373.2
C-68

THE WORLD BANK
IBRD • IDA | WORLD BANK GROUP

MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

PROIECTUL
ÎNVĂȚĂMÂNTUL
SUPERIOR DIN
MOLDOVA

UNIVERSITATEA
PEDAGOGICĂ DE STAT
ION CREANGĂ
DIN CHIȘINĂU

Lidia COJOCARI Gheorghe GÎNJU Tatiana GÎNJU

Metodologia
educației pentru sănătate

SUPORT DE CURS



CHIȘINĂU, 2024

373.2
C 68

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
Facultatea de Științe ale Educației
Catedra de Pedagogie Preșcolară, Educație Fizică și Dans

Lidia COJOCARI Gheorghe GÎNJU Tatiana GÎNJU

Metodologia
educației pentru sănătate

SUPORT DE CURS

BȘ UPS «I.CREANGĂ»
Nr. de inv. 594091

CHIȘINĂU, 2024

Autori:

Lidia COJOCARI, conferențiar universitar, doctor, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chișinău

Gheorghe GÎNJU, lector universitar, doctor, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chișinău

Tatiana GÎNJU, conferențiar universitar, doctor, Universitatea de Stat „Alecu Russo" din Bălți

Recenzenți:

Nina SACALIUC, conferențiar universitar, doctor în pedagogie, Universitatea de Stat „Alecu Russo" din Bălți

Irina TRIPADUȘ, educator, grad didactic I, manager, Instituția de Educație Timpurie nr. 35, Bălți

Aprobat la ședința Catedrei de Pedagogie Preșcolară, Educație Fizică și Dans, proces-verbal nr. 16 din 27.06.2024 și la ședința Senatului UPSC, proces-verbal nr. 2 din 25.09.2024.

Suportul de curs este elaborat în cadrul subproiectului Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă" din Chișinău *„Asigurarea calității și relevanței formării profesionale a viitorilor pedagogi prin programe de studii inovative și conexe la piața muncii (ACRVP)",* Proiectul Învățământul Superior din Moldova, Programul de Îmbunătățire a Învățământului Superior, implementat de Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova și finanțat de Banca Mondială.

Editat: BONS OFFICES S.R.L., str. Feredeului, 4/6, Chișinău, Moldova

---

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Cojocari, Lidia.

Metodologia educaţiei pentru sănătate : suport de curs / Lidia Cojocari, Gheorghe Gînju, Tatiana Gînju ; Ministerul Educaţiei şi Cercetării al Republicii Moldova, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chişinău, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Catedra de Pedagogie Preşcolară, Educaţie Fizică şi Dans. – Chişinău : [S. n.], 2024 (Bons Offices). – 159 p. : fig., tab.

Referinţe bibliogr.: p. 126-133 (93 tit.). – Finanţat de Banca Mondială. – 115 ex.

ISBN 978-5-36241-329-3.

37.015:613(075.8)

C 61

Cuprins

LISTA ABREVIERILOR 5

CONFIGURAREA ALGORITMCĂ A SUPORTULUI DE CURS 6

PREAMBUL 7

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1. **Incursiune în educația pentru sănătate** 9

1.1. Dimensiunile Educație pentru sănătate și Promovarea sănătății. Aspecte generale 10

1.2. Aspecte teoretice privind educația pentru sănătate și promovarea sănătății 13

1.3. Acte reglatorii cu privire la educația pentru sănătate și promovarea sănătății în Republica Moldova 15

1.4. Principiile educației pentru sănătate 18

1.5. Sănătatea fizică și sănătatea psihică a omului 21

1.6. Particularitățile fizice și psihice ale copiilor de vârstă timpurie 22

1.7. Strategii ale educației pentru sănătate 29

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2. **Metodologia formării conceptelor despre sănătate și boală** 35

2.1. Sănătatea și boala. Noțiuni generale 36

2.2. Tipuri de boli specifice copiilor de vârstă timpurie 38

2.3. Metode didactice aplicabile în activitățile de familiarizare a copiilor cu noțiunile de sănătate și boală 42

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3. **Metodologia formării modului sănătos de viață la copiii de vârstă timpurie** 47

3.1. Modul sănătos de viață. Aspecte teoretice 48

3.2. Metodologia familiarizării copiilor de vârstă timpurie cu corpul uman 49

3.3. Metodologia formării deprinderilor unui mod sănătos de viață 57

3.4. Igiena copilului de vârstă timpurie 59

3.5. Igiena îmbrăcămintei, încălțămintei 68

3.6. Alimentația rațională. Piramida alimentelor 76

3.7. Regimul zilei. Cerințe igienice față de regimul zilei 83

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4. **Metodologia fortificării sănătății** 91

4.1. Repere conceptuale ale fortificării sănătății copiilor 91

4.2. Metodologia fortificării sănătății fizice 93

4.3. Metodologia fortificării sănătății psihice 99

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5. **Proiectarea didactică și evaluarea în cadrul activităților de educație pentru sănătate** 105

5.1. Aspecte metodologice în proiectarea activităților de educație pentru sănătate 106

5.2. Etapele proiectării activităților de educație pentru sănătate 107

5.3. Planificarea și administrarea activităților de educație pentru sănătate în vacanțe și în perioada estivală 109

5.4. Structura proiectului didactic pentru activitățile de educație pentru sănătate 114

5.5. Specificul evaluării la dimensiunea „Educație pentru sănătate" 118

5.6. Metode de evaluare utilizate la dimensiunea „Educație pentru sănătate" 122

Referințe bibliografice 126

Glosar 134

Anexe 138

Anexa 1 138

Anexa 2 141

Anexa 3 150

Anexa 4 154

Anexa 5 157