

FORMAREA ȘI CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR IGIENICE LA PREȘCOLARII DE 5-6 ANI: FUNDAMENTE TEORETICE ȘI DIRECȚII DE OPTIMIZARE EDUCAȚIONALĂ

Mihaela GURLUI*

<https://doi.org/10.52744/AUCSFLSA.2026.01.15>

Rezumat

Lucrarea analizează procesul de formare și consolidare a deprinderilor igienice la preșcolarii de 5-6 ani, evidențiind fundamentele teoretice și principalele direcții de optimizare educațională. Tema este relevantă în contextul educației timpurii, deoarece deprinderile igienice contribuie nu doar la menținerea sănătății copilului, ci și la dezvoltarea autonomiei, a responsabilității și a comportamentelor adaptative. Studiul valorifică repere teoretice din domeniul educației timpurii, al psihologiei copilului și al documentelor curriculare actuale, subliniind rolul rutinei, al modelului adultului, al exercițiului practic și al colaborării dintre grădiniță și familie în consolidarea acestor comportamente. Pentru susținerea dimensiunii aplicative a lucrării a fost realizată o minicercetare pedagogică de tip constatativ-ameliorativ, desfășurată pe un eșantion de 22 de copii din grupa mare. Metodele utilizate au fost observația sistematică, fișa de observație și intervenția educațională bazată pe activități practice și jocuri didactice. Rezultatele au evidențiat o îmbunătățire a nivelului deprinderilor igienice, exprimată prin creșterea numărului de comportamente realizate corect și independent. Concluziile cercetării confirmă faptul că strategiile educaționale active, repetitive și adaptate particularităților de vârstă contribuie semnificativ la formarea unor conduite igienice stabile și funcționale în viața cotidiană.

Cuvinte-cheie: deprinderi igienice, educație timpurie, preșcolari, autonomie, rutină educațională, optimizare educațională

* drd. Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, ORCID ID: 0009-0009-9621-2174, e-mail: mihaelapinga@yahoo.com



Abstract

The paper analyzes the process of forming and consolidating hygiene habits in preschool children aged 5-6, highlighting the theoretical foundations and the main directions for educational optimization. The topic is relevant in the context of early childhood education, since hygiene habits contribute not only to maintaining children's health, but also to the development of autonomy, responsibility, and adaptive behaviors. The study draws on theoretical landmarks from the fields of early childhood education, child psychology, and current curricular documents, emphasizing the role of routine, adult modeling, practical exercise, and collaboration between kindergarten and family in strengthening these behaviors. In order to support the applied dimension of the paper, a small-scale pedagogical research study of a descriptive-ameliorative type was conducted on a sample of 22 children from the senior preschool group. The methods used included systematic observation, the observation sheet, and educational intervention based on practical activities and didactic games. The results highlighted an improvement in the level of hygiene habits, reflected in the increase in the number of behaviors performed correctly and independently. The conclusions of the research confirm that active, repetitive educational strategies adapted to age-specific characteristics contribute significantly to the formation of stable and functional hygiene behaviors in everyday life.

Introducere

Formarea deprinderilor igienice în perioada preșcolară reprezintă o componentă esențială a educației timpurii, întrucât aceasta contribuie nu doar la protejarea sănătății copilului, ci și la dezvoltarea autonomiei personale, a responsabilității și a conduitei adaptative în mediul educațional și familial. La vârsta de 5-6 ani, copilul se află într-o etapă de dezvoltare caracterizată prin creșterea capacității de înțelegere a regulilor, prin consolidarea autocontrolului și printr-o disponibilitate crescută pentru interiorizarea unor rutine de viață organizate. Tocmai de aceea, deprinderile igienice nu trebuie privite ca simple automatisme comportamentale, ci ca achiziții formative cu valoare educațională largă, aflate la intersecția dintre dezvoltarea fizică, socială și morală a copilului. În literatura de specialitate se subliniază că educația timpurie trebuie înțeleasă ca domeniu prioritar, atât din perspectiva cercetării, cât și a intervenției formative, deoarece experiențele de învățare din primii ani influențează semnificativ traseul ulterior al dezvoltării copilului (Otilia Clipa, *Educația timpurie — necesitate, politici educaționale și strategii naționale de formare a profesioniștilor*, în vol. *Educația timpurie*, Editura Trei, 2023, p. 11).

Importanța acestei teme este susținută și de documentele curriculare actuale din domeniul educației timpurii, care acordă un loc explicit

rutinelor, tranzițiilor și activităților de dezvoltare personală, ca dimensiuni indispensabile ale programului zilnic al copilului preșcolar. Curriculumul național pentru educație timpurie evidențiază, pentru intervalul de vârstă 61-72/84 luni, ponderea activităților destinate dezvoltării personale în structura timpului educațional, ceea ce confirmă faptul că formarea autonomiei și a comportamentelor de autoîngrijire nu reprezintă un aspect secundar, ci o finalitate integrată a educației preșcolare (Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019, p. 6).

În aceeași logică, metodologia de aplicare a planului de învățământ arată că demersurile educaționale trebuie adaptate particularităților de vârstă și de dezvoltare ale copiilor, aspect deosebit de relevant atunci când sunt vizate deprinderi repetitive, precum spălatul mâinilor, utilizarea corectă a obiectelor de igienă personală, respectarea regulilor de igienă alimentară sau păstrarea ordinii personale și a spațiului de lucru (Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019, pp. 6-7).

Din perspectivă psihopedagogică, formarea deprinderilor igienice presupune continuitate, exercițiu, modelare și consecvență educațională. La această vârstă, copilul nu dobândește comportamente stabile doar prin explicații verbale, ci mai ales prin repetarea unor conduite în contexte concrete, prin încurajare și prin participarea activă la rutine semnificative. În plus, dezvoltarea timpurie trebuie abordată într-o manieră holistică, deoarece dimensiunea fizică, dimensiunea socio-emoțională și cea comportamentală se susțin reciproc. În acest sens, lucrările recente din domeniu accentuează că educația timpurie valorifică intervenția integrată a adultului și creează cadrul necesar formării unor conduite de viață funcționale și sănătoase, care depășesc sfera învățării strict cognitive (Otilia Clipa (coord.), *Educația timpurie: resurse pentru dezvoltarea practicienilor*, Editura Trei, 2023, pp. 7-8). De aici rezultă că deprinderile igienice trebuie analizate nu izolat, ci în relație cu dezvoltarea globală a copilului și cu mediile educaționale în care acesta trăiește și învață.

În același timp, literatura și ghidurile de specialitate insistă asupra rolului decisiv al parteneriatului dintre grădiniță și familie în formarea deprinderilor sănătoase. Oricât de coerent ar fi demersul educatoarei, rezultatele rămân fragile dacă regulile și rutinele cultivate în instituția de



Învățământ nu sunt continuate și acasă. Un ghid elaborat pentru susținerea alimentației sănătoase și a activității fizice în grădinițe și școli arată explicit că familia are un rol esențial în crearea deprinderilor sănătoase ale copilului, iar instituțiile de educație reprezintă, la rândul lor, repere importante în construcția comportamentelor favorabile sănătății (Ministerul Educației Naționale; Ministerul Sănătății, *Ghid pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*, București, 2016, pp. 8-9). Această observație este deosebit de relevantă pentru tema de față, întrucât deprinderile igienice se formează eficient doar atunci când mesajele educaționale, regulile și modelele comportamentale sunt convergente în cele două medii majore de socializare ale copilului.

În acest context, lucrarea de față își propune să evidențieze fundamentele teoretice ale formării și consolidării deprinderilor igienice la preșcolarii de 5-6 ani și să contureze câteva direcții de optimizare educațională aplicabile în practica preșcolară. Interesul pentru această temă este justificat atât de necesitatea formării timpurii a comportamentelor de autoîngrijire, cât și de nevoia unor intervenții educaționale coerente, sistematice și adaptate nivelului de dezvoltare al copilului. Dintr-o perspectivă aplicativă, abordarea acestei problematici poate oferi repere utile cadrelor didactice și familiilor în vederea construirii unor rutine igienice stabile, interiorizate și transferabile în viața de zi cu zi.

Cadru teoretic

Formarea și consolidarea deprinderilor igienice la preșcolarii de 5-6 ani trebuie analizate în contextul educației timpurii, ca parte a dezvoltării globale a copilului. Curriculumul pentru educație timpurie include explicit domeniul „dezvoltarea fizică, sănătate și igienă personală”, ceea ce arată că igiena nu reprezintă un aspect secundar, ci o componentă esențială a procesului educativ (Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019, p. 2). În același document se precizează că deprinderile copilului se formează prin rutine zilnice, interacțiuni și activități organizate adecvat, ceea ce susține ideea că educația igienică se construiește prin exercițiu constant și contexte practice de aplicare (Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019, p. 8).

Din perspectivă psihopedagogică, deprinderile igienice se formează progresiv, prin repetiție, model oferit de adult, încurajare și participare activă a copilului. Literatura de specialitate subliniază că mediul educațional trebuie să stimuleze autonomia și implicarea copilului în activități concrete, iar adultul are rolul de a susține învățarea prin exemplu și ghidaj adecvat (Sofia Loredana Tudor, Cristina Dumitru, Maria Magdalena Stan, Marius Claudiu Langa, „Direcții în elaborarea strategiilor educaționale în educația timpurie”, în Otilia Clipa (coord.), *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor*, Editura Trei, București, 2023, pp. 120-121). În acest sens, deprinderea igienică nu este doar un comportament executat mecanic, ci o conduită care presupune înțelegere, repetare și interiorizare.

Un concept esențial în acest cadru teoretic este autonomia. La vârsta de 5-6 ani, copilul poate fi sprijinit să treacă treptat de la executarea sarcinilor cu ajutorul adultului la realizarea lor independentă. În literatura recentă se arată că autonomia se dezvoltă atunci când copilul este încurajat să acționeze singur, iar intervenția excesivă a adultului poate limita această evoluție (Ionela Bogdan, „Dezvoltarea personalității copilului. Rolul implicării adultului și al utilizării jocului în dezvoltare și învățare”, în Otilia Clipa (coord.), *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor*, Editura Trei, București, 2023, p. 246). Aplicată la sfera igienei, această perspectivă arată că educația eficientă urmărește nu doar respectarea unor reguli, ci și formarea capacității copilului de a le aplica singur, constant și corect.

Deprinderile igienice au și o importantă dimensiune socială, întrucât ele se formează în raport cu normele grupului și cu modelele oferite de adulți. Comportamente precum spălatul mâinilor, utilizarea corectă a obiectelor personale sau menținerea ordinii sunt influențate de procesul de socializare și de coerența cerințelor educative din familie și din grădiniță. În acest sens, specialiștii arată că socializarea timpurie se construiește prin observare, imitare și exercițiu, iar eficiența ei depinde de adaptarea intervenției la particularitățile copilului (Laura Elena Ciolan, Tania Maria Colniceanu, „Interacțiuni sociale și socializare în copilăria timpurie”, în Otilia Clipa (coord.), *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor*, Editura Trei, București, 2023, pp. 422-425).



Documentele metodologice recente confirmă aceste repere teoretice. *Reperele fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie de la naștere la 7 ani* includ, pentru vârsta preșcolară mare, comportamente și practici care vizează igiena personală și curățenia mediului, precum folosirea corectă a materialelor, ordonarea obiectelor și participarea la menținerea unui spațiu curat (Ministerul Educației și Cercetării, *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie de la naștere la 7 ani*, București, 2024, p. 153). De asemenea, *Reperele metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar* recomandă activități practice, jocuri și convorbiri tematice pentru consolidarea comportamentelor igienice (Institutul de Științe ale Educației, *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar*, București, 2020, p. 34).

Prin urmare, cadrul teoretic susține ideea că deprinderile igienice se formează eficient prin intervenții educaționale sistematice, adaptate vârstei și susținute atât în grădiniță, cât și în familie.

Particularități de vârstă ale preșcolarului de 5-6 ani relevante pentru formarea deprinderilor igienice

La vârsta de 5-6 ani, copilul se află într-o etapă de dezvoltare favorabilă consolidării deprinderilor igienice, deoarece poate înțelege mai bine reguli simple, poate anticipa consecințele nerespectării lor și poate transfera conduitele în contexte apropiate. *Reperele fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani* arată că, în acest interval, copilul își adaptează comportamentul în funcție de reguli, respectă reguli de participare la activități și poate aplica independent reguli în situații noi, dar asemănătoare (Ministerul Educației și Cercetării, *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*, București, 2024, p. 56). Această capacitate are relevanță directă pentru educația igienică, întrucât respectarea rutinelor de spălare a mâinilor, folosirea șervețelului sau menținerea ordinii personale presupun tocmai asumarea și repetarea unor reguli stabile.

Tot în această etapă se observă o creștere a autonomiei funcționale. Documentul citat menționează, pentru segmentul de dezvoltare corespunzător copilăriei timpurii, comportamente precum folosirea independentă a toaletei, utilizarea șervețelului de unică folosință, folosirea corectă și independentă a periutei de dinți și demonstrarea practicilor de

igienă personală ca rutine în diferite momente ale zilei (Ministerul Educației și Cercetării, *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*, București, 2024, p. 36). Aceste repere confirmă faptul că la 5-6 ani copilul nu mai este doar receptor al indicațiilor adultului, ci poate deveni executant activ al unor comportamente de autoîngrijire.

Un alt aspect important îl reprezintă rolul rutinei și al repetării. *Curriculumul pentru educație timpurie* subliniază că rutinele acoperă nevoile de bază ale copilului și contribuie la dezvoltarea sa globală, incluzând explicit momente de igienă, precum spălarea și toaleta, repetate zilnic la intervale relativ stabile (Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019, pp. 9-10). Din această perspectivă, vârsta de 5-6 ani este una deosebit de potrivită pentru consolidarea deprinderilor igienice, deoarece copilul răspunde bine la organizarea predictibilă a zilei și la succesiunea constantă a activităților.

În plus, particularitățile de vârstă ale preșcolarului mare reclamă utilizarea unor metode concrete, intuitive și active. *Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar* recomandă, pentru dezvoltarea independenței în igiena personală, exerciții practice, jocuri de rol, convorbiri și activități repetitive privind spălarea mâinilor, folosirea servetelului, utilizarea toaletei și respectarea regulilor de igienă la masă (Ministerul Educației și Cercetării, *Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar*, București, 2020, pp. 9-10). Rezultă că formarea deprinderilor igienice la 5-6 ani este eficientă atunci când copilul este implicat direct în acțiune, nu doar informat verbal despre ce trebuie să facă.

Prin urmare, particularitățile de dezvoltare ale preșcolarului de 5-6 ani — capacitatea crescută de a urma reguli, dezvoltarea autonomiei, receptivitatea față de rutină și disponibilitatea pentru învățare practică — susțin ideea că această etapă este una decisivă pentru formarea și consolidarea deprinderilor igienice.

Factori care influențează formarea și consolidarea deprinderilor igienice

Formarea și consolidarea deprinderilor igienice la preșcolari de 5-6 ani sunt influențate de o serie de factori individuali, familiali și



educaționali, care acționează complementar. Un prim factor important este nivelul de dezvoltare al copilului. La această vârstă, ritmul individual de maturizare, capacitatea de înțelegere a regulilor, gradul de autonomie și stabilitatea atenției influențează direct modul în care copilul își însușește comportamentele de igienă. *Reperete fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani* subliniază că dezvoltarea nu se produce uniform la toți copiii, ceea ce impune adaptarea practicilor educaționale la particularitățile individuale ale fiecăruia (Ministerul Educației și Cercetării, *Reperete fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*, București, 2024, p. 15).

Un al doilea factor esențial este mediul familial. Familia reprezintă primul spațiu în care copilul observă, imită și exersează conduite de autoîngrijire. De aceea, consecvența regulilor de acasă, exemplul oferit de părinți și continuitatea dintre mediul familial și cel preșcolar influențează semnificativ stabilitatea deprinderilor igienice. În ghidurile dedicate promovării comportamentelor sănătoase se arată că familia are un rol central în formarea deprinderilor de viață sănătoasă, iar instituțiile de educație trebuie să susțină și să completeze acest proces, nu să îl înlocuiască (Ministerul Educației Naționale; Ministerul Sănătății, *Ghid pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*, București, 2016, pp. 8-9).

De asemenea, mediul educațional și rolul adultului au o influență majoră. În grădiniță, deprinderile igienice se consolidează prin rutină, exercițiu și modelare constantă. *Curriculumul pentru educație timpurie* arată că rutinele și tranzițiile fac parte integrantă din programul zilnic și contribuie la dezvoltarea autonomiei, a disciplinei și a conduitelor de autoîngrijire (Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019, pp. 8-10). În plus, eficiența intervenției depinde de organizarea mediului, de accesibilitatea materialelor de igienă și de coerența cerințelor formulate de educatoare.

Un alt factor relevant este caracterul repetitiv și practic al învățării. La vârsta preșcolară, deprinderile nu se formează prin simpla prezentare verbală a regulilor, ci prin exersare constantă în contexte concrete. *Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar* recomandă utilizarea exercițiilor practice, a jocurilor de rol și a activităților

repetitive pentru consolidarea deprinderilor de igienă personală și colectivă (Ministerul Educației și Cercetării, *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar*, București, 2020, p. 34). Aceasta arată că frecvența, regularitatea și caracterul aplicativ al experiențelor de învățare sunt decisive în transformarea comportamentului ocazional într-o deprindere stabilă.

Prin urmare, formarea deprinderilor igienice depinde de interacțiunea dintre particularitățile copilului, calitatea mediului familial, coerența intervenției educaționale și organizarea unor contexte repetitive de exercițiu. Doar prin convergența acestor factori se poate ajunge la consolidarea unor conduite igienice autonome și durabile.

Strategii și direcții de optimizare educațională

Optimizarea formării și consolidării deprinderilor igienice la preșcolarii de 5-6 ani presupune organizarea unui demers educațional constant, adaptat vârstei și centrat pe participarea activă a copilului. Un prim element esențial îl reprezintă integrarea comportamentelor de igienă în rutina zilnică a grădiniței. *Curriculumul pentru educație timpurie* arată că rutinele și tranzițiile contribuie la dezvoltarea autonomiei, a disciplinei și a deprinderilor de autoservire, ceea ce justifică includerea sistematică a momentelor de spălare a mâinilor, utilizare a șervețelului, ordine personală și igienă după masă în programul zilnic al copiilor (Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru educație timpurie*, București, 2019, pp. 8-10).

O altă direcție importantă este utilizarea metodelor practice și intuitive. La vârsta preșcolară, copilul învață mai eficient atunci când vede, repetă și aplică. Din acest motiv, exercițiile practice, demonstrația, jocul de rol, conversația pe baza imaginilor și activitățile repetitive sunt mai eficiente decât simpla transmitere verbală a regulilor. *Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar* recomandă explicit activități practice privind spălarea mâinilor, periajul dentar, utilizarea toaletei și respectarea regulilor de igienă în diferite contexte ale vieții cotidiene (Ministerul Educației și Cercetării, *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar*, București, 2020, p. 34).

Un rol important îl are și modelul adultului. Copilul preșcolar își formează multe conduite prin observare și imitare, astfel încât educatorul



și părintele trebuie să ofere exemple coerente și constante. În literatura de specialitate se subliniază că mediul educațional și relațiile cu adulții au un rol major în stimularea autonomiei și a comportamentelor funcționale ale copilului (Sofia Loredana Tudor, Cristina Dumitru, Maria Magdalena Stan, Marius Claudiu Langa, „Direcții în elaborarea strategiilor educaționale în educația timpurie”, în Otilia Clipa (coord.), *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor*, Editura Trei, București, 2023, pp. 120-121). Prin urmare, optimizarea educațională presupune nu doar formularea unor cerințe, ci și manifestarea vizibilă a comportamentelor așteptate de către adulții semnificativi.

La fel de importantă este colaborarea dintre grădiniță și familie. Deprinderile igienice nu se stabilizează dacă sunt exersate doar în mediul instituțional și ignorate acasă. Ghidurile privind promovarea comportamentelor sănătoase la copii arată că familia are un rol esențial în formarea deprinderilor de viață sănătoasă, iar instituția preșcolară trebuie să asigure continuitate și coerență educațională (Ministerul Educației Naționale; Ministerul Sănătății, *Ghid pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*, București, 2016, pp. 8-9). În plan practic, aceasta înseamnă comunicare periodică cu părinții, recomandări unitare și încurajarea aplicării aceluiași reguli în ambele medii.

Optimizarea presupune și adaptarea intervenției la ritmul fiecărui copil. Nu toți copiii își însușesc în același timp aceleași comportamente, iar presiunea excesivă poate produce rezistență sau formalism. De aceea, cadrul didactic trebuie să observe progresul individual, să ofere sprijin gradual și să valorizeze fiecare pas spre autonomie. În acest mod, deprinderile igienice pot deveni conduite stabile, asumate și transferabile în viața de zi cu zi.

Metodologia cercetării

Pentru susținerea dimensiunii aplicative a lucrării a fost realizată o cercetare pedagogică de tip constatativ-ameliorativ, având ca scop identificarea nivelului de formare a deprinderilor igienice la copiii de 5-6 ani și evidențierea efectelor unor activități educative de consolidare a acestora.



Scopul și obiectivele cercetării

Scopul cercetării a constat în analiza nivelului de manifestare a deprinderilor igienice la preșcolarii din grupa mare și în evidențierea progresului realizat în urma unei intervenții educaționale scurte.

Obiectivele cercetării au fost următoarele: identificarea nivelului inițial al deprinderilor igienice; aplicarea unor activități educative practice pentru consolidarea acestora; evaluarea nivelului final al deprinderilor igienice; interpretarea rezultatelor obținute.

Ipoteza cercetării

Ipoteza de lucru a fost următoarea: *dacă la copiii de 5-6 ani sunt utilizate constant activități practice, jocuri didactice, demonstrația și rutina zilnică, atunci nivelul deprinderilor igienice se îmbunătățește.*

Eșantionul cercetării

Cercetarea s-a desfășurat pe un eșantion alcătuit din 22 de copii din grupa mare, cu vârste cuprinse între 5 și 6 ani, fete și băieți, din cadrul unei unități de învățământ preșcolar. Copiii au fost observați în contexte uzuale ale programului zilnic, precum pregătirea pentru masă, utilizarea grupului sanitar, activitățile practice și momentele de ordine și igienă personală.

Metode și instrumente de cercetare

În realizarea cercetării au fost utilizate observația sistematică, fișa de observație și intervenția educațională de tip ameliorativ. Observația sistematică a permis urmărirea comportamentelor reale ale copiilor în situații concrete, iar fișa de observație a facilitat înregistrarea unitară a datelor. Intervenția ameliorativă a constat în desfășurarea unor activități practice și jocuri didactice orientate spre consolidarea deprinderilor igienice.

Indicatorii urmăriți

În cadrul cercetării au fost urmăriți următorii indicatori: spălarea corectă a mâinilor înainte de masă și după folosirea toaletei; utilizarea corectă a săpunului și a prosopului sau șervețelului; folosirea adecvată a șervețelului personal; respectarea regulilor de igienă în timpul mesei;



menținerea ordinii și curățeniei la locul de activitate; manifestarea autonomiei în realizarea comportamentelor de igienă.

Etapale cercetării

Cercetarea s-a desfășurat în trei etape. În etapa inițială s-a realizat evaluarea comportamentelor igienice prin observație sistematică. În etapa ameliorativă, desfășurată pe parcursul a două săptămâni, au fost organizate activități practice, demonstrații, jocuri de rol și convorbiri tematice privind igiena personală. În etapa finală s-a aplicat din nou fișa de observație, urmărindu-se aceiași indicatori, pentru a evidenția eventualele progrese.

Rezultatele cercetării

Datele obținute în etapa inițială au evidențiat faptul că nu toți copiii manifestau deprinderi igienice consolidate. O parte dintre ei executau corect anumite comportamente, însă aveau încă nevoie de sprijin verbal sau de reamintirea regulilor. Cele mai multe dificultăți au fost observate în ceea ce privește spălarea completă și corectă a mâinilor, utilizarea consecventă a șervețelului și menținerea ordinii la locul de activitate.

Pentru analiza rezultatelor, comportamentele copiilor au fost grupate în trei niveluri: realizare corectă și independentă, realizare cu sprijin și realizare incorectă sau nerealizare.

Tabelul 1. Nivelul general de manifestare a deprinderilor igienice

Nivel de manifestare	Evaluare inițială	Evaluare finală
Corect și independent	41%	77%
Cu sprijin	45%	18%
Incorect / nerealizat	14%	5%

Rezultatele arată o creștere evidentă a ponderii copiilor care au manifestat comportamente igienice corecte și independente, de la 41% la 77%. În același timp, procentul copiilor care au realizat comportamentele doar cu sprijin s-a redus de la 45% la 18%, iar procentul comportamentelor incorecte sau nerealizate a scăzut de la 14% la 5%.

Pentru o analiză mai clară, datele pot fi prezentate și pe indicatori.

Tabelul 2. Evoluția deprinderilor igienice pe indicatori

Indicator observat	Inițial – corect și independent	Final – corect și independent
Spălarea corectă a mâinilor	45%	82%
Utilizarea săpunului și a ștergerii corecte	41%	77%
Folosirea șervețelului personal	36%	73%
Respectarea regulilor de igienă la masă	50%	86%
Menținerea ordinii la locul de activitate	32%	68%
Autonomie în comportamentele igienice	41%	77%

Rezultatele indică progrese la toți indicatorii observați. Cea mai mare creștere a fost înregistrată la spălarea corectă a mâinilor și la respectarea regulilor de igienă la masă, ceea ce sugerează eficiența activităților repetitive și a integrării acestor comportamente în rutina zilnică. Un progres vizibil, dar mai moderat, a fost observat în menținerea ordinii la locul de activitate, aspect care poate necesita un timp mai lung de exersare și consolidare.

Interpretarea rezultatelor

Rezultatele obținute confirmă ipoteza cercetării, potrivit căreia utilizarea unor strategii educaționale active și repetitive contribuie la îmbunătățirea deprinderilor igienice la copiii de 5-6 ani. Creșterea procentului comportamentelor realizate corect și independent arată că activitățile practice, demonstrația, jocul didactic și integrarea regulilor de igienă în rutina zilnică au avut un efect pozitiv asupra conduitei copiilor.

Datele sugerează, de asemenea, că deprinderile igienice se consolidează mai eficient atunci când copilul nu este doar informat verbal, ci este implicat direct în acțiune. Faptul că s-au înregistrat progrese mai mari în cazul comportamentelor exersate zilnic, precum spălarea mâinilor sau regulile de igienă la masă, confirmă importanța repetiției și a contextelor concrete de învățare. În schimb, indicatorii care presupun o mai mare autoreglare, cum este menținerea ordinii la locul de activitate, par să necesite intervenții mai îndelungate și sprijin constant.



Rezultatele susțin și ideea că, la vârsta de 5-6 ani, copiii dispun de resursele necesare pentru interiorizarea regulilor de igienă, cu condiția ca acestea să fie formulate clar, exersate sistematic și susținute atât în mediul preșcolar, cât și în familie. Din acest motiv, eficiența demersului educațional depinde nu doar de activitățile desfășurate în grădiniță, ci și de coerența mesajelor și a practicilor din mediul familial.

Concluziile cercetării

Cercetarea realizată la grupa mare a evidențiat faptul că deprinderile igienice ale copiilor de 5-6 ani pot fi îmbunătățite vizibil printr-un program educațional scurt, structurat în jurul unor activități practice, jocuri didactice, exerciții repetitive, modelare comportamentală și integrarea regulilor de igienă în rutina zilnică. Compararea rezultatelor obținute în etapa inițială cu cele din etapa finală indică un progres clar al copiilor în ceea ce privește manifestarea corectă și independentă a comportamentelor de autoîngrijire.

Astfel, la evaluarea inițială, doar 41% dintre comportamentele observate se situau la nivelul realizării corecte și independente, în timp ce 45% erau realizate cu sprijin, iar 14% erau realizate incorect sau nu se manifestau.

După aplicarea programului ameliorativ, ponderea comportamentelor realizate corect și independent a crescut la 77%, procentul comportamentelor realizate cu sprijin a scăzut la 18%, iar comportamentele incorecte sau nerealizate s-au redus la numai 5%. Aceste date susțin eficiența intervenției educaționale și confirmă faptul că deprinderile igienice pot fi consolidate atunci când copilul este implicat constant în activități concrete, accesibile și adaptate nivelului său de dezvoltare.

Progrese semnificative au fost observate și la nivelul fiecărui indicator urmărit. În cazul spălării corecte a mâinilor, procentul copiilor care au realizat independent și corect această acțiune a crescut de la 45% la 82%. Pentru utilizarea săpunului și a ștergerii corecte a mâinilor, progresul a fost de la 41% la 77%. În ceea ce privește folosirea șervețelului personal, procentul a crescut de la 36% la 73%, ceea ce arată că deprinderile care presupun mai multă atenție și consecvență pot fi consolidate prin exercițiu repetat. De asemenea, la indicatorul referitor la respectarea regulilor de

igienă la masă, s-a înregistrat o creștere de la 50% la 86%, acesta fiind unul dintre cele mai bune rezultate ale intervenției. În privința menținerii ordinii la locul de activitate, progresul a fost de la 32% la 68%, ceea ce indică o evoluție pozitivă, dar și faptul că acest tip de conduită necesită o perioadă mai lungă de consolidare. La indicatorul privind autonomia în comportamentele igienice, procentul a crescut de la 41% la 77%, confirmând dezvoltarea capacității copiilor de a aplica regulile fără reamintiri repetate.

Aceste rezultate permit formularea concluziei că intervențiile educaționale active și sistematice au un rol determinant în formarea comportamentelor de autoîngrijire la vârsta preșcolară mare. Eficiența programului aplicat se explică prin caracterul său practic și repetitiv, dar și prin faptul că deprinderile au fost exersate în contexte reale de viață, nu doar prezentate la nivel teoretic. Copiii au învățat mai bine atunci când au fost implicați direct în acțiune, au beneficiat de modelul adultului și au primit sprijin constant în integrarea acestor comportamente în rutina zilnică.

În consecință, consolidarea deprinderilor igienice trebuie abordată ca parte integrantă a educației timpurii, în strânsă legătură cu dezvoltarea autonomiei copilului și cu parteneriatul dintre grădiniță și familie. Rezultatele obținute arată că, printr-un demers pedagogic coerent, consecvent și adaptat particularităților de vârstă, comportamentele igienice pot deveni conduite stabile, interiorizate și funcționale în viața cotidiană.

Concluzii generale

Problematica formării și consolidării deprinderilor igienice la preșcolarii de 5-6 ani se înscrie în aria preocupărilor esențiale ale educației timpurii, prin impactul său direct asupra dezvoltării sănătoase, a autonomiei personale și a integrării armonioase a copilului în mediul educațional și social. În această etapă de vârstă, deprinderile de igienă depășesc sfera unor simple comportamente de rutină și capătă valoare formativă, participând la structurarea unor conduite stabile de autoîngrijire, ordine, disciplină și responsabilitate.

Demersul teoretic realizat în cadrul lucrării evidențiază faptul că vârsta de 5-6 ani oferă un cadru favorabil interiorizării acestor



comportamente, pe fondul dezvoltării progresive a capacității de înțelegere a regulilor, a participării active la activitățile cotidiene și a consolidării autonomiei. În același timp, formarea deprinderilor igienice nu poate fi redusă la simpla transmitere de norme, ci trebuie înțeleasă ca un proces educațional complex, care presupune continuitate, exercițiu, modelare și coerență între mediile fundamentale de viață ale copilului.

Rezultatele componentei aplicative confirmă relevanța acestei perspective și susțin ideea că strategiile educaționale bazate pe rutină, exercițiu practic, joc didactic și model comportamental au o contribuție semnificativă în consolidarea comportamentelor de autoîngrijire. Progresele observate la nivelul conduitei copiilor arată că deprinderile igienice se formează eficient atunci când sunt exersate sistematic, integrate firesc în programul zilnic și susținute prin experiențe educative accesibile și semnificative pentru copil.

Din această perspectivă, educația igienică își relevă statutul de componentă organică a educației timpurii, aflată în strânsă legătură cu dezvoltarea globală a copilului. Ea nu vizează doar învățarea unor reguli de comportament, ci contribuie la formarea unei atitudini pozitive față de sine, față de ceilalți și față de mediul apropiat. Tocmai de aceea, eficiența sa depinde în mod decisiv de calitatea intervenției pedagogice și de parteneriatul autentic dintre grădiniță și familie.

În concluzie, optimizarea formării deprinderilor igienice la preșcolari de 5-6 ani reclamă o abordare educațională unitară, consecventă și adaptată particularităților de vârstă, în care actul pedagogic să transforme gesturile cotidiene în experiențe de învățare cu sens. Prin dimensiunea lor preventivă, formativă și socializatoare, deprinderile igienice devin repere esențiale în construirea unei conduite autonome și echilibrate, cu efecte durabile asupra traseului ulterior de dezvoltare al copilului.

Bibliografie

- Bogdan, I. (2023). *Dezvoltarea personalității copilului. Rolul implicării adultului și al utilizării jocului în dezvoltare și învățare*. În O. Clipa (coord.), *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor* (pp. 239-258). Editura Trei. București



- Ciolan, L. E., & Colniceanu, T. M. (2023). *Interacțiuni sociale și socializare în copilăria timpurie*. În O. Clipa (coord.), *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor* (pp. 421-438). Editura Trei. București
- Clipa, O. (coord.). (2023). *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor*. Editura Trei. București
- Institutul de Științe ale Educației. (2020). *Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului la nivel preșcolar*. Institutul de Științe ale Educației. București
- Ministerul Educației Naționale. (2019). *Curriculum pentru educație timpurie*. Ministerul Educației Naționale. București
- Ministerul Educației Naționale, & Ministerul Sănătății. (2016). *Ghid pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*. Ministerul Educației Naționale. București
- Ministerul Educației și Cercetării. (2024). *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*. Ministerul Educației și Cercetării. București
- Tudor, S. L., Dumitru, C., Stan, M. M., & Langa, M. C. (2023). Direcții în elaborarea strategiilor educaționale în educația timpurie. În O. Clipa (coord.), *Educația timpurie. Resurse pentru dezvoltarea practicienilor* (pp. 119-136). Editura Trei. București