



INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DÂMBOVIȚA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 14 TÂRGOVIȘTE

REVISTA CONCURSULUI JUDEȚEAN
Sănătatea, bunul cel mai de preț



MOTTO:

„Sănătatea nu este numai o problemă individuală, ci privește întreaga societate.

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

- Schopenhauer

COORDONATORI REVISTĂ JUDEȚEANĂ	COLECTIVUL DE REDAȚIE
Director, Prof. Dr. Stan Ana-Maria Prof. Anghelache-Voica Georgiana-Livia Prof. Arzoiu Leontina Filofteia Prof. Mitrescu Elena Prof. Nițoi Beatrice-Andreea Prof. Stan Florina Prof. Torcică Gheorghîța	Anghelache-Voica Georgiana Livia Antohe Monica Arzoiu Leontina-Filofteia Atena Ilie Boroș Oana Botea Ioana-Alexandra Briceag Irina-Elena Busuioc Andreea Valentina Chiță Mariana Ciobanu Elena Monica Ciolac Simona Costea Anamaria Cristescu Corina Florentina Dan Florentina Diaconeasa Elena-Simona Dima Aneta Mirela Dinu Marinela Diță Tania Petronela Dumitru Alexandra Dumitru Magdalena Duță Marilena Tatiana Enache Mădălina Florea Pamela Victoria Gheorghe Florina Iolanda Ivan Mihaela Ancuța Manea Elena Mădălina Mărăcinaru Milena Georgiana Matei Crina-Tatiana

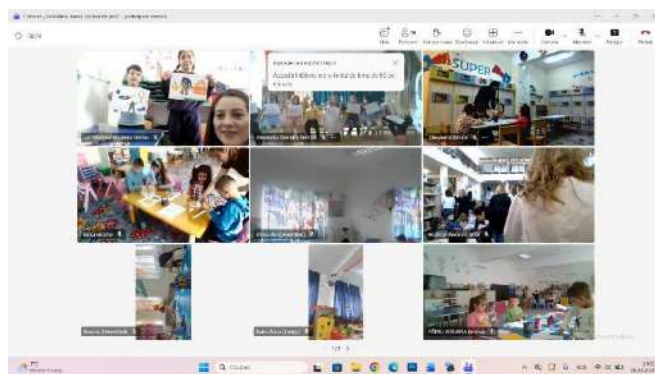
	Mateoiu Raluca-Victoria
	Miloiu Ancuța – Elena
	Mitrescu Elena
	Moiceanu Medeea
	Neașcu Sorina Mihaela
	Nițoi Beatrice Andreea
	Nițu Alina
	Odoroagă Ani-Georgiana
	Oncea Maria
	Păcuraru Anne-Marie
	Pătru Adriana Elena
	Petre Niculina
	Radu Cerasela
	Radu Zoica
	Serban Gabriela
	Simion Mihaela-Valentina
	Spirea Daniela
	Stan Ana Maria
	Stan Florina
	Stănciulică Steluța
	Ștefan Mihaela Alina
	Stoian Lidia
	Stoica Loredana
	Tacu Maria Mirela
	Tămîrjan Mihaela-Roxana
	Torcică Gheorghîța
	Vâlcea Theodora
	Vasile Iuliana
	Vătămanu Alexandra-Mihaela
	Vechiu Teodora-Marilena
	Voloc Jeni-Floriana

**AUTORII ÎȘI ASUMĂ ÎNTREAGA RESPONSABILITATE PENTRU
CONȚINUTUL LUCRĂRILOR PUBLICATE!**

CONCURSUL JUDEȚEAN SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ

Ediția a XII -a, Domeniul: Educație civică, voluntariat, proiecte caritabile

18 Martie 2026





CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	10
JOACĂ, ZÂMBET ȘI SĂNĂTATE - SCHIMB DE EXPERIENȚĂ INTERJUDEȚEAN.....	11
PROMOVAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE PRIN ACTIVITĂȚI EDUCATIVE INTEGRATE.....	15
DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE LA NIVEL PREȘCOLAR	19
IMPORTANȚA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE SANITARĂ LA PREȘCOLARI.....	22
SĂNĂTATEA – FUNDAMENT AL UNEI DEZVOLTĂRI ARMONIOASE.....	25
SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ	28
SINGUREL MĂ ÎNGRIJESC, SĂNĂTATEA O PĂSTREZ - METODĂ PENTRU EXERSAREA GÂNDIRII LIBERE ȘI CREATIVITĂȚII ÎN COMUNICARE – HARTA MINȚII.....	31
SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ	35
SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR – FUNDAMENT AL DEZVOLTĂRII ARMONIOASE.....	39
PROGRAMĂ PENTRU DISCIPLINA EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - <i>MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS</i>	43
MICII EXPLORATORI AI SĂNĂTĂȚII	48
OBICEIURI ȘI TRADIȚII DE IARNĂ	51
PROGRAMĂ PENTRU OPȚIONAL	54
PROIECT DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL - DINȚI FRUMOȘI ȘI SĂNĂTOȘI.....	58
SĂ CREȘTEM MARI ȘI SĂNĂTOȘI - PARTENERIAT EDUCATIONAL.....	62
PRIMUL AJUTOR, PE ÎNȚELESUL COPIILOR: O EXPERIENȚĂ EDUCATIVĂ INSPIRATĂ DE CURSUL „FII PREGĂTIT PENTRU NEPREVĂZUT!”	66
PROIECT EDUCAȚIONAL „SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE”.....	68

DEPRINDERI DE ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ DEZVOLTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE	71
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE – O NECESITATE A LUMII CONTEMPORANE	74
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATEA ORALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR	77
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE ÎN GRĂDINIȚĂ	80
IMPORTANȚA APEI PENTRU SĂNĂTATEA COPIILOR – ABORDARE EDUCAȚIONALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR.....	82
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR	86
IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ.....	89
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPȚIONALĂ. 93	
SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ - EXPERIENȚE ÎN NATURĂ PENTRU PREȘCOLARI ÎN CADRUL „SĂPTĂMÂNII VERZI”	97
PROIECT „GUST PENTRU SĂNĂTATE” – OBICEIURI SĂNĂTOASE PENTRU O VIAȚĂ ÎNTREAGĂ	100
EDUCAREA SĂNĂTĂȚII PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE: EXPERIENȚA PARTENERIATULUI CU ONG-UL BLOCKSTART.....	102
PARTENERIATUL GRĂDINIȚĂ-FAMILIE ÎN PROMOVAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	105
CUM DEZVOLTĂM UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	108
ALIMENTAȚIA NE MENȚINE SĂNĂTATEA.....	111
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE LA NIVEL PREȘCOLAR – FUNDAMENT PENTRU FORMAREA TIMPURIE A UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	115
SĂNĂTATEA ÎNCEPE ÎN FAMILIE ȘI SE CULTIVĂ ZI DE ZI	117
EDUCAȚIA PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ.....	119

SĂNĂTATEA – FUNDAMENTUL UNEI VIEȚI ARMONIOASE	124
SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ	127
IMPORTANȚA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE DIN DOMENIUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE	130
SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ	133
SĂNĂTOȘI DE MICI – OPȚIONAL.....	136
PROIECT EDUCAȚIONAL: „SPORT, MIȘCARE, SĂNĂTATE”	140
STRATEGII MODERNE ÎN EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ.....	143

CUVÂNT ÎNAINTE

Dragi cititori,

Aducem astăzi în fața voastră cea de-a noua ediție a revistei Concursului Județean *Sănătatea - bunul cel mai de preț*, o publicație dedicată promovării și valorificării bunelor practici în domeniul educației pentru sănătatea din educația timpurie dâmbovițeană. Într-o lume în continuă schimbare, sănătatea, atât fizică, cât și emoțională, reprezintă fundamentul dezvoltării armonioase a fiecărui copil, precum și al întregii societăți.

De-a lungul celor opt ediții precedente, am avut privilegiul de a descoperi și de a împărtăși povești de succes, inițiative inovatoare și metode educaționale ce pun accent pe sănătate, echilibru și stare de bine în rândul copiilor. Aceste exemple ne arată că, investind în sănătatea și dezvoltarea timpurie a copiilor, construim un viitor mai sigur, mai sănătos și mai plin de perspective.

Această ediție continuă să adune experiențe valoroase din domeniu, pentru a inspira și pentru a sprijini cadrele didactice, părinții și toți cei implicați în educația timpurie să implementeze cele mai eficiente activități, adaptate nevoilor celor mici. Prin povești de succes, studii de caz și sfaturi utile, ne dorim să contribuim la consolidarea unui colectiv dedicat îngrijirii și bunăstării copilului, pentru a crea medii educaționale sănătoase și stimulative.

Vă invităm să parcurgeți cu interes articolele, să descoperiți exemplele inspirate și să vă alăturați eforturilor noastre de a construi, prin această publicație, o comunitate activă, care învață și colaborează permanent.

Director,
Prof. Dr. Stan Ana-Maria

JOACĂ, ZÂMBET ȘI SĂNĂTATE - SCHIMB DE EXPERIENȚĂ INTERJUDEȚEAN

Director, Prof. pentru educație timpurie Stan Ana Maria
Prof. pentru educație timpurie Nițoi Beatrice Andreea
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14 Târgoviște, Dâmbovița

Într-o lume în care educația pentru sănătate devine tot mai necesară, încă din primii ani de viață, cadrele didactice, copiii și părinții sunt invitați să descopere, prin joc și prin activități atractive, importanța obiceiurilor sănătoase. Copiii care cresc cu rutine sănătoase (igienă, alimentație, mișcare, odihnă) vor avea o bază solidă pentru dezvoltare și viața de adult.

Schimbul de experiență „*Joacă, zâmbet și sănătate*”, își propune promovarea educației pentru sănătate prin colaborare, împărtășire de bune practici și dezvoltarea unui cadru comun de învățare pentru beneficiarii primari ai educației.

Pentru cadrele didactice, acest schimb de experiență este o adevărată sursă de inspirație. Fiecare educatoare are ocazia să împărtășească experiențe, tehnici de lucru, să învețe metode noi și să își îmbogățească bagajul de cunoștințe și resurse. Împărtășirea bunelor practici nu înseamnă doar un schimb de idei, ci și un pas spre o dezvoltare profesională continuă, spre o comunitate educațională unită și dornică să ofere copiilor cele mai bune condiții de învățare și creștere.

Educația pentru sănătate nu înseamnă doar reguli de igienă sau alimentație, ci și grijă pentru corp, pentru minte și suflet și pentru ceilalți. De aceea, este atât de important ca aceste valori să fie transmise încă din copilăria mică, într-un mod prietenos și atractiv. Grădinițele și creșele, prin misiunea lor, devin adevărate spații unde sănătatea se învață cu zâmbetul pe buze.

Astfel, ne propunem ca schimbul de experiență „*Joacă, zâmbet și sănătate*” să nu fie doar un *parteneriat*, ci o punte între oameni, idei și comunități. Dorim să demonstrează că, atunci când copiii, educatorii și părinții învață unii de la alții, rezultatul este o copilărie mai veselă, mai activă și mai sănătoasă.

GRUP ȚINTĂ:

Antepreșcolari și preșcolari;

Educatoare;

Famiile copiilor;

Comunitatea locală.

PERIOADA DE DERULARE: Octombrie 2026 – Mai 2027

BENEFICIARI DIRECTI: Antepreșcolari și preșcolari

BENEFICIARI INDIRECTI: Cadrele didactice implicate în schimbul de experiență, familiile copiilor participanți.

SCOPUL PROIECTULUI:

Dezvoltarea unor deprinderi și atitudini sănătoase la copii, prin activități ludice și colaborative și crearea oportunității, pentru cadrele didactice, de a împărtăși și valorifica experiențe, metode și resurse educaționale moderne, într-un cadru de cooperare între instituții.

OBIECTIVE:

Crearea unui parteneriat activ între grădinițe, creșe și comunitate, în vederea promovării unui stil de viață sănătos încă din copilăria timpurie.

Îmbogățirea experienței profesionale a cadrelor didactice prin schimb de bune practici, metode interactive și resurse educaționale.

Formarea deprinderilor de păstrare a sănătății fizice și emoționale la copii, prin activități de grup care promovează cooperarea, prietenia și respectul.

Creșterea gradului de conștientizare a părinților privind rolul educației pentru sănătate și implicarea acestora în susținerea obiceiurilor sănătoase acasă.

Diseminarea informațiilor obținute în urma derulării activităților din proiect sub forma unor exemple de bună practică aplicabile la nivel de grupă/grădiniță la cel puțin 70 de preșcolari și antepreșcolari și 30 de cadre didactice.

MIJLOACE ȘI RESURSE:

Umane: Cadre didactice implicate în proiect, antepreșcolari, preșcolari, părinți;

Materiale: documente ale cadrelor didactice, produse realizate de către copii, albume, materiale didactice din dotarea unității, aparate tehnice, pliante, flyere;

Financiare: proprii, donații, sponsorizări.

LOCUL DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚILOR:

online, pe platforma Zoom sau GoogleMeet;

fizic, la unitățile partenere.

MODALITĂȚI DE MONITORIZARE ȘI DE EVALUARE:

Respectarea etapelor proiectului;

Feedback-urile pozitive din partea beneficiarilor;

Expoziții, fotografii;

Derularea proiectului pe baza calendarului activităților cu participarea partenerilor.

SUSTENABILITATEA PROIECTULUI:

Proiectul „Joacă, zâmbet și sănătate” este conceput astfel încât rezultatele și beneficiile sale să se mențină și după încheierea activităților propriu-zise. Astfel, metodele și resursele descoperite în cadrul schimbului de experiență rămân la dispoziția educatoarelor, care le pot folosi și adapta în activitățile viitoare. Copiii care învață de mici să adopte un stil de viață sănătos vor crește având obiceiuri solide, contribuind la formarea unei generații mai echilibrate, responsabile și conștiente de importanța sănătății.

FINALITĂȚILE propuse în urma desfășurării proiectului:

Prin joc, activități interactive și exemple practice, proiectul contribuie la conștientizarea importanței sănătății încă din copilărie, formând o bază solidă pentru viitorul adult responsabil și echilibrat. Copiii vor dobândi deprinderi și atitudini pozitive față de igienă, alimentație echilibrată, mișcare și siguranță, care vor fi integrate natural în rutina lor zilnică.

PROCESE DE COMUNICARE: e-mail, facebook, telefon, platforme educaționale

BIBLIOGRAFIE:

- *** (2019), *Curriculum pentru educația timpurie*, București: Ministerul Educației Naționale;
- *** (2019), *Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii*. București: Ministerul Educației Naționale.

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Activitatea	Loc de desfășurare	Termen	Responsabili
1.	„Să ne cunoaștem partenerii” Întâlniri online ale cadrelor didactice; Prezentarea obiectivelor schimbului de experiență; Semnarea acordului de colaborare.	Platforma Zoom/ Google Meet	Octombrie 2025	Cadrelor didactice implicate în proiect

2.	„Sănătatea, bunul cel mai de preț” Concurs interjudețean	Grădinița cu P.P. Nr. 14 Târgoviște	Martie 2026	Cadrele didactice implicate în proiect
3.	Vizită parteneri	Grădinița cu P.P. Nr. 14 Târgoviște	Mai-Iunie 2026	Cadrele didactice implicate în proiect
4.	„Sănătate vă dorim!” Prezentare exemple de bune practici	Platforma Zoom/ Google Meet	Octombrie 2026	Cadrele didactice implicate în proiect
5.	„Sănătatea, bunul cel mai de preț” Concurs interjudețean	Grădinița cu P.P. Nr. 14 Târgoviște	Martie- Aprilie 2027	Cadrele didactice implicate în proiect
6.	Vizită parteneri	Grădinița Târgu Jiu	Mai-Iunie 2027	Cadrele didactice implicate în proiect

PROMOVAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE PRIN ACTIVITĂȚI EDUCATIVE INTEGRATE

Profesor pentru educație timpurie Atena Ilie
Grădinița cu Program Prelungit Petrești, Dâmbovița

Cuvinte-cheie: educație timpurie; educație pentru sănătate; dezvoltarea copilului; stil de viață sănătos; alimentație echilibrată; activitate fizică; sănătate emoțională

Rezumat

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă importantă a procesului educațional din perioada copilăriei timpurii. Formarea unor obiceiuri sănătoase încă din primii ani de viață contribuie la dezvoltarea armonioasă a copiilor și la prevenirea unor probleme de sănătate pe termen lung. Articolul evidențiază rolul educației timpurii în promovarea unui stil de viață sănătos prin activități educative adaptate vârstei copiilor. Sunt analizate principalele aspecte ale educației pentru sănătate, precum igiena personală, alimentația echilibrată, activitatea fizică și dezvoltarea sănătății emoționale. De asemenea, este subliniată importanța colaborării dintre familie și instituțiile de educație timpurie în formarea unor comportamente sănătoase și durabile. Prin intermediul unor activități educative bazate pe joc, exemplu personal și experiențe practice, copiii pot dobândi cunoștințe și deprinderi esențiale pentru menținerea unei stări optime de sănătate. Astfel, educația pentru sănătate devine un element esențial al procesului educativ și contribuie la dezvoltarea echilibrată a copilului.

Abstract

Health education is an important component of the educational process in early childhood. Developing healthy habits from the first years of life contributes to children's harmonious development and helps prevent long-term health problems. This article highlights the role of early childhood education in promoting a healthy lifestyle through educational activities adapted to children's age. The main aspects of health education are analyzed, including personal hygiene, balanced nutrition, physical activity, and emotional well-being. The paper also emphasizes the importance of collaboration between families and early childhood education institutions in shaping healthy and sustainable behaviors. Through educational activities based on play, personal example,

and practical experiences, children can acquire essential knowledge and skills for maintaining good health. Therefore, health education becomes a fundamental element of the educational process and supports the balanced development of the child.

Keywords: early childhood education; health education; child development; healthy lifestyle; balanced nutrition; physical activity; emotional health.

Primii ani de viață ai copilului reprezintă o perioadă esențială pentru formarea obiceiurilor, valorilor și comportamentelor care vor influența stilul de viață pe termen lung. În acest context, educația pentru sănătate ocupă un rol central în cadrul educației timpurii, deoarece contribuie la dezvoltarea fizică, emoțională și socială a copilului. Promovarea unui stil de viață sănătos încă din copilărie îi ajută pe cei mici să își formeze deprinderi benefice care pot preveni diverse probleme de sănătate în viitor.

Instituțiile de educație timpurie, precum creșele și grădinițele, au responsabilitatea de a sprijini familia în formarea acestor obiceiuri. Prin activități educative adaptate vârstei, prin joc, exemple și rutine zilnice, copiii pot învăța importanța igienei personale, a alimentației echilibrate și a activității fizice. Astfel, educația pentru sănătate devine parte integrantă a procesului educațional și contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului.

Educația pentru sănătate este definită ca un proces prin care copiii dobândesc cunoștințe, atitudini și comportamente care îi ajută să își mențină și să își îmbunătățească starea de sănătate. În perioada copilăriei timpurii, creierul copilului se dezvoltă rapid, iar experiențele trăite în această etapă influențează modul în care acesta percepe lumea și își formează obiceiurile de viață.

Copiii mici învață în primul rând prin imitare și prin experiențe directe. De aceea, mediul educațional trebuie să ofere modele pozitive și activități care să încurajeze comportamente sănătoase. Educatorii au un rol important în ghidarea copiilor către înțelegerea unor concepte simple legate de sănătate, precum importanța spălatului pe mâini, a alimentației variate sau a mișcării zilnice. De asemenea, educația pentru sănătate contribuie la dezvoltarea autonomiei copilului. Prin activități practice, copiii învață să își gestioneze nevoile de bază, să respecte reguli de igienă și să adopte comportamente care le protejează sănătatea. Aceste deprinderi devin treptat parte din rutina zilnică și se consolidează pe parcursul dezvoltării.

Alimentația sănătoasă este unul dintre factorii esențiali pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor. În perioada copilăriei timpurii, organismul are nevoie de nutrienți

importanți pentru dezvoltarea sistemului nervos, a oaselor și a musculaturii. De aceea, este important ca cei mici să fie încurajați să consume o varietate de alimente nutritive.

Fructele și legumele, cerealele integrale, produsele lactate și sursele de proteine contribuie la menținerea unei stări bune de sănătate. În același timp, este recomandată limitarea consumului de alimente bogate în zahăr, grăsimi sau aditivi alimentari. Educatorii pot introduce activități prin care copiii să descopere alimentele sănătoase, să participe la jocuri tematice sau să învețe, prin povești și exemple, importanța unei alimentații echilibrate.

Totodată, masa poate deveni un moment educativ important. Prin respectarea unor reguli simple, precum spălarea pe mâini înainte de masă, folosirea corectă a tacâmurilor sau consumul liniștit al alimentelor, copiii își dezvoltă atât obiceiuri sănătoase, cât și competențe sociale.

Activitatea fizică are un rol fundamental în dezvoltarea copilului. Prin mișcare, copiii își dezvoltă coordonarea, echilibrul și forța musculară, dar și capacitatea de concentrare și starea de bine emoțională. Jocul activ reprezintă forma naturală prin care copiii explorează mediul înconjurător și își dezvoltă abilitățile motrice.

În educația timpurie, activitățile fizice pot fi integrate sub formă de jocuri de mișcare, dansuri, exerciții simple sau activități desfășurate în aer liber. Acestea contribuie nu doar la sănătatea fizică, ci și la dezvoltarea relațiilor sociale, deoarece copiii învață să coopereze, să respecte reguli și să interacționeze cu ceilalți. De asemenea, petrecerea timpului în aer liber este benefică pentru sănătatea copiilor. Contactul cu natura, jocurile în curte sau plimbările stimulează curiozitatea, creativitatea și dorința de explorare. Prin astfel de experiențe, copiii își dezvoltă o atitudine pozitivă față de activitatea fizică și un stil de viață activ. Sănătatea nu se referă doar la aspectele fizice, ci include și dimensiunea emoțională și socială a dezvoltării copilului. În primii ani de viață, copiii învață să își recunoască și să își exprime emoțiile, iar mediul educațional joacă un rol important în acest proces.

Un climat educațional pozitiv, bazat pe respect, siguranță și încurajare, contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și a sentimentului de apartenență. Educatorii pot sprijini sănătatea emoțională a copiilor prin activități care încurajează exprimarea emoțiilor, cooperarea și empatia. De asemenea, relația dintre copil și adult are o influență majoră asupra dezvoltării emoționale. Atunci când copiii se simt ascultați, înțeleși și susținuți, ei dezvoltă o imagine pozitivă despre sine și își formează abilități sociale sănătoase.

Pentru ca educația pentru sănătate să fie eficientă, este necesară o colaborare constantă între familie și instituțiile educaționale. Părinții și educatorii trebuie să transmită mesaje similare și să ofere modele pozitive de comportament. Activitățile comune, întâlnirile cu părinții sau proiectele educaționale pot contribui la consolidarea parteneriatului educațional. Prin implicarea familiei, obiceiurile sănătoase promovate în grădiniță pot fi continuate și acasă, ceea ce crește eficiența procesului educativ. De asemenea, informarea părinților cu privire la importanța alimentației sănătoase, a mișcării și a igienei personale poate sprijini dezvoltarea unui stil de viață echilibrat pentru copii.

Concluzii

Educația pentru sănătate în educația timpurie reprezintă un element fundamental pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. Prin activități adaptate vârstei, prin exemple pozitive și prin colaborarea dintre familie și instituțiile educaționale, copiii pot dobândi obiceiuri sănătoase care îi vor însoți pe tot parcursul vieții.

Promovarea igienei personale, a alimentației echilibrate, a activității fizice și a unui climat emoțional pozitiv contribuie la formarea unui stil de viață sănătos. Astfel, educația pentru sănătate nu este doar o componentă a curriculumului, ci o investiție importantă în bunăstarea și dezvoltarea viitoare a copiilor.

Bibliografie

- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan*. Boston: Pearson Education.
- Jigău, M. (coord.) (2017). *Educația timpurie în România: repere și perspective*. București: Institutul de Științe ale Educației.
- Ministerul Educației (2019). *Curriculum pentru educație timpurie*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO.
- UNESCO (2015). *Early Childhood Care and Education*. Paris: UNESCO Publishing.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE LA NIVEL PREȘCOLAR

Profesor pentru educație timpurie Vechiu Teodora-Marilena
Grădinița cu Program Normal Băleni, Dâmbovița

Educația pentru sănătate reprezintă una dintre dimensiunile fundamentale ale formării personalității copilului încă din perioada timpurie a dezvoltării sale. În acord cu definiția formulată de Organizația Mondială a Sănătății, sănătatea nu este doar absența bolii, ci o stare de bine fizică, psihică și socială, ceea ce implică o abordare complexă și integrată a demersului educațional. În acest context, grădinița are un rol esențial în formarea deprinderilor și atitudinilor care susțin un stil de viață sănătos, iar activitățile extracurriculare constituie un cadru optim pentru consolidarea acestora prin experiențe directe, semnificative și adaptate particularităților de vârstă.

Perioada preșcolară este caracterizată printr-o receptivitate crescută la influențele educative, copiii fiind deschiși către explorare, imitație și experimentare. În acest stadiu, comportamentele sănătoase pot fi formate prin intermediul jocului, al activităților practice și al interacțiunilor sociale. Activitățile extracurriculare oferă oportunitatea de a depăși cadrul formal al activităților obligatorii și de a crea situații autentice de învățare, în care copilul învață prin implicare directă, descoperire și cooperare.

În practica educațională, organizarea unor proiecte tematice dedicate sănătății a demonstrat eficiență în formarea deprinderilor igienico-sanitare. Spre exemplu, un proiect intitulat sugestiv „Micii exploratori ai sănătății” a avut drept scop conștientizarea importanței igienei personale și a prevenirii îmbolnăvirilor. Activitățile au inclus demonstrații practice privind spălarea corectă a mâinilor, realizate într-o manieră atractivă, prin experimente simple care au evidențiat modul de răspândire a microbilor. Copiii au participat la jocuri de rol în care au interpretat situații specifice unui cabinet medical, familiarizându-se astfel cu comportamentele adecvate în contexte de îngrijire a sănătății. Prin repetare și modelare, aceste comportamente au fost interiorizate, fiind observată o îmbunătățire semnificativă a rutinei zilnice privind igiena.

Un alt domeniu esențial al educației pentru sănătate îl constituie alimentația echilibrată. În acest sens, desfășurarea unei campanii educative dedicate alimentației sănătoase a urmărit

dezvoltarea capacității copiilor de a diferenția între alimentele benefice și cele care pot afecta sănătatea atunci când sunt consumate excesiv. Activitățile au fost centrate pe explorarea directă a fructelor și legumelor, pe realizarea unor produse culinare simple, precum salata de fructe, și pe discuții interactive privind importanța diversității alimentare. Prin implicarea activă în prepararea alimentelor și prin stimularea simțurilor, copiii au dezvoltat o atitudine pozitivă față de consumul de produse naturale. Feedback-ul părinților a confirmat faptul că aceste experiențe au avut impact asupra alegerilor alimentare manifestate în mediul familial.

Mișcarea și activitatea fizică reprezintă un alt pilon al sănătății, mai ales în contextul actual, marcat de tendințe tot mai accentuate de sedentarism. Organizarea unor activități sportive extracurriculare, precum jocuri aplicative în aer liber sau mini-competiții adaptate vârstei, a contribuit la dezvoltarea motricității și la consolidarea spiritului de echipă. Participarea la astfel de activități a generat nu doar beneficii fizice, ci și emoționale, copiii manifestând bucurie, încredere în sine și dorință de implicare. Dimensiunea ludică a acestor activități a facilitat perceperea mișcării ca pe o experiență plăcută, nu ca pe o obligație.

Educația pentru sănătate nu poate fi redusă exclusiv la componentele fizice, ci include și sănătatea emoțională. În acest sens, organizarea unor activități centrate pe recunoașterea și exprimarea emoțiilor a contribuit la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale copiilor. Prin intermediul poveștilor terapeutice, al jocurilor de identificare a emoțiilor și al exercițiilor simple de respirație, copiii au învățat să își exprime trăirile și să gestioneze situațiile tensionate. Crearea unui climat educațional bazat pe empatie și acceptare a favorizat dezvoltarea unei imagini de sine pozitive și a unui sentiment de siguranță.

Eficiența activităților extracurriculare în domeniul educației pentru sănătate este strâns legată de colaborarea cu familia și comunitatea. Implicarea părinților în ateliere, în activități comune sau în proiecte tematice consolidează mesajele transmise în grădiniță și asigură coerența demersului educativ. De asemenea, colaborarea cu personal medical sau cu alți specialiști din comunitate aduce un plus de autenticitate și diversitate experiențelor de învățare. Copiii percep astfel sănătatea ca pe o valoare susținută de întregul mediu social.

Evaluarea impactului acestor activități s-a realizat prin observație sistematică, prin analiza comportamentelor zilnice și prin dialogul constant cu părinții. Rezultatele au evidențiat formarea unor deprinderi stabile de igienă, creșterea interesului pentru alimentația sănătoasă și

îmbunătățirea capacității de autoreglare emoțională. De asemenea, s-a constatat o creștere a gradului de responsabilitate manifestat de copii față de propria persoană și față de colegi.

În concluzie, activitățile extracurriculare desfășurate în domeniul educației pentru sănătate la nivel preșcolar constituie un demers educativ deosebit de valoros, cu impact pe termen lung asupra dezvoltării copilului. Prin caracterul lor aplicativ, interactiv și integrator, acestea facilitează formarea unor comportamente sănătoase care pot deveni repere stabile în viața viitorului adult. Grădinița, în parteneriat cu familia și comunitatea, are responsabilitatea de a cultiva aceste comportamente prin strategii adaptate vârstei, prin exemple personale și prin crearea unui mediu educațional echilibrat, în care sănătatea este percepută ca o valoare fundamentală.

Bibliografie

- Constantin Cucoș, 2022, *Pedagogie*, Iași, Polirom, p. 210–230.
- Elena Vrăsmaș, 2019, *Educația timpurie. Fundamente și practici*, București, Editura Didactică și Pedagogică, p. 120–145.
- Florin Colceag, 2020, *Educația pentru sănătate în școală*, București, Editura Universitară, p. 55–78.
- Mariana Momanu, 2018, *Introducere în teoria educației*, Iași, Polirom, p. 98–112.
- Ministerul Educației, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Ministerul Educației Naționale, p. 7–18.

IMPORTANȚA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE SANITARĂ LA PREȘCOLARI

Profesor pentru educație timpurie Stoian Lidia
Grădinița cu Program Prelungit „Primii pași” Pitești, Argeș

Introducere

Educația sanitară reprezintă o componentă esențială a procesului educațional desfășurat în învățământul preșcolar. În primii ani de viață se formează deprinderile fundamentale care vor influența stilul de viață al individului pe termen lung. Perioada preșcolară este caracterizată printr-o mare capacitate de receptivitate și învățare, iar copilul își formează treptat obiceiuri, atitudini și comportamente care pot contribui la menținerea sănătății și la dezvoltarea armonioasă.

Educația sanitară urmărește transmiterea unor cunoștințe elementare despre sănătate, igienă, alimentație și mișcare, dar și formarea unor deprinderi practice care să devină comportamente cotidiene. Grădinița reprezintă un mediu educațional organizat în care copiii pot învăța, prin activități variate și atractive, cum să aibă grijă de propria sănătate și de mediul înconjurător.

În contextul actual al societății moderne, în care copiii sunt expuși unor factori de risc precum sedentarismul, alimentația nesănătoasă sau utilizarea excesivă a tehnologiei, educația sanitară devine din ce în ce mai importantă. Prin activități educative adaptate vârstei, educatorul contribuie la formarea unei culturi a sănătății și la dezvoltarea unor comportamente responsabile față de propria persoană.

Conceptul de educație sanitară

Educația sanitară poate fi definită ca un proces educativ sistematic prin care copilul dobândește cunoștințe, atitudini și deprinderi care contribuie la menținerea și promovarea sănătății. Aceasta presupune nu doar transmiterea de informații, ci și formarea unor comportamente corecte și responsabile.

În mediul preșcolar, educația sanitară se realizează prin activități integrate în rutina zilnică: spălătul pe mâini, igiena personală, organizarea meselor, activități de mișcare și jocuri în aer liber.

Toate aceste activități au rolul de a familiariza copilul cu regulile de bază ale igienei și cu importanța menținerii unui stil de viață sănătos.

Procesul de educație sanitară trebuie să fie adaptat particularităților de vârstă ale copiilor. Informațiile trebuie prezentate într-o formă simplă și accesibilă, folosind exemple concrete, imagini, povești și jocuri educative. Astfel, copilul învață prin experiență directă și își formează treptat deprinderi stabile.

Rolul educației sanitare în dezvoltarea copilului

Educația sanitară contribuie semnificativ la dezvoltarea fizică, psihică și socială a copilului preșcolar. Prin activități specifice, copilul învață să își îngrijească corpul, să adopte obiceiuri sănătoase și să respecte reguli de igienă în colectivitate.

Un prim aspect important îl reprezintă formarea deprinderilor de igienă personală. Copiii învață să se spele corect pe mâini, să folosească șervețelul, să își îngrijească dinții și să păstreze curățenia în mediul în care trăiesc. Aceste deprinderi devin, prin repetare, comportamente automate.

Un alt rol al educației sanitare este acela de a dezvolta un stil de viață activ și sănătos. Activitățile de mișcare, jocurile sportive și exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului și la menținerea unei stări bune de sănătate.

De asemenea, copiii sunt învățați importanța unei alimentații echilibrate, rolul fructelor și legumelor în organism și necesitatea consumului de apă. Astfel, se creează baza unor obiceiuri alimentare sănătoase care pot continua și în viața adultă.

Metode și activități de educație sanitară

Pentru realizarea educației sanitare la preșcolari pot fi utilizate numeroase metode didactice. Jocul didactic reprezintă metoda principală prin care copiii pot învăța într-un mod plăcut și activ.

Poveștile tematice despre sănătate, discuțiile libere, observațiile directe și activitățile practice reprezintă alte modalități eficiente de transmitere a informațiilor. De exemplu, educatorul poate organiza activități practice de spălare corectă a mâinilor sau de identificare a alimentelor sănătoase.

Activitățile tematice dedicate sănătății pot include: „Ziua igienei”, „Alimentația sănătoasă”, „Corpul meu”, „Mișcarea înseamnă sănătate”. Aceste activități stimulează curiozitatea copiilor și îi ajută să înțeleagă mai bine rolul comportamentelor sănătoase.

Parteneriatul grădiniță–familie

Succesul educației sanitare depinde în mare măsură de colaborarea dintre grădiniță și familie. Obiceiurile formate în grădiniță trebuie susținute și consolidate în mediul familial.

Părinții au un rol esențial în dezvoltarea comportamentelor sănătoase ale copiilor. Prin exemplul personal și prin implicarea în activitățile educative, aceștia pot contribui la formarea unor deprinderi corecte și stabile. Colaborarea cu familia se poate realiza prin întâlniri, activități comune, prezentări tematice sau materiale informative privind sănătatea și igiena copiilor.

Impactul educației sanitare pe termen lung

Educația sanitară realizată în perioada preșcolară are efecte pe termen lung asupra dezvoltării copilului. Comportamentele și obiceiurile dobândite la această vârstă pot influența stilul de viață al adultului.

Copiii care sunt educați în spiritul respectării regulilor de igienă și al unui stil de viață echilibrat devin adulți mai responsabili față de propria sănătate. Astfel, educația sanitară reprezintă o investiție importantă în sănătatea viitoarelor generații.

Concluzii

Educația sanitară la vârsta preșcolară are o importanță majoră în formarea personalității copilului și în dezvoltarea unui stil de viață sănătos. Prin activități educative adecvate, copilul dobândește cunoștințe și deprinderi care îl vor ajuta să își mențină sănătatea și să adopte comportamente responsabile.

Grădinița, în colaborare cu familia, are responsabilitatea de a crea un mediu educativ care să promoveze sănătatea și bunăstarea copilului. Prin eforturi comune, educația sanitară poate contribui la dezvoltarea unor generații mai sănătoase și mai conștiente de importanța sănătății.

Bibliografie:

- Băban, A. – Psihologia sănătății.
- Cucuș, C. – Pedagogie.
- Ionescu, M., Radu, I. – Didactica modernă.
- Ministerul Educației – Curriculum pentru educația timpurie.
- Organizația Mondială a Sănătății – Promovarea sănătății în educație.

SĂNĂTATEA – FUNDAMENT AL UNEI DEZVOLTĂRI ARMONIOASE

Profesor pentru educație timpurie Dinu Marinela
Profesor pentru educație timpurie Tacu Maria Mirela
Grădinița cu Program Prelungit Nr .14 Târgoviște, Dâmbovița

Sănătatea reprezintă un element fundamental al dezvoltării armonioase a copilului, având un rol esențial în asigurarea bunăstării fizice, emoționale și sociale. În acest context, educația pentru sănătate trebuie inițiată încă din primii ani de viață, întrucât deprinderile formate în perioada preșcolară constituie baza comportamentelor ulterioare. Formarea unor obiceiuri corecte de igienă personală contribuie semnificativ la prevenirea îmbolnăvirilor și la consolidarea unui stil de viață sănătos.

La nivelul învățământului preșcolar, educația pentru sănătate se realizează prin metode activ-participative, care valorifică jocul, experimentul, demonstrația și învățarea prin descoperire. Prin intermediul acestor strategii didactice, copiii își dezvoltă capacitatea de înțelegere, gândirea logică, spiritul de observație și creativitatea, asimilând informațiile într-un mod accesibil și atractiv.

În cadrul programului național „Școala altfel”, la grupa mică a fost organizată activitatea cu tema „Ce sunt microbi?”, având ca obiectiv principal formarea și cultivarea interesului pentru menținerea sănătății personale și a igienei. Activitatea a fost concepută într-o manieră interactivă, urmărind implicarea activă a preșcolarilor în procesul de învățare.

Pentru susținerea demersului educațional, a fost invitat un cadru medical, care a contribuit la consolidarea mesajelor privind importanța igienei și prevenirea bolilor. Prezența specialistului a avut un impact pozitiv asupra copiilor, facilitând înțelegerea rolului medicului și diminuarea eventualelor temeri asociate vizitei la cabinetul medical. Prin prezentarea unor instrumente specifice trusei medicale („Micul doctor”) – stetoscop, termometru, seringă și plasturi – s-a urmărit familiarizarea copiilor cu obiecte utilizate în practica medicală, precum și transmiterea unui mesaj de încredere și siguranță.

Activitatea a continuat cu vizionarea unui material video educativ intitulat „Ce sunt microbi?”, care a avut rolul de a clarifica noțiunile referitoare la existența microorganismelor și la

modalitățile de prevenire a răspândirii acestora. Discuțiile ulterioare au permis valorificarea informațiilor prezentate și stimularea exprimării libere a opiniilor copiilor. Prin întrebări adaptate nivelului de vârstă, preșcolarii au fost încurajați să identifice reguli esențiale de igienă, precum spălarea corectă a mâinilor, utilizarea batistelor și menținerea curățeniei personale.

Metodele utilizate au inclus jocul de rol, prin activitatea „Copilul bolnav”, în cadrul căreia fiecare copil a interpretat, pe rând, rolul pacientului consultat de medic.

Această metodă a contribuit la dezvoltarea competențelor socio-emoționale, la formarea comportamentelor adecvate în situații medicale și la consolidarea relației de încredere dintre copil și cadru medical.

De asemenea, s-au realizat demonstrații practice privind îngrijirea unei răni ușoare, oferindu-se explicații adaptate nivelului de înțelegere al preșcolarilor.

Un moment deosebit de relevant din perspectiva învățării prin experiment l-a constituit activitatea intitulată „Microbii și săpunul”. Experimentul a fost conceput pentru a evidenția, într-o manieră vizuală și intuitivă, importanța spălării corecte pe mâini. Procedura a presupus turnarea apei într-un recipient, presărarea piperului pe suprafața apei, simbolizând „microbii”, și atingerea acesteia cu un deget uns cu săpun. Observația realizată a demonstrat efectul respingerii particulelor de către săpun, oferind copiilor o reprezentare concretă a rolului acestuia în igienă.

Experimentul a facilitat învățarea prin descoperire și a consolidat mesajul privind necesitatea utilizării apei și săpunului pentru prevenirea contaminării.

Pe parcursul activității, preșcolarii au fost implicați activ, manifestând interes și curiozitate față de tematica abordată. Analiza rezultatelor experimentului a condus la formularea unor concluzii referitoare la regulile de igienă ce trebuie respectate zilnic. Discuțiile finale au subliniat importanța respectării normelor de igienă personală și a comportamentelor preventive în vederea reducerii riscului de îmbolnăvire.

În ansamblu, activitatea a demonstrat eficiența utilizării metodelor interactive în educația pentru sănătate la nivel preșcolar. Integrarea jocului, a experimentului și a colaborării cu specialistul în domeniul medical a contribuit la crearea unui demers educațional atractiv, formativ și adaptat particularităților de vârstă. Astfel, s-a evidențiat faptul că educația pentru sănătate reprezintă un proces continuu, care trebuie susținut prin activități practice și experiențe directe, menite să dezvolte comportamente responsabile și conștiente.



În concluzie, formarea deprinderilor de igienă personală în perioada preșcolară constituie un obiectiv prioritar al educației timpurii. Prin abordări didactice moderne și prin implicarea activă a copiilor, se pot fundamenta comportamente sănătoase, care să contribuie la menținerea stării de bine și la prevenirea îmbolnăvirilor pe termen lung. Educația pentru sănătate reprezintă, astfel, un pilon esențial în dezvoltarea integrală a copilului.

Bibliografie:

- Constanța Cuciinic, 2000 - *Cum să fiu sănătos?*, Editura Aramis
- Dora Gaman , Florentina Stroe , 2005 - *Educație sanitară pentru preșcolari și școlarii mici* – Culegere, Editura Alfa, Piatra –Neamț
- Marcela Peneș, 2000 - *Igiena personală*, Editura Ana, București

SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ

Profesor pentru educație timpurie Chiță Mariana
Profesor pentru educație timpurie Miloiu Ancuța - Elena
Grădinița cu Program Prelungit „Primii pași” Pitești, Argeș

Sănătatea este considerată unul dintre cele mai importante bunuri ale omului. Fără sănătate, activitățile zilnice, dezvoltarea personală și bucuria de a trăi sunt mult diminuate. De aceea, educația pentru sănătate trebuie să înceapă încă din primii ani de viață. Perioada preșcolară este o etapă esențială în formarea unor deprinderi corecte legate de igienă, alimentație, mișcare și stil de viață sănătos.

Copiii de vârstă preșcolară sunt foarte receptivi la informații noi și învață în special prin imitarea adulților și prin activități practice. Grădinița, alături de familie, are un rol important în formarea unor comportamente sănătoase și în dezvoltarea unei atitudini pozitive față de propria sănătate. Prin jocuri, activități practice și discuții, copiii pot învăța reguli simple care îi ajută să crească sănătoși și armonios.

În perioada preșcolară, copilul trece prin numeroase transformări fizice, cognitive și emoționale. Pentru ca aceste transformări să se desfășoare în mod armonios, este necesar ca micuții să beneficieze de un mediu sănătos și de obiceiuri corecte de viață.

Sănătatea copilului influențează capacitatea acestuia de a învăța, de a se juca și de a interacționa cu ceilalți. Un copil sănătos este mai activ, mai atent și mai interesat de activitățile din grădiniță. De asemenea, o stare bună de sănătate contribuie la dezvoltarea unei stime de sine pozitive și la formarea relațiilor sociale.

Educatorii au responsabilitatea de a crea un mediu educațional sigur și stimulat, în care copiii să învețe despre importanța igienei, alimentației echilibrate și a mișcării. Prin activități adecvate vârstei, copiii pot înțelege că sănătatea trebuie protejată și îngrijită zi de zi.

Una dintre cele mai importante componente ale educației pentru sănătate la nivel preșcolar este formarea deprinderilor de igienă personală. Copiii trebuie să învețe încă de mici reguli simple care îi ajută să prevină îmbolnăvirile.

Printre cele mai importante deprinderi de igienă se numără spălarea corectă pe mâini înainte de masă și după folosirea toaletei, folosirea batistei atunci când tușesc sau strănută, spălarea pe dinți și menținerea curățeniei corporale. Aceste obiceiuri trebuie exersate zilnic, atât în familie, cât și în grădiniță.

Cadrul didactic poate folosi metode atractive pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă importanța igienei. De exemplu, cântece, povești, jocuri de rol sau imagini sugestive pot transforma învățarea acestor reguli într-o activitate plăcută și ușor de reținut.

Alimentația joacă un rol esențial în menținerea sănătății și în dezvoltarea armonioasă a copiilor. În această perioadă, organismul copilului are nevoie de nutrienți importanți pentru creștere și pentru buna funcționare a organismului.

Copiii trebuie încurajați să consume fructe, legume, lactate, cereale și alte alimente nutritive. De asemenea, este important să fie limitat consumul de dulciuri, alimente procesate sau băuturi carbogazoase. Prin exemple și activități educative, copiii pot învăța să recunoască alimentele sănătoase și să înțeleagă beneficiile acestora.

La grădiniță pot fi organizate activități precum discuții despre alimente sănătoase, jocuri de clasificare a alimentelor sau activități practice în care copiii pregătesc gustări simple și sănătoase. Astfel, ei își formează treptat obiceiuri alimentare corecte.

Mișcarea este esențială pentru dezvoltarea fizică și psihică a copiilor. Activitatea fizică ajută la întărirea musculaturii, la dezvoltarea coordonării și la menținerea unei stări generale bune de sănătate.

La vârsta preșcolară, copiii au nevoie de multă mișcare și de activități care să le permită să își consume energia într-un mod constructiv. Jocurile în aer liber, exercițiile fizice, dansul și activitățile sportive sunt foarte importante pentru dezvoltarea lor.

Prin activități variate și atractive, educatorii pot încuraja copiii să fie activi și să descopere bucuria mișcării. În același timp, copiii învață reguli simple legate de siguranță și de comportamentul corect în timpul activităților fizice.

Pentru formarea unor obiceiuri sănătoase durabile, este necesară o colaborare strânsă între familie și grădiniță. Părinții și educatorii trebuie să transmită aceleași mesaje și să ofere exemple pozitive copiilor.

Atunci când copiii văd că adulții din jurul lor respectă regulile de igienă, se alimentează sănătos și fac mișcare, sunt mai motivați să adopte aceleași comportamente. De asemenea,

comunicarea constantă dintre educatori și părinți contribuie la identificarea și rezolvarea eventualelor probleme legate de sănătatea copilului.

Activitățile comune, precum întâlniri tematice, ateliere sau proiecte educaționale, pot consolida parteneriatul dintre familie și grădiniță și pot sprijini educația pentru sănătate.

Sănătatea este, fără îndoială, bunul cel mai de preț al fiecărei persoane. Formarea unei atitudini responsabile față de sănătate trebuie să înceapă încă din copilăria timpurie. Perioada preșcolară reprezintă momentul ideal pentru dezvoltarea unor deprinderi sănătoase care vor influența întreaga viață a copilului.

Prin activități educative, prin exemple pozitive și prin colaborarea dintre familie și grădiniță, copiii pot învăța să își protejeze sănătatea și să adopte un stil de viață echilibrat. Astfel, ei vor avea șansa de a crește sănătoși, fericiți și pregătiți pentru provocările viitorului.

Bibliografie:

- Elena Dumitrana, 2005, Educarea limbajului la vârsta preșcolară, București, Editura Compania, p. 54;
- Florin Tudose, 2007, Psihologia sănătății, București, Editura Trei, p. 45;
- Miron Ionescu, 2001, Didactica modernă, Cluj-Napoca, Editura Dacia, p. 95;
- Marin Voiculescu, 2001, Pedagogie preșcolară, București, Editura Aramis, p. 88.

SINGUREL MĂ ÎNGRIJESC, SĂNĂTATEA O PĂSTREZ - METODĂ PENTRU EXERSAREA GÂNDIRII LIBERE ȘI CREATIVITĂȚII ÎN COMUNICARE – HARTA MINȚII

Profesor pentru educație timpurie Antohe Monica

Profesor pentru educație timpurie Diaconeasa Elena-Simona

Grădinița cu Program Prolungit Nr. 15 Târgoviște, Dâmbovița

Mind mapping/ Harta conceptuală sau Harta minții este una dintre cele mai eficiente metode pentru activarea gândirii creatoare și libere, oferind copiilor oportunitatea de a găsi o multitudine de soluții, dar și de a crea legături, asocieri între aceste soluții.

Mind mapping implică notarea unei teme centrale și identificarea unor noi idei/soluții ce derivă din aceasta. Identificând cât mai multe idei, preșcolarii descoperă cât mai multe despre tema dată, o înțeleg mai bine și rețin cu ușurință informația cheie, atât de necesară în constituirea unei experiențe durabile. Metoda mind mapping încurajează copilul să exploreze, să devină independent, să-și asume idei, decizii, responsabilități, să fie capabil să găsească soluții la diferite probleme, devenind coparticipant la progresul său.

Această metodă este foarte versatilă, putând fi aplicată cu ușurință în activitățile cu preșcolarii, inclusiv în cadrul activităților outdoor, așa cum se poate vedea în exemplul următor.

Grupa: nivel II, mare („Albinuțele”)

Tema zilei: „Lumea din jurul meu”

Subtema: „Sănătoși, voioși, voinici”

Tema activității: „Singurel mă îngrijesc, sănătatea o păstrez”

Forme de organizare: frontal, pe grupuri, individual

Tipul activității: mixtă

Categoria de activitate:

ADE: Domeniul Om și Societate: Educație pentru societate: „Sănătatea și cele cinci simțuri” – lectura educatoarei;

Scopul:

- consolidarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor specifice păstrării prevenirea îmbolnăvirii, prin cunoașterea și respectarea unor norme de bază și comportamente ce vizează igiena personală;

ADP: Întâlnirea de dimineață: „Cele cinci simțuri și lumea înconjurătoare?”

Întâlnirea de dimineață: „Cele cinci simțuri” – tehnica puzzle (puzzle interactiv pe platforma jigsawplanet) <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1b09cd93a98b>; discuții despre simțurile noastre, identificarea și denumirea acestora, importanța lor în viața noastră, exercițiu practic „Ce este și cum îl folosim?”, modul în care ne îngrijim și ne păstrăm sănătatea.

Tranziții: „Chipul meu”, „Eu am zece degete” – jocuri cu text și cânt;

JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI ALESE:

Obiective operaționale:

O1 – să recunoască în imagini cele cinci simțuri și importanța lor în explorarea lumii înconjurătoare;

O2 - să identifice cele cinci simțuri, așezând imaginile pe harta conceptuală în ordinea anunțată de educatoare;

O3 - să enumere reguli de igeină personală ce vizează mâinile, urechile, gura, nasul, ochii;

O4 - să exemplifice în imagini comportamente pozitive și negative ce vizează îngrijirea celor cinci simțuri, dar și consecințele acestora asupra sănătății;

Strategii didactice:

Resurse materiale:

- cactus, ace, muzicuță, ceas deșteptător, parfum, fursecuri cu vanilie, pernă, iepuraș de pluș, miere, biscuiți sărați, carte de povești, benzi desenate, puzzle interactiv, cutia cu dulciuri, PPT cu povestea, laptop, videoproiector, siluete din fetru, imagini și jetoane pentru metoda mind mapping, imagini A3 cu comportamente pozitive și negative;

Metode și procedee:

- conversația, explicația, exercițiul, povestirea, brainstormingul, jocul, tehnica Puzzle, jocul didactic, problematizarea, „Mind mapping/harta minții”, învățarea prin descoperire, învățarea prin cooperare, experimentul, demonstrația,

SCENARIUL DIDACTIC

Întâlnirea de dimineață: „Cum explorez lumea din jur?”

Copiii identifică obiectele de pe măsuță, fiind solicitați să spună folosința acestora. În urma discuțiilor, preșcolarii descoperă o serie de modalități prin care pot explora lumea înconjurătoare cu ajutorul celor cinci simțuri: pipăitul (cactus, ace), auzul (muzicuță, ceas deșteptător), mirosul (parfum, fursecuri cu vanilie), gustul (miere, biscuiți sărați), văzul (carte de povești, benzi desenate).

Activitatea de grup: Se rezolvă puzzle-ul interactiv „Cele cinci simțuri”, punându-se accent pe rolul și importanța acestora în viața noastră, dar și pe modul în care le putem proteja de microbi și boli.

Noutatea zilei este reprezentată de cutia magică, o cutie care miroase frumos, prezintă asperități, face zgomot dacă este mișcată și este plină cu comori (dulciuri),

Se prezintă la videoproiector povestea „Simțurile mele”, apoi cu ajutorul siluetelor din fetru se identifică fiecare simț și se așază la locul corect pe macheta umană.

În continuare se realizează fixarea conținutului: se prezintă acțiunile realizate de fetiță cu ajutorul simțurilor (felul în care Maria a descoperit lumea înconjurătoare), preșcolarii fiind solicitați să le identifice în imagini și să le așeze la locul corespunzător pe harta conceptuală a celor cinci simțuri.





În continuarea activității, copiii au identificat în imagini comportamente pozitive și negative ce vizează îngrijirea celor cinci simțuri, dar și consecințele acestora asupra sănătății (spălătul mâinilor, spălătul ochilor – importanța ochelarilor, spălătul și îngrijirea dinților îngrijirea urechilor , curățătul și îngrijirea nasului).

Bibliografie

- Suport de curs: „Creativity in teaching and training through outdoor and indoor activities” , furnizor QUARTER MEDIATION, 2024

SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ

Profesor pentru educație timpurie Ciolac Simona
Profesor pentru educație timpurie Cristescu Corina Florentina
Grădinița cu Program Prelungit Nr.13, Târgoviște, Dâmbovița

„Mișcarea-sportul reprezintă vigoarea vitală a umanității.” – *George Călinescu*

Perioada preșcolară reprezintă una dintre cele mai importante etape din dezvoltarea copilului. În această perioadă se formează deprinderi esențiale pentru un stil de viață sănătos, iar mișcarea joacă un rol fundamental în dezvoltarea fizică, psihică și socială a copiilor.

Activitatea fizică contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului, la întărirea sistemului muscular și osos, precum și la îmbunătățirea coordonării și echilibrului. Prin jocuri de mișcare, alergare, sărituri sau exerciții simple, copiii își dezvoltă motricitatea și își consumă energia într-un mod benefic pentru sănătate.

Pe lângă beneficiile fizice, mișcarea are un impact pozitiv și asupra stării emoționale. Copiii devin mai veseli, mai încrezători în propriile forțe și își dezvoltă capacitatea de socializare. Activitățile desfășurate în aer liber contribuie, de asemenea, la întărirea imunității și la formarea unei relații sănătoase cu mediul înconjurător.

Un alt aspect important este formarea unor obiceiuri sănătoase încă de la vârste mici. Dacă mișcarea devine o parte firească a rutinei zilnice, copiii vor fi mai predispuși să adopte un stil de viață activ și la vârsta adultă.

Sănătatea reprezintă cea mai importantă valoare a vieții, iar educația pentru sănătate trebuie să înceapă încă din primii ani ai copilăriei. Această etapă este esențială în dezvoltarea copilului, deoarece acum se formează deprinderi, atitudini și comportamente care pot influența întreaga viață. Un rol deosebit de important în menținerea și dezvoltarea sănătății copiilor îl are mișcarea, care contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului, la formarea unor obiceiuri sănătoase și la dezvoltarea personalității copilului. J.J. Rousseau, spunea: „Dacă dorești să ai un copil inteligent, dotat, trebuie să-i dezvolți forța pe care inteligența i-o va cultiva, să-l faci sănătos și robust pentru a-l face înțelept și cu judecată...lasă-l să lucreze, obișnuiește-l să activeze. Să ai grijă să se miște mult. Să fie un om puternic trupește, în curând va deveni puternic și intelectual”,

Copiii preșcolari manifestă în mod natural o nevoie permanentă de mișcare. Alergarea, săritul, cățărutul, rostogolirea sau aruncarea obiectelor sunt activități care le oferă posibilitatea de a explora mediul înconjurător și de a-și dezvolta capacitățile motrice. Mișcarea nu reprezintă doar o formă de consum al energiei, ci este o componentă fundamentală a dezvoltării fizice și psihice.

Activitatea fizică regulată contribuie la dezvoltarea sistemului muscular și osos, la îmbunătățirea coordonării și echilibrului, precum și la dezvoltarea rezistenței fizice. Prin mișcare, copilul își dezvoltă motricitatea generală și fină, își îmbunătățește postura corpului și își formează reflexe sănătoase de mișcare. De asemenea, activitatea fizică stimulează circulația sângelui, contribuie la o mai bună oxigenare a organismului și susține funcționarea optimă a sistemului nervos.

Un alt beneficiu important al mișcării este legat de prevenirea unor probleme de sănătate tot mai frecvente în rândul copiilor, cum ar fi sedentarismul sau obezitatea infantilă. În contextul în care tehnologia ocupă un loc tot mai important în viața copiilor, activitățile fizice devin cu atât mai necesare pentru menținerea echilibrului între activitățile statice și cele dinamice.

În grădiniță, activitățile de mișcare sunt organizate în mod sistematic în cadrul domeniului experiențial destinat dezvoltării fizice, dar ele pot fi integrate și în alte activități educative. Educatoarea are responsabilitatea de a crea contexte variate de învățare prin mișcare, utilizând jocul ca principală metodă didactică. Prin intermediul jocurilor de mișcare, copiii participă activ, își dezvoltă capacitățile fizice și învață să colaboreze cu ceilalți.

Jocurile de mișcare sunt atractive pentru copii deoarece îmbină exercițiul fizic cu elemente de imaginație și competiție. Printre cele mai frecvente jocuri utilizate în grădiniță se numără jocurile de alergare, jocurile cu mingea, jocurile de echilibru, traseele aplicative sau ștafetele. Aceste activități contribuie la dezvoltarea vitezei de reacție, a coordonării mișcărilor și a orientării în spațiu.

Traseele aplicative reprezintă o formă complexă de activitate motrică, în care copiii parcurg diferite obstacole, precum mersul pe o linie, săritul peste obstacole, târârea pe sub obiecte sau aruncarea mingii la țintă. Prin aceste activități, copiii își dezvoltă forța, echilibrul și îndemânarea, dar și capacitatea de concentrare.

Activitățile desfășurate în aer liber au un impact deosebit asupra sănătății copiilor. Curtea grădiniței, parcul sau alte spații deschise oferă oportunități excelente pentru mișcare și joc. Aerul curat, lumina naturală și spațiul generos favorizează desfășurarea unor

activități fizice variate, contribuind la întărirea sistemului imunitar și la dezvoltarea rezistenței organismului.

Pe lângă beneficiile fizice, mișcarea are un rol important și în dezvoltarea emoțională și socială a copilului. Participarea la jocuri de grup îi ajută pe copii să își dezvolte abilitățile de comunicare, să învețe să coopereze și să respecte regulile. Copiii învață să împartă materialele de joc, să aștepte rândul și să accepte atât victoria, cât și înfrângerea.

Activitățile de mișcare contribuie, de asemenea, la dezvoltarea încrederii în sine. Atunci când reușesc să finalizeze o sarcină motrică sau să depășească un obstacol, copiii simt satisfacția reușitei și devin mai motivați să participe la alte activități. Activitățile de mișcare sunt benefice pentru copiii timizi, închiși în ei, care în acest fel își pot "arăta" personalitatea. Jocurile desfășurate în grădiniță contribuie la creșterea capacității fizice și intelectuale a copiilor, la dezvoltarea lor armonioasă, deoarece stimularea practicării activității fizice este un obiectiv prioritar, iar succesul în atingerea sa este o garanție pentru sănătatea viitoare. Astfel, mișcarea devine o sursă de bucurie și motivație pentru învățare.

Rolul educatoarei este esențial în stimularea interesului copiilor pentru mișcare. Prin modul în care organizează activitățile, prin încurajări și prin exemplul personal, educatoarea poate transforma mișcarea într-o experiență plăcută și motivantă pentru copii. Este important ca activitățile să fie variate, adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor și realizate într-o atmosferă de siguranță și încredere.

De asemenea, colaborarea dintre grădiniță și familie are un rol important în formarea unor obiceiuri sănătoase. Părinții trebuie să încurajeze copiii să petreacă timp în aer liber, să participe la activități sportive și să limiteze timpul petrecut în fața ecranelor. Plimbările în familie, jocurile în parc sau activitățile sportive pot deveni momente valoroase de petrecere a timpului împreună.

Educația pentru sănătate conține nu doar activitatea fizică, ci și alte componente ale unui stil de viață sănătos, precum alimentația echilibrată, odihna suficientă și respectarea regulilor de igienă. Toate aceste elemente contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și la menținerea unei stări optime de sănătate. Prin promovarea mișcării încă din perioada preșcolară, se pun bazele unui stil de viață activ și sănătos.

În concluzie, mișcarea reprezintă un element fundamental în dezvoltarea copiilor preșcolari. Prin activități fizice variate, jocuri atractive și experiențe desfășurate în aer liber, copiii își dezvoltă atât corpul, cât și abilitățile cognitive, sociale și emoționale. Grădinița și familia au

responsabilitatea de a promova mișcarea ca parte esențială a educației pentru sănătate, contribuind astfel la formarea unor generații sănătoase, active și echilibrate.



Mișcare -Emoții-Veselie-
într-un cuvânt-Sănătate-

Bibliografie:

- Alexe N., 2002, Enciclopedia educației fizice și sportului, București, vol I, IV, Editura Aramis,
- Scrisoarea metodică, 2017, Educație fizică și sport

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR – FUNDAMENT AL DEZVOLTĂRII ARMONIOASE

Profesor pentru educație timpurie Matei Crina-Tatiana

Profesor pentru educație timpurie Vasile Iuliana

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 16 Târgoviște, jud. Dâmbovița

Sănătatea reprezintă bunul cel mai de preț al omului, iar aceasta nu se rezumă doar la starea fizică, ci include în mod esențial și dimensiunea emoțională. În perioada preșcolară, dezvoltarea emoțională are un rol fundamental, influențând modul în care copilul se raportează la sine, la ceilalți și la mediul înconjurător. Sănătatea emoțională a preșcolarilor constituie baza unei adaptări eficiente la cerințele sociale și educaționale, fiind strâns legată de succesul ulterior în viață.

Ne dorim ca preșcolarii să fie activi, sociabili, să respecte reguli și să obțină rezultate favorabile în activitățile desfășurate la grădiniță. Cu toate acestea, realitatea educațională arată că mulți copii întâmpină dificultăți în adaptarea socială. Relațiile interpersonale, esențiale în această etapă de dezvoltare, pot deveni o provocare pentru acei copii care nu dețin abilități socio-emoționale bine formate.

Printre dificultățile frecvent întâlnite se numără lipsa abilităților de interacțiune, dificultatea în recunoașterea și exprimarea emoțiilor, empatia redusă, lipsa autocontrolului și dificultățile în gestionarea stresului. Aceste aspecte pot afecta integrarea copilului în colectivitate și pot genera comportamente inadecvate sau retragere socială. Din fericire, aceste deficiențe pot fi prevenite sau diminuate prin dezvoltarea inteligenței socio-emoționale încă de la vârste fragede.

Familia și grădinița au un rol esențial în susținerea sănătății emoționale a copilului. Mediul în care copilul crește trebuie să fie unul sigur, stabil și predictibil, în care relațiile bazate pe încredere, respect și empatie să fie promovate constant. Copiii învață prin imitație, iar modelele oferite de adulți sunt decisive în formarea comportamentelor lor. De aceea, este important ca aceștia să fie încurajați să își exprime emoțiile, să le recunoască și să învețe modalități sănătoase de gestionare a acestora.

La nivel preșcolar, cadrele didactice au la dispoziție o varietate de metode și activități prin care pot sprijini dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. Activitățile integrate, jocurile didactice, jocurile de rol, poveștile și activitățile artistice reprezintă instrumente eficiente în acest sens.

Un exemplu de bună practică în dezvoltarea sănătății emoționale a copiilor a fost realizat în cadrul temei săptămânale „Animale de la fermă”, prin organizarea unei „Zile a emoțiilor”. Activitatea a debutat cu un element-surpriză: apariția unui iepuraș pe nume Kiki în sala de grupă. Acest personaj a devenit punctul central al întregii zile, facilitând implicarea emoțională a copiilor.

Pornind de la povestea lui Kiki, creată și prezentată cu ajutorul aplicației StoryJumper pe tabla interactivă, copiii au descoperit că iepurașul întâmpină dificultăți în recunoașterea și înțelegerea emoțiilor celorlalți. Astfel, preșcolarii au fost invitați să devină „ghizi ai emoțiilor” pentru Kiki, având rolul de a-l învăța pe parcursul zilei despre emoții și manifestările acestora.

În cadrul activității de educație pentru societate, s-a desfășurat jocul didactic „Cutia cu surprize”, care a avut ca obiectiv identificarea și denumirea emoțiilor pe baza expresiilor faciale, a contextelor sociale și a manifestărilor comportamentale. Fiecare copil a extras un jeton ilustrat cu o anumită situație, a descris acțiunea și a identificat emoția corespunzătoare, raportându-se la propriile experiențe. Exercițiul a fost completat prin redarea emoției prin expresii faciale, contribuind astfel la conștientizarea limbajului nonverbal.

Pentru aprofundarea învățării, jocul a fost complicat prin metoda R.A.I. (Răspunde – Aruncă – Interoghează), fiind introduse jetoane cu expresii faciale ale emoțiilor. Copiii au identificat emoțiile și au oferit exemple din viața personală în care au trăit acele stări. În cazul emoțiilor negative, precum tristețea, frica sau furia, s-a pus accent pe identificarea unor soluții de gestionare, dezvoltând astfel abilități de autocontrol și reglare emoțională.

Activitatea artistico-plastică a avut un rol important în exprimarea creativă a emoțiilor. Copiii au realizat portrete „în oglindă”, ilustrând diferite stări emoționale. Această activitate a facilitat conștientizarea modului în care emoțiile se reflectă în expresiile faciale și a contribuit la dezvoltarea empatiei.

Activitățile liber alese au fost organizate pe centre de interes, fiecare având un rol specific în dezvoltarea competențelor socio-emoționale. La centrul Științe, copiii au exersat răbdarea și coordonarea, ajutând animalele să primească hrană, utilizând pensete pentru manipularea materialelor. Această activitate a dezvoltat atât abilități motrice, cât și valori precum perseverența și calmul.

La centrul Joc de rol, copiii au manifestat empatie, interpretând roluri de medici veterinari și animale. Prin această activitate, au învățat să recunoască stările celorlalți și să ofere sprijin, contribuind la dezvoltarea comportamentelor prosoziale.

La centrul Construcții, colaborarea a fost elementul central. Copiii au lucrat în perechi pentru a construi adăposturi pentru animale, dezvoltând spiritul de echipă, comunicarea și respectul reciproc.

Ziua s-a încheiat cu jocul „Zarul cu emoții”, o activitate dinamică și atractivă, în care copiii au identificat și au exprimat emoțiile reprezentate pe fețele zarului. Prin mimică și gesturi, aceștia au consolidat cunoștințele dobândite, într-un mod ludic și accesibil.

Activitățile descrise evidențiază importanța abordării integrate a dezvoltării emoționale în educația timpurie. Prin joc și experiențe directe, copiii își dezvoltă competențele necesare pentru a face față provocărilor sociale și emoționale.

Sănătatea emoțională a preșcolarilor reprezintă un pilon esențial al dezvoltării armonioase. Printr-un parteneriat eficient între familie și grădiniță și prin utilizarea unor strategii educaționale adecvate, copiii pot dobândi abilități socio-emoționale solide. Cadrele didactice au responsabilitatea de a crea contexte de învățare care să susțină exprimarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei și formarea autocontrolului.

Investiția în sănătatea emoțională a copiilor este, de fapt, o investiție în viitorul lor. Un copil echilibrat emoțional va deveni un adult adaptat, capabil să construiască relații sănătoase și să facă față cu succes provocărilor vieții.



Bibliografie:

- Ministerul Educației Naționale, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică.

- Ministerul Educației Naționale, 2019, *Suport pentru explicitarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează curriculum pentru educație timpurie*, București, MEN.
- Ministerul Educației, 2024, *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*, București, ME.
- Jean, Cosnier, 2007, *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Iași, Editura Polirom.
- Daniela, Petravai; Vasile, Preda; Simona, Petrică; Raluca, Brănișteanu, 2012, *Pentru un copil sănătos emoțional și social: ghid practic pentru educatorul care construiește încredere*, București, Editura V & I Integral.
- <https://www.storyjumper.com/book/read/178532591/ionitacrina98#>

PROGRAMĂ PENTRU DISCIPLINA EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - *MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS*

Profesor pentru educație timpurie Stoica Loredana

Profesor pentru educație timpurie Radu Zoica

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 3 Găești, jud. Dâmbovița

ARGUMENT

La nivelul învățământului românesc s-a instituit Programul Național „Educația pentru sănătate în școala românească” care este 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.

Obiectivele urmărite în cadrul Programului Național „Educația pentru sănătate în școala românească” vizează:

1. Promovarea sănătății și a stării de bine a copilului, respectiv:

- funcționarea optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mintal, emoțional, social și spiritual;

- formarea unui stil de viață sănătos.

2. Dezvoltarea personală a copilului, 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;

4. Prevenirea conflictelor interpersonale, a dezadaptării sociale și a situațiilor de criză.

Programul național și curriculum-ul de Educație pentru sănătate urmăresc:

- să asigure educarea populației școlare pentru un stil de viață sănătos;

- să faciliteze accesul la o informație corectă, avizată, atât în mediul urban, cât și în mediul rural;
- să realizeze, în mod indirect, educația adulților;
- să conducă la diminuarea numărului de îmbolnăviri și reducerea comportamentelor cu risc pentru sănătate;
- să contribuie la creșterea calității actului medical.



Programa pentru activitate opțională „Minte sănătoasă în corp sănătos” în grădiniță constituie un instrument util în realizarea la grupă a activităților de educație pentru sănătate. Aceasta se adresează atât copiilor preșcolari cât și, părinților acestora și întregii comunități.

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau infirmității”.

Educația pentru sănătate încă de la vârsta preșcolară reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Educația pentru sănătate 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.

Nivel: II

Durata: 1 an

Număr de ore săptămânal: 1 h

An școlar: 2026 - 2027

CONȚINUTURI

Nr. Crt.	Tema Mijloc de realizare	Strategia didactică	Săptămâna
1	<i>Rolul apei în viața noastră?</i> Lectură după imagini	Conversația euristică, Explicația, Exercițiul	Săptămâna 1
2	<i>Apa rece, de Mihai Negulescu</i> Memorizare	Conversația, Explicația	Săptămâna 2
3	<i>Calendarul consumului de lichide</i> Discuții libere	Observația, Explicația, Dialogul	Săptămâna 3
4	<i>Legea grupei noastre - Noi bem doar apă, nu suc!</i> Convorbire	Conversația, Explicația Demonstrația	Săptămâna 4
5	<i>Cum preparăm ceaiul?</i> Activitate casnică	Explicația, Demonstrația, Exercițiul	Săptămâna 5
6	<i>Cine rezistă timp de o săptămână fără suc?</i> Concurs	Explicația, Demonstrația	Săptămâna 6
7	<i>Fruitele și legumele se prezintă!</i> Joc de rol	Conversația, Explicația Problematizarea	Săptămâna 7
8	<i>Cărticica fructelor</i> Activitate practic-gospodărească	Conversația, Explicația, Exercițiul	Săptămâna 8
9	<i>Cărticica legumelor</i> Activitate plastică	Conversația, Explicația, Exercițiul	Săptămâna 9
10	<i>Spune ce-ai gustat?</i> Joc senzorial	Conversația, Explicația, Jocul	Săptămâna 10

11	<i>Șorțulețul, de Luiza Vlădescu</i> povestire	Conversația, Explicația, Dialogul	Săptămâna 11
12	<i>Salata de legume</i> Activitate practic-gospodărească	Explicația, Demonstrația, Exercițiul	Săptămâna 12
13	<i>Masca fructelor</i> Activitate plastică	Explicația, Demonstrația, Exercițiul	Săptămâna 13
14	<i>Mâinile sub lupă</i> Joc distractiv	Conversația, Explicația, Exercițiul, Jocul	Săptămâna 14
15	<i>Aventurile lui Murdărel</i> Poveste creată după început dat	Conversația, Explicația, Demonstrația	Săptămâna 15
16	<i>Învăț să păstrez, să spăl și să curăț fructe</i> Activitate practic-gospodărească	Explicația, Demonstrația, Exercițiul	Săptămâna 16
17	<i>Consumăm zilnic micul dejun</i> Discuții libere	Explicația, Dialogul, Exercițiul	Săptămâna 17
18	<i>Adevărat sau fals</i> Joc didactic	Explicația, Demonstrația, Exercițiul, Problematizarea	Săptămâna 18
19	<i>Minte sănătoasă în corp sănătos</i> Concurs de ghicitori	Conversația, Explicația, Exercițiul, Jocul	Săptămâna 19 Săptămâna 34

MODALITĂȚI DE EVALUARE

Având în vedere că evaluarea este o componentă importantă a procesului de învățământ (și a oricărei situații de învățare), vor fi utilizate cele mai variate, dar eficiente modalități de evaluare - probe orale, probe practice, scrise: fișe de activitate individuale, jocuri, concurs, dezlegări de rebusuri (cu ajutorul unor simboluri), autoevaluarea, portofolii, joc de rol, expoziții, miniserbari etc.

Bibliografie:

- Ministerul Educației Naționale, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică.
- Ecaterina, Vrășmaș, 2014, *Educația timpurie*, București, Editura Aramis.



MICII EXPLORATORI AI SĂNĂTĂȚII

Educatoare Vătămanu Alexandra-Mihaela

Grădinița cu Program Prelungit Samurcași, Crevedia, Jud. Dâmbovița

Educația pentru sănătate este un pas esențial în dezvoltarea armonioasă a copiilor, iar grădinița oferă un cadru ideal pentru a învăța prin joc și experiență directă obiceiuri sănătoase. În grupa mică, copiii, cu vârste între trei și patru ani, sunt plini de curiozitate și dorința de a explora lumea din jur. Activitățile extracurriculare reprezintă o oportunitate minunată de a introduce



noțiuni de igienă personală, alimentație sănătoasă și mișcare fizică, toate integrate într-un mod distractiv și ușor de înțeles pentru cei mici, astfel contribuim la respectarea **dreptului la sănătate**, ceea ce înseamnă că fiecare copil că are dreptul să crească într-un mediu sigur, curat și să primească îngrijirea necesară pentru a fi sănătos. Acest drept include posibilitatea de a mânca alimente nutritive, de a se spăla pe mâini și pe dinți, de a se juca și de a face mișcare în mod regulat. Dreptul la sănătate îi ajută pe copii să înțeleagă că a avea grijă de corpul lor este foarte important și că toți oamenii, indiferent de vârstă, merită să fie protejați și să aibă un stil de viață sănătos. Prin activități educative și jocuri, copiii pot învăța să respecte acest drept, să aibă obiceiuri sănătoase și să fie responsabili față de propria sănătate.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale educației pentru sănătate este igiena personală. La această vârstă, copiii abia încep să-și formeze deprinderi autonome, iar prin activități interactive, aceste obiceiuri se pot consolida natural. De exemplu, jocul „**Spălatul corect al mâinilor**” transformă o rutină aparent simplă într-o experiență amuzantă și educativă. Educatorea demonstrează pașii spălatului, folosind săpun colorat și imagini care arată mișcările corecte, iar copiii repetă fiecare etapă, simțindu-se ca niște mici experți în igienă. În plus, activitatea poate fi completată cu cântece și rime care fac procesul mai ușor de reținut, iar repetarea zilnică a acestei rutine ajută la transformarea igienei personale într-un obicei plăcut și natural.

Alimentația sănătoasă este un alt domeniu în care activitățile extracurriculare pot avea un impact deosebit. Jocul „Fructele și legumele colorate” îi provoacă pe copii să sorteze fructele și

legumele după culoare, mărime și gust și să creeze un „tablou sănătos” pe panoul grupei. Această activitate nu doar că îi familiarizează cu diferitele alimente și cu beneficiile lor, dar le stimulează și creativitatea și gândirea logică. În timpul jocului, educatoarea poate discuta despre importanța fiecărui fruct sau legumă, explicând într-un mod simplu și accesibil cum vitaminele și mineralele ne ajută să fim puternici și sănătoși. Astfel, copiii învață să asocieze alimentația sănătoasă cu plăcerea de a mânca, nu cu o obligație, iar jocul devine un instrument de învățare eficient și memorabil.



Mișcarea fizică este esențială pentru dezvoltarea motricității și a sănătății generale. Activitatea „Circuitul sănătății” transformă sala de joacă sau curtea grădiniței într-un spațiu de aventură, în care copiii merg, aleargă, sar și se echilibrează pe diferite obstacole. În timpul acestui joc, copiii își dezvoltă coordonarea, forța și agilitatea, în timp ce învață să respecte regulile și să colaboreze cu colegii. Prin astfel de jocuri, mișcarea fizică nu mai este percepută ca o sarcină, ci ca o formă de distracție și libertate, iar copiii învață că activitatea regulată este benefică pentru sănătate și starea de bine. Igiena orală reprezintă un alt aspect foarte important al educației pentru sănătate, care poate fi introdus într-un mod amuzant și interactiv. Activitatea „Periuța magică” permite copiilor să exerseze periajul corect al dinților pe modele dentare mari, imitând mișcărilor recomandate. Această activitate le dezvoltă nu doar abilitățile practice, ci și conștientizarea responsabilității față de propria sănătate. Prin joc și demonstrație, copiii învață că periajul zilnic este esențial pentru a avea dinți puternici și un zâmbet sănătos. În plus, folosirea unor povești sau personaje simpatice poate transforma rutina igienei orale într-o aventură plină de voie bună și imaginație.

Pe lângă aceste activități specifice, este important ca educatoarea să creeze un mediu cald și prietenos, în care copiii se simt încurajați să participe și să exploreze. Prin povești, cântece, jocuri de rol și activități practice, conceptele legate de sănătate devin accesibile și ușor de înțeles pentru cei mici. Copiii învață să aibă grijă de corpul lor, să înțeleagă importanța alimentației și a mișcării și să dezvolte obiceiuri sănătoase care îi vor însoți întreaga viață.

În concluzie, activitățile extracurriculare în grupa mică de grădiniță reprezintă o modalitate eficientă și plăcută de a introduce educația pentru sănătate. Prin joc, experiență practică și implicare activă, copiii devin adevărați exploratori ai propriei sănătăți, descoperind bucuria de a

se mișca, de a mânca sănătos și de a avea grijă de corpul lor. Educația pentru sănătate, astfel, devine nu doar o lecție, ci o aventură zilnică, plină de voie bună și descoperiri minunate.

Bibliografie:

- Ministerul Educației Naționale, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică.
- Ecaterina, Vărășmaș, 2014, *Educația timpurie*, București, Editura Aramis.

OBICEIURI ȘI TRADIȚII DE IARNĂ

Profesor pentru educație timpurie Oncea Maria
Școala Gimnazială Știuca / Grădinița cu Program Normal Știuca, Timiș

ARGUMENT:

Copilul vine în contact cu simboluri și manifestări religioase, de aceea este bine să le cunoască semnificația în înțelesul lor cel mai simplu.

Sărbătorile de iarnă sunt un prilej de bucurie, atât pentru cei mici, cât și pentru cei mari. Toți copiii își aranjează cu grijă cizmuluțele pentru ca Moș Nicolae să le pună ceva în ele. Mulți au încercat să-l surprindă pe Moș Crăciun în acțiune, împărțindu-le daruri. În multe cazuri copilul știe doar că trebuie să fie cuminte, altfel „moșii” îl vor ocoli. De aceea este important să cunoască și semnificația religioasă a acestor sărbători.

La această vârstă copilul este asemenea unui câmp gol, care așteaptă să fie semănat cu acele valori esențiale ale umanității, ce vor face din el un om mândru de moștenirea sa culturală și apartenența religioasă.

An școlar 2025-2026

Durata: 5 săptămâni

Scopul: Familiarizarea copiilor cu obiceiurile și tradițiile specifice sărbătorilor de iarnă, precum și semnificația religioasă a acestora.

Obiective:

- cunoașterea unor obiceiuri creștinești și semnificația acestora;
- cultivarea unui comportament moral-religios;
- păstrarea obiceiurilor străvechi (mersul cu colinda, uratul de anul nou, participarea la slujbele religioase);
- educarea unei atitudini de toleranță între copii care aparțin diferitelor culte;
- dezvoltarea calităților umane: solidaritate, altruism, empatie.

Educatore inițiatore: profesor pentru educație timpurie Oncea Maria

Grup țintă: copiii din grupa mijlocie

Parteneri: profesor de religie - Școala Gimnazială Știuca

Resurse materiale: planșe, cărți religioase, obiecte de artă, aparatură audio-video, calculator.

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. Crt.	Data	Tema și mod de realizare	Responsabili
1.	Noiembrie 2025	„Cine a fost cu adevărat Moș Nicolae” – întâlnire cu profesoara de religie	
2.	Decembrie 2025	„Cizmulița lui Moș Nicolae” – artă: pictură, confecție	
3.	Decembrie 2025	„În așteptarea lui Moș Crăciun” – confecționare de podoabe pentru pomul de Crăciun, felicitări	
4.	Decembrie 2025	„La gura sobei” – întâlnire cu profesoara de religie, discuții despre semnificația religioasă a Crăciunului; concert de colinde „Astăzi s-a născut Hristos”	
5.	Ianuarie 2026	„Boboteaza și Ioan Botezătorul” – semnificația sărbătorilor religioase – întâlnire cu profesoara de religie	

Rezultate așteptate: dezvoltarea sentimentelor de respect și apreciere a valorilor tradiționale; formarea unor trăsături pozitive de caracter, în concordanță cu valorile creștine.

Beneficiarii: preșcolari, părinți, educatoare, comunitatea.

Evaluarea: analiza activităților desfășurate, expoziții cu lucrări, concert de colinde.

Impactul: cunoașterea de către copii a sărbătorilor religioase din perioada de iarnă și a semnificației lor.

Diseminarea: Rezultatele proiectului vor fi făcute cunoscute atât copiilor din celelalte grupe, cât și părinților. Se vor face expoziții cu lucrările copiilor. Rezultatele proiectului vor fi popularizate la simpozioane, dar și în cadrul comunității locale.

Bibliografie:

- Simion Florea, Marian, 2001, *Sărbătorile la români*, București, Editura Saeculum

I.O.

- Ion, Ghinoiu, 2013, *Obiceiuri populare de peste an*. Dicționar, București, Editura Fundației Culturale Române.
- Ministerul Educației Naționale, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică.
- Constantin, Cucos, 2014, *Pedagogie*, Iași, Editura Polirom.

PROGRAMĂ PENTRU OPȚIONAL

Profesor pentru educație timpurie Busuioc Andreea Valentina
Școala Gimnazială Crevedia, jud. Dâmbovița

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept, o stare de bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau infirmității”.

Educația pentru sănătate încă de la vârsta preșcolară reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Educația pentru sănătate 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.

Grădinița îi învață pe copii cum să se poarte în natură și în societate, cum să se raporteze la ceilalți semeni, cum să trăiască frumos, demn și sănătos. Educația pentru sănătate trebuie să

înceapă la vârste mici pentru ca în această etapă se dobândesc obiceiuri care sunt relevante pentru activitățile ulterioare. Sănătatea reprezintă un concept cu câteva aspecte ce cuprind dimensiunile: emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală. Sănătatea înseamnă mai mult decât absența bolii. Ea este un proces ce contribuie la bunăstare și echilibru. Dacă ne pierdem sănătatea putem spune că am pierdut totul.

Prin opționalul prezentat urmărim realizarea unor activități menite să-i familiarizeze pe copii cu cele mai necesare noțiuni de igienă, de întărire a stării de sănătate a organismului și combatere a factorilor de risc. Reguli de igienă, boli cauzate de nerespectarea acestora, probleme legate de alimentație, vestimentație, factori de mediu sunt doar câteva dintre aspectele pe care copiii trebuie să le cunoască și să le înțeleagă. Deprinderile igienico-sanitare ale celor mici poartă amprenta tipului de educație primit în familie. Copiii reprezintă continuitatea unei culturi, a unui sistem de valori morale. A învăța copilul, de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune bazele trainice ale formării comportamentului igienic. Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăți în respectarea regimului din grădiniță, îngreunează activitatea educatoarei, diminuează calitatea procesului de învățământ.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă că sănătatea înseamnă 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 opțională aleasă pentru a fi desfășurată în grădiniță are un rol formativ deosebit, prin stimularea motivației intrinseci, stând la baza comportamentului civilizat al adultului de mâine.

De aceea, este necesar să-i ajutam pe copii, încă de la cele mai fragede vârste, să cunoască, să înțeleagă și să respecte anumite norme de igienă, să socotească SĂNĂTATEA ca fiind cea mai de preț comoară, căci numai având o stare de sănătate bună ei își pot desfășura activitatea zilnică în cele mai bune condiții și pot avea rezultate instructiv - educative eficiente.

COMPETENȚE GENERALE

Conștientizarea importanței pe care o are sănătatea pentru dezvoltarea armonioasă a organismului și cultivarea interesului pentru menținerea acesteia;

Insușirea unor norme de comportament pentru asigurarea echilibrului dintre sănătatea individuală și cea colectivă.

Formarea unui mod de viață sănătos: cunoașterea elementelor principale ale regimului zilnic și a necesității respectării lui; conștientizarea faptului că alimentația corectă stă la baza sănătății.

ELEMENTE DE CONȚINUT:

I. Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie.

Corpul uman – părți componente

Organele de simț

Starea de sănătate / boala

II. Igiena personală

Igiena cavității bucale

Igiena mâinilor, a unghiilor

Igiena corpului

Igiena îmbrăcăminte, încălțăminte

Boli cauzate de lipsa igienei

III. Activitate și odihnă

Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei

METODE ȘI MIJLOACE DE REALIZARE:

Poezia, joc didactic, poveste, cântec, joc distractiv, lectura educatoarei, joc de rol, exercițiul prin activizarea copilului în grup și individual, repetarea în grup după educatoare, conversația, folosirea materialului intuitiv: jetoane, imagini, planșe, păpuși, obiecte de igienă, etc.

MODALITĂȚI DE EVALUARE:

Jocuri - exercițiu, jocuri de rol, desene, expoziții, fișe tip „Așa da, așa nu!”, portofoliile copiilor, probe orale, probe practice, fișe de activitate individuală, jocuri-concurs, dezlegări de rebusuri (cu ajutorul unor simboluri) autoevaluarea.

BIBLIOGRAFIE:

- M.E.C., 2005, *Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii*, București.

- *Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii, ediția a II-a revizuită și adăugită*, 2005, București, Editura V & I Integral.
- Victoria, Vladu; Adriana, Țăpurin; Rodica, Pârcălabu; Marinela, Bican, 2003, *Sănătatea, un drept pentru care se luptă: îndrumător metodic pentru cadrele didactice, carte de colorat pentru copii, ghid pentru părinți*, Editura Comenius.

PROIECT DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL - DINȚI FRUMOȘI ȘI SĂNĂTOȘI

Profesor pentru educație timpurie Tămârjan Mihaela-Roxana
Grădinița cu Program Normal Nr. 9, Structură Liceul Teoretic „Dan Barbilian”

Profesor pentru educație timpurie Odroagă Ani-Georgiana
Grădinița cu Program Prelungit „Sfântul Nicolae”, Structură Liceul Teoretic „Dan Barbilian”

ARGUMENT

A învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit și să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune bazele temeinice formării comportamentului igienic. Cu toții vrem o dantură sănătoasă. Pentru asta ne periem dinții zi de zi, dimineața și seara, folosim o pastă de dinți recomandată (după cum spun reclamele) de Asociația Stomatologilor, ba chiar ață dentară, apă de gură, ne schimbăm des periuța de dinți.



Dacă ne întrebăm de la ce vârstă trebuie să ne preocupe îngrijirea dinților copilului, răspunsul este: foarte devreme! Deprinderile elementare de igienă dentară trebuie imprimare de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidiană. Deprinderile igienice dentare o dată formate îi dau copilului siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea dinților nu înseamnă numai absența cariilor, ci și un mod de viață echilibrat, deci un întreg organism sănătos.

SCOP

Transmiterea sistematică a unor noțiuni și cunoștințe privind problemele de igienă dentară.

OBIECTIV FUNDAMENTAL

Dezvoltarea capacității de cunoaștere și aplicare a cunoștințelor legate de om ca ființă socială (funcții vitale, relații, reguli de igienă și comportament).

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

Să denumească reguli de întreținere a vieții și sănătății (igiena dentară, a somnului, a vestimentației, a corpului);

Să distingă unele reguli de igienă colectivă în grădiniță;

Să identifice și să cunoască rolul obiectelor ce se folosesc pentru igiena dentară;

Să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă, boală;

Să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le de cele dăunătoare;

Să execute după model gestul corect de spălare pe dinți;

Să manifeste atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți.

COORDONATORI DE PROIECT:

Director: Prof. Dr. ZAHARIA NICOLAE

Prof. Ed. timpurie STRĂJERU Loredana

Prof. Ed. timpurie TĂMÎRJAN Mihaela- Roxana

Prof. Ed. timpurie VOROVENCI Mihaela

Prof. Ed. timpurie LISANDRU Denisa Mihaela

Prof. Ed. timpurie IONAȘCU Valentina

Prof. Ed. timpurie GUȚAN Eliza

Prof. Ed. timpurie CIUCĂ Daniela Magdalena

Prof. Ed. timpurie MARINESCU Mariana Ramona

Prof. Ed. timpurie BOERU Roxana Gabriela

Prof. Ed. timpurie CIOBANU Liliana Maria

Prof. Ed. timpurie VLAD Denisa Mariana

Prof. Ed. timpurie ILINCA Adelina Florina

Prof. Ed. timpurie ODOROAGĂ Ani Georgiana

Educatoare SUCALĂ Iulia Georgiana

LOC DE DESFĂȘURARE:

G.P.P. „Sfântul Nicolae”/G.P.N. NR. 9 / Cabinet medic stomatolog

RESURSE:

UMANE: cadre didactice, copii, medic stomatolog, părinți.

MATERIALE: mulaj corp uman, mulaje dinți, planșe, atlase, enciclopedii, reviste, jetoane, casetofon, CD-uri, creioane colorate, hârtie Xerox, acuarele, pensoane, plastilină, lipici, truse de joc.

TEMPORALE: 3 LUNI.

FINANCIARE: autofinanțare.

EVALUARE: Expoziție cu lucrări de artă plastică ale preșcolarilor.

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Data	Tema și mijlocul de realizare
1.	Aprilie 2024	„Să ne cunoaștem!”- vizită la cabinetul stomatologic
2.	Mai 2024	„Vitamine de la fructe – Mărul izvor de sănătate” „Cum păstrăm sănătatea dinților?” - (reguli de igienă personală și colectivă în grădiniță) - convorbire

ACORD DE PARTENERIAT PENTRU EDUCAȚIE

Încheiat azi ,

1. Părțile partenere:

LICEUL TEORETIC „DAN BARBILIAN”, reprezentată de PROF. DR. ZAHARIA NICOLAE în calitate de director și prof. TĂMÎRJAN MIHAELA-ROXANA, ODOROAGĂ ANI GEORGIANA, în calitate de inițiatori și coordonatori ai proiectului și dr. TONGHIOIU MARIA MAGDALENA, medic stomatolog în calitate de partener.

2. Obiectul contractului: Obiectul prezentului acord de parteneriat îl reprezintă colaborarea dintre organizator și partener în vederea desfășurării de activități extrașcolare în instituția organizatoare.

3. Grup țintă: preșcolarii de la G.P.P. „SFÂNTUL NICOLAE” și G.P.N. NR. 9.

4. Obligațiile părților:

A) Organizatorul se obligă :

- să informeze unitățile școlare despre desfășurarea proiectului;
- să organizeze activitățile prevăzute în proiectul educațional;
- să respecte termenele de desfășurare a parteneriatului;

- să trimită materialele proiectului, diplomele și acordul de parteneriat participanților la proiect.

B) Partenerul se obligă să respecte următoarele condiții:

- să mediatizeze proiectul în școală/ grădiniță;
- să desfășoare activitățile propuse respectând calendarul proiectului;
- să evite orice situație generatoare de risc ce poate afecta în mod negativ imaginea proiectului.

5. Durata acordului: Acordul intră în vigoare la data semnării acestuia și este valabil pe perioada anului școlar 2025 – 2026.

Bibliografie:

• Ministerul Educației Naționale, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică.

SĂ CREȘTEM MARI ȘI SĂNĂTOȘI - PARTENERIAT EDUCATIONAL

Profesor pentru educație timpurie Petre Niculina
Grădinița cu Program Normal Nr. 1 Morteni, jud. Dâmbovița

ARGUMENT

„Sănătatea este cea mai de preț avuție”

Copilăria constituie o perioadă de asimilări masive de formare a unor atitudini și abilități care se vor transforma în instrumente pentru tot restul vieții, iar grădinița și școala, prin autoritatea morală pe care o au, pot aduce o contribuție substanțială la formarea unor atitudini comportamentale legate de sănătate, de dezvoltare armonioasă a preșcolarilor de azi, a elevilor de mâine și a tinerilor și adulților din viitorul apropiat, viitor care le aparține.

Grădinița îi învață pe copii cum să se poarte în societate, cum să se raporteze la ceilalți semenii, cum să trăiască frumos, demn și sănătos.

Inițierea acestui parteneriat cu cabinetul medical vine în întâmpinarea nevoilor fundamentale de educație ale oricărui copil, iar formarea unui stil de viață sănătos devine o condiție esențială pentru o dezvoltare armonioasă a personalității copilului.

Parteneri: Grădinița Nr. 1 Morteni; Cabinet medic de familie.

Durată: 9 luni

Resurse umane: copii, educatoare, medic.

Resurse materiale: cărți, reviste, fișe individuale de muncă, jetoane reviste de sănătate, trusă medicală, halate, stetoscop, hârtie A4, imprimantă, panou pentru expoziție.

Resurse de timp: planificare, organizare, desfășurare, finalizare.

Evaluarea proiectului:

Realizarea unui album cu fotografii care să ilustreze secvențe din activitățile desfășurate;
Concurs de ghicitori; Expoziție cu lucrări ale preșcolarilor.

Scopul parteneriatului educațional

Formarea unui stil de viață sănătos, în vederea dezvoltării armonioase sub aspect psihofizic a preșcolarilor prin derularea unor activități specifice;

Formarea unei atitudini pozitive față de sănătatea proprie și a celor din jur.

Beneficiile așteptate sunt:

Copii vor învăța mai multe lucruri despre păstrarea sănătății și prevenirea bolilor;

Copii vor cunoaște și aplica reguli de igienă personală și colectivă.

Obiective:

Privind copii:

Asimilarea unor noțiuni și cunoștințe, privind problemele legate de sănătatea individuală și colectivă specifice vârstei;

Să conștientizeze unele consecințe ale nerespectării regulilor de igienă personală.

Privind educatoarea:

Să contribuie la formarea capacității de a construi un mediu educațional propice formării unor deprinderi sănătoase, igienice, sanitare, de alimentație sănătoasă, de protejare a vieții.

Privind medicul de familie:

Să prezinte informațiile accesibile vârstei preșcolare;

Să explice modul de utilizare al diferitelor materiale sanitare în diferite împrejurări, în vederea îmbogățirii vocabularului activ al preșcolarilor.

Obligațiile părților:

Unitatea de învățământ:

Stabilirea inventarului de resurse umane și materiale;

Organizarea și desfășurarea activităților;

Colaborarea permanentă cu medicul de familie.

Cabinet medical:

Colaborează permanent cu grădinița pentru realizarea obiectivelor propuse de cunoaștere a structurii și funcționării organismului uman; Pune la dispoziție material didactic: trusă medicală, planșe, cărți ilustrate.

Etapele proiectului:

Reorganizarea grupului țintă;

Adresarea scrisorilor de intenție către colaboratori;

Semnarea protocolului de către parteneri;

Stabilirea calendarului activităților.

Calendarul activităților

Nr. Crt.	Data	Tema activității	Modalități de realizare	Joc de desfășurare	Responsabili
1.	Septembrie 2025	Lansare proiect: <i>„Să creștem mari și sănătoși”</i>	Masă rotundă	Sala de grupă	Educatoare Medic Părinți
2.	Octombrie 2025	<i>„Bogățiile toamnei”</i> vitamine din fructe și legume	Activitate practică – Salată de fructe/legume	Sala de grupă	Educatoare
3.	Noiembrie 2025	<i>„De vorbă cu medicul de familie”</i>	Vizită la cabinetul medical Prevenirea bolilor respiratorii	Dispensarul medical	Educatoare Medic
4.	Decembrie 2025	<i>„Ce și cum mâncăm”</i>	Convorbire – cunoașterea regulilor de alimentație corectă	Sala de grupă	Educatoare
5.	Februarie 2026	<i>„Maricica” de Luiza Vlădescu</i>	Lectura educatoarei	Sala de grupă	Educatoare
6.	Martie 2026	<i>„Doctorița” de Geta Stanciu</i>	Memorizare	Sala de grupă	Educatoare
7.	Aprilie 2026	<i>„La medic”</i>	Vizită la cabinetul medical Prevenirea bolilor de piele	Dispensarul medical	Educatoare Medic
8.	Mai 2026	<i>„Aer, soare și mișcări”</i>	Concursuri, jocuri sportive	Curtea grădiniței	Educatoare Medic

			în curtea grădiniței		
9.	Iunie 2026	Evaluarea proiectului	Expoziție de fotografii realizate pe parcursul proiectului	Sala de grupă Dispensarul medical	Educatoare Medic

Bibliografie:

- Ministerul Educației Naționale, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică.

PRIMUL AJUTOR, PE ÎNȚELESUL COPIILOR: O EXPERIENȚĂ EDUCATIVĂ INSPIRATĂ DE CURSUL „FII PREGĂTIT PENTRU NEPREVĂZUT!”

Profesor pentru educație timpurie Gheorghe Florina Iolanda
Grădinița cu Program Normal Dârza, jud. Dâmbovița

Participarea la cursul *Fii pregătit pentru neprevăzut!* a reprezentat un pas important în formarea mea profesională și personală, oferindu-mi cunoștințe esențiale despre acordarea primului ajutor în situații de urgență. Conștientizând importanța educației pentru siguranță încă de la vârste fragede, am considerat necesar și valoros să adaptez informațiile dobândite și să le transmit preșcolarilor, într-un mod accesibil, atractiv și sigur pentru nivelul lor de înțelegere.

Activitatea desfășurată cu copiii a avut ca scop familiarizarea acestora cu noțiuni de bază despre primul ajutor, dezvoltarea empatiei și a spiritului de responsabilitate, precum și formarea unor reacții corecte în fața unor situații neprevăzute. Am pornit de la discuții simple despre ce înseamnă o urgență, cine sunt persoanele care ne pot ajuta (părinți, cadre didactice, medici, pompieri) și de ce este important să nu intrăm în panică atunci când cineva are nevoie de ajutor.

Pentru a menține interesul copiilor, activitățile au fost structurate sub formă de jocuri de rol, demonstrații practice și exerciții interactive. Am folosit un limbaj adaptat vârstei lor, exemple concrete astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și reținut. Copiii au fost încurajați să pună întrebări, să își exprime opiniile și să participe activ la fiecare etapă a activității.

Un moment important al activității a fost prezentarea poziției laterale de siguranță. Le-am explicat copiilor, pas cu pas, cum pot ajuta o persoană care este inconștientă, dar respiră, subliniind faptul că nu trebuie niciodată să ridice sau să mute victima fără ajutorul unui adult. Prin demonstrații realizate cu ajutorul unui manechin și apoi prin exerciții practice, copiii au învățat cum să așeze victima pe o parte, cu grijă și atenție, pentru a preveni eventuale complicații. Activitatea a fost primită cu mult entuziasm, iar copiii au demonstrat o capacitate surprinzătoare de a reține și reproduce pașii corecți.

De asemenea, am abordat noțiuni de bază despre îngrijirea unei răni. Le-am explicat ce este o rană, cum se poate produce și de ce este important să fie curățată și pansată corespunzător. Am

prezentat materialele necesare pentru pansare și modul corect de utilizare a acestora, insistând asupra igienei și a necesității de a cere ajutorul unui adult. Prin exerciții practice, copiii au avut ocazia să aplice pansamente, transformând învățarea într-o experiență plăcută și educativă.

Pe parcursul activității, am pus accent pe siguranța personală a copiilor, explicând clar că rolul lor nu este de a interveni singuri în situații periculoase, ci de a recunoaște o problemă, de a anunța un adult și de a oferi ajutor în limitele posibilităților lor. Acest aspect a fost esențial pentru a evita comportamentele riscante și pentru a forma o atitudine responsabilă.

Impactul activității a fost unul pozitiv, copiii manifestând interes, curiozitate și dorință de implicare. Mulți dintre ei au relatat situații din viața de zi cu zi în care ar putea aplica cele învățate sau au povestit experiențe personale, ceea ce a demonstrat că informațiile transmise au fost bine înțelese și interiorizate. În plus, activitatea a contribuit la dezvoltarea empatiei, a spiritului de echipă și a încrederii în sine.

Aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul cursului „*Fii pregătit pentru neprevăzut!*” în activitatea cu preșcolarii a fost o experiență extrem de valoroasă. Educația pentru acordarea primului ajutor poate și trebuie să înceapă de la vârste fragede, contribuind la formarea unor viitori adulți responsabili, atenți și pregătiți să reacționeze corect în situații de urgență.

Bibliografie:

- Maria, Montessori, 2007, *Descoperirea copilului*, București, Editura Didactica Publishing House.



PROIECT EDUCAȚIONAL „SĂNĂTATE PRIN MIȘCARE”

Profesor pentru educație timpurie Boroș Oana

Profesor pentru educație timpurie Pătru Adriana Elena

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 15 Târgoviște, jud. Dâmbovița

I. ARGUMENT

Mișcarea reprezintă o componentă esențială în dezvoltarea armonioasă a copilului, contribuind atât la sănătatea fizică, cât și la cea psihică. La vârsta preșcolară, nevoia de mișcare este una fundamentală, iar valorificarea acesteia prin activități organizate contribuie la formarea unui stil de viață sănătos.

Prin activități motrice variate, copiii își dezvoltă coordonarea, echilibrul, forța și rezistența, dar și capacitatea de a lucra în echipă, de a respecta reguli și de a-și gestiona emoțiile. Jocul de mișcare devine astfel un instrument eficient de învățare și socializare.

De asemenea, educarea copiilor în spiritul unui stil de viață activ contribuie la prevenirea sedentarismului și la formarea unor deprinderi sănătoase încă din primii ani de viață. Activitățile extracurriculare oferă cadrul optim pentru implicarea activă a copiilor, a cadrelor didactice și a comunității în promovarea sănătății prin mișcare.

II. SCOPUL PROIECTULUI

Promovarea unui stil de viață sănătos prin practicarea zilnică a activităților fizice.

Dezvoltarea armonioasă a copiilor prin activități motrice atractive și variate.

III. OBIECTIVELE PROIECTULUI

Formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază (alergare, săritură, echilibru).

Dezvoltarea spiritului de echipă și a comportamentului fair-play.

Stimularea interesului pentru activități fizice și sport.

Conștientizarea importanței mișcării pentru sănătate.

Implicarea cadrelor didactice în schimbul de bune practici privind educația pentru sănătate.

ECHIPA DE PROIECT

Cadre didactice implicate în proiect (educatoare, profesor de educație fizică).

IV. RESURSELE PROIECTULUI

1. Resurse umane:

Cadre didactice

Copii (grupa mare)

Părinți

Reprezentanți ai comunității

Parteneri:

Inspectoratul Școlar Județean

Cabinetul medical

Complexul Turistic de Natație

2. Resurse materiale:

Teren de joacă/sală de sport, mingi, cercuri, corzi, jaloane, saltele, veste colorate, fluier, cronometru, materiale audio, diplome, apă potabilă.

Resurse temporale: 1 an școlar

Surse de informare:

Curriculum pentru Educație Timpurie (3-6/7 ani), Ministerul Educației, 2019.

Ghiduri de educație pentru sănătate.

Materiale metodice pentru activități motrice preșcolare.

Bugetul proiectului: Autofinanțare și sponsorizări

Mediatizare:

În cadrul ședințelor cu părinții.

Pe site-ul și pagina de socializare a grădiniței.

În cadrul cercurilor pedagogice.

Locul desfășurării: Grădinița și spațiile exterioare (curte, parc), Complexul Turistic de Natație.

Metode și tehnici de lucru: Jocuri de mișcare, parcursuri aplicative, întreceri sportive, demonstrații practice, activități outdoor.

Modalități de evaluare și monitorizare:

Observarea comportamentului copiilor.

Fișe de evaluare motrică.

Fotografii și filmări.

Diplome și recompense simbolice.

Feedback de la părinți.

Impact estimat:

Îmbunătățirea condiției fizice a copiilor.

Dezvoltarea unui stil de viață activ.

Creșterea încrederii în sine.

Întărirea relației grădiniță–familie.

Promovarea imaginii instituției.

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Activitatea	Loc	Termen	Responsabil
1.	Lansarea proiectului și informarea părinților	Grădiniță	Octombrie	Cadre didactice
2.	„Ne mișcăm zilnic” – jocuri de mișcare	Sala de grupă/curte	Noiembrie	Educatore
3.	„Micii sportivi” – parcursurile aplicative	Curtea grădiniței	Ianuarie	Cadre didactice
4.	„Ziua sportului” – competiție sportivă	Teren de sport	Aprilie	Echipa de proiect
5.	„Mișcare în familie” – activitate cu părinții	Parc	Mai	Cadre didactice și părinți

Bibliografie:

• Constantin, Cucos, 2014, *Pedagogie*, Iași, Editura Polirom.

• Ioan, Cerghit, 2006, *Metode de învățământ*, Iași, Editura Polirom.

• Maria, Montessori, 2007, *Descoperirea copilului*, București, Editura Didactica Publishing House.

• Ministerul Educației Naționale, 2019, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică.



DEPRINDERI DE ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ DEZVOLTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

Profesor pentru educație timpurie Dima Aneta Mirela
Profesor pentru educație timpurie Manea Elena Mădălina
Grădinița cu Program Prelungit Gherghești, Jud Dâmbovița

Educația pentru sănătate constituie o componentă esențială a educației timpurii, având rolul de a sprijini dezvoltarea armonioasă a copilului și de a forma comportamente favorabile unui stil de viață echilibrat.

În acest context, educația pentru alimentație sănătoasă ocupă un loc central, deoarece alimentația influențează direct starea de sănătate, nivelul de energie, capacitatea de concentrare și dezvoltarea fizică și cognitivă a copilului preșcolar.

Curriculumul pentru educație timpurie (2019) subliniază importanța formării timpurii a unor deprinderi de viață sănătoasă, în acord cu nevoile reale ale copilului și cu particularitățile sale de vârstă.

Activitățile extracurriculare oferă un cadru optim pentru abordarea tematicii alimentației sănătoase, prin metode flexibile, centrate pe copil, care valorifică jocul, experiența directă și învățarea prin acțiune.

Importanța alimentației sănătoase în perioada preșcolară

Perioada preșcolară reprezintă o etapă fundamentală în formarea obiceiurilor de viață, inclusiv a celor alimentare. La această vârstă, copilul se află într-un proces intens de creștere și dezvoltare, având nevoie de un aport echilibrat de nutrienți pentru susținerea funcțiilor organismului. O alimentație sănătoasă contribuie la dezvoltarea sistemului osos și muscular, la întărirea imunității și la menținerea unei stări generale de bine.

Din perspectivă educațională, alimentația influențează comportamentul copilului în cadrul activităților zilnice. Un copil care se hrănește corect este mai activ, mai atent și mai receptiv la stimulii educativi.

De aceea, educația pentru alimentație sănătoasă trebuie abordată sistematic, într-un mod adaptat nivelului de înțelegere al copilului, fără a apela la noțiuni teoretice abstracte.

Curriculumul pentru educație timpurie (2019) promovează dezvoltarea integrală a copilului, punând accent pe starea de sănătate, bunăstarea emoțională și autonomia personală. Educația alimentară se înscrie firesc în aceste direcții, contribuind la formarea unor comportamente responsabile față de propriul corp.

Activitățile extracurriculare – cadru de realizare a educației pentru alimentație sănătoasă

Activitățile extracurriculare au un rol complementar celor curriculare, oferind posibilitatea aprofundării și consolidării unor teme educaționale importante. În domeniul educației pentru sănătate, acestea permit abordarea alimentației sănătoase într-un mod atractiv, practic și interactiv, adaptat intereselor copiilor.

Conform Curriculumului pentru educație timpurie (2019), activitățile destinate copiilor trebuie să fie centrate pe experiențe de învățare semnificative, care să implice activ copilul. Activitățile extracurriculare răspund acestei cerințe, prin caracterul lor flexibil și prin posibilitatea de a valorifica situații concrete de viață. Astfel, copilul nu doar învață despre alimentație sănătoasă, ci o experimentează direct.

Exemple de activități extracurriculare relevante includ ateliere tematice, jocuri de rol, activități practice și proiecte educative. Prin astfel de activități, copilul este implicat activ în procesul de identificare a alimentelor sănătoase și de înțelegere a rolului acestora în menținerea sănătății.

Identificarea alimentelor sănătoase la nivel preșcolar

La nivel preșcolar, identificarea alimentelor sănătoase se realizează prin metode intuitive, bazate pe percepție vizuală, manipulare și comparație. Copiii pot recunoaște alimentele sănătoase prin culoare, formă și asocierea acestora cu efecte pozitive asupra organismului, exprimate într-un limbaj accesibil, adaptat vârstei.

Activitățile extracurriculare facilitează acest proces prin jocuri de sortare a alimentelor, realizarea de colaje sau afișe tematice și simularea pregătirii unei mese sănătoase. Aceste demersuri sunt în concordanță cu domeniul de dezvoltare „Dezvoltare fizică, sănătate și igienă personală” din Curriculumul pentru educație timpurie (2019), care vizează formarea unor deprinderi și atitudini favorabile menținerii sănătății.

Prin implicarea în activități practice, copilul învață să diferențeze alimentele care contribuie la creștere și dezvoltare de cele care trebuie consumate ocazional. Accentul este pus pe mesaje pozitive și pe formarea unor alegeri conștiente, nu pe restricții sau interdicții rigide.

Rolul cadrului didactic și al familiei

Cadrul didactic are un rol esențial în organizarea și desfășurarea activităților extracurriculare dedicate educației pentru alimentație sănătoasă. Prin modul de prezentare a conținuturilor, prin exemplul personal și prin crearea unui climat educațional favorabil, educatorul influențează atitudinea copilului față de alimentație.

Curriculumul pentru educație timpurie (2019) evidențiază importanța parteneriatului educațional cu familia. În acest sens, activitățile extracurriculare pot fi completate prin implicarea părinților, informarea acestora și menținerea coerenței mesajelor transmise copilului. Continuitatea dintre mediul familial și cel educațional contribuie la consolidarea obiceiurilor alimentare sănătoase.

Concluzii

Educația pentru alimentație sănătoasă, realizată în cadrul activităților extracurriculare, reprezintă un demers educativ valoros, care răspunde cerințelor Curriculumului pentru educație timpurie (2019). Prin metode adaptate vârstei, prin experiență directă și prin implicarea activă a copilului, se creează premisele formării unor comportamente alimentare corecte.

Activitățile extracurriculare oferă un context educativ flexibil și stimulat, în care copilul învață să identifice alimentele sănătoase și să le integreze în rutina zilnică. Grădinița, în parteneriat cu familia, contribuie astfel la dezvoltarea armonioasă a copilului și la formarea unui stil de viață sănătos încă din primii ani de viață.

Bibliografie:

- Ministerul Educației Naționale (2019). *Curriculum pentru educație timpurie*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Ministerul Educației și Cercetării (2019). *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*. București

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE – O NECESITATE A LUMII CONTEMPORANE

Profesor pentru educație timpurie Simion Mihaela-Valentina
Profesor pentru educație timpurie Mitrescu Elena
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14, Târgoviște, Dâmbovița

Sănătatea copiilor este fundamentul unei dezvoltări armonioase și durabile. În această perioadă de vârstă fragedă, copiii încep să formeze obiceiuri care le vor influența întreaga viață. Grădinița joacă un rol crucial în educația pentru sănătate, oferind un mediu propice pentru învățarea obiceiurilor de igienă, alimentație sănătoasă și activitate fizică. În acest referat, vom discuta despre importanța promovării sănătății în grădiniță, abordând aspecte legate de igienă, nutriție, activitate fizică și sănătatea emoțională.



1. Promovarea igienei personale în grădiniță

Igiena personală este esențială pentru prevenirea bolilor și asigurarea unei bune stări de sănătate. Grădinițele trebuie să fie locuri în care copiii învață importanța spălatului pe mâini, igienei dentare și îngrijirii corpului. Educatorii trebuie să încurajeze copiii să adopte obiceiuri de igienă corecte prin jocuri educative, activități de învățare și exemple practice.

2. Alimentația sănătoasă la grădiniță

O alimentație echilibrată și variată este crucială pentru dezvoltarea fizică și mentală a copiilor. Grădinițele trebuie să colaboreze cu părinții pentru a încuraja un comportament alimentar sănătos. De asemenea, educația despre alimentația sănătoasă poate fi realizată prin activități interactive, cum ar fi prepararea unor gustări sănătoase sau jocuri educaționale despre alimentele benefice pentru corp. Un meniu echilibrat, care include fructe,



legume, proteine și carbohidrați, este esențial pentru creșterea și dezvoltarea adecvată a copiilor.

3. Activitatea fizică și dezvoltarea motorie

Activitatea fizică este esențială pentru dezvoltarea motorie și sănătatea generală a copiilor mici. Grădinițele trebuie să ofere un program zilnic de activități fizice, cum ar fi jocuri în aer liber, dans, exerciții fizice ușoare și alte activități care dezvoltă abilități motorii grosiere și fine. Aceste activități nu doar că îmbunătățesc sănătatea fizică, dar și contribuie la dezvoltarea socială și emoțională a copiilor.

4. Sănătatea emoțională și psihologică a copiilor mici

Sănătatea emoțională este la fel de importantă ca sănătatea fizică. Grădinițele trebuie să creeze un mediu sigur și sprijinitor, în care copiii să poată explora și exprima emoțiile. Educatorii trebuie să ajute copiii să dezvolte abilități de autocontrol și să-i învețe cum să gestioneze conflictele. În plus, este important ca grădinițele să includă activități care promovează încrederea în sine, empatia și relațiile pozitive cu ceilalți.

5. Colaborarea între educatori, părinți și comunitate

Promovarea sănătății în grădiniță nu poate fi realizată fără implicarea activă a părinților și a comunității. Educația pentru sănătate trebuie să fie un efort comun, în care educatorii colaborează cu părinții pentru a întări mesajele despre igienă, alimentație sănătoasă și activitate fizică. De asemenea, comunitatea poate oferi resurse și suport suplimentar pentru activitățile educaționale, cum ar fi invitatul unor specialiști în nutriție sau sănătate mentală pentru a ține workshop-uri pentru copii și părinți.

Concluzie

Sănătatea în grădiniță este un factor esențial în dezvoltarea copiilor și în formarea unor obiceiuri care vor influența întreaga lor viață. Prin promovarea igienei, alimentației sănătoase, activității fizice și sănătății emoționale, grădinițele joacă un rol fundamental în crearea unui mediu favorabil dezvoltării copiilor. Colaborarea între educatori, părinți și comunitate este cheia succesului în asigurarea unui viitor sănătos pentru cei mici.



Bibliografie

- Bălan, M. (2019). Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică.
- Dumitrașcu, I. (2020). Promovarea unui stil de viață sănătos în educația timpurie. Editura ProHumanitate.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATEA ORALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Profesor pentru educație timpurie Dan Florentina

Profesor pentru educație timpurie Ștefan Mihaela Alina

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14, Târgoviște, Dâmbovița

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă fundamentală a educației timpurii, având rolul de a forma la copii comportamente și deprinderi care contribuie la menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate. Perioada preșcolară este una dintre cele mai importante etape în dezvoltarea copilului, deoarece în această perioadă se pun bazele formării personalității, ale sistemului de valori și ale unor obiceiuri de viață care pot influența întreaga existență a individului.

Igiena orală reprezintă o componentă esențială a sănătății generale a copilului și trebuie formată încă din primii ani de viață. Preșcolăritatea este perioada optimă pentru dezvoltarea unor obiceiuri corecte de îngrijire a dinților, deoarece copiii sunt receptivi la învățare și își formează cu ușurință deprinderi care pot fi menținute pe tot parcursul vieții.

Grădinița are un rol important în educarea copiilor privind menținerea sănătății orale, deoarece reprezintă mediul în care aceștia petrec o mare parte din timp și unde pot participa la activități educative organizate. În acest context, colaborarea dintre grădiniță și cabinetul medical sau stomatologic devine esențială pentru formarea unor comportamente corecte de igienă orală.

Prin activități educative, demonstrații practice și parteneriate cu specialiști din domeniul medical, copiii pot învăța într-un mod atractiv și eficient cum să își îngrijească dinții și de ce este important să mențină o igienă orală corespunzătoare.

Grădinița reprezintă un mediu educațional în care copiii pot învăța prin joc și activități practice regulile de bază ale igienei orale. Educatoarea are un rol important în transmiterea acestor informații și în formarea unor comportamente sănătoase.

În cadrul activităților educative, copiii pot învăța:

- importanța spălatului pe dinți dimineața și seara;
- modul corect de utilizare a periutei și pastei de dinți;
- rolul alimentației în menținerea sănătății dentare;

- importanța vizitelor regulate la medicul stomatolog.

Prin activități interactive, povești, jocuri didactice și demonstrații practice, educatoarea poate transforma procesul de învățare într-o experiență plăcută și motivantă pentru copii.

Parteneriatul dintre grădiniță și cabinetul medical sau stomatologic reprezintă un element important în promovarea sănătății orale a copiilor. Colaborarea cu specialiști din domeniul medical oferă copiilor oportunitatea de a primi informații corecte și de a participa la activități educative realizate de profesioniști.

Acest parteneriat poate include:

- vizite ale medicului stomatolog la grădiniță;
- demonstrații practice privind tehnica corectă de periaj;
- prezentări educative despre sănătatea dinților;
- campanii de informare pentru copii și părinți;
- controale stomatologice preventive.

Prin aceste activități, copiii își pot forma o atitudine pozitivă față de medicul stomatolog și pot depăși teama asociată vizitelor la cabinetul dentar.

Pentru ca educația privind igiena orală să fie eficientă, este necesară și implicarea activă a familiei. Părinții trebuie să sprijine și să continue acasă obiceiurile formate în grădiniță.

Aceștia pot contribui prin:

- supravegherea periajului dentar al copilului;
- oferirea unei alimentații echilibrate;
- limitarea consumului de dulciuri;
- programarea vizitelor regulate la medicul stomatolog.

Colaborarea dintre educatoare, medic și familie contribuie la formarea unui sistem educațional coerent, orientat spre menținerea sănătății copilului.

Parteneriatul dintre grădiniță și cabinetul medical contribuie la creșterea eficienței procesului educativ, oferind copiilor acces la informații corecte și la activități educative realizate de specialiști.

Prin colaborarea dintre educatori, medici și părinți, se pot forma comportamente sănătoase care vor contribui la menținerea sănătății orale și a stării generale de bine a copiilor pe termen lung.

Bibliografie:

- Constantin Cucuș, 2006, Pedagogie, Iași, Editura Polirom;
- Ecaterina Vrașmaș, 2014, Educația timpurie, București, Editura Aramis;
- Ministerul Educației, 2019, Curriculum pentru educație timpurie, București;
- Mihaela Popescu, 2010, Educație pentru sănătate, București, , Editura Didactică și Pedagogică.
- Mușata Bocoș , 2017, Didactica educației timpurii, Iași, Editura Polirom.



EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE ÎN GRĂDINIȚĂ

Profesor pentru educație timpurie Moiceanu Medeea

Profesor pentru educație timpurie Radu Cerasela

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14, Târgoviște, Dâmbovița

Educația pentru sănătate reprezintă un element esențial al dezvoltării armonioase a copilului, având un rol important în formarea unor comportamente sănătoase încă din primii ani de viață. În cadrul educației timpurii, grădinița devine un spațiu în care copiii învață, prin joc și experiențe directe, să adopte obiceiuri benefice pentru sănătatea lor fizică și emoțională. Activitățile extracurriculare constituie un mijloc eficient prin care aceste valori și deprinderi pot fi consolidate într-un mod atractiv și accesibil vârstei preșcolare.

Perioada copilăriei timpurii este caracterizată printr-o mare capacitate de învățare și prin formarea unor comportamente care pot influența stilul de viață al individului pe termen lung. Din acest motiv, educația pentru sănătate trebuie să fie integrată în activitățile desfășurate în grădiniță, atât în cadrul activităților curriculare, cât și în cele extracurriculare. Prin intermediul acestora, copiii sunt familiarizați cu reguli de igienă personală, cu importanța alimentației sănătoase, cu mișcarea și cu menținerea unei stări de bine.

Activitățile extracurriculare oferă oportunitatea de a aborda educația pentru sănătate într-un mod interactiv și practic. De exemplu, organizarea unor întâlniri cu specialiști din domeniul medical, vizite tematice sau ateliere educative contribuie la dezvoltarea interesului copiilor pentru menținerea sănătății. În cadrul acestor activități, copiii pot învăța despre importanța spălatului pe mâini, despre rolul fructelor și legumelor în alimentația zilnică sau despre necesitatea practicării exercițiilor fizice.

Un alt aspect important al educației pentru sănătate îl reprezintă formarea unor deprinderi de igienă personală. Prin jocuri didactice, povești educative și activități practice, copiii sunt încurajați să înțeleagă de ce este important să se spele pe mâini, să își mențină curățenia corporală și să respecte reguli simple de igienă. Aceste deprinderi, învățate într-un mod plăcut și repetate constant, devin treptat parte din comportamentul zilnic al copilului.

De asemenea, educația pentru sănătate include și promovarea unui stil de viață activ. Activitățile în aer liber, jocurile de mișcare și exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor, dar și la îmbunătățirea stării lor emoționale. Participarea la astfel de activități îi ajută pe copii să înțeleagă importanța mișcării pentru sănătatea organismului și să își dezvolte o atitudine pozitivă față de activitatea fizică.

În realizarea activităților de educație pentru sănătate, colaborarea cu familia are un rol esențial. Părinții trebuie implicați în procesul educativ, deoarece comportamentele sănătoase formate la grădiniță trebuie continuate și în mediul familial. Prin organizarea unor activități comune, a unor campanii de informare sau a unor proiecte educative, cadrele didactice pot contribui la consolidarea parteneriatului dintre grădiniță și familie în vederea formării unui stil de viață sănătos pentru copii.

Activitățile extracurriculare dedicate educației pentru sănătate contribuie nu doar la transmiterea unor informații utile, ci și la dezvoltarea responsabilității copiilor față de propria sănătate. Prin implicare activă, prin joc și prin exemple concrete, copiii își formează deprinderi care îi vor ajuta să adopte comportamente sănătoase pe tot parcursul vieții.

În concluzie, educația pentru sănătate ocupă un loc important în cadrul educației timpurii, iar activitățile extracurriculare reprezintă un context ideal pentru dezvoltarea unor comportamente și atitudini sănătoase. Prin activități variate și adaptate nivelului de vârstă, copiii pot învăța să își protejeze sănătatea și să adopte un stil de viață echilibrat. Rolul cadrului didactic este esențial în organizarea și desfășurarea acestor activități, contribuind astfel la formarea unor generații sănătoase și responsabile.

Bibliografie:

- Constantin, Cucos, 2014, *Pedagogie*, Iași, Editura Polirom, p. 215.
- Ecaterina, Vrăsmaș, 2012, *Educația timpurie*, București, Editura Aramis, p. 87.
- Ioan, Neacșu, 2010, *Metode și tehnici de învățare eficientă*, București, Editura Polirom, p. 134.

IMPORTANȚA APEI PENTRU SĂNĂTATEA COPIILOR – ABORDARE EDUCAȚIONALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Profesor pentru educație timpurie, Anghelache-Voica Georgiana Livia
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14, Târgoviște, Dâmbovița

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a dezvoltării armonioase a copiilor încă din perioada preșcolară. În această etapă a vieții se formează obiceiuri și comportamente care pot influența sănătatea pe termen lung. Unul dintre cele mai importante obiceiuri este consumul adecvat de apă. Apa este esențială pentru funcționarea corectă a organismului, participând la procese precum circulația sângelui, digestia, reglarea temperaturii corpului și buna funcționare a creierului.

Organismul uman este alcătuit în proporție de aproximativ 60–65% din apă, ceea ce evidențiază rolul vital al hidratării în menținerea sănătății. Fără apă, corpul nu poate funcționa corespunzător, iar lipsa acesteia poate duce rapid la oboseală, dificultăți de concentrare sau probleme de sănătate.

De aceea, educația timpurie trebuie să includă activități prin care copiii să descopere importanța apei și să învețe să facă alegeri sănătoase privind băuturile pe care le consumă.

Rolul apei în organismul uman: Apa îndeplinește numeroase funcții esențiale pentru organism:

- transportă nutrienții și oxigenul către celule;
- ajută la eliminarea toxinelor din organism;
- contribuie la reglarea temperaturii corpului;
- susține activitatea creierului și capacitatea de concentrare;
- sprijină funcționarea mușchilor și a sistemului circulator.

La copii, hidratarea este deosebit de importantă deoarece aceștia sunt activi, se află în plin proces de creștere și au nevoie de energie pentru învățare și joc. Lipsa unei hidratări corespunzătoare poate afecta atenția, starea de bine și performanța în activitățile zilnice.

În învățământul preșcolar, procesul de învățare se realizează cel mai eficient prin activități interactive, joc și explorare. Activitățile de educație pentru sănătate trebuie să fie adaptate vârstei copiilor și să utilizeze metode atractive, precum povești, experimente și activități creative.

O modalitate eficientă de abordare a temei hidratării este utilizarea unei povești educative care să transforme informațiile științifice într-o experiență accesibilă și captivantă pentru copii.

Descrierea activității educative:

Titlul activității: „De ce este importantă apa și cum ne ajută corpul?”

Tema: Importanța apei pentru corpul uman și recunoașterea băuturilor sănătoase necesare pentru energie, concentrare și stare de bine.

Scopul activității: familiarizarea copiilor cu rolul apei în organism și formarea obiceiului zilnic de a consuma apă, prin metode interactive și atractive lor și prin înțelegerea efectelor consumului excesiv de dulciuri asupra organismului.



Obiective educaționale: La finalul activității, copiii vor fi capabili să:

- să înțeleagă importanța apei pentru corpul uman;
- să recunoască rolul apei în funcționarea inimii, mușchilor și creierului;
- să diferențieze băuturile sănătoase de cele nesănătoase;
- să exprime prin cuvinte și imagini cum ajută apa corpul;
- să manifeste interes pentru consumul zilnic de apă;
- să participe la activități creative legate de hidratare.

Metode și strategii didactice: În desfășurarea activității au fost utilizate metode interactive și activ-participative: povestirea; conversația euristică; jocul didactic; explorarea senzorială; activități artistico-plastice; activități practice inspirate din pedagogia Montessori.

Desfășurarea activității:

Activitatea debutează cu audierea poveștii „Picul de Apă călătorește prin corpul unui copil”, în care personajul principal – Picul de Apă – pornește într-o călătorie imaginară prin corpul unui copil.

În timpul călătoriei sale, Picul de Apă întâlnește:

- inima, care îi explică faptul că apa ajută sângele să circule;
- mușchii, care au nevoie de apă pentru a funcționa corect;

- creierul, care utilizează apa pentru a menține concentrarea și energia.

Prin intermediul poveștii, copiii înțeleg legătura dintre: apă și viață, hidratare și energie, alegeri sănătoase și starea de bine.

Pentru consolidarea cunoștințelor, au fost organizate mai multe activități practice:

1. Experiment științific – „Viața cu apă și fără apă”

Educatorul prezintă copiilor două plante sau frunze: una udată zilnic, una care nu a primit apă. Copiii observă diferențele dintre acestea și descoperă că plantele, la fel ca oamenii, au nevoie de apă pentru a trăi și a se dezvolta. Această activitate dezvoltă gândirea științifică și capacitatea de observație.

2. Joc de sortare – „Băuturi sănătoase și nesănătoase”

Copiii primesc carduri sau imagini cu diferite băuturi: apă, lapte, suc natural, băuturi carbogazoase, băuturi energizante. Aceștia trebuie să le sorteze în două categorii: Băuturi sănătoase / Băuturi nesănătoase. Prin acest joc, copiii învață să recunoască alegerile sănătoase și să dezvolte gândirea critică.

Activitate creativă – „Sticla mea de apă veselă”

În cadrul acestei activități, fiecare copil își decorează propria sticlă de apă folosind: abțibilduri colorate, markere, benzi decorative. Scopul activității este de a transforma consumul de apă într-un obicei plăcut și personalizat. Copiii sunt încurajați să folosească zilnic sticla decorată la grădiniță.

Materiale utilizate: Pentru desfășurarea activității sunt necesare: poveste audio educativă; imagini sau carduri Montessori cu băuturi; două flori sau frunze pentru experiment; etichete pentru sortare („băuturi sănătoase / nesănătoase”); pahare sau sticlute cu apă pentru fiecare copil; abțibilduri, markere și bandă decorativă; semințe de grâu pentru observații ulterioare.

Impactul educațional al activității: Activitățile de acest tip contribuie la dezvoltarea unor competențe importante:

- formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase;
- dezvoltarea gândirii științifice prin experiment;
- creșterea nivelului de conștientizare privind sănătatea;
- dezvoltarea creativității și a responsabilității personale.

Prin metode interactive și ludice, copiii înțeleg mai ușor informațiile și le aplică în viața de zi cu zi.

Concluzii:

Educația pentru sănătate trebuie să înceapă încă din grădiniță, deoarece această perioadă este esențială pentru formarea obiceiurilor de viață sănătoase. Activitățile interactive, poveștile educative și experimentele simple facilitează înțelegerea unor concepte importante, precum rolul apei în organism. Prin activități precum „*Picul de Apă călătorește prin corpul unui copil*”, copiii descoperă într-un mod atractiv importanța hidratării și învață să facă alegeri sănătoase. Astfel, educația pentru sănătate devine o experiență plăcută, care contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului.

Bibliografie:

- Ministerul Educației – Curriculum pentru educația timpurie.
- World Health Organization – *Healthy diet and hydration for children*.
- Popescu, M. (2019). Educație pentru sănătate în învățământul preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică.
 - Hydration for Health Initiative – materiale educaționale despre hidratare pentru copii.
 - Siemens Stiftung (2018). Safe Water, Better Health – Hygiene Promotion Manual for Primary Schools.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Profesor pentru educație timpurie Diță Tania Petronela
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14 Târgoviște, Dâmbovița

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a procesului educațional încă din perioada timpurie a copilăriei. În această etapă se formează primele obiceiuri alimentare și atitudini față de stilul de viață sănătos.

Lucrarea prezintă o activitate desfășurată la grupa mare din învățământul preșcolar, având ca temă promovarea consumului de fructe ca alternativă sănătoasă la dulciuri. Activitatea s-a bazat pe utilizarea unei povești educative, pe metode interactive și pe activități practice inspirate din pedagogia Montessori. Rezultatele observate indică faptul că metodele ludice și experiențele senzoriale contribuie la creșterea interesului copiilor pentru consumul de fructe și pentru adoptarea unor comportamente alimentare sănătoase.

Descrierea activității educative:

Titlul activității: *”De ce este important să mâncăm fructe în loc de dulciuri”*

Tema: Introducere în alimentația sănătoasă. Fructele ca sursă de energie, bucurie și alternativă sănătoasă la dulciuri.

Scopul activității: Dezvoltarea interesului copiilor pentru un stil de viață sănătos prin descoperirea beneficiilor fructelor și prin înțelegerea efectelor consumului excesiv de dulciuri asupra organismului.

Obiective educaționale: La finalul activității, copiii vor fi capabili să:

Să recunoască fructele ca alimente sănătoase;

Să înțeleagă rolul fructelor în oferirea de energie și bună dispoziție;

Să diferențieze dulciurile de alternativele naturale;

Să asocieze alimentația sănătoasă cu starea de bine și cu activitățile de joacă.



Metode și strategii didactice: În desfășurarea activității au fost utilizate metode interactive și activ-participative: povestirea; conversația euristică; jocul didactic; explorarea senzorială; activități artistico-plastice; activități practice inspirate din pedagogia Montessori.

Desfășurarea activității:

Activitatea a început cu audierea poveștii „Regele Poftilă și Podul de Sfoară”, care prezintă experiența unui personaj ce descoperă efectele consumului excesiv de dulciuri și beneficiile fructelor. Povestea a constituit punctul de plecare pentru discuțiile ulterioare despre alimentația sănătoasă.

După audierea poveștii, copiii au participat la o discuție ghidată, în cadrul căreia au fost încurajați să își exprime opiniile și să identifice comportamentele alimentare ale personajului principal.

Pentru consolidarea cunoștințelor, au fost organizate mai multe activități practice:

Joc senzorial „Ghicește fructul”, în care copiii au recunoscut fructele folosind simțurile;

Activitatea artistică „Forme vesele din fructe”, în care copiii au creat figuri și forme decorative folosind fructe;

Joc de masă de sortare, în cadrul căruia copiii au clasificat fructele în funcție de anotimp;

Activitatea practică „Coronița Regelui Poftilă”, prin care copiii au colorat și decorat o coroniță cu imagini de fructe;

Ghicatorile Regelui Poftilă, utilizate pentru consolidarea cunoștințelor despre fructe.

Materiale utilizate: povestea audio; fructe reale (mere, pere, portocale, banane, struguri); recipiente și tăvi pentru sortare; forme pentru tăierea fructelor; fișe de lucru cu imagini de fructe; fișa „Coronița Regelui Poftilă”; creioane colorate, lipici și foarfece; cutie colorată pentru jocul senzorial; șervețele, farfurioare și bețișoare de lemn; muzică veselă de fundal.

Rezultate și impact educațional: Activitatea a generat un nivel ridicat de interes și implicare din partea copiilor. Aceștia au participat activ la jocurile senzoriale, au manifestat curiozitate față de fructe și au reușit să identifice diferențele dintre dulciuri și alimentele sănătoase.

Prin intermediul activităților practice, copiii au învățat într-un mod plăcut și accesibil despre importanța consumului de fructe. De asemenea, s-a observat o creștere a interesului pentru gustarea fructelor oferite în timpul activității.

Mesajul principal transmis copiilor a fost sintetizat într-o formulă ușor de reținut:

„Fructele sunt prietenii corpului meu. Îmi dau energie, putere și bucurie!”

Concluzii:

Educația pentru sănătate în grădiniță contribuie semnificativ la formarea unor obiceiuri alimentare corecte. Activitățile bazate pe joc, poveste și explorare senzorială facilitează înțelegerea conceptelor legate de alimentația sănătoasă și stimulează interesul copiilor pentru consumul de fructe.

Activitatea prezentată demonstrează că metodele interactive și experiențele practice pot avea un impact pozitiv asupra comportamentului alimentar al copiilor. Prin implicarea activă a acestora în procesul de învățare, mesajele educative devin mai ușor de înțeles și de reținut.

Promovarea unui stil de viață sănătos încă din perioada preșcolară reprezintă o investiție importantă în dezvoltarea armonioasă și în sănătatea viitoare a copiilor.

Bibliografie:

- Ministerul Educației Naționale (2019). Curriculum pentru educație timpurie. București.

- Organizația Mondială a Sănătății (WHO) (2020). Healthy diet – recommendations for children.



- Popescu, M. (2018). Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.

- Birch, L., Ventura, A. (2009). Preventing childhood obesity: what works? International Journal of Obesity.

- Gidding, S. et al. (2016). Dietary recommendations for children and adolescents. American Heart Association.

- Poveste educativă: „Regele Poftilă și Podul de Sfoară”, material video educativ.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ

Profesor pentru educație timpurie Stănciulică Steluța

Profesor pentru educație timpurie Ciobanu Elena Monica

Școala Gimnazială Radu cel Mare – Structură – Grădinița cu Program Prolungit Nr. 1,

Târgoviște, Județul Dâmbovița

Introducere

Educația pentru sănătate reprezintă un element esențial în formarea și dezvoltarea armonioasă a copilului încă de la vârste fragede. Perioada preșcolară este una dintre cele mai importante etape din viața unei persoane, deoarece în acest interval se formează primele deprinderi, comportamente și atitudini care vor influența stilul de viață de mai târziu. Grădinița are un rol major în sprijinirea familiei în procesul de educare a copiilor și în dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase. Educația pentru sănătate în grădiniță urmărește formarea unor deprinderi corecte de igienă personală, alimentație sănătoasă, activitate fizică și prevenirea îmbolnăvirilor. Prin activități educative adaptate vârstei, copiii învață să își îngrijească propriul corp și să adopte comportamente care contribuie la menținerea sănătății. Prin urmare, introducerea și dezvoltarea educației pentru sănătate în cadrul activităților din grădiniță contribuie semnificativ la dezvoltarea fizică, psihică și socială a copiilor, pregătindu-i pentru o viață sănătoasă și echilibrată.

Rolul educației pentru sănătate în dezvoltarea copilului

Educația pentru sănătate are un rol fundamental în dezvoltarea armonioasă a copilului. În această perioadă, copiii sunt foarte receptivi la informații și modele comportamentale, iar deprinderile formate acum pot deveni obiceiuri de durată. Prin intermediul activităților din grădiniță, preșcolarii învață reguli simple, dar foarte importante, precum spălatul corect pe mâini, utilizarea șervețelelor, menținerea curățeniei sau consumul de alimente sănătoase. Aceste deprinderi contribuie la prevenirea îmbolnăvirilor și la dezvoltarea unui stil de viață sănătos.

De asemenea, educația pentru sănătate sprijină dezvoltarea responsabilității față de propriul corp. Copiii învață să recunoască importanța igienei personale și să înțeleagă că sănătatea trebuie protejată și menținută, și pe cea proprie dar și a celor din jur.

Un alt aspect important este dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică. Jocurile de mișcare, exercițiile fizice și activitățile în aer liber contribuie la dezvoltarea motricității, a coordonării și a rezistenței fizice. În același timp, acestea stimulează starea de bine și contribuie la dezvoltarea socială a copiilor.

Formarea deprinderilor de igienă personală

Unul dintre obiectivele principale ale educației pentru sănătate în grădiniță este formarea deprinderilor de igienă personală. Copiii trebuie să învețe, încă de la vârste mici, importanța curățeniei și a îngrijirii propriului corp.

Printre cele mai importante deprinderi se numără:

- spălătul corect pe mâini înainte de masă și după folosirea toaletei;
- periajul dinților;
- utilizarea șervețelelor la strănut sau tuse;
- menținerea hainelor și a corpului curate.

Educatorea are rolul de a explica aceste reguli într-un mod accesibil și atractiv pentru copii. De multe ori, acestea sunt prezentate prin jocuri, povești, cântece sau imagini sugestive, astfel încât copiii să înțeleagă mai ușor importanța lor. Repetarea zilnică a acestor activități ajută la transformarea lor în obiceiuri permanente. Astfel, copiii devin mai responsabili și mai conștienți de importanța igienei pentru sănătatea lor, pentru ei devine o rutină zilnică spălătul pe mâini înainte de servirea mesei.

Promovarea unei alimentații sănătoase

Alimentația reprezintă un factor esențial pentru dezvoltarea fizică și intelectuală a copilului. În grădiniță, copiii pot învăța despre importanța unei alimentații echilibrate și despre beneficiile consumului de alimente sănătoase. Educatorele organizează activități educative prin care copiii să descopere rolul fructelor, legumelor, cerealelor și al altor alimente în menținerea sănătății. Prin jocuri didactice, discuții sau activități practice, copiii învață să facă diferența între alimentele sănătoase și cele care trebuie consumate cu moderație. De asemenea, mesele organizate în grădiniță contribuie la formarea unor comportamente corecte la masă. Copiii învață să mănânce într-un mod ordonat, să respecte regulile de igienă și să aprecieze importanța unei alimentații variate. Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase încă din copilărie contribuie la prevenirea unor probleme de sănătate precum obezitatea, diabetul sau alte afecțiuni asociate unui stil de viață nesănătos.

Activitatea fizică și menținerea sănătății

Mișcarea este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Activitățile fizice desfășurate în grădiniță contribuie la dezvoltarea sistemului muscular, la îmbunătățirea coordonării și la creșterea rezistenței fizice. Jocurile de mișcare, exercițiile de gimnastică, dansul sau activitățile în aer liber sunt modalități eficiente prin care copiii își dezvoltă abilitățile motrice și își consumă energia într-un mod sănătos. În plus, activitatea fizică are și beneficii psihologice. Aceasta contribuie la reducerea stresului, la îmbunătățirea stării de spirit și la dezvoltarea relațiilor sociale între copii. Prin joc și mișcare, copiii învață să coopereze, să respecte reguli și să lucreze în echipă. Promovarea unui stil de viață activ încă din perioada preșcolară contribuie la menținerea sănătății pe termen lung.

Colaborarea dintre grădiniță și familie

Pentru ca educația pentru sănătate să fie eficientă, este foarte importantă colaborarea dintre grădiniță și familie. Copiii petrec o mare parte din timp în grădiniță, iar părinții au un rol esențial în consolidarea deprinderilor învățate la grădiniță, ei trebuie să consolideze acasă ce au învățat copiii în grădiniță. Educatoarele pot organiza întâlniri, activități comune sau discuții cu părinții pentru a-i informa despre importanța formării unor obiceiuri sănătoase. Prin colaborare și comunicare, se poate crea un mediu educativ coerent, în care copilul primește aceleași mesaje atât la grădiniță, cât și acasă. Atunci când părinții și educatoarele lucrează împreună, copiii sunt mai motivați să respecte regulile de igienă, să adopte o alimentație sănătoasă și să participe la activități fizice.

Concluzie

Educația pentru sănătate în grădiniță reprezintă un element esențial în dezvoltarea armonioasă a copilului. Prin activități educative adaptate vârstei, copiii învață să își îngrijească corpul, să adopte obiceiuri sănătoase și să înțeleagă importanța menținerii sănătății.

Formarea deprinderilor de igienă personală, promovarea unei alimentații sănătoase și încurajarea activității fizice contribuie la dezvoltarea fizică, psihică și socială a copiilor. În același timp, colaborarea dintre grădiniță și familie este esențială pentru consolidarea acestor comportamente. Prin educația pentru sănătate, copiii dobândesc cunoștințe și obiceiuri care îi vor ajuta să ducă o viață echilibrată și sănătoasă. De aceea, este important ca această formă de educație să fie integrată permanent în activitățile desfășurate în grădiniță.

Grupa mică “B” Buburuzele a desfășurat activități despre importanța educației pentru sănătate.

Bibliografie:

- Constantin Cucoș, 2014, *Pedagogie*, Iași, Editura Polirom, p. 45–52.
- Ecaterina Vrăsmaș, 2012, *Educația timpurie*, București, Editura Aramis, p. 67–74.
- Florica Mitu, 2008, *Educația pentru sănătate în școală și grădiniță*, București, Editura Didactică și Pedagogică, p. 23–30.
- Ministerul Educației, 2019, *Curriculum pentru educația timpurie*, București, Editura Didactică și Pedagogică, p. 15–20.



EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE - PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPȚIONALĂ

Educatore Mateoiu Raluca-Victoria
Școala Gimnazială „Smaranda Gheorghiu” Târgoviște, Dâmbovița

ARGUMENT

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 data formate, îi dau copilului siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independentă. 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.

Deprinderile igienice au un rol formativ deosebit prin stimularea motivației intrinseci, stând la baza comportamentului civilizat al adultului de mâine.

Am propus această disciplină ca activitate opțională deoarece am considerat că va contribui la asigurarea sănătății copiilor atât în timpul anilor de școală cât și după terminarea acestora. Astfel, mai întâi am dorit să transmit copiilor informațiile accesibile despre alcătuirea și componentele corpului uman, despre păstrarea igienei personale și evitarea unor accidente și pericole pentru sănătate.

Prin toată activitatea mea, voi căuta să formez și să educ grupul de copii în așa fel încât să poată deveni un factor educativ atât pentru el cât și pentru grupul din care face parte – familie, colegi, prieteni.

COMPETENTE GENERALE:

Formarea capacității de a utiliza cunoștințele însușite în situații reale;

Formarea și dezvoltarea interesului pentru problematica sănătății, pentru cunoașterea organismului uman, și a funcțiilor sale vitale;

Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală în vederea dezvoltării armonioase a organismului;

Formarea deprinderilor de alimentație rațională și de desfășurare de exerciții fizice în vederea menținerii sănătății;

Educarea deprinderilor de a păstra curate și în bună stare îmbrăcămintea, vesela precum și mobilierul și dotările colective ale grădiniței;

COMPETENTE SPECIFICE:

O 1 - Să cunoască schema corporală umană;

O 2 - Să cunoască principalele reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale;

O 3-Să înțeleagă necesitatea curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera;

O 4-Să cunoască implicațiile respectării regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora;

O 5-Să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă, boală;

O 6-Să cunoască propria stare de sănătate și simptomele unor stări de boală;

O 7-Să respecte regulile de igienă dentară;

O 8-Să respecte programul zilnic pentru dezvoltarea armonioasă a organismului;

O 9-Să cunoască alimentele de bază, să le diferențieze, consumând toată gama de alimente;

EXEMPLE DE COMPORTAMENTE

-Să identifice principalele părți ale organismului uman

-Să înțeleagă noțiunile de sănătate,igienă,boală

-Să cunoască (să recunoască) simptomele unor stări de boală

-Să aplice corect normele igienico-sanitare



- Să recunoască comportamentele sănătoase si comportamentele de risc
- Să cunoasca alimentele ce mențin sănătatea dinților si sa le evite pe cele ce le dăunează
- Să prevină si să combata cariile

CONTINUTURILE INVATARII- o activitate /saptamana

I.Notiuni elementare de anatomie si fiziologie.

- 1.Corpul uman – parti componente- 2 activitati
- 2.Organele de simt- 2 activitati
- 3.Starea de sanatate / boala- 6 activitati

II.Igiena personala

- 1.Igiena cavitatii bucale- 2 activitati
- 2.Igiena miinilor,a unghiilor- 2 activitati
- 3.Igiena corpului- 2 activitati
- 4.Igiena imbracamintei,incaltamintei- 2 activitati
- 5.Boli cauzate de lipsa igienei- 2 activitati
6. Tratarea bolilor cauzate de lipsa igienei- 2 activitati
7. Alimentele sanatoase- 4 activitati

III.Activitate si odihna

- 1.Regimul de activitate si odihna in perioada copilariei- 2 activitati
- 2.Sportul si sanatatea- 4 activitati
3. Mediul si sanatatea- 2 activitati

ACTIVITATI DE INVATARE

- Descrierea verbală empirică a principalelor părți ale organismului uman, a organelor de simț si a stării de sănătate și boală
- Jocuri senzoriale
- Exerciții de identificare a persoanelor sănătoase și persoanelor bolnave
- Exerciții de exprimare a propriei păreri cu privire la importanța sănătății
- Joc de rol „ De-a doctorul” – identificarea și tratarea unei boli cunoscute
- Exerciții de dialog pe tema „ Cum să fiu sănătos”
- Exerciții de folosire a alimentelor sănătoase
- Joc de rol „De-a medicul nutriționist” (exerciții de îndrumare spre consumul alimentelor sănătoase)

-Exercitii-joc de descoperire a partilor componente ale corpului uman, utilizand planse,imagini,mulaje sau prin studiul propriului corp.

METODE SI MIJLOACE DE REALIZARE

METODE DIDACTICE: observația, conversația euristică, învățarea prin descoperire, problematizarea, explicația , exercitiul, demonstratia, memorizarea, expunerea narativa.

MIJLOACE DE REALIZARE: observare, desen, joc didactic, convorbire, memorizare, activitate gospodareasca, povestea educatoarei, modelaj, joc muzical, joc de rol, jocuri de miscare in aer liber.

EVALUAREA cunoștințelor și deprinderilor copiilor se va face prin:

- convorbire
- desen
- exercițiul
- activitate practică
- joc de mișcare
- joc didactic
- joc de rol
- portofoliu cu lucrările copiilor și fotografii.

MODALITATI DE EVALUARE

- probe orale
- probe practice
- probe scrise

Bibliografie:

- M.E.N. „Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar”, îndrumător metodic, Editura Medicală, București, 1979
- Bartoș E., Hagi G., „Consultații pentru activitatea metodică in grădiniță” Ed. Eurobit, Timișoara, 1996
- Peneș Marcela, „Igiena personală” Editura Ana, București, 2000
- BIBLIOTECA CD- „Educatie pentru sanatate,,indrumator Alice Nechita,Mihaela Mitroi,Ed Aramis.ro, 2008.

SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ - EXPERIENȚE ÎN NATURĂ PENTRU PREȘCOLARI ÎN CADRUL „SĂPTĂMÂNII VERZI”

Profesor pentru educație timpurie Stan Florina
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14 Târgoviște, Dâmbovița

Educația pentru sănătate la preșcolari implică dezvoltarea fizică, emoțională și socială prin experiențe directe. În cadrul „Săptămânii Verzi”, am organizat două activități care au promovat mișcarea în aer liber, contactul cu natura și cooperarea între copii: vizita la Stejarul de 1000 de ani din Gheboieni, Dâmbovița și excursia la parc de aventură „Magic Woodland” din Târgoviște.



1. Stejarul de 1000 de ani – Gheboieni, Dâmbovița

Obiective:

- Stimularea interesului copiilor pentru natură;
- Inițierea lor în observarea și cercetarea mediului înconjurător;
- Formarea deprinderilor de respect față de natură.

Desfășurarea activității:

Copiii au explorat pădurea și au descoperit Stejarul de 1000 de ani, simbol al patrimoniului natural. Au discutat despre importanța copacilor și a aerului curat, au observat flora și fauna din zonă și au învățat să respecte mediul înconjurător.

Rezultate și beneficii:

Creșterea curiozității și interesului pentru natură;

Dezvoltarea cooperării în grup;

Îmbunătățirea stării emoționale prin contact direct cu natura;

Conștientizarea importanței protejării mediului.

2. „Magic Woodland” – Târgoviște, parc de aventură

Obiective:

- Trezirea dragostei copiilor pentru natură;
- Dezvoltarea motricității, echilibrului și coordonării;
- Cooperarea și comunicarea în grup.



Desfășurarea activității:

Copiii au parcurs trasee suspendate adaptate vârstei lor și au participat la jocuri recreative în aer liber. Pe parcursul activităților, au observat atent mediul înconjurător și au învățat să colaboreze cu colegii.

Rezultate și beneficii:

- Dezvoltarea motricității și a echilibrului;
- Stimularea spiritului de echipă și a încrederii în sine;
- Îmbunătățirea comunicării și cooperării între copii;
- Formarea deprinderilor de observare și respect față de natură.

Activitățile desfășurate au demonstrat că experiențele directe în natură contribuie semnificativ la sănătatea fizică, emoțională și socială a preșcolarilor. Copiii au învățat prin observare și experimentare, au dezvoltat abilități de cooperare și au format deprinderi sănătoase care îi vor însoți pe tot parcursul vieții.

Sănătatea este cel mai de preț bun, iar educația prin experiență în natură este o metodă eficientă de a o promova de la cele mai fragede vârste.



PROIECT „GUST PENTRU SĂNĂTATE” – OBICEIURI SĂNĂTOASE PENTRU O VIAȚĂ ÎNTREAGĂ

Profesor pentru educație timpurie Briceag Irina- Elena
Școala Gimnazială ”Matei Gr. Vlădeanu” Cândești-Vale

Proiectul Gust pentru Sănătate este desfășurat în colaborare cu Asociația InspirAction și răspunde unei nevoi acute de alfabetizare nutrițională în rândul preșcolarilor. Abordarea nu este una de interdicție, ci de inspirație, utilizând *storytelling-ul audio* și *pedagogia Montessori* pentru a crea o relație pozitivă între copil și alimentele integrale. Proiectul este structurat pe cinci lecții și se desfășoară după cum urmează:

Lecția 1: Fructele – Sursa de Energie

Poveste: Regele Poftilă și Podul de Sfoară.

Focus: Înlocuirea dulciurilor procesate cu „bomboanele naturii”.

Beneficiu: Energie imediată și chef de joacă.

Activitate Cheie: Crearea coroniței „Regelui Poftilă” și modelarea fructelor în forme vesele.

Lecția 2: Legumele – Puterea Curcubeului

Poveste: Prințesa Verdeată și Grădina Curcubeu.

Focus: Importanța legumelor și locul lor de proveniență (pământ/deasupra pământului).

Beneficiu: Sănătate „de fier” și explorarea gusturilor noi.

Activitate Cheie: Atelier practic de tăiere (cuțite sigure) și prepararea unei „salate vesele”.

Lecția 3: Diversitatea – Superputerea Culorilor

Poveste: Curcubeul Pofcios.

Focus: Consumul variat de fructe și legume (conceptul de „curcubeu în farfurie”)

Beneficiu: Fiecare culoare oferă o superputere diferită (vedere bună, curaj, imunitate).

Activitate Cheie: Crearea unui meniu echilibrat prin sortarea alimentelor pe culori pe farfuria de carton.

Lecția 4: Hidratarea – Magia Apei

Poveste: Picul de Apă călătorește prin corp.

Focus: Apa ca principal combustibil pentru creier și organe, eliminând băuturile cu zahăr.

Beneficiu: Concentrare, curățare interioară și proștețime.

Activitate Cheie: Experimente cu apă și exerciții Montessori de transfer/turnare.

Lecția 5: Ontogeneza Hranei și Respectul pentru Natură

Titlul lecției: Hrana sănătoasă pentru corpul meu.

Povestea audio: Fermierul Harnic și Sămânța cu Puteri Magice.

Focus: Descoperirea originii alimentelor și a ciclului de viață al plantelor (sămânță – pământ – apă – soare).

Beneficiu: Dezvoltarea răbdării, a recunoștinței față de munca fermierului și reducerea risipei alimentare.

Activitate Cheie:

„Micii Fermieri”: Plantarea propriu-zisă a semințelor (grâu, fasole) și observarea germinației.

Sortare logică: Asocierea alimentelor cu mediul de proveniență (pământ, pom, apă).

Mesaj-cheie: „Mâncarea vine din natură, cu răbdare și grijă. Când iubim natura, mâncăm sănătos și nu risipim!”

Resursă: Fișa „Drumul plantei de la sămânță la hrană”.

Proiectul Gust pentru Sănătate reușește să transforme educația nutrițională dintr-o serie de reguli rigide într-o experiență de învățare ludică și empatică.

In concluzie, activitățile desfășurate cu ajutorul Asociației InspirAction nu livrează doar informații despre vitamine, ci construiește o relație de prietenie între copil, propriul corp și planetă, oferind o bază solidă pentru prevenirea tulburărilor alimentare la vârsta adultă.

Bibliografie:

- Asociația InspirAction București

EDUCAREA SĂNĂTĂȚII PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE: EXPERIENȚA PARTENERIATULUI CU ONG-UL BLOCKSTART

Educatoare Serban Gabriela
Grădinița cu Program Prelungit NR.13,
Structura: Grădinița cu Program Prelungit NR.11,
Târgoviște, Dâmbovița

Activitățile extracurriculare, în special cele outdoor și de explorare, permit copiilor să învețe prin experiență, să fie activi, să colaboreze și să-și dezvolte autonomia și gândirea critică. Prin joc, proiecte și experiențe practice, copiii nu doar că dobândesc cunoștințe despre sănătate și mediul înconjurător, dar își formează și obiceiuri sănătoase și comportamente sociale pozitive. Participarea activă și bucuria copiilor în astfel de activități confirmă eficiența acestui tip de educație.

Parteneriatele în învățământul preșcolar joacă un rol esențial în creșterea calității educației și în extinderea oportunităților de învățare pentru copii. Ele permit accesul la resurse, expertiză și experiențe diverse, care completează curriculumul și oferă noi perspective educatorilor și copiilor. Colaborările cu instituții sau organizații externe facilitează proiecte inovative, activități interactive și experiențe practice, contribuind la dezvoltarea competențelor sociale, cognitive și emoționale ale copiilor și la crearea unui mediu educativ mai bogat și mai stimulant.

Educația pentru sănătate reprezintă un domeniu central în dezvoltarea copiilor preșcolari, implicând nu doar transmiterea de cunoștințe teoretice, ci și formarea de comportamente sănătoase și durabile. În cadrul grădiniței, colaborarea cu ONG-ul BlockStart a facilitat implementarea unor activități extracurriculare inovative, care combină experiența outdoor, jocul și explorarea cu obiective educative clare.

Parteneriatul formalizat cu BlockStart permite integrarea resurselor educative externe și crearea unui cadru în care copiii sunt implicați activ, devin creativi și contribuie la dezvoltarea propriei sănătăți și a mediului înconjurător. Această colaborare se desfășoară pe parcursul lunii, cu activități planificate pentru atingerea unor finalități precise, cum ar fi crearea jurnalelor sănătății, realizarea de afișe educative sau prezentări pentru părinți.

Grupul țintă este format din copii preșcolari cu vârste cuprinse între 4 și 6 ani. Activitățile sunt adaptate nivelului lor de dezvoltare cognitivă și socială, astfel încât să fie atractive și relevante. Experiența arată că implicarea directă a copiilor în proiecte de educație pentru sănătate crește motivația și participarea: copiii sunt entuziasmați, aduc idei noi și perspective proprii, discută între ei despre sănătate și propun activități complementare.

Această abordare stimulează gândirea critică, autonomia și creativitatea, transformând fiecare activitate într-o experiență de învățare activă. Observațiile și discuțiile copiilor oferă educatorilor feedback valoros, care permite adaptarea continuă a activităților și dezvoltarea unor strategii educative mai eficiente.

Activitățile extracurriculare desfășurate în cadrul parteneriatului cu BlockStart includ:

Ateliere de nutriție și igienă personală – jocuri, experimente și demonstrații practice pentru înțelegerea importanței alimentației echilibrate și a igienei zilnice.

Activități outdoor și explorări în natură – drumeții, jocuri de echipă și exerciții fizice care dezvoltă coordonarea, atenția și motivația pentru mișcare.

Proiecte de finalitate și diseminare – fiecare activitate este urmată de un produs concret, precum jurnalul sănătății sau afișe educative, prezentate părinților și comunității locale.

Aceste activități permit nu doar dobândirea de cunoștințe, ci și aplicarea lor în contexte reale, stimulând adoptarea unor comportamente sănătoase și responsabilitatea față de propria sănătate și mediu.

Colaborarea cu BlockStart a avut un impact vizibil asupra copiilor: crește nivelul de implicare, fericirea și entuziasmul lor pentru învățare, iar ideile și perspectivele aduse de copii contribuie la dezvoltarea continuă a activităților.

Diseminarea rezultatelor se face prin prezentarea activităților către părinți, colegi educatori și comunitatea locală, promovând astfel educația pentru sănătate în contexte mai largi. Această strategie contribuie la replicarea bunelor practici în alte grădinițe și la conștientizarea importanței educației pentru sănătate ca parte integrantă a activităților extracurriculare.

Concluzii

Experiența parteneriatului cu ONG-ul BlockStart evidențiază că educația pentru sănătate, implementată prin activități extracurriculare și outdoor, are un impact semnificativ asupra dezvoltării armonioase a copiilor preșcolari. Copiii sunt implicați, fericiți și creativi, iar rezultatele

activităților sunt diseminate comunității, consolidând cultura sănătății și colaborarea între instituții educative și ONG-uri.

Astfel, educația pentru sănătate devine mai mult decât o temă teoretică: se transformă într-o experiență practică, atractivă și durabilă, care formează copii conștienți, activi și responsabili.

Bibliografie

- Maria, Popescu, 2020, Educația pentru sănătate în școli, București, Editura Didactică și Pedagogică, p. 45-60.
- Ana, Ionescu, 2019, Proiecte de parteneriat în învățământul preșcolar, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții, p. 22-35.
- Ioana, Marinescu, 2021, Activități extracurriculare pentru promovarea sănătății, Iași, Editura Polirom, p. 12-27

PARTENERIATUL GRĂDINIȚĂ-FAMILIE ÎN PROMOVAREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Educatoare Zepiși Adriana-Cristina
Profesor educație timpurie Vâlcea Theodora
Grădinița nr. 222, Sector 1, București

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a formării copilului, deoarece comportamentele și obiceiurile legate de sănătate se formează încă din primii ani de viață. În acest proces complex, atât grădinița, cât și familia au un rol determinant. Colaborarea dintre aceste două instituții educative creează cadrul necesar pentru dezvoltarea unor comportamente sănătoase, pentru formarea unor atitudini pozitive față de sănătate și pentru consolidarea stării de bine a copilului. Parteneriatul școală–familie devine astfel un element central în promovarea unui stil de viață echilibrat și responsabil.

Familia reprezintă primul mediu educațional al copilului și spațiul în care se formează primele deprinderi de viață. În cadrul familiei se conturează atitudinile față de alimentație, igienă, activitate fizică sau gestionarea emoțiilor. În același timp, grădinița are rolul de a continua și de a consolida aceste deprinderi prin activități educative organizate, prin programe curriculare și extracurriculare și prin experiențe sociale diverse. Din acest motiv, colaborarea dintre cele două instituții devine esențială pentru formarea unui stil de viață sănătos.

Specialiștii în domeniul educației subliniază faptul că parteneriatul educațional presupune cooperarea dintre instituțiile implicate în educația copilului pentru atingerea unor obiective comune. Printr-o colaborare eficientă, părinții sunt implicați în planificarea și desfășurarea activităților educative, iar acest lucru contribuie la responsabilizarea lor și la creșterea eficienței procesului educativ. În același timp, părinții au posibilitatea de a înțelege mai bine comportamentul copilului în mediul școlar și de a participa activ la susținerea dezvoltării sale.

Parteneriatul grădiniță–familie are un impact semnificativ asupra dezvoltării armonioase a copiilor, deoarece permite corelarea influențelor educaționale exercitate de cele două medii. Atunci când există o comunicare constantă între cadrele didactice și părinți, copilul primește mesaje educative coerente, iar regulile și valorile promovate sunt aceleași atât acasă, cât și la grădiniță.

Această unitate de abordare contribuie la formarea unor comportamente stabile și la dezvoltarea responsabilității față de propria sănătate.

De asemenea, colaborarea dintre grădiniță și familie contribuie la crearea unui climat educațional pozitiv, în care copilul se simte sprijinit și încurajat. Relația de cooperare facilitează identificarea timpurie a eventualelor probleme de sănătate sau de adaptare și permite intervenția rapidă prin măsuri educative adecvate. În acest context, implicarea părinților în viața copiilor din grădiniță și participarea lor la activitățile educative reprezintă factori importanți în formarea unor comportamente prosociale și în dezvoltarea unor relații bazate pe comunicare și respect reciproc.

În societatea contemporană, caracterizată prin numeroase provocări legate de stilul de viață al copiilor, precum sedentarismul, alimentația nesănătoasă sau utilizarea excesivă a tehnologiei, parteneriatul dintre grădiniță și familie devine cu atât mai important. Educația pentru sănătate nu poate fi realizată doar prin activități desfășurate în cadrul orelor de curs, ci presupune o abordare integrată, care să includă familia, comunitatea și instituțiile educaționale. Prin colaborare, aceste instituții pot contribui la formarea unor atitudini responsabile față de sănătate și la dezvoltarea unor comportamente durabile pe termen lung.

Activități comune în cadrul parteneriatului școală–familie

Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor poate fi realizată prin numeroase activități educative desfășurate în parteneriat cu familia. Aceste activități au rolul de a consolida relația dintre părinți și școală și de a crea oportunități de învățare pentru copii.

Un prim tip de activitate îl reprezintă atelierile educative dedicate sănătății. În cadrul acestora, cadrele didactice pot organiza împreună cu părinții activități tematice privind alimentația sănătoasă, igiena personală sau importanța mișcării. De exemplu, pot fi organizate ateliere de preparare a unor gustări sănătoase, în care copiii și părinții pregătesc împreună rețete simple pe bază de fructe și legume. Astfel de activități contribuie la formarea unor obiceiuri alimentare corecte și stimulează interesul copiilor pentru o dietă echilibrată.

O altă categorie de activități o reprezintă evenimentele sportive organizate cu participarea familiei. Competițiile sportive, maratoanele pentru sănătate sau zilele dedicate mișcării în aer liber oferă copiilor oportunitatea de a experimenta beneficiile activității fizice într-un cadru plăcut și motivant. Implicarea părinților în aceste activități are un rol important, deoarece aceștia devin modele de comportament pentru copii și contribuie la consolidarea valorilor legate de un stil de viață activ.

De asemenea, întâlnirile tematice și sesiunile de informare destinate părinților reprezintă o modalitate eficientă de promovare a educației pentru sănătate. În cadrul acestor întâlniri pot fi abordate teme precum prevenirea bolilor, importanța somnului pentru dezvoltarea copilului sau gestionarea emoțiilor. Prin participarea la astfel de activități, părinții dobândesc informații utile și pot aplica în mediul familial strategii educative care să sprijine dezvoltarea sănătoasă a copiilor.

Activitățile extracurriculare desfășurate în parteneriat cu familia pot include și proiecte educaționale sau campanii de informare dedicate sănătății. De exemplu, organizarea unor campanii privind consumul de fructe și legume, reducerea consumului de zahăr sau promovarea igienei personale poate contribui la creșterea nivelului de conștientizare în rândul copiilor și al părinților. Participarea activă a familiei în astfel de proiecte consolidează relația dintre școală și comunitate și creează un mediu favorabil dezvoltării unui stil de viață sănătos.

În concluzie, parteneriatul grădiniță–familie reprezintă un factor esențial în promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor. Colaborarea dintre cadrele didactice și părinți facilitează transmiterea unor mesaje educative coerente și contribuie la formarea unor comportamente sănătoase și responsabile. Prin organizarea unor activități comune, prin comunicare constantă și prin implicarea activă a părinților în viața grădiniței, educația pentru sănătate devine un proces integrat, care sprijină dezvoltarea armonioasă a copilului și formarea unor obiceiuri de viață benefice pe termen lung.

Bibliografie

- Andrei, V. (2023). Importanța activităților educative în parteneriat cu părinții. În volumul *Educația în familie*;
- Dorobanțu-Dina, R. (2022). Parteneriatul educațional școală–familie – factor optimizant în formarea comportamentului prosocial al elevilor. *Studia Universitatis Moldaviae*;
- Timoftica, V. (2024). Parteneriatul educațional școală–familie, un pilon al stării de bine. *Revista EDICT*;
- UNICEF România (2018). Parteneriatul școală–familie–comunitate – paradigma succesului educațional.

CUM DEZVOLTĂM UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Profesor pentru educație timpurie Spirea Daniela

Grădinița Mănești, județul Dâmbovița

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamentele sanogene și de risc. Părinții și adulții care interacționează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor 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. Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. 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, abilitați cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valorile personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen.

Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală sunt comportamentele care descriu stilul de viață: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, reducerea consumului de alcool, renunțarea la fumat, adoptarea altor comportamente preventive (vaccinari, verificări medicale periodice, screeninguri), respectarea orelor de somn.

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.

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 ale unui comportament responsabil și sănătos. alimentele

și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin:

- curiozitate (întreabă de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile alimente și de modul de ale servi),
- scop (preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și rezultă mâncarea când s-au săturat sau nu le este foame),
- fluctuantă (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt oboseți sau entuziasmați, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta),
- dorință de companie (preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alții și copie, de multe ori, preferințele alimentare a celor din jur)

Dezvoltarea practicării exercițiului fizic

La vârsta preșcolară copii au abilitățile motorii suficient dezvoltate și sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce și să prindă o minge, să se îmbrace singuri (cu ajutor la fermoar sau șireturi), să folosească foarfeca, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă și socio-emoțională a copilului.

Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitatea fizică și activitățile în aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic în perioada imediat următoare, vârsta școlară și adolescența.

Un important comportament preventiv care trebuie dezvoltat de timpuriu la copii este cel de autoigiena . Acest comportament trebuie înțeles în sens larg. Comportamentele de autoigienă vizează atât igiena propriului corp, cât și a spațiului de joacă sau de locuit. Programele educative pentru adulți trebuie să dezvolte acestora abilitatea de a aplica regula consecințelor logice și naturale și de a modela prin propriu comportament, comportamentele de autoigienă a copiilor.

Factorii determinanți ai sănătății includ în același timp și probleme legate de calitatea vieții care sunt componente ale „stării de bine”, oferind protecție împotriva unui comportament nesănătos.

Bibliografie

- Bucur.G.E, Popescu O., Educatia pentru sanatate in scoala, Ed.Fiatlux, 1999.

- Cojan A.,Tratat de Sănătate Publică–vol.II (cap.”Promovarea sănătății”, Ed.Mira Design, 2002.
- Cojan A.,„Medicină Comunitară”-Ed.Fundația Universitară „Alma Mater” Sibiu, 2003.

ALIMENTAȚIA NE MENȚINE SĂNĂTATEA

Profesor pentru educație timpurie Nițu Alina
Grădinița cu Program Normal, Fierbinți, Dâmbovița

Educația nutrițională are un rol deosebit de important pentru sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului cât și pentru stilul de viață sănătos al adultului de mai târziu.. Copiii se iau după părinți! Cei mari trebuie să fie modele, deci să mănânce și ei sănătos, dacă vor ca fiii și fiicele să deprindă obiceiuri alimentare bune. Și e foarte important ca părinții să se asigure că cei mici îi văd atunci când mănâncă alimente sănătoase, nu să mănânce la alte ore sau prea des în oraș. Copiii nu trebuie să fie păcăliți! Atunci când părinții știu că un anumit aliment (legumă, fruct) e foarte potrivit pentru nevoile copiilor, dar le e teamă că ei îl vor respinge, nu trebuie strecurat pe ascuns în mâncare. Copiii trebuie să învețe despre mâncăruri noi, să guste diverse arome, să nu se obișnuiască cu un număr redus de preparate.

Comportamentul alimentar desemnează atitudinea omului în fața hranei, fiind o componentă importantă a alimentației. Este foarte important ce mâncăm, dar aceasta nu înseamnă că putem neglija modalitatea în care mâncăm, dacă dorim să trăim sănătos. Contează în mare măsură nu numai ce mâncăm ci și cum mâncăm. Nu toate dezechilibrele care provin dintr-o alimentație nesănătoasă au o cauză directă cu cantitatea sau calitatea hranei. Unele perturbări resimțite de organism își au originea într-un comportament alimentar greșit.

Există ceea ce numim o... sănătate a alimentației. Suntem ceea ce mâncăm! Corpul nostru are nevoie, pentru a crește și căpăta energia necesară muncii, învățaturii, de alimente diverse, de substanțe nutritive, dar în cantități potrivite. Importanța alimentației ca factor de menținere a stării de sănătate și ca factor terapeutic este recunoscută în toată lumea, fără rezerve. Asigurarea unui bun nivel nutrițional presupune o cunoaștere aprofundată a comportamentului alimentar, a tipului și structurii acestuia, ținând cont totodată de obiceiurile alimentare și de evitarea dezechilibrelor legate de alimentație.

Alimentația preșcolarului este oarecum asemănătoare cu a adultului (sau se aseamănă tot mai mult). Continuă să se modifice și să se perfecționeze „stilul alimentar” al copilului, unele modificări evidente la preșcolar fiind observate încă de la vârsta de 1- 2 ani. Aportul de alimente

pe unitatea de greutate (pe kilogram de greutate corporală) se menține scăzut în comparație cu ceea ce se administrează sugarului pe aceeași unitate. Continuă de asemenea un oarecare dezinteres al copilului pentru alimente (pentru plăcerea de a mânca). Din această cauză nu se ajunge însă la subalimentație, cu condiția ca dieta să fie echilibrată. Copilul preșcolar este adesea capricios în alegerea alimentelor (sau preferința pentru unele alimente). El poate să mănânce o bună perioadă de timp aceleași câteva alimente și să refuze altele

Copilul preșcolar (în vârstă de 3-6 ani) are nevoie de o atenție deosebită în ceea ce privește nutriția și alimentația. Metodele și procedeele adecvate de alimentație a sugarului par să fie însă mai bine cunoscute de populație și mai larg răspândite decât cele de alimentație a preșcolarului. Se pare, de asemenea, că și școlarul se bucură de mai multă atenție din acest punct de vedere, beneficiind –în multe părți ale lumii și la noi- de programe speciale vizând o dezvoltare armonioasă, cu evitarea atât a subnutriției, cât și a obezității. Ceva mai în urmă au rămas cunoștințele referitoare la nevoile nutritive ale preșcolarului (ale copilului cu vârsta între 3 și 6 ani), iar din acest unghi de vedere se vorbește chiar de un fel de vulnerabilitate nutrițională la această vârstă. Observația este cel puțin parțial valabilă, pentru că în această perioadă organele digestive (tractul digestiv) își continuă maturația. Ca și în primii ani de viață care succedă vârstei de sugar, este evidentă capacitatea preșcolarului de a primi și tolera mai multe alimente și preparate culinare (atât cantitativ, cât și ca diversitate).

La preșcolar, alimentația este diversă (variata), fiind compusă din alimente de origine animală și vegetală, din care nu vor lipsi-pe lângă lapte, ou, carne-nici legumele, nici zarzavaturile,nici fructele. Digestia este optimizată (este mai bună) dacă tranzitul intestinal (evaluat prin numărul de scaune pe zi) este normal (fiziologic); un tranzit intestinal normal se poate obține prin adăugarea în alimentație a zarzavaturilor crude, neprelucrate termic (morcov crud ras, țelină rasă, salate, iar mai târziu ridichi, ardei grași, salată de varză etc.). Fibrele vegetale din zarzavaturi formează „un gel” care asigură emiterea unui scaun mai voluminos, favorizând normalitatea mișcărilor intestinului (așa-numitului „peristaltism”) și prevenind constipația. În afara unor tulburări neuropsihice propriu-zise, cele mai grave perturbări ale comportamentului alimentar sunt anorexia și bulimia. Însă pe lângă acestea, există zeci de alte devieri de la un comportament alimentar adecvat, care devin obiceiuri nesănătoase de viață și peste care prea ușor se trece cu vederea. Dintre obiceiurile alimentare cele mai nesănătoase se numără: mâncatul pe

fugă, înfulecatul alimentelor, mesele neregulate, vorbitul în timpul mesei, consumul de băuturi (apă, băuturi alcoolice, sucuri) odată cu mâncarea, supraalimentația sau subalimentația etc.

O alimentație sănătoasă a preșcolarilor presupune și organizarea unor activități în grădiniță, în cadrul unor proiecte educaționale sau activități extracurriculare, activități ce promovează un stil de viață sănătos și urmăresc obiective ca:

- Promovarea comportamentului alimentar sănătos;
- Prevenirea consumului de substanțe toxice;
- Încurajarea practicării exercițiului fizic în scopul dezvoltării armonioase a organismului;

- Educarea copiilor în spiritul interesului pentru sănătate

Este important atât pentru părinți cât și pentru noi, ca educatori, să educăm preșcolarii în spiritul prevenției necesare prin:

- furnizarea de alimente sănătoase copiilor;
- încurajarea copiilor în dezvoltarea unor obiceiuri și preferințe alimentare sănătoase, ținând cont că obiceiurile deprinse în perioada copilăriei se păstrează și la vârsta adultă;
- supravegherea mărimii porțiilor și asigurarea că sunt în concordanță cu piramida alimentară;
- asigurarea a cel puțin cinci porții de fructe și legume zilnic;
- implicarea în activități sportive;
- efectuarea schimbărilor spre o alimentație sănătoasă pentru întreaga familie/colectivitate.

O alimentație dezechilibrată la vârsta de preșcolar poate genera – ca și la copilul mic, cu vârsta de 1-3 ani -o adevărată patologie, și aceasta este similară la ambele categorii (perioade) de vârstă, cu excepția așa-numitei anorexii nervoase, care se manifestă caracteristic la copilul mic. Medicii sunt preocupați și de dieta (alimentația) preșcolarului cu unele boli cronice (de exemplu, deficiența de zinc în artrita reumatoidă, deficiența de acizi grași în fibroza chistică sau mucoviscidoza, deficiența de calciu la copiii cu insuficiență renală care nu beau lapte etc.).

Copilul trebuie învățat cum să aleagă și să se hranească cu produse naturale pentru ca simțul gustului și mirosului să funcționeze natural, deoarece sunt deja atât de alterate din cauza coloranților existenți în alimente. În plan psihic, o buna funcționare a simțurilor aduce în ființa copilului un surplus de vitalitate. El trebuie obișnuit, cu un regim alimentar sănătos care să

cuprindă tot necesarul unei creșteri și dezvoltări psiho-fizice armonioase. Modelul inițial creat de părinți este ușor de urmat. Nu este bine să se interzică în totalitate dulciurile, pentru că știm că tot ceea ce este interzis este dorit, ci doar trebuie să fie administrate într-un mod sănătos.

Alimentația, ca factor important al creșterii, dezvoltării și menținerii stării de sănătate a copiilor, a devenit astăzi o știință, cunoscându-se cu exactitate cu ce și cum trebuie să se hrănească aceștia, în funcție de vârstă și de natura activităților zilnice.

Alimentația rațională a copilului include nu numai ce mănâncă el, sub aspect calitativ și cantitativ, ci și modul în care sunt pregătite alimentele pe care le consumă la masă și care trebuie pregătite cât mai simplu și cât mai dietetic posibil. De modul de pregătire și de prezentare a alimentelor depinde, în mare măsură, atât apetitul copilului, cât și sănătatea aparatului său digestiv; o alimentație ușor dietetică și alcătuită rațional protejează organismul de unele îmbolnăviri.

Cumpătarea trebuie să fie o deviză permanentă, pe care părinții să nu uite să o însușească copiilor în atitudinea lor comportamentală față de problemele vieții și cu deosebire față de această necesitate fiziologică vitală – alimentația.

Bibliografie

- Conf. dr. ing. Nistor Ileana Denisa , ing. Ghimiciu Gabriela - „Regimul alimentar al unui copil cu vârsta cuprinsă între trei și șase ani”
- *Enciclopedia Larousse pentru părinți*, Editura Aquila, Oradea, 1998;
- Iordăchescu, Florin conf.dr. - *Pediatrie vol I și II*, Editura Național , 1998
- Purice, Simion - *Clinică medicală*, Editura All, București ,1993;
- Restian, Adrian - *Bazele medicinei de familie*, Editura medicală, București ,2008;

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE PRIN ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE LA NIVEL PREȘCOLAR – FUNDAMENT PENTRU FORMAREA TIMPURIE A UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Profesor pentru educație timpurie Arzoiu Leontina-Filofteia
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14, Târgoviște, Dâmbovița

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a educației timpurii, având un rol determinant în formarea deprinderilor și comportamentelor sănătoase ale preșcolarilor. Activitățile extracurriculare constituie un cadru educațional adecvat pentru promovarea sănătății, datorită caracterului lor ludic, flexibil și adaptat particularităților de vârstă. Presentul articol evidențiază importanța educației pentru sănătate la nivel preșcolar și rolul activităților extracurriculare în dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Educația timpurie reprezintă fundamentul dezvoltării fizice, cognitive, emoționale și sociale a copilului. În această etapă, preșcolarul își formează primele deprinderi de viață, iar obiceiurile dobândite au un impact semnificativ asupra stării de sănătate pe termen lung. În contextul actual, marcat de schimbări ale stilului de viață și de expunerea crescută la factori de risc, educația pentru sănătate devine o prioritate în cadrul instituțiilor de învățământ preșcolar. Activitățile extracurriculare oferă oportunități valoroase pentru integrarea educației pentru sănătate într-un mod atractiv, accesibil și eficient, adaptat nevoilor și intereselor preșcolarului.

Educația pentru sănătate la nivel preșcolar presupune formarea unor deprinderi elementare legate de igiena personală, alimentația echilibrată, mișcarea și gestionarea emoțiilor. Obiectivele principale ale acesteia sunt:

- dezvoltarea autonomiei personale a preșcolarului;
- formarea unor obiceiuri de igienă și alimentație sănătoasă;
- stimularea interesului pentru activitatea fizică;
- promovarea stării de bine emoționale și sociale.

Procesul educațional este eficient atunci când se bazează pe metode activ-participative, joc și experiențe concrete, specifice vârstei timpurii.

Activitățile extracurriculare la nivel preșcolar se desfășoară într-un cadru mai puțin formal și permit abordarea integrată a temelor de sănătate. Exemple de astfel de activități includ:

- jocuri de rol privind igiena personală;
- ateliere practice de educație alimentară;
- activități de mișcare și jocuri în aer liber;
- proiecte tematice dedicate sănătății;
- activități de colaborare cu familia și comunitatea.

Prin aceste activități, preșcolarul învață prin experiență directă, iar informațiile dobândite sunt mai ușor interiorizate și aplicate în viața cotidiană.

Cadrul didactic are un rol esențial în proiectarea și implementarea activităților extracurriculare de educație pentru sănătate. Prin utilizarea unui limbaj adecvat, prin exemplul personal și prin crearea unui climat educațional securizant, cadrul didactic contribuie la formarea unor comportamente sănătoase la preșcolar. De asemenea, colaborarea cu familia este indispensabilă pentru asigurarea continuității educației pentru sănătate din mediul instituțional în cel familial.

Educația pentru sănătate, integrată în activitățile extracurriculare la nivel preșcolar, reprezintă o bază solidă pentru formarea timpurie a unui stil de viață sănătos. Prin activități adaptate vârstei, atractive și interactive, cadrul didactic sprijină dezvoltarea armonioasă a preșcolarului și contribuie la prevenirea unor comportamente nesănătoase pe termen lung.

Bibliografie

- Aurora, Liiceanu, 2018, *Educația pentru sănătate în grădiniță*, București, Editura Didactică și Pedagogică, p. 45–47.
- Elena, Joița, 2016, *Educația nonformală în învățământul preșcolar*, București, Editura All, p. 112–115.
- Ioan, Cerghit, 2008, *Metode de învățământ*, Iași, Editura Polirom, p. 203–206.
- Mariana, Dumitru, 2015, *Educația pentru un stil de viață sănătos la copilul preșcolar*, București, Editura Universitară, p. 67–70.
- Sorin, Cristea, 2017, *Pedagogia educației timpurii*, București, Editura Didactică și Pedagogică, p. 154–156.

SĂNĂTATEA ÎNCEPE ÎN FAMILIE ȘI SE CULTIVĂ ZI DE ZI

Profesor pentru educație timpurie Duță Marilena Tatiana
Grădinița cu Program Prolungit Nr. 14, Târgoviște, Dâmbovița

Sănătatea este cel mai de preț dar al omului, fundamentul unei vieți echilibrate și armonioase. Încă din primii ani de viață, copiii trebuie sprijiniți să înțeleagă importanța unui stil de viață sănătos, a unei alimentații corecte și a petrecerii timpului în mod activ și responsabil. Grădinița, prin activitățile sale curriculare și extracurriculare, contribuie în mod esențial la formarea unor deprinderi sănătoase și a unor atitudini pozitive față de propria persoană și față de mediu.

Activitățile extracurriculare completează procesul instructiv-educativ, oferind contexte autentice de învățare, în care copiii descoperă prin experiență directă. Acestea pot avea caracter cultural-artistic, ecologic, practic-aplicativ sau recreativ și se bazează pe implicarea activă a copiilor, dar și a părinților.

În cadrul programului național „Săptămâna Verde”, am organizat activități menite să promoveze sănătatea prin alimentație naturală, colaborare și respect față de natură. Tema centrală a fost: „Sănătatea începe în familie și se cultivă zi de zi”.

Activitate practică: „Punem murături pentru o iarnă sănătoasă”



Una dintre cele mai apreciate activități a fost pregătirea borcanelor cu murături, desfășurată împreună cu părinții și copiii. Am discutat despre beneficiile legumelor proaspete, despre importanța consumului de alimente naturale și despre tradițiile culinare românești.

Copiii au participat activ la:

- spălarea și sortarea legumelor (castraveți, morcovi, conopidă, gogonele);
- așezarea lor în borcane;
- adăugarea condimentelor naturale (mărar, usturoi, boabe de piper);
- observarea procesului de conservare.

Prin această activitate, preșcolarii au învățat că:

- legumele sunt esențiale pentru sănătate;
- alimentele preparate în casă sunt mai sănătoase decât cele procesate;
- munca în echipă aduce satisfacție și bucurie.

În același timp, părinții au devenit parteneri activi în educația pentru sănătate, oferind copiilor modele pozitive.

Impact educativ și formativ

Prin aceste activități din „Săptămâna Verde”, copiii au învățat că sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci și:

- alimentație echilibrată;
- mișcare;
- timp petrecut în familie;
- grijă față de mediu.

Experiențele trăite au demonstrat că educația pentru sănătate este mult mai eficientă atunci când este practică, interactivă și bazată pe colaborare. Bucuria din ochii copiilor, implicarea părinților și atmosfera caldă au confirmat faptul că astfel de activități contribuie la dezvoltarea armonioasă a preșcolarilor.

Concluzie

Sănătatea este, într-adevăr, bunul cel mai de preț. Ea se formează prin obiceiuri cultivate încă din copilărie, prin exemple oferite de familie și prin activități educative relevante. „Săptămâna Verde” a fost un prilej valoros de a transforma învățarea într-o experiență autentică, plină de sens, în care copiii au descoperit că natura, alimentația sănătoasă și colaborarea sunt piloni ai unei vieți echilibrate. Prin implicare, dăruire și parteneriat școală–familie, putem construi generații mai sănătoase și mai responsabile.

EDUCAȚIA PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ

Profesor pentru educație timpurie Torcică Gheorghîța
Educatoare Costea Anamaria
Grădinița cu Program Prelungit nr. 14 Târgoviște

Rezumat

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a educației timpurii, contribuind la formarea unor deprinderi și comportamente sănătoase încă din primii ani de viață.

Lucrarea prezintă activitățile desfășurate în cadrul proiectului educațional „*Gust pentru sănătate*”, finanțat de Carrefour și Carrefour Foundation și implementat de Asociația *InspirAction*.

Activitățile au fost realizate la grupa mică și au urmărit dezvoltarea interesului copiilor pentru alimentația sănătoasă, consumul de fructe și legume, hidratarea corectă și înțelegerea originii alimentelor. Metodele utilizate au inclus povești educative, jocuri senzoriale, activități Montessori, experimente și activități practice.

Rezultatele au demonstrat că implicarea copiilor în activități interactive și experiențiale contribuie la dezvoltarea unor atitudini pozitive față de alimentația sănătoasă și față de natură.

Cuvinte-cheie: *educație pentru sănătate, alimentație sănătoasă, preșcolari, activități experiențiale, stil de viață sănătos.*

Introducere

Formarea unui stil de viață sănătos începe încă din copilărie, iar grădinița reprezintă mediul ideal pentru dezvoltarea unor comportamente alimentare corecte. În perioada preșcolară, copiii își formează primele preferințe alimentare, iar activitățile educaționale pot influența în mod pozitiv aceste alegeri. Educația pentru sănătate urmărește dezvoltarea unor deprinderi care contribuie la menținerea stării de bine fizice și emoționale.

Prin activități interactive și experiențiale, copiii pot înțelege importanța consumului de fructe, legume, apă și alimente naturale.

În acest context, proiectul educațional „*Gust pentru sănătate*” a oferit cadrul potrivit pentru implementarea unor activități atractive și educative, adaptate nivelului de vârstă al copiilor.

Cadrul proiectului educațional

Proiectul „*Gust pentru sănătate*” este finanțat de Carrefour și Carrefour Foundation și implementat de Asociația InspirAction, având ca obiectiv promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor.

Activitățile au fost desfășurate la grupa mică și au fost structurate în cinci sesiuni tematice:

Fructele – alternativa sănătoasă la dulciuri

Legumele și puterea salatelor sănătoase

Curcubeul alimentelor – culorile sănătății

Importanța apei pentru organism

Originea alimentelor – de la sămânță la hrană

Activitățile au fost realizate prin metode interactive precum: povestea educativă, conversația euristică, jocul didactic, activități senzoriale, activități practice și experimentale.

Descrierea activităților desfășurate

Fructele – alternativa sănătoasă la dulciuri

Prima activitate a avut ca temă povestea „*Regele Poftilă și podul de sfoară*”, prin intermediul căreia copiii au descoperit beneficiile fructelor pentru organism.

Copiii au participat la jocuri senzoriale de recunoaștere a fructelor prin gust, miros și atingere, precum și la activități creative în care au realizat coronițe decorate cu fructe. Activitățile au stimulat: curiozitatea copiilor, dezvoltarea limbajului, interesul pentru alimente sănătoase.



Legumele și salata sănătoasă

În cadrul celei de-a doua activități, copiii au descoperit povestea „Prințesa Verdeață și Grădina Curcubeu”, care a introdus tema legumelor și a beneficiilor acestora. Copiii au participat la: jocuri de recunoaștere a legumelor, activități de sortare, realizarea unei salate vesele din legume proaspete.

Activitatea a contribuit la familiarizarea copiilor cu gusturi noi și la dezvoltarea deprinderilor de cooperare.



Curcubeul alimentelor Activitatea „Curcubeul Pofticos” a urmărit înțelegerea importanței consumului de fructe și legume de diferite culori.

Copiii au realizat farfurii curcubeu, folosind imagini și stickere cu fructe și legume colorate. Prin această activitate, copiii au învățat că fiecare culoare oferă beneficii diferite organismului.



Importanța apei Activitatea „Călătoria lui Picurel cel Voinicel” a avut ca scop formarea unor deprinderi sănătoase privind consumul de apă. Copiii au participat la: un experiment cu plante

udate și neudate, activități de sortare a băuturilor sănătoase și nesănătoase, decorarea sticlelor de apă personale.



De la sămânță la hrană Ultima activitate, „Fermierul Harnic și Sămânța cu Puteri Magice”, a urmărit dezvoltarea respectului pentru natură și înțelegerea originii alimentelor

Copiii au plantat semințe în ghivece și au observat procesul de creștere al plantelor. Activitatea a fost completată prin jocuri de clasificare a alimentelor în funcție de mediul lor de proveniență.

Impactul activităților asupra copiilor Activitățile desfășurate au avut un impact pozitiv asupra copiilor, contribuind la: dezvoltarea interesului pentru fructe și legume; formarea deprinderii de a consuma apă; înțelegerea importanței alimentației echilibrate; dezvoltarea responsabilității față de natură.

Copiii au participat cu entuziasm la activitățile practice și au demonstrat o mai mare deschidere către alimentele sănătoase.

Concluzii

Proiectul educațional „Gust pentru sănătate” a demonstrat că activitățile experiențiale reprezintă un instrument eficient pentru formarea unor comportamente sănătoase la vârsta preșcolară.

Prin intermediul poveștilor educative, jocurilor didactice, experimentelor simple și activităților practice, copiii au descoperit într-un mod atractiv și accesibil importanța alimentației sănătoase și a grijii față de natură.

Astfel de activități contribuie la dezvoltarea armonioasă a copiilor, stimulând curiozitatea, participarea activă și formarea unor obiceiuri sănătoase care îi pot însoți pe tot parcursul vieții.

În cadrul proiectului educațional „Gust pentru sănătate”, activitățile au fost realizate cu ajutorul unor materiale educaționale variate, adaptate nivelului de vârstă al copiilor preșcolari. O parte dintre aceste materiale au fost puse la dispoziția cadrelor didactice de către Asociația InspirAction, în cadrul programului educațional finanțat de Carrefour și Carrefour Foundation.

Utilizarea acestor resurse a contribuit la realizarea unor activități interactive și experiențiale, stimulând participarea activă a copiilor și facilitând procesul de învățare prin explorare, joc și descoperire.

Bibliografie:

- Maria Montessori, 2007, *Descoperirea copilului*, București, Editura Didactică și Pedagogică.
- Ministerul Educației, 2019, *Curriculum pentru educația timpurie*, București, Ministerul Educației.
- World Health Organization, 2020, *Healthy diet*, Geneva, World Health Organization.
- Radu Ghidirmic, 2008, *Educația pentru sănătate în școală*, București, Editura Didactică și Pedagogică.
- Ioan Cerghit, 2006, *Metode de învățământ*, Iași, Editura Polirom.

SĂNĂTATEA – FUNDAMENTUL UNEI VIEȚI ARMONIOASE

Educatoare Mărăcinaru Milena Georgiana

Educatoare Neaşcu Sorina Mihaela

Grădinița cu Program Prelungit Nr. 4, Moreni, județul Dâmbovița

„Sănătatea este cea mai mare bogăție a omului.” Mahatma Gandhi

Sănătatea reprezintă una dintre cele mai importante valori ale vieții umane. Conform Dicționarului Explicativ al Limbii Române, sănătatea este definită ca fiind starea bună a organismului, în care toate organele funcționează în mod normal și armonios. Atunci când organismul funcționează corespunzător, iar stilul de viață este echilibrat, oamenii se pot bucura de o stare generală de bine și de o viață activă.

Importanța sănătății este recunoscută și susținută de numeroase documente internaționale și naționale. Declarația Universală a Drepturilor Omului precizează, în articolul 25 alineatul 1, că fiecare persoană are dreptul la un nivel de trai adecvat, care să îi asigure sănătatea și bunăstarea atât pentru sine, cât și pentru familia sa. Acest drept include accesul la hrană, îmbrăcăminte, locuință, servicii medicale și servicii sociale necesare unei vieți demne.

De asemenea, Convenția pentru Drepturile Copilului subliniază importanța sănătății pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Articolul 6 menționează faptul că fiecare copil are dreptul la viață, supraviețuire și dezvoltare, iar statele au responsabilitatea de a crea condițiile necesare pentru ca aceștia să se dezvolte în mod armonios. Totodată, copiii au dreptul la servicii medicale de calitate, la apă potabilă, la o alimentație sănătoasă și la un mediu curat și sigur.

Constituția României sprijină, la rândul său, protejarea sănătății cetățenilor. Articolul 34 stabilește faptul că dreptul la ocrotirea sănătății este garantat, iar statul are obligația de a lua măsuri pentru asigurarea igienei și a sănătății publice. În același timp, articolul 35 garantează dreptul fiecărei persoane de a trăi într-un mediu sănătos și echilibrat din punct de vedere ecologic.

Toate aceste documente demonstrează faptul că sănătatea reprezintă un drept fundamental al fiecărui om. Dreptul la sănătate este strâns legat de alte drepturi fundamentale, precum dreptul la viață, la dezvoltare și la protecție. Nu se poate realiza o ierarhie între aceste drepturi, deoarece ele se completează reciproc și contribuie la asigurarea unei vieți de calitate.

Un rol esențial în formarea unui stil de viață sănătos îl are familia. În cadrul familiei, copilul învață primele obiceiuri legate de alimentație, igienă și mișcare. Părinții reprezintă primele modele pentru copii, iar comportamentele lor influențează în mod direct stilul de viață adoptat de cei mici. Astfel, familia contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea armonioasă a copilului și la formarea unor obiceiuri sănătoase.

Pe lângă familie, instituțiile statului au responsabilitatea de a sprijini și promova sănătatea populației prin programe educaționale, servicii medicale și politici publice adecvate. Colaborarea dintre familie, școală și instituțiile statului contribuie la asigurarea interesului superior al copilului și la dezvoltarea sa armonioasă.

Menținerea sănătății depinde de mai mulți factori importanți, printre care aerul curat, apa, lumina soarelui, mișcarea, somnul și alimentația. Acești factori pot fi considerați piloni ai unei vieți sănătoase. La aceștia se pot adăuga starea de optimism, echilibrul emoțional și buna dispoziție, care contribuie la menținerea unei stări generale de bine.

Alimentația echilibrată reprezintă unul dintre elementele fundamentale ale sănătății. Modul în care ne hrănim organismul influențează nivelul de energie, capacitatea de concentrare și starea generală de sănătate. Specialiștii recomandă o dietă variată, bogată în fructe și legume proaspete, și consumul redus de produse procesate și zahăr. În prezent, ritmul rapid al vieții determină multe persoane să mănânce în grabă, fără a acorda suficientă atenție calității alimentelor consumate. Din acest motiv, este important să alegem alimente cât mai naturale și cât mai puțin procesate.

Activitatea fizică este, de asemenea, esențială pentru menținerea sănătății. Practicarea regulată a exercițiilor fizice contribuie la buna funcționare a sistemului cardiovascular și muscular, dar are și efecte benefice asupra stării psihice. Mișcarea ajută la reducerea stresului, la îmbunătățirea stării de spirit și la creșterea nivelului de energie.

Un alt factor important pentru sănătate este somnul. Deși este adesea neglijat, somnul are un rol esențial în refacerea organismului. Atât durata, cât și calitatea somnului influențează funcționarea normală a organismului. În timpul somnului, corpul își reface resursele și își desfășoară procesele de regenerare.

Stresul reprezintă un alt factor care poate afecta sănătatea. Atunci când organismul este supus frecvent tensiunii și presiunii, se eliberează hormoni ai stresului, precum adrenalina și cortizolul. Pe termen lung, acești hormoni pot influența negativ funcționarea organismului și pot contribui la apariția unor probleme de sănătate.

Din acest motiv, este important ca fiecare persoană să își asume responsabilitatea pentru propria sănătate. Informarea corectă și adoptarea unor obiceiuri sănătoase reprezintă pași esențiali pentru menținerea stării de bine. Cunoașterea modului în care funcționează organismul și aplicarea informațiilor dobândite în viața de zi cu zi contribuie la dezvoltarea unui stil de viață echilibrat.

Prevenția reprezintă o componentă importantă a unui stil de viață sănătos. Informarea cu privire la măsurile de prevenire a bolilor și adoptarea unor comportamente responsabile pot contribui la menținerea sănătății pe termen lung.

În concluzie, sănătatea rămâne una dintre cele mai valoroase resurse ale vieții. Ea este strâns legată de starea de bine, de echilibru și de capacitatea fiecărei persoane de a se bucura de viață și de a-și împlini aspirațiile.

Bibliografie:

- Convenția pentru Drepturile Copilului
- Declarația Universală a Drepturilor Omului
- Constituția României <https://www.presidency.ro/ro/presedinte/constitutia-romaniei>
- <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocumentAfis/22751>
- <https://www.unicef.org/romania/ro/documents/convenția-națiunilor-unite-cu-privire-la-drepturile-copilului>
- <https://www.who.int/>

SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ

Educatoare Ivan Mihaela Ancuța
Grădinița cu Program Normal Mănești

“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.” (Schopenhauer).

Într-o lume în care tehnologia acaparează universul copilăriei, copiii sunt privați de mișcarea atât de necesară corpului și dezvoltării sale armonioase. Sănătatea se asigură prin deprinderi igienice: igiena alimentară, igiena personală, igiena mediului înconjurător. A învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune bazele formării comportamentului igienic. E bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea nu înseamnă absența bolii, ci un mod de viață echilibrat, un mod de comportare igienică. Cu toții ne-am dori să avem o viață împlinită, cu sănătate, ferită de bolile tot mai neobișnuite care amenință omenirea. Chiar și urările pe care le adresăm celor dragi transmit „multă sănătate!” Și cu toții știm că sănătatea noastră este cel mai de preț dar, care pornește de la igienă, în diferitele sale forme. Încă din grădiniță, copilul trebuie învățat să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să-și formeze un regim rațional de alimentație, astfel clădind de la temelie un comportament igienic. Aceste deprinderi elementare de igienă vor deveni mai apoi elemente principale ale modului de viață cotidiană. Copilul care și-a format și apoi consolidat aceste deprinderi va avea mai multă încredere în forțele sale, dar și siguranța că își clădește o viață sănătoasă, atât sieși, cât și familiei sale. Lipsa deprinderilor igienice aduc dificultăți în adaptarea la viața de școlar, îngreunează activitatea copilului la clasă, diminuează calitatea procesului de învățământ, putând determina eșecul școlar.

Elevii trebuie să conștientizeze că sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci și un mod de viață echilibrat al propriei persoane și al celor din jur. Dacă ar fi să vorbim despre ce are omul cel mai de preț, am vorbi despre cel mai important aspect, și anume, sănătatea. Atunci când o avem și nu ne deranjează nimic, de regulă, nici nu o prețuim. Dar, cum ne îmbolnăvim, imediat punem la îndoială nu numai scopurile și planurile noastre, ci și toate dorințele și posibilitățile. De ce oare?

Pentru ca să înțelegem acest lucru, trebuie să ne pierdem sănătatea. Pe tema acesteia există o afirmație ce spune că „jumătate de viață, omul consumă sănătatea sa pentru a câștiga toți banii, iar în timpul rămas - consumă toți banii pentru ca să-și reîntoarcă sănătatea pe care a pierdut-o”.³ Pentru ca să trăim mult, nu trebuie decât să fim atenți la modul de viață pe care îl ducem. Fiecare dintre noi are dreptul la asta. Trebuie doar să facem cunoștință cu legile naturii, cu aceste legi ale naturii care ne mențin organismul viu și apt de activitate. Trebuie să cunoaștem legile universului în care trăim, să învățăm să conviețuim cu ele după legile rațiunii, dar pentru a face asta trebuie să conștientizăm aceste lucruri și să fim ferm convinși că nimic nu contează mai mult decât sănătatea.

Conform dictonului *mens sana in corpore sano* se înțelege că sănătatea corpului se va reflecta automat și asupra minții. Acest lucru este valabil și în sens invers: unei minți sănătoase îi corespunde un corp sănătos. Deși este greu de definit, sănătatea ar putea fi considerată în cele din urmă ca o stare de bine fizic, psihic și social. Sănătatea îi conferă omului posibilitatea de a se opune cu eficiență maximă factorilor patogeni și factorilor de risc. Standardul vieții moderne impune un stil de viață mai sănătos și căutarea unei ieșiri din rutina vieții cotidiene, o evadare din spațiul monden și viața legată de munca de birou. Toate acestea influențează alegerea sporturilor pentru care optăm fiecare dintre noi.

Aceste trenduri culturale au deja un impact uriaș în lumea occidentală, stabilind prioritățile oamenilor și totodată o creștere a interesului pentru piețele formate din practicanții ai sporturilor apropiate de natură și mediu, precum înotul, ciclismul, pescuitul etc. În ziua de astăzi, aproape totul este tehnologizat și asta se reflecta și în activitatea noastră, efortul fizic fiind aproape inexistent. Majoritatea preferă să nu mai circule pe jos chiar și atunci când distanțele sunt foarte mici sau folosesc ascensorul chiar și pentru un etaj. De ce să mergem la o plimbare în parc cu bicicleta sau pe jos când este mult mai comod să stai în fața computerului și să navighezi pe Net sau să privești la televizor în timp ce ronțăi la o pungă de snacks-uri? Dar consecințele sedentarismului sunt multiple și chiar devastatoare, corpul uman având nevoie de mișcare pentru o bună funcționare a metabolismului. Pentru un mod sănătos de viață rețeta este: exercițiul fizic constant, alimentația corectă, odihna activă.

Sănătatea reprezintă darul cel mai de preț al omului. Cu toții știm că, dacă avem sănătate, le putem face pe toate. Sănătatea este comoara noastră, cea mai mare și cea mai importantă avere, o comoară care însă se poate pierde atât de ușor dacă nu este îndeajuns de bine păzită. Când ești bolnav, conștientizezi faptul că trebuia să te îngrijești la momentul oportun și regreti, promițându-

ți că vei avea mai multă grijă de sănătatea ta. Însă, de îndată ce te-ai însănătoșit, parcă ai și uitat cum era când erai bolnav; ai uitat și de promisiuni... și de regrete. Dacă ești sănătos, trăiești mult și bine. Asta ne dorim cu toții. Iubim viața.

Oamenii au trăit milioane de ani într-o strânsă legătură cu natura, cu fauna și cu vegetația ei. Din acest cadru, omul și-a extras cele necesare pentru a se adăposti, pentru a se hrăni și pentru a se îmbrăca. A căutat leacuri împotriva bolilor, tratamente naturale din plante pentru a-și conserva sănătatea.

Animalele au fost primii medici formați de natură. Omul a studiat comportamentul animalelor și a învățat de la ele, dorind să-și păstreze sănătatea sau să se însănătoșească. Astfel, a imitat animalele și a intrat în posesia unor mijloace terapeutice, după ce le-a testat pe propria piele. Medicina naturistă a fost transmisă din generație în generație.

Ulterior, au apărut și medicamentele de sinteză, cu efectele lor pozitive, dar și cu unele efecte negative – reacțiile adverse.

Trebuie să știm că, dacă luăm antibiotice pentru o perioadă îndelungată, pentru a trata anumite boli, riscăm ca acestea să nu își mai facă efectul, deoarece organismul se obișnuiește cu medicamentul și nu mai luptă eficient împotriva afecțiunii respective.

Există și cazuri în care medicamentele sintetice fac bine și, în același timp, rău, deoarece te vindecă de o anumită boală, dar îți pot provoca o alta.

Bibliografie:

- Angela Alexeiciuc, Nadejda Velișco , 2003, Ecologia și protecția mediului.. Chișinău.
- Elena Crocnan,Sultana Chebici,Irina Huțanu 2008, Educație pentru sănătate. Editura didactică
- Mariana Marinescu, 2010, Didactica biologiei. Teorie și aplicații, Editura Paralela 45.
- 2012, Promovarea sănătății și dezvoltării. Ghid adolescenților pentru persoanele resursă din comunitate. Chișinău .
- 2017, Cadrul de fererință al curriculumului național. MECC al Republicii Moldova. Lyceum. Chișinău.

IMPORTANȚA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE DIN DOMENIUL EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Profesor pentru educație timpurie Dumitru Alexandra
Grădinița cu Program Prelungit și Program Normal „Iulia Hașdeu” Câmpina, Prahova

Educația pentru sănătate reprezintă o componentă esențială a educației timpurii, având rolul de a forma la copii deprinderi și comportamente sănătoase încă din primii ani de viață. În perioada preșcolară, copiii sunt receptivi la informații și modele de comportament, iar mediul educațional oferit de grădiniță contribuie semnificativ la dezvoltarea unui stil de viață sănătos.

Activitățile extracurriculare au un rol important în completarea procesului educativ, deoarece oferă copiilor experiențe de învățare variate, atractive și interactive. Prin joc, experiment și colaborare, copiii pot înțelege mai ușor regulile de igienă, importanța alimentației sănătoase și necesitatea mișcării pentru menținerea sănătății. Acestea contribuie la dezvoltarea unor comportamente responsabile față de sănătate, sunt adaptate particularităților de vârstă ale copiilor și sunt realizate într-o manieră ludică, bazată pe participare activă. Prin astfel de activități, copiii își formează deprinderi de igienă personală, învață să recunoască alimentele sănătoase, înțeleg importanța activității fizice și dezvoltă atitudini pozitive față de un stil de viață echilibrat.

De asemenea, activitățile extracurriculare favorizează cooperarea între copii, implicarea părinților și colaborarea cu specialiști din comunitate.

În cadrul grupei de preșcolari pot fi organizate diverse activități practice și interactive care promovează educația pentru sănătate:

1. Activitatea „Mâini curate – copii sănătoși

Această activitate are ca scop formarea deprinderii corecte de spălare a mâinilor și conștientizarea importanței igienei personale. Activitatea poate începe cu o scurtă poveste despre un personaj imaginar, „Microbul Poznaș”, care se ascunde pe mâinile murdare. Copiii vor fi invitați să observe, cu ajutorul unor imagini și materiale ilustrative, modul în care microbiile se pot transmite. Ulterior, educatoarea demonstrează pașii corecți ai spălării mâinilor, iar copiii repetă

procedura la chiuvetă, folosind apă și săpun. Activitatea se poate încheia cu un joc didactic și cu realizarea unui afiș colectiv intitulat „Regulile mâinilor curate”.

2. Activitatea „Farfuria sănătoasă”

Această activitate are ca obiectiv familiarizarea copiilor cu principiile unei alimentații echilibrate.

Copiii participă la un atelier practic în cadrul căruia se identifică alimente sănătoase și mai puțin sănătoase, pe mese fiind pregătite imagini cu fructe, legume, produse lactate, cereale și dulciuri.

Preșcolarii sunt invitați să alcătuiască „farfuria sănătoasă”, lipind pe un carton alimentele potrivite pentru o masă echilibrată. În timpul activității, educatoarea discută cu copiii despre importanța consumului de fructe și legume și despre limitarea dulciurilor. La final, copiii realizează desene și colaje despre alimentele preferate, iar lucrările sunt expuse într-un colț tematic al sălii de grupă.

3. Activitatea „Prietenii dinților sănătoși”

În cadrul acestei activități extracurriculare este indicat să fie invitat un medic stomatolog care să le explice copiilor, pe înțelesul lor, importanța îngrijirii dinților. Specialistul prezintă un model demonstrativ de dantură și arată modul corect de periaj dentar. Copiii exersează mișcările folosind periute de dinți și modele din plastic. Activitatea se încheie cu vizionarea unui scurt material educativ și cu recitarea unei poezii despre periajul zilnic al dinților.

4. Activitatea „Mișcarea înseamnă sănătate”

Mișcarea are un rol important în dezvoltarea armonioasă a copiilor. În acest sens, se poate organiza o activitate sportivă în curtea grădiniței, sub forma unui mini-concurs. Copiii pot participa la jocuri de mișcare precum:

- * trasee aplicative;
- * alergări ușoare;
- * jocuri cu mingea;
- * exerciții de coordonare și echilibru.

Activitatea se desfășoară într-o atmosferă veselă, iar la final toți copiii primesc diplome simbolice pentru participare.

Pentru realizarea acestor activități se vor utiliza metode didactice variate, adaptate particularităților de vârstă ale copiilor:

- * jocul didactic;
- * conversația;
- * demonstrația;
- * observația;
- * învățarea prin descoperire;
- * activitățile practice și creative.

Materialele utilizate vor include planșe ilustrative, machete, imagini, materiale pentru colaj, obiecte demonstrative și materiale multimedia.

Participarea copiilor la activități extracurriculare din domeniul educației pentru sănătate contribuie la dezvoltarea unor deprinderi corecte de igienă, formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase, stimularea interesului pentru activitatea fizică, dezvoltarea cooperării și a spiritului de echipă precum și la creșterea responsabilității față de propria sănătate. În același timp, aceste activități contribuie la consolidarea relației dintre grădiniță, familie și comunitate.

În concluzie, activitățile extracurriculare dedicate educației pentru sănătate reprezintă un mijloc eficient de formare a unor comportamente sănătoase încă din perioada preșcolară. Prin metode interactive, jocuri și experiențe practice, copiii pot înțelege importanța igienei, a alimentației echilibrate și a mișcării. Implicarea cadrelor didactice, a părinților și a specialiștilor din comunitate contribuie la crearea unui mediu educațional favorabil dezvoltării armonioase a copiilor și la promovarea unui stil de viață sănătos.

Bibliografie:

- Bocoș, M., Jucan, D. – 2017, Pitești, *Teoria și metodologia instruirii*, Editura Paralela 45, pp. 118–134.
- Vrașmaș, E. – 2014, București, *Educația timpurie*, Editura Aramis, pp. 52- 67.
- Ministerul Educației – 2019, București, *Curriculum pentru educație timpurie*, pp. 17- 24; 36- 40.
- Ionescu, M. – 2001, Cluj-Napoca, *Didactica modernă*, Editura Dacia, pp. 92- 101.

SĂNĂTATEA, BUNUL CEL MAI DE PREȚ

Profesor educatie timpurie Florea Pamela Victoria

Gradinița cu program normal Băleni, Dâmbovița

În conformitate cu definiția dată de Organizația Mondială a Sănătății - „Sănătatea este starea de bunăstare fizică, mintală și socială totală și nu numai absența bolii sau infirmității.” Cu alte cuvinte, „sănătatea” este un potențial uman pozitiv și nu doar o „problemă”. Sănătatea reprezintă cea mai importantă valoare, care însă poate pierde din esența ei, nefiind suficient protejată.

Sănătatea este acel proces în care toate aspectele din viața unei persoane lucrează laolaltă, într-un mod integrat. Niciun aspect al vieții nu funcționează în mod izolat. Organismul, mintea, spiritul, familia, comunitatea, țara, locul de muncă, educația și convingerile sunt toate interrelaționate. Modul prin care aceste aspecte se interacționează contribuie la îmbogățirea vieții unei persoane, fapt care ajută la determinarea caracterului de unicitate al persoanei cât și a sănătății acestuia.

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.

Pentru o mai bună înțelegere a sănătății este necesar să fie examinate în profunzime fiecare dintre aceste dimensiuni, care luate împreună constituie sănătate și bunăstare în ansamblu. Sănătatea emoțională. Calitatea sănătății unei persoane reflectează emoțiile unei persoane, sentimentele acesteia față de sine, situații cât și față de alte persoane.

Sănătatea emoțională include înțelegerea emoțiilor și cunoașterea modului de soluționare a problemelor cotidiene, a stresului cât și capacitatea de a studia, de a lucra sau de a îndeplini activități eficiente și cu bună dispoziție.

În timp ce ele sunt importante în sine, emoțiile influențează de asemenea sănătatea fizică. Medicii văd în mod frecvent demonstrarea conexiunilor organism – mental.

Somatizările ar fi expresia unor astfel de manifestări. De exemplu, un individ cu o bună stare emoțională manifestă o rată scăzută de boli legate de stress, cum ar fi ulcere, migrene și astm. Atunci când stresul sau tulburarea emoțională continuă pentru o lungă perioadă de timp, sistemul imunitar clachează, accentuându-se riscul de dezvoltare a diferitelor boli.

Sănătatea intelectuală, aspect important al planului mental care contribuie la luarea deciziilor importante, joacă un rol crucial în starea de sănătate și de bunăstare a individului. Chiar dacă capacitatea intelectuală variază de la individ la individ, toți indivizii sunt capabili să învețe cum să dobândească și să-și evalueze informațiile, cum să aleagă între alternative și cum să ia deciziile asupra diferitelor tipuri ale problematicii, inclusiv sănătatea. Sănătatea intelectuală este uneori inclusă în sănătatea emoțională ca parte a sănătății mentale. Totuși, deși strâns întrepătrunsă cu emoțiile, gândirea intelectuală se distinge de aceasta. Emoțiile pot eltera capacitatea de a gândi a unei persoane, iar gândirea confuză poate accentua și mai mult problemele. Totuși relația dintre emotional și intelect nu le suprapune.

Sănătatea fizică, se referă la starea organismului și la răspunsurile acestuia în fața vătămarilor și a bolii. Pentru menținerea unei condiții fizice bune, a unei sănătăți fizice este important să adoptăm acele conduite ce ne conferă bunăstare fizică. De exemplu, evitarea țigărilor, a consumului de alcool, alimentația moderată sunt doar câteva obiceiuri ce asigură o bună sănătate fizică. Exercițiile fizice adecvate, un efort cât și un repaos echilibrat, menținerea unei greutate normale și alegerea inteligentă a mâncărilor, evitarea abuzurilor alimentare în timpul sărbătorilor și a evenimentelor, ne ajută de asemenea să ne menținem starea de sănătate a organismului.

Sănătatea socială, se referă la capacitatea de realizare a rolului din viață, cum ar fi rolul de fiu sau fiică, părinte, soț, prieten, apropiat sau cetățean, într-un mod eficient și confortabil, cu plăcere, fără a tulbura climatul de ecologie socială, de protecție al altor persoane. Fiecare dintre aceste roluri presupune diferite responsabilități și riscuri. Toate necesită o comunicare eficientă de genul oferă și ia, căci relaționările sănătoase niciodată nu se derulează într-un singur sens. Împlinirea trebuințelor umane pentru dragoste, intimitate, de apartenență, constituie un factor important în realizarea sănătății sociale. Persoanele care sunt private de aceste trebuințe pot dezvolta comportamente ce pot aduce amenințare la starea lor de sănătate și de bună dispoziție, intrând astfel în sfera anomiei, devianței și patologiei sociale.

Sănătatea spirituală, o altă dimensiune a sănătății este sănătatea spirituală, acel sentiment, trăire, după care comportamentul și valorile fundamentale ale unei persoane sunt în armonie.

Anumiți specialiști în sănătate susțin că forțele spirituale afectează și sunt afectate de sănătatea pe ansamblu. Sănătatea spirituală poate include sentimentul de venerație, profunda credință religioasă sau sentimentul de pace lăuntrică referitor la viața cuiva. Aceasta se dezvoltă prin efortul de dezvoltare a semnificației relației cu universal și cu viața însăși.

Fiecare persoană conferă o anumită importanță celor cinci dimensiuni ale sănătății. Unii indivizi sunt mult mai interesați de sănătatea emoțională sau intelectuală decât de sănătatea fizică. Alții își pot extrage o mare satisfacție din relațiile lor cu alte persoane sau din implicarea lor în munca pentru idealurile religioase.

Dimensiunile sănătății formează un tot – fiecare are un efect asupra celorlalte. Să presupunem că munca noastră se desfășoară în armonie cu valorile noastre de bază. Această armonie poate contribui la susținerea sănătății noastre spirituale. Pe de altă parte, o sănătate spirituală poate avea efecte profunde asupra sănătății emoționale. Sănătatea emoțională se răsfrânge asupra relațiilor sociale și toate aceste dimensiuni ale sănătății îi va permite ființei noastre să soluționeze și mai bine problema fizică.

Toate aceste dimensiuni distincte lucrează împreună pentru a asigura randamentul funcțiilor și astfel să asigure confortul. Cultivarea unei anumite dimensiuni atrage după sine dezvoltarea celorlalte dimensiuni. În mod similar, neglijarea unei singure dimensiuni poate induce consecințe severe asupra sănătății pe ansamblu, cât și buneii dispoziții. Pentru menținerea sănătății, trebuie să acordăm atenție celor cinci dimensiuni, identificând legăturile dintre ele și încercând să le menținem în echilibru astfel încât ele să asigure un optimum.

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

Bibliografie:

- Cojan A., 2002, „Tratat de Sănătate Publică – vol.II” (cap. „Promovarea sănătății”), Ed. Mira Design.
- Cojan A., 2003, „Medicină Comunitară” - Ed. Fundația Universitară „Alma Mater”.

SĂNĂTOȘI DE MICI – OPȚIONAL

Profesor educație timpurie Voloc Jeni-Floriana
Profesor educație timpurie Botea Ioana-Alexandra
Grădinița cu Program Prelungit Nr. 14, Târgoviște, Dâmbovița

Unitatea de învățământ: GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR.14

Denumirea opționalului : „SĂNĂTOȘI DE MICI”

Tipul: la nivelul mai multor arii curriculare (știință, educarea limbajului, estetic și creativ , psihomotric, om și societate)

Grupa: Mijlocie A ”*Fluturașii*”

Anul școlar: 2025-2026

Durata: M5-M6

Număr de ore pe săptămână: 15-20 minute

ARGUMENT: Copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație și de mișcare, în primii ani de viață. Această perioadă este deosebit de importantă pentru formarea obiceiurilor sănătoase. 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, bând apă și făcând mișcare. Aceste comportamente îi ajută să crească și să se dezvolte armonios, să aibă vitalitate și putere de învățare și să rămână sănătoși pe parcursul vieții. Formarea deprinderilor igienice începe în familie și este completată în grădiniță și mai târziu în școală.

Acest opțional cuprinde activități de învățare care sunt accesibile vârstei copiilor și îmbracă forme atractive, relaxante ca: povestiri, jocuri, exerciții variate, dramatizări, întâlniri cu cadre medicale etc., care urmăresc formarea și consolidarea unor deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică și de ce nu, să-i determine să iubească sănătatea ca pe o Zână bună.

SCOPUL OPȚIONALULUI: Formarea unei atitudini pozitive față de sănătatea sa și a celor din jur, a unui stil de viață sănătos, dezvoltarea armonioasă sub aspect psiho-fizică a preșcolarilor prin derularea unor activități referitoare la igienă, sănătate, securitate, precum și a normelor necesare integrării în viața socială.

COMPETENȚE SPECIFICE: Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală

VALORI ȘI ATITUDINI:

Valori: Familia, Responsabilitatea, Toleranța, Respectul și Binele

Atitudini: Promovarea unei vieți sănătoase, respect față de mediu, față de sport

Atitudinea pozitivă față de elementele ce ajută la susținerea unei vieți sănătoase

Curiozitate pentru cunoaștere, dezvoltare și interes științific.

CONȚINUTURI:

Corpul uman: părțile component, organele de simț, sănătos-bolnav;

Igiena personală: igiena cavității bucale, igiena mâinilor și a unghiilor, igiena părului, igiena corpului, igiena îmbrăcămintei și a încălțăminte;

Despre alimentație

Muncă, odihnă, mișcare

Sănătatea mediului: curățenia camerei / a sălii de grupă, exerciții joc de descoperire a părților component ale corpului uman, descrierea unor comportamente sănătoase, exerciții de aplicare a normelor de igienă corporală și a vestimentației prin stimularea unor situații, exerciții de recunoaștere a alimentelor sănătoase.

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE:

„Copil curat, copil sănătos” – povestea educatoarei;

„Cine sunt și cum sunt?” – exerciții-joc de descoperire a părților corpului uman;

„Arată-mi ce și cum pot folosi” – joc didactic;

„Pieptănăm păpușa” – activitate practic-gospodărească;

„Cum folosim periuța de dinți?” – observare;

„Povestea unui nas năzdrăvan” – lectură după imagini;

„Batista” – activitate practică;

„Săculețul cu surprize”, – joc-exercițiu;

„Periem hainele păpușii” – activitate practic-gospodărească;

- „Piramida alimentelor” – convorbire și activitate practică;
- „Legume timpurii pentru sănătatea mea – salată de legume” – activitate practică;
- „Surprize din bucătărie – De-a cofetarii” – joc de rol;
- „Suntem grădinari pricepuți” – activitate practic-gospodărească;
- „Aer, soare și mișcare” – jocuri de mișcare;
- „Prietenii sănătății” – expoziție și concurs probe practice.

STRATEGII DIDACTICE:

Forma de organizare: frontal, individual, pe grupuri

Metode și procedee: observarea, povestirea, lectura după imagini, jocul didactic, explicația, demonstrația, conversația, activitatea practic-gospodărească, exercițiul, memorizarea, joc senzorial, joc de rol, joc de mișcare, joc muzical, activitate practică, expoziția.

Material didactic: diferite materiale de menținere a curățeniei; - mulaje Deagostini, cărți, reviste, CD-uri cu filmulețe, periută și pastă de dinți, pliant cu etapele de periere a dinților, obiecte de uz personal PPT cu diferite situații, trusa doctorului, diferite ceaiuri din plante medicinale, atlas botanic, foarfece, cartoane duplex, creioane colorate, acuarele, pensule, lipici, jucării.

METODE ȘI TEHNICI DE EVALUARE: probe orale, probe scrise, activități practice, aprecieri verbale, jocul, portofolii, diplome, expoziții,

Bibliografie:

- *Curriculum pentru educație timpurie*, 2019;
- Marcela, Peneș, 2024, „*Igiena personală*”, București, Editura Ana;
- Șova, Siminica (coord), 2000, „*Activități opționale în grădiniță*”, Iași, Editura AS’S;
- Nichita A., Mitroi M., 2008, “*Educație pentru sănătate*”, București: Editura Aramis;
- *Educație sanitară* –Carte educativă pentru preșcolari și scolari mici, 1998, ERC PRESS.

FOTOGRAFII DIN CADRUL ACTIVITĂȚILOR



PROIECT EDUCAȚIONAL: „SPORT, MIȘCARE, SĂNĂTATE”

Profesor pentru educație timpurie Enache Mădălina
Profesor pentru educație timpurie Pătru Adriana Elena
Grădinița Program Prelungit Nr. 15 Târgoviște, Dâmbovița

Denumire eveniment: „Sport, mișcare, sănătate”

Tip eveniment: Activități sportive

Detalii organizatorice

Participanți: aproximativ 150 de preșcolari și cadre didactice

Locație: Grădinița cu Program Prelungit nr. 15 Târgoviște (curtea grădiniței)

Localitate: Târgoviște

Județ: Dâmbovița

Data: 24.09.2025

Ora: 10:00

Context:

Evenimentul se desfășoară în cadrul Săptămânii Europene a Sportului (23–30 septembrie), inițiativă a Comisia Europeană, care promovează activitatea fizică și un stil de viață sănătos sub sloganul #BeActive. Scopul principal este combaterea sedentarismului și încurajarea mișcării zilnice pentru toate categoriile de vârstă.

Descrierea evenimentului:

Evenimentul „Sport, mișcare, sănătate” își propune să promoveze importanța activității fizice în rândul copiilor de vârstă preșcolară, contribuind la dezvoltarea armonioasă fizică și psihică a acestora. Activitățile vor fi organizate într-un cadru atractiv și dinamic, adaptat particularităților de vârstă ale copiilor.

Programul va include exerciții fizice ușoare, jocuri de mișcare, trasee aplicative, dansuri și activități recreative, menite să stimuleze interesul pentru sport și mișcare. De asemenea, se urmărește dezvoltarea spiritului de echipă, a cooperării și a fair-play-ului.

Prin participarea la acest eveniment, copiii vor înțelege importanța adoptării unui stil de viață sănătos încă de la o vârstă fragedă, în acord cu obiectivele inițiativei #BeActive.

Obiectiv general

Dezvoltarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor preșcolari prin participarea activă la activități motrice variate, în vederea formării deprinderilor de mișcare și a atitudinilor pozitive față de sport și activitatea fizică.

Obiective specifice

Domeniul dezvoltării fizice

Formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere);

Îmbunătățirea coordonării, echilibrului și orientării în spațiu;

Dezvoltarea rezistenței fizice și a mobilității generale prin exerciții adaptate vârstei;

Formarea unor deprinderi corecte de postură și mișcare;

Conștientizarea beneficiilor mișcării asupra sănătății organismului.

Rezultate așteptate

Prin implementarea acestui proiect educațional se anticipează:

- creșterea nivelului de implicare a copiilor în activități fizice;
- dezvoltarea armonioasă a capacităților motrice;
- formarea unor comportamente sănătoase durabile;
- îmbunătățirea relațiilor sociale între copii;

Activități desfășurate

Activitățile proiectului sunt organizate etapizat, astfel încât să asigure implicarea activă a tuturor copiilor și să respecte particularitățile de vârstă specifice nivelului preșcolar.

În prima etapă, momentul organizatoric, copiii sunt primiți în curtea grădiniței, organizați pe grupe și introduși în tema activității printr-un scurt dialog despre importanța mișcării pentru sănătate.

În etapa de încălzire, se desfășoară exerciții ușoare de mobilizare a întregului corp, precum mersul, alergarea și mișcările pentru articulații, completate de jocuri dinamice menite să pregătească organismul pentru efort și să prevină accidentările.

Activitățile principale includ trasee aplicative, jocuri de mișcare și activități ritmice, prin care copiii exersează echilibrul, coordonarea, viteza de reacție și spiritul de echipă, într-un mod atractiv și interactiv.

În etapa de revenire, copiii realizează exerciții de relaxare și respirație, urmate de scurte discuții despre experiența trăită, contribuind la conștientizarea beneficiilor activității fizice.

În final, activitatea se încheie prin aprecieri verbale și recompense simbolice, fiind transmis un mesaj educativ privind importanța practicării zilnice a mișcării, în acord cu principiile inițiativei **#BeActive**.

consolidarea parteneriatului educațional între cadre didactice și comunitate.

Strategii didactice: Pentru realizarea obiectivelor propuse se vor utiliza strategii didactice activ-participative, centrate pe copil:

Metode și procedee: jocul, exercițiul, demonstrația, conversația, explicația, învățarea prin descoperire

Forme de organizare: frontal, pe grupe, individual

Mijloace didactice și resurse: mingi, cercuri, jaloane, bănci de gimnastică, corzi, obstacole mici, sistem audio (pentru muzică), materiale vizuale (afișe, simboluri sportive)

Resursele sunt adaptate vârstei copiilor și asigură desfășurarea activităților în condiții de siguranță.

Modalități de evaluare- Evaluarea se realizează pe parcursul întregii activități, având caracter formativ și continuu.

Metode de evaluare: observarea sistematică a comportamentului copiilor, analiza modului de participare la activități, aprecierea verbală, feedback individual și de grup

Impactul proiectului

Implementarea proiectului „Sănătate prin mișcare” are un impact semnificativ asupra dezvoltării copiilor, contribuind la:

- formarea unor deprinderi motrice de bază;
- dezvoltarea armonioasă fizică și psihică;
- reducerea tendințelor sedentare;
- stimularea interesului pentru activități sportive;
- îmbunătățirea relațiilor sociale și a climatului educațional.

Sustenabilitate și continuitate

Proiectul poate fi continuat și extins prin: organizarea periodică a unor activități sportive similare; implicarea părinților în activități de mișcare; colaborarea cu instituții sportive locale;

integrarea mișcării în rutina zilnică a copiilor; promovarea unui stil de viață sănătos în cadrul comunității educaționale.

STRATEGII MODERNE ÎN EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ

Profesor pentru educație timpurie Dumitru Magdalena
Profesor pentru educație timpurie Păcuraru Anne-Marie

Introducere: Importanța educației pentru sănătate

Educația pentru sănătate reprezintă un domeniu esențial al formării copilului încă din primii ani de viață. În perioada preșcolară (3-6 ani), copiii încep să-și formeze obiceiurile fundamentale legate de igienă, alimentație, mișcare și siguranță personală. Prin acest demers, copilul este ajutat să devină conștient de propriul corp, de nevoile lui și de importanța respectării unor reguli de comportament sănătos, formând atitudini și valori morale care susțin o viață echilibrată.

Domenii-cheie în formarea comportamentului sănătos

Educația pentru sănătate este un proces complex, adaptat vârstei preșcolare, ce include:

Igiena personală: Formarea deprinderii de a se spăla corect pe mâini și pe dinți. Utilizarea șervețelilor și îngrijirea corporală zilnică.

Alimentația sănătoasă: Discuții despre alimentele benefice pentru creștere (fructe, legume, lactate) și evitarea excesului de zahăr.

Sănătatea emoțională și socială: Identificarea emoțiilor și formarea empatiei, a acceptării și a prieteniei, valori esențiale promovate în contextul actual.

Siguranța: Învățarea regulilor de bază în trafic și a celor de siguranță personală.

Metodologia implementării activităților extracurriculare

Eficiența procesului educațional se bazează pe abordări interdisciplinare care stimulează potențialul creativ al copiilor. Activitățile extracurriculare din cadrul concursului „Sănătatea, bunul cel mai de preț” permit utilizarea unor tehnici artistico-plastice variate (acuarelă, colaj, modelaj) pentru a ilustra aspecte din viața cotidiană.

Implementarea acestor activități a presupus ateliere practice precum „Ne spălăm pe dinți” sau „Bucătarii iscusiți”, unde copiii au învățat prin jocul de rol. În cadrul atelierului „Piramida veselă”, preșcolarii au utilizat colajul pentru a clasifica alimentele, facilitând fixarea vizuală a conceptelor nutriționale. Lucrările rezultate devin oglinzi ale înțelegerii conceptelor de bine și frumos, integrând educația civică cu cea estetică.

Rolul parteneriatului Grădiniță-Familie-Comunitate

Educatorul modelează comportamente sănătoase prin propriul exemplu, în timp ce familia continuă educația acasă. O componentă fundamentală a acestui parteneriat este activitatea de

voluntariat „Dăruiește speranță, dăruiește sănătate”. Prin colectarea și donarea de fructe și legume către centre sociale sau Crucea Roșie, copiii transformă teoria în acțiune civică, dezvoltând empatia și responsabilitatea socială.

Concluzii

Educația pentru sănătate la preșcolari este o investiție esențială în viitor. Prin promovarea unor obiceiuri sănătoase, contribuim la dezvoltarea unei generații conștiente și echilibrate. Colaborarea între grădiniță și comunitate oferă mediul favorabil dezvoltării sănătoase pe toate planurile.

Bibliografie

- Ministerul Educației, (2020), Curriculum pentru educație timpurie, București, Editura Didactică și Pedagogică, p. 30.
- M., Ionescu, (2020), Metodica activităților instructiv-educative în grădiniță, Cluj-Napoca, Editura AS, p. 88.
- M., Miclea, (2003), Fundamentele psihologiei dezvoltării, Iași, Editura Polirom, p. 112.
- D., Popovici, (2015), Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar, București, Editura Didactică, p. 45.
- F., Golu, (2007), Fundamentele psihologiei, București, Editura Universitară, p. 67.
- A., Marin, (2022), Ghid de educație pentru sănătate în grădiniță, București, Editura Didactică, p. 15.