

**ORIENTAREA STUDENȚILOR SPRE EDUCAREA
UNUI MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ LA ELEVI**

VEACESLAV PULBERE *dr. conf.,*
PAIZEV OXANA, *studentă,*
Universitatea de Stat „A. Russo” din Bălți
NINA PULBERE *gradul didactic I, profesoară*
Școala nr. 9 din Bălți

Studentul de azi, profesorul de mâine, îl va putea ajuta pe elev să facă primul pas în formarea deprinderilor de a duce un mod sănătos de viață. Al doilea pas copilul îl va face singur, cu neîncredere. Al treilea îl va face fiind mai sigur. Dar acest proce va putea fi dirijat de o personalitate ce posedă cunoștințe temeinice și tehnologii în domeniul dat.

Pe parcursul ultimilor ani, în literatura pedagogică au apărut numeroase lucrări care, într-un mod sau altul, se referă la noțiunea “mod de viață” [1;2]. Numeroși autori consideră că modul de viață este o categorie biosocială, ce determină tipul de activitate spirituală și materială în viața omului [3;4]. Modul de viață este cercetat ca o existență integrală a individului în lumea lui internă și externă [5], ca un complex de acțiuni și trăiri sufletești, cu deprinderi utile de consolidare a resurselor naturale de sănătate.

În același timp, noțiunea “mod de viață” include activitatea de muncă, socială și psiho-intelectuală a omului [2], activitatea motoră, obișnuințele, regimul, ritmul, tempoul vieții, particularitățile de odihnă și de comunicare [1].

Modul de viață care influențează pozitiv asupra sănătății determină noțiunea de “mod de viață sănătos” [6]. Tot în ultimii ani, mai cu seamă în literatura rusă, au apărut și o serie de materiale în care se trasează problema educării unui mod sănătos de viață în școala de cultură generală.

Au fost elaborate planuri, programe, manuale și ghiduri consacrate problemei în cauză [7].

În statele europene, educarea modului sănătos de viață se promovează în cadrul cursului de Valeologie, în Federația Rusă – în cadrul programului “Sănătatea” [7], iar în ultimii ani tot mai mult se implementează și cu cursul de Valeologie [1;2;5;7]

Cu toată actualitatea problemei, în școlile din Republica Moldova cursuri, programe integrale, ghiduri privind educarea unui mod sănătos de viață sunt insuficiente la număr și încă nu și-au găsit o aplicație largă. Deși în literatura pedagogică apar unele publicații răzlețe consacrate subiectului [8;9], problema în cauză nu se abordează la catedrele și facultățile de profil pedagogic. Nu se acordă atenție meritată nici în instanțele superioare ale Ministerului Educației.

În școlile noastre, se promovează unele măsuri de asanare, dar ele sunt cuprinse în cadrul orelor educaționale sau se promovează sub optică informațională în cadrul disciplinelor de cultură generală din clasele superioare.

Tendențele negative alarmante ale stării sănătății generației în creștere pun însă în fața școlii sarcini noi: de a forma la elevi bazele motivaționale ale modului sănătos de viață, de a le altoi un stereotip individual și social argumentat de activitatea viabilă.

Iată de ce acum ca niciodată apare necesitatea implementării cursului integral de Valeologie în școală. Numai în cadrul unui asemenea curs vor putea fi ameliorate problemele anterior abordate.

Valeologia pedagogică integrează anatomia și fiziologia vîrstelor, igiena școlară, psihologia, pedagogia, organizarea învățămîntului, educația fizică, pediatria și metodicile particulare [2]. Valeologia este știința despre legitățile și mecanismele cultivării, păstrării și consolidării sănătății omului. Cuvîntul-cheie din această definiție este *cultivării*, ceea ce înseamnă că în structura asigurării sănătății prioritatea aparține aspectului pedagogic, esența căruia constă în cultivarea la copii a principiului individual de promovare a unui mod sănătos de viață.

Potențialul vital, viabilitatea nu sunt axiome. Aceștia sunt niște muguri ce se formează și se consolidează pe parcursul educației și numai educația specifică naturii omenești descoperă și amplifică potențialele vitale adecvate. Educația neconcordată naturii omenești duce la aceea că, în rezultatul alternării generațiilor, prioritățile viabile ale organismului se distrug, se istovesc. Astfel, modul sănătos de viață devine o categorie pedagogică, pe cînd boala – o categorie medicinală.[4] În așa mod,

sănătatea ori se formează și se dezvoltă, ori se distruge și se pierde în timpul educației omului în familie, în grădinița de copii sau în școală.

În virtutea acestor idei, apare necesitatea implementării în gimnazii a unui curs de Valeologie sau a unui curs integral – “Modul sănătos de viață” sau “Pentru sănătate”.

Indiferent de faptul cum va fi nominalizat acest program, vom propune pentru discuție și pentru a fi aplicat în școala primară un proiect curricular, sperînd că acesta va sta la baza unei programe integrale “Modul sănătos de viață” în școala primară pentru clasele I-II.

Aplicarea practică a subiectelor demersului (proiectului) (modalitățile tehnologice ale situațiilor de joc, creativitatea, selectarea tehnologiilor de analiză și autoanaliză valeologică, care i-ar ajuta pe elevi să-și formeze modul său de viață) depinde de profesionismul profesorului, de particularitățile de vîrstă ale elevilor, precum și de unele condiții de ordin geografic.

Demersul curricular include trei module.

I –modulul, numit “Pentru sănătate”; II – modulul, numit “Reguli pentru viață”;III – modulul, numit “Învață-te a fi și a trăi”;În primul modul sunt incluse 14 teme cu subiecte concrete recomandate pentru a fi promovate în clasa I, semestrul I.

În al doilea modul sunt prevăzute 16 teme cu subiectele respective pentru clasa I – semestrul II și clasa II – semestrul I. Distribuirea lor pe clase rămâne pe seama profesorului.

Modulul III cuprinde 12 teme și subiectele propuse se recomandă a fi aplicate în clasa II – semestrul II. Temele și subiectele în fiecare clasă și semestru se vor promova atît din contul orelor de clasă, cît și prin implementarea lor în orele disciplinelor. Limita de spațiu nu ne permite la o analiză detaliată a demersului propus. Ne vom referi numai la subiectele-cheie a fiecărui modul.

Modulul I “Pentru sănătate”, Clasa I, semestrul I

Apa. Pielea. Curățenia; Lumina. Ochii. Vederea; Sunetele. Auzul. Urechile; Dinții; Perișta și pasta de dinți; Steriotipurile (deprinderile) dăunătoare.

Modulul II “Reguli pentru viață”; clasa I, semestrul doi; clasa a II-a, semestrul I

Maladiile și suferințele omului; Rezistența. Tratatamentul și profilaxia bolilor; Policlinica. Spitalul. Punctul medical; Vaccinele și vaccinarea; Medicamentele. Preparatele farmacologice; Îngrijirea mîinilor și picioarelor; Pielea. Bronzarea. Transpirația; Alimentarea. Foamea și setea;

Odihna. Somnul; Comportarea și dispoziția la școală. Dispoziția și comportarea după lecții; Evitarea intoxicațiilor. Protecția și prognoza meteo. Cum ne protejăm de fracturi, presuri, leziuni. Electricitatea. Electrocutarea. Focul și regulile de comportare. Fântâna. Rîul. Iazul. Casa mea – cetatea mea. Strada și transportul. Transmițătorii de boli: insectele, șobolanii, șoarecii. Animale domestice. Intoxicațiile cu lichide, vapori, gaze, fum, alimente. Fracturi. Entorse. Extinderi. Invaziile corpurilor străine în ochi, ureche, nas, faringe. Mușcăături de șerpi veninoși, câini, pisici, insecte. Preocupările actuale ale medicinei.

Modulul III “Învăță-te a fi și a trăi”, Clasa II, semestrul al II-lea

Frica. Teama. Să fim buni și nu răi. Adevărul și minciuna. Să fim discreți și relaxați. Deprinderi și obișnuințe dăunătoare. Pedepsele și atitudinea față de ele. Comportarea și politețea. Durerea și comportarea. Glume nedemne. Cuvinte urâte. Cum se alege prietenii. Ajută părinții. Ajută bolnavii, bătrînii.

Referințe bibliografice

1. L. Nazarciuc. *Demers inovativ în serviciul unei educații pentru sănătate*. Tradiționalism și modernism în educație. Realitate și deziderate. Materialele conferinței științifico-internațională. Chișinău 2003, 281p.
2. V. Pulbere. *Secvențe curriculare în educarea modului sănătos de viață a elevilor în școala primară*. Tradiționalism și modernism în educație. Realitate și deziderate. // N. Pulbere– Materialele conferinței științifico-internaționale. Chișinău, 2003, 70-74 p.
3. О. Васильева. *Здоровый образ жизни* *Стереотипные представления и реальная ситуация*. / Жировлева, Е. – Народное образование № 10, 1999, с.203.
4. В. Горачёв. *Здоровье – категория педагогическая*, Народное образование №- 9, 1999. С.220.
5. Г. Долинский. *К понятийному аппарату валеопсихологии // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии.*, СПб; Изд-во ун-та 1997. С.28-44.
6. Т. К. Зайцев. *Программа для средних образовательных школ*. / Зайцев, А.Г. – Начальная школа №-9, 2002, с.60-71.
7. Ю. П. Лисицын. *Образ жизни и здоровье населения*. М., Знание, 1982.
8. В. П. Тепленко. *Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота*. СПб, «Петроградский и К», 1997 с.203.
9. Б. Н. Чумаков. *Избранные лекции*, М., 1997.