

Proiect de înființare și amenajare a Centrului de consiliere psihomotrică și de creștere a calității vieții

Remus Dumitrescu¹, Daniela Aducovschi¹, Monica Gulap¹, Iuliana Gâjâilă², Andrei Chiriac³, Mircea Slăvilă⁴

¹Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

²Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară, București, Facultatea de Medicină Veterinară

³Spitalul Clinic Colentina, București, Clinica Dermatologie II

⁴Spitalul de Boli Cronice Sf. Luca, București, Secția Cultură fizică medicală

Rezumat

Studiile de specialitate au dovedit importanța activității fizice în prevenirea îmbătrânirii premature, în menținerea independenței funcționale și în creșterea calității vieții. Colegii noștri, cadrele didactice de la celelalte discipline teoretice din întreaga Universitate din București și-au arătat dispoziția de a-și schimba stilul de viață în unul mai sănătos, printr-un program de documentare, învățare, adaptare și dezvoltare a propriilor resurse psihofizice. Argumentarea pentru acest demers constă în faptul că personalul universitar constituie un grup cu nevoi diverse.

Consilierea psihomotrică pentru cadrele didactice are ca obiective principale: studierea capacităților motrice ale individului în comparație cu posibilitățile motrice standard ale vârstei, sexului și stării sociale, a posibilităților de transfer în scopul creșterii calității vieții, stabilirea celor mai eficiente mijloace de prevenire și intervenție.

Derularea de programe de dezvoltare personală a cadrelor didactice în funcție de particularități, prin activități de dezvoltare și întreținere personală, derularea de activități informale în parteneriat (specialistul educație psihomotrică – comunitatea academică), dezvoltarea de servicii adresate cadrelor didactice și copiilor acestora pentru îmbunătățirea relației copil/tânăr - părinte. Acțiuni de informare, educare și consiliere motrică a personalului didactic. Organizarea unor sesiuni de comunicări, organizarea de evenimente în vederea promovării modelelor de bună practică, înființarea unor programe de formare a îndrumătorilor de credite pentru documentarea tinerilor, elaborarea unor suporturi pentru activitatea didactică centrată pe documentarea individuală în privința sănătății (alimentație, nutriție, programe de întreținere etc.).

În cadrul Centrului se vor desfășura activități cum ar fi: gimnastică aerobică, kinetoterapie, fitness, body-building, tenis de masă, șah, activități în aer liber și activități educative.

Sugerăm pe această cale promovarea prin politici sociale și prin cele de natură instituțională înființarea în cadrul fiecărei instituții de învățământ superior a acestui tip de centru de consiliere motrică pentru cadrele didactice și personalul TESA. Prin accesarea fondurilor europene și printr-o promovare consecventă a antrenamentului în săli special amenajate și în aer liber pentru acest segment al populației, în mod cert își vor arăta beneficiile în scurt timp.

Cuvinte cheie: consiliere psihomotrică, cadre didactice, sănătate, creșterea calității vieții.