemele cu care se confruntă. Este necesar să fie întărite comportamentele care au consecințe pozitive asupra sănătății și ignorate cele cu consecințe negative.

Legat de medicina dentară, educația pentru sănătate este parte integrantă a oricărui tratament dentar. Dincolo de terenul pacientului există numeroși factori favorizanți pentru carie și complicațiile ei, boala parodontală și cancer. Igiena deficitară sau incorectă, absența fluorizării, alimentația bogată în glucide, consumul de alcool și tutun, neprezentarea la medic pentru controale regulate sunt exemple de comportamente nesănătoase care favorizează instalarea afecțiunilor cavității orale.

Din aceste motive, educația pentru sănătate trebuie să fie parte integrantă a oricărui program preventiv, indiferent de categoria de vârstă căreia i se adresează. Sănătății dentare i se acordă mai puțină importanță în ceea ce privește identificarea simptomelor care pot compromite un trai sănătos. Datorită prevalenței crescute a cariilor dentare și a durerii cauzate de acestea, sănătatea orală deficitară este recunoscută în mod evident că fiind importantă pentru sănătate, confort, pentru calitatea vieții.

Sănătatea orală, componentă importantă a sănătății, presupune mai mult decât existența unor dinți sănătoși, ea referindu-se la întreaga cavitate bucală și având implicații profunde la

nivelul organismului. O sănătate orală bună permite realizarea funcțiilor sociale (socializare, comunicare) și economice ale persoanei. În același timp, sănătatea orală precară are un rol important în declanșarea afecțiunilor digestive sau respiratorii, cu consecințe grave asupra organismului pe termen mediu și lung.

Principalele obstacole în asigurarea unei sănătăți orale a populației sunt legate de accesul la serviciile medicale (venituri reduse, lipsa asigurărilor medicale, proximitatea serviciilor stomatologice), dar și de educația deficitară a populației în privința igienei, a factorilor de risc și a importanței prevenției. Factorii de risc sunt nutriția deficitară, fumatul, alcoolul, dar și igiena orală inadecvată. (WHO)

Activitățile de prevenție/educație au un rol determinant în asigurarea unei sănătăți orale corespunzătoare a populației și trebuie să vizeze aspecte cum ar fi igiena cavității bucale, accesul la servicii sau efectele adoptării unor comportamente indezirabile (fumat, nutriție deficitară, consum de alcool etc) asupra cavității bucale. Acestea trebuie să se desfășoare periodic și de la vârste fragede astfel încât să se asigure adoptarea unor comportamente dezirabile în rândul populației.

Se conturează în ceea ce privește sănătatea orală conceptul de ”două Românii”, adică ”o Românie” a celor care au un nivel de educație și al veniturilor mai ridicate, și România celor care se află în sărăcie, având resurse foarte limitate sau inexistente, nu au acces la infrastructura de sănătate sau la informații corecte și pe înțelesul fiecăruia legate de igiena orală. Un alt aspect de semnalat este acela al lipsei unui calendar prestabilit de vizită la medicul stomatolog, atât pentru adulți, cât, mai ales, pentru copii. În cazul copiilor situația este îngrijorătoare, lipsa unui program regulat de vizită la stomatolog determinând identificarea problemelor de sănătate orală abia la schimbarea dentiției, cu toate problemele care decurg de aici. Părinții nu conștientizează importanța unei bune sănătăți orale pentru copii și amână vizitele la stomatolog, iar în sistemul de educație cabinetele stomatologice școlare lipsesc. Lipsa cabinetelor școlare face imposibilă latura de prevenție și, mai mult decât atât, în aceste condiții informarea corectă a copiilor în ceea ce privește sănătatea orală devine imposibilă.

Școala reprezintă un mediu ideal pentru campaniile de promovare a sănătății orale datorită faptului că informațiile ajung pe toată durata procesului educațional la un număr mare de copii, inclusiv la cei cu status socio-economic scăzut și care sunt într-o continuă dezvoltare comportamentală și la vârsta la care încep să-și formeze obiceiurile. Programele școlare sunt accesibile pentru toți elevii, inclusiv pentru cei care nu au acces la o alte surse de informare, cum ar fi cabinetele de medicină dentară. La copii este de menționat dependența de familie și de școală: comportamentele față de sănătate sunt impuse și monitorizate de părinți și educatori, iar ulterior devin deprinderi. Este foarte important ca educația pentru sănătate orală să fie realizată în copilărie când se asimilează ușor informațiile și copiii se pot obișnui cu modalitățile corecte de igienizare personală și profesională.

Câteva dintre sfaturile de urmat pentru a avea dinți sănătoși sunt: periajul zilnic, de cel puțin două ori, folosirea unei paste de dinți cu fluor, reducerea consumului de carbohidrați, alimentația sănătoasă, fluorizări regulate, vizite la medicul dentist pentru control, detartraj și periaj profesional.

O atenție deosebită se acordă elevilor cu vârste între 6 și 12 ani, când apar pe arcadă primul și cel de-al doilea molar permanenți . Se pot realiza grupuri de discuții pe tema importanței igienei orale, demonstrații privind folosirea corectă a produselor de periaj, având ca scop îmbunătățirea nivelului de cunoștințe și schimbarea comportamentelor față de sănătatea orală la școlari .

Pentru școlarii cu vârste între 6 și 12 ani se pot realiza lecții de educație pentru sănătate orală care abordează câteva aspecte importante ale sănătății orale la școlari:

- periajul dentar personal: frecvența corectă a periajului personal, periajul „măselelor din spate”, folosirea pastei de dinți cu fluor, tipul de periută cu peri moi; folosirea aței dentare cu ajutorul părinților;
- dieta necariogenă: reducerea numărului de gustări între mese; indicarea unor alimente sănătoase pentru dinți („un morcov bun și sănătos”) și a celor cariogene (dulciuri);
- descrierea plăcii microbiene dentare într-un limbaj ușor de înțeles pentru copii și prezentarea mecanismului de producere a cariei dentare;
- importanța prezentării regulate la medicul dentist care trebuie privit de către copil ca un prieten; responsabilizarea copilului: dentistul îți face controlul, dar important este ca fiecare copil să aibă grijă de dinții lui (igiena dinților și alimentație corectă).

Programele de educație despre sănătate în școli pot fi conduse de universități (cadre didactice și studenți), autorități de sănătate publică, diferite organizații non-profit și personalul din cabinetele medicale școlare. Educația pentru sănătatea orală trebuie aplicată în completarea tratamentului stomatologic curativ și preventiv realizat în cabinetele dentare (școlare). Pentru îmbunătățirea stării de sănătate orală a copiilor este bine ca proiectele de promovare a sănătății să sublinieze importanța vizitei la medicul dentist, încă din copilărie, pentru că acesta este o sursă calificată de informare în ceea ce privește îngrijirea orală. Acțiunile de promovare a sănătății în rândul copiilor trebuie să se concentreze și asupra familiei și profesorilor, pentru ca eficiența acestor programe derulate să fie maximă și pentru a deține controlul asupra factorilor de risc ce pot interveni în viața copiilor .

Legătura dintre școală, părinți și comunitate este esențială. Este de dorit informarea părinților și implicarea activă a cadrelor didactice (au o influență mare asupra elevilor datorită faptului că sunt modele pentru aceștia și pentru că petrec foarte mult timp împreună, elevii având tendința de a le „copia” obiceiurile) care pot repeta mesajul transmis de profesioniștii în stomatologia comunitară în timpul activităților din școală. Pentru a fi eficiente, programele de educație trebuie să implice activ școlarii, părinții și profesorii și să vizeze informarea corectă și

într-un mod adecvat vârstei elevilor, precum și motivarea lor pentru îmbunătățirea comportamentului față de sănătatea orală.

Bibliografie:

- Alina Coman – 2008 – “Tehnici de comunicare “ – Bucuresti – România – Editura C.H.Beck
- Moraru R, Dumitrache A. Comunicare și educație in sănătatea orală. Editura Cerma, București; 2003.
- Nigel B. Pitts, Detection, Assesment, Diagnosis and Monitoring of Caries, Monographs in Oral Science, Editor: Pitts, N.B. (Dunde) Karger; 2009;21.
- Oltean D, Pătroi G, Cuculescu M. Stomatologie preventivă. Ed. Anotimp, 1996
- Cuculescu M. Prevenție primară în carie și parodontopatii. Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 2010
- Adina Dumitrache, Florin Lăzărescu, Ș. L. Dr. Ruxandra Sfeatcu, Dragoș Stanciu, Anca Temelcea-2011-"Ghid de profilaxie "
- H.T. Dumitriu - Tratat de paradontologie - Ed.Viața Medicală;
- Iliecu A., Gafar M. - Cariologie și odontoterapie restauratoare - Ed. Medicală, București 2002;

FORME ȘI MODALITĂȚI DE REALIZARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE A COPIILOR

Prof. Înv. Primar NETU GETUȚA
Școala Gimnazială Crângeni,
Teleorman

Natură este socotită izvorul vieții ,viața vieții. Poate că de aici și-a tras originea și zicala: „Medicus curat, natură sonat,, ,adică, medicul tratează,dar natură vindecă! Această vrea să însemne că pe lângă tratamentul de baza al celor mai multe afecțiuni (respiratorii,digestive,cardio-vasculare etc.),tratamentul naturist vine să întregască,să completeze terapia generală.

Comportamentul profilactic al omului cu privire la sănătate ,integritate corporală și mintală,prevenirea și evitarea bolilor și vătămarilor de orice fel este determinată de cunoștințele și deprinderile sale ce pot fi cuprinse în noțiunea de cultură sanitară.Fără dezvoltarea culturii sanitare nu este posibilă participarea eficientă a oamenilor la ocrotirea propriei lor sănătăți.

Există o cultură tehnică sanitară,realizare a civilizației materiale,prin care se pot ameliora condițiile de muncă și viață,adică starea de sănătate a oamenilor. Așa de exemplu,asigurarea de apă potabilă,canalizarea,îndepărtarea reziduurilor,încălzirea,ventilația,instalațiile de dezinfecție etc.Față de această cultură tehnică deosebim cultură sanitară propriu-zisă,ramură a culturii spirituale,care înseamnă în primul rând cunoștințe și comportament strict legate de starea de sănătate și igienă.

Transformările sociale petrecute în țară noastră au permis ca porțile școlilor să fie larg deschise tuturor copiilor.

Școală nu se limitează numai la predarea cunoștințelor de cultură generală,ea are rolul de a forma viitorul cetățean sănătos la minte și la corp,capabil de a-și dezvolta la maximum posibilitățile de care dispune. Ocrotirea și menținerea sănătății este o sarcină a tuturor cetățenilor,care este în funcție de dezvoltarea responsabilității personale în ceea ce privește apărarea sănătății proprii și a sănătății celor din jur.

Educația sanitară în școala actuală are o deosebită importanță pentru ridicarea nivelului cultural sanitar al elevilor.În școală,elevul își însușește cunoștințele sanitare elementare și este dispus unei discipline care-l obligă să respecte regulile de igienă.Formare și însușirea temeinică a acestor reguli din fragedă copilărie îl va face pe el, omul matur de mai târziu,să le respecte că pe un bun al sau de care nu se poate despărți.

Una dintre laturile educației sanitare se referă la igiena corporală și vestimentară. Pentru a se obține și colaborarea activă a părinților în remedierea deficiențelor,în igiena corporală și vestimentară a elevilor,cadrele didactice sunt obligate să ducă o muncă susținută de lămurire.Pentru această se vor face ședințe cu părinții.

Aplicarea în practică a programului de măsuri igienice are ca scop antrenarea tuturor elevilor în acțiunea de autocontrol și de control igienic reciproc,care se va face sub supravegherea atentă a cadrului didactic.Autocontrolul îi va ajuta pe elevi să-și dezvolte spiritul de observație și simțul de răspundere personală.Elevii se vor deprinde să își descopere singuri lipsurile proprii în igiena personală și colectivă dezvoltându-și simțul de răspundere în acțiunea de corectare.

Controlul igienic reciproc conduce la exercitarea unei influențe favorabile a unuia asupra celuilalt, stimulându-se reciproc în înlăturarea lipsurilor.

Având responsabilități egale în asigurarea unui ridicat nivel igienico-sanitar pentru bancă, elevii trebuie să caute a-și îmbunătăți continuu condițiile de igienă personală, înfățișarea vestimentară, îngrijirea rechizitelor școlare, întreținerea curățeniei în clasă și în școală.

Pentru că acest control în clasă să dea rezultate cât mai bine este necesar că în prealabil în fiecare clasă să se organizeze colectivul sanitar, format din 3-5 elevi. Unul dintre ei va fi responsabilul colectivului sanitar al clasei iar ceilalți vor avea responsabilitatea sanitară a unui șir de bănci. În afară responsabilului colectivului sanitar al clasei, care se recomandă să rămână neschimbat, ceilalți elevi pot fi schimbați la intervale pe care cadrul didactic le va crede de cuviință, pentru a antrena astfel un număr cât mai mare de elevi în responsabilități igienico-sanitare. Va exista un colț sanitar atât al școlii, cât și al clasei. Acesta trebuie să aibă pe lângă trusa medicală și ustensile necesare pentru vestimentație (forfecuță, perie, trusa cu ace de cusut, ață și nasturi). Exercițiul de autocontrol și controlul clasei se realizează în decurs de câteva minute. În timpul controlului reciproc, elevul găsit cu deficiențe igienice (mâini murdare, unghii, par, nasturi lipsa) va fi sfătuit de colegul lui să le înlăture.

După terminarea exercițiilor de autocontrol și control reciproc, cadrul didactic le va da elevilor câteva sfaturi recapitulative privind temele exersate, pentru că noțiunile de igienă să se imprime și mai temeinic, dezvoltând în același timp responsabilitatea personală.

Școala are o influență asupra sănătății copiilor și a educației acestora, cu rol important în viitorul unei populații. Un copil sănătos va învăța mult mai bine decât unul cu probleme de sănătate. Cea mai mare parte a timpului activ pe parcursul unei zile este petrecut în școală, iar pentru mulți dintre copii și adolescenți școala reprezintă locul unde ar putea deprinde comportamente și un stil de viață sănătos, care să fie menținute și în perioada de adult. O analiză recentă arată că programele școlare de sănătate (programe de promovare a sănătății, școli sănătoase, școli care promovează sănătatea, școli pentru sănătate, așa cum se mai pot denumi acestea) integrează multiple componente care duc la îmbunătățirea sănătății și a educației copiilor din școală. Aceste programe pot fi incluse în cadrul programei școlare sau pot fi realizate extracurricular (cum ar fi în cadrul programului „Săptămâna altfel”).

Activitatea fizică regulată este necesară copiilor pentru îmbunătățirea stării de sănătate, incluzând sistemul osos și muscular, sistemul cardiovascular, controlul greutatei și reducerea obezității, dar și starea mentală (reducerea stărilor de anxietate și depresie). În plus, activitatea fizică în cadrul școlii are un rol important în ameliorarea performanțelor școlare.

Școala poate avea un rol important și în ceea ce privește asigurarea unei nutriții adecvate pentru menținerea sănătății, inclusiv învățarea unor comportamente sănătoase pentru prevenirea obezității și a altor boli netransmisibile asociate. De asemenea, asigurarea unui aport nutritiv corespunzător la acești copii contribuie la îmbunătățirea rezultatelor școlare, având un rol important în dezvoltarea creierului, în ameliorarea performanțelor cognitive, a memoriei, atenției, comportamentului și a prezenței la școală.

În concluzie, educația pentru sănătate – promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor și adolescenților – poate fi considerată cea mai eficientă măsură preventivă pentru a asigura o populație sănătoasă, cu reducerea riscului pentru sindromul metabolic, bolile cardiovasculare și alte morbidități asociate.

Bibliografie :

- <https://drive.google.com/file/d/1n7SwxOssUVczqup30FPAR6nsblttBuUz/view?usp=sharing>
- Țurcanu L., Simedrea I., Tănase D., Oșteanu E., Bolile digestive la copil, Ed.Medicală, București, 1989, 285-300.
- Voiculescu Ghe.M., Boli Infectioase, Ed.Medicală, Bucuresti, 1990.

ROLUL ȘCOLII ÎN PROMOVAREA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE

Prof. ptr. învățământul primar: NICA IULIANA AMALIA
Șc. Gimn. „ Constantin Brâncoveanu,, Slatina

Educația pentru sănătate este disciplina care construiește cunoștințele, abilitățile și atitudinile pozitive ale elevilor cu privire la sănătate. Este menită să ofere informații despre sănătatea fizică, mentală, emoțională și socială, îi motivează pe elevi să-și îmbunătățească și să-și mențină sănătatea, să prevină bolile și să reducă comportamentele riscante.

Această disciplină este importantă pentru a-i învăța pe copii să conștientizeze importanța unui stil de viață sănătos. Această disciplină este necesară deoarece îi învață pe oamenii de toate vârstele despre modul în care dieta și exercițiile fizice contribuie la un stil de viață sănătos. De asemenea, încurajează schimbări pozitive în comportament și scade riscul dependenței de droguri, alcool și practici sexuale nesigure. Majoritatea școlilor din țară au cursuri care vizează predarea educației pentru sănătate elevilor. Aceste cursuri se învârt adesea în jurul corpului, alimentației sănătoase, sexului și exercițiilor fizice. Unii studenți sunt învățați de la început sănătatea și condiția fizică de bază. Cursuri mai aprofundate sunt concepute pentru elevii de gimnaziu și liceu.

O persoană sănătoasă se poate bucura pe deplin de viață, și poate îndeplini atribuțiile într-un mod responsabil, este un atu pentru familie, societate și pentru întreaga națiune și nu în ultimul rând, este întotdeauna plin de energie, ducând o viață lungă și fericită.

Studiere educația pentru sănătate încurajează elevii să facă alegeri sănătoase. Ei sunt instruiți să evite obiceiurile nesănătoase. „O minte sănătoasă trăiește într-un corp sănătos”. Educația pentru sănătate învață și despre sănătatea emoțională și mentală a elevului. O persoană sănătoasă este cea mai fericită persoană din lume.

În plus, sănătatea și succesul în școală sunt indisolubil legate. O sănătate bună facilitează creșterea, dezvoltarea și învățarea optimă a copiilor, în timp ce educația contribuie la cunoașterea copiilor despre a fi sănătoși. Studiile efectuate pe tineri au constatat că ducând o viață plină de comportamente de risc pentru sănătate sunt afectate negativ:

1. rezultatele educației, inclusiv ratele de absolvire, notele la clasă și performanța la testele standardizate;
2. dorința de implicare în activități școlare, cum ar fi temele și activitățile extrașcolare;
3. atitudinile elevilor, inclusiv aspirațiile pentru educația postsecundară, sentimentele legate de siguranța la școală și atitudinile personale pozitive.

Școlile nu își pot îndeplini misiunea principală de educație dacă elevii și personalul nu sunt sănătoși fizic, mental și social. Copiii bolnavi, înfometați, abuzați, consumatori de droguri, care simt că nimănui nu îi pasă sau care pot fi distrați de problemele familiale, este puțin probabil să învețe bine. Lipsa de progres a unui copil poate împiedica învățarea celorlalți copii din clasă. Eforturile de reformă a educației trebuie să fie de o eficiență limitată, cu excepția cazului în care barierele legate de sănătate în calea învățării sunt abordate direct.

Așa cum scrie Harriet Tyson, „În primul rând printre aceste bariere se numără condițiile de sănătate fizică și mentală slabe care împiedică elevii să se prezinte la școală, să acorde atenție în clasă, să-și rețină furia, să-și liniștească impulsurile autodistructive și să se abțină de la abandon”. Atunci când sunt chestionați, majoritatea părinților și a publicului larg consideră în mod constant sănătatea ca un subiect important pe care școlile ar trebui să îl abordeze.

Există asociații, precum Asociația Americană de Sănătate Publică (APHA), care susțin definiția oferită de Institutul de Medicină: „Un program cuprinzător de sănătate școlară este un set integrat de strategii, activități și servicii planificate, secvențiale, afiliate școlii, concepute pentru a promova fizicul, emoționalul optim, dezvoltarea socială și educațională a elevilor. Programul implică și susține familiile și este determinat de comunitatea locală, pe baza nevoilor, resurselor, standardelor și cerințelor comunității. Este coordonat de o echipă multidisciplinară și răspunde în fața comunitate pentru calitatea și eficiența programului ... ". Nu există un „cel mai bun” model de program cuprinzător de sănătate școlară care să funcționeze în fiecare comunitate. Programele trebuie să fie proiectate local, iar colaborarea dintre toate părțile interesate din comunitate este esențială pentru ca programele să fie acceptate și eficiente.

Există opt caracteristici ale unui program de educație pentru sănătate bine întemeiat:

1. Accent sporit pe comportamentele care vizează sănătatea și învățarea.
2. Sprijin individualizat pentru fiecare copil și adolescent.
3. Un set complet de componente logistice ale programului.
4. Intervenții pe majoritatea laturilor ce vizează sănătatea
5. Coordonarea și supravegherea programului
6. Planificarea sistematică a programului
7. Dezvoltarea continuă a personalului didactic
8. Implicarea activă a elevilor.

Deoarece sănătatea elevilor este indisolubil legată de realizările educaționale, este esențial ca școlile să promoveze sănătatea. Școlile pot oferi îngrijirea și sprijinul necesar pentru a facilita adoptarea comportamentelor care îmbunătățesc sănătatea. Acest lucru va asigura faptul că toate câștigurile educaționale obținute de un elev vor fi maximizate de o viață lungă și sănătoasă ca adult.

Un program cuprinzător și bine coordonat de sănătate școlară poate promova dezvoltarea fizică, emoțională, socială și educațională optimă a elevilor

Bibliografie:

PROGRAME Ș COLARE REVIZUITE pentru disciplina opțională EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE, M.E.C., București, 2004

TYSON, HARRIET. 1999. „O încărcătură de pe spatele profesorilor: programe coordonate de sănătate școlară”. Raportul special Kappan, Phi Delta Kappan ianuarie 1999.

MANAGEMENTUL EFICIENT-DRUMUL ȘCOLII SPRE SUCCES



Prof. PÎRVULEȚU ANGELICA DANIELA
Director, Școala Gimnazială „Anghel Manolache”,
Scrioaștea

Managementul este definit ca un „proces dinamic de organizare și coordonare de către un grup, într-o anumită perioadă de timp și într-un context organizational specific, a altor grupuri de membri ai organizației în scopul realizării unor sarcini sau scopuri specifice”[1].

Din această definiție, rezulta că școala nu este condusă de o singură persoană, ci de un grup, dar și acest grup are un lider. Performanțele managerului nu sunt doar performanțele lui personale, ci ale întregului grup, de aceea, în tot ce face, trebuie să țină cont de climatul organizational, de tradițiile unității școlare și necesitățile grupului, pe care îl reprezintă. Un director bun trebuie să fie atât un lider bun, cât și un manager eficient.

Ca o instituție școlară să funcționeze, managerul trebuie să știe că cu o singură schimbare nu se îmbunătățește procesul educațional, că cel mai bine se lucrează în echipă, iar echipa este eficientă dacă este stimulată. Stimularea nu trebuie să fie neapărat financiară, dar o apreciere pozitivă a calităților fiecăruia, încurajează și motivează.

Directorul de școală, ca manager educațional, este persoana care trebuie să își folosească competențele în vederea îndeplinirii sarcinilor și responsabilităților caracteristice funcției.

Pentru un management eficient, directorul trebuie să cunoască procesele și relațiile din cadrul instituției, să se adapteze lor și abia mai târziu să acționeze pentru a îmbunătăți actul educațional și a merge spre performanță. Cea mai grea sarcină a directorului, dar și cea mai importantă, este să păstreze o unitate în cadrul organizației sale, să înlăture neînțelegerile între părți fără a fi părtinitor și fără a deraja alți colegi. Dintr-un management eficient, cel care are de câștigat este elevul.

Sunt director din data de 9 ianuarie 2017, în urma promovării concursului din octombrie 2016. La început am fost privită cu reticență, deoarece eram un unitate doar de 2 ani și doar cu 8

ore de matematică, restul catedrei fiind la o altă școală, la care am activat timp de 13 ani. Am concurat pentru acest post, fiind școala vieții mele, în care eu am fost elevă și în care mi-am format scheletul structurii de azi. Începutul nu a fost ușor, dar i-am atras pe colegi prin muncă, nu prin comenzi. Am fost prima care a ieșit la schimbarea feței școlii, atât în interior , cât și în exterior. În scurt timp, cei care s-au alăturat au fost cadrele didactice, apoi elevii și, imediat, părinții.

Am încheiat parteneriate cu instituțiile din localitate , parteneriate care au sporit sentimentele elevilor pentru școală.

Pagina de Facebook a școlii a înflorit, și fiecare activitate se regăsește aici .

Nu e ușor, totul se face cu sacrificiul a peste 10 ore în școală, deoarece se învață în două schimburi, dar fiecare reușită reprezintă un pas în față.

Nu doar eu mă implic în toate activitățile, dar și colegii îmi oferă sprijin în realizarea documentelor școlare. Și când faci totul împreună, greu devine ușor.

Nu totul este roz în viața școlii, dar privim cu optimism în față și încrederea în forțele noastre a dus atât la reducerea absenteismului și abandonului școlar, cât și la creșterea rezultatelor școlare.



Bibliografie:

-Vlăsceanu,M., Psihosociologia organizatiilor și a conducerii, Ed. Paideia, București, 1993, pp.24,25

-Tony Bush, Leadership și management educațional, ed. Polirom, 2015.

IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE

Educatoare PISICĂ EMANUELA
Grădinița cu P.N. nr.1 Crângenii, Teleorman

De ce educația pentru sănătate la preșcolari?

Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici și sociali.

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

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

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. 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 prin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și al diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic și comportamentul sexual, 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.

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:

- 4 . curiozitate -intreabă de ce morcovii sunt portocalii, sunt fascinați de noile alimente și de modul de a le servi
- 5 . scop -preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le este foame
- 6 . fluctuantă -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
- 7 . dorința de companie - preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alți copii și de multe ori, preferințele alimentare sunt ale celor din jur

Recomandări in dezvoltarea stilului de viață sănătos la preșcolari

- Recomandările pentru dezvoltarea comportamentului alimentar sanogen:
- Educarea părinților in legatură cu principiile alimentației sănătoase la adulți și la preșcolari.
- Educarea părinților in legătură cu rolul factorilor contextuali: De exemplu, disponibilitatea și accesibilitatea alimentelor influențează comportamentul alimentar al copiilor.
- Educarea părinților in legătură cu normelor socio-culturale de gen ca factor de risc în dezvoltarea preferințelor alimentare și a comportamentului alimentar nesănogen la preșcolari.
- Nu sunt recomandate remarcile care fac referire la gen, de tipul: “Ai mâncat ca o fetiță ... tu ești băiat! .. băieții 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 comportamentul alimentar (metodele de disciplină sunt separate de comportamentul alimentar):
- Copiii nu sunt recompensați/gratificați cu alimente (dacă au facut ceva bine, dacă sunt supărați, triști).
- Copiii nu sunt amenințați cu retragerea unui aliment preferat..
- Preferințele alimentare ale copiilor nu sunt pedepsite, ci redefinite prin controlul disponibilității și accesibilității alimentelor.
- Preșcolarii participă la masă 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 disponibilității și accesibilității alimentelor.
- Se recomandă folosirea termenilor 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).

Bibliografie :

-<https://www.formaremedicala.ro/legea-privind-educatia-sanitara-in-scoli-constitutionala/>

CONTABILITATEA INSTITUȚIILOR PUBLICE - COMPONENTĂ A CONTABILITĂȚII GENERALE ȘI ÎNDEOSEBI A CONTABILITĂȚII PUBLICE

**POPA IOANA – contabil
Scoala Gimnaziala „Anghel Manolache,,
Scrisoarea**

Contabilitatea publica constituie contabilitatea care asigura evidentierea tuturor operatiunilor de incasari si plati referitoare la fondurile publice. Ea evalueaza obligatiile contribuabililor, evidentiaza incasarile din aceste obligatii si determina diferentele din obligatiile neonorate, precum si responsabilitatea ordonatorilor de credite privind efectuarea platilor din fondurile publice. Organizarea acesteia este obligatorie pentru toate autoritatile publice, comunitatile teritoriale, institutiile publice nationale si locale.

Deși contabilitatea sectorului public se organizeaza pe baza unor planuri de conturi distincte, cu particularitati, atat in ceea ce priveste structura conturilor, cat si functionarea acestora, la baza contabilitatii publice stau reguli si norme comune cu cele ale contabilitatii generale, si anume:

- folosirea unor modele de registre contabile si formulare comune privind activitatea financiara si contabila;
- modelele bilanturilor contabile, ca si planul de conturi general pentru institutiile publice, sunt stabilite de acelasi organ, respectiv de Ministerul Finantelor Publice; in aceasta privinta existand o conceptie unitara in materie (plan de conturi, bilant si alte formulare specifice);
- functionarea acesteia este obligatoriu a se face dupa aceleasi reguli si metode astfel:
 - contabilitatea se conduce in partida dubla; unele exceptii permise pentru anumite institutii publice care au dreptul sa organizeze contabilitati in partida simpla (consiliile locale comunale);
 - inregistrarea cronologica si sistematica in contabilitate a tuturor operatiunilor de incasari si plati in mod simultan, in debitul unor conturi si creditul altora;
 - stabilirea totalului sumelor debitoare si sumelor creditoare, precum si a soldului final al fiecarui cont;
 - intocmirea lunar, a balantei de verificare, care reflecta egalitatea intre totalul sumelor debitoare si creditoare, si totalul soldurilor debitoare si creditoare ale conturilor;
 - prezentarea executiei finale lunar, trimestrial, anual, a veniturilor incasate si platilor efectuate, precum si excedentului sau deficitului, comparativ cu contul de profit si pierderi, in cazul contabilitatii financiare.

Ca si in cazul contabilitatii generale (financiare), contabilitatea publica trebuie sa asigure o imagine fidela, cu privire la situatia executiei bugetului general consolidat, a informatiilor necesare pentru necesitatile proprii ale institutiilor publice, cat si in ceea ce priveste furnizarea acestora catre organele in drept, cu prerogative in materie. In acest sens, contabilitatea publica trebuie sa respecte, cu buna credinta, regulile si normele unitare, general valabile, ale contabilitatii generale, precum si principiile acesteia, si anume:

Principiul prudentei, care nu admite subevaluarea veniturilor si supraevaluarea cheltuielilor, atat in procesul de intocmire a bugetelor, cat si in cel de executie mai ales. Acest principiu in contabilitatea publica trebuie sa se manifeste mai ales in ceea ce priveste corecta evaluare si inregistrare a drepturilor bugetare pe care le au institutiile publice.

Principiul permanentei metodelor, care impune continuitatea regulilor si normelor privind modul de evaluare a veniturilor si criteriile de stabilire a creditelor bugetare, asigurandu-se comparabilitatea in timp a informatiilor cu privire la structura bugetelor;

Principiul continuitatii activitatii, care, in cazul contabilitatii publice, determina existenta ei atat timp cat va exista sectorul public, iar acesta va exista atata timp cat va exista organizarea statala. In aceasta directie am putea mentiona, eventual, despre o dezvoltare a atributiilor contabilitatii publice, odata cu expansiunea sectorului public, ale carui cheltuieli publice, a raportului dintre acestea si produsului intern brut, a crescut in ultimul secol de aproape cinci ori;

Principiul independentei exercitiului, care determina inceperea executiei bugetare la o anumita data, incheierea ei la o alta data precisa si, in consecinta, a neadmiterii ca in acesta perioada sa se inregistreze venituri si sa se efectueze cheltuieli care apartin altor exercitii. Acest principiu l-am putea denumi si al “adaptabilitatii informatiei contabile la sistemul executiei bugetare folosit”, “de gestiune” sau “al exercitiului”. In acest sens, sectorul public a adoptat sistemul potrivit caruia are loc o evidentiare anuala a creditelor bugetare, a platilor de casa si a incasarilor la bugetul de stat, bugetul asigurarilor sociale de stat si bugetele locale. Acest sistem impune valabilitatea creditelor bugetare deschise si repartizate numai in cadrul exercitiului bugetar respectiv; de asemenea, platile de casa pot fi efectuate numai in limita si in cadrul termenului de valabilitate a creditelor. La partea de venituri sunt valabile numai acele incasari care se colecteaza in cursul anului financiar-bugetar, iar cele incasate dupa 31 decembrie se evidentiaza pe exercitiul financiar urmandor;

Principiul necompensarii, care in contabilitatea publica isi gaseste expresia cea mai larga prin aceea ca nu pot fi efectuate plati direct din incasari, toate veniturile se inregistreaza in buget, si pentru orice cheltuiala care se efectueaza exista obligatia unei aprobari. Unele exceptii de la aceasta regula, mai ales in cazul fondurilor din mijloacele extrabugetare si speciale, nu infirma principiul general;

Principiul intangibilitatii bilantului de deschidere se aplica numai partial in situatia contabilitatii publice, deoarece, in cazul fondurilor publice, veniturile cuvenite anului curent, dar incasate in anul viitor, se inregistreaza, ca venit, in anul in care s-au incasat. De asemenea, si fondurile aprobate prin bugetele anuale si nefolosite in acel an isi pierd valabilitatea la sfarsitul exercitiului. Numai in cazul anumitor bugete, ca de exemplu in cele din mijloace extrabugetare si fondurile speciale, care au dreptul sa-si reporteze soldul executiei din anul precedent, am putea vorbi despre o anume intangibilitate a bilantului de deschidere e asemenea, ca si in cazul unitatilor patrimoniale, unde raspunderea pentru organizarea si tinerea contabilitatii, in conformitate cu prevederile legii o are administratorul, si in cazul institutiilor publice raspunderea, din acest punct de vedere, revine ordonatorului de credite (ministri, conducatorii institutiilor publice, centrale si locale.

Desigur ca, intre modul de organizare si tinere a contabilitatii institutiilor publice si cel al contabilitatii financiare exista asemanari, dar si insemnate deosebiri, si anume: planul de conturi al institutiilor publice contine conturi specifice acestor unitati, dar exista unele conturi, atat ca denumire cat si ca continut, care se aseamana cu conturile din planul de conturi general. De exemplu, contul “Casa” din planul de conturi al institutiilor publice cu contul “Casa” din planul general de conturi.

Distingem unele asemanari dupa continut si functie mai ales intre conturile din planul de conturi general si cel al institutiilor publice, cum ar fi: clasa a 2-a, 21 “Imobilizari corporale” din planul de conturi general, cu conturile din clasa 0, 01 “Mijloace fixe” din planul de conturi pentru institutiile publice; contul 51 “Conturi la banci” din planul de conturi general, cu contul 10, contul 11 “Mijloace banesti”, “Disponibilul din mijloace cu destinatie speciala” din planul de conturi a institutiilor bugetare; clasa a 6-a “Conturile de cheltuieli” din planul de conturi general, cu clasa a 4-a, contul 41 “Cheltuielile institutiilor” din planul de conturi al institutiilor publice, care prin debitul sau creditul lor inregistreaza aceleasi fenomene economice, iar soldurile lor exprima acelasi continut.

Desi planul de conturi al institutiilor publice este comun tuturor institutiilor publice prezentate prin componentele bugetului general consolidat, intre conturile care reflecta sistemul de finantare a institutiilor publice, finantate pe de o parte din bugetul de stat si bugetele locale pe de alta parte, exista importante deosebiri, mai ales in ceea ce priveste evidentierea constituirii resurselor publice prin intermediul carora sunt finantate, precum si a conditiilor care trebuiesc indeplinite in ceea ce priveste plafonul pana la care se pot efectua plati de casa.

De asemenea, exista deosebiri esentiale intre modul de inchidere a conturilor de cheltuieli la institutiile publice finantate din fonduri bugetare si cele finantate din mijloace extrabugetare. Daca la primele, conturile de cheltuieli se inchid prin conturile de finantari, in cazul institutiilor finantate din mijloacele extrabugetare (autofinantate) inchiderea acestora se face prin intermediul unor conturi de rezultate, prin care, de altfel, se inchid si conturile de venituri, sistem mai apropiat de cel al contabilitatii financiare.

O deosebire esentiala in cazul contabilitatii institutiilor publice fata de contabilitatea financiara a agentilor economici este faptul ca contravaloarea fondurilor fixe si a obiectelor de inventar, in cazul institutiilor publice, se inregistreaza direct pe cheltuieli la procurarea acestora. In cazul institutiilor publice nu intalnim notiunile de uzura si amortizarea fondurilor fixe sau a obiectelor de inventar, ca in cazul contabilitatii agentilor economici. De aceea cheltuielile efective in cazul institutiilor publice, in majoritatea cazurilor, nu reflecta corect efortul societatii in legatura cu intretinerea sau functionarea unui anume indicator social-public, elev, student, pat de spital, militar etc.

De asemenea, datorita specificului privind finantarea institutiilor publice in cadrul contabilitatii acestora, pe langa notiunile de cheltuieli efective – ca in cazul agentilor economici – intalnim si notiunile de plati de casa si plati nete de casa, al caror nivel este determinat de conturile de finantare, care numai intamplator coincid la sfarsitul exercitiului bugetar cu conturile de cheltuieli efective. In acelasi timp, intre conturile de cheltuieli mentionate in planul de conturi al institutiilor publice, pe de o parte, si conturile de cheltuieli din planul de conturi general si al Trezoreriei Statului, pe de alta parte, exista diferente in sensul ca conturile de cheltuieli din contabilitatea Trezoreriei Statului reflecta platile nete de casa, si nu cheltuielile efective, pe cata vreme, conturile de cheltuieli ale agentilor economici si institutiilor publice reflecta intotdeauna numai consumurile efective (plati de salarii, consumuri efective de materiale etc.).

In concluzie, contabilitatea publica, si in primul rand cea a institutiilor publice, se aseamana in multe privinte cu contabilitatea generala, asemanare determinata mai ales de regulile si principiile contabilitatii in general, dar are multe si esentiale deosebiri determinate de specificul functionarii conturilor institutiilor publice in ceea ce priveste modul cum acestea evidentiaza constituirea veniturilor publice si efectuarii cheltuielilor, dar mai ales a modului lor de inchidere la sfarsitul exercitiului financiar-bugetar.

Bibliografie :

- <https://www.euroconthr.ro/blog-contabilitate/77-notiuni-importante-de-contabilitate-pe-care-orice-antreprenor-trebuie-sa-le-cunoasca>
- <http://accountantsgroup.ro/Servicii/Contabilitate/77>

MATEMATICA PRIN JOCURI

Prof. POPESCU GHEORGHE
Scoala Gimnaziala „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Materialul care urmează își propune o altă abordare a unor concepte matematice și se adresează elevilor din gimnaziu și nu numai.

Simetrie – Desenează cealaltă jumătate

Majoritatea fețelor noastre sunt simetrice: au proporții asemănătoare. De fapt, dacă ai o față simetrică, este un semn de frumusețe. De aceea, de-a lungul secolelor, lucrările artistice care prezintă fețe omenești sunt concepute cât mai simetrice. Jocul prezentat mai jos combină arta cu matematica, încercând să-i inspire pe elevi să învețe mai multe despre simetrie. Elevii trebuie să deseneze cealaltă jumătate a unei fețe omenești.

Materiale necesare:

- Un portret omenesc care să fie clar și să aibă o dimensiune adecvată
- Foaie albă
- O riglă
- Foarfecă
- Lipici sau bandă adezivă
- Un creion

Ce trebuie să faceți:

Folosiți riglia și creionul pentru a desena o linie verticală pe centrul feței din poză. Această linie reprezintă o axă de simetrie. Apoi tăiați poza de-a lungul axei de simetrie.

Lipiți o parte a pozei tăiate de hârtia albă. Nu puneți lipici sau bandă adezivă pe partea pe care o să desenați. Asigurați-vă că lăsați destul spațiu lângă imagine pentru a desena cealaltă jumătate a feței.

Înainte de a începe să desenați analizați cu atenție fața pentru a vă da seama cum trebuie procedat pentru a desena cât mai exact. Folosiți rigla pentru a măsura distanțele de la diferite puncte până la linia de simetrie. De exemplu, distanța de la nas până la ochi trebuie să fie egală în ambele părți ale feței. Folosind aceste măsuri puteți contura cu linii fine de creion simetricul feței.

Puteți începe. Spor la treabă!

Când terminați ar trebui să aveți o față simetrică. Încercați să faceți acest exercițiu de mai multe ori cu diferite fețe pentru a vă da seama cum diferă proporțiile la diferiți oameni. De asemenea, puteți să faceți acest exercițiu cu forme simple cum ar fi triunghiuri, pătrate sau cu diferite animale.

Ochi de Sarpe

Zarurile sunt deseori folosite pentru a învăța elevii tainele probabilității. Diferitele combinații pe care acestea le oferă pot fi folosite pentru a formula exerciții matematice. Un exemplu de exercițiu folosind zarurile poate fi: „Care este probabilitatea ca aruncând două zaruri, suma totală a numerelor indicate de acestea să fie 9?”

Materiale necesare:

- Două zaruri de culori diferite
- O foaie
- Bomboane sau alte dulciuri

Ce trebuie să faceți:

Spuneți-le elevilor că vor învăța despre probabilități. Întrebați un elev câte combinații diferite pot fi obținute prin aruncarea a două zaruri. Amintiți că sunt șase posibilități pe fiecare zar, iar pentru că sunt două zaruri, numărul total de posibilități este $6 \times 6 = 36$.

Apoi întrebați elevul în câte feluri se poate obține o sumă totală de 2 folosind cele două zaruri. Răspunsul corect este că există o singură situație – rulând „1” pe fiecare zar.

Întrebați elevul în câte feluri se poate obține „7” folosind cele două zaruri. Răspunsul corect este că există șase variante: „1” + „6”, „6” + „1”, „2” + „5”, „5” + „2”, „3” + „4” și „4” + „3”.

Acum lăsați elevul să-și dea seama cum se pot obține și restul sumelor posibile. Cereți elevilor să completeze următorul tabel:

Suma totală	Nr. total de posibilități pentru a obține suma totală	Probabilitatea de a obține aceasta suma toatală
2	1	1 / 36
3		/ 36
4		/ 36
5		/ 36
6		/ 36
7	6	6 / 36 = 1 / 6
8		/ 36
9		/ 36
10		/ 36
11		/ 36
12		/ 36

După ce termină, tabelul ar trebui să arate astfel

Suma totală	Nr. total de posibilități pentru a obține suma totală	Probabilitatea de a obține această sumă totală
2	1	$1 / 36$
3	2	$2 / 36 = 1 / 18$
4	3	$3 / 36 = 1 / 12$
5	4	$4 / 36 = 1 / 9$
6	5	$5 / 36$
7	6	$6 / 36 = 1 / 6$
8	5	$5 / 36$
9	4	$4 / 36 = 1 / 9$
10	3	$3 / 36 = 1 / 12$
11	2	$2 / 36 = 1 / 18$
12	1	$1 / 36$

Organizați un mini-concurs. Spuneți elevilor o sumă totală pe care să încerce să o obțină prin aruncarea celor două zaruri. Dacă o obțin din două aruncări pot primi o bomboană. De asemenea, mai pot câștiga încă o bomboană dacă știu care este probabilitatea de a obține suma totală solicitată.

Exemple:

Suma totală „9” – Raspuns: $1/9$

Suma totală „11” – Raspuns: $1/18$

Suma totală „8” – Raspuns: $5/36$

Suma totală „12” – Raspuns: $1/36$

Suma totală „5” – Raspuns: $1/9$

Sumele totale „7” sau „11” – Raspuns: $6/36 + 2/36 = 2/9$

Sumele totale de „2”, „6”, „7” sau „11” – Raspuns: $1/36 + 5/36 + 6/36 + 2/36 = 7/18$

Exemplele pot continua!

Jocul Șirurilor

Recunoasterea diferitelor relații dintre numere este o calitate foarte importantă. Din fericire, există o gamă extinsă de șiruri care apar frecvent, atât în natură, cât și în exercițiile școlare. Prin exersarea acestor operații, elevul poate să facă economie de timp în viitor. În continuare va fi prezentat un joc care învață elevii cu unele dintre cele mai întâlnite șiruri matematice.

Ce trebuie să faceți:

Spuneți-le elevilor că trebuie să ghicească anumite numere. În acest fel puteți măsura perspicacitatea elevilor. Incepeți prin a selecta un elev și a-i spune primele două elemente ale unui șir. El trebuie să-l ghicească pe următorul. Dacă nu reușește, atunci spuneți-i și următorul termen și întrebați-l din nou.

Acest joc poate fi transformat într-un concurs pentru a-i motiva pe elevi să se implice. Concursul poate fi structurat astfel:

Spuneți-i fiecărui elev primele două elemente ale unui șir, iar dacă acesta îl „ghicește” pe al treilea primește trei puncte. Dacă nu, spuneți-l și pe al treilea și dacă îl „ghicește” pe al patrulea primește două puncte. Aceeași regulă se aplică și mai departe până la al cincilea element. În cazul în care unul dintre elevi nu reușește să înțeleagă unul dintre șiruri ajutați-l prin a-i descrie relația dintre elementele șirului. Elevul care adună cele mai multe puncte va câștiga.

Exemple de șiruri:

1, 2, 4, 6, 8, 10 (Multiplii de 2);
1, 4, 9, 16, 25 (Numere la puterea a 2-a);
1, 8, 27, 64, 125 (Numere la puterea a 3-a);
5, -10, 15, -20, 25 (Multiplii de 5 cu semne alternative)
4, 12, 36, 108, 324 (Înmulțirea termenului precedent cu 3)
1, 1, 2, 3, 5 (Însumarea precedentelor două elemente ale șirului – Fibonacci)
1, 2, 4, 8, 16 (Puterile lui 2)
 $3x + 1$, $6x + 2$, $12x + 4$, $24x + 8$, $48x + 16$ (Dublul termenului precedent)
1, 2, 2, 4, 8 (Înmulțirea precedentelor două elemente ale șirului)
12, 22, 32, 42, 52, etc.;
13, 23, 33, 43, 53, etc.;

Pentru a ajuta elevii puteți expune șirurile și vizual pe tabla din clasă.

Joacă-te cu ecuația de gradul doi

Una dintre cele mai importante relații folosite în matematica din liceu este ecuația de gradul doi,

$ax^2 + bx + c = 0, a, b, c \in \mathbb{R}, a \neq 0$. Soluțiile ei, în cazul $b^2 - 4ac \geq 0$ sunt

$$x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

Următorul test îi va ajuta pe elevi să învețe cum să rezolve această ecuație.

Materiale necesare:

- a. Un creion
- b. Cartonase format A2
- c. O minge

Ce trebuie făcut:

Elevii trebuie să completeze următorul test pentru a identifica metoda optimă de a învăța pentru fiecare.

Testul:

1. Cum rețineți cel mai ușor un cuvânt nou învățat într-o limbă străină?
 - a) Il scrieți
 - b) Il repetați de mai multe ori
 - c) Simulați că-l scrieți cu degetul în aer
1. Dacă stați la o coadă și sunteți plictisiți, care dintre următoarele lucruri l-ați face?
 - α) V-ați uita în jur să analizați oamenii și locurile
 - β) Ați începe o conversație cu o persoană din jur
 - χ) V-ați urca pe balustrada care delimitează coada
1. Când cunoașteți o persoană pentru prima dată ce rețineți?
 - a) Chipul persoanei, dar nu și numele
 - b) Numele persoanei, dar nu și chipul
 - c) Ceea ce făceați când ați cunoscut-o
1. După ce ați fost la o petrecere la ce vă gândiți referitor la aceasta?
 - a) Cum arăta casa sau ce purtau invitații
 - b) Lucrurile pe care le-ati auzit sau despre care ați vorbit
 - c) Ce ați făcut sau ce ați mâncat
1. Când sunteți furios/furioasă ce faceți?
 - a) Gesturi care să exprime furia
 - b) Strigați
 - c) Săriți și aruncați lucruri
1. Care dintre următoarele activități le-ați face pentru a vă relaxa?
 - a) Ați citi
 - b) Ați asculta muzică
 - c) Ați dansa
1. Cum preferați să învățați să folosiți ceva nou?
 - Prin a citi instrucțiunile
 - Prin a vă descrie cineva cum se folosește
 - Ați încerca să o folosiți singur(ă)
1. Ce vă incurcă cel mai mult când învățați?
 - α) Lumina prea puternică sau prea slabă
 - β) Zgomotul
 - χ) Scaunul inconfortabil
1. Care dintre următoarele teme ați alege-o pentru o tabără?
 - α) Tabără de arte plastice
 - β) Tabără de muzică
 - χ) Tabără de sporturi
1. Când rețineți un număr de telefon?
 - Folosiți memoria vizuală pentru a-l memora
 - Folosiți memoria auditivă pentru a-l memora
 - Țineți minte ordinea tastelor în care l-ați format

Analiza rezultatelor:

Dacă majoritatea răspunsurilor au fost „a”, cel mai probabil sunteți o persoană cu o memorie vizuală dezvoltată.

Dacă majoritatea răspunsurilor au fost „b”, cel mai probabil sunteți o persoană cu o memorie auditivă dezvoltată.

Dacă majoritatea răspunsurilor au fost „c”, cel mai probabil sunteți o persoană care reține lucrurile prin activități practice, folosind mișcări ale corpului.

În funcție de metoda de memorare care vă avantajează, folosiți una dintre următoarele moduri de a învăța ecuația de gradul doi:

1. Strategii pentru cei cu memoria vizuală mai dezvoltată:

- Când profesorul scrie o nouă formulă pe tablă, uitați-vă la ea pentru aproximativ 30 de secunde pentru a vă forma o imagine vizuală.
- Scrieți formula cu o culoare care să iasă în evidență.
- Scrieți formula pe cartonașe și puneți-le în locuri „strategice” în casă (de ex: pe zidul din fața biroului sau pe frigider).

2. Strategii pentru cei cu memoria auditivă mai dezvoltată:

- Dacă aveți un partener cu care vă place să studiați, rugați-l să vă întrebe formula. Dacă o spuneți greșit, rugați partenerul să citească formula corectă.
- Dacă vă place muzica, încercați să „cântați” formula folosind o linie melodică aleasă.
- Puteți să vă înregistrați când roștiți formula și să ascultați înregistrarea când faceți anumite activități cum ar fi curățenie în cameră.

1. Strategii pentru cei care pot reține mai ușor prin activități practice

- Scrieți formula de mai multe ori.
- Folosiți un obiect auxiliar când spuneți formula. De exemplu, bateți o minge în timp ce spuneți formula sau faceți anumite mișcări cu mâna.
- Mișcați-vă într-un anumit ritm când repetați formula.

PROIECT DIDACTIC

BOALA CARE ADUCE MOARTE LENTĂ – SIDA

Prof. ROINIȚĂ DANIELA-DOMNICA
Liceul Tehnologic“Virgil Madgearu”, Roșiorii de Vede

Clasa: a XII-a

Disciplina: Consiliere și orientare

Diriginte: Prof. ROINITA DANIELA

Titlul lecție : BOALA CARE ADUCE MOARTE LENTĂ – SIDA

Competență generală: Dezvoltarea abilităților de management al stilului de viață.

Competențe specifice:

Identificarea informațiilor, serviciilor și resurselor care promovează un stil de viață sănătos.

Analiza relației dintre stilul de viață și planificarea carierei.

Competențe derivate (obiective operaționale):

1. Cunoașterea modului de transmitere a bolii.
2. Diferențierea între infecția HIV și boala SIDA.
3. Cunoașterea simptomatologiei bolii.
4. Abordarea metodelor de prevenție a bolii.

Strategii didactice:

1. **Metode și procedee didactice:** expunerea, urmată de întrebări și răspunsurile elevilor pe baza unui plan prezentat anterior, dialogul, conversația problematizată, analiza de caz, sistematizarea și concluzionarea răspunsurilor date de elevi.
2. **Mijloace didactice:** fișe de lucru, chestionare, planșe, cărți bibliografice.
3. **Forma de organizare:** frontală, pe grupe și individuală.

SCENARIUL DIDACTIC

1. Moment organizatoric:

- asigurarea condițiilor didactico-materiale.
- stabilirea prezenței și a aspectelor de disciplină școlară.

2. Anunțarea temei și a obiectivelor propuse.

3. Prezentarea etapelor lecției:

- Ce este SIDA?
- Etiologie
- Transmitere
- Incubația
- Simptomele bolii
- Tratamentul
- Cum nu se transmite HIV
- Cum se pune diagnosticul
- Cum poate fi prevenită SIDA.

Fiecare etapă a lecției este prezentată de un grup de elevi pe baza bibliografiei prezentate și prin dialog de dezbat frontal aceste etape.

4. Desfășurarea activității didactice:

Astăzi, când boala SIDA a ajuns să fie denumită „flagel mondial” și riscul contaminării cu virusul HIV „pandemie” (viteză și arie de contaminare mai mare decât în cazul unei epidemii), educația sexuală nu poate ignora această realitate „postmodernă”:

- 1) Pe mapamond, în fiecare zi, apoximativ 16.000 de persoane se infectează cu HIV.
- 2) În lume există apoximativ 40 milioane de persoane infectate cu HIV.
- 3) De la declanșarea epidemiei au murit 18,8 milioane de oameni.
- 4) Numai în anul 2000, 650.000 de copii sub 15 ani au fost infectați cu virusul HIV.

- 5) România se situează pe primul loc în Europa în ceea ce privește numărul de copii bolnavi de SIDA.
- 6) Nu există tratament sau vaccin pentru SIDA.
- 7) Simptomatologia bolii poate fi ameliorată sau întârziată, dar SIDA este o boală letală.

Ce este SIDA?

SIDA este o boală infecțioasă denumită sindromul imunodeficienței dobândite, provocată de virusul HIV care, pătruns în organism, distruge sistemul de apărare imunitar. SIDA este manifestarea finală, gravă a infecției cu HIV. SIDA este o boală care afectează sistemul imunitar al organismului, ajungând la o scădere a capacității de apărare a acestuia față de infecții sau de agresiunea celulelor canceroase.

Etiologie (Cauze)

SIDA este determinată de un virus, virusul imunodeficienței umane (HIV). Acest virus se cantonează la nivelul limfocitelor umane, celule răspunzătoare de apărarea organismului. Virusul HIV atacă limfocitele și produce o distrugere progresivă a acestora. Rezultatele clinice ale distrugerii limfocitelor sunt reprezentate de apariția unor infecții severe, adesea letale, infecții care ar putea fi evitate dacă organismul ar putea să se apere.

Transmitere

HIV, agentul care cauzează SIDA, se transmite în primul rând prin schimbul de lichide corporale.

Virusul HIV se transmite prin trei căi:

- *Transmitere sexuală:* prin contact sexual vaginal, anal sau oral neprotejat (fără prezervativ)
- *Transmitere sangvină:* prin folosirea de seringi și instrumente medicale tăioase nesterilizate, prin transfuzie sau contact cu sânge infectat
- *Transmitere perinatală:* în timpul sarcinii, nașterii sau alăptării.

Incubația

Perioada de la infecție până la apariția simptomelor se situează *între 6 luni și 12 ani*, dar se cunosc cazuri de persoane infectate care nu au dezvoltat boala, dar care pot infecta alte persoane.

Simptomele bolii

Sunt adesea nespecifice, fiind apanajul unor afecțiuni curente:

febră prelungită

astenie

inapetență

*transpirații nocturne slăbire în greutate modificări pigmentate la nivelul pielii
sau a mucoaselor*

tuse persistentă diaree

Caracteristică este gravitatea acestor manifestări care este legată de imposibilitatea organismului de a face față unor infecții datorită degradării sistemului imunitar, arma principală de luptă împotriva infecțiilor.

Tratamentul

În prezent nu există un tratament împotriva bolii, singura metodă de combatere este **PREVENȚIA**.

Cum NU SE TRANSMITE HIV

- Prin mângâierea sau îmbrățișarea unei persoane care are SIDA
- Prin contactul cu obiecte utilizate în comun cu o persoană bolnavă de SIDA – pahar, stilou, carte.
- Prin transpirație, sărut, salivă.
- Dacă împarți sandwich-ul sau bei din același pahar cu un seropozitiv
- Dacă o persoană tușește sau strănută pe tine
- Prin bazinul de înot.

Cum se pune diagnosticul

Diagnosticul de infecție HIV sau boala SIDA se pune pe baza unor teste imunologice care evidențiază anticorpii anti-virus.

Cum poate fi prevenită SIDA

1. Cunoscând modul de transmitere, informând și educând și pe alții
2. Folosind prezervativul ca mijloc de protecție, mai ales în cazul unui partener cu antecedente
3. Evitând contactul sexual cu parteneri multipli, prostituate, consumatori de droguri
4. Folosind ace și seringi de unică folosință

5. Sterilizând obiectele tăioase, ace, cuțite, foarfece folosite la manichiură și tratamente cosmetice
6. Nu folosiți periuța de dinți a unei persoane care are sângerări bucale
7. Protejați pielea cu leziuni deschise de contactul cu sângele și secrețiile unor persoane posibil infectate
8. Evitați sarcina (boala se transmite la copil, iar simptomele bolii se agravează în sarcină, în unele cazuri boala evoluând la o formă inaparent clinică la o formă clinic manifestată.

Concluzii

SIDA este boala provocată de virusul HIV.

HIV pozitiv nu înseamnă neapărat boala SIDA, dar înseamnă sigur un transmitător de virus și un bolnav potențial de SIDA.

5. Asigurarea retenției și a transferului:

Elevii vor completa individual următorul chestionar, la care vor răspunde cu adevărat sau fals, și vor confrunța răspunsurile date cu cele corecte prezentate la retroproiector.

6. Evaluare

Se fac aprecieri verbale asupra participării elevilor la lecție.

CE ȘTIU DESPRE SIDA?

Citiți cu atenție următoarele afirmații și indicați dacă sunt adevărate sau false:

1. Este periculos să îmbrățișezi o persoană care are SIDA. (fals)
2. SIDA se transmite prin contact sexual neprotejat cu o persoană infectată. (adevărat)
3. Virusul HIV se poate lua de la toaletă. (fals)
4. Ești în siguranță dacă stai într-o cameră cu o persoană infectată cu virusul HIV. (adevărat)
5. Numai homosexualii și prostituatele trebuie să se protejeze față de virusul HIV. (fals)
6. Poți contacta virusul HIV după un singur contact sexual cu o persoană infectată. (adevărat)
7. SIDA este boala provocată de un virus. (adevărat)

8. Un rezultat HIV pozitiv înseamnă că persoana are SIDA. (fals)
9. Utilizarea prezervativului este una dintre cele mai eficiente metode de protecție față de infestarea cu virusul HIV. (adevărat)
10. SIDA se transmite de la mamă la făt. (adevărat)
11. Persoanele dependente de droguri care folosesc seringi nesterile pentru a-și injecta drogul au un risc crescut de infectare cu virusul HIV. (adevărat)
12. SIDA se poate vindeca. (fals)
13. La începutul infecției cu HIV simptomele pot lipsi. (adevărat)
14. Perioada de latență între infecția cu HIV și apariția simptomelor este de câteva luni. (fals)
15. Dacă un prieten este infectat cu HIV ar trebui să evitați orice contact cu el. (fals).

Bibliografie:

1. Bodo V., Bodo S. – Ghid practic de educație a copilului – Cluj Napoca, Dacia, 2000.
2. Carnoy C. – ABC-ul sexualității – București, Teora, 2001.
3. Ghidul educatorului pentru sănătate – Prevenirea infecției HIV/SIDA- Asociația Română Anti-SIDA, ARAS.
4. Manual de educație pentru viața de familie – Fundația Tineri pentru Tineri, 1996.
5. Manual de educație pentru sănătate – Fundația pentru o Societate Deschisă, 1996

IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. Înv. Preșc. SĂVOIU MARIANA
Școala Gimnazială „Mihai Eminescu”
Structura: Grădinița P.P. Nr. 4, Roșiorii de Vede

Educația sanitară își extinde sfera de activitate asupra întregii populații, având obiectivele, conținutul și metodele sale proprii, diferențiate în raport cu particularitățile grupelor de populație și ale problemelor de sănătate abordate.

În acest sens, în cadrul activității de *educație sanitară* cu preșcolarii se conturează o serie de obiective și o problematică specifică, în strânsă colerație cu particularitățile morfofuncționale și neuropsihice ale copiilor la această vârstă.

În genere discutând, principalele obiective ale *educației sanitare* în instituțiile pentru preșcolari, pot fi sintetizate astfel:

1. Elaborarea deprinderilor și formarea obișnuințelor igienice necesare călirii organismului și măririi rezistenței nespecifice, dezvoltării armonioase a copilului, menținerii și promovării sănătății acestuia;
2. Înzestrarea sistematică a copiilor cu noțiuni elementare privind problemele de igienă individuală și colectivă specifice vârstei;
3. Dezvoltarea unor atitudini și a unui comportament igienic, care să permită copiilor să acționeze în folosul sănătății proprii și al colectivității.

După cum se știe, procesul instructiv - educativ din grădiniță este, în esență, un proces formativ. Deși cele două aspecte ale activității - instrucția și educația - desfășurate sub directă îndrumare a educatoarei sunt strâns legate între ele, condiționându-se reciproc, totuși, predominantă este componenta educativă, instruirea realizată în instituția preșcolară având, în primul rând, un caracter formativ.

În contextul pandemiei, educația pentru sănătate este foarte importantă, încă de la grădiniță, deoarece copiii trebuie să învețe și să respecte normele de igienă. În acest sens, cadrul didactic trebuie să colaboreze cu familia pentru realizarea obiectivelor, folosind diferite mijloace și materiale didactice, pe tot parcursul demersului educațional.

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 îmbrăcăminte, igiena alimentației, igiena locuinței, igiena grădiniței, igiena mediului înconjurător, etc. Acestea trebuie să vizeze comportarea 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 eficientă 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 de 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.”

Educatorea 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 civilizată, să fie curată, ordonată etc.

Atât în instituția preșcolară, cât și în familie, cele mai eficiente forme de influențare sunt cele directe, individualizate, care dau ocazia să se exercite o serie de influențe diferențiate de la caz la caz:

- convorbirile și sfaturile date însoțitorilor copiilor(părinți, bunici, persoane îngrijitoare);
- convorbirile la domiciliu(cu caracter intim atunci când este cazul);
- difuzarea în rândul părinților a literaturii de educație sanitară(broșuri, pliante etc.);
- apeluri individuale scrise adresate direct părinților;
- control asupra îndeplinirii de către părinți a recomandărilor și sfaturilor acordate;
- convorbiri organizate cu grupuri omogene de părinți;
- “Colțul părinților”(panou cu întrebări și răspunsuri, probleme sanitare și rezolvarea lor, măsuri preventive);
- informarea părinților asupra rezultatelor controalelor sanitare efectuate copiilor;
 - i) antrenarea Comitetului de părinți(a părinților) în diferite acțiuni și activități cu caracter sanitar-educativ.

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:

1. Antologie (poezie pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Batiste Jenic/ București/ 1995.
2. Curățel și Murdărel și mulți alți copii ca el!/ Colonaș Florin/ Ed. Medicală/ București/ 1987.
3. Aplicarea noului Curriculum pentru Educație Timpurie – o provocare?/ Culea Laurenția/ Ed. Diana/ Pitești/ 2008.
4. Antologie (texte literare pentru copii)/ Revista Învățământul Preșcolar/ Dima Silvia/ București/ 1999.
5. Din secretele naturii și ale lumii înconjurătoare/ Vodă Claudiu/ Ed. Ion Creangă/ București/ 1987.
6. Programa activităților educative în învățământul preuniversitar/ Ministerul Învățământului/ București/ 1994.
7. Revista învățământul preșcolar nr 3-4/ București / 1998.

COPIII ȘI TELEVIZORUL

Prof.înv.primar STAN MARINELA MĂDĂLINA
Scoala Gimnazială „Anghel Manolache,,
Scrioastea

Televizorul, desenele animate sau diversele aplicații pentru copii de pe telefon sunt folosite deseori pe post de baby-sitter, pentru a putea și noi, mamele, să respirăm puțin. Însă cu ce cost? Care sunt efectele televizorului asupra copiilor?

Despre efectele televizorului asupra creierului uman se vorbește de mult timp. În cazul copiilor sub 2 ani, efectele negative ale televizorului asupra copiilor sunt și mai puternice decât în cazul adulților, resimțindu-se ulterior în evoluția vieții sociale, și în evoluția cognitivă.

Efectele televizorului asupra copiilor. Fără televizor până la 2 ani

Privitul la televizor este contraindicat până cel puțin la vârsta de 2 ani, susține Academia Americană de Pediatrie (AAP). Ca să fie cât mai clar, AAP susține că, până la această vârstă, copiii nu ar trebui lăsați deloc să se uite la televizor. Nici măcar la programele așa-zis create special pentru bebeluși. Iar recomandarea AAP nu se referă doar la privitul la televizor, ci și la calculator, la diverse aplicații de pe telefon și în general la orice înseamnă gadget.

„Creierul unui nou născut se triplează ca mărime de la naștere până la vârsta de 24 de luni”, susține profesorul de pediatrie Dimitri Christakis, coautor al cărții *The Elephant in the Living Room: Make Television Work for Your Kids*. „Iar creierul crește în funcție de stimulii externi, în contextul unor experiențe din lumea reală”, punctează Christakis.

Ulterior, după vârsta de 2 ani, recomandarea AAP este ca micuții să fie lăsați să se uite la televizor maxim 2 ore pe zi, iar ideal ar fi ca și părintele să stea cu copilul în acest timp.

Efectele televizorului asupra copiilor. Copilul nu învață de la televizor

Cea mai mare capcană cu privire la televizor este că mulți părinți chiar cred că este un lucru educativ pentru copiii lor. Până la urmă, toți vrem ca micuții noștri să crească mari și deștepți. Iar când copilul repetă un cântecel din desenele animate, reușește să numere până la 10 în engleză alături de un personaj sau recunoaște formele geometrice care se perindă pe ecran, părinții se bucură că cel mic tocmai a învățat un lucru nou. Deci privitul la televizor poate fi și educativ, nu? Ei bine, nu!

Numeroase cercetări au arătat că bebelușii sub 2-3 ani sunt mult mai puțin receptivi în a imita o sarcină atunci când o văd la televizor, decât atunci când o văd în realitate. Cu alte cuvinte, copilul va învăța mult mai multe dacă îl ții cu tine în timp ce speli vasele și îi explici ceea ce faci, decât dacă e lăsat în fața televizorului la niște desene animate care se vor educative.

Experiența în fața televizorului este total diferită față de realitate

În plus, imaginile de pe ecran se comportă total diferit față de cele din lumea reală. La televizor, o minge este bidimensională, pe când copiii au nevoie să își dezvolte vederea și gândirea tridimensională. O minge rostogolită are în realitate o mișcare mai rapidă la început, pentru ca apoi să încetinească și să se oprească. În schimb, la televizor, mișcarea mingii este întreruptă, sacadată: vezi mingea plecând din mâinile unui copil, apoi mingea în mișcare și după aceea o imagine cu mingea care s-a oprit. Imediat după, mingea dispare brusc de pe ecran și e înlocuită de alt obiect. Pentru copiii mici, această înșiruire de imagini nu are nicio noimă. Asta ca să nu mai vorbim de faptul că, în realitate, o minge poate fi atinsă, gustată, explorată, ceea ce pentru copiii este foarte important, mai ales la vârste foarte fragede.

Efectele televizorului asupra copiilor. Televizorul suprastimulează copilul

Un alt aspect care trebuie luat în calcul este că privitul la televizor nu relaxează copilul, ci de cele mai multe ori îl agită și îl suprastimulează. Imaginile luminoase care se succed rapid, secvențele audio stridente și montajele rapide oboresc creierul. De aceea, mulți copii sunt mai agitați și mai agresivi după ce se uită mult timp la televizor, chiar dacă desenele nu conțin nimic violent.

Mai mult, în timp, creierul ajunge să se programeze pentru acest schimb rapid de imagini, astfel încât lumea reală va părea mult prea plictisitoare, iar cel mic va avea dificultăți în a-și menține concentrarea asupra unui lucru, cum ar fi un puzzle, timp mai îndelungat.

Efectele televizorului asupra copiilor pe termen lung

Studiile au mai arătat că privitul la televizor înainte de vârsta de 2-3 ani, mai multe ore pe zi, poate avea efecte negative inclusiv asupra dezvoltării limbajului, a inteligenței emoționale, a capacității de memorare și, mai târziu, asupra aptitudinilor de citire.

O altă problemă este nu doar ceea ce fac copiii în timp ce se uită la televizor, ci și ceea ce nu fac. Mai exact, nu se joacă liber, nu-și pun imaginația la contribuție, nu se mișcă, nu explorează, nu învață activ prin manipularea lucrurilor din jur. La televizor, copilul doar privește fără a interacționa, nu-și exersează limbajul și nu învață cum să reacționeze la sentimentele altora.

Mai puțină odihnă

Și somnul copiilor are de suferit atunci când aceștia sunt lăsați să se uite ore în șir la televizor. Aceasta este concluzia unui studiu recent realizat de cercetătorii de la spitalul de pediatrie MassGeneral Hospital for Children și de la Școala de sănătate publică de la Harvard. Potrivit studiului, copiii dorm în medie cu 7 minute mai puțin pentru fiecare oră de stat în fața televizorului, iar băieții sunt mai vulnerabili din acest punct de vedere decât fetele. Cercetarea a fost realizată pe 1.800 de copii cu vârste cuprinse între 6 luni și 8 ani

Efectele televizorului asupra copiilor. Televizorul din fundal e și el nociv

În multe case, chiar dacă cei mici nu sunt uitați în fața televizorului, acesta stă pornit aproape non-stop în fundal. Nici acest lucru nu este indicat.

Chiar dacă copilul nu pare interesat de imaginile de la TV, faptul că există un permanent zgomot de fundal poate modifica modul în care copilul se joacă. Un studiu realizat la Universitatea din Massachusetts pe copii cu vârste între 1 și 3 ani a arătat că, atunci când televizorul era pornit în background, micuții se jucau mai puțin iar jocurile de imaginație luau naștere cu mai multă dificultate. De altfel, copiii nici nu pot ignora în totalitate un televizor pornit, ei aruncând în medie o scurtă privire către ecran cam tot o dată la 20 de secunde.

Iar cercetătorii și psihologii mai atrag atenția asupra unui lucru. Atunci când televizorul este pornit în fundal, interacțiunea adultului cu copilul este mai scăzută. În mod normal, un părinte spune în jur de 940 de cuvinte pe oră atunci când un copil este în preajmă. Dacă televizorul e pornit, chiar dacă nimeni nu urmărește ceva anume, numărul cuvintelor scade la 770 pe oră. Iar mai puțină interacțiune cu copilul înseamnă și mai puține oportunități de învățare pentru acesta, având în vedere că cei mici sunt “programați” să învețe de la om la om, inclusiv din expresia facială a adulților, din limbajul corpului, din tonul vocii.

Fără mese în fața televizorului

Acesta este alt aspect des întâlnit. Copilul este hrănit în fața televizorului sau a calculatorului, în ideea că mănâncă mai bine. Și, de cele mai multe ori, chiar mănâncă mai bine. Problema este că, fiind stimulat de imaginile la care se uită, este puțin probabil ca el să-și dea seama că s-a săturat. Sau să facă legătura între ceea ce mănâncă și textura sau gustul alimentului

respectiv. Se pierde astfel niște corelații care l-ar putea ajuta să continue să mănânce sănătos și mai târziu, atunci când va putea alege singur, în curtea școlii sau în pauza de la serviciu, între o prăjitură sau un fruct. În plus, multe dintre reclamele care se adresează copiilor sunt la gustări total nesănătoase, iar copiii ajung să asocieze pofta produsă de reclame cu ora mesei, ceea ce în final poate duce, din nou, la obiceiuri alimentare greșite.

Efectele televizorului asupra copiilor. La ce să-l lași să se uite

Spuneam chiar la început că, după vârsta de 2-3 ani, Academia Americană de Pediatrie susține că privitul la televizor nu mai reprezintă o problemă atât de mare, atât timp cât nu se fac excese și este vorba doar de una, maxim 2 ore pe zi. Nu toți specialiștii sunt de acord cu vârsta sau numărul de ore, dar toți atrag atenția asupra conținutului.

Mulți specialiști le recomandă părinților să se uite și ei alături de copii la televizor, astfel încât experiența să fie una comună. Vorbește cu cel mic despre ceea ce vezi pe ecran, pune-i întrebări cu privire la acțiune, pune tu povestea într-un context din viața de zi cu zi, întreabă-l ce crede.

Efectele televizorului asupra copiilor. Atenție la violența comică

Normal că nicio mamă nu-și va lăsa copilul să se uite la filme de groază sau la desene animate foarte violente. Dar uneori există scene violente și în filmulețele destinate copiilor mici, doar că acestea sunt prezentate într-un mod care se dorește a fi amuzant. De exemplu, un personaj de desene este lovit cu o bată de baseball, capul îi vâjâie puțin, dar apoi își revine aproape instantaneu. Copiii mici nu vor înțelege că acest lucru nu este valabil și în viața reală, iar astfel ar putea ajunge să privească violența și loviturile ca pe un lucru fără consecințe, chiar amuzant.

Deși efectele televizorului asupra copiilor nu sunt deloc benefice, nu trebuie nici să îți pui cenușă în cap dacă se mai întâmplă uneori să-l lași să se uite la un filmuleț scurt. Majoritatea psihologilor și cercetătorilor recunosc că o perioadă limitată de timp, cum ar fi circa 10-15 minute de televizor din când în când, nu vor „prosti” iremediabil copilul, chiar dacă acesta are sub 2 ani. Atât timp cât este vorba de doar câteva minute în timp ce-i tai unghiile, de exemplu, sau îi faci aerosoli, nu este neapărat o problemă. Poate deveni însă o problemă atunci când durata privitului la televizor este mai mare sau când acest lucru se întâmplă zilnic.

IMPERATIVITATEA EDUCATIEI SANITARE

Prof.-STOIAN MARIANA

Scoala Gimnaziala,, Alexandru Bădăuță,, Zâmbreasca

Putem considera educația pentru sănătate ca fiind o componentă a instrucției generale, o ramură a culturii umane, una din bazele sănătății, cu rol în influențarea modului de viață modern spre conținut favorabil sănătății, în realizarea de generații care să aibă un comportament sanogen.

Educația pentru sănătate, la fel ca în celelalte ramuri ale culturii, trebuie să dețină un fond material, fizic, care să stea la baza cuvântului cu roleducativ, ea avînd viabilitate doar atunci când exprimarea teoretică este susținută de un material adecvat cu caracter educativ și cu aplicabilitate practică.

Educația pentru sănătate presupune acceptabilitate, respect reciproc, informare, mijloace pentru deprinderea diferitelor obiceiuri sanogene, cooperarea receptorilor, ea fiind totodată și un drept al omului și o obligație a societății, concretizată printr-o programă analitică școlară anuală integrată programei tuturor treptelor de instrucție (bazate pe mesaj educativ de cultură sanitară, imagini de exemplificare și demonstrații practice).

Educația pentru sănătate implică, obligatoriu, cunoașterea și aplicarea continuă a tehnicilor de comunicare, ca element fundamental.

Educația pentru sănătate are ca scop creșterea nivelului de cunoștințe medicale ale populației în domeniul sanogenezei, protecției mediului și prevenirii bolilor; formarea și dezvoltarea unor deprinderi corecte care să promoveze sănătatea precum și crearea unei poziții active față de sănătatea individuală și de problemele sănătății publice, în sensul atragerii și capacitării maselor la participarea activă în vederea realizării și consolidării sănătății.

Educația pentru sănătate la nivelul școlii reprezintă una dintre 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. În multe țări educația pentru sănătate este obligatorie în școli, începând din clasa întâi până într-a douăsprezecea, folosindu-se pentru fiecare ciclu de dezvoltare programe și materiale didactice adecvate vârstei. Există mai multe argumente ce pot fi aduse în favoarea realizării educației pentru sănătate în cadrul unităților de învățământ.:

- În primul rând, unul dintre scopurile în sine ale activității din învățământ este informarea autorizată a copiilor și adolescenților privind diferite domenii ale culturii și științei, în paralel cu dezvoltarea de abilități practice. În acest sens, educația pentru sănătate, ca parte a științelor medicale, vizează nu numai transmiterea către elevi a unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific, cât mai ales crearea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund idealului educațional.
- Școala este un loc ideal pentru difuzarea acestor cunoștințe în rândul maselor de tineri; nici o altă instituție nu are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent atât de ridicat din populație.
- Unul dintre elementele esențiale pentru dezvoltarea impactului dorit este inițierea și realizarea programelor de educație pentru sănătate la vârste cât mai tinere.

Conduita preventivă devine astfel un comportament care se edifică în timp în paralel cu dezvoltarea educativă. Asupra unei persoane deja formate, adulte, astfel de activități au întotdeauna un impact mai redus decât acțiunile similare, realizate la vârste mai timpurii.

•Școala reprezintă, în același timp, o instituție cu mare autoritate morală, oferind cadrul educației formale, informale și nonformale, iar materiile de studiu oficiale din școli dobândesc implicit, la nivelul psihologic individual, o importanță mai mare decât subiectele nesuținute de acest for competent. Introducerea „Educației pentru sănătate” ca disciplină în școli reprezintă implicit recunoașterea oficială a importanței acesteia pentru viața individului.

•Proiectele pilot realizate până în prezent în diferite județe ale țării, proiecte conduse atât prin intermediul organizațiilor guvernamentale cât mai ales prin organizații nonguvernamentale, au demonstrat succesul și receptivitatea tinerilor pentru acest tip de inițiative.

•Nu în ultimul rând, impactul semnificativ al acestor activități a fost demonstrat deja în alte state, prin studii și cercetări competente, autorizate. Chiar și în România, unde activitățile educative de acest tip au fost punctuale, studiile efectuate demonstrează acest lucru. De exemplu, Studiul Sănătății și Reproducerii România 1999 – studiu național de mare amploare și încredere, efectuat cu asistență tehnică internațională, a arătat că „discuțiile cu părinții și orele de educație sexuală din școli par să fi avut un efect notabil asupra cunoștințelor despre utilizarea metodelor contraceptive”, concluzionând că „eforturile de a lărgi activitățile de educație sexuală trebuie continuate”.

Principalele teme abordate în cadrul programului „Educației pentru Sănătate în Școala Românească” sunt:

- Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie, etapele creșterii și dezvoltării organismului.
- Igiena personală (mâini și unghii, dinți, nas și gură, păr, îmbrăcăminte).
- Activitate fizică și odihnă.
- Sănătatea mediului (locuința, poluarea etc.)
- Sănătatea mentală (apartenența la un grup, politețe și regulile sale, roluri sociale, relații interpersonale, stresul etc.).
- Sănătatea alimentară (clasificarea alimentelor, piramida unei alimentații echilibrate, protecția consumatorului etc.).
- Sănătatea reproducerii (ciclul menstrual, metode de contracepție, infecții transmisibile pe cale sexuală).
- Bioetică.
- Consumul și abuzul de substanțe toxice – drogurile, alcoolul, tutunul precum și consecințele ce derivă din acestea cum ar fi: absenteism și abandon școlar, delincvență juvenilă (comportamente cu risc).
- Accidente, violență, abuz fizic (inclusiv reguli de acordare a primului ajutor), violența în familie.

Educația pentru sănătate face parte din viața culturală a fiecărei țări, deci organizarea și propagarea noțiunilor de ocrotire a sănătății, a sanogenezei, nu revine exclusiv sectorului sanitar ci, în egală măsură, trebuie să participe și alte sectoare ca: învățământul, organizații civice, biserica, diverse asociații, unități productive sau comerciale de stat ori particulare, toate având anumite responsabilități în acest sens.

Programul Național "Educația pentru sănătate în școala românească" ar putea fi adresat în special cadrelor didactice care doresc să își asume roluri de formatori și facilitatori ai dezvoltării armonioase a copilului și adolescentului, a stării lui de bine și a unei calități superioare a vieții.

În același timp programul se adresează elevilor, părinților acestora și întregii comunități

Obiectivele urmărite ar viza:

1. promovarea sănătății și a stării de bine a elevului, respectiv:

- funcționarea optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mintal, emoțional, social și spiritual;
- formarea unui stil de viață sănătos.

2. dezvoltarea personală a elevului, respectiv:

- autocunoașterea și construirea unei imagini pozitive despre sine;
- comunicare și relaționare interpersonală;
- controlul stresului;
- dezvoltarea carierei personale.

3. prevenire, respectiv:

- prevenirea accidentelor și a comportamentelor cu risc pentru sănătate;
- prevenirea atitudinii negative față de sine și viață;
- prevenirea conflictelor interpersonale, a dezadaptării sociale și a situațiilor de criză.

Este mult mai ușor să prevenim decât să tratăm, așadar educația în școală este necesară ca oricare altă materie.

Bibliografie:

- Nora JJ, Nora AH. Genetic Epidemiology of Congenital Heart Diseases. Prog Med Genet, 1998;

- Maximilian C. Genetica Medicală. Ed. Medicală, București, 1986; 398-406, 421-423.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE- ROLUL EI ÎN VIAȚA ELEVILOR

Prof. înv.primar-STOIAN DĂNUȚ-MARIAN
Scoala Gimnazială, Alexandru Bădăuț, -Zâmbreasca

Educația pentru sănătate este considerată de specialiștii în sănătate, un instrument de acțiune specific promovării sănătății. La rândul ei, promovarea sănătății cuprinde trei sfere de activitate care se intersectează realizând sectoare de acțiune comună: educația pentru sănătate, prevenția sănătății, protejarea sănătății.

Educația pentru sănătate reprezintă cel mai important instrument al promovării sănătății și este definită ca fiind activitatea de comunicare care are ca scop creșterea stării de bine și prevenirea sau diminuarea bolii la indivizi și grupuri populaționale, prin influențarea în mod favorabil a atitudinilor, credințelor, cunoștințelor și comportamentelor, atât a celor care dețin puterea cât și a comunității în general. Cel mai important obiectiv al educației pentru sănătate este de a „împuternici” indivizii și grupurile din comunitate asupra propriei lor sănătăți. Pe lângă aceasta, educația pentru sănătate își propune ca sănătatea să nu mai fie privită ca o responsabilitate exclusivă a sectorului sanitar, ci ca responsabilitate a fiecărui individ în parte. Cei care primesc educație pentru sănătate trebuie să devină la rândul lor, furnizori de educație pentru sănătate.

Dreptul la sanatate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMS), sanatatea individului este definita drept „o stare de bine fizica, mentala si sociala, si nu doar absenta bolii sau a infirmitatii.” Din perspective publica, sanatatea constituie, datorita imenselor sale implicatii individuale, dar si sociale si demografice, unul dintre elementele cele mai vizate de politicile si strategiile guvernamentale din intreaga lume. In acest sens, in 1977, statele membre ale Organizatiei Mondiale a Sanatatii (inclusiv Romania) au decis in mod anonim ca „telul social principal al guvernelor si al OMS in decadele viitoare sa fie realizarea unei stari de sanatate a intregii populatii a globului, care sa permita tuturor oamenilor sa duca o viata productiva din punct de vedere economic si social”.

Unul dintre marile succese ale secolului trecut, consecinta totodata a promovarii acestui mod de abordare a problematii sanatatii, a fost cresterea considerabila a sperantei de viata in randul populatiei din multe state ale lumii. Factorul determinant al acestei mutatii este dezvoltarea programelor preventive si educative de promovare a sanatatii in aceste tari.

Educatia pentru sanatate la nivelul scolii reprezinta una din principalele cai de promovare a cunostintelor corecte privind diferite aspecte ale sanatatii si totodata de formare a atitudinilor si deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil si sanatos. In multe tari educatia pentru sanatate este obligatorie in scoli, incepand din clasa intai pana in a douasprezecea, folosindu-se pentru fiecare ciclu de dezvoltare programe si materiale didactice adecvate varstei.

Exista mai multe argumente care pot fi aduse in favoarea realizarii educatiei pentru sanatate in cadrul unitatilor de invatamant:

*In primul rand, unul dintre scopurile in sine ale activitatii in invatamant este informarea autorizata a copiilor si adolescentilor privind diferite domenii ale culturii si stiintei, in paralel cu dezvoltarea de activitati practice. In acest sens, educatia pentru sanatate, ca parte a stiintelor medicale, vizeaza nu numai transmiterea de catre elevi a unui bagaj informativ corect din punct

de vedere stiintific, cat mai ales crearea unor comportamente individuale sanatoase, a unor atitudini ce corespund idealului educational.

*Scoala este un loc perfect pentru transmiterea cunostintelor de educatie pentru sanatate a elevilor si are abilitatea si capacitatea de a se adresa unui procent reprezentativ din populatie.

*Unul dintre elementele esentiale pentru dezvoltarea impactului dorit este initierea si realizarea programelor de educatie pentru sanatate la varste cat mai tinere. Conduita preventiva devine astfel un comportament care se realizeaza in timp, paralel cu dezvoltarea educative. Asupra unei personae deja formate, adulte, astfel de activitati au intotdeauna un impact mai redus decat actiunile similare, realizate la varste mai timpurii.

*Scoala are o mare autoritate morala, oferind posibilitatea educatiei formale si nonformale, iar materiile de studiu oficiale din scoli capata, la nivel psihologic individual, o importanta mult mai mare. Introducerea „Educatiei pentru sanatate’ ca disciplina in scoli reprezinta implicit recunoasterea importantei acesteia pentru viata individului.

*Proiectele pilot realizate pana in prezent, in diferite judete ale tarii, proiecte conduse atat prin intermediul institutiilor guvernamentale,cat mai ales prin organizatii nonguvernamentale,au demonstrate succesul si receptivitatea tinerilor printru acest tip de initiative.

Orice copil are dreptul...

...la dezvoltare fizica si psihica armonioasa:

...de a – si exprima optiunile in toate chestiunile care il privesc:

...de a fi protejat impotriva violentei fizice si psihice si impotriva oricarei forme de maltratare:

...la educatie: educatia trebuie sa pregateasca copilul pentru viata, sa ii dezvolte spiritual intelegerea si toleranta:

...la protectie impotriva folosirii drogurilor:

...la protectie impotriva exploatarei sexuale, abuzului sexual, impotriva prostitutiei si pornografiei:

...nici un copil nu trebuie supus unor tratamente crude sau degradante:

...orice copil care a fost supus abuzului fizic si psihic are dreptul la refacere fizica si psihica si la reintegrare sociala

Educatia sanitară in scoala actuala are o deosebita importanta pentru ridicarea nivelului cultural sanitar al elevilor. In scoala, elevul isi insuseste cunostintele sanitare elementare si este dispus unei discipline care – l oblige sa respecte regulile de igiena.

Una din laturile educatiei se refera la igiena corporala si vestimentara a elevilor. Pentru a se obtine si colaborarea activa a parintilor in remedierea deficientelor, in igiena corporala si vestimentara a elevilor, cadrele didactice sunt obligate sa duca o munca sustinuta de lamurire. Pentru aceasta vor fi invitati parintii la scoala, se vor face sedinte cu parintii, se vor vizita familiile elevilor.

Aplicarea in practica a programului de masuri igienice are ca scop antrenarea tuturor elevilor in actiunea de autocontrol si control igienic reciproc, care se va face sub supravegherea atenta a cadrului didactic.

Autocontrolul ii va ajuta pe elevi sa - si dezvolte spiritul de observatie si simtul de raspundere personala. Elevii se vor obisnui sa –si dezvolte singuri lipsurile proprii in igiena personala si

colectiva. Controlul igienic reciproc conduce la exercitarea unor influente favorabile a unuia asupra celuilalt, stimulandu – se reciproc in inlaturarea lipsurilor.

Avand responsabilitati egale in asigurarea unui ridicat nivel igienico – sanitar pentru aceesi banca, elevii trebuie sa caute continuu a – si imbunatati conditiile de igiena personala, infatisare vestimentara, ingrijirea rechizitelor scolare, intretinerea curateniei in clasa si in scoala.

Sanatatea primeaza de aceea lasati copii, elevii sa beneficieze de dreptul la sanatate, dreptul la informatie.

Bibliografie :

Nora JJ, Nora AH. Genetic Epidemiology of Congenital Heart Diseases. Prog Med Genet, 1998; Maximilian C. Genetica Medicala. Ed. Medicala, Bucuresti, 1986; 398-406, 421-423.

<https://www.spitalulcodlea.ro/Diverse/Educatia%20sanitara.pdf>

IMPORTANȚA ACTIVITĂȚILOR CU CARACTER SANITAR

**Prof.înv.primar ȘOTAE MARIANA,
Scoala Gimnaziala Stejaru,jud.Teleorman**

Traversăm o perioadă în care ne confruntăm cu probleme serioase în ceea ce privește sănătatea întregii omeniri.Întreaga populație a lumii se confruntă cu o crâncena pandemie care nu dă posibilitatea oamenilor de a-și duce traiul normal:de a vizita zone turistice,de a frecventa instituții de cultură,de a râde și a se bucura copii în zonele de joacă sau parcuri,de a nu mai îngrași acestora dreptul la educație,etc.

Ce este sănătatea?

Sănătatea a devenit centrul universului!

Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mental cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților” dar și „capacitatea de a duce o viață productivă social și economic,„. Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului.

Promovarea sănătății este un termen care presupune o abordare multidimensională de îmbunătățire a stării de sănătate, care include activități de educație, activități de promovare a unor schimbări comportamentale și de stil de viață, politici și măsuri legislative.

Care este rolul școlii în educarea copiilor prin activități de educație sanitară?

În multe țări educația pentru sănătate este obligatorie în școli, începând din clasa întâi până într-a douăsprezecea, folosindu-se pentru fiecare ciclu de dezvoltare programe și materiale didactice adecvate vârstei. Există mai multe argumente ce pot fi aduse în favoarea realizării educației pentru sănătate în cadrul unităților de învățământ. În primul rând, unul dintre scopurile în sine ale activității din învățământ este informarea autorizată a copiilor și adolescenților privind diferite domenii ale culturii și științei, în paralel cu dezvoltarea de abilități practice.

Unul dintre elementele esențiale pentru dezvoltarea impactului dorit este inițierea și realizarea programelor de educație pentru sănătate la vârste cât mai tinere. Conduita preventivă devine astfel un comportament care se edifică în timp în paralel cu dezvoltarea educativă. Asupra unei persoane deja formate, adulte, astfel de activități au întotdeauna un impact mai redus decât acțiunile similare, realizate la vârste mai timpurii. În acest sens, educația pentru sănătate, ca parte a științelor medicale, vizează nu numai transmiterea către elevi a unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific, cât mai ales crearea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund idealului educațional.

Școala este un loc ideal pentru difuzarea acestor cunoștințe în rândul maselor de tineri; nici o altă instituție nu are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent atât de ridicat din populație.

Școala reprezintă, în același timp, o instituție cu mare autoritate morală, oferind cadrul educației formale, informale și nonformale, iar materiile de studiu oficiale din școli dobândesc implicit, la nivelul psihologic individual, o importanță mai mare decât subiectele provenind din alte surse. Ca sistem care include conștiința stării de sănătate, procesul de predare/învățare și participarea, educația pentru sănătate are ca scop creșterea nivelului de cunoștințe medicale ale populației în domeniul sanogenezei, protecției mediului și prevenirii bolilor; formarea și dezvoltarea unor deprinderi corecte care să promoveze sănătatea precum și crearea unei poziții

active față de sănătatea individuală și de problemele sănătății publice, în sensul atragerii și capacitării maselor la participarea activă în vederea realizării și consolidării sănătății.

Cultura generală, inclusiv cultura sănătății o putem face prin instruirea populației în setul continuu al generațiilor. Medicul este educatorul care oferă noțiuni de specialitate, iar cadrul didactic este cel care prin tact pedagogic reușește să-i motiveze și să-i îndrume pe copii să respecte regulile de aur ale sănătății. Alături de aceștia stau întotdeauna părinții, cei care prin puterea exemplului oferă propriului copil educația pentru sănătate atât de importantă și benefică pentru viață.

Educația pentru sănătate presupune acceptabilitate, respect reciproc, informare, mijloace pentru deprinderea diferitelor obiceiuri sanogene, cooperarea receptorilor, ea fiind totodată și un drept al omului și o obligație a societății, concretizată printr-o programă analitică școlară anuală integrată programei tuturor treptelor de instrucție (bazate pe mesaj educativ de cultură sanitară, imagini de exemplificare și demonstrații practice).

Putem considera educația pentru sănătate ca fiind o componentă a instrucției generale, o ramură a culturii umane, una din bazele sănătății, cu rol în influențarea modului de viață modern spre conținut favorabil sănătății, în realizarea de generații care să aibă un comportament sanogen și în formarea voinței politice pentru acordarea de către forurile decidente a adevăratului rol ce se cuvine sănătății.

Întotdeauna trebuie explicat copilului că niciodată nu este prea târziu să reduci sau să elimini comportamentele care dăunează sănătății ca să îți schimbi viața în bine, dar cu cât o faci mai repede cu atât mai bine.

Cum aş putea veni în sprijinul copilului în cadrul orelor pentru formarea unui comportament corect în promovarea sănătății?

Educația pentru igienă și sănătate înseamnă mai multă responsabilitate față de comunitatea în care trăim și de aceea consider că un cadru didactic trebuie să apeleze la toate „armele” posibile pentru a-l învăța pe copil să prevină factorii dăunători.

În continuare vă propun câteva exemple de secvențe de activități pe care le putem aplica la clasă.

Clasele I – II

=>CHESTIONAR:

Scop: Încurajarea elevilor în identificarea comportamentelor sănătoase.

Timp: 30 minute

Materiale necesare: Câte un exemplar din materialul de distribuit pentru fiecare participant.

Procedeu: Elevii vor citi cu atenție afirmațiile din foaia de lucru și le vor marca pe cele mai importante foarte repede ca răspuns la „prima reacție”.

În pereche își vor împărtăși unii altora răspunsurile.

Discuția în grupul mare va sublinia aspectele sănătății fizice, mintale și sociale.

CE ÎNSEAMNĂ UN COPIL SĂNĂTOS ?

1. Citește lista următoare și alege 6 care ți se par ca fiind cele mai importante calități ale unui copil pentru a fi sănătos:

Nu este bolnav niciodată.

Poate fugi după autobuz.
Își face ușor prieteni.
Nu ia medicamente.
Respectă regulile de igienă.
Are o casă mare și frumoasă.
Trăiește într-un mediu curat.
Rezolvă orice problemă.
Se simte bine tot timpul.
Are haine frumoase.
Își face vaccinurile necesare.
Mănâncă regulat și nu snack-uri.

Clasa a II- a

=>ACTIVITĂȚI TRANSDISCIPLINARE

Tema: **Igiena personală**

Ce ne spune o periută? (limba română)

Se confecționează din timp 4 – 5 periute uriașe din carton (pentru fiecare grupă de elevi).

Se dă fiecărui grup periuta și li se cere să gândească împreună la ce ar putea spune periuta de dinți .

Se sugerează formulări ca:

- Aș vrea să vă spun că...
- Ați auzit că....
- Știați că...
- Sunt fericită deoarece...
- Sunt tristă pentru că...

Toate formulările se prezintă în fața clasei, apoi se afișează la vedere.

Să nu uităm nici o clipă că „**sănătatea este cea mai de preț avuție**”și să le oferim elevilor noștri pe lângă cheia care deschide taina cititului și scrisului și cheia care să le ofere un stil de viață sănătos.

BIBLIOGRAFIE

1. Istrate, I. (coord.) *Comunități în mișcare: Programe și intervenții sociale*. București: Editura Agata, 2004.
2. Activități transdisciplinare – Ghid pentru învățători- Mirela Mihăiescu, Anița Dulman, Claudia Mihai, Ed. Radical 2005
3. Programe școlare pentru disciplina opțională „**Educație prntru sănătate**”- 2004 –ED. de M.E.C.;

IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE

Prof. înv. primar TĂNASE MARILENA
Scoala Gimnazială,, Alexandru Bădăuță,, - Zâmbreasca

Oamenii sănătoși sunt oameni fericiți și deseori educați. Ultimele sunt două atribute esențiale, două variabile vitale, fără de care starea de sănătate a unei națiuni rămâne deficitară.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea se caracterizează printr-o „bunăstare fizică, mintală și socială care nu constă doar în absența bolii sau a infirmității”. Bunăstarea fizică, mintală și socială o dobândim prin educație. Legătura dintre starea de sănătate și nivelul de educație, precum și buna funcționare a celor două sisteme este bine observată în țările dezvoltate, unde speranța de viață este peste medie.

Scopul educației pentru sănătate în învățământul românesc actual este de a asigura acțiuni coerente de calitate, ancorate în mod real și eficient în realitatea de zi cu zi. Tot mai mulți copii 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...

„Sănătatea nu este numai o problemă individuală, ci privește tot atât de mult societatea în întregime, sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic.” (A. Schopenhauer)

Promovarea sănătății în rândul copiilor prin oferirea de informații despre regulile de igienă individuală și colectivă de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă ,fundamentează conceptual de educație pentru sănătate.

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 acțiuni educative începând de la vârsta senectuții.

A învăța copilul,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 comportamentului 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.

Pentru a pregăti copilul pentru o viață sănătoasă, responsabilitatea revine deopotrivă școlii, părinților, dar și societății civile. Obiectivul de bază al educației pentru sănătate în învățământul primar constă în formarea și dezvoltarea în rândul micilor școlari a unei concepții și a unui comportament igienic, scopul apărării sănătății, dezvoltării armonioase și fortificării organismului, adaptării lui la condițiile de mediu natural și social.

Ca materie de studiu în școli,educația sanitară aduce beneficii imense stării de sănătate a copiilor și viitorilor adulți. Aceștia învață să respecte de mici regulile de igienă personală și a

mediului. Educația sanitară contribuie la reducerea incidenței cariilor dentare și la reducerea frecvenței bolilor infecțioase transmisibile prin igienă deficitară. Copiii învață care sunt funcțiile organelor și cum le pot menține sănătoase. De asemenea, înțeleg noțiuni de nutriție și importanța unui stil de viață sănătos, care scade incidența obezității la copii și riscurile ei aferente.

Educația sanitară contribuie la învățarea măsurilor de prevenire a bolilor. Prevenția trebuie promovată, fiind cea mai importantă atitudine în obținerea unei populații sănătoase pe termen lung (prevenția bolilor cardiovasculare, prevenția bolilor psihice, prevenția bolilor metabolice și de nutriție, prevenția bolilor infecțioase etc.). Educația copiilor duce și la dispariția sau cel puțin diminuarea curentului anti-vaccinare. Copiii pot înțelege mai bine și mai ușor necesitatea prevenției unor boli grave.

Opționalul, „Educația pentru sănătate”, derulat la nivelul claselor primare cu aprobarea Ministerului Educației Naționale, s-a dovedit foarte eficient și atractiv pentru copii, prin suportul de curs bine structurat, care are rolul nu doar de a informa, ci și de a forma obiceiuri sănătoase, priceperi și deprinderi de igienă personală, de petrecere a timpului liber în mod responsabil pentru recreere și odihnă.

În cadrul orelor de dirigenție sau în săptămâna *Școala altfel*, se pot desfășura activități de educație pentru sănătate folosind o serie de metode activ-participative, care oferă posibilitatea elevilor de a se implica mai interesați la propria lor formare. Astfel de metode ar fi :

Jocul de rol: Două sau mai multe persoane joacă după un scenariu prestabilit: un copil mănâncă un sandwich cu mâinile murdare. Ceilalți copii trebuie să-l convingă că se poate îmbolnăvi. Alt scenariu: doi copii trebuie să-și determine un coleg să nu se mai joace la calculator în timpul liber și să meargă pe un teren de fotbal sau handbal. Cu ce argumente îl pot convinge?

Brainstorming-ul Este o tehnică de strângere de informații , de stimulare a creativității, de deschidere a comunicării. Se creează o situație de lucru: elevii pot fi împărțiți pe echipe și puși să alcătuiască un meniu sănătos pentru micul dejun. Câștigă echipa care a ales cel mai echilibrat meniu.

Folosirea simțurilor Un copil este legat la ochi și pus să detecteze alimentul proaspăt sau alterat.

Chestionarul: Elevilor li se cere să răspundă la o serie de întrebări care să pună în valoare adoptarea unor obiceiuri de igienă personală corecte. El poate fi realizat oral , inițial elevii stând în picioare și așezându-se jos ori de câte ori au răspuns greșit la o întrebare. Câștigă cel care a rămas în picioare până la sfârșit, rezultând că nu a încălcat nicio regulă în ceea ce privește stilul de viață sănătos.

În cadrul săptămânii „*Să știi mai multe, să fii mai bun!*”, am organizat activități de educație pentru sănătate la care au participat medicul și asistentele de la cabinetul medical școlar. Activitățile au avut un rol informativ, dar și formativ. Elevii au primit pliante despre importanța

igienei mâinilor pentru prevenirea hepatitei virale A, au participat la concursuri de educație pentru sănătate. Au fost organizate și activități de preparare a unor rețete simple: suc natural de fructe, salate de fructe și salate de legume, cea mai importantă etapă în realizarea acestor preparate fiind spălarea corectă a mâinilor, a produselor și a vaselor în care se prepară. Cu foarte mult entuziasm, elevii au realizat machete cu *Piramida alimentației sănătoase*, cunoscând ponderea pe care trebuie să o aibă unele alimente în hrana de zi cu zi.

Un stil de viață sănătos presupune și multă mișcare. Elevii școlii noastre au fost implicați în activități de petrecere eficientă a timpului liber și în zilele de sâmbătă sau duminică: concursuri de atletism, de biciclete, fotbal, handbal, drumeții prin pădurile din zonă și alte jocuri de mișcare. Au fost încântați că nu s-au plictisit (ca acasă) și că au uitat de telefoane și tablete, au legat noi prietenii, au petrecut timpul într-un mod solicitant, dar plăcut.

Bibliografie :

- <https://proform.snsr.ro/baza-de-date-online-cu-bune-practici-pentru-educatie-incluziva-de-calitate/metodele-moderne-vs-metodele-traditionale-in-activitatea-la-catedra>
- Dumitru, I., Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă, Editura de Vest, Timișoara, 2001
- Guțu, V., Dezvoltarea și implementarea curriculumului în învățământul gimnazial: cadru conceptual, Grupul Editorial Litera, Chișinău, 1999.

MASS MEDIA ÎN EDUCAȚIE

Prof. Inv.primar TUMBEA DELIA
Școala Gimnazială,, Anghel Manolache,,
Scrioaștea-Teleorman

Relația dintre mass-media și procesul dezvoltării personalității copiilor a stârnit dintotdeauna numeroase controverse, deoarece influențele exercitate asupra lor prezintă o însemnătate aparte. Dacă adulții sunt capabili să selecteze critic și să asimileze conținutul mesajelor mass-media conducându-se după un sistem propriu de valori deja constituit, copii, aflați în plin proces de maturizare intelectuală, afectivă, morală și civică sunt mai ușor de influențat în sens negativ.

Prin urmare, este necesară o reflectare asupra naturii ambivalente ale efectelor mass-mediei asupra indivizilor în general și a tinerilor în special, precum și o evaluare a potențialului său de a constitui un mijloc eficace de educare și modelare a generațiilor tinere.

Termenul de „mass-media” a rezultat prin asocierea cuvântului latinesc „media” (mijloace) cu cel englezesc „mass” (masă). Astfel, noțiunea de mass media este folosită în literatura de specialitate pentru a desemna suportul de difuzare și de transmitere a mesajelor, precum și ansamblul instituțiilor care produc sau difuzează mesajele. Ca urmare a existenței acestor media, individul din societățile moderne are acces la cunoașterea evenimentelor mondiale prin intermediul televiziunii, în special, și este pus în legătură cu o multitudine de informații scrise și audiovizuale acumulate în bănci de informații.

Se pot remarca astfel 3 categorii de medii:

- a) medii autonome (pot fi incluse aici cărți, reviste, ziare, camera video etc. care pot fi utilizate individual);
- b) medii de comunicare (telefon- care măresc libertatea utilizatorului)
- c) medii de difuzare (reprezentative sunt radioul și televiziunea) (E. Nedelcu și E. Morar, 1999)

Dintre toate mijloacele de comunicare – ziare, reviste, radiouri, televiziune sau new media – ziarul sau, mai corect spus, mesajele scrise datează din cele mai vechi timpuri. Evident, evoluția societății, condițiile politice, economice, socio-culturale au influențat puternic dezvoltarea publicațiilor. Mai mult, trebuie să fim conștienți de faptul că media în general reprezintă produsul fiecărei societăți în parte, al fiecărei epoci și are, deci, anumite trăsături specifice în ceea ce privește abordarea și tratarea subiectelor, a informațiilor.

Presa – atât cea cotidiană cât și cea periodică – reprezintă în prezent media principal de transmitere a informațiilor publicitare, iar atunci când e corect folosită dă un randament excelent.

Presa scrisă este cel mai vechi (după carte) și cel mai răspândit mijloc de comunicare în masă la început de secol XXI. Ea are caracterul unei comunicări indirecte (deoarece interlocutorii nu sunt prezenți din punct de vedere fizic) și multiple (deoarece un emițător unic se adresează mai multor receptori). Privită din acest unghi, schema comunicării mediatice se

aseamănă cu cea a comunicării realizată prin intermediul procesului de învățământ. Intre cei doi factori există, însă, și deosebiri - depersonalizarea mesajului (dacă lăsăm la o parte adresarea de tipul "și tu poți deveni câștigătorul acestui concurs dacă"), lipsa feed-back-ului (dacă nu avem în vedere faptul că mulți dintre cititorii diferitelor periodice urmează sfaturile oferite prin intermediul acestora), caracterul aleator al contactului etc. - care îi aparțin doar presei. <http://www.scribete.com/jurnalism>

În ceea ce privește modul de prezentare a informației într-o publicație, indiferent de tipul ei, aceasta trebuie să respecte aceeași deontologie ca și celelalte media. Acuratețea, corectitudinea, responsabilitatea, verificarea obligatorie a surselor, imparțialitatea, neutralitatea, considerația față de cititor, etica și buna cuviință.

În cele din urmă, putem preciza că presa scrisă a fost, este și va fi întotdeauna un mijloc de comunicare de masă care își va avea receptorii săi fideli și modul specific de transmitere a informațiilor.

În mass-media, radioul a devenit noul partener al presei scrise și al televiziunii și nu concurent, cum consideră unii. Radioul a reușit să supraviețuiască și să prospere chiar și în epoca televiziunii prin abilitatea sa de a ținti spre grupuri demografice specifice. Cei care au profitat din plin de apariția radioului au fost oamenii politici, care l-au folosit ca mijloc de propagandă.

Noutatea pe care o aduce radioul, din punctul de vedere al receptării mesajului, este aceea că receptorul intră în posesia evenimentelor pe măsură ce acestea se derulează. Mai mult, nu se poate compara rapiditatea transmiterii informațiilor de către radio cu cea a presei scrise sau chiar cu cea a televiziunii. Cu toate acestea, radioul nu are timp de comentarii foarte ample, în timp ce presa scrisă dispune de spațiu suficient pentru aceasta.

Radioul este un canal mediatic foarte comod pentru că, receptorul percepe informația fără un efort prea mare, putând chiar desfășura activități secundare.

Gradul și intensitatea receptării informațiilor difuzate de media, interesul sau dezinteresul pe care acestea îl creează, sunt tot mai des verificate și analizate prin sondajele de opinie. Așadar, feed-back-ul este unul indirect, dacă îl putem numi așa, dar el există cu siguranță și influențează modul de abordare și de transmitere a mesajelor în viitor

Termenul Internet provine din împreunarea artificială și parțială a două cuvinte: interconnected = interconectat și network = rețea. În ziua de astăzi Internetul este susținut și întreținut de o mulțime de firme comerciale. A început ca o simplă rețea de calculatoare și a devenit cel mai eficient mijloc de comunicare.

În toata lumea, învățământul trece prin transformări importante iar Internetul este o parte majoră a acestor transformări și asta nu se aplică nu numai învățământului de calculatoare. Învățământul de calculatoare este de altfel dincolo de discuțiile legate de utilitatea Internetului, în

orice facultate "respectabilă" cu profil de calculatoare sau informatică din lume, Internetul este în același timp un obiect de studiu (prin tehnologiile sale) și o sursă de documentare semnificativă. Transformările au loc acum în celelalte școli, care încep să utilizeze Internetul ca un mijloc de documentare și de expresie. Apariția și răspandirea tot mai semnificativă a învățământului la distanță este o parte importantă a mutațiilor care au loc în învățământ. Existența Internetului deschide extraordinar de mult porțile școlilor pentru "studenți" de toate vârstele și gradele de pregătire.

Dacă interesul tinerilor va fi orientat către informații "nepotrivite" atunci oriunde or să se ducă vor căuta acest tip de informație. Dacă vor avea discernământ, dacă li se va cultiva gustul pentru altceva, atunci vor căuta acel altceva.

Una dintre problemele internetului o reprezintă jocurile violente de pe calculator, producătorii lor fiind interesați mai mult de latura economică, de profitul obținut.

O altă problemă este și aceea că aceste jocuri de multe ori devin ca un drog, ele creează dependență. Totodată internetul pe lângă beneficiile sale bine cunoscute oferă prin intermediul site-urilor speciale informații legate de pornografie, vânzarea de droguri.

Deoarece au puterea de a oferi numeroase modele de comportament, mass-media se află într-o poziție ambivalentă; pe de o parte, sunt solicitate să exercite o acțiune educativă neutră (în sensul formării unor oameni informați, cultivați, conștienți de poziția și răspunderile lor sociale), iar pe de altă parte, sunt "curtate" de grupuri cu interese politice ori economice pentru resursele lor persuasive, pentru puterea lor de a influența comportamentul indivizilor.

Un apel lansat prin mass-media declanșează un val de solidaritate ce depășește granițele naționale și deosebirile politice, religioase ori culturale.

Astfel, presa se dovedește a fi o "creatoare de public", deci o făuritoare de rețele sociale, adeseori mai ample și mai active decât cele uzuale.

În acest sens, mulți cercetători consideră că cea mai importantă funcție a mass-media este tocmai aceea de a crea un public, adică o "comunitate imaginară", un ansamblu de oameni delocalizați, nelegați prin mecanisme sociale ori prin dependențe economice, un ansamblu de oameni care împărtășesc însa aceeași preocupare de a fi în contact cu mass-media și, prin aceasta, cu alte milioane de oameni.

Între educație și sistemul mass-media există legături indisolubile, care s-au întărit continuu în ultimul timp, îndeosebi o dată cu dezvoltarea rețelelor informatice. Interacțiunile dintre cele două domenii constituie o preocupare pentru pedagogi, și nu numai pentru ei, deoarece impactul comunicării de masă asupra personalității umane nu poate fi ignorat. În condițiile diversificării nevoilor educative în lumea modernă, mijloacele mass-media pot reprezenta veritabile resurse ale învățării.

Legătura dintre copii, mass-media și educație poate fi înfățișată sub două aspecte: formarea copiilor de mijloacele de comunicare și formarea copiilor pentru a avea o atitudine corespunzătoare față de mass-media. Apare un fel de reciprocitate care indică responsabilitatea mijloacelor de comunicare ca industrie și necesitatea unei participări active și critice a cititorilor, spectatorilor și ascultătorilor. În acest cadru, formarea adecvată pentru folosirea corectă a mijloacelor de comunicare este esențială pentru dezvoltarea culturală, morală și spirituală a copiilor.

În perspectiva educației, rolul școlii se modifică. Ea nu mai impune un anumit tip de informații, iar profesorul nu mai poate reprezenta singurul mod de obținere al informațiilor, fiind concurat de o multitudine de posibilități de informare. Internetul se contituie într-un mediu educațional informal care a căpătat în prezent o pondere mai însemnată în procesul de formare al individului, decât școala. Astfel, mijloacele de comunicare de masă devin mijloace de informare și formare, deci de educație.

Aportul educativ al mass-mediei se realizează prin transmiterea de informații, impunerea de valori, atitudini, modele comportamentale, având, astfel, un rol deosebit în constituirea codului socio-cultural al subiectului. Însă, spre deosebire de instruirea care se realizează riguros și planificat în sistemul clasic de învățământ pe baza unor programe școlare și sub îndrumarea unui personal calificat, mijloacele de comunicare în masă oferă informații în mod spontan și difuz, transformându-se într-o formă de educație de completare realizată în mod neinstituționalizat, în timpul liber de care dispune subiec

Așadar una din cele mai importante instanțe ale educației sau cea mai importantă instanță a educației, este mass-media.

Referințe bibliografice:

Bondrea, A 1997: *Sociologia opiniei publice și a mass-media*, Ed. Fundației „România de Măine”, București

Coman M. *Introducere în Sistemul Mass-media* - Editura Polirom, Iasi, 1999

Nedelcu E., Morar E. *Cultură civică, Manual pentru clasa a VII-a*, Ed. All Educational, București, 1999

Silverstone R. *Televiziunea în viața cotidiană*, Editura Polirom, Iași, 1999

EDUCAȚIA SANITARĂ ȘI IMPORTANȚA EI

Prof. Înv. primar VASILE GABRIELA - IOANA
Școala Gimnazială Fălcoiu-Olt

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept "o stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau a infirmității". Datorită imenselor sale implicații individuale, sociale și demografice, sănătatea constituie, unul dintre obiectivele cele mai vizate de politicile și strategiile guvernamentale din întreaga lume. În acest sens, în 1977, statele membre ale Organizației Mondiale a Sănătății (inclusiv România), au decis în mod unanim că "țelul social principal al guvernelor și OMS în decadele viitoare, să fie realizarea unei stări de sănătate a întregii populații a Globului, care să permită tuturor oamenilor să ducă o viață productivă din punct de vedere economic și social".

Sănătatea este starea de bunăstare fizică, mentală și socială a individului, dar și a colectivității. Starea de sănătate a fiecăruia dintre noi influențează starea de sănătate a celor din jur și astfel, influențează întregul colectiv. Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului.

Igiena personală este parte componentă a modului sănătos de viață. Nerespectarea regulilor de igienă personală poate cauza multe boli.

Încă din școală, începând cu clasele primare, copiii trebuie să conștientizeze că respectarea igienei personale este doar în folosul fiecăruia, de aceea trebuie să ne obișnuim cu respectarea regulilor de igienă a corpului, a vestimentației, a încălțăminte, a locuinței.

O viață sănătoasă în aer liber, o alimentație corectă și igiena respectată ajută la prevenirea bolilor. Așa cum este important ca aerul pe care îl respirăm să fie de calitate pentru a nu ne îmbolnăvi, tot așa este important să ținem cont de respectarea unor norme igienice ce țin de vestimentație, încălțăminte, încăperi.

Când toate organele și sistemele de organe din corpul uman lucrează favorabil împreună, într-un mod integrat, atunci starea de sănătate este atinsă și menținută de către fiecare individ în parte. O stare de sănătate bună mintală, fizică, spiritual, determină stilul și unicitatea vieții fiecăruia dintre noi.

Educația, în particular în domeniul sănătății, constituie un sistem complex și unitar, prezentat de mai multe dimensiuni, corespunzătoare principalelor laturi ale personalității umane: educația intelectuală, educația pentru dezvoltarea personală, educația pentru societate, educația estetică, educația fizică, educația ecologică, educația tehnologică etc. Aceste dimensiuni se află în raporturi de interdependență și complementaritate, ce-i conferă educației în cadrul școlii un caracter sistemic, deschis și dinamic. Din acest punct de vedere, educația pentru sănătate în școală devine o componentă esențială a educației.

De aceea, multe cadre didactice aleg să predea la clasele primare, ca disciplină opțională "Educația pentru sănătate". Astfel, cu ajutorul activităților desfășurate sub formă de concursuri, jocuri didactice, proiecte, povestioare, copiii își însușesc cunoștințe benefice pentru sănătatea lor fizică și mintală.

Necesitatea educației pentru sănătate în rândul elevilor e impusă de finalitățile acesteia:

- α. ridicarea nivelului de cunoștințe medicale la elevi în ceea ce privește cunoașterea și înțelegerea importanței deprinderii comportamentului igienic pentru promovarea unui trai sănătos, protecția mediului ambiant și prevenția bolilor;
- β. formarea și dezvoltarea unor comportamente de îngrijire a sănătății;

χ. formarea unei atitudini pozitive , crearea unei poziții active față de sănătatea individuală , cât și față de problemele sănătății publice.

Școala reprezintă locul potrivit pentru transmiterea cunoștințelor în rândul elevilor, nicio altă instituție neavând capacitatea de a cuprinde și a se adresa unui procent atât de ridicat din populație. Fiind o instituție cu mare autoritate morală, școala oferă cadrul educației formale, informale și nonformale, iar materiile de studiu al sănătății capătă o mai mare importanță decât subiectele ce provin din alte surse de informare.

Educația pentru sănătate are ca scopuri formarea și dezvoltarea unor deprinderi corecte de promovare a sănătății individului, crearea unei poziții active și pozitive față de sănătatea individuală, ridicarea nivelului de cunoștințe medicale al copiilor, dezvoltarea de aptitudini, atitudini și convingeri ce vizează sănătatea în general.

Educația pentru sănătate își propune ca sănătatea să nu mai fie privită ca o responsabilitate exclusivă a sectorului sanitar, ci ca responsabilitate a fiecărui individ în parte. Cei care primesc educație pentru sănătate trebuie să devină la rândul lor, furnizori de educație pentru sănătate.

Promovarea sănătății este procesul care conferă oamenilor mijloacele de a-și asigura un control asupra propriei sănătăți și de a o îmbunătăți prin luarea unor decizii în deplină cunoștință de cauză.

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. Încă din anii de grădiniță, cadrele didactice sunt cele care trebuie să îl familiarizeze pe copil cu toate normele accesibile vârstei referitoare la igiena corporală, igiena îmbrăcăminte, igiena alimentației, a locuinței, igiena mediului înconjurător. Astfel, copilul este pus în situații cât mai variate, învață să se poarte, copiind comportamentul adultului.

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.

Școala are o influență asupra sănătății copiilor și a educației acestora, cu rol important în viitorul unei populații. Un copil sănătos va învăța mult mai bine decât unul cu probleme de sănătate. Cea mai mare parte a timpului activ pe parcursul unei zile este petrecut în școală, iar pentru mulți dintre copii și adolescenți școala reprezintă locul unde ar putea deprinde comportamente și un stil de viață sănătos, care să fie menținute și în perioada de adult. Programele școlare de sănătate integrează multiple componente care duc la îmbunătățirea sănătății și a educației copiilor din școală. Activitatea fizică regulată este necesară copiilor pentru îmbunătățirea stării de sănătate, incluzând sistemul osos și muscular, sistemul cardiovascular, controlul greutateii și reducerea obezității, dar și starea mentală (reducerea stărilor de anxietate și depresie). În plus, activitatea fizică în cadrul școlii are un rol important în ameliorarea performanțelor școlare. Școala poate avea un rol important și în ceea ce privește asigurarea unei nutriții adecvate pentru menținerea sănătății, inclusiv învățarea unor comportamente sănătoase pentru prevenirea obezității și a altor boli netransmisibile asociate. De asemenea, asigurarea unui aport nutritiv corespunzător la acești copii contribuie la îmbunătățirea rezultatelor școlare, având

un rol important în dezvoltarea creierului, în ameliorarea performanțelor cognitive, a memoriei, atenției, comportamentului și a prezenței la școală.

Având în vedere situația actuală, în contextul pandemiei, educația pentru sănătate are un rol deosebit de important în rândul copiilor de toate vârstele, punând bazele unor deprinderi și aptitudini de respectare a normelor elementare de igienă individuală și colectivă. Se pune tot mai mult accentul pe prevenirea și combaterea bolilor transmisibile, pe o mai bună organizare a vieții, pe protejarea sănătății și a mediului în care trăim.

Educația pentru sănătate – promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor și adolescenților, poate fi considerată cea mai eficientă măsură preventivă pentru a asigura o populație sănătoasă, cu reducerea riscului pentru diferite boli.

Bibliografie:

- Goraș, M., *Educație pentru sănătate- suport didactic pentru cadrele didactice*, Chișinău, 2018
- Tribuna învățământului – Educație pentru sănătate, 2016
- www.edu.ro
- www.salvaticopiii.ro

EDUCAȚIA SANITARĂ - ÎNTRE REALITATE ȘI NECESITATE

”.. Sănătatea întrece atât de mult toate bucuriile exterioare încât, într-adevăr, un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bogat”.

Schopenhauer

P.Î.P. VASTEIA DANIELA

Școala Gimnazială Crângeni, Teleorman

În acest articol este abordată problema educației sanitare; sunt redate conceptele educației sanitare în sens larg și restrâns, principiile, particularitățile și cerințele educației sanitare.

Cuvinte-cheie: educație, educație pentru sănătate, mod de viață sănătos, comunicare, cunoștințe, deprinderi, cooperare eficientă.

Educația sanitară la nivelul școlii reprezintă una dintre 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. În multe țări, educația sanitară este obligatorie în școli, începând din clasa întâi până în a douăsprezecea, folosindu-se pentru fiecare ciclu de dezvoltare programe și materiale didactice adecvate vârstei.

În România o atenție insuficientă se acordă prevenirii acțiunii negative a factorilor de risc comportamentali în rândurile populației, implementării programelor comunitare de promovare a sănătății pentru copii și adolescenți. Există mai multe argumente care pot fi aduse în favoarea realizării educației sanitare în cadrul unităților de învățământ:

În primul rând, unul dintre scopurile în sine ale educației sanitare, este informarea autorizată a copiilor și adolescenților privind diferite domenii ale culturii și științei, în paralel cu dezvoltarea de activități practice. În acest sens, educația pentru sănătate, ca parte a științelor medicale, vizează, nu doar transmiterea către elevi a unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific, ci și formarea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund idealului educațional.

În al doilea rând, școala este un loc perfect pentru transmiterea cunoștințelor de educație sanitară și are abilitatea și capacitatea de a se adresa unui procent reprezentativ din populație. Unul dintre elementele esențiale pentru dezvoltarea impactului dorit este inițierea și realizarea programelor de educație sanitară la vârste cât mai tinere. Conduita preventivă devine astfel un comportament care se realizează în timp, paralel cu dezvoltarea educativă. Asupra unei persoane deja formate, adulte, astfel de activități au întotdeauna un impact mai redus decât acțiunile similare realizate la vârste mai timpurii. Școala are o mare autoritate morală, oferind posibilitatea educației formale și nonformale, iar materiile de studiu oficiale din școli capătă, la nivel psihologic individual, o importanță mult mai mare.

În accepțiunea Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea reprezintă integritatea sau bunăstare fizică, psihică și socială a individului și a comunităților sociale. Din acest concept, rezultă că sănătatea nu este sinonimă cu lipsa de boală sau cu infirmitatea.

La o analiză mai profundă, privită în viziune interdisciplinară la confluența dintre medicină, științele educației și psihologie, sănătatea prezintă câteva dimensiuni esențiale și include:

Bunăstare:

a) fizică – presupune o creștere și dezvoltare somatic- armonioasă, integritatea și buna funcționare a organelor și sistemelor vitale, o bună activitate motorie;

b) mintală – dezvoltarea intelectuală, aptitudine de a stabili relații armonioase cu mediul înconjurător, reacții emoționale adecvate;

c) socială – condiții optimale ale mediului de trai și activitate, alimentație echilibrată

d) spirituală – prezența unui scop, a unui ideal necesar de realizat în timpul vieții.

Pornind de la înțelegerea temeinică a comportamentelor pro-sănătate, a factorilor ce influențează sănătatea, a sănătății ca stil și mod de viață, specialiștii au delimitat domeniul psihologiei sănătății și dezideratul noilor educații – educația pentru sănătate, care este axată pe cultura prevenției situațiilor de risc și a îmbolnăvirii omului .

Educația sanitară permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale.

În sens larg, educația sanitară este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate.

În sens restrâns, educația sanitară implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin consolidarea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Ca disciplină științifică recentă și de sine stătătoare, educația sanitară s-a constituit dintr-o îmbinare creatoare a științelor medicale, sociale, educaționale.

Sănătatea este cel mai de preț bun pe care îl poate avea un om. Sănătatea adevărată înseamnă acțiune educativă, atât asupra corpului, cât și asupra psihicului.

Perioada copilăriei este extrem de importantă. În cadrul ei începe să se contureze dezvoltarea personalității. Mecanismele de reglare, autoreglare și capacitatea de reacție sunt încă în curs de formare. Pe acest fond, numeroși factori, care acționează în familie, în școală, în societate, în natură și care par inofensivi la prima vedere, pot agresa organismul în formare. Copiii trebuie ajutați să-și dezvolte capacitatea de adaptare rapidă și activă la mediu, să-și formeze 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.

În continuare voi sublinia importanța celor trei principii de bază ale educației sanitare:

Primul este cel al priorității: cu cât intervenția în „cariera sănătății” este mai timpurie, cu atât educația pentru sănătate va fi mai eficace.

Potrivit celui de al doilea principiu, al specificității și autorității, opinia celor cu autoritate legitimă este mai credibilă(medicii , asistenții medicali), mai cu seama dacă aceștia constituie un exemplu elocvent de comportament sanogenic.

Al treilea principiu se referă la integrarea educației pentru sănătate în obiectivele politicii social-sanitare a statului; educația pentru sănătate trebuie să fie strâns legată de condițiile

concrete ale societății și să fie compatibilă cu statutul social-economic și cultural al acesteia, precum și cu progresele înregistrate în domeniul științelor medicale.

Potrivit cercetătorilor, Educația sanitară are trei laturi:

-cognitivă, care constă în comunicarea și însușirea de noi cunoștințe necesare apărării și menținerii sănătății;

-motivațională, care asigură convingerea populației de necesitatea prevenirii și combaterii bolilor și a dezvoltării armonioase a organismului, prin respectarea regulilor de sanogeneză;

-comportamental-volițională, care constă în însușirea deprinderilor și obișnuințelor sanogenice, cu aplicarea lor în practica cotidiană.

În continuare, voi evidenția cele trei grade ale educației sanitare.

Educația pentru sănătate de gradul zero, care reprezintă o parte componentă a formării profesionale, asigurând cadrelor din profesiile nemedicale, cu rol determinant în dezvoltarea economico-socială, și cadrelor de răspundere în organizarea și conducerea vieții sociale o mai mare competență în anumite probleme de sănătate.

Educația pentru sănătate de gradul I cuprinde noțiunile teoretice și aspectele practice care trebuie integrate în pregătirea profesională a cadrelor ocupând funcții cu caracter predominant educativ, pentru ca, prin activitatea lor profesională, să contribuie la includerea efectivă a educației pentru sănătate în formele de instruire și educație de la nivelul tuturor treptelor sistemului instructiv-educativ.

Educația pentru sănătate de gradul II înglobează ansamblul teoretic și practic al măsurilor educaționale destinate întregii populații. În acest caz, scopul este obținerea unei cooperări eficiente în aplicarea politicii sanitare, cooperare întemeiată pe receptivitate și comportament adecvat promovării sănătății.

Educația sanitară are ca obiectiv major formarea responsabilității, atât pentru propria sănătate, cât și pentru sănătatea celor din jur, posedarea cunoștințelor și deprinderilor cultural-igienice, a cunoștințelor elementare în medicină, respectarea unui mod de viață sănătos, evitarea comportamentului nesanogen.

Conform Academiei Americane de Pediatrie, o programă școlară pentru educație sanitară ar trebui să conțină următoarele module:

- Ambianța școlară sănătoasă, curată și sigură
- Sănătatea -ca obiect de studiu în școală
- Lecții de prim-ajutor
- Educația și integrarea copiilor cu nevoi speciale în cadrul școlii normale
- Igiena alimentației, prevenția tulburărilor de nutriție și depistarea cazurilor
- Programe de nutriție, în parteneriate cu medicii de specialitate.
- Viața familială și educația sexuală/pregătirea pentru a deveni părinți/metode contraceptive
- Consecințele abuzului de substanțe toxice, inclusiv ale fumatului
- Igiena personală

- Sănătatea mentală și emoțională–prevenția suicidului și violenței
- Conștientizarea relațiilor dintre mediul în care trăim și sănătate

Aplicarea programelor de promovare a sănătății la nivel comunitar prin diverse metode de educație pentru sănătate, orientate spre modificarea comportamentului copiilor și adolescenților, permite prevenirea apariției factorilor comportamentali de risc și reduce povara maladiilor.

În concluzie, educarea elevilor, ca mijloc de dezvoltare a cunoștințelor și de modificare a comportamentului într-un stil de viață sănătos, trebuie să devină unul dintre scopurile principale ale școlii.

Bibliografie:

- 1.. GULIAN, C., BĂDĂRĂU, D., TOMIN, U. *Dialectica materialistă. Metodologia generală a științelor particulare*. București: Editura Academiei R.P.R. 1963.
 2. MAXIMENCO, E. *Autoreferatul tezei de doctor în medicină*. Chișinău, 2010.
 3. PENCIU, P., PAVLID, V., DOROBANȚU, I. *Educația sanitară – teorie și metodă*. București: Editura Medicală, 1970.
 4. RÂȘCANU, R. Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei. În: *Psihologia la răspântia mileniilor (coord. M. Zlate)*. Iași: Polirom, 2001, p.199-230.
 - 5 ZEPKA, V., BAHNAREL, I., PETRESCU, C. *Promovează sănătatea. Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață*. Chișinău: Elan Poligraf, 2012.
 - 6.Lilia Cebanu, *S T U D I A U N I V E R S I T A T I S M O L D A V I A E*, Revistă Științifică a Universității de Stat din Moldova, 2013, nr.5(65)
- . <http://www.educatiapentrsanatate.go.ro/metodologia.html>
- . www.didactic.ro

Organizația Mondială a Sănătății

CUPRINS :

-	IMPORTANȚA UNEI ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE /Prof.Bălan Roza.....	PAG. 4
-	EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ /Prof.inv.prescolar Băncău Alina Laura.....	PAG. 7
-	UN BUN SECRETAR /secretar Cîrnaru Marcela.....	PAG.10
-	EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ȘI IMPORTANȚA EI PENTRU PROGRES ȘI DEZVOLTARE / Prof. Tanța-Mirela Cîrnaru	PAG.13
-	IMPORTANȚA EDUCAȚIEI SANITARE ÎN GRĂDINIȚĂ /PIP Chircă Ana Elena.....	PAG. 15
-	COPILUL – FAMILIA – BISERICA /Prof. Chirca Mihăiță.....	PAG. 20
-	COMUNICAREA PROFESOR-ELEV/ Prof. Cioacă Victor.....	PAG. 23
-	METODE DE ÎNVĂȚARE CENTRATE PE ELEV UTILIZATE ÎN CADRUL ORELOR DE ISTORIE / Prof. Ciupitu Marcela Irina.....	PAG.26
-	ROLUL ȘI IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ / Prof.inv.prescolar Cristea Ionela.....	PAG.30
-	EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE – ÎNTRE CERINȚE ȘI POSIBILITĂȚI DE REALIZARE/ Prof.inv. primar Cristea Diana	PAG.33
-	IMPORTANȚA <i>EDUCAȚIEI SANITARE</i> ÎN ȘCOALĂ / Prof.inv.primar Diniță Liliana Maria	PAG.36
-	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE LA PREȘCOLARI / Prof.inv.prescolar Florea Ionela	PAG 40
-	MODALITĂȚI DE DEZVOLTARE A INTERESULUI PENTRU LECTURĂ /Prof. Gavrilă Luzi...PAG. 44	
-	PROFESORUL CONSTRUIEȘTE OPORTUNITĂȚI DE ÎNVĂȚARE – ARGUMENTARE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR / Prof.inv.primar Grigore Daniela.....	PAG 49
-	INTEGRAREA RESURSELOR DIGITALE EDUCAȚIONALE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR DIN GRĂDINIȚĂ /Prof. Inv.prescolar Horga Maria-Liliana	PAG 51
-	STRATEGII MOTIVAȚIONALE – CREȘTEREA MOTIVAȚIEI ȘCOLARE ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI CAUZATE DE COVID-19 / Prof. Hundrea Daniela Maria	PAG.54
-	EDUCAȚIA SANITARĂ LA PREȘCOLARI ÎN CONTEXTUL PANDEMIEI / Prof.inv.prescolar Iancu Veronica Mihaela	PAG 57
-	" EDUCAȚIA ESTE ARTA REGALĂ DE A FACE PE OAMENI ASEMENEA ZEILOR " /Prf. Ionescu Emilia	PAG 62
-	MODALITĂȚI DE PRODUCERE A ENERGIEI ELECTRICE /Prof. Ionescu Gheorghe.....	PAG 65
-	IMAGINAȚIA ȘI POTENȚIALUL CREATIV LA ȘCOLARUL MIC /Prof.inv.primar Ionescu Paulina Costina	PAG 68
-	PROIECT DIDACTIC / Prof.Inv.primar Ilie Nuța.....	PAG.71
-	ROLUL COLABORĂRII FAMILIE-ȘCOALĂ ÎN DEZVOLTAREA <i>PERSONALITĂȚII</i> COPILULUI DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ / PIPP Istrate Adriana	PAG 76
-	UTILITATEA INTRODUCERII EDUCAȚIEI SANITARE ÎN RANDUL ELEVILOR /Pro. Inv.primar Istrate Venera	PAG 79
-	ASPECTE ALE EVALUĂRII LA DISTANȚĂ ÎN CADRUL ORELOR DE LIMBA FRANCEZĂ /Prof. Iordache Ștefania Simona.....	PAG.81

–	IMPORTANȚA ACTIVITĂȚII DE VOLUNTARIAT /Prof. Lazăr Anicuța.....	PAG .83
–	DESPRE IMPORTANȚA SĂNĂTĂȚII /Prof. Cristian Moraru.....	PAG 86
–	MANAGEMENTUL CLASEI DE ELEVI /Prof. Năiță Cărmidă Ileana	PAG 90
–	ELEMENTELE CHEIE DIN EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATEA /Prof. Nedelea Rodica	PAG 92-
–	IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI ORO-DENTARE ÎN ȘCOALĂ /Prof. Inv.primar Miță Viorica..	PAG 96
–	FORMEȘI MODALITĂȚI DE REALIZARE A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE A COPIILOR/Prof. Inv.primar Netu Getuța.....	PAG 101
–	ROLUL ȘCOLII ÎN PROMOVAREA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE/ Prof. Inv.primar Nica Iuliana Amalia.....	PAG 104
–	MANAGEMENTUL EFICIENT-DRUMUL ȘCOLII SPRE SUCCES /Prof. Pîrvulețu Angelica Daniela	PAG 106
–	IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE / Educatoare Pisică Emanuela.....	PAG 109
–	CONTABILITATEA INSTITUȚIILOR PUBLICE - COMPONENTĂ A CONTABILITĂȚII GENERALE ȘI ÎNDEOSEBI A CONTABILITĂȚII PUBLICE /Contabil Popa Ioana	PAG 112
–	MATEMATICA PRIN JOCURI /Prof. Popescu Gheorghe.....	PAG 116
–	PROIECT DIDACTIC-BOALA CARE ADUCE MOARTE LENTĂ – SIDA / Prof. Roiniță Daniela Domnica	PAG 122
–	IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE ÎN GRĂDINIȚĂ /Prof. Inv.preșcolar Săvoiu Mariana	PAG 128
–	COPIII ȘI TELEVIZORUL /Prof. Inv.primar Stan Marinela Mădălina.....	PAG 133
–	IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE /Prof. Stoian Mariana.....	PAG 136
–	EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE- ROLUL EI ÎN VIAȚA ELEVILOR /Prof. Inv.primar Stoian Dănuț	PAG 139
–	IMPORTANȚA ACTIVITĂȚILOR CU CARACTER SANITAR /Prof. Inv.primar Șotae Mariana. .	PAG 142
–	IMPERATIVITATEA EDUCAȚIEI SANITARE /Prof. Inv.primar Tănase Marilena.....	PAG 146
–	MASS MEDIA ÎN EDUCAȚIE /Prof.inv.primar Tumba Delia.....	PAG 149
–	EDUCAȚIA SANITARĂ ȘI IMPORTANȚA EI /Prof. Inv.primar Vasile gabriele Ioana	PAG 153
–	EDUCAȚIA SANITARĂ - ÎNTRE REALITATE ȘI NECESITATE /PÎP Vastea Daniela.....	PAG 156

ISBN 978-606-9606-31-5
EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
meritocratcj@gmail.com

