

Cantitatea de microelemente din masa servită în instituțiile preuniversitare acoperă norma zilnică pentru o masă gratuită în cote de: calciu 82,2%, fosfor 98,9%, magneziu 205%, fier 283,3%.

Cantitatea de vitamine pe care o acoperă masa servită în cantinele școlare este de: vitamina C 153,3%, vitamina B1 179,2%, vitamina B2 103,6%, vitamina PP 123,7% și vitamina A 355%.

Discuții

La compararea datelor din meniurile din perioada de toamnă cu cele din meniurile de iarnă, am stabilit o diferență a rezultatelor obținute. Se mărește cantitatea proteinelor consumate în perioada de toamnă (cota devierii proteinelor în iarnă a fost de -33,2% pe când în toamnă de +59,1%).

O îmbunătățire a situației se observă și în cazul lipidelor, unde în iarnă cota devierii era de +102,6%, iar în toamnă – de +38,6%. Invers proporțională cu înrăutățirea situației este în cazul glucidelor, unde în iarnă atinge cota devierii de +32,9%, iar în toamnă – de +59,3%. Cota devierii valorii energetice în toamnă este mai scăzută de 2,5 ori față de cea din meniurile de iarnă, unde în toamnă este de +46,3%, iar în iarnă au fost +103,8%.

Microelementele sporesc în cantitate în meniurile din toamnă: calciul – cu o cotă de deviere în iarnă de -36,03%, iar în toamnă de -17,8%; fosforul în iarnă a avut o cotă de deviere de -21,9%, iar în toamnă cota de deviere era de doar -1,1%. Vitamina C este într-o cantitate mai mare în meniurile din toamnă. Astfel, în meniurile din iarnă cota devierii ei era negativă – de -49,8%, iar în meniurile din toamnă devine pozitivă – de +53,3%.

Concluzii

1. Volumul unei porții de alimente nu corespunde după toți parametrii normelor igienice pentru o masă gratuită: băutura – 18,2%, terci – 36,4%, bucate din carne și pește – 54,5% și salată – 9,1%.

2. În multe meniuri din instituțiile preuniversitare lipsesc laptele și produsele lactate, fructele proaspete, peștele și legumele.

3. Trofinele calorigene din meniurile preuniversitare ating sau depășesc normele fiziologice. Însă la studierea amănunțită am constatat că în 9,1% din școlile studiate nu ating norma fiziologică la proteine totale, iar în 54,5% – la cele de origine animalieră.

4. Meniurile de iarnă din februarie anul 2011 și cele din septembrie 2013 indică la o îmbunătățire a calității lor.

Bibliografie

1. Cîrlîci Alexei, Uliana Jalbă. *Igiena alimentației. Compendiu de lucrări practice*. Chișinău: Centrul Ed.-Poligr. „Medicina”, 2000.

2. Guțu Aurel. *Alimentația echilibrată a copiilor în școală*. Chișinău: Elena-V.I, 2005.
3. Hăbășescu I. *Igiena copiilor și adolescenților*. Chișinău: CEP „Medicina”, 2009.
4. *Legea privind produsele alimentare*, nr. 78-XV din 18.03.2004, art. 15.
5. *Legea privind modificarea și completarea unor acte legislative* nr. 93 din 26.04.2012.
6. Anexă la Ordinul MS nr. 904 din 17.09.12. *Lista produselor alimentare nerecomandate preșcolărilor și elevilor*.
7. Dispoziția Ministerului Sănătății nr. 362-d din 02.10.2012 pentru instituțiile preuniversitare.
8. *Recomandări metodice privind organizarea alimentației echilibrate în instituțiile pentru copii*. Chișinău, 2013.

Victor Zepca, șef laborator

Igiena copiilor și adolescenților, CNSP

Tel.: +373 022574583; e-mail: zepcav@yahoo.com

INSTRUIREA ELEVILOR CLASELOR PRIMARE PRIVIND SIGURANȚA VIEȚII ÎN CAZ DE INCENDIU

Mihail PÎSLA, Natalia ARNAUT, Ion BAHNAREL, Victor ZEPKA, Angela CAZACU-STRATU,
Centrul Național de Sănătate Publică

Summary

Training of primary school pupils about life safety in situation of fire

There were elucidated some aspects of health education to primary school pupils that are proposed in the learning activities for teachers in order to model skills to avoid risk factors for life. The primary aim is to train knowledge, attitudes and skills to prevent fires in the home to primary school pupils.

Keywords: *health education, prevention of fire, students*

Резюме

Обучение учащихся начальной школы по технике безопасности жизни в случае пожара

В статье отражены некоторые аспекты формирования здорового образа жизни учащихся начальных классов с целью моделирования навыков для предотвращения факторов риска для жизни. Цель работы состоит в формировании знаний и навыков с целью предотвращения пожара в помещении.

Ключевые слова: *формирование здорового образа жизни, предотвращение пожара, школьники*

Introducere

În anul 2013, în Republica Moldova au fost înregistrate 2146 de incendii în urma cărora și-au pierdut viața 144 de persoane, inclusiv 13 copii; au fost salvate de la incendii 846 de persoane [5].

Una dintre direcțiile principale ale educației pentru sănătate prevede intensificarea educației în problemele de prevenire a incendiilor la domiciliu și la locul de studii / muncă și instruirea populației în vederea acordării primului ajutor [4].

Adeseori copiii, prin comportamentul lor, din cauza lipsei de cunoștințe, pot provoca situații periculoase pentru viața lor și a celor din jur. De aceea este foarte important ca fiecare copil să cunoască cum se acționează în diferite situații de risc pentru viață [1, 3].

Un rol important în formarea competențelor de evitare a factorilor de risc pentru viață îi revine cadrului didactic. Aplicând diverse mijloace de predare – prezentări video, audio, imagini, diverse activități didactice, jocuri, informații suplimentare – el va contribui la formarea unui comportament adecvat în situații de risc pentru viață [2].

Ca suport didactic în modelarea la elevii claselor primare a aptitudinilor de a evita situațiile de risc, în particular incendiile, se propune Proiectul didactic *Focul – prieten sau dușman*.

CLASA a II-a. Dirigenție.

Subiectul. *Focul – prieten sau dușman*

Tipul lecției. Predare-învățare de noi cunoștințe.

Subcompetențe:

- cunoașterea și înțelegerea caracteristicilor focului, a importanței lui în viața cotidiană;
- conștientizarea focului ca factor de risc pentru viață;
- formarea deprinderilor de evitare a incendiilor.

Obiective operaționale:

- să cunoască rolul și importanța focului în viața omului;
- să conștientizeze pericolele provocate de foc;
- să cunoască unele reguli de evitare a incendiilor;
- să vizioneze o prezentare power point cu tema *Focul*;
- să redea imaginea flăcării prin desen, pictură.

Metode și procedee: brainstormingul, învățarea prin descoperire, explozia stelară, explicația, conversația, activitatea în echipă (diade/triade).

DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

1. Evocare

Brainstorming. *Focul este slugă bună, dar stăpân nemilos.*

Informația învățătorului: "Vechile legende ale grecilor spun că Prometeu ar fi furat focul de pe Olimp și l-ar fi dăruit oamenilor, pentru ca aceștia să se bucure de beneficiile lui.

Fără foc, omul nu ar fi progresat: cu ajutorul lui s-a încălzit pe vreme rece și s-a apărut de fiarele

sălbatic; tot cu ajutorul lui a topit metalele din care și-a făurit unelte și podoabe. Mai târziu, cu ajutorul focului a construit trenuri, vapoare și o mulțime de mașini menite să-i facă viața mai ușoară și să-i satisfacă nevoia de cunoaștere.

Focul, însă, din prieten al omului, poate să devină cel mai mare dușman atunci când nu poate fi stăpânit, când scapă de sub control. Flăcările binefăcătoare și cuminiți ce ard în sobă sau care pâlpaie liniștit la aragaz pot deveni, într-o secundă de neatenție, distrugătoare. Focul astfel dezlănțuit devine incendiu".

După informația primită se descoperă și **tema orei de dirigenție.**

Se anunță că mascota orei va fi imaginea *Micului pompier* ce trebuie să ajungă la căsuța în flăcări, parcurgând mai multe obstacole. Obstacolele nu sunt altceva decât sarcinile propuse pentru realizarea orei.

2. Realizarea sensului

În locuință incendiile pot fi provocate de:

- Aparatele electrice (TV, fierul de călcat, foenul, electroceainicul, plonjorul, reșoul electric etc.), care, din motivul defectării sau al supraîncălzirii, se aprind.
- Scurgerile de gaz metan din conductele de gaz natural, aragaz defectat sau care nu a fost deconectat. La o scânteie sau la o flăcărie, apare o explozie deseori însoțită de un incendiu.
- Neglijența umană: o țigară nestinsă, lumânarea, tăciunile din sobă care cade pe podea de lemn, o cârpă de pe plita supraîncălzită sau aprinderea perdelei de la fereastra deschisă de curentul de aer etc.
- Jocul cu focul, cu substanțele explozibile (petarde) sau ușor inflamabile (benzină, gaz lampant).

Cum procedezi în caz de incendiu în locuință?

- În caz de incendiu, este periculoasă nu numai flacăra care provoacă arsuri (combustii), ci și fumul, care este toxic. Pentru a te proteja de intoxicare cu fum, respiră printr-o cârpă umedă.
- Dacă te afli într-un bloc care arde, încearcă să-l părăsești pe scări (ascensorul poate fi deconectat), aruncând peste tine o haină, o plapumă umedă etc.
- În cazul în care acest lucru este imposibil, ieși pe balcon, acoperiș etc. și cheamă ajutor (strigă, flutură cu haine, aruncă obiecte etc.).

Reguli de comportare în caz de incendiu în blocul școlii:

- Se va apela la serviciul de urgență (**901**).
- Nu alergați, dar nu mergeți nici agale.
- Fiecare persoană trebuie să cunoască calea de

evacuare spre exterior din încăperea în care se află.

- În cazul în care nu puteți să vă evacuați în condiții de siguranță (culoare pline de fum sau diverse obstacole pe căile de evacuare), vă întoarceți în clasă și stați în dreptul ferestrei, pentru a fi văzuți de pompieri.
- Ora de sport: în cazul unei alarme de evacuare, ora este întreruptă, sala de sport este evacuată; fără a-și schimba îmbrăcămintea, elevii se îndreaptă împreună spre locul de adunare.
- În condiții de ploaie sau frig, ora este întreruptă; fără a se îmbrăca, elevii se adună în apropierea accesului spre exterior, așteptând noi indicații.

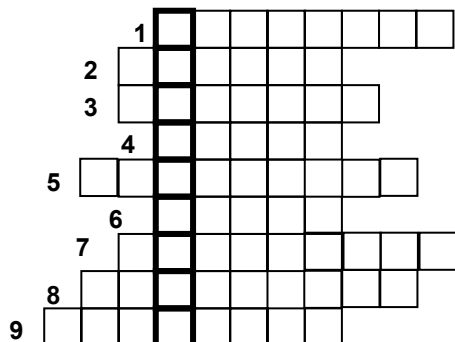
Sfaturi utile:

- Nu te juca cu chibrituri, brichete, lumânări.
- Nu folosi aparate electrocasnice decât în prezența adulților.
- Nu trage de conductorii electrici (cabluri) sau de prize.
- Nu aprinde aragazul, nu te juca în preajma lui și nu lăsa jucăriile în imediata apropiere a acestuia.
- Nu umbla la sobe când în ele arde focul.

Careu

Completându-l, elevii vor descoperi afirmația care reiese din următorul enunț: "Este bine să ne ferim de pericolul de incendiu prin acțiuni de ..."

1. Cei care sting incendiile.
2. Răni provocate de foc.
3. Combustibil foarte inflamabil.
4. Flacăra sau ...
5. Aparate care, fiind defectate, pot provoca incendiu.
6. Reguli sau ... de prevenire a incendiilor.
7. Destinat pentru a stinge focul în caz de incendiu.
8. Rămâne în urma incendiului.
9. Foc distrugător.



Activitate în grup

Proverbele-puzzle vor fi descoperite și analizate:

1. „Până nu faci foc nu iese fum”.
2. „Nu te juca cu focul, că îndată te pârlеști”.
3. „Focul, când se încinge, anevoie se stinge”.
4. „Focul mare strică pâinea”.

Multiple inteligențe:

- Matematicienii – vor construi din chibrituri corpuri geometrice.
- Pictorii – vor executa desene din cărbune la subiectul *Focul*.
- Poeții – vor scrie planul de idei al textului *Fetița cu chibrituri* și vor găsi rima cuvântului *foc*.
- Cercetătorii – vor repartiza toate corpurile în două grupe: cele care ard și cele care nu ard.

Explozia stelară: adresează întrebări pentru cuvântul *foc*: *Când? Cum? De ce? Pentru ce? Unde?*

Întocmirea unei liste cu reguli pentru prevenirea incendiilor.

Vizionarea prezentării power point.

3. Reflecție și evaluare

Gândește-te că în această casă poate să se aple o persoană într-o situație de criză – incendiu!

În Republica Moldova, în caz de incendiu, intervin pompierii. Ei activează în cadrul unui serviciu de situații excepționale și au în dotare un echipament de protecție individuală, precum și mijloace și mașini de intervenție.

Sună la 901! Salvează o viață!

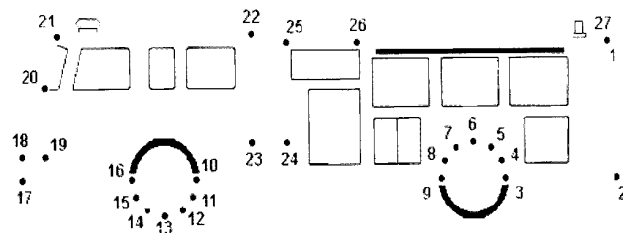
Reține:

- Serviciul de urgență funcționează 24 din 24 de ore;
- Când faci apel la serviciul de urgență, indică adresa exactă și deplină.

Joc de rol. Se va improviza un apel telefonic la serviciul salvatori și pompieri – 901, respectând regulile de comunicare în situații excepționale.

Tema de acasă

- Completează fișa-promisiune și afișează-o în camera ta.
- Unește punctele și vezi ce-ai obținut. Începe de la 1 și mergi în ordinea crescătoare până la 27.



Concluzii

1. Proiectarea didactică presupune o succesiune de operații având ca finalitate competențele specifice. Ea subsumează competențele specifice, subcompetențele, conținuturile de învățare, resursele didactice (timp, materiale) și evaluarea.

2. Procesul de predare-învățare trebuie să respecte principiile învățării active, centrate pe elevi; în acest scop, metodele recomandate sunt cele activ-participative. Sarcinile de lucru vor fi realizate individual, în diadă/triadă/echipă, prin muncă independentă sau facilitată de către învățător. Predarea se focalizează atât pe cunoștințe și abilități specifice disciplinei, cât și pe atitudinile și mecanismele învățării personalizate, conștiente și eficiente, pe care elevii să le aplice în contexte diferite de viață, nu numai în cadrul școlii.

3. În cadrul orelor de educație pentru sănătate nu se recomandă utilizarea calificativelor.

Bibliografie

1. *Aria curriculară. Consiliere și orientare*, București: Editura AFIR, 2005.
2. Bahnarel I.; Zepca V.; Arnaut N.; Romaniuc D. *Modelarea deprinderilor de evitare a factorilor de risc pentru viața la elevii claselor primare*. În: Materialele Conferinței științifico-practice naționale cu participare internațională „Sănătatea copiilor și factorii exogeni de risc”. Ch.: UASM (Tipografia „Print Caro”), 2012, p. 18-19. ISBN 978-9975-64-223-1.
3. Callo Tatiana, Paniș Alioana, Andrițchi Viorica și al. *Educația centrată pe elev. Ghid metodologic*, Chișinău, 2010.
4. Hotărâre de Guvern nr. 658 din 12.06.2007 cu privire la Programul național de promovare a modului sănătos de viață pentru anii 2007-2015. În: MO nr. 82-85 din 15.06.2007.
5. http://www.dse.md/sites/default/files/file/statistics/brosura_se_2013.pdf

Victor Zepca, șef laborator Igiena copiilor și adolescenților, CNSP
Tel.: +373 022 574583, e-mail: zepcav@yahoo.com

ASIGURAREA IGIENICĂ ȘI SANITAR-TEHNICĂ A INSTITUȚIILOR PREȘCOLARE ȘI PREUNIVERSITARE DIN MUNICIPIUL CHIȘINĂU

Angela CAZACU-STRATU¹, Maria MORARU¹, Svetlana GHERCIU-TUTUESCU², I. COJOCARU², T. OSTALEP², Lucia BABIN²,

¹USMF Nicolae Testemițanu,

²CSP mun. Chișinău

Summary

Hygienic insurance and a sanitary-technical preschool institutions and schools in Chisinau

The number of children in preschool institutions exceed the number of places in conformity to the project in these institutions with 18% and preuniversity institutions are covered in 73.5% of the total number of places. The failure microclimate in 13.3% institutions and rules of artificial lighting in 31.5% institutions favored increasing the morbidity and respiratory diseases, the diseases of eye and its annexes.

Keywords: *hygienic conditions; sanitary-technical conditions; preschool institutions; schools*

Резюме

Гигиенические условия и санитарно-техническое состояние дошкольных и школьных учреждений

В детских учреждениях отмечается несоответствие количества зарегистрированных детей количеству проектируемых мест. Так, в детских дошкольных учреждениях загруженность выше на 18%, в школах – на 26,5% ниже. Не соответствуют нормативным данным показатели микроклимата и искусственного освещения в 13,3% и соответственно в 31,5% из детских учреждений. Эти факторы риска способствуют росту заболеваний дыхательной системы и зрительного аппарата.

Ключевые слова: *санитарно-технические условия, гигиенические условия, дошкольные учреждения, школьные учреждения*

Introducere

Generația tânără reprezintă o grupă specială, care determină posibilitatea și perspectiva formării potențialului de muncă al fiecărui stat. Starea de sănătate a copiilor este influențată, în mare parte, de condițiile de instruire și caracteristica sanitar-igienică a instituțiilor instructiv-educative.

Condițiile microclimaterice și sanitar-igienice din școli și grădinițe constituie un factor de risc important ce determină starea de sănătate a copiilor instituționalizați. Anume nerespectarea acestor condiții are un impact negativ asupra stării generale a sănătății copiilor.

Rezultate și discuții

În mun. Chișinău funcționează 166 de instituții preșcolare și 146 de instituții preuniversitare. Analizând datele acumulate, putem deduce că, după modul de construcție, din numărul total de instituții instructiv-educative 152 (91,5%) grădinițe și 107 (73,3%) școli sunt amplasate în clădiri-tip, iar în clădiri adaptate – 14 (8,5%) grădinițe și 39 (26,7%) de școli. Numărul copiilor instituționalizați în instituțiile preșcolare depășesc numărul de locuri după proiect în aceste instituții cu 18%, iar în cele preuniversitare sunt acoperite 73,5% din numărul total de locuri.

Actualmente toate instituțiile preșcolare și 99,2% din instituțiile preuniversitare sunt racordate la apeduct. La 3,6% instituții preșcolare și