PROGRAM DE DEZVOLTARE A ABILITĂŢILOR DE VIAŢĂ „VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS!" Modelul LSDC (Lifeskills Development Cycle)

Profesor POPESCU DACIA
ŞCOALA GIMNAZIALĂ „ALEXANDRU ŞTEFULESCU" TÂRGU-JIU

Abstract: *Lucrarea prezintă un program de dezvoltare a abilităţilor de viaţă realizat la absolvirea cursului de formare „Dezvoltarea abilităţilor de viaţă ale elevilor", curs desfăşurat în cadrul proiectului strategic „Metode inovative în formarea personalului didactic pentru dezvoltarea abilităţilor de viaţă ale elevilor" ID 4713, POSDRU 3/1.3/S/3. Programul urmăreşte dezvoltarea abilităţii de adoptare a unui stil de viaţă sănătos si a fost conceput dupa modelul LSDC (Lifeskills Development Cycle): după identificarea şi selectarea abilităţii de viaţă pe care urmează să o dezvoltăm, ea a fost prezentată elevilor prin modelul CCAP (comportamente, cunoştinţe, atitudini, performanţă), apoi printr-o diagramă Gantt am programat derularea activităţilor şi prin fişa tehnică am stabilit detaliile pentru desfăşurarea acestora (obiective, metode, resurse, responsabili); importantă este evaluarea dezvoltării abilităţii de viaţă, care încheie acest program educativ.*

Cuvinte cheie: *abilitate de viaţă, comportamente, cunoştinţe, atitudini, performanţă*

1. Identificarea şi selectarea abilităţii de viaţă

Grupul ţintă este constituit din elevii unei clase a VI-a din Şcoala Generală „Alexandru Ştefulescu" din Tîrgu-Jiu. Cei 30 de elevi au vîrsta de 12-13 ani şi problema lor specifică este absenţa abilităţilor necesare

PROGRAMME OF DEVELOPMENT THE LIFE SKILLS "I WANT TO GROW UP HEALTHY" LSDC Model (Lifeskills Development Cycle)

Teacher POPESCU DACIA
"ALEXANDRU STEFULESCU" SECONDARY SCHOOL FROM TARGU-JIU

Abstract *This paper presents a programme of development the life skills made at the final of the training course "Developing the students life skills", course held in the strategic project "Innovative methods in teacher training to develop students life skills" ID 4713, POSDRU 3/1.3/S/3. The program aims to develop the ability to adopt a healthy lifestyle and it was designed after the model LSDC (Lifeskills Development Cycle): After identifying and selecting the ability of life that we are going to develop, it was presented to the students by model CCAP (behaviors, knowledge, attitudes, performance) and then through a diagram Gantt I have scheduled activities and through the technical sheet I established the details of their conduct (objectives, methods, resources, respondents); it is important to develop the ability of life assessment, which concludes this educational program.*

Keywords: *lifeskill, behaviours, knowledge, attitudes, performance*

1.Identifying and selecting the ability of life

The target group consists of students of classes VI from "Alexandru Stefulescu" Secondary School from Tirgu -Jiu. These 30 students are 12-13 years old and their problem is the absence of specific skills needed for a healthy lifestyle and a better life, their disordered eating, consuming excess sweets, they prefer artificial juices instead of water, they are sedentary (especially girls) and they spend too much time in front of the computer

pentru un stil de viață sănătos și o viață mai bună – alimentația lor este dezordonată, consumă dulciuri în exces, preferă sucurile artificiale în detrimentul apei, sunt sedentari (in special fetele) și petrec prea mult timp în fața computerului, în defavoarea somnului. Toate aceste comportamente reprezintă potențiali factori de risc, care pun în pericol starea lor de sănătate pe termen mediu și lung.

Pentru identificarea acestor probleme am aplicat în repetate rânduri un joc - „Jocul sănătății", la care elevii participă cu interes maxim. După fiecare aplicare a jocului am explicat elevilor care sunt consecințele modului de viață dezordonat, dar, după cum mă așteptam, „moralizarea" a avut efecte minime asupra schimbării comportamentului copiilor. Am aplicat elevilor un chestionar pentru evaluarea inițială a cunoștințelor și abilităților necesare pentru un stil de viață sănătos, din interpretarea căruia am reținut câteva aspecte:

- Elevii dețin cunoștințele necesare pentru adoptarea unei alimentații sănătoase, dar nu transformă aceste cunoștințe în comportamente sanogene.
- În legătură cu ora de culcare – 72% dintre elevi adorm după ora 22 (dintre care 30% depășesc ora 0) și doar 28% înainte de ora 22.
- Relativ la activitatea fizică, doar 45% fac sport zilnic (cei mai mulți sunt băieți), 36% de trei ori pe săptămână și 19% sunt sedentari.
- Elevii stau la computer mai multe ore zilnic – pentru jocuri - în proporție de 76%, maxim 1 oră 19% și doar 5% utilizează computerul pentru rezolvarea unor chestiuni punctuale.
- Constatăm că la elevi piramida alimentelor este inversată față de piramida alimentației sănătoase:

instead of sleep. All these behaviors are potential risk factors that endanger their health in the medium and long term.

To identify these problems I applied several times a game - "Game of health", where students participate with maximum interest. After each application of game I explained to students the consequences of disorderly lifestyle but, as I expected, the "moralization" had minimal effects on child behavior change. I applied a questionnaire to assess students' initial knowledge and skills necessary for a healthy lifestyle, the interpretation of which I remember a few things :

-The students have the necessary knowledge to adopt a healthy diet, but do not turn this knowledge into sanitary behavior.

-In relation with the bedtime - 72 % of students fall asleep after 10 p.m. (of which 30% beyond 12 midnight) and only 28% before 10 p.m.

- In relation with the physical activity, only 45% do sports every day (most are boys), 36% three times a week and 19% are sedentary.

- Students sit at the computer several hours a day - gaming -in rate of 76% , 19% one hour and only 5 % use the computer to resolve issues timely.

- We find that at students the food pyramid is inverted from healthy eating pyramid: at the base there are sweets with 30% of the options (chocolate and artificial juices), then follows the fast food rich in fat, with 22%. Fruits are only 3rd with 14% of all options. Follow meat and fish products 12%, bakery products with 11% and dairy products with 11%, too.

- Sweets are consumed daily by 34 % of students in quantities between 50 and 100 grams, 42% of students consumes between 100-150 grams, and 24 % of students consumed more than 150 grams of sweets daily. Time

la bază sunt dulciurile cu 30% dintre opţiuni (ciocolată şi sucurile artificiale), urmează apoi produsele fast-food, bogate în grăsimi, cu 22%. Fructele sunt abia pe locul trei cu 14% din totalul opţiunilor. Urmează produsele din carne şi peşte cu 12%, produsele de panificaţie cu 11% şi produsele lactate tot cu 11%.

- Dulciurile sunt consumate zilnic de 34% dintre elevi în cantităţi cuprinse între 50 şi 100 grame, 42% dintre elevi consumă cantităţi cuprinse între 100-150 grame, iar 24% dintre elevi consumă mai mult de 150 de grame de dulciuri zilnic. Perioada din zi când se consumă cel mai frecvent dulciurile este în recreaţii, la şcoală (42%), apoi dimineaţa (34%) şi seara (24%).
- Sucurile îndulcite sunt consumate de către 37% dintre elevi, în cantităţi cuprinse între 1 şi 2 litri pe zi. 55% dintre elevi consumă sucuri îndulcite în cantităţi cuprinse între 0,5 şi 1 litru zilnic. Doar 8% dintre elevi consumă doar apă.
- Produsele bogate în grăsimi, de tip fast-food, sunt consumate zilnic de către 62% dintre elevi, şi doar 38% consumă mâncare gătită.

În etapa următoare am aplicat părinţilor un chestionar în scopul identificării comportamentelor legate de stilul de viaţă, ştiut fiind că de cele mai multe ori constatăm o tradiţie familială greşită în privinţa alimentaţiei, mişcării fizice şi odihnei Interpretarea chestionarului a confirmat că în cele mai multe familii ale elevilor din grupul ţintă nu există preocupare pentru mişcarea fizică, pentru respectarea ritmului normal de activitate şi odihnă, pentru atragerea

of day when there are consumed many sweets is in breaks at school (42 %), then in the morning (34 %) and in the evening (24%).

- Sweetened juices are consumed by 37 % of students in amounts between 1 and 2 liters per day. 55 % of students consume sweetened juices in amounts between 0.5 and 1 liter daily. Only 8% of students drink only water.
- Products high in fat, as fast- food, are consumed daily by 62 % of students and only 38 % eat cooked food.

In the next step I applied the parents a questionnaire in order to identify behaviors related to lifestyle, knowing that most times we find a wrong family tradition about nutrition, physical movement and rest. Interpretation of the survey confirmed that the most families of students in the target group have no concern for physical movement, to respect the normal rhythm of work and rest, to attract children in other activities that reduce the time spent on computer games . The families that ask the questionnaire consume artificial juices and sausages very often and rarely prepare fish.

The interpreting results of the two questionnaires were presented to children and parents in a joint meeting and we all decided to start a program to form a healthy lifestyle because it meets the needs of pupils competent in the target group. Surprising was that at this stage I noticed skepticism of parents and children optimism regarding the success of this program. Moreover, we considered the possibility of educating parents from children.

The project is structured in four months (February -May) with conducting bimonthly activities, within hours of counseling and school - component "Quality lifestyle " – activities organized in a safe environment.

2. Presentation of ability life to the children

copilului în alte activităţi care să reducă timpul alocat jocurilor pe computer.

Familiile supuse chestionarlui consumă sucuri artificiale şi mezeluri foarte des şi rareori pregătesc peşte.

Rezultatele interpretării celor două chestionare au fost prezentate copiilor şi părinţilor într-o întâlnire comună şi am hotărât cu toţii să începem un program prin care să **formăm un stil de viaţă sănătos,** deoarece această abilitate corespunde nevoilor elevilor din grupul ţintă. Surprinzător a fost că în această etapă am sesizat scepticismul părinţilor şi optimismul copiilor în ceea ce priveşte reuşita acestui program. Dealtfel, am luat în considerare şi posibilitatea de a educa părinţii pornind de la copii.

Proiectul este structurat pe 4 luni (februarie-mai), cu derularea bilunară a activităţilor, în cadrul orele de consiliere şi orientare şcolară – componenta „Calitatea stilului de viaţă" – activităţi organizate într-un mediu sigur.

2. Prezentarea abilităţii de viaţă copiilor (modelul CCAP)

(vezi tabelul 1)

3. Dezvoltarea abilităţii de viaţă

3.1. Diagrama Gantt

(vezi tabelul 2)

3.2. **Fişa tehnică a activităţilor**

(vezi tabelul 3)

4. Evaluarea dezvoltării abilităţii de viaţă

4.1.Evaluarea iniţială a avut ca obiectiv stabilirea nivelului de „pornire'' pentru dezvoltarea abilităţii de a adopta un stil de viaţă sănătos şi responsabil. În această primă etapă de evaluare am utilizat jocul, chestionarul pentru pentru elevi şi pentru părinţi. Rezultatele acestei evaluări au fost prezentate statistic elevilor şi părinţilor în scopul ridicării nivelul lor de motivaţie pentru implicarea în program.

4.2.Evaluarea formativă a fost realizată la jumătatea derulării programului (după două

(CCAP model)

(see table 1)

3.Developing the ability of life

3.1.Gantt chart

(see table 2)

3.2.Technical sheet of activities

(see table 3)

4.The ability to develop life

4.1.The initial assessment had as objective to establish the level of "start" for the ability to adopt a healthy and responsible lifestyle. In this first stage of evaluation I used the game, the questionnaire for students and parents. The results of this assessment were statistically presented to the students and parents in order to raise their level of motivation for involvement in the program.

4.2.The formative assessment was made in the mid unfolding program (after two months of activity at the end of March), it was reported in the final set goals and seek to ascertain to what extent the implementation of the program is in the specified project. At this stage I used the game as assessment methods and reflective journal. The formative assessment results were again presented to the students and parents, and this stimulated the level of involvement for our community education program.

4.3.The final assessment program was designed to the end of the program of development life ability (in late May) and aims to establish to what extent the program has achieved its objectives: the optimal use of resources and improvement of students behavior by adopting healthy elections as a result of the activities designed to set quality standards .

a) Evaluation of reactions - at this stage I applied a questionary of testing the satisfaction of program participants (students and parents) for which I used semi-objective items with open response, hoping that we can get a high quality responses that may contribute to improvement project.

b) Evaluation of behavior - I used the method of systematic observation of children's behavior in the target group, applying as a

luni de activităţi – la sfîrşitul lunii martie), s-a raportat la obiectivele finale stabilite şi a urmărit să verifice în ce măsură implementarea programului se află în parametrii proiectaţi. În această etapă am utilizat ca metode de evaluare jocul şi jurnalul reflexiv. Rezultatele evaluării formative au fost din nou prezentate elevilor şi părinţilor, fapt ce a stimulat gradul de implicare pentru continuarea programului nostru educativ comun.

4.3.Evaluarea finală a programului a fost proiectată la încheierea programului de dezvoltare a abilităţii de viaţă (la sfîrşitul lunii mai) şi urmăreşte să stabilească în ce măsură programul şi-a atins obiectivele: utilizarea optimă a resurselor şi ameliorarea comportamentului elevilor prin adoptarea unor alegeri sănătoase, ca urmare a derulării activităţilor proiectate la standardele de calitate stabilite.

a. Evaluarea reacţiilor - în această etapă vom aplicat un chestionar de evaluare a satisfacţiei participanţilor la program (elevi şi părinţi) pentru care am utilizat itemi semiobiectivi cu răspuns deschis, în speranţa că vom putea obţine o calitate superioară a răspunsurilor, care poate contribui la ameliorarea proiectului.

b. Evaluarea comportamentelor – am utilizat metoda observării sistematice a comportamentului copiilor din grupul ţintă, aplicând ca instrument de evaluare lista de autocontrol-verificare.

4.4.Evaluarea de impact – se aplică după 3 luni de la finalizarea programului (luna septembrie) prin analiza comparativă a comportamentelor sanogene ale beneficiarilor programului comparativ cu elevii de la o clasă paralelă care nu au fost incluşi în grupul-ţintă. De asemenea, această etapă a evaluării urmăreşte să stabilească măsura în care programul a produs efecte colaterale pozitive asupra familiei beneficiarilor din grupul ţintă; în acest scop am utilizat jurnalul reflexiv pentru părinţi.

tool for self - assessment check list.

4.4.Impact assessment – it is applied in 3 months after completion the program (September) by comparative analysis of the beneficiaries behaviors compared with students from a parallel class who were not included in the target group. This stage of the evaluation also seeks to determine the extent to which the program produced positive spillover effects on the families of the target group; for this purpose I used reflective journal for parents.

Bibliography

1.Decree MPS no.1563/2008 approving the list of no recommended foods for pre-school and pupils and the principles that underlie a healthy diet for children and adolescents

2.Bucur, Gh. E., Popescu O., (1999) – Education for health in school, Fiat Lux publishing house, Bucharest

3.The National Program for education for health in Romanian school (2004) – Ministry of education and research and Ministry of Health – Training of trainers, Predeal

4.www.sanatatea.com

5.www.educativ.ro

6.www.didactic.ro

Bibliografie

1. Ordinul MSP nr. 1563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preşcolarilor şi şcolarilor şi a principiilor care stau la baza unei alimentaţii sănătoase pentru copii si adolescenţi
2. Bucur, Gh. E., Popescu O., (1999) - *Educaţia pentru sănătate în şcoală,* Editura Fiat Lux, Bucureşti
3. Programul Naţional de Educaţie pentru Sănătate în Şcoala Românească (2004) - Ministerul Educaţiei şi Cercetării şi Ministerul Sănătăţii – Formare de Formatori, Predeal
4. www.sanatatea.com
5. www.educativ.ro
6. www.didactic.ro

Tabelul 1

Abilitatea de viaţă: Adoptarea unui stil de viaţă sănătos			
Comportamente (a face)	**Cunoştinţe (a şti)**	**Atitudini (a manifesta o atitudine)**	**Performanţă (a demonstra)**
1.Elevul practică un sport	Cunoaşte efectele benefice ale sportului asupra sănătăţii.	Manifestă interes pentru activităţile sportive.	Reuşeşte să facă cel puţin 1 oră de sport pe zi. Se înscrie la un club sportiv.
2.Elevul mănâncă sănătos	Ştie care sunt grupele de alimentele sănătoase: cereale, fructe, legume, pui, peşte, lactate	Se străduieşte să inlocuiască dulciurile cu fructe şi mezelurile cu pui	Are 3 mese pe zi la ore fixe şi 2 gustări de fructe. Mănâncă cereale cu lapte, peşte şi

		și pește.	legume.
	Cunoaște efectele nocive ale consumului de coca-cola.	Manifestă interes pentru consumul de apă în defavoarea sucurilor artificiale.	Consumă 2l de apă zilnic.
3. Elevul evită sucurile artificiale			
	Știe efectele pozitive ale respectării orelor de odihnă.	Conștientizează efectul nociv al computerului și emisiunilor TV în detrimentul somnului.	Adoarme înainte de ora 22; reduce timpul alocat computerului și televizorului.
3. Elevul doarme suficient			

Table 1

Ability of life: Adoption of a healthy lifestyle			
Behaviors (to do)	**Knowledge (to know)**	**Attitudes (to manifest an attitude)**	**Performance (to demonstrate)**
1.The student plays sports	He knows the benefits of sport on health.	He shows interest in sports activities.	He manages to make at least one hour of sport per day. She went to a sports club.
2.The student eats healthy	He knows which are the healthy food groups: grains, fruits, vegetables, chicken, fish, dairy.	He strives to replace sweets with fruits and meats with chicken and fish.	He has three meals a day at fixed times and two snacks of fruit. He eats cereals with milk, fish and vegetables.
3.The student avoids artificial juices	He knows the harmful effects of consumption of Coca-Cola.	He shows interest in water consumption at the expense of artificial juices.	He drinks 2 liters of water daily.
4.The student sleeps enough	He knows the positive effects of observing hours of	He knows the harmful effects of computer and TV at the expense of sleep.	He falls asleep before 10 p.m., he reduces the time for the

	rest.		computer and TV.

Tabelul 2

Activitatea/Luna	**1**	**2**	**3**	**4**
Activitatea 1	**x**			
Activitatea 2		**x**		
Activitatea 3				**x**
Activitatea 4			**x**	
Activitatea 5	**x**			
Activitatea 6			**x**	
Activitatea 7		**x**		
Activitatea 8				**x**

Table 2

Activity/month	1	2	3	4
Activity 1	X			
Activity 2		X		
Activity 3				X
Activity 4			X	
Activity 5	X			
Activity 6			X	
Activity 7		X		
Activity 8				X

Tabelul 3

Obiectivul	**Activitatea**	**Metode**	**Resurse**	**Responsabil**
Obiectivul 1 Elevul practică un sport	**Activitatea 1** „Ce te opreşte?"	Studiul de caz Jocul Asocierea în perechi Dezvăluire în grupul mare	Materialul de distribuit „Ce te opreşte?", fotocopiat şi tăiat, foi de hârtie, pixuri	Diriginta clasei
	Activitatea 2 „Mens sana in corpore sano" Prezentarea comparativă a doua filme care ilustreaza importanţa	Vizionarea unor filme Dezbaterea Conversaţia	Filme Videoproiector Laptop Ecran	Diriginta clasei

	mișcării pentru sănătate la orice vârstă			
	Activitatea 3 „Aleg ce mi se potrivește"	Lucru individual Lucru in perechi Elaborarea unui plan de acțiune individual	Coli de flipchart Coli de xerox Pixuri	Diriginta clasei
	Activitatea 4 „Mergem la munte!" Programarea unei excursii de două zile la munte cu toată clasa	Lectia-excursie	Asigurarea condițiilor necesare derulării excursiei	Diriginta clasei Părinți
Obiectivul 2 **Elevul mănâncă sănătos**	**Activitatea 5** „Piramida alimentației sănătoase"	Prelegerea Lucrul individual Lucru în grupuri mici	Fișe cu piramida alimentației sănătoase Material de distribuit	Diriginta clasei
Obiectivul 2 **Elevul mănâncă sănătos**	**Activitatea 6** „Sa mâncăm sănătos!" Vizionare PPT-uri pe tema alimentatiei sanatoase și concurs de postere	Concurs de postere Lucrul in grupuri mici Prezentarea produselor în fața părinților	Coli de flipchart Markere Videoproiector Laptop Ecran	Diriginta clasei Părinți

Obiectivul 3 **Elevul evită sucurile artificiale**	**Activitatea 7** „Apă sau Coca Cola?" Vizionarea unor prezentări PowerPoint despre efectele nocive ale sucurilor artificiale urmate de o dezbatere	Vizionare PPT Dezbatere	Videoproiector Laptop Ecran Coli de flipchart Markere	Diriginta clasei Asistenta medicală
Obiectivul 4 **Elevul doarme suficient**	**Activitatea 8** „Computer sau somn?'' Elevii vor realiza în perechi pliante şi/sau postere care sugerează efectele nocive ale dependenţei de computer în detrimentul somnului	Workshop Prezentarea pliantelor/posterelor realizate	Coli xerox Toner color Panouri pentru expoziţie	Diriginta clasei Profesorii clasei Elevii şcolii Psihologul şcolar Asistenta medicală Medicul şcolar Părinţii

Table 3

Objective	Activity	Methods	Resources	Responsible
Objective 1 **The student play sports**	**Activity 1** "Who stops you?"	Case study Game Association in pairs Disclosure in the large group	Material distributed "Who stops you?" photocopied and cut, sheets of paper, biros	Form master
	Activity 2 "Mens sana in corpore sano" Introducing comparative two films that illustrate the	Watching movies Debate Conversation	Movies Videoprojector Laptop Screen	Form master

	importance of movement for health at any age			
	Activity 3 "I choose what is right for me"	Individual work Working in pairs Develop a personal action plan	Flipchart sheets Xerox sheets Biros	Form master
	Activity 4 "We go to the mountains" Scheduling a two-day trip to the mountains with the whole class	Lesson – trip	Providing the necessary conditions for developing the trip.	Form master Parents
Objective 2 The student eats healthy	**Activity 5** "Healthy eating pyramid"	Lecture Individual work Work in small groups	Sheets with healthy eating pyramid Handout	Form master
	Activity 6 "Let's eat healthy!" Watch Power Point presentations about healthy eating and poster competition	Poster competition Work in small groups Present the products in front of the parents	Flipchart Marker Video projector Laptop Screen	Form master Parents
Objective 3 **The student avoids artificial juices**	**Activity 7** "Water or Coca-Cola?" Watch some power point presentations about the adverse effects of artificial juices followed by a debate.	Power point presentation Debate	Video projector Laptop Screen Flipchart Marker	Form master Nurse
Objective 4 **The student sleeps enough**	**Activity 8** "Computer or sleep?" The students will perform in pairs flyers and/or posters	Workshop Presentation of the flyers/posters made	Xerox sheets Color cartridge Panel for the exhibition	Form master Teachers Students from school School psychologist Nurse

	suggesting the harmful effects of computer addiction to the detriment of sleep			Doctor Parents