

„Pași mici pentru zâmbete sănătoase” – educație pentru sănătate încă din copilărie

La Școala Gimnazială „Miron Costin” Suceava, grija pentru educația elevilor depășește granițele disciplinelor clasice, punând un accent deosebit și pe formarea unor obiceiuri sănătoase de viață. În acest context, activitatea „Pași mici pentru zâmbete sănătoase” a fost organizată cu prilejul Zilei Internaționale a Sănătății Orale.

Inițiat de doamna învățătoare Șerbiuc Mihaela Lenuța, proiectul a avut ca scop informarea și conștientizarea elevilor cu privire la importanța igienei dentare, prin metode accesibile, interactive și adaptate nivelului de vârstă al copiilor. Activitatea a reprezentat o oportunitate valoroasă de a îmbina învățarea teoretică cu experiențe practice și discuții deschise.

Un moment deosebit al întâlnirii l-a constituit interacțiunea directă cu specialiști din domeniul stomatologic, doamna doctor Cămăruț Roxana și domnul doctor Radu Gheorghiuță. Aceștia le-au explicat elevilor, într-un limbaj prietenos și ușor de înțeles, din ce sunt alcătuiți dinții, cum apar cariile dentare și care sunt pașii corecți ai unui periaj eficient. Demonstrațiile practice și exemplele oferite au captat atenția copiilor și au transformat activitatea într-o experiență educativă plăcută și utilă.

Elevii au fost încurajați să adreseze întrebări și să împărtășească propriile experiențe, ceea ce a contribuit la crearea unui dialog deschis și la o mai bună înțelegere a informațiilor prezentate. În acest mod, noțiunile despre sănătatea orală au devenit mai ușor de asimilat și de aplicat în viața de zi cu zi.

Pe parcursul activității, au fost evidențiate câteva reguli esențiale pentru menținerea sănătății dinților: periajul corect de două ori pe zi, dimineața și seara, utilizarea aței dentare, vizitele regulate la medicul stomatolog, precum și adoptarea unei alimentații echilibrate. De asemenea, elevii au aflat cât de important este consumul de apă, includerea fructelor și legumelor în dietă și limitarea dulciurilor și a băuturilor acide. Nu în ultimul rând, s-a discutat despre alegerea unei paste de dinți cu fluor și despre menținerea igienei orale chiar și în timpul deplasărilor.

Activitatea a avut un impact pozitiv asupra elevilor, contribuind la formarea unor comportamente responsabile și la dezvoltarea unei atitudini conștiente față de propria sănătate. Prin astfel de inițiative, copiii învață că prevenția este cheia unui zâmbet sănătos și că obiceiurile formate de mici pot avea efecte benefice pe termen lung.

„Pași mici pentru zâmbete sănătoase” demonstrează încă o dată că educația pentru sănătate este esențială în dezvoltarea armonioasă a elevilor, iar colaborarea dintre școală și specialiști contribuie semnificativ la succesul acestor demersuri.





