

CZU: 37.013.42

DESPRE STUDIAREA ÎN GIMNAZII A NOȚIUNILOR DE TERAPIE NATURISTĂ ÎN BAZA UTILIZĂRII FRUCTELOR

Lilia GUȚALOV,

dr. în pedagogie

Emil FOTESCU,

dr., conf. univ.

Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți

***Abstract:** This article addresses the issue of natural therapy. It describes a pedagogical experiment on this issue. It is also presented the curriculum of the optional gymnasium course “Fruits and Health”.*

***Termeni cheie:** fructe și sănătate, curriculum gimnazial, terapie naturistă*

1. Introducere

Pentru viața modernă este caracteristic sloganul „O lume mai sănătoasă” care înseamnă și activități sistemice cu caracter educativ și preventiv cu referire la domeniul „menținerea sănătății. Din punct de vedere social acest slogan este reflectat și în legile care se referă la ecologia mediului.

Domeniul ecologic a apărut ca domeniu științific de studiu în rezultatul antagonismului dintre nivelul înalt al tehnologiei și modul neadecvat de comportare al oamenilor cu produsele noi tehnologice. Direcția de cercetare științifică în domeniul ecologiei a apărut la sfârșitul sec. 20 în rezultatul progresului științifico-tehnic. Faptul că noțiunii „ecologie” se acordă mare atenție la nivel statal arată cât de importante sunt aspectele ce țin de acest domeniu, inclusiv formarea la elevi a noțiunilor de bază ce se referă la terapia naturistă (numită și terapie ecologică) care are legătură cu ecologia.

Tehnica contemporană permite obținerea diverselor medicamente de sinteză în proporții asemănătoare cu proporțiile produsele naturale. Însă produsele obținute cu ajutorul tehnicii avansate în baza programării proceselor tehnologice în multe cazuri conțin mici abateri de la legile perfecte ale naturii. Evident că în aceste cazuri efectul

de tratare așteptat lasă mult de dorit. Acest fenomen se observă în deosebi în cazurile utilizării medicamentelor de sinteză.

Acuma se observă că piața de produse medicale este inundată cu produse medicamentoase de sinteză; mas-media cu scopuri de comercializare oferă foarte frecvent informații despre aceste produse. Acest fenomen este mai puțin benefic în cazurile utilizării oarbe de către bolnavi a acestor produse. Medicii atrag atenție asupra efectului negativ a utilizării antibioticilor fără prescrierea specialiștilor în domeniu deoarece poate urma micșorarea imunității organismului omului.

Este cunoscut că marile laboratoare de cercetare din lume reiau ideile terapiei naturiste de secole și încep să producă fortificanți pentru sănătate în baza produselor naturale ecologice. Fiecare an de studiu în domeniul terapiei naturiste aduce noi dovezi experimentale mereu mai precise despre tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale. În prezent se cunosc mulți specialiști în medicină care sau hotărât să convertească știința în cultură și să lumineze oamenii de rând prin elaborarea lucrărilor ce țin de terapia naturistă. Unul dintre aceste persoane este medicul Jean Valnet, autor al lucrării „Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale” [7].

În prezent se observă produse alimentare cu eticheta „produse naturale”. Oamenii deja încep să înțeleagă că sănătatea este permanent amenințată de factorii neecologici și de aceea se gândesc serios la stilul de viață al lor, la obiceiurile lor care se referă la menținerea sănătății personale. Aceste fenomene că în prezent se cer activități educaționale sistematice, consecvente orientate spre formarea unui stil de viață sănătos care înseamnă cunoștințe, deprinderi în diverse domenii ce țin de sănătatea omului, inclusiv și în domeniul terapiei naturiste.

În legătură cu cele expuse anterior se menționează că unii pedagogi practicieni conștientizează problema descrisă anterior și de aceea promovează activități educaționale experimentale cu referire la formarea culturii terapiei naturiste la elevi. În continuare este reflectat un experiment pedagogic promovat de Natalia Botnari, masterandă la catedra Științe ale educației, Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți care se referă la problema formării culturii terapiei naturiste la elevi. Varianta

experimentală a curriculumului cursului opțional gimnazial „Fructe și sănătate” poate fi luată în considerație în cazurile când problema formării culturii terapiei naturiste se tratează la nivel practic.

2.Experiment de constatare

Scopul experimentului de constatare a fost determinarea cunoștințelor elevilor clasei a VIII-a despre compoziția fructelor și influențele lor asupra sănătății omului dobândite pe parcursul anilor de studii precedenți.

Experimentul de constatare s-a bazat pe testul elaborat anterior în baza studiului și analizei literaturii de specialitate despre fructe și influența lor asupra sănătății omului. Testul reflecta noțiunile principiale despre:

- ✓ vitamine;
- ✓ elemente minerale;
- ✓ glucide;
- ✓ necesarul zilnic de vitamine, elemente minerale, glucide ce trebuie să fie în rația de alimentare a omului;
- ✓ maladiile care pot apărea în rezultatul lipsei frecvente a vitaminelor, elementelor minerale, glucidelor din rația de alimentare a omului;
- ✓ maladiile care pot apărea în rezultatul consumului excesiv de zahăr.

Itemii testului sunt prezentați în continuare.

Itemul 1. Numiți fructele sămînțoase și sîmburoase ce se cultivă în Republica Moldova împreună cu vitaminele ce se conțin în ele necesare pentru alimentația omului.

Itemul 2. Numiți fructele sămînțoase și sîmburoase ce se cultivă în Republica Moldova împreună cu substanțele minerale ce se conțin în ele necesare pentru alimentația omului.

Itemul 3. Numiți pomușoarele ce se cultivă în Republica Moldova împreună cu vitaminele ce se conțin în ele necesare pentru alimentația omului.

Itemul 4. Numiți glucidele care se găsesc în fructele sămînțoase și sîmburoase ce se cultivă în Republica Moldova.

Itemul 5. Numiți vitaminele și necesarul lor pentru alimentația zilnică a omului.

Itemul 6. Numiți elemente minerale și necesarul lor pentru alimentația zilnică a omului

Itemul 7. Numiți necesarul de glucide pentru alimentația zilnică a omului.

Itemul 8. Numiți vitaminele și maladiile respective care pot apărea în cazul lipsei frecvente a lor în alimentația omului.

Itemul 9. Numiți elementele minerale și maladiile respective care pot apărea în cazul lipsei frecvente a lor în alimentația omului.

Itemul 10. Numiți maladiile care pot apărea în cazul consumului excesiv de zahăr.

Itemii au fost propuși pentru rezolvare în două săptămîni: în prima săptămîină au fost propuși itemii 1-5; în a doua săptămîină au fost propuși itemii 6-10. Fiecare răspuns corect al elevului la fiecare item se aprecia cu cîte un punct. Calificativele se determinau în modul următor: pentru 47-124 puncte elevul obținea calificativul foarte bine; pentru 16-46 puncte – calificativul bine; pentru 5-15 puncte – calificativul suficient; pentru 0-4 puncte – calificativul insuficient.

Opțiunile elevilor referitor la itemii propuși au fost analizate, clasificate și incluse în tabelul nr.1.

Tabelul nr.1 Rezultatele obținute în cadrul experimentului de constatare a cunoștințelor elevilor clasei a VIII-a referitor la fructe și influența lor asupra sănătății

Codul elevului	Itemi (It)										Total puncte
	It.1	It.2	It.3	It.4	It.5	It.6	It.7	It.8	It.9	It.10	
1A	4	0	1	0	1	0	0	1	0	1	7
2B	7	0	3	0	1	0	0	1	0	1	13
3C	5	0	1	0	1	0	0	1	0	1	9
4D	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
5E	5	0	1	0	1	0	0	1	0	1	9
6F	4	0	1	0	1	0	0	1	0	1	8
7G	4	0	1	0	1	0	0	1	0	1	8
8H	5	0	1	0	1	0	0	1	0	1	9
9I	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10J	5	0	1	0	1	0	0	1	0	1	9
11K	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5
12L	4	0	1	0	1	0	0	0	0	1	7

13M	5	0	2	0	1	0	0	1	0	1	10
14N5	5	0	2	0	1	0	0	1	0	1	10
15O5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16P4	4	0	1	0	1	0	0	1	0	1	8
17R5	5	0	1	0	1	0	0	1	0	1	9
18S4	4	0	1	0	1	0	0	1	0	0	7
19T4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5

3. Curriculumul experimental al cursului opțional *Fructe și sănătatea*, (clasa IX-a).

Pentru elaborarea variantei experimentale a curriculumului cursului opțional *Fructe și sănătate* a fost necesar de studiat curriculumurile, manualele școlare ale disciplinelor de studii gimnaziale care au legătură cu formarea cunoștințelor la elevi despre fructe și rolul lor în menținerea sănătății omului, prevenirii bolilor.

În acest context au fost studiate practica școlară de implementare a modulelor disciplinei de studiu Educație tehnologică (clasele 5-9), curriculumul și manualele disciplinei de studiu *Educație tehnologică* (clasele 5-9) deoarece în cadrul acestei discipline se conțin modulele *Arta culinară și sănătate*, *Activități agricole* care au puncte comune cu cursul opțional gimnazial *Fructe și sănătatea* propus pentru experimentare. În afară de aceasta au mai fost studiate curriculumul, manualele disciplinei de studiu biologie (clasele 6-9), deoarece această disciplină de asemenea are puncte comune cu cursul opțional experimental *Fructe și sănătatea*. De asemenea a mai fost studiată implementarea în diverse gimnazii a modulelor disciplinei de studiu Educație tehnologică.

În rezultatul studierii a fost constatat că:

- în majoritatea gimnaziilor în cadrul disciplinei de studiu Educație tehnologică se practică următoarele module: arta acului, croșetarea, tricotarea, sărbători calendaristice, tehnologia prelucrării lemnului, prelucrarea artistică a lemnului;
- mai puțin se practică modulele: împletitul din fibre vegetale, activități agricole, design vestimentar, limbaj grafic, automobil, mașini agricole,

tractorul, electrotehnica, arta ceramicii, arta culinară și sănătatea, arta covorului moldovenesc, tehnologia prelucrării metalului; o explicație al acestor practici sunt dificultățile întâlnite de profesorii de Educație tehnologică legate de baza materială necesară implementării acestor module;

- în curriculumul, manualele școlare ale disciplinei de studiu Educație tehnologică necesarul zilnic de glucide, vitamine, elemente minerale precum și aspectul prevenirii maladiilor prin consumul sistematic al fructelor nu este reflectat detaliat.

Pentru elaborarea variantei experimentale a curriculumului cursului opțional gimnazial *Fructe și sănătate* a mai fost necesar de studiat literatura de specialitate [1, 3, 4, 6, 7] în care sunt reflectate compoziția fructelor, proprietățile lor terapeutice, maladiile care pot fi prevenite prin consumul sistematic al fructelor în limite optime.

În rezultatul activităților de investigație efectuate anterior a fost elaborată varianta experimentală a curriculumului cursului opțional gimnazial *Fructe și sănătate* reflectată în tabelul nr.2.

Tabelul nr.2. Curriculumul experimental al cursului opțional *Fructe și sănătatea*,
(clasa IX-a)

Competențe	Conținuturi	Activități de învățare și evaluare
<p>La finele audierii cursului elevii vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> - să elaboreze tabelul <i>Fructe, glucide</i> și maladiile care pot fi prevenite prin consumul de fructe; - să elaboreze tabelul <i>Fructe, vitamine</i> și maladiile care pot fi prevenite prin consumul de fructe; - să elaboreze tabelul 	<ul style="list-style-type: none"> • Glucide. Noțiuni generale. Rolul glucidelor în viața omului. Necesarul zilnic de glucide pentru om. Urmările negative ce pot apărea în cazurile excesului și carenței de glucide în alimentație. Clasificarea glucidelor. Glucoza. Fructoza. Zaharoza. Maltoza. Polizaharide. Amidon. 	<p>Discuții despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rolul glucidelor, vitaminelor, elementelor minerale; - necesarul zilnic de glucide, vitamine, elemente minerale; - urmările negative ce pot apărea în cazurile excesului și carenței de glucide, vitamine, elemente minerale în

<p><i>Fructe, elemente minerale</i> și maladiile care pot fi prevenite prin consumul de fructe;</p> <ul style="list-style-type: none"> - să alcătuiască meniul de fructe necesar pentru o zi; - să descrie metodele de păstrare temporare și de lungă durată a fructelor; - să descrie principiile ce trebuie respectate pentru obținerea fructelor ecologice. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conținutul de glucide (fructoză, glucoză, zaharoză) în fructe sămânțoase. • Conținutul de glucide (fructoză, glucoză, zaharoză) în fructe sîmburoase. • Conținutul de glucide (fructoză, glucoză, zaharoză) în fructe de arbuști fructiferi • Vitamine. Rolul vitamine-lor în viața omului. Vitamine liposolubile și vitamine hidrosolubile. Necesarul zilnic de vitamine pentru om. Urmările negative ce pot apărea în cazurile excesului și carenței de vitamine în alimentație. • Conținutul de vitamine liposolubile și hidrosolubile în fructe sămânțoase. • Conținutul de vitamine liposolubile și hidrosolubile în fructe sîmburoase. • Conținutul de vitamine liposolubile și hidrosolubile în fructe de arbuști fructiferi. • Elemente minerale. Rolul elementelor minerale în viața omului. Necesarul zilnic de elemente minerale pentru om. Urmările negative ce pot apărea în cazurile excesului și carenței de elemente minerale în 	<p>alimentație.</p> <p>Exerciții de calculare aproximativă a cantității de fructe necesare omului pentru consum pe zi.</p> <p>Exerciții de elaborare a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tabelului <i>Fructe, glucide și maladiile care pot fi prevenite prin consumul de fructe;</i> - tabelului <i>Fructe, vitamine și maladiile care pot fi prevenite prin consumul de fructe;;</i> - tabelului <i>Fructe, elemente minerale și maladiile care pot fi prevenite prin consumul de fructe;</i> <p>Exerciții de autoevaluare a consumului zilnic de fructe practicat acasă.</p> <p>Exerciții de elaborare a tehnicilor de păstrare temporară și de lungă durată a fructelor.</p> <p>Lucrări de control a cunoștințelor referitor la materia studiată de către elevi.</p>
---	---	---

	<p>alimentație.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conținutul de elemente minerale în fructe sămânțoase. • Conținutul de elemente minerale în fructe sîmburoase. • Conținutul de elemente minerale în fructe de arbuști fructiferi. • Metode de păstrare temporară și de lungă durată a fructelor. • Principii ce trebuie respectate pentru obținerea fructelor ecologice 	
--	--	--

4. Concluzii:

- informația științifică despre prevenirea maladiilor prin consum de fructe nu este o contrapunere metodelor moderne (medicamentoase) de tratare a maladiilor ci doar reflectă virtuțile terapiei naturiste evidențiind faptul că omul, prin esența sa, este o parte a naturii și trebuie să utilizeze produse naturale ecologice pentru a apăra sănătatea personală precum și a apropiaților săi;
- la momentul actual elevii clasei a VIII-a posedă foarte puține cunoștințe despre compoziția fructelor și influențele lor asupra sănătății omului;
- în contextul modernizării politicii educaționale în Republica Moldova aspectul sănătății elevilor reprezintă un domeniu de mare importanță; acest aspect poate fi reflectat în diverse curriculumuri școlare opționale; unul din aceste curriculumuri poate fi curriculumul cursului opțional gimnazial *Fructe și legume*.

Referințe bibliografice:

1. BĂDESCU, GH., CONSTANTINESCU, L., BĂDESCU, Gr.. Fructele și sănătate. București: Ed. 1984.

2. BIOLOGIA: Curriculum pentru învățământul gimnazial (clasele VI–IX). Chișinău, 2010.
3. BOJOR, O., C. PERIANU. Sănătate prin remedii naturale. Iași: Ed. Polirom, 2011.
4. BUCUR, Gh., POPESCU, O. Educația pentru sănătate în școală. București: Ed. Fiat Lux, 1999.
5. Educația tehnologică. Curriculum pentru învățământul gimnazial (clasele V–IX). Chișinău, 2010.
6. MINDELL, EARL, Virginia Hopkins. Mica biblie a nutriției. Iași: Ed. Life Style, 2012.
7. VALNET, JEAN. Tratatul bolilor prin legume, fructe și cereale. București: Ed. Ceres, 1987.