

THE GAME, AS A WAY OF APPROACHING A HEALTHY LIFE STYLE IN THE FIRST SCHOOL YEAR

Ramona Vlad

DMD, MA, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu Mureş

Abstract: The main goal of the education for health lies in forming and developing, even at the early ages, of a correct conception about eating, hygiene, work and rest, as well as about the way of spending the free time.

The World Health Organization considers health as being not only the lack of diseases or of physical defects, but also the entire physical well being. According to the scientific research in over 50% of the cases, health is determined by someone's lifestyle. In order to determine its efficiency, the education for health should be done at a very early age.

The healthy life style characterizes the daily activity and allows the person to maintain his/her health at a high level. It also supposes to follow a correct daily routine, the sleeping period, a healthy eating, to respect the personal and public hygiene standards, to possess the knowledge and skill which allow the prevention of different diseases, the knowing of your own body. A healthy way of living includes physical activities, preferably in the open, as well as correct relationship between the people (family, courses, friends).

The educational programme included 100 pupils from Schools nr. 115 and 146 in Bucharest.

The strategies used to acquire knowledge and to form the skills of a healthy life style were the ones in which the game was predominant. I used a wide range of games considering that at an early age children are willing to respect the rules of the game and to act consciously and creatively, thus, among the group, adapting the contents to specific of the age and members of the group.

The advantages of this working method are numerous, because the game supposes stimulating thinking and creative communication, increasing self-esteem, of communication competences, of empathy with the group they belong to.

Children understand that health depends on the habits and skills that make up the life style, eating style, of physical exercise and of the relationships with the ones around us.

Keywords: strategy, pupils, health, game, education

*Motto: "Sănătatea nu este totul,
dar fără sănătate totul este nimic" (A. Schopenhauer)*

Este binecunoscut faptul că sănătatea omului se formează sub influența factorilor interdependenți naturali și socioeconomi.

Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea este nu numai lipsa bolilor sau a defectelor fizice, dar și deplina bunăstare fizică, spirituală și socială. Conform datelor cercetărilor științifice, sănătatea este determinată în peste 50% din cazuri de modul de viață al omului. Pentru a-și dovedi eficiența, educația pentru sănătate trebuie începută la vârsta preșcolară. Formarea atitudinilor și competențelor necesare respectării unui stil de viață sănătos presupune mai întâi înțelegerea corectă a noțiunii de stil de viață.

“Stilul de viață este un concept complex, utilizat pentru a defini acțiunile unei persoane, cu efecte asupra sănătății proprii, acestea cuprinzând toate acțiunile care indică modul sau de a trăi în viața de zi cu zi” - deciziile de alimentație, de petrecere a timpului liber, practicarea exercițiilor fizice. Mărginean I., Precupețu I. (2011)

Stilul sănătos de viață caracterizează activitatea cotidiană a omului și îi permite menținerea sănătății la nivel ridicat. Presupune, de asemenea, respectarea unui regim corect al zilei, durata somnului, alimentația sănătoasă, consumul de apă, respectarea normelor de igienă personală și publică, posedarea cunoștințelor și deprinderilor care permit preîntâmpinarea diferitelor boli, cunoașterea propriului organism. Modul sănătos de viață include activități fizice adecvate (activități în aer liber, exercițiul fizic, sport, plimbări, excursiile) desfășurate, de preferat, în natură, precum și o muncă intelectuală corect organizată. Dezvoltarea fizică și cea psihică se întrepătrund formând personalitatea copilului, ajutând la păstrarea unei sănătăți mintale optime.

De asemenea, existența unor relații corecte între oameni (în familie, clasă, prieteni, echipă sportivă), precum și controlarea emoțiilor îi ajută pe copii să trăiască în pace cu sine și unii cu alții.

A-i învăța pe copii ce presupune un stil de viață sănătos înseamnă a-i învăța despre structura și funcționarea organismului uman, a cultiva simțul responsabilității față de menținerea sănătății propriului organism și a celor din jur și a le face cunoscuți factorii de risc ce dăunează sănătății, precum și evitarea lor.

În demersul meu am ținut cont de faptul că există diferențe semnificative datorate mediilor diferite din care provin copiii. Obiceiurile alimentare ale copiilor sunt obiceiurile familiilor de proveniență ale acestora. De aceea, am urmărit să abordez această problematică nu doar cu copiii, ci și cu părinții acestora. Programul educativ s-a adresat unui lot de 100 de copii de la Școlile Generale Nr. 115 și 146 din București.

M-am adresat copiilor prin intermediul jocului, deoarece este activitatea preferată de către aceștia, prin intermediul jocurilor, copiii reușind să asimileze cu ușurință multe cunoștințe și deprinderi. Am ales jocul deoarece, în domeniul educației, jocul a fost asociat cu libertatea de expresie, prin joc copilul trecând cu ușurință de la pasivitate la activitate, jocul reprezentând un mijloc de realizare de sine, de formare a personalității. Prin intermediul jocului, copilul se pregătește pentru formarea și dezvoltarea responsabilităților, începe să își apere și afirme individualitatea- motiv pentru care jocul deține un rol important în viața copilului.

În prefața lucrării “Copilul și jocul”, Paul Popescu Neveanu vorbește despre instinctul uman al jocului, despre locul central pe care îl ocupă jocul în viața copiilor. Îl citează pe K. Gross care a vorbit despre instinctul uman al jocului. “Copilul nu se joacă fiindcă e copil, ci are o copilărie tocmai ca să se joace.” Iordache I. (2010)

În activitățile cu copiii, mi-am propus următoarele obiective:

- Trezirea interesului despre aflarea modului cum funcționează organismul uman și a efectelor pe care anumite alimente le pot avea asupra organismului;
- Conștientizarea elevilor cu privire la beneficiile alegerii unui stil de viață sănătos și a necesității de a desfășura activități recreative în natură;
- Cunoașterea faptului că răceala e cauza celor mai frecvente îmbolnăviri ale omului și învățarea modalităților de a o evita;
- Relaționarea optimă cu ceilalți (membri ai familiei, colegi, cadre didactice, prieteni, vecini).

Aceste obiective s-au realizat atât în cadrul orelor de curs, cât și în afara acestora, având grijă la selectarea conținutului fondului informațional transmis, cât și la alegerea metodelor și procedeele utilizate. Obiectivul principal a fost motivarea copilului de a se implica și de a participa cu bucurie și interes.

În alegerea conținuturilor activităților, am urmărit adoptarea de către elevi a unui stil de viață sănătos și educarea lor pentru înțelegerea valorii nutritive a alimentelor și nevoilor organismului. “Copilul poate face din actul nutrițional un aliat sau un dușman.” Pașca MD. (2009) Atunci când apar eșecul școlar, neînțelegerile în familie, tulburările comportamentale sau de personalitate, actul de hrănire poate lua forma refugiului sau protestului. Având în vedere însușirea unor cunoștințe de bază despre o alimentație sănătoasă, am pornit de la cunoașterea alimentelor sănătoase, folosind piramida alimentației sănătoase.

Piramida alimentației personale:

Copiilor le-a fost prezentată piramida alimentelor sănătoase, s-a discutat cu ei despre fiecare grupă alimentară și importanța consumării în cantități mai mari sau mai mici a diferitelor alimente. În etapa următoare au avut de construit singuri o piramidă a alimentației proprii pe un șablon în care trebuia să deseneze la baza triunghiului ce alimente consumă cel mai mult. S-au discutat lucrările copiilor și s-au desprins concluzii.

Grupa alimentelor preferate:

Copiii au fost împărțiți pe grupe în funcție de grupa alimentară preferată (desenată la baza piramidei): grupa cerealelor, legumelor și fructelor proaspete, produselor lactate și preparatelor din carne și grupa dulciurilor. Au fost invitați să explice de ce au ales acele grupe de alimente și ce cred ei despre consecințele consumării acestora în cantități prea mari.

Prin joc elevii au primit noțiuni de bază privitoare la valoarea nutritivă a alimentelor, la nevoile organismului și la necesitatea corelării obiceiurilor alimentare cu activitatea fizică.

S-au utilizat o gamă largă de jocuri, prin intermediul cărora copiii au învățat cu mult interes cum să acționeze în cadrul unui grup; au învățat despre respectarea regulilor, despre corectitudine și altruism, despre spiritul de echipă și întraajutorare, despre respect și corectitudine-elemente care formează baza unui caracter puternic și integru.

Proverbe încurcate:

Unde nu intră soarele pe fereastră

Prieteni ca săpun și apa

Curățenia în toate

Dacă mâinile-s murdare

Copiii au fost invitați să unească expresiile din prima coloană cu cele din a doua coloană și să alcătuiască proverbele.

e izvor de sănătate;

boala repede apare;

intră doctorul pe ușă;

de la boli ades ne scapă;

Recunoaște afirmațiile corecte:

Elevii au fost împărțiți în echipe. Au avut ca sarcină să elaboreze câte cinci afirmații, corecte și incorecte, pe care fiecare reprezentant al echipei le-a prezentat în fața clasei. Colegii au anunțat recunoașterea afirmațiilor corecte prin ridicare de mână. Au fost corectate împreună cu elevii afirmațiile incorecte.

Jocul de rol “*De-a bucătarul*” i-a captivat și antrenat, fiind doar un preambul la o activitate practică de preparare a unei salate de fructe, pe care copiii au realizat-o cu mult entuziasm.

S-au organizat excursii în care copiii au învățat multe jocuri de mișcare. La întoarcere, s-au purtat discuții despre beneficiile mișcării în aer curat, în care copiii au fost invitați să povestească cum s-au simțit după exercițiile fizice. Activitățile sportive, prin însăși natura lor, duc la întărirea sănătății, previn pozițiile incorecte ale coloanei vertebrale și crearea unei bune dispoziții.

Jocurile sportive îndeplinesc atât un rol educativ, cât și pe acela de dezvoltare armonioasă din punct de vedere anatomofiziologic.

Învățarea jocurilor de mișcare s-a realizat în curtea școlii, în parcul din apropiere, sau în excursii.

Cele patru mingi: elevii au fost rugați să identifice aspectele principale ale existenței umane: familia, prietenii, sănătatea, munca. Pentru fiecare dintre aceste elemente s-a adus câte o minge, pentru primele trei câte o minge de sticlă, iar pentru muncă- o minge de cauciuc. S-a discutat cu copiii faptul că dacă arunci mingea de sticlă, aceasta se zgârie sau se sparge, suferind modificări iremediabile. Doar munca- mingea de cauciuc, o dată aruncată, revine. Forța cu care se întoarce mingea, depinde de forța cu care este aruncată. Copiii au înțeles din acest joc că munca, întotdeauna, constă într-un efort susținut, iar familia, prietenii și sănătatea sunt valori importante care trebuie păstrate cu grijă.

Tot prin intermediul jocurilor sportive, copiii au dobândit mai mult curaj, încredere în sine și spirit de echipă.

Lampa lui Aladin- joc pentru îmbunătățirea relațiilor cu membrii familiei, cu colegii sau cu prietenii. Duhul din lampă poate îndeplini fiecărui copil trei dorințe- trei schimbări la școală (îi poate schimba pe colegi sau pe profesori), acasă sau în grupul de prieteni. Elevii au desenat în echipe, iar la sfârșit sau afișat desenele și s-au discutat aspectele care se doresc a fi schimbate-acele aspecte care îi frământă/ preocupă pe elevi.

Mașina de spălat: elevii au fost așezați pe două rânduri, fiecare având perechea în față. Cel rămas fără pereche a trecut pe la fiecare dintre colegi, a dat mâna, iar colegul în fața căruia a ajuns, i-a făcut un compliment sau a reliefat o calitate a sa. Succesiv, fiecare elev s-a rotit în grup, pentru a auzi cuvinte frumoase despre el, dar și astfel încât să rostească cuvinte frumoase despre colegii săi. Jocul și-a propus creșterea stimei de sine, a competențelor de comunicare, a empatiei cu grupul căruia îi aparține.

Atât jocul de rol, jocurile didactice, distractive, senzoriale și de perspicacitate, de mișcare, cât și prezentările PowerPoint, povestioarele, poeziile și dramatizările i-au ajutat pe copii să înțeleagă necesitatea unui stil de viață sănătos- printr-o alimentație corespunzătoare, prin păstrarea unei igiene riguroase, prin mișcare în aer liber. Povestirile, ascultate sau inventate de copii, au transmis experiențe de viață, stări de fapt, cu rol în găsirea unor soluții. “În povestiri apar dorințele, sentimentele, frustrările ascunse ale copiilor”. Mitrofan I. (2001)

Prin activitățile desfășurate, mi-am propus atât construirea unor obiceiuri sănătoase, cât și conștientizarea copiilor cu privire la deciziile pe care le iau în legătură cu alimentația, consumul de apă și practicarea exercițiilor fizice.

Consider că elevii și-au îmbogățit cunoștințele cu privire la un mod de viață sănătos, au învățat să ia decizii în funcție de consecințele propriilor alegeri asupra stării de sănătate, au fost îndrumați să construiască strategii pentru susținerea unui stil de viață sănătos.

Copiii au înțeles că sănătatea depinde de obiceiurile și deprinderile care formează stilul nostru de viață- adică de ceea ce mâncăm, câtă mișcare facem zilnic și de natura relațiilor cu cei din jurul nostru- familie, profesori, colegi, prieteni. Au învățat despre beneficiile cooperării și despre faptul că “a coopera înseamnă a lucra împreună pentru un scop comun”, acela de a ne simți bine cu noi înșine și unii cu alții. Faber A., Mazlish E. (2013)

Menținerea unui echilibru între o alimentație corespunzătoare, mișcare în aer liber și relații bune cu cei din jur conduc la un echilibru care ne asigură un stil de viață sănătos. “Echilibrul sufletesc și armonia fac noblețea și distincția ființei umane. Ele sunt condiția esențială a progresului individului și a formării sale. Spre deosebire de igiena generală, igiena mentală formează mentalități superioare de care depind caracterul, modelarea comportamentului, normalizarea relațiilor interumane, cooperarea și toleranța între indivizi, precum și între indivizi și societate”. Dumitrescu M., Dumitrescu S. (2005)

BIBLIOGRAPHY

1. Mărginean I, Precupețu I - *Paradigma calității vieții*, Ed. Academiei Române, București, 2011, 112.
2. Iordache I - *Copilul și jocul*, Ed. Legis, Craiova, 2010, 3.
3. Pașca MD - *Elemente de psihopedagogie nutrițională*, University Press, Tîrgu Mureș, 2009, 130-131.
4. Mitrofan I - *Psihopatologia, psihoterapia și consilierea copilului*, Ed. Sper, București, 2001, 132.
5. Faber A, Mazlish E - *Comunicarea eficientă cu copiii*, Ed. Curtea veche, București 2013, 55.
6. Dumitrescu M, Dumitrescu S - *Educația pentru sănătate mentală și emoțională*, Ed.Aramis, București, 2005, 18.