

Programa școlară
pentru disciplina

Sănătate, nutriție, motricitate la copilul mic

Clasa a IX-a
Curriculum de specialitate (CS)
pentru filiera vocațională, profilul pedagogic,
specializarea *Educație timpurie*

- 2025 -

NOTĂ DE PREZENTARE

Într-o societate aflată într-o continuă transformare, în care sănătatea, educația și bunăstarea copiilor devin priorități strategice ale dezvoltării umane durabile, disciplina „**Sănătate, nutriție și motricitate la copilul mic**” își afirmă importanța în cadrul formării profesionale a viitorilor educatori pentru educația timpurie.

Ea răspunde nevoii de a forma absolvenți competenți, empatici și conștienți de rolul major pe care îl au în promovarea unui stil de viață sănătos, activ și echilibrat în rândul copiilor.

În arhitectura programei școlare sunt încorporate următoarele concepte, explicate în cele ce urmează:

Educație timpurie reprezintă prima etapă/treaptă a sistemului educațional și cuprinde perioada de vârstă de la naștere până la 6/7 ani, având rol esențial în dezvoltarea cognitivă, socio-emoțională și motorie a copilului prin joc și intervenții educaționale și asigurând o bază solidă învățării ulterioare și dezvoltării globale a individului. (Curriculum pentru Educație Timpurie, 2019)

Sănătatea reprezintă una dintre cele mai importante valori, atât pentru individ, cât și pentru societate, fiind totodată o condiție importantă a dezvoltării durabile. Indivizii sănătoși pot să muncească și, implicit, să contribuie optim la bunăstarea socială. Educația privind stilul de viață sănătos în perioada copilăriei creează premisele câștigării unor deprinderi sanogene, care vor fi practicate pe toată durata vieții persoanei, favorizând menținerea unei bune stări de sănătate pentru o perioadă cât mai lungă de timp. (*Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*)

Alfabetizare motrică în educația timpurie reprezintă un element de noutate vizat de programa școlară. Aceasta oferă copiilor oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile fundamentale de mișcare, esențiale pentru o viață activă și sănătoasă. Prin stimularea motricității fine și grosiere, copiii își îmbunătățesc coordonarea, lateralitatea, atenția și capacitatea de concentrare, aspecte care susțin și învățarea în școală. Activitățile de alfabetizare motrică favorizează încrederea în sine și bucuria de a participa la jocuri de mișcare, contribuind la o dezvoltare echilibrată, armonioasă și prevenirea obezității.

Raportul disponibil online pe platforma Global Obesity Observatory [1] ne indică un procent alarmant de 14,2% de copii cu obezitate, respectiv 17,5% cu supraponderalitate. Rapoartele realizate asupra problematicii obezității la copilul mic, de către instituții specializate, demonstrează necesitatea unei abordări multifactoriale a problemei și a creșterii atenției acordate factorilor biologici, comportamentali și socio-economici asupra creșterii și dezvoltării sănătoase a copilului mic.

Disciplina oferă elevilor din profilul pedagogic fundamentele teoretice și practice necesare înțelegerii dezvoltării globale a copilului de vârstă timpurie, integrând dimensiunile biologică, psihologică, socială și educațională. Prin intermediul acesteia, elevii învață să proiecteze, să implementeze și să evalueze activități educaționale care susțin starea de bine și dezvoltarea armonioasă a copilului, printr-o abordare interdisciplinară între sănătate, nutriție și motricitate.

Conținuturile abordate — de la principiile alimentației echilibrate și importanța mișcării zilnice, până la educația pentru igienă, siguranță și sănătate emoțională — sunt concepute astfel încât să stimuleze formarea unor competențe profesionale relevante pentru profesia didactică, în acord cu profilul absolventului de nivel liceal și cu standardele europene de formare în educația timpurie.

Disciplina contribuie la formarea unui tânăr:

- autonom și reflexiv, capabil să își asume învățarea pe tot parcursul vieții;
- responsabil și implicat în menținerea sănătății proprii și a celor din jur;
- empatic și deschis colaborării cu copilul, familia și comunitatea;
- creativ și inovator în proiectarea unor contexte educaționale centrate pe starea de bine a copilului.

Prin intermediul acestei discipline, elevii dobândesc cunoștințe esențiale privind relația dintre nutriție, motricitate și dezvoltare cognitivă, emoțională și socială, dar și capacitatea de a utiliza instrumente moderne de educație pentru sănătate și mișcare.

Programa contribuie la dezvoltarea competențelor-cheie definite de Consiliul Uniunii Europene, cu accent pe:

- **competența de a învăța să înveți**, prin activități care cultivă reflecția, autoevaluarea și autonomia;
- **competențele sociale și civice**, prin crearea unui climat de colaborare și respect reciproc;
- **competența digitală**, prin utilizarea resurselor și platformelor tehnologice pentru documentare și comunicare;
- **competențele de comunicare în limba maternă și limbi străine**, prin redactarea de mesaje educative și prezentări;
- **competența culturală și de exprimare artistică**, prin proiecte și activități care valorizează diversitatea, jocul, mișcarea și expresivitatea corporală.

Disciplina are o puternică deschidere interdisciplinară, corelându-se cu:

- **Biologia** – pentru studiul anatomiei, fiziologiei și igienei copilului;
- **Educația fizică** – pentru dezvoltarea motricității grosiere și fine, coordonare și echilibru;
- **Psihologia** – pentru înțelegerea comportamentului alimentar și a motivației pentru mișcare;
- **Educația ecologică** – pentru promovarea alimentației sustenabile și a respectului față de mediu;
- **Igiena și sănătatea publică** – pentru prevenția bolilor și formarea deprinderilor sănătoase.

Programa este construită în acord cu **Profilul și standardele profesionale ale cadrului didactic din învățământul preuniversitar, pe etape de carieră și pe niveluri de învățământ (2024)**, acoperind următoarele domenii de competență:

- D1: Cunoașterea copilului și a modului în care acesta se dezvoltă și învață;
- D2: Curriculum și proces didactic;
- D3: Mediu de învățare și stare de bine;
- D4: Consilierea copiilor, colaborarea cu familia și comunitatea;
- D5: Etică, reflexivitate și învățare continuă;
- D6: Dezvoltare instituțională;
- D7: Tehnologie digitală în educație.

Prin abordarea acestor domenii, disciplina oferă elevilor o viziune integrată asupra profesiei didactice și îi pregătește pentru asumarea rolului de promotor al sănătății, siguranței și bunăstării copilului.

Programa este organizată în următoarele secțiuni:

- Notă de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice

Programa școlară este concepută pentru o perioadă de un an școlar și are o alocare orară de **1 h/săptămână**.

Disciplina „Sănătate, nutriție și motricitate la copilul mic” asigură un cadru formativ complex, în care teoria și practica pedagogică se integrează și se susțin, iar învățarea devine o experiență personală și profesională. Prin intermediul acestei programe, elevii dobândesc competențele necesare pentru a proiecta și susține activități educaționale moderne, echitabile și incluzive, care contribuie la formarea unui copil sănătos, echilibrat și integrat armonios în societatea contemporană.

COMPETENȚE GENERALE (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a identifica rolul educației pentru sănătate, în dezvoltarea umană a copilului mic.
CG2	Utilizează critic și responsabil resurse științifice specifice educației pentru sănătate, nutriție și motricitate în vederea stimulării unei dezvoltări armonioase a copilului mic.
CG3	Comunică adaptat cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur, sănătos și incluziv în parteneriat.
CG4	Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a identifica rolul educației pentru sănătate, în dezvoltarea umană a copilului mic

Clasa a IX -a
<p>CS 1.1. Utilizează concepte fundamentale ale științelor și relațiile dintre acestea raportate la sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului mic.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Brainstorming (Exemplificare: Ce este sănătatea?, Ce este nutriția?, Ce este motricitatea?)</i> - <i>Dezbateri (Exemplificare: care este rolul nutriției, sănătății și motricității dezvoltarea personală și socială; „Care este impactul alimentației asupra dezvoltării armonioase a copilului sau e nevoie și de activitate fizică și sprijin emoțional?“);</i> - <i>Analiză comparativă (Exemplificare: Compararea a două rutine zilnice cu și fără activitate fizică, cu somn adecvat vs. insuficient) și surprinderea diferențelor în dezvoltarea globală a copilului;</i> - <i>Studiu de caz (Exemplificare: Identificarea funcțiilor educației în diverse contexte educaționale, analizarea unui profil de copil cu dietă dezechilibrată și stil de viață sedentar pentru identificarea impactului asupra dezvoltării motrice, emoționale și cognitive);</i> - <i>Poster (Exemplificare: Rolul stilului de viață sănătos în dezvoltarea unui copil, realizarea, în echipă, a unui poster cu titlul „Copilul sănătos – echilibru între corp, minte și emoții”, evidențiind legătura între nutriție, mișcare și dezvoltare);</i> - <i>Eseu reflexiv (Exemplificare: Influența instrumentelor digitale asupra sănătății copilului; „Sunt sănătos, deci mă pot dezvolta armonios”: elevii reflectează asupra propriei copilării, corelând sănătatea cu evoluția lor personală și educațională);</i> - <i>Crearea unei hărți conceptuale (Exemplificare tema: „Dimensiunile dezvoltării copilului- cum influențează sănătatea fiecare dintre ele?“).</i>
<p>CS 1.2. Explică componentele de bază ale psihomotricității și alfabetizării motrice a copilului mic.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lectură dirijată (Exemplificare: Studiarea textelor de specialitate privind dezvoltarea psihomotrică, schema corporală, echilibrul, coordonarea, orientarea spațial-temporală etc. și discutarea în grup);</i> - <i>Realizarea unei fișe-sinteză (Exemplificare: Identificarea și definirea componentelor psihomotricității și ale alfabetizării motrice pe baza materialului bibliografic);</i> - <i>Analiza unor materiale video: (Exemplificare: Vizionarea unor materiale filmate- copii cu vârste de până la 6/7 ani în activități motrice și identificarea componentelor psihomotrice observabile);</i> - <i>Observarea directă. Participanții observă un copil (sau o filmare) și notează comportamente motrice relevante, corelându-le cu etapele dezvoltării psihomotrice;</i> - <i>Studiu de caz (Exemplificare: Analiza profilului psihomotric al unui copil mic, identificând nivelul de alfabetizare motrică și factorii care o influențează);</i> - <i>Joc de rol (Exemplificare: Simularea unor activități motrice destinate copiilor de până la 6/7 ani și explicarea modului în care acestea dezvoltă componentele psihomotricității. ex: coordonarea ochi-mână, echilibrul, tonusul);</i> - <i>Dezbateri (Exemplificare: Discuție în grup despre importanța alfabetizării motrice în dezvoltarea globală a copilului);</i> - <i>Mind map - hartă conceptuală (Exemplificare: Realizarea unei reprezentări grafice a relațiilor dintre componentele psihomotricității și domeniile de dezvoltare ale copilului);</i> - <i>Portofoliu individual: Elaborarea unui set de fișe cu descrieri, exemple și ilustrații ale principalelor componente psihomotrice la diferite vârste;</i> - <i>Proiect de micro-cercetare (Exemplificare: Realizarea unei investigații privind dezvoltarea motrică la copii dintr-un grupă de grădiniță (prin observații și fișe de evaluare);</i> - <i>Crearea unui ghid de activități motrice, (Exemplificare: Elaborarea unui set de exerciții și jocuri care stimulează dezvoltarea psihomotrică și alfabetizarea motrică la copii de vârste diferite);</i> - <i>Realizarea unui poster educațional (Exemplificare: Ilustrarea componentelor psihomotricității și exemple de activități corespunzătoare fiecăreia);</i> - <i>Test de autoevaluare: Chestionar cu itemi de tip grilă sau asociere între concepte și definiții;</i>

Clasa a IX -a

- Fișă de identificare (Exemplificare: Participanții trebuie să recunoască, într-un scenariu practic, componentele psihomotricității implicate);
- Feedback în perechi: Analize și aprecieri reciproce pe baza fișelor de analiză sau a planurilor de activități create.

CG 2 - Utilizează critic și responsabil resurse științifice specifice educației pentru sănătate, nutriție și motricitate în vederea stimulării unei dezvoltări armonioase a copilului mic.

Clasa a IX -a

CS 2.1. Identifică resurse științifice specifice educației pentru sănătate, nutriție și motricitate evidențiind conținuturi necesare clarificării unor concepte

- Studiu de caz pe baza observației directe –observarea unui copil cu vârsta până la 6/7 ani într-un material video și completarea unei fișe de evaluare a comportamentului alimentar și motric,
- Crearea unei fișe de observație (Exemplificare: elevii proiectează, în echipă, un instrument simplu de analiză a stilului de viață al copilului: somn, alimentație, mișcare, comportament emoțional);
- Colecție de exerciții și jocuri dinamice pentru alfabetizarea motrică a copilului mic: mers, alergare, săritură, aruncare, lateralitate, echilibru, coordonare;
- Aplicație practică cu tema recunoașterii conduitelor motrice de bază utilizând exerciții de coordonare oculo-manuală, control postural (poziții) și echilibru (static și dinamic);
- Joc de rol (Exemplificare: proiectarea și organizarea unor intervenții educaționale specifice psihomotricității orientate spre coordonarea dinamică generală și echilibru prin exerciții, jocuri și trasee aplicative (prin exerciții cu mingi și obiecte, deplasări, sărituri, combinarea acestora în trasee simple) și evaluarea nivelului de implicare al „copiilor” (colegii de clasă);
- Dezbateră-dirijată (Exemplificare: „Este necesar ca educatorul să monitorizeze zilnic stilul de viață al copilului pentru prevenirea obezității?”);
- Poster educațional – realizarea unui afiș pentru părinți (Exemplificare: „Cum observ și susțin un stil de viață sănătos la copilul meu?”, cu recomandări pe baza instrumentelor de observare practicate);
- Jurnal de observație – elevii observă timp de o săptămână comportamentul unui copil (fictiv) în raport cu obiceiurile alimentare și fizice și formulează recomandări de ameliorare.

CS 2.2. Analizează rolului rutinei zilnice asupra sănătății copilului mic prin/pe baza organizării de activități specifice.

- Dezbateră (Exemplificare: aplicarea regulilor de igienă personală și a mediului, „Rutina zilnică este cheia unei dezvoltări armonioase la copilul mic?”. Elevii argumentează pro și contra pe baza unor exemple reale);
- Studiu de caz (Exemplificare: analizarea unei zile din viața unui copil de 4 ani (cu sau fără rutină zilnică echilibrată) și identificarea consecințelor asupra sănătății fizice și emoționale);
- Brainstorming (Exemplificare: întrebarea problemă: „Ce înseamnă o rutină zilnică sănătoasă pentru un copil mic?” urmată de gruparea ideilor într-o schemă logică);
- Crearea unei „diagrame orare” (Exemplificare: elevii proiectează o zi ideală pentru un copil de 3–5 ani, incluzând somnul, alimentația, joaca, activitatea fizică și odihna);
- Poster educațional (Exemplificare: realizarea unui afiș pentru părinți: „5 motive pentru care rutina zilnică protejează sănătatea copilului tău”);
- Interviu fictiv (Exemplificare: elevii joacă rolul educatorului care explică unui părinte importanța alimentației, programului de somn, igienei și activității fizice în rutina copilului);
- Jurnal reflexiv (Exemplificare: exercițiu individual: „Care era rutina mea zilnică în copilărie și cum cred că mi-a influențat sănătatea?”);
- Aplicație practică cu tema modificărilor corpului induse de efortul fizic măsurarea unor parametri fiziologici înainte și după activitate.

CS 2.3. Explică rolul alimentației echilibrate și a motricității în menținerea sănătății copilului mic.

- Poster educațional cu reguli de alimentație sănătoasă; dezbateră despre efectele alimentației nesănătoase;
- Discuții și studiu de caz despre stil de viață și sănătate; jurnal alimentar pentru autoobservare, etc.
- Crearea unui plan săptămânal de activitate fizică; simulare de activitate în grup;
- Realizarea unor diagrame cu substanțele nutritive necesare corpului și contribuția lor la menținerea sănătății copilului mic.

CG 3 - Comunică adaptat cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur, sănătos și incluziv, în parteneriat.

Clasa a IX -a

CS 3.1. Aplică modalități de comunicare empatică și asertivă în relația cu părinții, copiii și colegii pentru menținerea unui climat educațional pozitiv și incluziv.

- *Joc de rol (Exemplificare: simularea unei discuții între educator și părinte pe tema obiceiurilor alimentare ale copilului, folosind formule de comunicare empatică: ascultare activă, reformulare, respectarea ritmului emoțional al interlocutorului);*
- *Analiza de situație (Exemplificare: identificarea tipurilor de comunicare nepotrivită (ex. autoritară, pasivă, agresivă) într-un scenariu dat și rescrierea acestuia în termeni empatici/asertivi);*
- *Dezbatere de grup (Exemplificare: „Ce înseamnă să fii empatic într-un grup de colegi educatori?” cu exemple și contraexemplu din viața școlii);*
- *Analiza de materiale video (Exemplificare: vizionarea unui scurt clip educativ în care un educator comunică cu părinții, iar elevii notează elemente de comunicare verbală și nonverbală (ton, expresie, contact vizual, ascultare activă);*
- *Scriere reflexivă (Exemplificare: redactarea unui mini-eseu personal: „Când am simțit că un adult mi-a vorbit cu empatie. Cum m-a făcut să mă simt?”);*
- *Crearea unei fișe practice (Exemplificare: elaborarea unei liste de „10 reguli ale comunicării empatică în grădiniță”, bazată pe concepte-cheie precum: validare, claritate, respect, simplitate, blândețe);*
- *Realizarea unui poster educațional (Exemplificare: „5 reguli pentru un copil sănătos” adresat părinților și expus în grădiniță);*
- *Scriere de mesaje scurte (Exemplificare: compunerea unui anunț pentru grupul de părinți de WhatsApp referitor la tema „Rutina zilnică și sănătatea copilului”);*
- *Atelier creativ (Exemplificare: crearea unei broșuri ilustrate pe tema „Mâncarea prietenă cu copiii”, destinată copiilor până la 6/7 ani);*
- *Proiect audio-video (Exemplificare: înregistrarea unui scurt clip video prin care se promovează spălarea pe mâini sau mișcarea în aer liber);*
- *Exercițiu de reformulare (Exemplificare: elevii primesc replici nepotrivite adresate copiilor sau părinților („Nu mai ai voie la joc pentru că nu asculți!”) și le rescriu într-o manieră asertivă: „Hai să vedem împreună ce putem face diferit ca să continuăm joaca într-un mod în care toată lumea se simte bine”);*
- *Realizarea unui flyer digital (Exemplificare: elevii folosesc un instrument precum Canva pentru a crea un afiș digital cu tematică specifică - ex „Ce înseamnă nutriția sănătoasă pentru un copil?”);*
- *Email formal (Exemplificare: redactarea unui email adresat părinților prin care sunt invitați la o activitate educațională despre sănătate);*
- *Simulare video (Exemplificare: elevii creează un mesaj video de 60 de secunde cu recomandări despre igiena copilului pentru a fi publicat pe platforma grădiniței);*
- *Proiect colaborativ online (Exemplificare: folosind un Padlet sau Google Docs, elevii adună idei despre sănătate și motricitate pentru un eveniment dedicat „Zilei sănătății”).*

CS 3.2. Analizează forme de colaborare și parteneriat educațional cu instituții și persoane resursă care sprijină sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului.

- *Prezentarea orală a unor teme de sănătate și motricitate;*
- *Brainstorming (Exemplificare: realizarea unei liste cu potențiali parteneri educaționali (medici pediatri, nutriționiști, veterinari, biblioteci, cluburi sportive, ONG-uri) care pot sprijini sănătatea și educația copilului de până la 6/7 ani);*
- *Exercițiu de planificare în echipă (Exemplificare: elevii propun o activitate colaborativă (ex. „Săptămâna fructelor și legumelor”) și stabilesc partenerii implicați (magazin bio, farmacie, cabinete medicale, părinți);*
- *Studiu de caz (Exemplificare: analiza unei colaborări reale între o grădiniță și un centru de sănătate, pentru identificarea impactului asupra copiilor);*
- *Realizarea unei hărți de parteneriat (Exemplificare: elevii construiesc vizual o rețea a tuturor partenerilor care ar putea contribui la educația pentru sănătate a copiilor dintr-o comunitate);*
- *Proiect creativ (Exemplificare: elevii concep o invitație oficială (scrisă sau digitală) către o instituție locală -exemplu: cabinet medical, sală de sport- pentru a propune un eveniment axat pe dezvoltare motrică și sănătate);*
- *Prezentare în grup (Exemplificare: elevii prezintă un model de activitate educațională realizată în parteneriat (ex: „Micii bucătari sănătoși” – cu implicarea unui nutriționist sau magazin agroalimentar);*
- *Analiză de documente (Exemplificare: studierea unor parteneriate educaționale existente din alte grădinițe, urmată de o discuție ghidată: „Ce funcționează și de ce?”).*

CG4 - Analizează critic cariera în domeniul educației, din perspectiva eticii profesionale.

Clasa a IX -a ⁽⁹⁾
CS 4.1. ¹¹⁾ Explicarea rolului cadrului didactic în promovarea unui stil de viață sănătos.
<ul style="list-style-type: none">- <i>Interviu simulat (Exemplificare: elevii joacă rolul unui cadru didactic care prezintă unui grup de părinți importanța obiceiurilor sănătoase (sommn, alimentație, mișcare) la copiii de până la 6/7 ani);</i>- <i>Studiu de caz (Exemplificare: analiza unui educator model (real sau imaginar) care integrează educația pentru sănătate în activitățile zilnice ale grupei: discuții pe marginea strategiilor folosite);</i>- <i>Crearea unui ghid practic (Exemplificare: elevii elaborează în echipă un „Mini-ghid pentru educatori: Cum promovăm sănătatea într-o grupă de preșcolari”, incluzând jocuri de mișcare, rutine alimentare și idei de comunicare);</i>- <i>Dezbateri de grup (Exemplificare: „Ce înseamnă să fii model de educație pentru sănătate în grădiniță?”. Fiecare elev privește tema din alt unghi: emoțional, logic, critic etc.);</i>- <i>realizare de afiș educativ (Exemplificare: proiectarea unui poster „Educatorul – promotor al sănătății copilului” care poate fi afișat în sala de grupă sau pe holul grădiniței/creșei);</i>- <i>Scriere reflexivă (Exemplificare: eseu scurt „Cum aș promova eu un stil de viață sănătos în grupa mea de copii?”. Elevii descriu acțiuni concrete, rutine, resurse folosite);</i>- <i>Observarea unei secvențe video – vizionarea unei înregistrări cu un educator în acțiune (exemplu: sesiune de mișcare, discuții despre igienă). Elevii extrag comportamente, tehnici, expresii verbale și nonverbale folosite.</i>
CS 4.2. Manifestarea unor atitudini responsabile față de sănătatea și securitatea copilului.
<ul style="list-style-type: none">- <i>Observare directă asistată – elevii urmăresc o filmare/scenă din mediul educațional și identifică acțiunile educatorului care asigură protecția și siguranța copilului (exemplu: supravegherea în timpul jocului, verificarea spațiului);</i>- <i>Studiu de caz (Exemplificare: analiza unui incident (cădere, alergii alimentare, conflict între copii) și formularea de soluții care demonstrează responsabilitate și promptitudine din partea cadrului didactic;</i>- <i>Role-playing – simularea unei situații de urgență (Exemplificare: un copil se lovește în sala de grupă) și reacția educatorului: acordare de prim ajutor, calmarea grupei, anunțarea părinților);</i>- <i>Proiect în echipă (Exemplificare: elaborarea unui „Plan de siguranță pentru sala de grădiniță”, incluzând măsuri de prevenție, reguli de igienă, proceduri de evacuare);</i>- <i>Analiză comparativă (Exemplificare: compararea a două spații educaționale (fotografii sau real), cu identificarea riscurilor pentru sănătatea copilului (de ex. obiecte ascuțite, jucării periculoase, igienă precară);</i>- <i>Atelier de prim ajutor (Exemplificare: elevii exersează tehnici de bază de acordare a primului ajutor în caz de înțepături, tăieturi minore sau lovituri (în grădiniță se aplică doar măsuri non-medicale);</i>- <i>Compunere practică (Exemplificare: elaborarea unui mesaj scurt către părinți: „Cum asigurăm sănătatea și siguranța copilului dvs. pe timpul grădiniței?”).</i>

CONȚINUTURI ALE ÎNVĂȚĂRII

Clasa a IX-a

Domenii de conținut	Conținuturi
1. Caracteristicile dezvoltării și creșterii copilului de la naștere la 6/7 ani	<ul style="list-style-type: none"> ● Conceptul de creștere și dezvoltare la copil; ● Stadii ale dezvoltării copilului de naștere – 6/7 ani; ● Motricitatea și educația psihomotrică la copilul de la naștere la 6/7 ani; ● Evaluarea dezvoltării psihomotorii.
2. Motricitatea și aptitudinile fizice ale copilului mic	<ul style="list-style-type: none"> ● Activitatea fizică și dezvoltarea motricității la copil; ● Etapele dezvoltării psihomotorii; motricitatea grosieră și fină; Motricitatea grosieră (mișcări mari): exerciții, jocuri și trasee pentru coordonarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, sărituri, aruncare-prindere), echilibru (static și dinamic) și postură corectă a corpului; Motricitate fină (mișcări mici și precise): exerciții și jocuri de coordonare mână–ochi, cu obiecte mici (mingi, baloane, etc.) pentru lateralitate, precizie și control; ● Calități motrice: viteză, îndemânare, forță, rezistență; ● Tipuri de exerciții și reguli de siguranță; ● Tipuri de exerciții motrice pentru coordonare, echilibru, lateralitate; ● Educarea respirației și revenirea după efort.
3. Relația nutriție – sănătate - motricitate	<ul style="list-style-type: none"> ● Nevoile nutriționale la copilul mic, de la naștere la 6 ani; ● Echilibru alimentar. Piramida alimentară și principiile alimentației echilibrate; Alimentația copilului bolnav; Obiceiuri sănătoase și nesănătoase; ● Alimentația sustenabilă. Impactul ecologic al consumului alimentar; ● Relația dintre alimentație, motricitate și imunitate; ● Mișcare pentru sănătate prin jocuri dinamice (individuale și de grup) și activități recreative în aer liber, ca sursă de bucurie, relaxare și energie; ● Prevenția bolilor și importanța stilului de viață sănătos utilizând mișcarea; Boli ale copilăriei mici; Importanța vaccinării; ● Elemente de comunicare cu beneficiarii indirecti pentru promovarea unui stil de viață sănătos la copilul mic; ● Elemente de prim ajutor la copilul mic.
4. Factorii care influențează stilul de viață sănătos	<ul style="list-style-type: none"> ● Factori de risc și protecție pentru sănătate (sedentarism, stres, alimentație dezechilibrată, expunere la dispozitive IT); ● Apa și hidratarea organismului; ● Relația dintre somn, alimentație, mișcare și sănătate; ● Tulburări de nutriție (obezitate, malnutriție); Tulburări de creștere (cifoasă, scolioză, etc.); Tulburări ale aparatului fono-articular. Tulburări emoționale.
5. Igiena personală și a mediului educațional	<ul style="list-style-type: none"> ● Noțiuni de igienă personală și colectivă; ● Igiena înainte și după efort fizic;

	<ul style="list-style-type: none">• Igiena alimentației (norme de manipulare și depozitare a alimentelor); Igiena somnului și a programului zilnic;• Igiena mediului educațional, a spațiului de joacă și a jucăriei. Ergonomia și postura corectă a copilului.
--	--

Studierea disciplinelor din sfera **sănătății, nutriției și motricității** în clasa a IX-a reprezintă pentru elevi o provocare complexă, mai ales prin confruntarea cu un aparat conceptual nou, specific educației timpurii, dar și prin întâlnirea unei semantici diferite a unor cuvinte care, deși familiare, capătă noi valențe în context pedagogic. Conceptul de sănătate, de exemplu, trece de la dimensiunea personală la o abordare sistemică, integrată în curriculumul pentru educație timpurie.

De asemenea, necesitatea de a recurge la metacogniție într-o mai mare măsură în studiul disciplinei, precum și de a se poziționa, din postura de educabili, în ipostaza celui care oferă educație, implică și construirea unor demersuri educaționale care să faciliteze formarea competențelor vizate. Astfel, elevii nu sunt doar receptori, ci actori ai procesului de predare–învățare–evaluare, exersând treptat rolul viitorului educator.

O premisă solidă pentru elaborarea și implementarea unor strategii de instruire eficiente o reprezintă **experiența lor în practica pedagogică**, desfășurată în contexte concrete (creșă, grădiniță) – acolo unde observă, reflectează, comunică, colaborează și aplică teoriile în situații educaționale reale.

În acest context, este recomandabil să se utilizeze **metode de instruire activ-participative** – metode care integrează tehnici de lucru diversificate și adaptate contextual, stimulează gândirea critică, implicarea cognitivă și afectivă, transferul de cunoștințe și motivația pentru învățare. Totodată, acestea contribuie la dezvoltarea de competențe digitale, sociale, emoționale și etice, absolut necesare viitorilor profesioniști în educația timpurie.

Metode și procedee de instruire recomandate

Pot fi activate, în concordanță cu competențele generale și specifice și cu fiecare secvență de conținut, **variate metode și procedee de instruire**, cum ar fi:

- învățare prin descoperire (exemplu: construirea piramidei alimentare de către elevi);
- instruirea asistată de calculator (exemplu: folosirea aplicațiilor interactive pentru învățarea grupelor alimentare);
- problematizarea (exemplu: „De ce este nociv consumul excesiv de zahăr la copilul mic?”);
- conversația euristică (exemplu: „Cum poate influența motricitatea starea emoțională?”);
- studiul de caz (exemplu: observarea unui copil de 4 ani cu dietă dezechilibrată);
- învățarea prin cooperare (exemplu: proiectarea unei rutine zilnice pentru preșcolari, în echipă);
- analiza documentelor (exemplu: ghid OMS de alimentație sănătoasă pentru copii);
- metoda cubului (exemplu: tema „Mișcarea în educația timpurie” — analizată din 6 perspective);
- metoda mozaicului (exemplu: echipe cu expertiză diferită colaborează la o activitate de motricitate);
- metoda proiectului (exemplu: organizarea unui „Atelier al stilului de viață sănătos”);
- diagrama Venn (exemplu: comparație între motricitate fină și motricitate grosieră);
- tehnica exploziei stelare (exemplu: „Spălatul mâinilor: cine, când, cum, unde, de ce?”);
- dezbateră dirijată (exemplu: „E educația psihomotrică o prioritate în educația timpurie?”);
- jocul de rol (exemplu: interacțiune educatoare–părinte despre alimentație);
- conversația/dezbateră (exemplu: explorare ghidată online: „De ce e esențial somnul pentru copil?”);
- simularea (exemplu: intervenție în situație de urgență alimentară);
- posterul (exemplu: „Reguli de aur pentru hidratarea copilului?”);
- eseul reflexiv (exemplu: „Eu, ca viitor educator: cum promovez sănătatea?”).
- analiza comportamentului motric al copilului pe baza unor criterii ale dezvoltării psihomotrice

Predarea va fi centrată pe elev și pe formarea competențelor, profesorul având rol de facilitator, ghid și partener în învățare. Elevii vor fi implicați activ în dinamica orei, în colaborare și reflecție, valorificându-și și dezvoltându-se identitatea profesională.

Metode și strategii didactice

- **Metode activ-participative:** exerciții practice de mișcare, jocuri tematice, simulări, problematizarea unor situații reale.
- **Metode colaborative:** dezbateri, proiecte interdisciplinare, activități de echipă, ateliere tematice.

- **Metode reflexive:** jurnalul de practică pedagogică, eseuri, studii de caz, observarea comportamentelor.
- **Valorificarea resurselor multimedia și RED:** utilizarea platformelor digitale (Canva, Padlet, LearningApps), analiza de materiale video și aplicații interactive.

Mijloace de învățare: materiale vizuale (postere, diagrame, fișe aplicative), resurse digitale, materiale pentru motricitate (mingi, jaloane, coardă), alimente pentru demonstrații, echipamente minim necesare pentru mișcare,

Modalități de evaluare

- **Evaluare formativă:** participare la activități, implicare în exerciții, răspunsuri în dezbateri, reflecții orale și scrise, fișe de observație.
- **Evaluare sumativă:** teste scrise, realizarea unui portofoliu tematic (nutriție, igienă, motricitate), planificări educaționale demonstrative, prezentări orale, proiecte de echipă (exemplu: „Plan alimentar pentru o săptămână la preșcolari”).
- **Autoevaluare:** jurnale alimentare, fișe de autoanaliză a comportamentului profesional, reflecție personală asupra propriei conduite și a atitudinii față de sănătatea copilului.

Prin combinarea acestor metode, strategii și instrumente, disciplina devine un spațiu de învățare activă, formativă și responsabilă, contribuind la:

- dezvoltarea profesională a elevilor,
- formarea conștiinței pedagogice și creșterea gradului de atracție față de ocupația/meseria de educatoare,
- îmbogățirea repertoriului metodologic,
- construirea unei **culturi a sănătății** și siguranței în educația timpurie.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- Bălăceanu-Stolnici, C. (2021). Neuropsihologia dezvoltării copilului mic, Editura Trei, București
 - Bota, A., Teodorescu, S., & Serbănoiu, S. (2014). Teoria și practica educației fizice și sportului. București: Editura Didactică și Pedagogică.
 - Dumitrescu, A. (2021). Nutriție și sănătate publică. Editura Medicală, București.
 - Mitrache, G. (2016). Didactica activităților motrice la vârsta preșcolară. București: Editura Universitară.
 - Mureșan, E. (2022). Educația pentru sănătate în învățământul preuniversitar. Editura Polirom
 - Piaget, J., Inhelder, B , (1971) Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București
 - Rusu, M. (2020). Bazele igienei și alimentației copilului. Editura Didactică și Pedagogică, București.
 - Țigău, M. (2023). Educația psihomotrică în grădiniță. Iași: Editura Polirom.
 - Vygotsky L. (1962). Gândirea și limbajul . MIT Press. ISBN 0-262-72001-9. Ediție revizuită și extinsă 2012. ISBN 978-0-262-51771-3
 - Wallon, H. (1975) Evoluția psihologică a copilului , Editura Didactică și Pedagogică, București
 - Vasile, M. (2012) Puericultura și pediatrie pentru asistenți medicali, București: Editura All.
- ***MEN, Curriculum pentru Educație Timpurie, Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019
- *** Ministerul Educației, Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, Anexă la Ordinul de ministru nr.4628/07.06.2024
- *** Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli, elaborat în cadrul proiectului: „Creșterea accesului la servicii de prevenție medicală primară pentru copiii și adolescenții din România. Alimentația sănătoasă și activitatea fizică în rândul copiilor și adolescenților din România”, Grantului Norvegian 2009-2014
- *** OMS (2023). Ghid de nutriție sănătoasă pentru copii și adolescenți. World Health Organization. <https://data.worldobesity.org/country/romania-178/>

GRUP DE LUCRU		
Nume și prenume	Grad didactic/Titlu științific	Instituție de apartenență, localitate, județ
Ciolan Laura	Conf. univ. dr	Universitatea din București
Radu Beatrice Mihaela	Conf. univ. dr	Universitatea din București
Chițu Eugenia Larisa	Gradul didactic I	Colegiul Național „Preparandia – Dimitrie Țichindeal” Arad
Nuț Ștefan	Gradul didactic I	Liceul Marin Preda, Odorheiul Secuiesc
RESPONSABIL		
Iordache Georgeta	Prof. dr.	Ministerul Educației și Cercetării-Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare