

CZU: 373.2:613

DOI: 10.36120/2587-3636.v41i3.97-109

## ANALIZA STĂRII DE FAPT PRIVIND IMPACTUL REGIMULUI ZILEI ÎN DEZVOLTAREA HOLISTICĂ A PREȘCOLARILOR ÎN INSTITUȚIILE DE EDUCAȚIE TIMPURIE

Lilia CEBANU, doctor, conferențiar universitar

<https://orcid.org/0000-0003-4278-8927>

Snejana COJOCARI-LUCHIAN, doctor, conferențiar universitar

<https://orcid.org/0000-0003-1307-2196>

Catedra Pedagogie Preșcolară Educație Fizică și Dans  
Universitatea Pedagogică de Stat Ion Creangă, Chișinău

**Rezumat.** Articolul evidențiază importanța regimului zilnic în susținerea dezvoltării holistice a copiilor preșcolari în grădinițe. Regimul zilei bine structurat „contribuie la dezvoltarea fizică, cognitivă, emoțională și socială a copiilor”, fiind un element-cheie în formarea deprinderilor sănătoase și a unui stil de viață echilibrat. Studiul subliniază faptul că, deși educația pentru sănătate este inclusă în activitățile desfășurate în grădiniță, informațiile oferite preșcolarilor sunt adesea limitate, iar cadrele didactice nu se simt suficient pregătite pentru a aborda acest domeniu în mod eficient. Regimul zilnic este organizat astfel încât să includă activități educaționale, jocuri, desen, odihnă, alimentație și timp petrecut în aer liber. În aplicarea acestuia, educatorii utilizează cel mai frecvent metode ludice, precum jocurile, cântecele și poeziile, urmate de activități vizuale și, într-o măsură mai redusă, proiecte educaționale. Concluziile studiului evidențiază necesitatea perfecționării continue a cadrelor didactice în domeniul educației pentru sănătate și adaptarea regimului zilnic la nevoile reale ale copiilor, în vederea susținerii unei dezvoltări armonioase și responsabile. Educația pentru sănătate, integrată în rutina zilnică, devine astfel un instrument eficient de promovare a stării de bine în rândul preșcolarilor.

**Cuvinte cheie:** dezvoltare holistică, copii preșcolari, grădiniță, regim zilnic, educația pentru sănătate.

## ANALYSIS OF THE CURRENT SITUATION REGARDING THE IMPACT OF THE DAILY SCHEDULE ON THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS IN EARLY EDUCATION INSTITUTIONS

**Summary.** The article highlights the importance of the daily schedule in supporting the holistic development of preschool children in kindergartens. A well-structured daily routine „contributes to the physical, cognitive, emotional, and social development of children”, serving as a key element in forming healthy habits and a balanced lifestyle. The study emphasizes that, although health education is included in kindergarten activities, the information provided to preschoolers is often limited, and educators do not feel sufficiently prepared to effectively address this area. The daily routine is organized to include educational activities, play, drawing, rest, meals, and outdoor time. In implementing this routine, educators most frequently use playful methods such as games, songs, and poems, followed by visual activities and, to a lesser extent, educational projects. The study's conclusions highlight the need for continuous professional development of teachers in the field of health education and the adaptation of the daily routine to the real needs of children in order to support harmonious and responsible development. Health education, integrated into the daily routine, thus becomes an effective tool for promoting well-being among preschoolers.

**Keywords:** holistic development, preschool children, kindergarten, daily schedule, health education.

**Introducere.** Educația pentru sănătate constituie un pilon esențial al politicilor naționale orientate spre promovarea și protejarea sănătății publice. În acest cadru, se urmăresc obiective fundamentale precum optimizarea stării de sănătate a copiilor de vârstă preșcolară, extinderea și consolidarea activităților medicale cu caracter preventiv, precum și creșterea nivelului de cultură sanitară al populației. Realizarea acestor direcții strategice presupune implementarea sistematică a unor programe educative complexe dedicate formării unei conduite responsabile față de propria sănătate și cea a comunității.

În vederea colectării informațiilor privind starea de sănătate a copiilor, în cadrul experimentului au fost utilizate metode și tehnici de cercetare: analiza documentelor de politici educaționale, interviul și conversația individuală și colectivă, ancheta, iar ca instrument de bază a fost utilizat chestionarul aplicat cadrelor didactice din instituțiile de educație timpurie.

Preșcolarii acumulează un minim de informații privind educația pentru sănătate din cadrul domeniilor de activitate, dar acestea sunt insuficiente pentru ei. Totodată, cadrele didactice recunosc faptul că acumulează mai multe cunoștințe privind sănătatea din sursele de pe internet, de care însă nu sunt siguri, dacă aceste informații sunt corecte și utile pentru ei. Din discuțiile cu pedagogii, constatăm că aceștia nu sunt pregătiți suficient pentru a le oferi preșcolarilor cunoștințe în domeniul educației pentru sănătate, nu dispun de materialele didactice necesare în acest sens.

Rezultatele studiului au demonstrat că educația pentru sănătate desfășurată în instituțiile de educație timpurie constituie un vector esențial în transmiterea cunoștințelor corecte referitoare la diferitele dimensiuni ale sănătății. Totodată, aceasta contribuie în mod semnificativ la formarea atitudinilor, valorilor și comportamentelor necesare dezvoltării unui stil de viață responsabil și echilibrat din punct de vedere fizic și psihic. Educația pentru sănătate vizează și activitatea de formare inițială și continuă a cadrelor didactice în domeniul educației pentru sănătate.

## **Materiale și metode**

**Design-ul ceretării.** În vederea colectării informațiilor privind starea de sănătate a copiilor, în cadrul studiului au fost utilizate metode și tehnici de cercetare cantitative și calitative: analiza documentelor de politici educaționale (Planul de învățământ al programului de studii Pedagogie Preșcolară (învățământ la zi și învățământ cu frecvență redusă, Curriculumul pentru educația timpurie, Standardele de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere la 7 ani etc.).

**Participanți:** Subiecții intervievați au fost 96 cadre didactice din instituțiile de educație timpurie din trei zone ale Republicii Moldova (centru, nord, sud, cadre didactice din cadrul Programului Pedagogie Preșcolară, învățământ cu frecvență redusă) și un eșantion de 120 părinți.

**Instrument utilizat:** Chestionarul utilizat în cadrul acestui studiu a fost conceput pentru a analiza impactul regimului zilnic asupra dezvoltării holistice a preșcolarilor, din perspectiva cadrelor didactice. Obiectivul principal a fost să se identifice modul în care activitățile de zi cu zi influențează dezvoltarea fizică, cognitivă, socială și emoțională a copiilor preșcolari. Chestionarul a inclus o combinație de întrebări cu răspunsuri deschise și întrebări cu opțiuni multiple, astfel încât să permită colectarea atât a datelor cantitative, cât și a celor calitative.

Scopul chestionarului a fost să ofere o viziune cuprinzătoare asupra modului în care structura și regimul zilnic influențează dezvoltarea holistică a preșcolarilor, prin prisma cadrelor didactice. Datele obținute din acest instrument au contribuit la identificarea punctelor forte și a posibilelor îmbunătățiri ale regimului zilnic, în scopul de a susține o dezvoltare echilibrată și sănătoasă a copiilor.

#### **Etica cercetării:**

Toți participanții au fost informați despre scopul și natura cercetării, iar consimțământul informat a fost obținut înainte de participare. Informațiile colectate au fost tratate confidențial și utilizate exclusiv pentru scopurile studiului.

### **Rezultate**

Plecând de la rezultatele stării de sănătate a copiilor stabilite de specialiștii în domeniul medicinei, la nivel pedagogic, în contextul cercetărilor realizate în cadrul orelor petrecute cu studenții programului Pedagogie Preșcolară, educația pentru sănătate constituie o componentă a educației integrale, care vizează formarea unui mod sănătos de viață, a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

În acest sens, a fost realizată o cercetare experimentală, care a avut drept scop: evaluarea opiniei cadrelor didactice vizavi de modul cum se realizează dimensiunea „Educația pentru sănătate” din cadrul domeniului de activitate, Sănătate și motricitate din perspectiva curriculară.

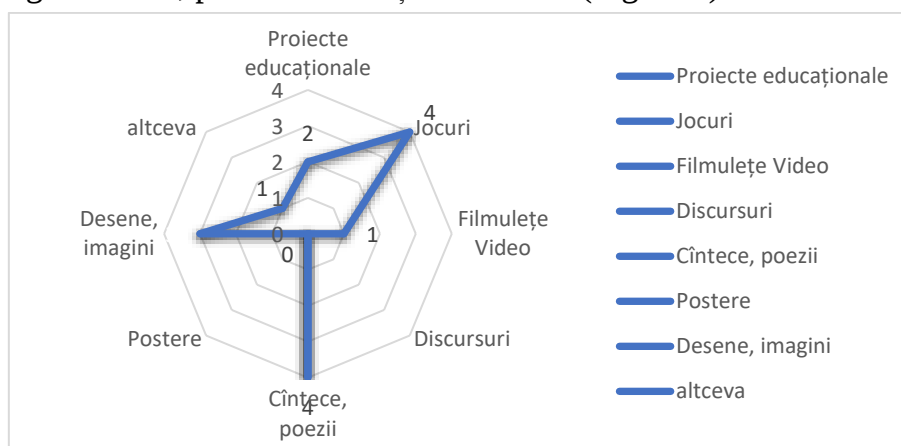
În constatarea studiului au fost aplicate următoarele metode de cercetare: conversația; explicația; observarea momentelor de regim, activitatea de joc, comportamentul în timpul plimbărilor.

Chestionarul aplicat cadrelor didactice și părinților a fost cu scopul de a constata nivelul respectării elementelor regimului zilei pe parcursul aflării preșcolarilor în mediul educațional și familial.

Regimul zilei, conform datelor anchetării educatorilor în proporții egale este repartizat pentru activitățile didactice, jocuri și desen, somn, plimbări în aer liber și servirea meselor.

În activitățile de respectare a regimului zilei, cel mai frecvent se aplică următoarele

metode de predare învățare – jocuri și cântece/poezii – în proporție a câte 27%, urmate de desene și imagini – 20%, proiecte educaționale – 3% (Figura 1).



**Figura 1. Metodele de învățare predare aplicate în activitățile educaționale ținând cont de regimul zilei**

Analiza detaliată a figurii 1 privind metodele de predare-învățare aplicate în activitățile educaționale care vizează respectarea regimului zilei relevă o preferință clară pentru metodele interactive și ludice, specifice vârstei preșcolare. Din datele prezentate, se poate contura următoarea interpretare:

- *Jocuri și cântece/poezii* – câte 27%, aceste două metode sunt cele mai frecvent utilizate, fiecare având un procent de 27%, ceea ce reflectă eficiența lor în activitățile cu copiii preșcolari.

*Jocurile* sunt esențiale în învățarea timpurie, deoarece stimulează motivația internă, contribuie la dezvoltarea socio-emoțională și facilitează învățarea prin acțiune. Aplicate în contextul regimului zilei (de exemplu, tranziții între activități sau respectarea rutinei), jocurile ajută copiii să înțeleagă și să interiorizeze structura zilei.

*Cântecele și poeziile* sunt metode atractive și ritmice care sprijină memorarea și înțelegerea regulilor zilnice. De exemplu, un cântec despre spălatul pe mâini sau pregătirea pentru somnul de prânz poate transforma o activitate de rutină într-una plăcută și educativă.

Prin utilizarea frecventă a acestor metode, cadrele didactice valorifică înclinația naturală a copiilor pentru joc și muzicalitate, obținând o participare activă și implicare emoțională crescută.

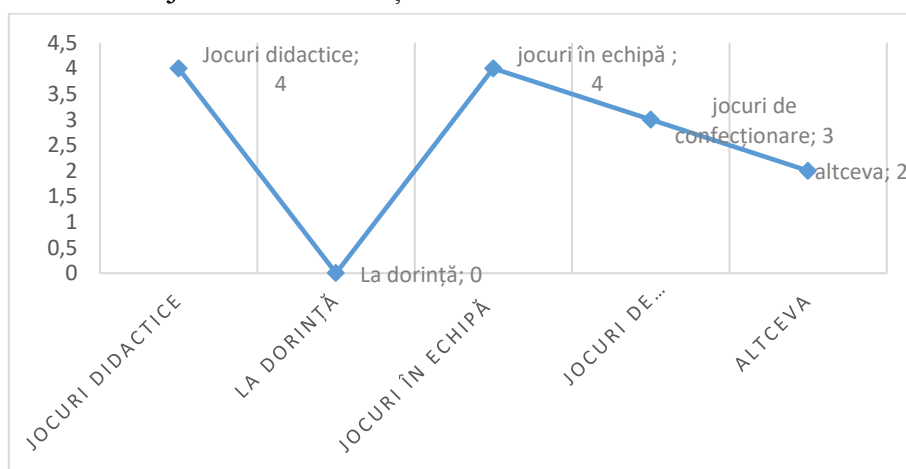
- *Desene și imagini* – 20% - a treia metodă ca frecvență este utilizarea desenelor și imaginilor (20%), ceea ce sugerează importanța suportului vizual în consolidarea regimului zilei. Copiii de vârstă preșcolară răspund foarte bine la stimuli vizuali. Afișele, pictogramele sau planșele cu secvențele zilei (de ex. „deșteptarea”, „masa”, „odihna”, „joaca”) ajută la anticiparea activităților și dezvoltă autonomia. Activitățile de desen permit copilului să-și exprime percepția asupra regimului zilnic și să-și consolideze obiceiurile prin reflecție artistică. Această metodă este adesea folosită

complementar cu celelalte, ca mijloc de fixare a cunoștințelor sau pentru evaluare formativă.

- *Proiecte educaționale* – 3%. Metoda cel mai puțin utilizată este cea a proiectelor educaționale, reprezentând doar 3%. Această pondere scăzută poate fi explicată prin complexitatea proiectelor și durata mai mare de desfășurare, care pot fi dificil de adaptat strict la rutina zilnică. Cu toate acestea, proiectele devin o metodă valoroasă dacă sunt bine integrate în tematica regimului zilei, permițând interdisciplinaritate și abordări integrate (ex. proiect despre „Corpul meu” care să includă reguli de igienă, alimentație, somn etc.). Această metodă are potențial, dar necesită o abordare planificată și colaborativă din partea echipei educaționale și a familiei.

Figura analizată evidențiază preferința cadrelor didactice pentru metodele active, ludice și vizuale, care sunt cele mai eficiente în consolidarea respectării regimului zilei la copiii preșcolari. În același timp, utilizarea redusă a proiectelor educaționale semnalează o oportunitate de extindere a abordărilor educaționale, pentru a oferi un cadru mai larg de explorare a rutinei zilnice în mod integrat și interdisciplinar.

Cele mai frecvente forme de activitate didactică în educația pentru sănătate cităm jocurile didactice și jocurile în echipă – aplicate cu o frecvență a câte 31%, urmate apoi în ordine descrescândă de jocuri de confecționare.



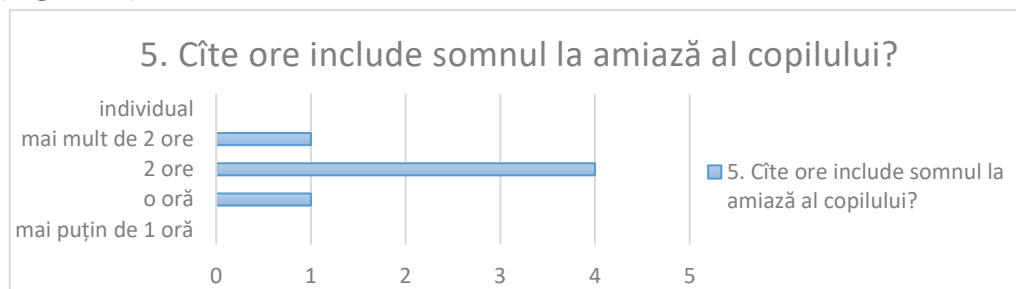
**Figura 2. Activitățile holistice organizate pe parcursul zilei în IET %**

Distribuția celor mai frecvente forme de activitate în educația pentru sănătate arată o orientare echilibrată spre *cunoaștere logică* (prin jocuri didactice), *cooperare socială* (prin jocuri în echipă), *creativitate practică* (prin jocuri de confecționare).

Această abordare sprijină *dezvoltarea integrală a copilului preșcolar*: cognitiv, emoțional, social și motric. Pentru a atinge un maxim de eficiență, este esențial ca aceste forme să fie corelate între ele și adaptate la nivelul de dezvoltare al fiecărui copil.

În mod obișnuit în grădinița copiii în 100% cazuri dorm o singură dată pe zi, și anume după servirea prânzului. Majoritatea copiilor (67%) din grădiniță dorm timp de 2 ore, urmați de cei care au durata somnului de mai mult de 2 ore (17%), și cei care dorm o oră

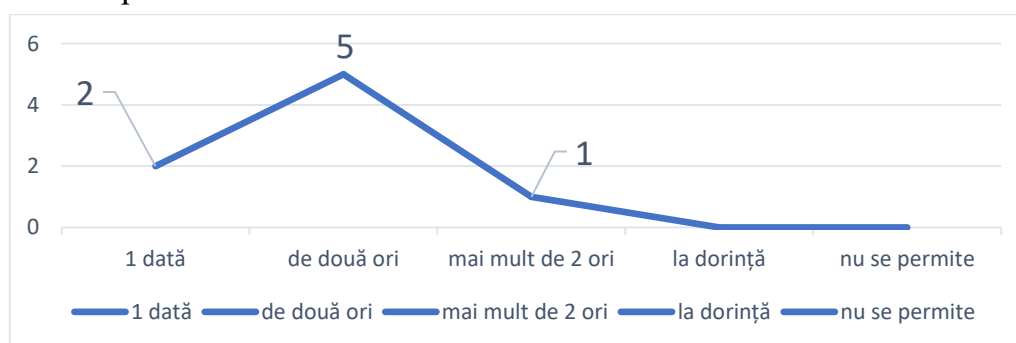
(16%) (Figura 3.).



**Figura 3. Durata somnului în regimul zilei preșcolarilor, %**

În ceea ce privește somnul de amiază al copiilor în grădiniță, datele analizate arată că toți preșcolarii (100%) dorm o singură dată pe zi, imediat după servirea prânzului, respectând astfel regimul zilnic stabilit. Majoritatea covârșitoare a copiilor, reprezentând 67% dintre respondenți, dorm aproximativ două ore, ceea ce corespunde recomandărilor generale pentru vârsta preșcolară. Un procent mai mic, de 17%, indică o durată mai mare de somn, adică peste două ore, posibil în funcție de nevoile individuale de odihnă ale copilului. De asemenea, 16% dintre copii dorm doar o oră la amiază. Nu s-au înregistrat cazuri în care durata somnului să fie mai mică de o oră, și nici situații în care programul de somn să fie complet individualizat. Aceste rezultate evidențiază o uniformitate în respectarea programului de odihnă în grădiniță, precum și faptul că durata somnului este, în cele mai multe cazuri, corespunzătoare cerințelor de dezvoltare ale copilului preșcolar.

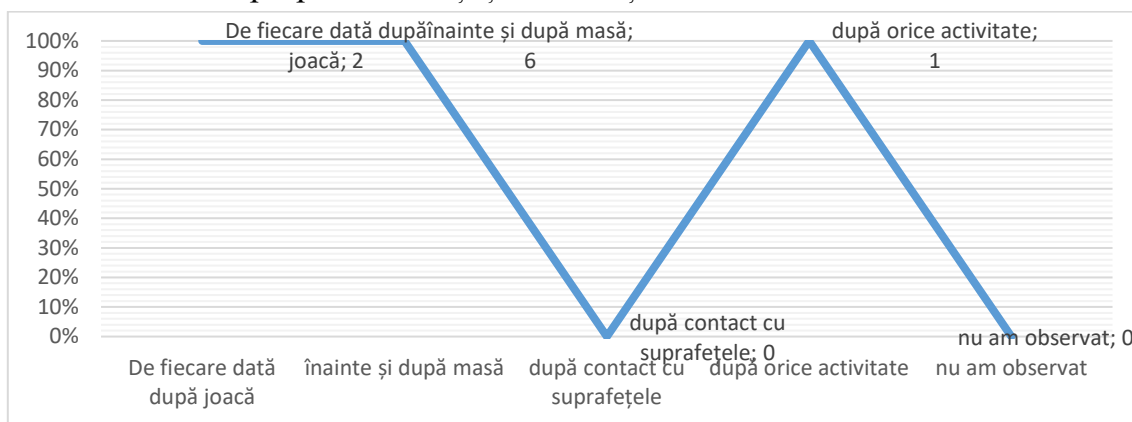
În proporție de 67%, educatorii au remarcat prezența a 2 plimbări în aer liber a copiilor. Fiecare al patrulea respondent a remarcat organizarea doar a unei plimbări în aerul liber, iar fiecare al șaptelea – prezența a mai mult de două plimbări a copiilor în aerul liber (Figura 4.). Frecvența diferită a plimbărilor în regimul zilei grădiniței poate fi explicat prin particularitățile de vârstă a preșcolarilor din diferite grupe, precum și prin intemperii care constituie un impediment în realizarea lor.



**Figura 4. Frecvența plimbărilor în aer liber prevăzute în regimul zilei preșcolarilor, %**

În ceea ce privește obișnuința copiilor de a se spăla pe mâini cel mai frecvent a fost remarcată spălarea înainte și după servirea mesei – 67%, urmate de opțiunea – de fiecare

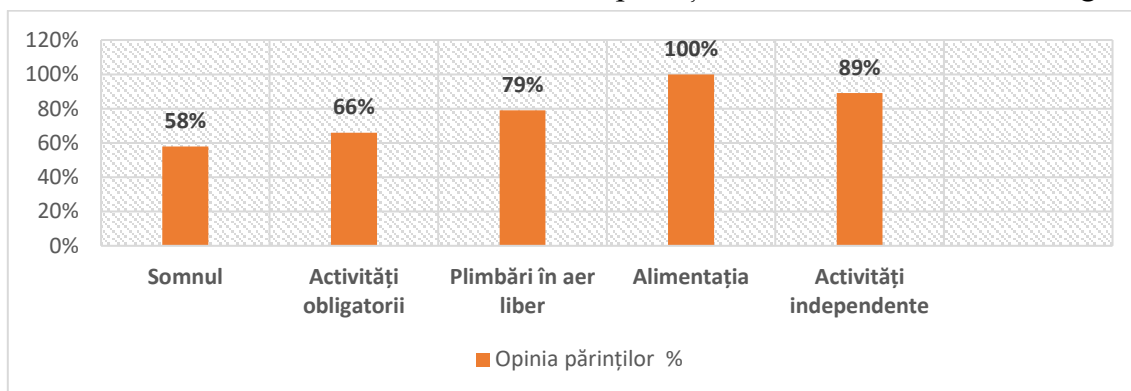
dată după joacă – 22% și doar în 11% cazuri a fost remarcată opțiunea „după fiecare activitate” (Figura 5.). Conform rezultatelor obținute putem rezuma că doar fiecare al nouălea copil preșcolar manifestă un stil de viață sănătos și cunoaște beneficiile spălării pe mâini în formarea propriei sănătăți și a sănătății semenilor.



**Figura 5. Frecvența spălării pe mâini a preșcolarilor pe durata aflării în grădiniță, %**

La etapa dată au fost chestionați și 38 de părinți.

Ținând cont de elementele regimului zilei preșcolarilor am inițiat părinții în cadrul unei sesiuni de dezbateri la tema În ce măsură respectăm regimul zilei în mediul familial? Rezultatele scontate din convorbirile deduse cu părinții sunt redate cantitativ în figura 6.



**Figura 6. Prezentarea grafică a opiniei părinților privind importanța respectării regimului zilei în mediul familial**

Potrivit datelor prezentate în figura 6, părinții recunosc importanța componentelor regimului zilnic pentru dezvoltarea armonioasă a copilului preșcolar. Astfel, alimentația este considerată esențială de către 100% dintre respondenți, ceea ce indică un consens total asupra rolului nutriției corecte în menținerea sănătății copiilor. Plimbările în aer liber sunt apreciate de 79% dintre părinți, subliniind nevoia de mișcare și de contact cu mediul natural pentru dezvoltarea fizică și emoțională a copilului. De asemenea, activitățile independente, care contribuie la formarea autonomiei și responsabilității, sunt valorizate de 89% dintre părinți, în timp ce activitățile obligatorii (precum cele didactice) sunt considerate

importante de 66% dintre aceștia. Somnul este perceput ca fiind o componentă necesară în regimul zilei de către 58% dintre părinți, un procent care, deși majoritar, este mai scăzut decât în cazul celorlalte componente.

Aceste rezultate reflectă percepția părinților asupra regimului zilei ca suport fundamental pentru sănătatea copilului. În acest context, dreptul la sănătate se afirmă ca unul dintre drepturile fundamentale ale omului, iar promovarea sănătății trebuie să constituie o prioritate în toate instituțiile de învățământ. În mod special, instituția de educație timpurie joacă un rol esențial în formarea timpurie a deprinderilor sănătoase, reprezentând o cale principală pentru transmiterea de cunoștințe valide despre sănătate, dar și pentru modelarea atitudinilor și comportamentelor necesare unui stil de viață echilibrat. Astfel, grădinița nu doar că susține dezvoltarea fizică și psihică a copilului, ci contribuie activ la educația pentru sănătate încă din primii ani de viață.

## Discuții

Instituțiile de educație timpurie, familia și, ulterior, școala reprezintă cadrul instituțional ideal pentru desfășurarea educației pentru sănătate. În acest mediu, copiii pot deveni conștienți de aspectele legate de sănătate și boală, pot dobândi cunoștințe de bază adaptate vârstei și își pot forma deprinderi esențiale pentru un stil de viață sănătos.

Promovarea sănătății în rândul copiilor se realizează prin transmiterea de informații referitoare la regulile „de igienă individuală și colectivă, dar și prin cultivarea unor deprinderi sănătoase de viață. Aceste acțiuni educative fundamentează conceptul de educație pentru sănătate” [1, p. 56].

Sănătatea este definită ca o „stare de bine, mentală și socială”, manifestată prin capacitatea de adaptare continuă la schimbările și solicitările mediului natural și social. Fiind un bun comun al tuturor oamenilor, sănătatea trebuie cultivată și protejată prin acțiuni educative începute încă din perioada preșcolarității.

Scopul educației pentru un mod de viață sănătos în grădiniță este acela de a transmite copiilor cunoștințe despre sănătate și de a forma deprinderi sănătoase, adaptate particularităților de vârstă ale copilului preșcolar. Obiectivele acestei educații urmăresc conștientizarea unor aspecte legate de sănătatea fizică, psihică și socială, în mod accesibil copiilor, precum și identificarea unor eventuale deficiențe sau afecțiuni, urmată de orientarea către servicii specializate de asistență medicală.

Educația pentru un mod de viață sănătos constituie o componentă esențială a educației generale, alături de educația intelectuală, motrică, civică ș.a., desfășurându-se în strânsă legătură cu acestea.

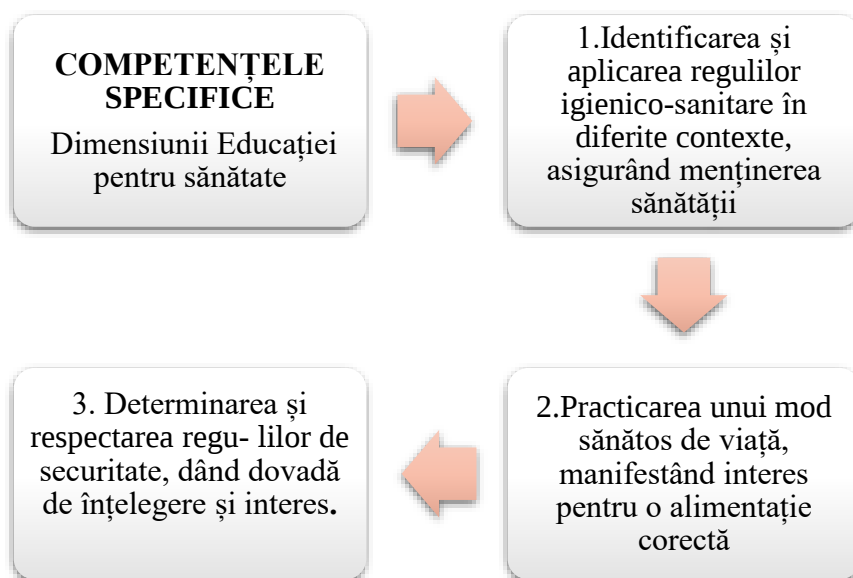
Sănătatea este cel mai valoros bun al unei persoane. Adevărata sănătate presupune o acțiune educativă complexă, ce vizează atât corpul, cât și dimensiunea psihică a individului. Copilăria este o etapă esențială în formarea personalității, în care mecanismele

de reglare, autoreglare și reacție la mediu sunt în plină dezvoltare. În acest context, numeroși factori aparent inofensivi – din familie, societate sau natură – pot afecta negativ organismul în formare.

De aceea, este esențial ca preșcolarii să fie sprijiniți în dezvoltarea capacității de adaptare activă și rapidă la mediu și în formarea unor rutine sănătoase legate de activitate, odihnă și petrecerea timpului liber. Ei trebuie învățați treptat, în funcție de nivelul lor de înțelegere, să recunoască valoarea unui regim de viață echilibrat, importanța deprinderilor igienice, alimentare și comportamentale bine structurate, precum și beneficiile unui ritm organizat de activitate și învățare. Totodată, este necesar să conștientizeze efectele negative ale unui stil de viață dezordonat.

Copilul trebuie protejat de epuizare prin asigurarea unor condiții adecvate de odihnă, dar și prin oferirea unor momente de relaxare și joc, indispensabile unei dezvoltări armonioase.

Conform CET și anume domeniului SĂNĂTATE ȘI MOTRICITATE sunt specificate competențele specifice Dimensiunii EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE prezentate în figura 7.



**Figura 7. Competențele specifice Dimensiunii Educație pentru sănătate [3, p, 17 ]**

Competențele specifice sunt formate preșcolarilor prin diverse exemple de activități de învățare având la bază atingerea anumitor standard și indicatori specifici fiecărei vârste preșcolare.

„Curriculumul pentru Educație Timpurie oferă repere, încurajează și, concomitent, solicită cadrului didactic: - realizarea unui proces educațional de calitate și dezvoltarea continuă a calității prin prisma corelării cu Standardele de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani”, inclusiv prin „reflectarea asupra practicii zilnice; - asigurarea stării de bine a copilului; - colaborarea cu părinții copiilor, implicarea familiei/îngrijitorilor

în activitățile organizate cu copii și asigurarea continuității educației timpurii acasă, în familie” [3].

Curriculum-ul, deși structurat pe domenii de activitate, prin competențele specifice pe care le cuprinde, vizează dezvoltarea copilului în ansamblul său, acestea fiind corelate între ele și cu domeniile de dezvoltare (Figura 8).



**Figura 8. Algoritmul dezvoltării copilului corelate cu domeniile de activitate**

Conform Curriculum-ului pentru educație timpurie (CET), conținuturile domeniului „Sănătate, securitate și motricitate” sunt orientate spre: dezvoltarea capacității și a obișnuinței copilului de a duce un mod sănătos de viață; apariția necesității și a interesului pentru practicarea exercițiilor fizice; dezvoltarea deprinderilor de igienă personală; cunoașterea și respectarea regulilor de protecție a vieții proprii și a altora. Participând în cadrul activității integrate, copilul, se dezvoltă simultan din punct de vedere fizic, socio-emoțional, verbal și cognitiv. Astfel, „domeniile de activitate devin instrumente de atingere a acestor finalități și în același timp instrumente de măsură pentru dezvoltarea copilului, în contextul în care ele indică deprinderi, capacități, abilități, comportamente specifice domeniilor de dezvoltare” [3].

Educatorul la rândul său, conform Curriculum-ului: prin monitorizare și evaluare, educatoarea își îndeplinește misiunea „de a pregăti copilul pentru o integrare fără disfuncții în școală, de a urmări ce se întâmplă cu el și după terminarea grădiniței, furnizând învățătorilor datele necesare continuării acțiunii instructiv-educative pe diferite trepte. Urmând pașii unei evaluări eficiente și respectând cerințele acesteia, educatorul contribuie la modernizarea procesului de învățământ, precum și la sporirea rolului educației în formarea personalității” [apud 3].

Evoluția copilului este urmărită sistematic, fiind documentată, analizată și comunicată părinților la intervale de timp prestabilite. În contextul educației timpurii, cele mai eficiente metode de evaluare sunt considerate: feedback-ul verbal constructiv (care include aprecierea efortului și încurajarea), observarea directă a comportamentului și progresului, înregistrarea constantă a rezultatelor, precum și colectarea produselor activității copilului. Aceste elemente sunt integrate într-un portofoliu educațional ce

reflectă dezvoltarea individuală pe perioade determinate. Procesul de evaluare are, de asemenea, o dimensiune formativă, servind ca instrument de motivare și implicare activă a copiilor, prin oferirea unui sprijin orientat spre consolidarea performanțelor. Accentul se pune pe reușite și progrese, nu pe erori, contribuind astfel la dezvoltarea încrederii în sine și la formarea unei imagini de sine realiste și echilibrate.

„Viața omului, întregul proces de formare a lui, se petrece în mediul înconjurător. Devine evidentă necesitatea ca, alături de organism, medicul trebuie să cunoască și împrejurările în care se petrece procesul de dezvoltare a copilului. Numai astfel, decelând **factorii** care au vreun efect dăunător asupra organismului și stabilind împrejurările în care aceștia se manifestă în mod negativ, el va putea opinia pentru înlăturarea lor” [apud 4].

Înțelegerea factorilor care exercită o influență pozitivă asupra organismului impune promovarea și valorificarea acestora în vederea consolidării sănătății. Din această perspectivă, devine esențial ca, în colectivele de copii, evaluarea stării de sănătate să fie completată prin analiza **condițiilor** de mediu care pot influența dezvoltarea armonioasă – precum regimul alimentar, echilibrul dintre activitate și repaus, condițiile ambientale și igienico-sanitare. Pentru formularea unor măsuri adecvate, este necesară luarea în considerare a particularităților biologice, fiziologice și sociale specifice fiecărui grup populațional, astfel încât intervențiile educaționale și preventive să răspundă optim nevoilor reale ale copiilor.

O primă caracteristică distinctivă a acestei etape de dezvoltare constă în sensibilitatea accentuată a organismului față de influențele mediului extern, determinată de procesele intense de creștere și maturizare biologică. În acest context, menținerea sănătății presupune nu doar prevenirea dezechilibrelor dintre organism și mediul înconjurător, ci și implementarea unor măsuri care să favorizeze dezvoltarea capacității adaptive și a rezistenței față de factorii nocivi externi.

Cea de-a doua particularitate se referă la specificul activităților educaționale, care trebuie corelate cu nivelul de dezvoltare morfofuncțională a copilului, asigurând un raport optim între efort și posibilitățile fiziologice.

A treia particularitate a acestei vârste este legată de tranziția copilului din mediul familial, restrâns și familiar, către mediul colectiv al instituțiilor educaționale, proces care implică adaptarea la noi cerințe sociale, relaționale și comportamentale.

Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală a copiilor sunt comportamentele care descriu **stilul de viață și în special respectarea regimului zilei**: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, reducerea consumului de alcool, renunțarea la fumat, adoptarea comportamentelor preventive (vaccinări, verificări medicale periodice), respectarea orelor de somn.

Comportamentele orientate spre menținerea sănătății se formează prin mecanisme de învățare socială, copiii interiorizând modele de conduită observate la adulți. Practici

precum alimentația echilibrată sau implicarea constantă în activități fizice sunt deprinderi dobândite predominant în mediul familial, în special în etapa preșcolară, când influența exemplului parental este maximă. Aceste experiențe timpurii constituie baza formării unor atitudini durabile și a unor obiceiuri comportamentale care, în etapele ulterioare ale dezvoltării și la vârsta adultă, se reflectă în adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat.

În perioada preșcolară, copiii își însușesc comportamentele prin mecanisme de observare și imitare a adulților, proces în cadrul căruia se conturează treptat atitudinile față de conduitele favorabile sănătății și față de factorii de risc. Tot în această etapă se structurează reprezentările cognitive privind sănătatea și boala. Adulții cu care copilul interacționează direct – părinți, educatori sau alte persoane semnificative – exercită o influență determinantă în formarea comportamentelor sanogene, acționând atât prin modelul de viață pe care îl oferă, cât și prin mediul de oportunități pe care îl creează. Ei determină, în mare măsură, modul de organizare a timpului liber, obiceiurile alimentare și preferințele comportamentale ale copiilor. Prin reacțiile de aprobare, încurajare sau respingere, părinții și cadrele didactice modelează atitudinile copiilor față de alimentație, activitatea fizică și alte comportamente legate de sănătate.

## Concluzii

Preocuparea față de dezvoltarea multilaterală a noilor generații constituie o prioritate constantă în agenda Ministerului Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Având în vedere că sănătatea este percepută ca fiind cel mai de preț bun al ființei umane, aceasta trebuie protejată în mod activ împotriva factorilor nocivi care pot amenința echilibrul biologic și existența individului.

În noua paradigmă educațională, educația pentru sănătate capătă o importanță deosebită, având drept obiectiv esențial dezvoltarea unor abilități esențiale pentru adoptarea și menținerea unui stil de viață sănătos. În contextul transformărilor accelerate ale societății contemporane, asigurarea unei stări optime de sănătate a copiilor se regăsește printre direcțiile strategice ale politicilor educaționale.

Dimensiunea fizică a dezvoltării personale, reflectată în armonia corporală, rezistență, forță, agilitate și o stare generală de sănătate robustă, reprezintă un pilon esențial al formării unei personalități echilibrate. Cultivarea acestor calități trebuie să înceapă din primii ani de viață, iar în acest sens, educația fizică din etapa preșcolară are rolul de a implementa metode și mijloace didactice menite să sprijine dezvoltarea funcțională a organismului copilului. Acestea contribuie la îmbunătățirea capacității de efort, la întărirea rezistenței fizice și psihice, precum și la creșterea capacității de adaptare la influențele nefavorabile ale mediului extern.

Educația pentru sănătate desfășurată în cadrul instituțiilor de educație timpurie reprezintă o cale fundamentală de transmitere a cunoștințelor validate științific referitoare

la diverse aspecte ale sănătății, precum și de formare a atitudinilor, convingerilor și comportamentelor necesare pentru asumarea unui mod de viață responsabil și echilibrat.

Totodată, educația pentru sănătate presupune și integrarea acestei dimensiuni în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice, asigurându-se astfel competențele necesare pentru promovarea eficientă a sănătății în rândul copiilor. Activitatea educațională a fiecărui individ implicat în procesul instructiv-educativ trebuie planificată riguros și fundamentată pe obiective clare, în vederea atingerii scopurilor educaționale propuse.

## Bibliografie

1. CEBANU, L., CAZACU-STRATU, A. *Educația pentru sănătate în instituția preșcolară*. Îndrumar metodologic. Chișinău: Editura Print Caro, 2015, 124 p. ISBN 978-9975-56-234-8.
2. Convenția cu privire la Drepturile copilului, adoptată de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite la data de 29 noiembrie 1989. Available from: <https://www.unicef.org/moldova/media/1401/file/Conventia-cu-privire-la-drepturile-copilului.pdf> [Accessed June 12, 2024].
3. Curriculum pentru Educație Timpurie. Chișinău: Ed. Lyceum, 2019. 128 p. ISBN 978-9975-3285-7-9.
4. FRIPTULEAC, Gr. Promovarea sănătății și educația pentru sănătate. Chișinău: Centrul Editorial Poligrafic Medicina, 2018. ISBN 978-9975-82-102-5. Available from: [https://library.usmf.md/sites/default/files/202007/Friptuleac%20G.%20Promovarea%20sanatatii%20si%20educatia%20pentru%20sanatate%202018\\_Optimized.pdf](https://library.usmf.md/sites/default/files/202007/Friptuleac%20G.%20Promovarea%20sanatatii%20si%20educatia%20pentru%20sanatate%202018_Optimized.pdf) [Accessed May 15, 2024].
5. Legea privind supravegherea de stat a sănătății publice, (M.O. Nr.67 din 03.04.2009). Available from: [https://www.legis.md/cautare/getResults?doc\\_id=11968&lang=ro](https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=11968&lang=ro) [Accessed May 10, 2024].
6. Standardele de calitate a instituției de învățământ din perspectiva școlii prietenoase copilului. Institutul de Științe ale Educației. În: *Standarde educaționale*. Chișinău: Editura Lexon Prim, 2012. ISBN 978-9975-4436-2-3.
7. Standarde de învățare și dezvoltare a copilului de la naștere până la 7 ani: (variante revăzută/dezvoltată) / Min. Educației, Culturii și Cercet. al Rep. Moldova; Chișinău: Lyceum, 2019 (F.E.-P. "Tipografia Centrală"). 92 p. ISBN 978-9975-3285-6-2.

Recepționat / Received: 04.07.2025

Acceptat / Accepted: 19.09.2025

Email: [cebanu.lilia@upsc.md](mailto:cebanu.lilia@upsc.md)  
[cojocari.snejana@upsc.md](mailto:cojocari.snejana@upsc.md)