REPERE TEORETICE ALE DEZVOLTĂRII COMPETENŢEI PENTRU MODUL SĂNĂTOS DE VIAŢĂ

CZU: [37.03 + 37.018.1]:613

Mihaela BLÎNDUL

Şcoala doctorală Ştiinţe Sociale şi ale Educaţiei,
Universitatea de Stat din Moldova

THEORETICAL REFERENCES OF THE DEVELOPMENT OF COMPETENCE FOR A HEALTHY LIFESTYLE

The article is a theoretical study of the development of competence for a healthy lifestyle, approached from the perspective of attitude and behavior received from family of origin and its connection with the subsequent lifestyle of the individual. However, the multitude of changes requires adaptation as soon as possible to social conditions, and this must be done achieved from an early age and also in a way that is as environmentally friendly and beneficial to health.

Keywords: *health, health education, lifestyle, healthy lifestyle, competence, emotional health, intellectual health, physical health, social health, spiritual health, family education.*

Ritmul accelerat al schimbărilor provocate de progresul tehnico-ştiinţific, economic, al condiţiilor sociale cu un caracter dinamic influenţează tot mai puternic atât viaţa personală a fiecărei persoane, cât şi cea socială. Efectele acestor schimbări, corelate cu stilul de viaţă, au diverse finalităţi, cum ar fi progres şi dezvoltare personală, dar şi apariţia maladiilor, cu diferite grade de complexitate. Astfel, devine necesară furnizarea de noi provocări şi oportunităţi pentru asigurarea sănătăţii, sporirea calităţii vieţii prin educaţie şi parteneriate sociale, generând o cerere de continuare a proceselor de reînnoire a cunoştinţelor, deprinderilor şi valorilor pe durata vieţii. Pentru a face faţă schimbărilor apărute, pentru a preveni problemele legate de starea sănătăţii, pentru a învăţa adoptarea unui mod sănătos de viaţă este necesară (de la o vârstă cât mai fragedă) formarea şi dezvoltarea armonioasă, precum şi menţinerea sănătăţii optime.

În urma analizei literaturii de specialitate, susţinem că sănătatea este constituită din următoarele trei dimensiuni: biologică, psihologică şi socială.

- Din punct de vedere biologic, sănătatea poate fi definită ca stare adecvată de funcţionare a organismului, unde individul respectă o alimentaţie sănătoasă, activitate fizică regulată, igiena personală şi evită factorii de risc, precum fumatul, consumul de alcool, excesele (de alimentaţie, de activitate fizică etc.), utilizarea neadecvată a medicamentelor şi neglijarea vizitelor la medic etc.

- Prin dimensiunea psihologică, sănătatea se defineşte ca armonie între comportamentul cotidian şi valorile fundamentale ale vieţii fiecărei persoane; prin urmare, ca capacitate de a realiza activităţile cu plăcere şi succes.
- Din punct de veder social, sănătatea poate fi definită ca stare de bine şi de echilibru în urma reuşitei în societate, socializării cu semenii, apartenenţei de grup etc.

Igieniştii şi medicii consideră că cea mai mare influenţă asupra sănătăţii o exercită modul de viaţă, fiind un factor care poate fi controlat.

Conform dicţionarului enciclopedic, modul de viaţă reprezintă felul de manifestare, de acţiune al unei persoane sau al unei colectivităţi [1].

În literatura de specialitate, modul de viaţă se defineşte ca ansamblu de acţiuni, particularităţi de manifestare incluzând reprezentările, atitudinile, deprinderile, competenţele şi comportamentele persoanei ce se manifestă constant şi se observă în viaţa cotidiană.

Din cele relatate se observă că sănătatea depăşeşte condiţia de absenţă a bolii. Ea reprezintă o stare benefică a organismului ce contribuie la asigurarea homeostaziei, bunăstării şi echilibrului persoanei, prin armonizarea tuturor dimensiunilor acesteia. Astfel, *sănătatea emoţională* asigură capacitatea de conştientizare, exprimare, control şi de dirijare a emoţiilor unei persoane într-un mod constructiv.

Sănătatea intelectuală susţine capacitatea de cunoaştere, realizare a potenţialului intelectual, de procesare, utilizare şi evaluare a informaţiei, de luare a deciziilor importante. Totodată, asigură cogniţia şi metacogniţia, logica şi adecvanţa conduitei omului, integrarea lui în societate.

Sănătatea fizică dirijează condiţia fiziologică a organismului şi răspunsul adecvat al acestuia la necesităţile de adaptare la mediu sau în cazuri de traume sau boli.

Sănătatea socială reprezintă capacitatea de a realiza cu succes rolurile sociale, asigurând integrarea persoanei în socium.

Sănătatea spirituală oferă omului posibilitatea de a conştientiza sensul vieţii, spiritualizarea existenţei umane, de a obţine un echilibru comportamental în promovarea valorilor [2]. Dimensiunile sănătăţii sunt interconectate şi se completează reciproc aflându-se într-un feedback continuu. Însă, aceste dimensiuni pot fi influenţate de mai mulţi factori: factori de mediu, factori genetici şi factori ce ţin de modul/stilul vieţii omului, factori ai sistemului de ocrotire a sănătăţii. Cei care pot fi controlaţi sunt factorii modului de viaţă, fiind şi cei mai influenţi. Modul de viaţă include conduite ce afectează viaţa unei persoane. Cercetătorii din domeniul sănătăţii delimitează mai multe componente ale modului de viaţă, după cum urmează: stilul de muncă, stilul de odihnă, stilul de distracţie, stilul de comunicare, stilul de relaţionare, stilul de cunoaştere, stilul de consum, stilul de alimentaţie şi stilul de interrelaţie cu mediul natural [3].

În literatura de specialitate conceptelor *mod* şi *stil de viaţă* li se atribuie acelaşi sens. Cercetătoarea L.Apostol-Stănică a definit aceste concepte dezvoltând perspectivele lor pedagogice: modul de viaţă atestă conduita individului, care include variate

stiluri ce denotă particularităţile, aspectele speciale ale unor comportamente, abordate ca elemente constitutive ale conduitei. Se delimitează mai multe componente ale modului de viaţă: stilul de muncă, stilul de odihnă, stilul de distracţie, stilul de comunicare, stilul de relaţionare, stilul de cunoaştere, stilul de consum, stilul de alimentaţie şi stilul de interrelaţie cu mediul natural.

În această ordine de idei, referindu-ne la sănătate şi la modul/stilul de viaţă în general, conchidem că modul sănătos de viaţă include *deprinderile raţionale şi sănătoase de alimentaţie, activitate fizică, formarea echilibrului între muncă şi odihnă, respectarea igienei fizice şi intelectuale, valorificarea eficientă a timpului liber şi a factorilor naturali de călire a organismului, de evitare a factorilor de risc, precum şi de a dirija modul de solicitare a asistenţei medicale şi a variatelor mijloace de investigaţie şi tratament* [*apud* 4].

În acest context, la nivelul sistemului de învăţământ este necesară, ca finalitate, preocuparea pentru formarea intelectuală continuă şi, totodată, pentru formarea abilităţilor practice în vederea asigurării caracterului operaţional şi funcţional al achiziţiilor, în cazul de faţă – al modului sănătos de viaţă.

Astfel, Comisia Europeană defineşte competenţa ca „un pachet transferabil şi multifuncţional de cunoştinţe, deprinderi (abilităţi) şi atitudini de care au nevoie toţi indivizii pentru împlinirea şi dezvoltarea personală, pentru incluziune socială şi inserţie profesională. Aceasta trebuie dezvoltată până la finalizarea educaţiei obligatorii şi trebuie să acţioneze ca un fundament pentru învăţarea în continuare, ca parte a învăţării pe parcursul întregii vieţi" [5].

Pornind de la această concepţie, dezvoltarea unui mod de viaţă sănătos se realizează prin formarea şi dezvoltarea competenţei, deoarece, conform definiţiei date de Comisia Europeană, o competenţă este un sistem funcţional integrativ ce cuprinde trei componente: aptitudini, capacităţi, abilităţi ce necesită implementare în practică şi în situaţii concrete.

Susţinem că foarmarea competenţei pentru modul sănătos de viaţă este necesară de la o vârstă cât mai fragedă. Formarea personalităţii, în general, este un proces continuu şi de durată, realizându-se iniţial în familie. În cadrul ei individul asimilează primele experienţe sociale, în particular cu referinţă la realizarea modelului de comportament parental. Familia este grupul cel mai important dintre toate grupurile sociale, deoarece ea influenţează şi modelează persoana umană pe parcursul întregii vieţi. Unii cercetători merg chiar mai departe şi susţin că influenţa ei asupra persoanei este atât de mare, încât ea egalează acţiunea celorlalte grupuri sociale. Acest fapt este evidenţiat în cercetările de psihanaliză, psihologie socială şi sociologie, susţinând că familia este adevăratul laborator de formare a personalităţii. Transformarea individului în personalitate, adică în individ cu statut social este, în primul rând, opera familiei. Sunt două cauze care explică această influenţă a familiei asupra persoanei: una este legată de faptul că acţiunea familiei se exercită de timpuriu, iar a doua – că multă vreme familia e unica cale prin care se canalizează oricare altă acţiune de socializare, ea fiind identică cu întreaga lume socială a copilului [*apud* 6, p.195].

În acest context, deoarece familia este mediul primar de socializare a individului şi în cadrul ei se asimilează primele experienţe sociale, este extrem de important pentru adoptarea unui mod de viaţă sănătos să existe şi parteneriatul şcoală-familie. Susţinem faptul că asimilarea unor atitudini şi comportamente de către copil este o consecinţă a relaţiei părinte – copil, a educaţiei în familie, care constituie model şi factor esenţial în formarea şi dezvoltarea personalităţii copilului. Astfel, pe lângă faptul că şcoala poate dezvolta competenţele unui mod sanatos de viaţă la nivel teoretic, familia are sarcina de ale implementa şi a le dezvolta la nivel practic. Aşadar, este foarte important modul de viaţă al părinţilor; or, asimilarea unor atitudini şi comportamente de către copil este o consecinţă a relaţiei părinte – copil, a educaţiei în familie, care constituie model şi factor esenţial în formarea şi dezvoltarea personalităţii copilului şi în realizarea modelului de comportament parental.

Ţinând cont de caracteristicile modului sănătos de viaţă, se poate îmbunătăţi considerabil sănătatea. Unica condiţie pentru acesta este deschiderea spre educaţia şi autoeducaţia pro-sănătate, realizându-se într-un mod ecologic şi cu plăcere şi, desigur, colaborarea cu specialiştii în domeniu.

Referinţe:

1. *Dictionar enciclopedic ilustrat*. Chişinău: Cartier, 1999.
2. APOSTOL STĂNICĂ, L. Cultura educaţiei pentru sănătate: unele forme şi metode de educaţie a adolescenţilor. În: *Tehnologii educaţionale moderne*. Chişinău: Garomont-Studio SRL, 2010.
3. APOSTOL STĂNICĂ, L. Educaţia pentru sănătate a liceenilor. În: *Eficienţa acţiunii educative. Fundamente. Metodologie*. Chişinău: Primex-Com, SRL, 2011.
4. CUZNEŢOV, L., CALARAŞ, C., EŢCO, C. *Consilierea şi educaţia pentru sănătate a familiei*. Chişinău: Primex-Com, 2016.
5. BÎRNAZ, N. Formarea competenţelor la elevi. În: *Materialele Conferinţei ştiinţidice internaţionale „Calitatea educaţiei: teorii, principii, realizări”*. Vol.1. Chişinău, 2008.
6. ANŢIBOR, L., TOLSTAIA, S. Relaţia dintre atitudinea părinţi-copii şi stilul de soluţionare a conflictului. În: *Studia Universitatis:* Seria *„Ştiinţe ale educaţiei”*, 2007, nr.9.