

## DIMENSIUNILE COMPETENȚEI PENTRU MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ LA ELEVII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

### DIMENSIONS OF COMPETENCE FOR A HEALTHY WAY OF LIFE FOR YOUNG SCHOOL STUDENTS

*Mihaela BLÎNDUL, ORCID: 0000-0003-2754-8837*  
*Universitatea de Stat din Moldova*

CZU: 373.015.3:304.3:613.955

e-mail: ellablindul@gmail.com

Competența pentru modul sănătos de viață (CMSV) presupune un sistem integrat de resurse (cunoștințe, abilități, atitudini/valori) obținute prin Educația pentru sănătate și valorificate prin acțiuni formale (în școală) și nonformale (și cu ajutorul familiei), desfășurate într-o interconexiune în vederea formării-dezvoltării prosănătate a personalității, și totodată organizate pentru a rezolva problemele apărute la nivel personal cu referire la sănătatea în ansamblu. Prin dezvoltarea competenței pentru MSV, se urmărește transmiterea de cunoștințe și formarea de atitudini și comportamente și ulterior, utilizarea acestora ca resursă de organizare a vieții.

Dezvoltarea CMSV reprezintă și un proces complex ce poate fi abordat din diferite dimensiuni: psihologic, pedagogic și social.

*Dimensiunea psihologică* a dezvoltării CMSV la elevii de vârstă școlară mică este cercetată din perspectiva psihologiei personalității. Din acest punct de vedere, se disting trăsăturile individuale de personalitate ale elevului care cuprind ansamblul proceselor psihice, cognitive și comportamentale. Or, procesele psihice, cognitive constituie un fundament în formarea și dezvoltarea ulterioară a achizițiilor de bază prosănătate și nu doar.

În acest sens, psihologia sănătății asigură modele explicative care servesc drept fundament teoretic în elaborarea strategiilor și menținere a sănătății, pornind de la trăsăturile individuale de personalitate [5].

Modelul de formare a comportamentelor relaționate cu sănătatea are la bază *teoria cognitiv-comportamentală a personalității*. Conform acestuia, un comportament se cultivă prin evaluarea de către individ a două componente [5]:

- *percepția amenințării bolii sau comportamentului de risc*, determinată de informațiile pe care educabilul le are despre acel comportament sau boală, este influențată de trei factori: valorile generale privind sănătatea; convingerile privind vulnerabilitatea la o anumită boală; convingerile despre consecințele bolilor.
- *costurile și beneficiile comportamentului*. Evaluarea acestora reprezintă un factor important în formarea atitudinii față de comportamentele protectoare și de risc, în luarea unei decizii adecvate pentru adoptarea unui stil de viață sănătos. Acestea pot fi materiale sau psihologice.

Prin urmare, modelul formării convingerilor despre sănătate orientează spre evidențierea unei condiții foarte importante pentru realizarea educației prosănătate, care poate fi definită prin necesitatea formării convingerilor despre sănătate la elevi, care se află într-o interconexiune strânsă cu aspectul cognitiv și cel emoțional.

Cercetătoarea L. Apostol-Stănică dezvoltă modelul, delimitând încă două condiții: organizarea cunoașterii/inițierea elevului în dobândirea informației cu privire la sănătatea omului și menținerea ei, inclusiv dezvoltarea interesului, satisfacției și responsabilității pentru propria sănătate [1].

Pentru dezvoltarea CMSV, a neme motivația este responsabilă de menținerea direcției învățării și experimentării, prin managementul și controlul efortului investit, atunci când apar obstacole, deoarece în acest sens necesită o doză fermă de conștientizare, voință și perseverență. Or, învățarea, mai ales pentru MSV, implică adesea scopuri îndepărtate, pentru o perioadă îndelungată, care pot intra în competiție cu dorințele imediate, situație în care apare necesitatea amânării acestora, controlul impulsurilor, inhibarea unor tendințe. Familia, cadrele didactice au un rol promordial în acest aspect, predând o lecție foarte importantă necesară pentru viitor. Strategiile de motivare, automotivare reprezintă activități de inițiere, menținere și suplimentare conștientă pentru păstrarea voinței de a îndeplini anumite sarcini. Scopul acestora este de a influența credințele, atitudinile, interesul, abilitățile, strategiile ce facilitează învățarea prin susținerea efortului și atenției necesare desfășurării activității de studiu; promovarea unor preferințe motivaționale valoroase (interese, motivație intrinsecă); promovarea încrederii în sine și a credințelor epistemice, ajustarea standardelor personale; controlul voinței; monitorizarea credințelor personale cu privire la propria eficacitate; controlul atribuirilor cauzale expectațiilor personale [2].

Cunoștințele, strategiile cognitive și metacognitive la nivel singular sunt insuficiente pentru realizarea performanțelor în contextul MSV, fiindcă este necesară motivația în aplicarea și utilizarea acestor cunoștințe, cadrele didactice și părinții având sarcina de formare a acestei motivații și ulterior susținerea transformării acesteia din motivație extrinsecă în una intrinsecă.

*Dimensiunea pedagogică* se raportează la conceptele educației și paradigma educației centrate pe elev, precum și formarea unui cadru de învățare și a circumstanțelor prosănătate, experimentate de către acesta. Învățarea centrată pe elev valorifică integral resursele de care dispune elevul în organizarea procesului de predare-învățare-evaluare, distribuindu-le și în celelalte contexte ale vieții, elevul devenind astfel pe lângă profesor unul dintre agenții acțiunii educaționale. Școala are rolul de a aduce pe elevi în contact cu realitatea mediului lor, societății, moștenirii culturale [3].

Astfel, în contextul dezvoltării CMSV, elevul devine responsabil de acțiunile sale privind sănătatea începând cu vârsta școlară mică, școala realizându-și rolul de ghid și transmițător de resurse informaționale. De aceea, încă o sarcină a parteneriatului școală-familie se referă la orientarea, stimularea copilului spre autoeducație. Considerăm că autoeducația este în interdependență cu dezvoltarea unui mod sănătos de viață, cu cât

copilul, elevul este mai orientat spre autoeducație, cu atât mai evolutiv este procesul de dezvoltare a CMSV.

*Dimensiunea socială* poate fi abordată din perspectiva factorilor sociali. Factorii de influență a dezvoltării CMSV au fost precizați în concordanță cu reperele epistemologice ale MSV, care se referă la următoarele: *factori biologici*: ereditatea, specificul vârstei, starea sănătății mintale, starea afectivității și sensibilității, particularitățile proceselor psihice cognitive, tipul sistemului nervos/temperament, sexul; *factori psihologici*: nivelul dezvoltării intelectuale, nivelul dezvoltării proceselor motivaționale și atitudinale, nivelul inteligenței, procesele emoționale, trăsăturile de personalitate; *factori familiali*: personalitatea părinților și implicarea lor în educația copilului, autoritatea părinților și climatul moral al familiei, competența parentală privind educația și MSV, metodele și procedeele aplicate în educația familială a copiilor; *factori socioculturali/școlari*: totalitatea metodelor, procedeele și mijloacelor valorificate în educația și instruirea elevului, conținutul valoric al procesului educațional, educația copiilor și părinților pentru MSV [apud 4].

În baza analizei specificului dezvoltării micului școlar, determinării impactului diferitelor categorii de factori asupra personalității acestuia, a studiului epistemologic realizat, elucidează interdependența factorilor biologici și psihologici (condiții interne), ale celor familiali și școlari/socio-culturali (condiții externe) [apud 4].

### **Referințe:**

1. APOSTOL-STĂNICĂ, L. *Repere psihopedagogice ale educației pentru sănătatea a liceenilor prin prisma parteneriatului educațional*. Chișinău, 2012. 178 p.
2. CUZNEȚOV, L., POPA, N. Unele repere teoretice privind autoeducația în contextul devenirii personalității. În: *Studia Universitatis Moldaviae: Seria „Științe ale Educației”*, 2015, nr.5(85), pp.64-70. ISSN 1857-2103.
3. GUȚU, V. (coord.). *Psihopedagogia centrată pe copil*. Chișinău: CEP USM, 2008. 175 p. ISBN 978-9975-70-810-4.
4. ȘPAC, S. *Fundamente pedagogice ale educației pentru mass-media în cadrul colaborării școală-familie*. Chișinău, 2014. 145 p.
5. TURCHINĂ, T. Promovarea sănătății prin formarea convingerilor despre sănătate. În: *Didactica Pro*, 2005, nr.3. Chișinău: CE PRO DIDACTICA, pp. 34-36. ISSN 1810-6455.