

THE ROLE OF THE EDUCATOR IN FORMING ORTHOBIOLOGICAL HABITS AT PRESCHOOL AGE

Elena Petrescu

PhD Student, "Ion Creangă", Pedagogical State University, Chişinău, Republic of Moldova

Abstract: Early childhood education plays a fundamental role in shaping a child's lifestyle, as the preschool years are marked by high receptivity, adaptability, and intensive habit formation. In this context, the development of orthobiotic behaviours, those that support physical, mental, and social health becomes a priority in the educational process within kindergartens.

The aim of this paper is to highlight the educator's role in the early formation of orthobiotic habits among preschool children, through the use of adapted, interactive, and collaborative educational strategies. The study also analyses the influence of the educational environment, the relationship with the family, and the personal example set by educators.

The method used is qualitative, based on systematic observation of children's behaviours during daily activities and the description of a specific case study conducted in a preschool group. Pedagogical interventions were structured around themes of hygiene, nutrition, and physical activity, with children's progress assessed using gentle, age-appropriate methods.

Results indicated a positive evolution in children's autonomy, motivation towards healthy behaviours, and parental involvement in supporting them. Orthobiotic behaviours were more easily internalised when the educator acted as an authentic role model and when activities were engaging and meaningful.

The conclusions underline the need for an integrated approach and strong collaboration between educators and parents in order to ensure the development of a healthy and balanced lifestyle from the earliest years of life.

Keywords: early childhood education, orthobiotic habits, healthy lifestyle, educator, pedagogical interventions, educational partnership

Fundamente teoretice ale conceptului de ortobioză în educația timpurie

Ortobioza este un concept care desemnează un mod de viață în armonie cu legile naturii și ale sănătății, având drept scop menținerea echilibrului fizic, psihic și social al individului. Această idee a fost dezvoltată inițial în contextul igienei și al medicinei preventive, dar în timp a dobândit o valoare educativă deosebită, mai ales în sfera educației timpurii. În acest sens, ortobioza nu se rezumă doar la respectarea unor norme de igienă personală, ci include o paletă largă de comportamente sănătoase: alimentație echilibrată, mișcare fizică regulată, relații sociale armonioase, gândire pozitivă și respect față de mediul înconjurător [1].

În contextul educației timpurii, fundamentele ortobiozei se împletesc cu principiile dezvoltării globale a copilului. Vârsta preșcolară este o etapă de formare intensă a obiceiurilor, a deprinderilor și a atitudinilor, fiind o perioadă extrem de receptivă la influențele educative. Comportamentele ortobiotice formate la această vârstă au șanse mari de a deveni stabile și durabile, contribuind la conturarea unui stil de viață sănătos pe termen lung.

Dimensiunea teoretică a ortobiozei în educația timpurie se fundamentează pe câteva principii esențiale: prevenția, echilibrul, autoreglarea și responsabilitatea față de sine și față de ceilalți. Prevenția este esențială, întrucât intervențiile educative timpurii pot reduce riscurile de apariție a comportamentelor nesănătoase mai târziu în viață. Echilibrul vizează armonia dintre activitățile fizice, cognitive, afective și relaționale ale copilului, în timp ce autoreglarea presupune dezvoltarea capacității copilului de a înțelege și gestiona propriile nevoi și emoții.

În sfârșit, responsabilitatea implică învățarea unor comportamente care contribuie nu doar la propria bunăstare, ci și la sănătatea colectivă și la protejarea mediului [2].

În grădiniță, aceste principii pot fi traduse în practici educaționale concrete: organizarea unui program zilnic echilibrat, promovarea igienei personale prin rutine clare, stimularea mișcării prin jocuri motrice, încurajarea unei alimentații sănătoase prin activități tematice, precum și cultivarea empatiei și a respectului prin jocuri de rol și activități colective.

Astfel, ortobioza devine un cadru teoretic valoros pentru educația timpurie, oferind direcții clare pentru modelarea unui comportament sănătos, responsabil și echilibrat. Educatorul are un rol fundamental în această ecuație, fiind ghidul care facilitează interiorizarea acestor valori prin intervenții didactice adaptate, coerente și constante.

Caracteristici ale vârstei preșcolare relevante pentru formarea obiceiurilor sănătoase

Vârsta preșcolară, cuprinsă între 3 și 6 ani, reprezintă o perioadă fundamentală în dezvoltarea copilului, fiind caracterizată de o intensă formare a personalității, a deprinderilor și a comportamentelor de bază. Din perspectivă educațională, această etapă este esențială pentru modelarea unor obiceiuri sănătoase, deoarece copilul se află într-o fază de învățare rapidă, prin imitare, explorare și participare activă la experiențele zilnice [3].

Una dintre trăsăturile definitorii ale copilului preșcolar este plasticitatea psihică ridicată. La această vârstă, sistemul nervos se află într-un proces accelerat de dezvoltare, ceea ce facilitează formarea și consolidarea deprinderilor. Această capacitate de învățare rapidă face ca obiceiurile formate în această perioadă să fie adesea durabile și să influențeze semnificativ comportamentul din anii următori. De aceea, intervențiile educative orientate spre sănătate trebuie să fie timpurii, constante și adaptate particularităților de vârstă.

Un alt aspect important este tendința naturală a copilului de a imita comportamentele adulților. Preșcolarul învață prin observare și copiere, iar figura educatorului devine un model semnificativ. Atitudinile, gesturile, tonul vocii și rutina zilnică a adultului influențează profund conduita copilului. Prin urmare, educatorul trebuie să manifeste un comportament coerent și conștient, fiind un exemplu activ de respectare a normelor de igienă, alimentație echilibrată, organizare a timpului și relaționare sănătoasă [4].

La nivel afectiv, copilul preșcolar trăiește intens și are nevoie de securitate emoțională pentru a se putea angaja în învățare. Acceptarea necondiționată, încurajarea și climatul afectiv pozitiv din grădiniță facilitează formarea obiceiurilor sănătoase. Deprinderile nu se impun cu autoritate, ci se construiesc prin învățare activă, susținută de afecțiune, răbdare și înțelegerea nevoilor copilului. Astfel, educația sănătății devine o parte integrantă a formării caracterului și a stimei de sine.

De asemenea, vârsta preșcolară este marcată de o mare nevoie de mișcare și de exprimare corporală. Copilul este activ, curios, în permanentă căutare de stimuli, iar energia sa poate fi canalizată pozitiv prin activități care favorizează mișcarea, jocul în aer liber, sporturile ușoare și rutinele motrice zilnice. Aceste activități contribuie nu doar la sănătatea fizică, ci și la echilibrul emoțional și la dezvoltarea coordonării neuromotorii. Jocul motric, dansul, mersul, săritul sau activitățile în natură sunt canale eficiente pentru formarea obiceiurilor ortobiotice [5].

Pe plan cognitiv, preșcolarul este într-o fază în care gândirea este concretă, centrată pe acțiune și pe experiențe directe. Noțiunile abstracte despre sănătate, igienă sau alimentație pot fi înțelese mai ușor dacă sunt prezentate prin povești, jocuri de rol, materiale vizuale, experimente simple sau situații concrete din viața cotidiană. Repetiția, rutina și asocierea comportamentului cu o semnificație afectivă pozitivă sunt esențiale pentru formarea durabilă a obiceiurilor sănătoase.

Din punct de vedere social, copilul preșcolar începe să relaționeze mai activ cu cei din jur, învață regulile conviețuirii și experimentează cooperarea, empatia și responsabilitatea.

Toate acestea oferă un context valoros pentru învățarea unor comportamente sănătoase prin colaborare: spălarea mâinilor înainte de masă împreună cu colegii, respectarea regulilor de igienă în grup, asumarea unor sarcini în cadrul colectivului (de exemplu, „ajutorul zilei”). Aceste activități educă nu doar igiena personală, ci și conștiința sanitară colectivă.

În cele din urmă, caracteristicile vârstei preșcolare oferă un cadru optim pentru intervențiile educaționale care vizează formarea obiceiurilor ortobiotice. Fiecare trăsătură, de la nevoia de mișcare și învățare prin joc, până la puterea imitației și receptivitatea afectivă, devine o oportunitate de a cultiva deprinderi sănătoase. Printr-o abordare pedagogică adaptată, educatorul poate valorifica aceste caracteristici pentru a pune bazele unui stil de viață echilibrat și responsabil.

Rolul educatorului în dezvoltarea comportamentelor ortobiotice la copii

Educatorul are un rol esențial în formarea și consolidarea comportamentelor ortobiotice în rândul copiilor preșcolari. La această vârstă, copilul este profund influențabil și modelabil, iar intervenția adultului din mediul educațional capătă o semnificație formativă majoră. Educatorul nu doar transmite cunoștințe sau stabilește reguli, ci creează contexte educaționale în care valorile sănătății, echilibrului și armoniei sunt trăite și interiorizate zi de zi [6].

Una dintre cele mai importante dimensiuni ale rolului educatorului este aceea de model comportamental. Copilul învață mai degrabă prin observare decât prin explicații teoretice, iar educatorul devine reper de conduită. Atitudinea acestuia față de igienă, alimentație, ordine, respect față de mediu și de ceilalți este rapid preluată de copii prin imitare. De aceea, educatorul trebuie să adopte un stil de viață conștient, sănătos și echilibrat, reflectat în rutina zilnică din grădiniță.

Educatorul are și rolul de mediator al învățării, care construiește situații educaționale adaptate vârstei și nevoilor copiilor, prin care aceștia descoperă importanța unor comportamente sănătoase. Prin activități atractive, interactive și repetitive, cum ar fi jocurile de rol, atelierile tematice, poveștile educative sau activitățile practice, educatorul poate stimula învățarea activă și formarea unor obiceiuri durabile. Învățarea devine astfel integrată în activitatea cotidiană, fiind asociată cu bucuria descoperirii și a participării.

Pe lângă intervențiile didactice directe, educatorul trebuie să aibă o viziune coerentă asupra rutinei zilnice din grădiniță. Organizarea timpului într-un mod echilibrat, alternanța dintre perioadele de activitate și cele de repaus, acordarea unei atenții sporite momentelor de igienă, gustare sau mișcare, toate acestea contribuie la formarea treptată a unor deprinderi sănătoase. Repetarea zilnică a acestor rutine încurajează automatismul comportamental, care este esențial în perioada preșcolară [7].

O altă componentă a rolului educatorului este relaționarea cu familia. Formarea obiceiurilor ortobiotice nu poate fi realizată izolat, ci necesită coerență între ceea ce se întâmplă în grădiniță și acasă. Educatorul are responsabilitatea de a informa, sprijini și implica părinții în demersul educațional, creând un parteneriat autentic. Comunicarea deschisă, întâlnirile tematice sau activitățile comune educator-părinte-copil pot facilita continuitatea comportamentelor sănătoase în mediul familial.

Nu în ultimul rând, educatorul trebuie să manifeste sensibilitate pedagogică, să observe cu atenție reacțiile și nevoile fiecărui copil, să adapteze intervenția educațională în funcție de ritmul propriu al dezvoltării și să ofere constant sprijin emoțional. Formarea comportamentelor ortobiotice nu este un proces rapid sau rigid, ci o construcție lentă, care cere răbdare, încurajare și validare pozitivă. Un copil învățat cu blândețe și fermitate să se spele pe mâini, să mănânce echilibrat sau să se odihnească suficient va integra aceste obiceiuri ca părți firești ale vieții sale.

Astfel, educatorul are un rol multiplu și profund în dezvoltarea comportamentelor ortobiotice la copii. Prin exemplu personal, organizarea mediului educațional, crearea de experiențe semnificative și colaborarea cu familia, el contribuie la formarea unor deprinderi de

viață care pun bazele sănătății fizice și psihice a copilului. Responsabilitatea educatorului în acest sens este dublată de o mare oportunitate: aceea de a influența pozitiv viitorul fiecărui copil, încă din primii ani de viață.

Strategii educaționale pentru promovarea unui stil de viață sănătos în grădiniță

Promovarea unui stil de viață sănătos în grădiniță presupune implementarea unor strategii educaționale coerente, adaptate vârstei copiilor și ritmului lor de dezvoltare. Aceste strategii trebuie să combine cunoașterea teoretică, activitatea practică, motivația internă și exemplul personal, într-un demers integrat care să susțină formarea comportamentelor ortobiotice într-un mod natural și durabil.

Una dintre cele mai eficiente strategii este învățarea prin joc. Jocul este forma dominantă de activitate la vârsta preșcolară, iar utilizarea sa în scop educativ facilitează interiorizarea noțiunilor legate de sănătate. Jocurile de rol (ex. „la doctor”, „la alimentară”), jocurile senzoriale, cele de mișcare sau cele care implică sortarea alimentelor sănătoase sunt mijloace prin care copiii pot înțelege și exersa obiceiuri benefice, fără presiune sau rigiditate. Acestea permit exprimarea liberă, asumarea unor roluri și rezolvarea de probleme într-un cadru ludic, favorabil învățării [8].

O altă strategie importantă este organizarea activităților practice, care presupun implicarea directă a copilului în acțiuni care țin de îngrijirea personală, gătit simplu, curățenie sau grădinărit. Aceste activități dezvoltă deprinderi concrete, responsabilitate și autonomie. De exemplu, prepararea unei salate, plantarea unei semințe sau curățarea spațiului de joacă devin ocazii pentru a vorbi despre importanța alimentației sănătoase, a igienei și a grijii față de mediu. Strategiile de tip rutine zilnice structurate sunt fundamentale în formarea obiceiurilor ortobiotice. Repetarea consecventă a unor acțiuni ca spălatul pe mâini, mișcarea zilnică, periajul dentar și gustarea echilibrată, contribuie la automatizarea comportamentului. Educatorul trebuie să planifice și să mențină aceste momente în programul zilnic, oferind explicații clare, dar și un cadru afectiv pozitiv care încurajează participarea conștientă a copiilor.

Învățarea integrată este o altă strategie eficientă, prin care temele legate de stilul de viață sănătos sunt incluse în toate domeniile de activitate: limbaj, știință, arte, motricitate. De exemplu, copiii pot asculta povești despre personaje care fac alegeri sănătoase, pot desena alimente nutritive, pot participa la experimente simple despre igienă sau pot învăța cântece și poezii cu mesaje educative [9].

Implicarea părinților în activitățile educaționale este esențială pentru menținerea coerenței între grădiniță și familie. Organizarea de ateliere tematice, expoziții de desene, activități comune sau campanii de sănătate contribuie la consolidarea mesajelor educative și la crearea unui parteneriat solid între educator și familie.

În plus, educatorul poate utiliza resurse vizuale și materiale atractive, precum afișe, planșe, materiale didactice interactive, care să susțină învățarea vizuală și să consolideze mesajele despre sănătate. Elementele vizuale ajută copilul să asocieze comportamentele sănătoase cu imagini plăcute și ușor de reținut.

Așadar, promovarea unui stil de viață sănătos în grădiniță necesită o abordare creativă, consecventă și afectivă. Prin diversificarea strategiilor educaționale și adaptarea lor la nevoile copilului preșcolar, educatorul poate contribui semnificativ la formarea unor deprinderi valoroase, care vor servi copilului pe tot parcursul vieții sale.

Influența mediului educațional asupra formării obiceiurilor ortobiotice

Mediul educațional joacă un rol determinant în modelarea comportamentelor copiilor preșcolari, în special în ceea ce privește formarea obiceiurilor ortobiotice. Acesta nu se reduce doar la spațiul fizic al grădiniței, ci include atmosfera generală, interacțiunile dintre copii și

adulți, valorile promovate și modul în care sunt organizate activitățile zilnice. Un mediu educațional bine structurat, sigur și stimulatîv poate deveni un catalizator esențial pentru dezvoltarea unui stil de viață sănătos și echilibrat [10].

Un prim aspect al influenței mediului educațional este legat de organizarea spațiului fizic. Un spațiu curat, aerisit, luminat corespunzător și adaptat nevoilor copiilor transmite mesaje nonverbale importante despre igienă, ordine și confort. De exemplu, existența unor colțuri tematice precum colțul sănătății, al alimentației, al igienei, încurajează copiii să exploreze, să experimenteze și să învețe prin interacțiune directă. Accesul facil la materiale de curățenie, mobilier adecvat și spații pentru desfășurarea activităților motrice contribuie la automatizarea unor gesturi și comportamente sănătoase.

De asemenea, structura programului zilnic influențează puternic ritmul intern al copilului. Alternarea echilibrată a activităților solicitante cu cele relaxante, planificarea momentelor de mișcare, alimentație și odihnă, precum și respectarea unor rutine clare ajută copilul să înțeleagă și să internalizeze reguli care favorizează sănătatea. Repetarea acestor rutine creează un cadru de siguranță psihologică, în care copilul se simte înțeles, previzibil și pregătit pentru a face alegeri corecte.

Climatul afectiv din grădiniță este un alt factor esențial. Un mediu cald, empatic și lipsit de stres favorizează receptivitatea copilului la mesajele educaționale. Relațiile pozitive dintre copii și adulți stimulează încrederea, dorința de participare și deschiderea spre schimbare. Un copil care se simte respectat și acceptat este mai predispus să coopereze și să asimileze valorile transmise prin comportamente și rutine zilnice [11].

Mediul educațional include și comunicarea dintre toți actorii implicați, educatori, copii, părinți. O comunicare deschisă, clară și constantă contribuie la transmiterea eficientă a valorilor ortobiotice. Implicarea activă a părinților în activitățile grădiniței, susținerea reciprocă și menținerea coerenței între mesajele primite acasă și cele din mediul educațional consolidează obiceiurile pozitive formate în copilărie.

Un alt element important este modelul de comportament oferit de adulții din grădiniță. Atunci când educatorii și personalul auxiliar respectă regulile de igienă, mănâncă sănătos, vorbesc despre beneficiile unui stil de viață echilibrat și se comportă cu responsabilitate, copiii preiau aceste comportamente prin observare și imitare. Mediul devine astfel o „școală a vieții” în care valorile sănătății sunt trăite, nu doar enunțate.

Prin urmare, mediul educațional are o influență profundă asupra formării obiceiurilor ortobiotice la vârsta preșcolară. Prin organizarea adecvată a spațiului, prin respectarea unor rutine echilibrate, prin crearea unui climat afectiv pozitiv și prin oferirea unui model autentic de comportament, grădinița devine un spațiu formativ în care se pun bazele unui stil de viață sănătos și responsabil.

Colaborarea dintre familie și educatori în susținerea rutinei sănătoase

Formarea și menținerea obiceiurilor ortobiotice la copiii de vârstă preșcolară nu poate fi realizată exclusiv în grădiniță, ci necesită o colaborare strânsă între familie și cadrele didactice. Copilul are nevoie de coerență în mediile în care trăiește și învață, iar continuitatea mesajelor și a modelelor comportamentale din grădiniță și din familie este esențială pentru consolidarea unei rutine sănătoase [12].

Familia este primul mediu educațional al copilului, locul în care se pun bazele stilului de viață. Aici se formează primele deprinderi legate de alimentație, igienă, somn și comportament social. Grădinița vine să completeze și să consolideze aceste deprinderi, iar în unele cazuri, chiar să corecteze obiceiuri nesănătoase preexistente. Tocmai de aceea, colaborarea între educatori și părinți trebuie să se bazeze pe încredere, respect reciproc și comunicare continuă.

Un prim pas important în această colaborare este informarea părinților cu privire la principiile ortobiozei și la rolul educației timpurii în formarea stilului de viață sănătos. Educatorii pot organiza întâlniri tematice, ateliere, prezentări interactive sau pot trimite materiale informative prin care să explice părinților importanța rutinei zilnice, a somnului suficient, a alimentației echilibrate și a activităților fizice regulate. Astfel, familia este încurajată să adopte și să mențină acasă aceleași practici care sunt promovate în grădiniță.

Comunicarea zilnică între părinți și educatori este, de asemenea, o strategie eficientă. Prin schimburi de impresii, observații sau sugestii, educatorul poate înțelege mai bine mediul familial al copilului și poate adapta intervențiile educaționale la nevoile acestuia. Totodată, părintele poate fi ghidat în privința unor obiceiuri sănătoase pe care să le continue și acasă, cum ar fi respectarea unui program de somn, încurajarea consumului de fructe și legume sau limitarea timpului petrecut în fața ecranelor [13].

Un alt aspect important al colaborării este implicarea părinților în activitățile grădiniței. Participarea acestora la ateliere culinare, activități în aer liber, proiecte tematice sau campanii educative nu doar că întărește legătura dintre cele două medii de formare, dar oferă copilului un exemplu de implicare activă și de responsabilitate comună față de sănătate. Copiii se simt valorizați atunci când văd că părinții lor participă la activitățile educaționale, iar acest lucru le întărește motivația internă.

De asemenea, este important ca educatorii să manifeste deschidere și empatie față de realitățile familiale diverse. Nu toți părinții au aceleași resurse, timp sau informații, iar rolul educatorului este de a încuraja, nu de a judeca. O atitudine sprijinătoare și lipsită de reproș facilitează construirea unei relații de colaborare autentice, centrată pe binele copilului.

Așadar, colaborarea dintre familie și educatori este o componentă-cheie în susținerea rutinei sănătoase la vârsta preșcolară. Atunci când părinții și cadrele didactice lucrează împreună, într-o relație de parteneriat real, copilul beneficiază de un cadru stabil, coerent și afectiv, care îi permite să interiorizeze obiceiuri sănătoase și să le practice cu naturalețe în viața de zi cu zi.

Exemplul personal al educatorului - model de comportament pentru copii

În procesul educațional desfășurat la vârsta preșcolară, exemplul personal al educatorului joacă un rol fundamental în modelarea comportamentelor copiilor. La această vârstă, copiii învață în mare măsură prin imitație, iar adulții semnificativi din viața lor, în special educatorii, devin repere puternice în conturarea modului de a gândi, de a acționa și de a se raporta la sine și la ceilalți.

Educatorul nu este doar un ghid al învățării sau un organizator al activităților zilnice, ci și o figură de referință comportamentală, un model viu de urmat. Fiecare gest, fiecare reacție, tonul vocii, modul de a gestiona emoțiile și relațiile, toate acestea sunt atent observate și adesea replicate de copii. Astfel, conduita educatorului are un impact direct asupra formării deprinderilor ortobiotice la copii [14].

Un educator care manifestă grijă față de propria sănătate, se alimentează echilibrat, respectă programul zilnic, își păstrează calmul în situații tensionate și promovează mișcarea, transmite în mod implicit copiilor valoarea unui stil de viață sănătos. Copiii sunt foarte receptivi la atitudinile autentice și învață mai ușor din fapte decât din vorbe. De exemplu, dacă educatorul se spală regulat pe mâini înainte de masă și implică copiii în acest ritual, gestul devine parte integrantă din rutina lor zilnică.

Exemplul personal devine și mai relevant în momentele de dificultate. Modul în care educatorul gestionează stresul, oboseala sau situațiile neprevăzute oferă lecții valoroase despre autoreglare, calm și responsabilitate. Un comportament echilibrat al adultului, susținut de o atitudine pozitivă, inspiră copilului încredere și siguranță, creând un cadru propice pentru învățare și dezvoltare [15].

Este important ca educatorul să manifeste coerență între discurs și acțiune. Copiii pot sesiza cu ușurință contradicțiile și pot deveni confuzi dacă mesajele transmise verbal nu sunt susținute de comportamentul real. De aceea, valorile promovate în activitățile educative trebuie să fie reflectate și în conduita zilnică a adultului. Dacă se vorbește despre importanța alimentației sănătoase, dar în pauză educatorul consumă produse nesănătoase, credibilitatea mesajului este afectată.

Mai mult, prin exemplul personal, educatorul transmite valori sociale și morale legate de respect, cooperare, responsabilitate și empatie. Acestea sunt componente esențiale ale unui stil de viață ortobiotic, întrucât contribuie la echilibrul emoțional și la relații interumane armonioase. Copilul învață să salute, să mulțumească, să ajute și să respecte spațiul comun nu pentru că i se impune, ci pentru că observă aceste comportamente la adultul de referință.

Astfel, exemplul personal al educatorului este una dintre cele mai eficiente „lecții” pe care copilul preșcolar le primește. Comportamentul educatorului funcționează ca un model viu, coerent și constant, care influențează profund formarea obiceiurilor sănătoase și a atitudinilor pozitive. Prin gesturi simple, dar consecvente, educatorul devine nu doar formator de deprinderi, ci și formator de caracter.

Metodologii interactive în dezvoltarea obiceiurilor ortobiotice la preșcolari

La vârsta preșcolară, învățarea se realizează cu succes prin mijloace ludice, practice și multisenzoriale, care implică activ participarea copilului. Pentru a forma și consolida obiceiuri ortobiotice, este necesar ca educatorii să utilizeze metodologii interactive, care să stimuleze curiozitatea, implicarea și experimentarea directă.

Una dintre cele mai eficiente metode este jocul didactic, adaptat tematicii stilului de viață sănătos. Prin jocuri de rol, copiii pot învăța reguli de igienă, pot simula o vizită la medic, pot „găti” mâncăruri sănătoase sau pot învăța despre îngrijirea corpului. Aceste jocuri oferă un cadru natural pentru interiorizarea comportamentelor dorite și dezvoltarea autonomiei. Spre exemplu, jocul „Spitalul păpușilor” permite învățarea despre igienă și grijă față de sănătate într-un mod afectiv și memorabil [16].

Învățarea prin descoperire este o altă metodă valoroasă, care implică oferirea de sarcini și experiențe prin care copiii să ajungă singuri la concluzii. Prin mici experimente, cum ar fi observarea germinării unei semințe sau compararea apei curate cu cea murdară, copiii înțeleg importanța unui mediu curat, a alimentației naturale și a grijii față de viață. Astfel, învățarea devine semnificativă, deoarece copilul devine autorul propriilor descoperiri. Poveștile terapeutice și educative joacă un rol esențial în modelarea comportamentelor. Povestirile cu personaje care promovează alimentația sănătoasă, curățenia sau sportul contribuie la construirea unor repere morale și comportamentale. Povestea devine un pretext pentru dialog, reflecție și identificare, mai ales când este urmată de activități de desen, dramatizare sau conversație dirijată.

Activitățile artistice și practice permit exprimarea ideilor despre sănătate prin desen, pictură, modelaj sau colaj. Aceste activități oferă nu doar o exprimare creativă, ci și o înțelegere mai profundă a comportamentelor ortobiotice. De exemplu, crearea unui afiș despre „Regulile sănătății” sau a unui meniu ilustrat cu alimente sănătoase consolidează vizual și afectiv noțiunile învățate [17].

Mișcarea și activitățile motrice trebuie integrate constant în viața preșcolarului. Jocurile de mișcare în aer liber, dansurile tematice sau traseele motrice ajută la dezvoltarea fizică armonioasă și creează o asociere pozitivă între activitate și stare de bine. Prin mișcare, copiii nu doar că își consumă energia în mod constructiv, dar își formează și o atitudine pozitivă față de sport și exercițiu fizic.

Atelierele tematice cu participare activă, cum ar fi „Săptămâna fructelor și legumelor”, „Ziua sănătății”, „Laboratorul de igienă”, sunt oportunități excelente de învățare aplicată.

Acestea implică toate simțurile, stimulează cooperarea și oferă ocazii concrete de a exersa comportamente dorite într-un context festiv și atractiv.

Așadar, metodologiile interactive reprezintă cheia în formarea obiceiurilor ortobiotice la preșcolari. Ele transformă învățarea într-o experiență plăcută, motivantă și eficientă, susținând dezvoltarea globală a copilului și promovarea unui stil de viață sănătos încă din primii ani de viață.

Provocări și bariere în implementarea comportamentelor ortobiotice în educația timpurie

Implementarea comportamentelor ortobiotice în educația timpurie presupune un demers complex, care se confruntă cu multiple provocări și bariere, atât de ordin instituțional, cât și individual sau familial. Deși intențiile educaționale sunt orientate către formarea unui stil de viață sănătos, realitatea din teren poate aduce dificultăți ce încetinesc sau afectează eficiența acestui proces.

Una dintre principalele bariere este lipsa unei continuități între mediul educațional și cel familial. Adesea, comportamentele sănătoase exersate în grădiniță nu sunt susținute și acasă, ceea ce poate crea confuzie sau lipsă de motivație la copil. De exemplu, dacă în grădiniță se promovează alimentația echilibrată, dar acasă copilul primește în mod frecvent alimente procesate sau dulciuri în exces, efortul educativ este diluat. Această lipsă de coerență poate duce la formarea unor deprinderi instabile, contradictorii sau de suprafață [18].

O altă provocare este nivelul de pregătire al cadrelor didactice în domeniul educației pentru sănătate. Nu toți educatorii au competențe specifice sau resurse suficiente pentru a aborda în mod eficient subiectele legate de ortobioză. În lipsa unor materiale adaptate, a formării continue și a sprijinului instituțional, multe cadre didactice pot evita sau trata superficial aceste teme. De asemenea, presiunea programelor încărcate sau lipsa timpului pentru activități aplicate pot limita aplicabilitatea reală a unor demersuri educaționale valoroase.

Atitudinile și convingerile părinților reprezintă o barieră subtilă, dar influentă. Uneori, familiile pot minimiza importanța obiceiurilor sănătoase sau pot considera că anumite comportamente, cum ar fi igiena riguroasă, respectarea orelor de somn sau activitatea fizică regulată, nu sunt prioritare la vârste mici. Lipsa de informare, mentalitățile tradiționale sau lipsa unui stil de viață sănătos în familie pot afecta motivația copilului de a adopta comportamente ortobiotice [19].

De asemenea, condițiile materiale și resursele disponibile în grădinițe pot constitui un obstacol. Lipsa spațiilor adecvate pentru mișcare, a dotărilor sanitare moderne sau a materialelor didactice specifice îngreunează organizarea unor activități interactive, atractive și eficiente. În unele cazuri, grădinițele se confruntă cu aglomerare, infrastructură învechită sau bugete insuficiente, ceea ce limitează posibilitățile de aplicare concretă a unor strategii educaționale.

Un alt factor este comportamentul copiilor în sine, care poate varia foarte mult în funcție de temperament, ritm de dezvoltare sau influențe anterioare. Unii copii pot manifesta rezistență la schimbare, opoziție față de reguli sau lipsă de interes pentru anumite activități legate de sănătate. În astfel de situații, educatorul trebuie să manifeste răbdare, flexibilitate și să adapteze metodele în funcție de nevoile fiecărui copil, ceea ce poate fi solicitant.

Astfel, implementarea comportamentelor ortobiotice în educația timpurie implică eforturi constante, susținute și colaborative. Provocările și barierele întâlnite nu trebuie ignorate, ci abordate cu realism și creativitate. Prin formare continuă, implicare familială, adaptarea resurselor și crearea unui climat educațional pozitiv, aceste dificultăți pot fi depășite, iar obiceiurile sănătoase pot fi integrate cu succes în viața copiilor.

Studiu de caz. Intervenții pedagogice pentru susținerea unui stil de viață sănătos la grădiniță

Pentru a ilustra aplicabilitatea conceptului de ortobioză în educația timpurie, prezentăm un studiu de caz desfășurat într-o grupă mijlocie de grădiniță, având ca obiectiv formarea unor comportamente legate de igienă personală, alimentație sănătoasă și activitate fizică regulată. Intervențiile pedagogice au fost planificate pe parcursul a patru săptămâni și s-au desfășurat în cadrul unei unități de învățământ preșcolar din mediul urban.

Contextul educațional includea 20 de copii cu vârste între 4 și 5 ani, cu niveluri variate de dezvoltare și experiențe educaționale diferite. Educatorul grupei a identificat o serie de comportamente care necesitau îmbunătățire: spălătul pe mâini necorespunzător, lipsa interesului pentru fructe și legume la gustare, oboseală în timpul activităților motrice, precum și dificultăți în respectarea programului zilnic de somn și alimentație [20].

Pentru a interveni eficient, s-a creat un plan de acțiune pedagogic, structurat în jurul a trei componente principale: învățarea prin joc, activități practice și implicarea părinților. În prima săptămână, accentul s-a pus pe igiena personală. Copiii au participat la jocuri de rol în colțul „Spitalul păpușilor”, au urmărit povești tematice și au fost implicați în activități demonstrative privind spălătul corect pe mâini și periajul dinților. Educatorul a creat afișe vizuale cu pașii corecți și a introdus o rutină zilnică riguroasă, transformând momentul igienei într-un joc de echipă.

A doua săptămână a vizat alimentația sănătoasă. Copiii au participat la un atelier culinar intitulat „Micul bucătar sănătos”, în care au pregătit salate de fructe și gustări ușoare. S-au organizat activități de clasificare a alimentelor, iar educatorul a încurajat consumul de legume prin jocuri de degustare oarbă și povestiri despre „superalimente”. S-a realizat un panou interactiv pe care copiii lipeau zilnic imagini cu alimentele sănătoase pe care le-au consumat.

În săptămâna a treia, intervențiile s-au axat pe activitatea fizică. Educatorul a organizat trasee motrice, jocuri de mișcare în aer liber și sesiuni de dans tematic. Ziua de „Sport în pijamale” a fost un moment deosebit de apreciat, în care copiii au învățat despre importanța mișcării pentru sănătate într-un cadru distractiv și relaxat. Participarea a fost încurajată prin încurajări pozitive și diplome simbolice [21].

Ultima săptămână a fost dedicată consolidării obiceiurilor și implicării părinților. S-au organizat activități comune părinte-copil, precum concursul „Familia sănătoasă”, în care fiecare familie a prezentat un obicei sănătos practicat acasă. La final, copiii au realizat o carte colectivă cu titlul „Trăim sănătos!”, care a reunit desene, fotografiile și impresii din timpul proiectului.

Rezultatele au fost vizibile: copiii au devenit mai conștienți de importanța igienei, au acceptat mai ușor fructele și legumele la gustare și au manifestat entuziasm crescut față de activitățile fizice. Comunicarea cu părinții s-a îmbunătățit, iar educatorul a observat o schimbare pozitivă în rutina zilnică a majorității copiilor.

Prin urmare, acest studiu de caz demonstrează că prin intervenții pedagogice bine planificate, adaptate vârstei și susținute de familie, formarea comportamentelor ortobiotice devine nu doar posibilă, ci și plăcută pentru copil. Grădinița se confirmă ca un mediu favorabil educației pentru sănătate, iar educatorul, ca un facilitator al schimbării pozitive.

Evaluarea progresului în formarea obiceiurilor ortobiotice la vârsta preșcolară

Evaluarea progresului în formarea obiceiurilor ortobiotice la copiii preșcolari este un demers esențial pentru a înțelege eficiența intervențiilor educaționale și pentru a ajusta metodele de lucru în funcție de nevoile fiecărui copil. Având în vedere caracterul de durată al acestor comportamente, evaluarea trebuie să fie continuă, flexibilă și adaptată particularităților de vârstă.

La vârsta preșcolară, evaluarea nu se face prin teste sau probe formale, ci prin observație sistematică. Educatorul are rolul de a monitoriza zilnic comportamentele copiilor în contexte naturale: în timpul rutinei de igienă, la masă, în activitățile de mișcare sau în jocurile de rol. Această observare oferă informații valoroase despre gradul de autonomie, frecvența și corectitudinea aplicării comportamentelor sănătoase [22].

Un prim indicator de progres este gradul de independență al copilului în realizarea unor acțiuni legate de igienă personală, alimentație sau odihnă. De exemplu, un copil care inițial avea nevoie de sprijin constant pentru a se spăla pe mâini sau pentru a-și pune hainele de sport, dar care ulterior reușește să îndeplinească aceste sarcini singur, demonstrează o formare clară a unei deprinderi. Evaluarea poate fi realizată prin fișe de observație care marchează evoluția comportamentului în timp.

De asemenea, se evaluează motivația și atitudinea copilului față de obiceiurile ortobiotice. Nu este suficient ca un copil să execute o sarcină, ci este important ca el să o înțeleagă și să o accepte ca parte din rutina zilnică. Un copil care vorbește cu plăcere despre alimentația sănătoasă, care își amintește pașii de igienă sau care își exprimă bucuria pentru mișcare demonstrează o interiorizare autentică a acestor valori.

Un alt criteriu de evaluare îl reprezintă consistența comportamentului. Obiceiurile sănătoase nu trebuie să fie aplicate ocazional, ci să devină automatizări firești în viața copilului. Astfel, educatorul urmărește dacă aceste comportamente se mențin constant pe parcursul mai multor zile sau săptămâni, în diverse contexte: acasă, în grădiniță, în activități de grup sau individuale [23].

Feedbackul oferit de părinți este, de asemenea, un instrument valoros de evaluare. Comunicarea regulată cu familia ajută la completarea imaginii asupra comportamentelor copilului și la înțelegerea modului în care acestea sunt transferate din mediul educațional în cel familial. Dacă părinții observă schimbări pozitive în rutina copilului, în atitudinea față de alimentație sau în obiceiurile zilnice, înseamnă că intervențiile educaționale își ating scopul.

Pentru a încuraja implicarea copiilor în procesul de evaluare, educatorul poate folosi metode vizuale și simbolice, precum grafice cu abțibilduri, „jurnale ale sănătății” cu desene sau colaje, ori diplome simbolice oferite pentru comportamente remarcabile. Aceste metode au un rol motivațional și ajută copiii să înțeleagă progresul lor într-un mod prietenos și adaptat vârstei.

Astfel, evaluarea progresului în formarea obiceiurilor ortobiotice la vârsta preșcolară este un proces dinamic, centrat pe observație, dialog și reflecție. Aceasta oferă educatorului repere clare pentru ajustarea demersului didactic și sprijină copilul în consolidarea unui stil de viață sănătos. Printr-o evaluare blândă, empatică și continuă, grădinița devine un spațiu de dezvoltare echilibrată, în care fiecare copil este încurajat să evolueze în ritmul său, dar într-o direcție sănătoasă și armonioasă.

Concluzii și direcții de acțiune în formarea timpurie a unui stil de viață sănătos

Formarea timpurie a unui stil de viață sănătos este o etapă esențială în dezvoltarea armonioasă a copilului, cu efecte pe termen lung asupra sănătății sale fizice, emoționale și sociale. Vârsta preșcolară oferă un context ideal pentru modelarea obiceiurilor ortobiotice, datorită receptivității și plasticității psihice specifice acestei perioade. Grădinița, ca mediu educațional structurat, devine spațiul în care se pot forma deprinderi valoroase, iar educatorul are un rol decisiv în acest proces.

Pentru ca aceste comportamente sănătoase să fie cu adevărat interiorizate de către copii, este nevoie de o abordare integrată, care să îmbine metodele interactive, organizarea riguroasă a rutinei zilnice, exemplul personal al adultului și colaborarea constantă cu familia. Activitățile de învățare trebuie să fie atractive, practice și adaptate particularităților de vârstă, iar educatorul are datoria de a crea un climat afectiv pozitiv, în care copilul să se simtă încurajat și valorizat.

Un alt aspect important îl reprezintă sprijinirea cadrelor didactice prin formare continuă, pentru ca acestea să poată aplica cu încredere metode moderne de educație pentru sănătate. Este necesară, de asemenea, diversificarea resurselor educaționale, astfel încât mesajele să fie transmise într-un mod accesibil, vizual și interactiv. Mediul educațional trebuie amenajat astfel încât să încurajeze mișcarea, autonomia și exprimarea liberă, toate acestea având un rol important în consolidarea comportamentelor ortobiotice.

Familia rămâne un partener cheie în acest proces. Atunci când părinții sunt informați, implicați și motivați să continue acasă ceea ce se practică în grădiniță, comportamentele sănătoase se fixează mai ușor și devin parte naturală din viața copilului. Comunicarea constantă între educator și familie contribuie la crearea unei abordări coerente și eficiente.

Nu în ultimul rând, evaluarea progresului copilului trebuie să fie realizată cu blândețe și atenție, prin observarea comportamentelor în situații reale, prin discuții, materiale simbolice și feedback pozitiv. Astfel, copilul este sprijinit să conștientizeze schimbările și să își mențină motivația.

BIBLIOGRAPHY:

1. Stambler, I., Kobzevaite, M., Oh, J., & Kistkins, S. (2024). Social, Historical and Anthropological Aspects of Research on the Brain and Mental Health in Ageing. In *Brain and Mental Health in Ageing* (pp. 17-44). Cham: Springer Nature Switzerland.
2. Braund, H., & Timmons, K. (2021). Operationalization of self-regulation in the early years: comparing policy with theoretical underpinnings. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 15(1), 8.
3. Saracho, O. N. (2023). Theories of child development and their impact on early childhood education and care. *Early Childhood Education Journal*, 51(1), 15-30.
4. Kong, F., Zhao, L., & Tsai, C. H. (2020). The relationship between entrepreneurial intention and action: the effects of fear of failure and role model. *Frontiers in Psychology*, 11, 229.
5. Zarotis, G. F. (2020). The importance of movement for the overall development of the child at Pre-School age. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 3(02), 36-44.
6. Principe, G. F., & London, K. (2022). How parents can shape what children remember: Implications for the testimony of young witnesses. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 11(3), 289.
7. Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2021). Drivers of human development: How relationships and context shape learning and development 1. In *The science of learning and development* (pp. 55-104). Routledge.
8. Turdimurodov, D. Y. (2021). Preschool period: pedagogical aspect of education of will in a child. *Current research journal of pedagogics*, 2(09), 47-51.
9. Bergan, V., Nylund, M. B., Midtbø, I. L., & Paulsen, B. H. L. (2024). The teacher's role for engagement in foraging and gardening activities in kindergarten. *Environmental Education Research*, 30(1), 68-82.
10. LaForett, D. R., & Mendez, J. L. (2020). Children's engagement in play at home: a parent's role in supporting play opportunities during early childhood. In *Reconsidering The Role of Play in Early Childhood* (pp. 228-241). Routledge.
11. Selman, S. B., & Dilworth-Bart, J. E. (2024). Routines and child development: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 272-328.

12. Cantor, P., Osher, D., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2021). Malleability, plasticity, and individuality: How children learn and develop in context 1. In *The science of learning and development* (pp. 3-54). Routledge.
13. Rautamies, E., Vähäsantanen, K., Poikonen, P. L., & Laakso, M. L. (2021). Trust in the educational partnership narrated by parents of a child with challenging behaviour. *Early Years, 41*(4), 414-427.
14. Rumbidzai, T., & Achebe, M. (2023). Exploring the Role of Early Childhood Education in Shaping Children's Future Development. *Educia Journal, 1*(2), 27-35.
15. Mollborn, S., Rigles, B., & Pace, J. A. (2021). "Healthier than just healthy": Families transmitting health as cultural capital. *Social Problems, 68*(3), 574-590.
16. Barugel, S., & La Haije, M. (2024). Magical Circles in Pandemic Times: On Narrative Roleplaying Games at the Tobar García Children's Hospital for Mental Health (Buenos Aires, 2020–21). *Journal of Childhood Studies, 49*(3), 82-92.
17. Syakhrani, A. W., & Aslan, A. (2024). The impact of informal family education on children's social and emotional skills. *Indonesian Journal of Education (INJOE), 4*(2), 619-631.
18. Gubbels, J. S. (2020). Environmental influences on dietary intake of children and adolescents. *Nutrients, 12*(4), 922.
19. Rhodes, R. E., Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Barbeau, K., Birken, C. S., Chaput, J. P., ... & Tremblay, M. S. (2020). Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*, 1-31.
20. Garbe, A., Ogurlu, U., Logan, N., & Cook, P. (2020). COVID-19 and remote learning: Experiences of parents with children during the pandemic. *American Journal of Qualitative Research, 4*(3), 45-65.
21. Yang, W., & Li, H. (2022). The role of culture in early childhood curriculum development: A case study of curriculum innovations in Hong Kong kindergartens. *Contemporary Issues in Early Childhood, 23*(1), 48-67.
22. BEIM, A., SVENDSEN, S. L., HANSEN, J. C., HANSEN, K., OLSEN, K., & FRØST, M. B. (2020). INNOVATION FOR CIRCULARITY IN PRACTICE: TVEDEMOSE FOOD.
23. Åström, F., Björck-Åkesson, E., Sjöman, M., & Granlund, M. (2022). Everyday environments and activities of children and teachers in Swedish preschools. *Early Child Development and Care, 192*(2), 187-202.