

CZU: 37.02

STUDII CU REFERIRE LA ELABORAREA CURSULUI OPȚIONAL GIMNAZIAL „LEGUMICULTURA ȘI SĂNĂTATEA” (CLASA IX-A)

Lilia GUȚALOV

dr. în pedagogie

Carolina BOTNARU

Masterandă, Universitatea
de Stat „Alec Russo”, Bălți

***Abstract:** În acest articol sunt prezentate cunoștințele elevilor clasei a VIII-a referitor la terapie naturistă prin consum de legume. Se conțin rezultatele activităților experimentale efectuate în baza curriculumului „Legumicultura și sănătatea” (clasa IX-a).*

***Termeni cheie:** legume, terapie naturistă, sănătate, curriculum*

1. Introducere

Este cunoscut că scopul educației este acela de a pregăti elevul pentru viață. Acest scop se realizează în condițiile asigurării în primul rând a unei buni sănătăți fizice și psihice ale acestuia.

La nivel școlar există mai multe argumente în favoarea educației pentru o alimentație sănătoasă și corectă, cum ar fi:

- ❖ școala are capacitatea de a se adresa unui procent semnificativ al populației în ce privește formarea stilului corect de alimentare;
- ❖ în condițiile școlii elevii manifestă un interes deosebit față de terapia naturistă;
- ❖ în școală elevul trebuie să facă cunoștință și cu noțiunile generale în ceea ce privește metodele de obținere și folosire a produselor ecologice pentru alimentație.

Ca și alte produse alimentare, legumele conțin în sine multe substanțe nutritive (săruri minerale, vitamine, glucide, proteine, fibre vegetale) deosebit de importante pentru viața omului. În secolul XXI legumele obținute în condiții ecologice avansate,

a căror prezență în arsenalul terapeutic naturist a fost permanent de-a lungul secolelor, își recapătă autoritatea bine meritată din punct de vedere a prevenirii maladiilor.

Terapia naturistă în rezultatul înfloririi terapiei chimice (rolul căreia e indiscutabil) a fost parțial umbrită. Apariția problemelor contemporane cu caracter ecologic, prezența diferitor poluanți chimici în atmosferă, în sol indică asupra rolului legumelor ecologice, terapiei naturiste în viața omului. Evident, că elevii trebuie să cunoască principiile de bază a terapiei naturiste.

Analiza curriculumurilor școlare a claselor gimnaziale, inclusiv a curriculumului Educație tehnologică arată că terapiei naturiste prin consum de legume nu se acordă atenție vastă în mod explicit. Cunoașterea principiilor de bază ale ei pot să contribuie esențial la formarea unui stil de viață corect, sănătos din punct de vedere fizic cât și intelectual.

2. Constatarea cunoștințelor anterioare ale elevilor clasei a VIII-a referitor la legume și influențele lor asupra sănătății omului

Un aspect important al problemei proiectării curriculare este determinarea conținutului materiei de studiu ce urmează a fi încadrat în curriculumul cursului opțional care reflectă terapia naturistă prin consum de legume. Pentru a determina conținutul materiei de studiu a fost necesar de efectuat un experiment pedagogic cu scopul de a determina nivelul de cunoștințe ale elevilor clasei a VIII-a referitor la legume și sănătate dobândite de ei în anii precedenți de studiu.

Pentru a atinge acest scop la sfârșitul anului de învățămînt 2014-2015 a fost realizat un experiment de constatare în gimnaziul „Ilie și Catinca Galben” din comuna Sloveanca raionul Sîngerei. În acest experiment au participat 17 elevi ai clasei a VIII-a.

În rezultatul studierii și analizei literaturii de specialitate în care sunt reflectate diverse informații despre legume, substanțe ce se conțin în legume, influența acestor substanțe asupra sănătății consumatorilor de legume a fost elaborat un test de evaluare. Testul conține 14 itemi care sunt prezentați în continuare.

1. Numiți plante leguminoase care conțin proteine.

2. Numiți legume care conțin glucide.
3. Numiți legume și vitaminele care se conțin în ele.
4. Numiți legume și elementele minerale care se conțin în ele.
5. Numiți legume, consumarea cărora fortifică memoria.
6. Numiți legume consumarea cărora favorizează comportament liniștit.
7. Numiți legume, consumarea cărora previn alergia.
8. Numiți legume, consumarea cărora previn îmbolnăvirea dinților.
9. Numiți legume, consumarea cărora previn apariția diabetului.
10. Numiți legume, consumarea cărora previn apariția durerilor de stomac.
11. Numiți legume, consumarea cărora previn apariția durerilor intestinale.
12. Numiți legume, consumarea cărora previn îmbolnăvirea ficatului
13. Numiți legume, consumarea cărora previn îmbolnăviri de gripă.
14. Numiți legume, consumarea cărora favorizează vederea.

Testul elaborat a fost aplicat în cadrul orelor opționale pe parcursul a două săptămâni în două etape.

În etapa întâi au fost propuși elevilor itemii nr. 1 - nr.7; în etapa a doua: itemii nr.8 – nr.14. Pentru fiecare răspuns corect din cadrul fiecărui item se acorda un punct. Rezultatele testării au fost apreciate atribuindu-se fiecărui calificativ numărul total cuprinse în anumite limite. Calificativul foarte bine se atribuie pentru punctele cuprinse între 66-126, bine - între 25-65 satisfăcător – între 3-24 puncte; nesatisfăcător - între 0-2 puncte.

Rezultatele testării obținute în cadrul experimentului de constatare sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1

Rezultatele obținute în cadrul experimentului de constatare
a cunoștințelor referitor la legume și sănătate

Codul elevul ui	ITEMI														Total punct e
	It 1	It 2	It 3	It 4	It 5	It 6	It 7	It 8	It 9	It1 0	It1 1	It1 2	It1 3	It1 4	
E1	0	1	3	0	1	1	0	1	0	0	0	2	0	1	10

E2	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7
E3	0	1	3	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	9
E4	0	1	2	0	1	1	0	1	0	0	0	2	0	1	9
E5	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	2	0	1	8
E6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
E7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
E8	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
E9	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
E10	0	1	3	0	1	1	0	1	0	0	0	2	0	1	10
E11	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
E12	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
E13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
E14	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3
E15	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	5
E16	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
E17	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2

Rezultatele obținute la testare pe parcursul experimentului de constatare în clasa VIII efectuat în semestrul II al anului de studiu 2014-2015 sunt prezentate în tabelele 1, 2 și figura 1,

Din tabelul 1 se vede că nici un elev din clasa VIII-a nu a obținut nici un punct la itemii care se refereau la plante leguminoase ce conțin proteine (It1), legume și elemente minerale ce se conțin în ele (It4), legume ce provoacă alergii (It7), legume ce previn diabetul (It9), legume ce previn dureri în stomac (It10), legume ce previn dureri intestinale (It11), legume ce previn îmbolnăviri de gripă (It13).

Tabelul 2.

Rezultatele testării obținute pe parcursul experimentului de constatare în clasa VIII.

Calificativul	Numărul de elevi	Procentajul
Foarte bine	-	-
Bine	-	-
Satisfăcător	10	58,8
Nesatisfăcător	7	41,2

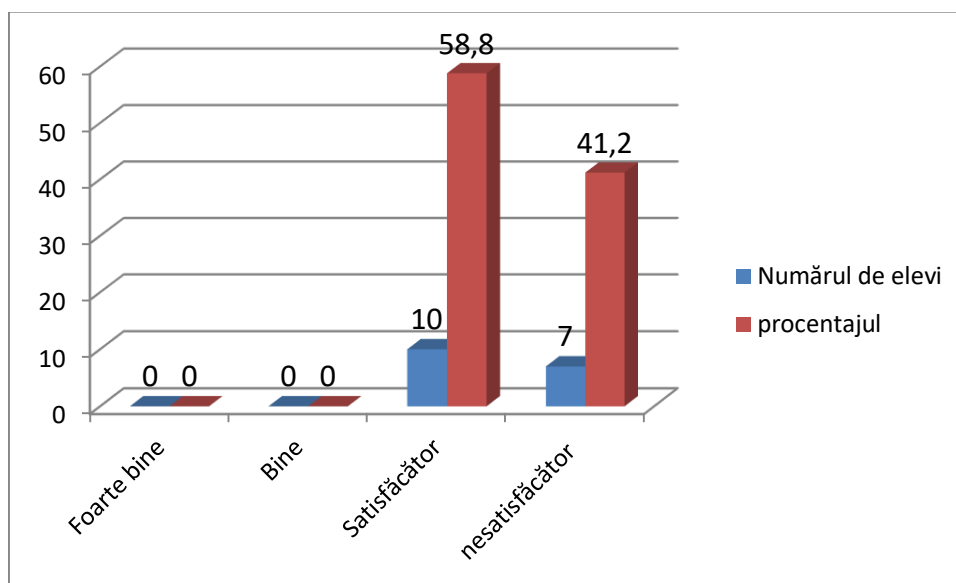


Fig. 1. Calificativele obținute pe parcursul experimentului de constatare în clasa VIII.

Din tabelul 2 și figura 1 se observă că 10 elevi (58,8% din numărul total de elevi ai clasei a VIII-a) au fost notați cu calificativul *satisfăcător* iar 7 elevi (sau 41,2%) – cu calificativul *nesatisfăcător*. Aceasta dă dovadă că elevii clasei a VIII posedă cunoștințe foarte modeste în domeniul terapiei naturiste prin consum de legume.

3.Elaborarea variantei experimentale a curriculumului

cursului opțional gimnazial „Legumicultura și sănătatea” (clasa IX-a)

Pentru a atinge scopul investigației a fost necesar de studiat diferite surse informaționale în care sunt reflectate următoarele aspecte:

- ✓ Viziuni pedagogice contemporane referitor la formarea culturii generale a elevilor în instituții preuniversitare (inclusiv gimnaziu);
- ✓ Esența terapiei naturiste în condiții contemporane;
- ✓ Situația la ziua de azi în contextul cunoașterii de către elevi a principiilor de bază a terapiei naturiste;
- ✓ Componenții legumelor și maladiile care pot fi prevenite prin consumul lor;
- ✓ Metode de păstrare a legumelor;
- ✓ Metode de obținere a legumelor ecologice pe parcele mici de pământ.

În afară de sursele informaționale care se referă la proprietățile legumelor a mai fost studiate curriculumurile școlare, manualele școlare care contribuie la formarea cunoștințelor elevilor despre legume, utilizarea lor în alimentație: modulul „Arta culinară și sănătatea” (disciplina de studiu Educație tehnologică, cl. V-IX), disciplina de studiu Biologia (cl. VI-IX).

Analizând conținuturile curriculumurilor, manualelor școlare respective am constatat că în ele se acordă puțină atenție terapiei naturiste prin consum de legume.

În afară de aceasta, studiind problema implementării în practică a modulului Arta culinară și sănătatea am constatat că în clasele gimnaziale acest modul în ultimii cinci ani de studiu în majoritatea școlilor din raionul Sîngerei nu se practică.

Din convorbiri cu elevii clasei a VIII-IX-a referitor la cursurile opționale alese conform intereselor am constatat că mulți elevi manifestă interes și ar dori să audieze un curs opțional axat pe terapie naturistă, orientat spre dobândirea cunoștințelor referitor la prevenirea maladiilor prin consum de legume.

În baza efectuării lucrărilor reflectate anterior au demarat lucrările care se refereau la elaborarea curriculumului cursului opțional gimnazial *Legumicultura și sănătatea*. Au fost studiate surse bibliografice care se refereau la legumicultură. Acest domeniu este foarte vast, din el am acordat atenție deosebită informației despre compoziția legumelor și influența lor asupra sănătății omului. Studiind literatura am ajuns la concluzia că pentru elevi claselor gimnaziale ar fi binevenit să fie incluse în

cursul opțional gimnazial *Legumicultura și sănătatea* în primul rând informații despre compoziția legumelor și rolul lor în menținerea sănătății omului. Această decizie a fost luată și din motivul că pentru implementarea în practică a cursului opțional gimnazial a fost acordat numai 1 oră pe săptămână.

În rezultatul studierii literaturii de specialitate care se referă la legume au fost selectate următoarele informații:

- ✓ conținutul de săruri minerale în fiecare legumă;
- ✓ conținutul de vitamine în fiecare legumă;
- ✓ conținutul de glucide în fiecare legumă;
- ✓ conținutul de proteine în fiecare legumă;
- ✓ maladiile care pot fi prevenite prin consumul legumelor;
- ✓ modurile de folosire a legumelor la prevenirea și tratarea maladiilor.

În baza selectării informației despre legume au fost determinate competențele ce urmează a fi formate la elevi, conținuturile materiei de studiu, activități care trebuie să fie efectuate de elevi pe parcursul studierii materiei de studiu.

În baza efectuării lucrărilor reflectate anterior a fost elaborată varianta experimentală a curriculumului cursului opțional gimnazial *Legumicultura și sănătatea* (clasa IX-a) care este prezentată în continuare în tabelul 2.

Tabelul 2.
Curriculumul cursului opțional gimnazial „Legumicultura și sănătatea” (clasa X-a).

Competențe	Conținuturi	Activități de învățare și evaluare
La finele audierii cursului opțional elevul va fi capabil să descrie: - substanțe minerale, vitaminele, glucidele, proteinele	Rolul alimentelor în viața omului și compoziția lor. Noțiuni de săruri minerale, vitamine, glucide, proteine. Noțiuni generale de terapie naturistă. Caracterizarea substanțelor minerale. Maladiile ce pot apărea în cazurile surplusului sau lipsei substanțelor minerale în alimentația omului.	Convorbiri euristice referitor la: - esența terapiei naturiste, - rolul substanțelor minerale, vitaminelor, glucidelor, proteinelor în viața omului;

<p>aflate în legume;</p> <p>- maladiile ce pot apărea în cazurile surplusului sau lipsei în alimentație a substanțelor minerale, vitaminelor, glucidelor, proteinelor;</p> <p>- componenții principali și proprietățile terapeutice a legumelor;</p> <p>- maladiile pentru care sunt indicate legumele și modurile de folosire a lor;</p> <p>- metodele de păstrare a legumelor;</p> <p>- recomandări referitor la obținerea legumelor ecologice pe parcele mici de pământ.</p>	<p>Caracterizarea vitaminelor. Maladiile ce pot apărea în cazurile surplusului sau lipsei vitaminelor în alimentația omului.</p> <p>Caracterizarea glucidelor. Maladiile ce pot apărea în cazurile surplusului sau lipsei de glucide în alimentația omului.</p> <p>Caracterizarea proteinelor. Maladiile ce pot apărea în cazurile surplusului sau lipsei proteinelor în alimentația omului.</p> <p>Legume, rădăcinile cărora se utilizează în alimentație și terapia naturistă.</p> <p>Componenții principali. Proprietăți terapeutice. Indicații terapeutice. Mod de folosire.</p> <p>Legume, frunzele cărora se utilizează în alimentație și terapia naturistă.</p> <p>Componenții principali. Proprietăți terapeutice. Indicații terapeutice. Mod de folosire.</p> <p>Legume, rădăcinile și frunzele cărora se utilizează în alimentație și terapia naturistă. Componenții principali. Proprietăți terapeutice. Indicații terapeutice. Mod de folosire.</p> <p>Metode de păstrare a legumelor.</p> <p>Modalități de obținere a legumelor ecologice pe parcele mici de pământ.</p>	<p>- maladiile ce pot apărea în cazurile surplusului sau lipsei în alimentație a substanțelor minerale, vitaminelor, glucidelor, proteinelor;</p> <p>- componenții principali și proprietățile terapeutice a legumelor;</p> <p>- maladiile pentru care sunt indicate legumele și modul de folosire a lor;</p> <p>- metode de păstrare a legumelor; modalități de obținere a legumelor ecologice pe parcele mici de pământ.</p> <p>Exerciții de elaborare a tabelor ce reflectă: legumele, componenții principali ale lor, maladiile pentru care sunt indicate.</p> <p>Autoevaluări și evaluări a cunoștințelor.</p>
---	---	---

4. Concluzii

Studiile efectuate arată următoarele:

- condițiile actuale ale vieții moderne impun formarea la elevi în cadrul școlii a unui sistem de cunoștințe despre proprietățile terapeutice ale legumelor;
- actualmente, elevii claselor gimnaziale posedă cunoștințe foarte modeste în domeniul terapiei naturiste prin consum de legume;

Bibliografie

1. ALEXAN, M., BOJOR, O. Fructele și legumele, factori de terapie naturală. București: Ed. Ceres, 1983.
2. **Biologia**: Curriculum pentru învățământul gimnazial (clasele VI-IX). Chișinău, 2010.
3. BOCOȘ, M. Teoria curriculumului. Elemente conceptuale și metodologice, Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărții de Știință, 2008.
4. BOCOȘ, M., JUCAN, D. Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia Curriculumului. Pitești: Ed. Paralela 45, 2008.
5. BOJOR, O., [C. Perianu](#). Pledoarie pentru viață lungă. Ed. Fiat Lux, 2002.
6. BUCUR, Gh. E. POPESCU, O. Educația pentru sănătate în școală. București: Ed. Fiat Lux, 1999.
7. CERGHIT, IOAN. Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii, București: Ed. Aramis, 2002.
8. CHIRILĂ, P. Medicină naturistă. București: Ed. Medicală, 1987.
9. CHIȘ, V. Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe, Cluj-Napoca: Ed. Casa Cărții de Știință, 2005.
10. Curcubeul legumelor: ce beneficii pentru sănătate are fiecare culoare. <http://foodstory.stirileprotv.ro/meatless-friday/curcubeul-legumelor-ce-beneficii-pentru-sanatate-are-fiecare-culoare>
11. Educația tehnologică: Curriculumul pentru învățământul gimnazial (clasele V-IX). Chișinău, 2010.
12. Legume și fructe, create pentru sănătatea noastră. [online]. Disponibil: <http://www.unica.ro/legume-fructe-create-sanatate-39425>.
13. MARCU, V., Marinescu, M. Educația omului de azi pentru lumea de mâine. Oradea, Ed. Universității din Oradea, 2005.
14. MARINESCU, M. Educația pentru sănătate – componentă a noilor educații In: *Repere privind optimizarea activității instructive-educative*. Oradea: Ed. Universității din Oradea, 2005.
15. VALNET, JEAN. Tratatamentul bolilor prin legume, fructe și cereale. București: Ed. Ceres, 1987.