

**Dezvoltarea unui stil de viață sănătos la elevii din ciclul primar**

Școlarii din întreaga țară sunt viitorul națiunii. Viitorul lor depinde de felul în care sunt educați și îngrijiți ca să devină adulți sănătoși și creativi într-o lume tot mai complexă. Uneori copiii sunt recompensați pentru comportamentul lor corespunzător ( privit sub diferite ipostaze – s-a comportat frumos cu colegii, a ascultat de domnișoara / doamna învățătoare, etc ), cu dulciuri, ciocolată, mese exagerate / copioase.

Problema sănătății constituie un subiect de mare actualitate. În viață avem foarte multe lucruri pe care le considerăm valoroase, însă cel mai de preț lucru este sănătatea. Formarea unui comportament sanogen, nu este numai o chestiune de opțiune, dar și o necesitate reală, o obligație a societății față de copiii săi. De aici, dorința de a depista cele mai eficiente strategii prin care copiii de vârstă școlară să dobândească un plus de cunoștințe, deprinderi și abilități care să constituie o temelie trainică pe care să-și construiască un comportament sanogen durabil.

Dobândirea unui stil de viață sănătos este un proces complex și de lungă durată. El începe din primele zile de viață ale copilului. Modelul familial, cu care de altfel copilul face cunoștință prima dată, poate fi pozitiv sau negativ, unul care să ducă la dobândirea unui stil de viață corect, sănătos sau dimpotrivă, unul riscant pentru sănătate. De aceea, apreciem că este foarte important ca momentul de debut al formării comportamentului sanogen să fie plasat cât mai devreme cu putință, dar la o vârstă potrivită astfel încât conținutul lor să fie corect și durabil în timp.

Ca orice abilitate de viață, dobândirea unui stil de viață sănătos presupune un set de deprinderi, atitudini și comportamente necesare pentru o viață echilibrată. Ea implică însă, nu numai acumularea unor cunoștințe noi, ci și acceptarea, liber consimțită, a unor principii de viață sănătoasă, includerea în bagajul deprinderilor voluntare a unor abilități și deprinderi specifice, formarea unei atitudini personale pozitive. De aceea, dezvoltarea unui stil de viață sănătos implică însușirea și dezvoltarea unor abilități ca autoresponsabilizarea față de propria persoană și autodisciplină.

Dobândirea unui stil de viață sănătos presupune un cadru educațional care să permită utilizarea cunoștințelor în situații reale și transformarea abilităților în deprinderi curente prin exercițiu repetat.

Nu putem vorbi despre un stil de viață sănătos fără să vorbim despre alimentație sănătoasă, igienă și mișcare fizică.

Formarea și dezvoltarea comportamentului alimentar sanogen presupune acumularea de cunoștințe despre produsele alimentare și influența lor asupra organismului uman, despre regulile de igienă ( igiena produselor, igiena personală și igiena mediului în care se servește masa), dar și dobândirea unui comportament alimentar corect (când mâncăm, cum mâncăm, cât mâncăm, unde mâncăm) sau înțelegerea unor noțiuni mai dificile ca legătura dintre alimentație și starea sănătății. surse credibile și îndoielnice de informare asupra calității produselor alimentare, ș.a.

Mișcarea, exercițiile fizice și sportul fac parte dintr-un stil sănătos de viață. Numai dacă mișcarea face parte din prioritățile curente ale unui om, putem vorbi despre sentimentul de bine, energie, somn liniștit, controlul greutateii, voința și spirit sănătos. O mare parte din aceste cunoștințe, abilități, deprinderi și atitudini se regăsesc și în prezent în conținutul activităților instructiv-educative desfășurate cu școlarii, dar lor, trebuie să li se adauge unele mai puțin sau chiar deloc abordate în prezent, ca de exemplu:

- cunoștințe despre sursele de informare asupra calității produselor și influenței lor asupra organismului viu ( surse credibile – adulții cărora copiii pot să le solicite informații, medici, eticheta de calitate de pe produsele alimentare, și surse îndoielnice - reclamele comerciale, informații culese de la persoane neautorizate – alți copii și deprinderea de a se informa cu privire la conținutul și termenului de valabilitate al produselor alimentare ,” a citi eticheta”

- abilități și deprinderi cu rol protector, ca de exemplu: utilizarea cunoștințelor acumulate în favoarea propriei sănătăți: să decidă singur și corect din perspectiva impactului asupra propriei sănătăți, abilitatea de a face față provocării și agresiunii reclamelor comerciale și ambalajelor atrăgătoare vizual, diversității și accesibilității la produse în unitățile comerciale, ș.a.

- crearea motivației interne pe baza căreia mișcarea să devină o necesitate, o trebuință, un stil de viață.

**Prof. înv. primar : Cristea Marcela  
Liceul Tehnologic „Simion Leonescu”Luncavița**

