

## EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎNTRE REALITATE ȘI NECESITATE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR

Lilia CEBANU

Institutul de Științe ale Educației

În acest articol este abordată problema educației pentru sănătate, sunt redate conceptele educației pentru sănătate în sens larg și restrâns, principiile, particularitățile și cerințele educației pentru sănătate, precum și elementele principale ce trebuie să conțină programul școlar de sănătate.

**Cuvinte-cheie:** educație, educație pentru sănătate, mod de viață sănătos, comunicare, cunoștințe, deprinderi, cooperare eficientă.

### HEALTH EDUCATION BETWEEN REALITY AND NECESSITY IN PREUNIVERSITY EDUCATION

This article examines the issue of health education. Health education concepts in the broad and narrow sense, principles, particularities and requirements of health education and the main elements which have to contain the school health program are presented within it.

**Keywords:** education, health education, healthy lifestyles, communication, knowledge, skills, effective cooperation.

„... Sănătatea întrece atât de mult toate bucuriile exterioare încât, într-adevăr, un cerșetor sănătos este mai fericit decât un rege bogat”.

Schopenhauer

Educația pentru sănătate la nivelul școlii reprezintă una dintre principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată, de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos. În multe țări educația pentru sănătate este obligatorie în școli, începând din clasa întâi până în a douăsprezecea, folosindu-se pentru fiecare ciclu de dezvoltare programe și materiale didactice adecvate vârstei.

Conform Legii Republicii Moldova privind supravegherea de stat a sănătății publice, nr.10 din 03.02.2009, instruirea în domeniul promovării sănătății este parte integrantă a programelor educaționale pentru specialiștii din domeniile sănătății, educației, social și administrativ [2].

La etapa actuală, în Republica Moldova o atenție insuficientă se acordă prevenirii acțiunii negative a factorilor de risc comportamentali în rândurile populației, implementării programelor comunitare de promovare a sănătății pentru copii și adolescenți.

Există mai multe argumente care pot fi aduse în favoarea realizării educației pentru sănătate în cadrul unităților de învățământ:

✓ În primul rând, unul dintre scopurile în sine ale activității în învățământ este informarea autorizată a copiilor și adolescenților privind diferite domenii ale culturii și științei, în paralel cu dezvoltarea de activități practice. În acest sens, educația pentru sănătate, ca parte a științelor medicale, vizează nu doar transmiterea către elevi a unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific, ci și formarea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund idealului educațional.

✓ Școala este un loc perfect pentru transmiterea cunoștințelor de educație pentru sănătate și are abilitatea și capacitatea de a se adresa unui procent reprezentativ din populație.

Unul dintre elementele esențiale pentru dezvoltarea impactului dorit este inițierea și realizarea programelor de educație pentru sănătate la vârste cât mai tinere. Conduita preventivă devine astfel un comportament care se realizează în timp, paralel cu dezvoltarea educativă. Asupra unei persoane deja formate, adulte, astfel de activități au întotdeauna un impact mai redus decât acțiunile similare realizate la vârste mai timpurii.

✓ Școala are o mare autoritate morală, oferind posibilitatea educației formale și nonformale, iar materiile de studiu oficiale din școli capătă, la nivel psihologic individual, o importanță mult mai mare.

În accepțiunea Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea reprezintă integritatea sau buna stare fizică, psihică și socială a individului și a comunităților sociale. Din acest concept rezultă că sănătatea nu este sinonimă cu lipsa de boală sau cu infirmitatea. La o analiză mai profundă, privită în viziune interdisciplinară la confluența dintre medicină, științele educației și psihologie, sănătatea prezintă câteva dimensiuni esențiale: Ea include:

Bunăstare:

- a) **fizică** – presupune o creștere și dezvoltare somatic armonioasă, integritatea și buna funcționare a organelor și sistemelor vitale, o bună activitate motorie;
- b) **mintală** – dezvoltarea intelectuală, aptitudine de a stabili relații armonioase cu mediul înconjurător, reacții emoționale adecvate;
- c) **socială** – condiții optimale ale mediului de trai și activitate, alimentație echilibrată ș.a;
- d) **spirituală** – prezența unui scop, a unui ideal necesar de realizat în timpul vieții [5].

Pornind de la înțelegerea temeinică a comportamentelor pro-sănătate, a factorilor ce influențează sănătatea, a sănătății ca stil și mod de viață, specialiștii au delimitat domeniul psihologiei sănătății și dezideratul noilor educații – educația pentru sănătate, care este axată pe cultura prevenției situațiilor de risc și a îmbolnăvirii omului [8].

Educația pentru sănătate permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale.

**În sens larg, educația pentru sănătate** este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate.

**În sens restrâns, educația pentru sănătate** implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin consolidarea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Ca disciplină științifică recentă și de sine stătătoare, educația pentru sănătate s-a constituit dintr-o îmbinare creatoare a științelor medicale, sociale, educaționale [1, apud. 4, p.38].

Sănătatea este cel mai de preț bun pe care îl poate avea un om. Sănătatea adevărată înseamnă acțiune educativă atât asupra corpului, cât și asupra psihicului.

Perioada copilăriei este extrem de importantă. În cadrul ei începe să se contureze dezvoltarea personalității. Mecanismele de reglare, autoreglare și capacitatea de reacție sunt încă în curs de formare. Pe acest fond, numeroși factori, care acționează în familie, în școală, în societate, în natură și care par inofensivi la prima vedere, pot agresiona organismul în formare. Copiii trebuie ajutați să-și dezvolte capacitatea de adaptare rapidă și activă la mediu, să-și formeze o manieră rațională, igienică de activitate, de odihnă, de folosire a timpului liber. Copiii trebuie să fie învățați treptat să cunoască, la nivelul lor de înțelegere, care este valoarea regimului de viață ordonat, care este importanța unor deprinderi igienice, alimentare, comportamentale, bine constituite, care sunt avantajele ritmului și ale alternanțelor în activitatea de învățare, care sunt efectele nocive și consecințele vieții dezordonate. Copilul trebuie ferit de epuizare. Este necesar să i se ofere condiții de odihnă și momente de recreere și joc.

Viața omului, întregul proces de formare a lui se desfășoară în mediul înconjurător. Devine evidentă necesitatea ca, alături de organism, medicul să cunoască și împrejurările în care are loc procesul de dezvoltare a copilului. Numai decelând factorii care au vreun efect dăunător asupra organismului și stabilind împrejurările în care aceștia se manifestă în mod negativ el va putea decide asupra măsurilor de înlăturare a lor. Totodată, cunoscând condițiile care exercită o influență favorabilă asupra organismului, urmează ca ele să fie promovate pentru întărirea sănătății. Deci, în colectivele de copii, pe lângă criteriile sau indicatorii în baza cărora se apreciază starea lor de sănătate, trebuie studiate și acele componente ale mediului care pot avea repercusiuni asupra sănătății (regimul alimentar, regimul zilei, orarul lecțiilor, activitatea și odihna, condițiile mediului fizic etc.). Suntem cu toții convinși că nu vom trăi o veșnicie, aici, pe pământ, dar cât vom exista trebuie să trăim bine și sănătoși, încercând să ne protejăm, atât pe noi, cât și pe copiii noștri împotriva factorilor nocivi.

În societatea contemporană, unde părinții sunt foarte ocupați cu serviciul, există o explozie de produse care ademenesc organele de simț (fie vizuale, fie gustative), iar copilul este lăsat să-și aleagă și să se hrănească fără să cunoască consecințele consumului de produse.

Majoritatea alimentelor conțin substanțe cu E-uri, de care medicii ne avertizează, dar alegerea este a noastră în consumarea produselor care nu dăunează dezvoltării sănătoase.

Deși nu toate bolile pot fi prevenite, adoptarea unui stil de viață sănătos reduce simțitor riscul apariției unor maladii grave. Mai mult decât atât, un mod de viață sănătos îmbunătățește calitatea vieții și îi crește durata.

Pentru a putea răspunde acestor cerințe trebuie luate în vedere unele particularități biologice și sociale caracteristice pentru populație.

**O primă particularitate** constă în faptul că, în această etapă, organismul fiind în plină dezvoltare, receptivitatea lui față de influențele mediului înconjurător este mai mare decât în alte perioade ale vieții. De aceea, obiectivul educației pentru sănătate constă în prevenirea dezechilibrului dintre organism și mediul corespunzător și în prescrierea măsurilor care să asigure creșterea capacității de adaptare și de rezistență a organismului față de nocivitățile mediului.

**A doua particularitate** este dată de specificul activității concretizate în diferite forme ale procesului educațional. Această activitate trebuie să fie adaptată gradului de dezvoltare morfofuncțională a organismului.

**A treia particularitate** a vârstei copilului constă în trecerea de la viața din cercul restrâns al familiei la viața în colectivitate (instituții preșcolare, școală etc.).

Cunoașterea acestor particularități, necesare în vederea luării de măsuri eficiente pentru prevenirea aspectelor negative și promovarea celor pozitive, constituie preocuparea de seamă a sectorului de igienă școlară. Punând în aplicare măsurile multilaterale de întărire a organismului încă din etapa de dezvoltare, omul de mâine, depășind perioada de care răspunde igiena școlară, ajunge în câmpul muncii apt să devină un element sănătos și productiv al societății.

Dacă mai amintim că *de sănătatea copilului de azi depinde sănătatea adultului de mâine, vom înțelege pe deplin necesitatea apărării și întăririi sănătății copiilor.*

Necesitatea colaborării dintre medic, pedagog și psiholog, atât de frecvent enunțată, ar putea să apară neîntemeiată sau cel puțin forțată, având în vedere că natura activității lor diferă. Totuși, acțiunea lor comună, care s-a dovedit utilă în trecut, se impune și pe viitor prin faptul că vizează același colectiv: asigurarea unei dezvoltări armonioase somato-psihice a copilului, orientarea lui spre o profesiune atractivă, concordantă cu capacitățile sale fizice și mintale, profesiune în care, mai târziu, el să poată lucra cu randament maxim și care să-i asigure o deplină satisfacție morală și materială.

#### **Educația pentru sănătate are trei laturi:**

- **cognitivă**, care constă în comunicarea și însușirea de noi cunoștințe necesare apărării și menținerii sănătății;
- **motivațională**, care asigură convingerea populației de necesitatea prevenirii și combaterii bolilor și a dezvoltării armonioase a organismului, prin respectarea regulilor de sanogeneză;
- **comportamental-volițională**, care constă în însușirea deprinderilor și obișnuințelor sanogenice, cu aplicarea lor în practica cotidiană.

În continuare subliniem importanța celor **trei principii de bază** ale educației pentru sănătate.

Primul este **cel al priorității**: cu cât intervenția în „cariera sănătății” este mai timpurie, cu atât educația pentru sănătate va fi mai eficientă.

Potrivit celui de al doilea principiu, **al specificității și autorității**, opinia celor cu autoritate legitimă este mai credibilă, mai cu seamă dacă aceștia constituie un exemplu elocvent de comportament sanogenic.

Al treilea principiu se referă la **integrarea educației pentru sănătate în obiectivele politicii social-sanitare a statului**; educația pentru sănătate trebuie să fie strâns legată de condițiile concrete ale societății și să fie compatibilă cu statutul social-economic și cultural al acesteia, precum și cu progresele înregistrate în domeniul științelor medicale.

**Cerințele educației pentru sănătate** sunt: largă accesibilitate; orientare (spre prevenție) profilactică; participare activă a populației la apărarea propriei sănătăți; caracter optimist; să fie convingătoare; exprimare accesibilă; caracter științific; tematică adecvată.

De asemenea, sunt evidențiate **gradele educației pentru sănătate**:

**Educația pentru sănătate de gradul zero**, care reprezintă o parte componentă a formării profesionale, asigurând cadrelor din profesiile nemedicale, cu rol determinant în dezvoltarea economico-socială, și cadrelor de răspundere în organizarea și conducerea vieții sociale o mai mare competență în anumite probleme de sănătate.

**Educația pentru sănătate de gradul I** cuprinde noțiunile teoretice și aspectele practice care trebuie integrate în pregătirea profesională a cadrelor ocupând funcții cu caracter predominant educativ, pentru ca, prin activitatea lor profesională, să contribuie la includerea efectivă a educației pentru sănătate în formele de instruire și educație de la nivelul tuturor treptelor sistemului instructiv-educativ.

**Educația pentru sănătate de gradul II** înglobează ansamblul teoretic și practic al măsurilor educaționale destinate întregii populații. În acest caz, scopul este obținerea unei cooperări eficiente în aplicarea politicii sanitare, cooperare întemeiată pe receptivitate și comportament adecvat promovării sănătății.

Educația pentru sănătate are ca obiectiv major formarea responsabilității atât pentru propria sănătate, cât și pentru sănătatea celor din jur, posedarea cunoștințelor și deprinderilor cultural-igienice, a cunoștințelor elementare în medicină, respectarea unui mod sănătos de viață, evitarea comportamentului nesănătos.

Conform Academiei Americane de Pediatrie, elementele principale ce trebuie să conțină programul școlar de sănătate, sunt:

- *Ambianța școlară sănătoasă, curată și sigură*
- *Sănătatea ca obiect de studiu în școală*
- *Asistența medico-sanitară de urgență în școală*
- *Educația fizică/cultura fizică*
- *Educația copiilor cu nevoi speciale în cadrul școlii normale*
- *Instruirea și supravegherea cadrului didactic*
- *Igiena alimentației, prevenția tulburărilor de nutriție și depistarea cazurilor*
- *Programe școlare de alimentare*
- *Viața familială și educația sexuală/pregătirea pentru a deveni părinți/metode contraceptive*
- *Propagarea cunoștințelor referitoare la pericolele abuzului de substanțe toxice, inclusiv ale fumatului*
- *Igiena personală*
- *Sănătatea mentală și emoțională–prevenția suicidului și violenței*
- *Conștientizarea relațiilor dintre mediul ambiant și sănătate etc.* [6. p.14]

Aplicarea programelor de promovare a sănătății la nivel comunitar prin diverse metode de educație pentru sănătate, orientate spre modificarea comportamentului copiilor și adolescenților, permite prevenirea apariției factorilor comportamentali de risc și reduce povara bolilor [3].

Unul dintre cele trei modele de sănătate, și anume – modelul comportamental, privește sănătatea ca rezultat al deciziilor corecte referitor la stilul de viață sănătos. Ca strategii în rezolvarea problemei date se propun: educația pentru sănătate, comunicarea în sănătate; autosusținerea/susținerea reciprocă; suportul politicilor benefice pentru sănătate și susținerea comportamentului sănătos.

Deci, educarea elevilor, ca mijloc de dezvoltare a cunoștințelor și de modificare a comportamentului într-un stil de viață nou, favorabil sănătății, trebuie să devină unul din scopurile principale ale școlii.

#### **Bibliografie:**

1. GULIAN, C., BĂDĂRĂU, D., TOMIN, U. *Dialectica materialistă. Metodologia generală a științelor particulare*. București: Editura Academiei R.P.R. 1963.
2. Legea Republicii Moldova privind supravegherea de stat a sănătății publice, nr.10 din 03.02.2009. În: *Monitorul Oficial al Republicii Moldova*, 2009, nr.67.
3. MAXIMENCO, E. *Autoreferatul tezei de doctor în medicină*. Chișinău, 2010.
4. PENCIU, P., PAVLID, V., DOROBANȚU, I. *Educația sanitară – teorie și metodă*. București: Editura Medicală, 1970.
5. RÂȘCANU, R. Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei. În: *Psihologia la răspântia mileniilor (coord. M. Zlate)*. Iași: Polirom, 2001, p.199-230.
6. ZEPKA, V., BAHNAREL, I., PETRESCU, C. *Promovează sănătatea. Ghidul specialistului. Formarea stilului sănătos de viață*. Chișinău: Elan Poligraf, 2012.
7. <http://www.educatiapentrsanatate.go.ro/metodologia.htm>
8. [www.didactic.ro](http://www.didactic.ro). Organizația Mondială a Sănătății.

Prezentat la 29.04.2013