

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I

Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași

PROIECT DE ACTIVITATE

Sănătatea, un dar prețios

Scop: Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul elevilor, sub aspectul îmbunătățirii sănătății fizice, mintale, afective și sociale

Obiective:

- Să identifice componentele sănătății;
- Să definească starea optimă de sănătate;
- Să identifice și să descrie atitudinile și comportamentele unui stil de viață sănătos;
- Să identifice și să prezinte comportamentele de risc pentru sănătate;
- Să prezinte principiile unui stil de viață sănătos.

Resurse procedurale:

- *Metode și procedee:* exercițiu de spargere a gheții, conversația euristică, debriefing-ul, explicația, învățarea prin descoperire, dezbaterea, exercițiul evaluativ;
- *Forme de organizare:* frontal, independent-individual, pe grupe mici.

Resurse materiale: coli A4, coli A0, flipchart, markere, post-it, fișe de documentare, o cutie cadou, un bol.

Participanți: elevi, medicul școlii, profesorul consilier școlar, părinți

Desfășurarea activității

1. Exercițiu de warm-up - „Ce înseamnă sănătatea pentru mine?”

Profesorul propune elevilor:

- ☐ să atribuie o culoare sănătății;
- ☐ să transpună prin intermediul vocii starea de sănătate, rostind cuvântul “fericire”;
- ☐ să mimeze mersul unui om sănătos;
- ☐ să arate prin expresia feței starea de sănătate.

2. Se supune atenției următorul citat:

„Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic.” (Arthur Schopenhauer)

Elevii sunt solicitați să prezinte o experiență care le confirmă veridicitatea acestei maxime. Vor fi adresate următoarele întrebări:

- ☐ Din ce motiv ai avut de suferit?
- ☐ Cum te-ai simțit atunci când ai fost bolnav?
- ☐ Ce-ți doreai în acele momente?
- ☐ Ce ai făcut imediat după ce te-ai însănătoșit?

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași**

Debriefing: Sănătatea nu trebuie să devină importantă pentru noi doar atunci când lipsește, trebuie să fie o constantă a vieții noastre. Este cert că o sănătate bună este rezultatul deciziei fiecărui om, iar deciziile corecte și echilibrate definesc un stil de viață sănătos. Este necesar ca sănătatea să fie percepută de tineri drept o valoare, în absența căreia succesul, talentul, banii, cei din jur nu mai contează.

3. Identificarea componentelor sănătății

a. Se spune că sănătatea este darul cel mai de preț. Și ca orice dar, să ne imaginăm că este frumos împachetat într-o cutie învelită în hârtie colorată și legată cu fundiță.



Ce credeți că lipsește din cutia cu sănătate? Ce se află în cutie?? Cu ce asociem sănătatea?

Răspunzând acestor întrebări, elevii vor conștientiza că sănătatea înseamnă mai mult decât simpla lipsă a bolilor. Ea înseamnă energie, putere, dorința de viață și capacitatea de a te bucura de ea.

b. Vor fi împărțiți elevii în 6 grupe. Acestea își vor desemna câte un lider care va veni să extragă din cutie un bilețel pe care este scrisă câte o componentă a sănătății, respectiv:

- rezistența fizică și fiziologică;
- atitudinea pozitivă față de viață;
- asumarea controlului propriei vieți;
- relaționare socială pozitivă;
- acceptarea de sine;
- starea de bine.

Fiecare reprezentant va primi o coală A4 de hârtie colorată, tăiată sub formă de puzzle, pe care va completa împreună cu ceilalți membri ai echipei semnificația fiecărei componente a sănătății, pe baza fișelor de documentare (Anexele 1-6). După terminarea sarcinii de lucru, fiecare grupă va prezenta colegilor materialul realizat.

Profesorul, medicul școlii, părinții și profesorul consilier școlar vor oferi informații grupurilor, în funcție de solicitările acestora și vor interveni cu clarificări ale unor concepte ori de câte ori situația o impune.

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași**

La sfârșitul expunerilor va fi asamblat pe o foaie de flipchart puzzle-ul, astfel încât imaginea obținută să reprezinte o definiție completă a sănătății.

Profesorul va adăuga o fundiță, concluzionând din nou că sănătatea este o valoare, un dar prețios, reprezentând „o stare de bine completă, fizică, psihică și socială, și nu reprezintă doar absența unei boli sau a unei infirmități” - definiția formulată de Organizația Mondială a Sănătății.

**4. Identificarea și descrierea atitudinilor și comportamentelor specifice unui stil de viață sănătos și a comportamentelor de risc pentru sănătate.**

Profesorul va pregăti un bol în care va introduce post-it-uri pe care sunt scrise atitudini, comportamente specifice unui stil de viață sănătos și comportamente de risc. Fiecare elev va extrage un bilet, va identifica tipul de comportament, îl va etala pe una din cele două foi de flipchart pe care va fi scris STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS respectiv COMPORTAMENTE DE RISC, justificând alegerea făcută.

Pe post-it pot fi scrise următoarele: mișcare cel puțin 30 minute zilnic, practicarea unui sport, respectarea programului de somn, respectarea programului de odihnă, alimentație diversificată, alimentație fast food, consum de alcool, consum de tutun, consum de droguri, relații armonioase cu cei din jur, controlul greutății, respectarea programului de masă, tendința de a te învinui, abordarea gândirii pozitive, petrecerea timpului liber la calculator, socializarea în mediul virtual, asumarea responsabilității, selfie cu adrenalină, pierderea calmului cu ușurință, implicarea în conflicte, ascultatul muzicii la maxim în căști, lipsa de încredere, consumul de

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași**

medicamente fără prescripție medicală, sfidarea regulilor, lipsa de integrare, abordare pozitivă și constructivă a dificultăților, incertitudinea și aventura, neacceptarea realității, abuzul de calculator și televizor, aplicarea tatuajelor, atitudine empatică și deschisă, utilizarea centurii de siguranță, utilizarea cremelor de protecție solară, utilizarea echipamentelor de protecție.

Este foarte posibil ca încadrarea unora dintre comportamente – de exemplu aplicarea tatuajelor, sfidarea regulilor- să stârnească diferite controverse. În astfel de situații, specialiștii invitați și părinții își vor exprima punctul de vedere, iar trecerea pe o listă sau cealaltă se va face după cum va decide majoritatea participanților.

5. Prezentarea principiilor unui stil de viață sănătos

Pe baza atitudinilor și comportamentelor de pe foaia de flipchart STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, vor fi formulate principiile unui stil de viață sănătos:

- ✓ Hrănește-te sănătos, hidratează-te corespunzător (cantități potrivite, variate și echilibrate)
- ✓ Practică un sport sau 30 de minute de mișcare zilnic
- ✓ Respectă orelor de somn și odihnă
- ✓ Combate stresul gândind pozitiv
- ✓ Evită expunerea prelungită la câmpuri electromagnetice (telefon celular, TV, razele solare puternice din timpul verii), zgomete puternice
- ✓ Fii moderat și responsabil
- ✓ Trăiește în armonie cu tine, cu cei din jurul tău și cu natura
- ✓ Renunță la vicii și la comportamentele de risc

6. Feedback printr-o mărturie

Fiecare elev va scrie pe un post-it o *promisiune* pe care și-o face cu privire la adoptarea unui comportament responsabil față de sănătatea proprie. De exemplu: *de azi voi avea mai multă încredere în mine.*

O va mărturisi colegilor și va lipi post-it-ul la flipchart, pe o imagine simbol – "*peretele fericirii*".

Bibliografie:

- Sandner, U., (2015). Puterea ta interioară Preia controlul asupra vieții tale - Editura: Gordian Timișoara;
- Bălătescu, S., & Bacter, C. (2015). Bunăstarea văzută prin ochii copiilor români: rezultatele studiului internațional „Lumea copiilor” (ISCWeB). Editura Universității din Oradea, Editura Presa Universitară Clujeană.

Webografie:

- http://www.scoalacantemir.ro/files/uploads/Educatie_pentru_sanatate.pdf
- <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/sanatate/educatie-pentru-sanatate>

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I

Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași

ANEXA 1 – Atitudinea pozitivă față de viață



Fă-ți ordine în gânduri

Renunță la gândurile haotice, fă loc pentru ceva nou și mult mai benefic! Reflectează la gândurile tale interioare și alungă-le pe cele inutile. Poate părea dificil, dar odată ce o vei face, va fi mai ușor să te axezi pe ceea ce contează cu adevărat.

Concentrează-te pe emoțiile pozitive

Izolează emoțiile negative și înlocuiește-le cu experiențe și sentimente care te inspiră să fii mai bun!

Amintește-ți că nu există situații fără speranță. Percepția ta asupra lucrurilor îți influențează evoluția în viață. Renunță la sentimentele negative și concentrează-te pe visurile tale!

3. Renunță la griji

Acestea nu te fac mai productiv, ci dimpotrivă – devii mai tensionat, iar starea ta de spirit se înrăutățește! Stai liniștit și acceptă că totul este exact așa cum trebuie. Fii conștient de lucrurile pe care le poți schimba și acceptă-le pe cele care nu îți stau în putere.

4. Fii recunoscător...

... pentru ceea ce ai deja, pentru posibilitățile pe care le-ai avut, pentru potențialul pe care îl poți atinge, pentru familia și prietenii care te înconjoară. Cu toții vrem să le știm pe toate sau să avem mai mult decât în prezent, dar în același timp trebuie să fim conștienți de natură noastră umană, de limitele noastre.

5. Privește obstacolele că pe niște provocări

Provocările te fac mai puternic și mai pregătit pentru viitor! Fără dificultăți, reușitele nu ar mai fi atât de îmbucurătoare, iar gustul victoriei ar fi mai amar. Înainte de răsărit este mereu întuneric, deci nu te descuraja – indiferent de problemele pe care le ai acum, fii conștient că urmează ceva bun!

6. Învăță că orice sfârșit este de fapt un nou început

Nimănui nu îi plac finalurile, chiar și cele de tip happy-end, din filme – parcă ne-am uita în continuare, deși filmul s-a încheiat. Așa este și în viață: totul are un final și cel mai bine este să ne obișnuim cu această idee. Lasă trecutul... în trecut și bucură-te de momentul actual!

De multe ori suntem atât de prinși în ceea ce a fost, încât uităm să trăim în prezent, și ratăm ceea ce ar putea fi. Deschide-te către nou și privește orice final că pe un nou început!

7. Când nu mai ai altă variantă, folosește-ți... corpul!

Dacă ești deprimat, adoptă o poziție dreaptă, privește-te în oglindă și zâmbește-ți câteva momente. Chiar dacă nu faci lucrurile acestea cu sinceritate, creierul tău va percepe un sentiment pozitiv, iar ca dovadă, tu te vei simți mai bine! De asemenea, poți direcționa zâmbetul tău și către alte persoane care, inevitabil, îți vor răspunde în acel mod – cu siguranță acest lucru îți va face ziua puțin mai fericită!

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I
Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași

ANEXA 2 - Rezistența fizică și fiziologică

- 1. Rezistența fizică și fiziologică** se referă la starea organismului și la răspunsurile acestuia la acțiunea diferiților factori patogeni (fizici, chimici și biologici), în fața vătămarilor și a bolii.



2. Rezistența fizică este capacitatea organismului de a efectua eforturi de intensitate mare un timp mai îndelungat sau capacitatea psiho-fizică a organismului de a face față oboselii specifice activității depuse.

3. Rezistența fiziologică se referă la funcționarea organismului (sistemul imunitar, sistemul nervos, sistemul cardio-vascular, sistemul respirator, sistemul digestiv, sistemul osteo-articular, sistemul reproducător, sistemul tegumentar - piele, păr, unghii) la parametrii normali.

- 4. Rezistența organismului** depinde de caracteristicile biologice, specifice, constituția, sexul, vârsta și caracteristicile anatomice și fiziologice, în special nivelul de dezvoltare a sistemului nervos și diferențele funcționale în activitatea glandelor endocrine.
- 5. Pentru menținerea unei condiții fizice bune, a sănătății fizice, este importantă adoptarea unui stil de viață sănătos:**
- alimentație corectă, moderată, evitarea abuzurilor alimentare;
 - menținerea unei greutate corporale normale;
 - respectarea programului de somn și de odihnă, repaos echilibrat;
 - practicarea sportului: mișcare zilnică minim 30 min, evitarea sedentarismului;
 - eliminarea factorilor de risc: consum de alcool, tutun, droguri;
 - efectuarea controalelor medicale periodice;
 - apelarea la serviciile de sănătate când apar probleme serioase medicale.

Curiozități:

Regula lui Trei face referire directă la limitele organismului la cât de mult poate rezista un om obișnuit fără aer (trei minute), fără apă (trei zile) și fără hrană (trei săptămâni).

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I

Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași

ANEXA 3 - Asumarea controlului propriei vieți

1. Poți schimba o situație dacă îți asumi responsabilitatea

Atunci când crezi că alții sunt responsabili pentru ceea ce trăiești tu, când aștepti soluțiile de la cei din jurul tău, nu faci altceva decât să predai altora controlul asupra acelei părți din viață ta.



2. Gândește cu propria ta minte, bazează-te pe propriile tale resurse, preia controlul asupra situației tale prezente și fă ceea ce ai de făcut că să fii fericit.

Fericirea ta nu este responsabilitatea nimănui. Cu cât mai repede încetezi să-i mai faci pe alții responsabili de fericirea ta, cu atât mai fericit vei fi.

3. Ia decizii, acționează, alege să fii propriul tău erou și nu o victimă a altora sau a circumstanțelor.

Găsește cea mai confortabilă situație, în care nu ai nimic de pierdut, pentru a acționa exact așa cum îți dorești.

4. Spune ceea ce ai de spus

E important să spunem clar celorlalți unde ne aflăm și ce ne dorim. Cu atenție, însă: a spune ceea ce avem de spus nu înseamnă a-i răni pe cei din jur sau a fi agresiv în păreri. Vorbim din punctul nostru de vedere despre ceea ce observăm și cum ne afectează pe noi ceea ce se întâmplă.

5. Când apare o situație nouă în viață ta, riscă și ieși din zonă de confort

“Risk is the new safe!/ Riscul este nouă siguranță în secolul 21“ (Randy Gage)

6. Renunță la temerile tale și ai curaj să îți urmezi mereu interesul tău, nu al altora

Adu-ți aminte: “Curajul nu este lipsă fricii, ci abilitatea de acționa atunci când înfrunți frică!”

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I
Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași

ANEXA 4 - Relaționare socială pozitivă



1. Construiește și menține relații pozitive cu toți cei apropiați, ai încredere în oameni

Deschide-ți inima, nu te mai plânge, nu mai analiza chiar totul, acceptă să fi respins – poate fi un lucru bun, nu te teme de criticile oamenilor.

2. Comunică eficient, atenție la ce transmiți celorlalți

Cuvintele nu sunt singurele purtătoare de mesaje. Uneori, gesturile pot transmite mai mult decât cuvintele. O persoană care dorește să comunice eficient trebuie să țină cont și de o serie de elemente: postura corpului, privire, inflexiunile vocii, haine și accesorii, de modul în care gesturile susțin informațiile transmise verbal sau le contrazic.

3. Comunică asertiv, respectă-ți propriile nevoi de exprimare, dar în egală măsură respectă și punctul de vedere al celorlalți

Exprimă-ți sentimentele, cere-ți drepturile, spune “NU” lucrurilor sau solicitărilor pe care nu le dorești. Asertivitatea presupune susținerea propriului punct de vedere cu fermitate și curaj, dar fără a deveni agresiv.

4. Ascultă activ

Privește atent pe cel din fața ta care îți vorbește, manifestă empatie față de gândurile și sentimentele lui. Adoptă o atitudine înțelegătoare: să nu interpretezi, să nu judeci, să nu acuzi, să nu critici, să nu devalorizezi, să nu dai sfaturi care nu au fost cerute, să nu te gândești înainte la ceea ce vei spune în timp ce interlocutorul își prezintă problema, ci să te concentrezi asupra lui, încercând să-l înțelegi.

5. Evită conflictul sau, și mai bine, rezolvă-l, eventual înlocuiește-l cu o stare de confort interior, reducând astfel stresul.

Așteaptă momentul potrivit, pune-te în papucii celuilalt, fii deschis și ascultă, nu o lua personal, fă un efort și înțelege și punctul de vedere a celuilalt.

Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I
Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași

ANEXA 5 - Acceptarea de sine

- 1. Acceptându-te pe tine însuși așa cum ești**, în mod necondiționat, cu succesele și insuccesele tale, cu imperfecțiunile și calitățile pe care le ai, cu eșecurile și reușitele acumulate pe parcursul vieții, te definești ca "Personalitate" și îți oferi un imbold spre a merge mai departe.
- 2. Alege să accepți toate părțile din tine**, să te simți bine în pielea ta, să te simți bine cu tine însuși. Cine se simte bine în propria sa piele își dezvoltă astfel încrederea în sine.
- 3. Trăiește în pace cu tine și cu ceilalți**

Când te accepți pe tine, te tratezi cu susținere și iubire, îți descoperi cu ușurință în fiecare zi noi calități, îți observi talentele și te simți bine exprimându-le, astfel conștientizând unicitatea ta.

- 4. Amintește-ți de acel ceva – talentul care te face interesant, unic, valoros.**

Revino la acea activitate, pentru creșterea stimei de sine.

- 5. Acceptarea de sine te face mai bun**

Te eliberezi de furie, lipsă de control, lipsă de putere, neiertări, resentimente, regrete, umilință, judecăți, critici, nesiguranță, perfecționism.

- 6. Acceptarea de sine este o modalitate realistă de a te percepe pe tine însuși**, posibilitate ce îți permite de a continua să te simți bine chiar dacă faci greșeli.

Echilibrul interior, pacea, acea stare de bine ce se traduce prin interes față de viață, prin optimism și energie, apare când învățăm să acceptăm ceea ce suntem, renunțând la critica distructivă față de propria persoană.



Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I
Autor: prof. Liana Jescu, Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu” Iași

ANEXA 6 – Starea de bine



Stare de bine - confort sufleteșc, lucruri mărunte care ne fac fericiți

La nivel mental

- gânduri pozitive, de liniște și echilibru interior

La nivel emoțional

- stări de împlinire, liniște și pace, comunicare, dăruire, armonie și iubire

La nivel fizic

- energie, poftă de viață, implicare