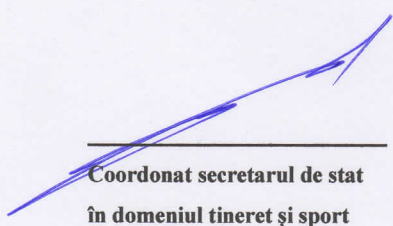
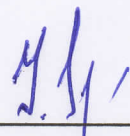


**MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA**



---

Coordonat secretarul de stat  
în domeniul tineret și sport  
Ion GHEORGHIU



---

Aprobat ministrul Educației,  
Culturii și Cercetării  
Igor ȘAROV

**REPERE METODOLOGICE  
CU PRIVIRE LA MENȚINEREA UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS  
ÎN PERIOADA DE CARANTINĂ**

Chișinău, 2020

## **GRUPUL DE LUCRU:**

- 1. Ivan GHEORGHIU**, Secretar de Stat în domeniul tineretului și sportului
- 2. Daniel FUNERIU**, Înalt consilier UE în domeniul Educației și Cercetării
- 3. Cezara CEBANU**, Asistent Înaltului consilier UE în domeniul Educației și Cercetării
- 4. Natalia REABOI**, doctor în științe pedagogice, director adjunct al Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice, mun. Chișinău
- 5. Victoria FEDERIUC**, asistent universitar, cercetător științific, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”

## CUPRINS:

PRELIMINARII.....	4
1 NOȚIUNILE DE BAZĂ DE UTILIZARE A METODOLOGIEI.....	6
2 MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ ÎN PERIOADA DE CARANTINĂ.....	7
3 ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI MENȚINEREA UNEI STĂRI OPTIME DE SĂNĂTATE PENTRU DIFERITE CATEGORII DE VÂRSTĂ ÎN CONDIȚII DE ACASĂ.....	14
3.1. Specificul activităților fizice pentru copii de la 0 la 11 ani.....	14
3.1.1. Formele principale de activitate pentru toate vârstele.....	15
3.2. Specificul activităților fizice pentru copii și adolescenți cu vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani.....	19
3.2.1. Formele principale de activitate pentru vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani.....	20
3.2.2. Activități fizice recomandate prin intermediul internetului.....	21
3.3. Specificul activităților fizice pentru adulți cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 ani.....	21
3.3.1. Formele principale de activitate pentru vârsta cuprinsă între 18 și 64 ani.....	23
3.4. Specificul activităților fizice pentru adulți cu vârsta de la 65 de ani și mai mult.....	27
3.4.1. Formele principale de activitate pentru vârsta de la 65 de ani și mai mult.....	28
4 ALTE MATERIALE UTILIZATE ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA RĂSPÂNDIRII COVID-19	32

## PRELIMINARII

Situația pandemică la nivel global, cauzată de răspândirea infecției cu noul Coronavirus (COVID-19), a determinat Guvernul Republicii Moldova să instituie măsuri de carantină instituționalizată și de izolare la domiciliu, pentru a combate răspândirea virusului în Republica Moldova.

În vederea organizării la distanță a procesului educațional pe perioada carantinei, Ministerul Educației, Culturii și Cercetării (în continuare MECC) a aprobat un șir de regulamente și recomandări:

1. Metodologia privind continuarea la distanță a procesului educațional, în condițiile de carantină, pentru instituțiile de învățământ primar, gimnazial și liceal (aprobată prin ord. nr. 351 din 19.03.2020);
2. Metodologia privind organizarea la distanță a procesului educațional în condiții de carantină, pentru instituțiile de educație timpurie (aprobată prin ord. nr. 378 din 26.03.2020);
3. Regulamentul-cadru de organizare a învățământului profesional tehnic în perioada pandemiei COVID-19 (aprobată prin ord. nr. 350 din 19.03.2020);
4. Recomandări-cadru de organizare a activităților didactice în regim online în instituțiile de învățământ superior, pe perioada suspendării procesului educațional în sălile de studii (aprobat prin ord. 366 din 20.03.2020);
5. Metodologia privind continuarea procesului educațional de antrenament la distanță în perioada de carantină pentru instituțiile sportive de învățământ extrașcolar publice (aprobat prin ord. 375 din 24.03.2020).

Noile condiții de activitate impun necesitatea schimbării radicale a stilului de viață, atât a persoanelor solitare și familiilor, cât și a persoanelor care își desfășoară activitățile profesionale la distanță, de acasă. Prin urmare, se impune necesitatea elaborării unor repere metodologice, cu scopul trasării unui șir de recomandări pentru menținerea unui mod sănătos de viață în condiții de carantină.

În condițiile izolării la domiciliu pe timp de pandemie, au loc un șir de schimbări în rutina zilnică, cu impact profund asupra activităților fizice zilnice, regimului alimentar, stării psiho-emoționale și relațiilor sociale, iar pentru unele persoane, în special din categoria grupurilor vulnerabile, poate fi destul de dificil de a găsi un echilibru psiho-emoțional, pentru a face față acestei situații.

Din acest motiv, este esențială încurajarea utilizării resurselor personale, pentru a menține un stil de viață sănătos, prin organizarea activităților zilnice într-un mod eficient și constructiv, cu acceptarea izolării la domiciliu și recunoașterea necesității eforturilor depuse în acest sens.

Orientarea atenției spre sănătatea personală și a familiei poate reprezenta o oportunitate atât pentru a înfrunta pozitiv complexitatea emoțiilor și a stării de spirit, cât și pentru a gestiona mai bine programul zilnic prin organizarea diverselor activități în timpul zilei și asimilarea unor noi deprinderi pentru alinierea la un stil de viață sănătos.

O alimentație adecvată, practicarea exercițiilor fizice, o calitate bună a somnului, renunțarea sau cel puțin limitarea fumatului și a consumului de alcool, construirea unor relații pozitive în familie, inclusiv prin realizarea în comun a unor activități plăcute, menținerea contactului la

distanță cu prietenii și rudele sunt câteva dintre modalitățile de dezvoltare personală, prin care pot fi obținute beneficii generale pentru sănătate.

În perioada de criză, organizațiile internaționale<sup>1</sup> și guvernele statelor europene au elaborat diverse recomandări menite să susțină eforturile comunității în adaptarea la noul stil de viață<sup>234</sup>.

MECC vă propune o serie de repere metodologice cu privire la menținerea unui mod sănătos de viață pe timp de pandemie. Reperele trasează unele principii concepute pentru a sprijini cadrele didactice, asistenții medicali și sociali, organizațiile guvernamentale și neguvernamentale care au drept scop oferirea diferitor servicii de asistență pentru persoanele singure și familii și are drept obiective:

- La nivel motivațional: acumularea de cunoștințe, aptitudini legate de comportamentele benefice pentru menținerea unui stil sănătos de viață, precum și sporirea încrederii în sine și a motivației.
- La nivel comportamental: adoptarea unor comportamente specifice unui stil sănătos de viață.
- La nivel sanitar: reducerea riscului de îmbolnăvire cu boli netransmisibile și creșterea rezistenței populației la bolile transmisibile (infecția cu COVID-19).

*Reperete metodologice sunt elaborate în temeiul:*

- Codului Educației al Republicii Moldova Nr. CP152/2014 din 17.07.2014;
- Ordinul MECC nr.292 din 10.03.2020 cu privire la suspendarea procesului educațional în instituțiile de învățământ;
- Ordinul MECC nr.294 din 10.03.2020 cu privire la situația epidemiologică a infecției cu COVID-19;
- Programul Național de Promovare a Sănătății pentru anul 2016-2020.

---

<sup>1</sup> Organizația Mondială a Sănătății <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

<sup>2</sup> Ministerul Sănătății al Republicii Italiene

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4391>

<sup>3</sup> Centrul Național pentru Prevenirea Bolilor și Promovarea Sănătății din Italia

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

<sup>4</sup> Serviciul Național de Sănătate al Marii Britanii <https://www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio/>

## 1. NOȚIUNILE DE BAZĂ DE UTILIZARE A METODOLOGIEI

*Sănătate*, conform Organizației Mondiale a Sănătății este ”o stare de bine completă, fizică, psihică și socială, și nu reprezintă doar absența unei boli sau a unei infirmități”. Reieșind din această abordare holistică a sănătății, aceasta poate fi înțeleasă drept o stare de performanță optimă a individului, dar totodată un proces în care aspectele fizice, psihice și socio-emoționale ale vieții sunt antrenate în vederea atingerii bunăstării individului.

*Stilul de viață sănătos* este un mod de viață de zi cu zi care intensifică și crește rezervele de energie ale organismului, contribuind la menținerea sau chiar îmbunătățirea stării de sănătate.

*Promovarea sănătății* este un proces care permite oamenilor să crească nivelul de control al sănătății și, prin urmare, să-și consolideze sănătatea (Organizația Mondială a Sănătății, 1986).

*Calitatea vieții* este dată de percepțiile indivizilor asupra situațiilor lor sociale, în contextul sistemelor de valori culturale în care trăiesc și în funcție de propriile trebuințe, standarde și aspirații (Organizația Mondială a Sănătății, 1998). Mai exact, prin calitatea vieții în medicină se înțelege bunăstarea fizică, psihică și socială, precum și capacitatea pacienților de a-și îndeplini sarcinile obișnuite, în existența lor cotidiană. Calitatea vieții este un indicator al sănătății, atât pentru indivizi, cât și pentru populație și implică adoptarea unor moduri de viață favorabile sănătății.

*Activitatea fizică* cuprinde orice mișcare corporală produsă de mușchii scheletici care duce la o creștere substanțială a consumului de energie față de perioada de odihnă (nemișcare sau repaus).

*Dezvoltarea fizică* este un proces de formare și schimbare a formelor și funcțiilor biologice ale omului ce au loc sub influența condițiilor de viață și a educației. Dezvoltarea fizică sau corporală presupune două categorii de indici: somatici – care sunt vizibili cu ochiul liber sau se obțin prin măsurare (înălțimea, greutatea, corporală, perimetrul diferitor niveluri corporale, cum ar fi circumferința cutiei toracelui, lungimea segmentelor corpului) și funcționali - care nu se văd cu ochiul liber, dar care constituie motorul organismului uman și se obțin doar prin măsurare (frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, capacitatea vitală/respiratorie, tensiunea arterială etc.).

*Capacitatea motrică* reprezintă una din noțiunile fundamentale ale educației fizice. Prin capacitate motrică se înțelege ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare.

*Cultură fizică* - ansamblu de valori înfăptuit printr-un tip de activitate specifică, motrică, care are drept scop ridicarea nivelului calitativ al potențialului biologic, spiritual și motric al omului.

*Exercițiul fizic* reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării capacității motrice și dezvoltării fizice a oamenilor. În această idee putem sublinia că exercițiul fizic este o acțiune motrică, concepută, programată și executată în scopul realizării obiectivelor specifice activităților fizice (dezvoltarea armonioasă, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor și obișnuințelor de mișcare). Exercițiile fizice se caracterizează prin: conținut și formă.

*Conținutul exercițiului fizic* este reprezentat de totalitatea actelor și acțiunilor (elementelor) mișcărilor care îl alcătuiesc, concretizate prin diferite modalități de mișcare. Conținutul exercițiului fizic este apreciat după: 1) efortul fizic depus în executarea mișcărilor, concretizat în parametrii de intensitate, volum și complexitate; 2) efortul psihic solicitat, concretizat în

participarea proceselor psihice de atenție, voință, rapiditatea gândirii, memoria etc. la execuția mișcărilor corpului și a segmentelor acestuia; 3) finalitățile practicării exercițiilor fizice concretizate în efectele fiziologice și biochimice apărute în organismul uman.

*Forma exercițiului fizic* constă în succesiunea actelor și acțiunilor mișcărilor ce compun un exercițiu fizic. Ea reprezintă modalitatea diferită și particulară de realizare a succesiunii mișcărilor componente și a legăturilor dintre acestea de-a lungul efectuării fiecărui exercițiu.

*Efortul fizic* reprezintă, totalitatea actelor motrice coordonate în vederea unui lucru mecanic adecvat, care are la bază transformarea optimă a energiei chimice în energie mecanică – fenomen întâlnit numai la sistemele biologice contractile.

## 2. MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ ÎN PERIOADA DE CARANTINĂ

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, stilul de viață al unei persoane are o influență de 50% asupra sănătății sale, în timp ce mediul înconjurător și factorul ereditar au o însemnătate de doar 20% pentru sănătatea persoanei, iar medicina are o contribuție de doar 10% la sănătatea persoanei. Aproximativ 70% din toate bolile netransmisibile sunt cauzate de un mod nesănătos de viață: consumul excesiv de alcool, fumatul, alimentația incorectă, lipsa activităților fizice, stresul, nerespectarea igienei somnului etc. Adoptarea unui stil de viață sănătos este necesar nu doar pentru a preveni erodarea organismului și prevenirea bolilor netransmisibile, dar și pentru a crește rezistența organismului în fața bolilor transmisibile, cum ar fi infecția cu COVID-19.

Principalele componente ale modului sănătos de viață sunt:

- a) Regimul alimentar echilibrat;
- b) Activitatea fizică;
- c) Igiena generală a corpului;
- d) Întărirea organismului;
- e) Abandonarea obiceiurilor nocive;
- f) Echilibrul psihologic.

### a) Regimul alimentar echilibrat

Alimentația este un factor determinant important pentru sănătatea umană. Factorii de risc alimentari (aportul excesiv de sare, zahăr, grăsimi și de energie) conduc la dezvoltarea factorilor de risc metabolici (tensiunea arterială crescută, nivelul crescut de colesterol, nivelul crescut al glucozei sangvine, supraponderalitatea și obezitatea). În Republica Moldova, factorii de risc alimentari au cea mai mare contribuție la povara globală a multor boli. Indiferent de natura lor, vegetală, animală sau mixtă, alimentele sunt indispensabile pentru om, dat fiind faptul că acestea asigură energia și substanțele nutritive de bază, esențiale pentru buna desfășurare a proceselor metabolice, creșterea și dezvoltarea individului. Nutriția este un factor foarte important pentru menținerea stării de sănătate. Excluderea unor grupe de alimente din dietă nu aduce beneficii pentru sănătate, ci dimpotrivă, uneori poate genera carențe sau chiar dezvoltarea unor stări patologice. O alimentație echilibrată și variată se poate asigura prin includerea în dietă a tuturor grupelor de alimente în proporții optime.

Caracteristicile esențiale ale alimentației sănătoase sunt:

- Moderația (înseamnă să mănânci cât ai nevoie, fără a forța, pentru satisfacerea necesarului energetic și nutritiv al organismului). Este recomandabil de a te ridica de la masă cu o senzație ușoară de foame;
- Limitarea consumului de zahăr și grăsimi (grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul fiind înlocuite cu grăsimi polinesaturate; grăsimi trans – cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale);
- Reducerea consumului de sare (maxim 5 g sare/zi);
- Creșterea consumului de fructe și legume (proaspete, dar și prelucrate termic): 200 g fructe/zi (2-3 porții-standard), 200 g legume/zi (2-3 porții-standard), 30-45 g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume;
- Diversitatea (presupune echilibrul dintre grupele de alimente, astfel încât să nu lipsească niciunul dintre nutrienții necesari organismului. Niciun produs alimentar nu conține toate proteinele, grăsimile, glucidele, vitaminele și mineralele de care organismul uman are nevoie pentru a fi sănătos, de aceea, trebuie să fie consumată o gamă cât mai variată de produse alimentare). Este foarte importantă echilibrarea aportului nutritiv: proteine 1,5 g/kg corp, grăsimi – 1 g/kg corp, și glucide – 5 g/kg corp. Renunțarea la unul din componentele indicate (în scopul de a pierde în greutate) duce în timp la consecințe negative asupra sănătății, cum ar fi: reducerea considerabilă a carbohidraților provoacă letargie și iritabilitate; lipsa de proteine sau aportul redus al acestora va încetini regenerarea țesuturilor și a celulelor, prin urmare, poate afecta multe organe și sisteme și reduce rezistența organismului în lupta cu infecțiile; excluderea completă a grăsimilor va bloca asimilarea de către organism a vitaminelor, care sunt absorbite doar în prezența grăsimilor. De asemenea, grăsimile sunt o sursă bogată de energie (de două sau mai multe ori decât alte resurse);
- Calitatea alimentelor (prevede totalitatea unui produs alimentar, care îl face compatibil cu reglementările specifice și cerințele consumatorilor);
- Respectarea regimului alimentar. Absolut nerezonabilă este omiterea meselor pe parcursul zilei cu scopul de a slăbi, de exemplu. Cea mai sănătoasă distribuție a meselor este alimentarea de 4 ori pe zi. Când lipsește o masă, în primul rând kaloriile pe care organismul ar trebui să le consume pentru digestie sunt stocate în depozit sub formă de grăsime. În al doilea rând, perioada de timp între mese este foarte lungă și organismul va trece în stare de stres alimentar, deci, se va strădui ca tot ce se mănâncă să fie transformat în rezervă de energie, adică în grăsimi.

Alimentația nesănătoasă este unul din cei 4 factori de risc comportamentali modificabili (alături de fumat, consumul de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante. Informații complete despre alimentația rațională pot fi găsite în sursele de specialitate.<sup>5</sup>

O alimentație corectă este foarte importantă înainte, în timpul și după o infecție. Infecțiile solicită foarte mult organismul, mai ales atunci când provoacă febră, deoarece acesta are nevoie de energie suplimentară și de nutrienți. Prin urmare, menținerea unei alimentații sănătoase este foarte importantă în timpul pandemiei de COVID-19. Deși niciun fel de alimente sau suplimente

---

<sup>5</sup> Ghid de bune practici: Alimentație rațională, siguranța alimentelor și schimbarea comportamentului alimentar = Guide de bonnes pratiques: Nutrition e llennoitar , la sûreté alimentaire et le changement de comportement alimentaire / aut.-coord.: Croitoru Cătălina, Ciobanu Elena ; Agenția Universitară Francofonă, Univ. de Stat de Medicină și Farmacie «Nicolae Testemițanu». – Chișinău: S. n., 2019 (Tipogr. «Print-Caro»). – 160; 164 p. [https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-06/ghid\\_nutritie\\_romana\\_CIP\\_electronic.pdf](https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-06/ghid_nutritie_romana_CIP_electronic.pdf)



alimentare nu pot preveni infecția cu COVID-19, menținerea unei diete sănătoase este o parte importantă a susținerii unui sistem imunitar puternic. Dieta are un efect profund asupra sistemului imunitar al persoanelor și susceptibilitatea la boală. Substanțele nutritive specifice sau combinațiile acestora pot afecta sistemul imunitar prin activarea celulelor, modificarea producției de molecule de semnalizare și expresia genelor. Ingredientele dietetice sunt determinanți importanți ai compoziției microbiene intestinale și, în consecință, pot modela caracteristicile răspunsurilor imune din organism. Deficiențele nutriționale de energie, proteine și micronutrienți specifici sunt asociate cu funcția imunitară depresivă și susceptibilitatea crescută la infecție. Un aport adecvat de fier, zinc și vitaminele A, E, B6 și B12 este predominant vital pentru menținerea funcției imunitare. Prin urmare, cheia menținerii unui sistem imunitar eficient este evitarea deficiențelor de nutrienți care joacă un rol esențial în declanșarea, interacțiunea, diferențierea sau expresia funcțională a celulelor imune.

Deși sunt impuse limitarea circulației și a distanței sociale, totuși este posibilă achiziționarea și consumarea unei diete sănătoase în această perioadă dificilă. Dietele pot varia foarte mult de la un loc la altul, în funcție de mulți factori, inclusiv obiceiurile alimentare și cultura. Cu toate acestea, atunci când vine vorba de alimentație, există multe surse despre modul în care putem selecta combinația potrivită de alimente pentru a atinge o dietă sănătoasă, indiferent de locul în care trăim.

Pe perioada pandemiei, pentru menținerea unei diete sănătoase, sunt recomandate următoarele reguli<sup>6</sup>:

- Urmați sfaturile generale caracteristice alimentației sănătoase: moderația, diversitatea, calitatea alimentelor și respectarea regimului alimentar.
- Consumați mai multe fructe și legume. Fructele și legumele proaspete oferă multe vitamine și minerale, precum și fibre de care avem nevoie pentru o alimentație sănătoasă. Pentru a limita călătoriile la piață sau la supermarket, pe lângă fructe și legume proaspete, puteți cumpăra fructe și legume congelate sau conserve. Și aceste fructe și legume conțin vitamine și minerale. Cu toate acestea, în conserve și alte produse alimentare procesate, deseori se adaugă alte ingrediente precum zahărul, sarea sau conservanții. Asigurați-vă că citiți etichetele, astfel încât să puteți alege opțiunile care sunt cele mai potrivite pentru dvs. și familia dvs. pentru a limita aportul acestor clienți.
- Creați o dietă bogată în cereale integrale, nuci și grăsimi sănătoase, precum măslinile, susanul, arahidele sau alte uleiuri bogate în acizi grași nesaturați. Astfel de diete vă pot sprijini sistemul imunitar și pot ajuta la reducerea inflamației.
- Țineți sub control consumul de grăsimi, zahăr și sare. Multe persoane în perioade cu stres ridicat, folosesc mâncarea ca pe un factor de confort, ceea ce poate duce la supraîncărcare. Mai mult, alimentele pe care le consumăm din plăcere au un conținut mare de grăsimi, zahăr, sare și calorii. Încercați să evitați să consumați astfel de alimente, atât sub formă de gustări, cât și în cazul meselor principale ale zilei. Studiarea informației de pe etichetele alimentare este foarte importantă pentru a limita achiziția și consumul acestor ingrediente care, într-o dietă sănătoasă, ar trebui să se conțină în cantități limitate.
- Continuați să practicați o igienă alimentară adecvată. Din cauza pandemiei de COVID-19, s-ar putea să fiți mai preocupați de siguranța alimentelor. COVID-19 este un virus respirator și nu este o boală transmisă prin alimente. Nu există dovezi că boala poate fi răspândită prin contact cu produsele alimentare. Cu toate acestea, este întotdeauna bine să respectăm regulile

---

<sup>6</sup> Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. Good and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/3/ca8380en/CA8380EN.pdf>

de susținere a siguranței produselor alimentare: (1) păstrarea alimentelor curate; (2) separarea alimentelor crude de cele procesate; (3) prelucrarea termică adecvată a produselor; (4) păstrarea alimentelor la temperaturi sigure; și (5) folosirea apei curate și a materiei prime calitative la pregătirea alimentelor.<sup>7</sup>

- Consumați apă în mod regulat. Rămâneți bine hidratat, în special prin consumul de cantități mari de apă simplă (6-8 pahare pe zi în medie pentru majoritatea adulților) ajută sistemul nostru imunitar. Consumul de apă simplă în loc de băuturi îndulcite cu zahăr, ajută, de asemenea, la reducerea riscului de supraconsum de calorii și menținerea unei greutate corporale optime.
- Limitați consumul de alcool. Unele persoane încearcă să facă față stresului consumând băuturi alcoolice. Aceste băuturi au o valoare nutritivă mică, de multe ori sunt bogate în calorii, iar consumul în exces este legat de numeroase probleme de sănătate. Dacă consumați alcool, faceți acest lucru numai în cantități moderate.

Mulți oameni sunt îngrijorați de faptul că alimentele ar putea fi epuizate de pe rafturile magazinelor, ceea ce duce la motive de îngrijorare neîntemeiate. În majoritatea cazurilor, rafturile goale sunt datorate dificultăților în furnizarea unor produse către consumatori și nu faptul că aprovizionarea cu alimente nu este posibilă. Pentru a reduce vizitarea supermarketurilor puteți cumpăra produse alimentare online cu livrare directă la domiciliu, inclusiv de la micile gospodării țărănești. Aceasta este și o modalitate de a sprijini producători locali! Nu cumpărați mai mult decât are nevoie familia dvs. pentru a reduce riscul de risipă inutilă de alimente.

Deoarece mulți oameni sunt acasă cu copiii, această perioadă poate fi folosită pentru a educa la copii obiceiuri sănătoase și pentru a-i deprinde cu o dietă sănătoasă<sup>8</sup>.

#### b) Activitatea fizică

Activitatea fizică este unul din principalele componente ale unui stil sănătos de viață. Menținerea în formă prin exercițiu ajută la prevenirea unor boli și la menținerea unei greutate optime a corpului nostru. A face mișcare în fiecare zi este, de asemenea, o modalitate simplă și eficientă de a controla stresul și frustrarea, chiar și în situația de urgență actuală legată de pandemia de COVID-19.

Odată cu efectuarea exercițiilor fizice, ne eliberăm de tensiunile acumulate, reducem agitația, sporim energia și bunăstarea generală, calitatea somnului, stima de sine și încrederea în forțele. În special în această perioadă este necesar să stăm acasă mai mult decât de obicei și totodată este important să încercăm să rămânem activi. O descriere detaliată a activităților fizice recomandate pe diferite categorii de vârstă este propusă în repererele metodologice propuse MECC de menținere a unui stil sănătos de viață pe perioada pandemiei.

#### c) Igiena generală a corpului

Omul respiră, nu doar prin plămâni, dar, și prin piele, de aceea, este importantă curățirea și puritatea ei. Igiena personală - este fundamentul sănătății fiecărei persoane, care se poate întreține

---

<sup>7</sup> World Health Organization. Five keys to safer food manual.  
[www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys.pdf)

<sup>8</sup> Recomandări de alimentație simple, accesibile și sănătoase pe durata pandemiei de COVID-19  
<https://www.unicef.org/moldova/articole/recomand%C4%83ri-de-alimenta%C8%99Bie-simple-accesibile-%C8%99i-s%C4%83n%C4%83toase-pe-durata-pandemiei-de-covid-19>

prin igiena pielii, părului, unghiilor, cavității bucale, spălatul pe mâini regulat, dușul zilnic, ceea ce în final ajută la menținerea echilibrului sănătos al corpului.

Pe perioada pandemiei se recomandă adoptarea unor măsuri sporite de igienă:

- Evitarea zonelor aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, cum ar fi adunările publice, zonele cu trafic intens, zone de recreere. Feriți copiii de acele locuri de joacă, care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.
- Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia dumneavoastră restrânsă. Evitați gesturi cum sunt strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea feței cu mâinile.
- Se recomandă intrarea în contact cu persoanele cu care locuiți doar după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.
- Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane (de exemplu, mânere, balustrade, butoane de lift sau de acces). În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință sau mănuși.
- Păstrați distanța de cel puțin 1 metru, față de celelalte persoane. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să nu stați față în față cu alte persoane.
- După folosirea transportului public sau ieșirea din casă nu vă atingeți fața, nasul, gura până înainte să igienizați mâinile.
- Folosiți, pe cât posibil, modalități alternative de deplasare (mașina personală, bicicleta, mersul pe jos) și intervale orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.
- Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.

Transmiterea virușilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.

Respectați cu strictețe regulile de igienă personală, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți:

- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- Dacă strănutăți sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.
- Mențineți o igienă adecvată a încăperilor în care vă aflați. Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă. Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- Nu beți lichide din aceeași sticlă sau pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- Nu intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice noului coronavirus.
- Purtați mască de protecție. Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă. Aceasta îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale aeriană.

#### d) Întărirea organismului

Călirea este mărirea rezistenței organismului la orice factori de mediu care cauzează stres și tensiune. Acești factori includ: temperaturi joase și umiditate ridicată, schimbări bruște de presiune

barometrică etc. Cu toate acestea, cea mai importantă este protecția de răcire excesivă. Metodele de protecție împotriva răcelii sunt bine cunoscute. Ele se realizează prin intermediul soarelui, aerului și apei, combinate cu exercițiile fizice. Călimba ar trebui să se facă constant și conștient, deci, în fiecare zi.

e) Abandonarea obiceiurilor nocive

Dintre obiceiurile nocive, cele mai frecvente sunt consumul de alcool și fumatul. Fumatul pune în pericol mai multe organe vitale. Fumătorii au risc de boli pulmonare, boli cardiace coronariene și de accidente vascular-cerebrale, cauzate de îngustarea arterelor, și, respectiv, a reducerii conținutului de oxigen din sânge cu 15%. Se recomandă reducerea consumului de alcool, dar cel mai bine renunțarea la el.

f) Echilibrul psihologic

Situația de criză create de pandemia de COVID-19 poate fi extrem de stresantă pentru populație. Frica și anxietatea față de o boală pot fi copleșitoare și pot provoca emoții puternice la adulți și copii. Este important de a face față stresului pentru a vă proteja propria sănătate, dar și a oamenilor de care aveți grijă și a întregii comunități.

Stresul în timpul pandemiei cu COVID-19 poate include:

- Teama și îngrijorarea pentru propria sănătate și sănătatea celor dragi;
- Modificări ale somnului sau regimului alimentar;
- Dificultăți de concentrare;
- Agravarea unor probleme cronice de sănătate;
- Acutizarea problemelor de sănătate mintală;
- Consumul crescut de alcool, tutun sau alte substanțe.

Fiecare persoană poate reacționa diferit la situațiile stresante. Categoriile de persoane care ar putea răspunde mai puternic la stresul generat de criza pandemică sunt:

- Persoanele în etate și persoanele cu boli cronice, care prezintă un risc mai mare de îmbolnăviri grave provocate de infecția cu COVID-19;
- Copiii și adolescenții;
- Persoanele angajate în lupta cu COVID-19, cum ar fi personalul medical;
- Persoanele cu diverse afecțiuni psihice și consumatorii de droguri;

Moduri de a face față stresului:

- Faceți pauze între vizionarea, citirea sau ascultarea știrilor, inclusiv informațiilor de pe rețelele de socializare;
- Urmați regulile generale pentru o alimentație corectă și igienă personală;
- Practicați exerciții de respirație;
- Faceți exerciții fizice în mod regulat, dormiți suficient;
- Evitați obiceiurile nocive: consumul de alcool, fumatul și consumul de droguri;
- Practicați activități relaxante și activitățile preferate (hobby-uri);
- Comunicați cu rudele și prietenii apropiați. Discutați cu ei despre preocupările și starea de sănătate.

Este important să ne informăm din surse sigure despre infecția cu COVID-19. Înțelegerea adecvată a riscurilor la care sunteți supus poate contribui la reducerea stresului. Împărtășirea informațiilor corecte despre COVID-19 ar putea ajuta persoanele mai vulnerabile să se simtă mai puțin stresați și protejați.

Copiii și adolescenții reacționează, parțial, la ceea ce văd de la adulții din jurul lor. Când părinții sau îngrijitorii se ocupă de COVID-19 calm și încrezător, aceștia pot oferi cel mai bun sprijin copiilor lor. Fiți atenți la schimbările de comportament ale copiilor. Nu toți copiii și adolescenții răspund la stres în același mod.

Unele modificări ale comportamentului la minori care trebuie luate în considerație sunt:

- Plâns excesiv sau iritarea față de copiii mai mici;
- Revenirea la comportamentele pe care le-au depășit (de exemplu, incontinența urinară în timpul somnului);
- Îngrijorare excesivă sau tristețe;
- Obiceiuri alimentare nesănătoase sau afectarea regimului de somn;
- Iritabilitate și comportamente impulsive la adolescenți;
- Performanță școlară slabă sau evitarea activităților școlare;
- Dificultate de atenție și concentrare;
- Evitarea activităților de care s-au bucurat în trecut;
- Dureri de cap inexplicabile sau dureri corporale;
- Consumul de alcool, tutun sau droguri.

Persoanele cu risc mai mare de îmbolnăvire severă, cum ar fi vârstnicii și persoanele cu boli cronice sunt, de asemenea, expuși unui risc crescut de stres din cauza COVID-19. Categoriile cu risc crescut includ:

- Persoanele în vârstă și cu dizabilități prezintă un risc crescut de a avea probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia;
- Problemele de sănătate mintală pot fi însoțite de tulburări somatice (cum ar fi dureri de cap sau stomac) sau probleme cognitive (cum ar fi probleme de concentrare);
- Persoanele cu dizabilități pot suferi deficiențe de atenție asupra tratării condițiilor de sănătate subiacente, în comparație cu persoanele fără dizabilități;
- Persoanele mai în vârstă sunt mai vulnerabile deoarece depresia poate fi confundată cu un proces normal al îmbătrânirii.

Pentru informații suplimentare, comunicare și informare cu privire la COVID-19 apălați Linia verde a Agenției Naționale pentru Sănătate Publică: 0 800 123 00.

Ministerul Educației Culturii și Cercetării, în colaborare cu Fondul ONU pentru Populație, (UNFPA) a lansat programul de asistență psihologică pentru elevi: „Aleg să mă simt bine” pentru a ajuta elevii să își protejeze sănătatea mintală și emoțională.

De asemenea, au fost create mai multe grupuri de specialiști care oferă asistență psihologică pe perioada pandemiei și resurse informaționale oferite de organizațiile internaționale<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Activități de relaxare pe care să le faceți acasă cu copiii pentru a reduce stresul și anxietatea.

<https://www.unicef.org/moldova/articole/activit%C4%83%C8%9Bi-de-relaxare-pe-care-s%C4%83-le-face%C8%9Bi-acas%C4%83-cu-copiii-pentru-reduce-stresul-%C8%99i>

### 3. ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI MENȚINEREA UNEI STĂRI OPTIME DE SĂNĂTATE PENTRU DIFERITE CATEGORII DE VÂRSTĂ ÎN CONDIȚII DE CASĂ

Activitatea fizică, sănătatea și calitatea vieții sunt strâns corelate. Organismul uman a fost conceput pentru a se mișca; prin urmare, are nevoie de activitate fizică regulată pentru o funcționare optimă și pentru evitarea bolilor.

Cadrele didactice, împreună cu operatorii sociali și sanitari pot juca un rol crucial în consolidarea acestui mesaj și în transmiterea acestuia către familii.

Pentru toți cei care contribuie la creșterea, îngrijirea și dezvoltarea copiilor, activitățile fizice reprezintă o resursă importantă ce orientează acțiunile dumneavoastră în scopul sprijinirii și stimulării învățării, dezvoltării normale și depline a copiilor la toate etapele de dezvoltare.

În această perioadă, adulții sunt cei care au un rol decisiv în acest proces, deoarece copiii depind de ceea ce adulții creează în jurul lor, de ceea ce știu despre ei și de modul în care aceștia interacționează cu ei.

În acest context, vă propunem unele recomandări utile, care sunt efectuate în baza indicațiilor furnizate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și implementate de țara noastră, cu privire la cât de multă activitate fizică trebuie desfășurată în funcție de vârstă:

- **Copii sub 5 ani:** nou născuții până la vârsta de 1 an ar trebui să fie activi fizic de mai multe ori pe zi și în diferite moduri, în special jucându-se culcați; copiii care au împlinit vârsta de 1 an ar trebui să petreacă cel puțin 180 de minute pe zi (nu este neapărat consecutiv) în mișcare;

- **Copii și tineri cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani:** cel puțin 60 de minute pe zi cu un efort de intensitate mică și moderată, inclusiv exerciții pentru întărirea sistemului muscular al scheletului de cel puțin 3 ori pe săptămână;

- **Persoanele cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 de ani:** cel puțin 150 de minute de activitate fizică aerobă pe săptămână sau 75 de minute de intensitate moderată, în sesiuni de cel puțin 10 minute consecutive și exerciții pentru întărirea grupelor musculare majore de două sau mai mult de ori pe săptămână;

- **Persoanele în vârstă de 65 de ani și mai mult:** aceleași indicații oferite pentru adulți (18-64 de ani) cu adăugarea activităților care vizează îmbunătățirea aparatului vestibular.

#### 3.1. Specificul activităților fizice pentru copii de la 0 la 11 ani

În această fază de urgență, legată de răspândirea COVID-19 și caracterizată prin timpul lung petrecut în casă, este deosebit de important să le oferim copiilor anumite activități și jocuri care necesită mișcare. Pentru copii și adolescenți, activitatea fizică este un joc.

Exercițiul fizic, destinat unui joc de mișcare, are un rol prioritar pentru sănătate, la vârsta dezvoltării și, pe lângă faptul că este distractiv, contribuie la îmbunătățirea condițiilor de sănătate fizică și la promovarea bunăstării psihologice, funcționale pentru realizarea unei creșteri sănătoase.

În plus, în situația actuală de urgență, mișcarea în fiecare zi este, de asemenea, un mod ușor și eficient de a depăși stresul și frustrarea. Odată cu exercițiul fizic, de fapt, ne eliberăm de tensiunile acumulate, prin reducerea agitației și a conflictelor, creșterea energiei și a bunăstării generale, îmbunătățirea calității somnului, precum și stima de sine și încrederea în sine.

Dimpotrivă, petrecerea orele îndelungate în fața televizorului, a calculatorului sau a jocurilor video are un efect negativ asupra sănătății psihofizice a copiilor și tinerilor, cu un risc crescut de: supraponderabilitate, tulburări osteoarticulare, tulburări de somn, comportament agresiv, iritabilitate, dificultate de concentrare, de atenție, de înțelegere. Prin urmare, o oră pe zi în fața ecranelor este mai mult decât suficient.

Mai mult decât atât, pentru copii și tineri, jocul este funcțional și direct proporțional cu dezvoltarea senzorială și motorie, deoarece promovează stăpânirea dezvoltării abilităților. Are un rol fundamental în a-i ajuta să rămână activi și reactivi, influențându-le abilități precum creativitatea, rezolvarea problemelor, conștientizarea corpului și emoțiilor, competențele lingvistice, abilitățile cognitive și sociale.

În acest moment, jocurile de mișcare, mai mult sau mai puțin structurate, care pot fi practicate împreună acasă, pot fi, prin urmare, foarte utile pentru a înfrunța această situație particulară cu o mai mare seninătate: de fapt, pot ajuta copiii și adolescenții să dezvolte emoții și experiențe uneori dificil de exteriorizat din moment ce prin joc se pot manifesta emoțiile, stările de spirit și experiențele atât plăcute, cât și cele neplăcute.

Dintre mijloacele cele mai importante în această perioadă fac parte problemele instruirii fizice inițiale, care trebuie să asigure formarea principalelor priceperi și deprinderi motrice.

*Ce pot face părinții pentru promovarea activităților fizice?*

- Să fie exemplul de urmat. Dacă părinții sunt activi, copiii vor fi activi și ei.
- Să aleagă activități adecvate vârstei și dezvoltării copiilor.
- Să amenajeze locuri sigure pentru jocuri.
- Să evite folosirea televizorului, tabletei și telefoanelor mobile pentru copiii până la 4 ani.
- Să limiteze utilizarea dispozitivelor pentru copii și tineri la anumite ore din zi și cu durată maximă de 2 ore pe zi, în afară de timpul necesar pentru desfășurarea activității de predare.

### *3.1.1. Formele principale de activitate pentru toate vârstele*

Unele activități fizice, importante pentru dezvoltare, sunt potrivite pentru toate grupele de vârstă:

- mișcări libere: mers, alergări, sărituri, exerciții de pregătire fizică generală, exerciții cu obiecte portative, aruncări și prinderi, jocuri dinamice și ștafete, dans, exerciții simple pentru a îmbunătăți coordonarea mișcărilor;
- muzică pentru a încuraja efectuarea mișcărilor coordinative și stimularea activităților principalelor funcții ale organismului;
- desenul și modelarea cu plastilină, aluat, paste modelatoare pentru a stimula creativitatea, abilitățile motrice fine și aspectele senzoriale;
- citirea împreună cu voce tare și apoi autonomă pentru a stimula limbajul, învățarea și interacțiunea.

#### **a. Pentru perioada de vârstă 0-6 luni**

Copilul trebuie să se deplaseze liber într-un mediu de joc educațional și controlat; din acest motiv este de dorit să se limiteze momentele de inactivitate (de exemplu șezutul pe scaunul pentru copii sau leagăn) la cel mult o oră pe zi, cu excepția cazului în care copilul doarme.

*Activități fizice recomandate:*

- Realizați jocuri cu panouri senzoriale (folosind obiecte de diferite dimensiuni și caracteristici);
- Dansați lin cu copilul în brațe, având grijă să îi sprijiniți capul cu mâinile;
- Încurajați contactul piele la piele, mângâierile;
- Jucați-vă pe podea sau, inițial, pe masa de înfășat, însoțite de cântece și rime, în care copilul este încurajat și ajutat să stea în picioare;
- Oferiți copiilor în perioadele când e treaz, momente în care să stea pe burtă. Supravegheați-l;
- Puneți-i la dispoziție obiecte care să poată fi trase, împinse, ridicate.

## **b. Pentru perioada de vârstă 6-12 luni**

Înainte ca bebelușul să înceapă să se târască, este important să-l încurajați să fie activ, atingând, rostogolind, trăgând, împingând și învățându-l să-și miște capul, brațele, picioarele și corpul.

*Activități fizice recomandate:*

- Încurajați-i jocul liber, desinestătător, pe un covor moale, pentru a stimula abilitățile motorii și contactul corporal cu alte obiecte și persoane;
- Așezați copilul pe burtică pentru o perioadă scurtă de timp în fiecare zi, pentru a-i permite să se întindă și să-și dezvolte mușchii;
- Puneți copilul pe un covoraș moale, așezând o jucărie la îndemână, astfel încât copilul să încerce să ajungă la ea;
- Acordați-i spațiu pentru a se mișca liber, a încerca să meargă, să se ridice, să se cațere;
- Jucați-vă cu el în jocuri în care cântați și îi antrenați în mișcări mâinile și picioarele;
- Asigurați-vă că mediul în care se află copilul este sigur și securizat pentru a avea libertate de mișcare;
- Utilizați jucăriile care produc zgomote și sunete (plasate la diferite distanțe de copil) în care adultul le lovește și copilul este antrenat pentru a le localiza sau în care copilul este încurajat să le lovească și împreună cu adultul să le localizeze: „*Ghici unde se aude (rățușca /ciocănelul de plastic/ clopoțelul etc.)?*” „*Cum face....cubul/rățușca...?*”.

## **c. Pentru perioada de vârstă 12-24 luni**

În această perioadă, abilitățile cognitive și motorii ale copilului, precum și apariția autonomiei individuale cresc zi de zi. În această etapă, se dezvoltă, de asemenea, abilitățile legate de atenție și concentrare; copilul poate petrece mult timp doar în cadrul unei activități care îl interesează, dar poate totuși să îi fie greu să se concentreze asupra altora. Mai mult decât atât, poate fi ușor sustras de mediul în care se află.

*Activități fizice recomandate:*

- Încurajați copilul să imite mișcări din lumea animală: să se târască ca un șarpe, să sară ca o broască, să galopeze ca un cal sau să meargă ca un urs pe patru picioare;
- Creați prin casă obstacole. Copilul se mișcă desculț în casă și trebuie să fie încurajat să traverseze / să depășească unele obstacole fizice, cum ar fi cuburi de lemn, cutii, covoare moi, cilindri etc.;
- Oferiți copilului posibilitatea de a alerga și de a sări;
- Puneți-i la dispoziție jucării și diferite materiale și echipamente care să-l implice în activități de mișcare (căluți pentru a fi călăriți, cuburi pe care se poate urca, căsuțe din piese mari de lego);
- Implicați copiii în activități care să le solicite echilibrul, poziții diferite ale corpului;
- Folosiți jocurile muzicale care dezvoltă mușchii mari: imitarea unor mișcări ale diferitor animale, a unor activități de rutină observate la cei apropiați sau practicate de ei: „*Spălăm rufele ca mama*”, „*Mestecăm mâncarea*”, „*Dăm cu măturica, să facem curat*”, „*Punem hăinuțele pe pat ca să ne pregătim de ieșit afară*” etc. (pot fi și mișcări pe muzică și rime).



#### **d. Pentru perioada de vârstă 24-36 luni**

Capacitatea de atenție a copilului se îmbunătățește în timp, devenind mai eficientă și flexibilă. În această fază, dezvoltarea motorie a copilului se referă la motricitatea mâinilor, a încheieturii și a degetelor, în special a apucării.

*Activități fizice recomandate:*

- Lăsați copilul să meargă (de pe un picior pe celălalt) pe o fâșie de bandă adezivă (scotch) colorată sau o pârghe de hârtie așezată pe podea; pentru a crește dificultatea exercițiului, puteți să îi solicitați, de exemplu, să se scarpine, să își mângâie capul sau să meargă cu ochii închiși;
- Improvizați un joc de bowling în acasă cu butelii și mingi de tenis;
- Lipiți benzi adezive de podea, la o distanță de aproximativ 1-2 pași de adult. Pe fiecare bandă puneți imagini din lumea animală (de ex.: broasca, cangurul, maimuța, iepurele etc.). Copilul va trebui să imită animalul de pe imagine prin sărituri corespunzătoare pentru a ajunge la următoarea imagine.

#### **e. Pentru perioada de vârstă 3-4 ani**

Dezvoltarea psihomotorie și dobândirea de competențe sunt extraordinare în această etapă. Copilul învață să se îmbrace singur, să vorbească într-un mod din ce în ce mai complex și imită adulții și partenerii de joacă.

*Activități fizice recomandate:*

- Oferiți copiilor seturi de jucării: veselă, mobilă, haine pentru păpuși și timp pentru a se juca cu ele;
- Demonstrați prin exemplul propriu, eventual atenționați în mod special, modelele de utilizare a veselei.
- Oferiți copiilor variate materiale de scris, desenat;
- Exersați regulile de utilizare a instrumentelor, asigurând copiilor un mediu securizat;
- Puneți la dispoziția copilului echipamente de joacă pentru a alerga în jurul lor, a se târî pe sub ele, a se cățăra pe ele;
- Propuneți copiilor rostogolirea mingii mari; exerciții cu mingea mică. Jucând împreună cu copiii cu mingea, demonstrați-le mișcări noi și îndemnați-i să încerce și ei;
- Jucați-vă cu ei imitând animale care execută sărituri;
- Cântați cu ei asociind mișcarea cu cântecul. Folosiți dansul pentru a implica ambele părți ale trupului în mișcare;
- Supravegheați copiii când coboară scările;
- Jucați-vă cu ei cu coarda sau funia: fixați capetele funiei la dimensiunile accesibile copilului pentru a executa sărituri simple peste coardă;
- Jucați-vă de-a crocodilul: aranjați în formă haotică câteva „insule” sau „bărci” pe podea (folosind perne, jucării moi, cărți etc.) și încurajați copiii să sară de pe un obiect la altul, scopul acestui joc este să nu cadă „în apă” riscând să fie mâncat de crocodilul flămând, personificat de părinte;
- Jucați-vă în jocul cu oglinzi: stând în fața copilului de jumătate de metru și invitați-l să copieze toate mișcărilor. Întinde-ți brațele spre cer, înainte și lateral, aleargă pe loc, imită o maimuță, o broască sau orice alt animal. Rolurile se pot schimba, acum adultul e cel care copiază mișcărilor copilului;
- Organizați o vânătoare de comori în interiorul casei care să acopere toate zonele casei.

## f. Pentru perioada de vârstă 5-7 ani

Se îmbunătățesc abilitățile motorii, chiar dacă dezvoltarea corpului nu este complet integrată. De asemenea, se îmbunătățește coordonarea și echilibrul. Copiii sunt în căutarea de noi experiențe motorii și sunt foarte motivați să se miște și să se joace.

### *Activități fizice recomandate:*

- Propuneți jocuri de imitare a mișcărilor, de ghicire a personajelor pe baza mișcărilor;
- Încurajați imitarea de mișcări ale animalelor, ale personajelor din povești, realizarea de forme împreună cu corpul altui copil (un pod, un cerc, un pătrat), creează forme cu ajutorul degetelor (precum un cerc din degete etc.);
- Utilizați mișcarea în jocurile de rol, în convorbiri; încurajați copiii să utilizeze mișcarea în descrierea obiectelor, vietăților, persoanelor, a fenomenelor naturii;
- Invențați jocuri de imitare fidelă a mișcărilor unor animale, a unor mișcări de dans;
- Încurajați copiii să reprezinte personaje din povești și din mediul înconjurător;
- Puneți la dispoziția copiilor mingi de diferite mărimi. Implicați-i în jocuri cu mingea;
- Găsiți forma corectă: creați forme (pătrate, cercuri etc.), litere sau numere pe podea cu bandă adezivă. Rugați copilul să se așeze pe forma, litera sau cifrele preferate. Dați instrucțiuni imaginative pentru a ajunge la celelalte forme (de exemplu: „să se târască ca un șarpe spre litera B”, „să sară ca un cangur pe cerc”, „să alerge către cifra 3” etc.);
- Folosiți următoarele variante de joc:
  - Litere muzicale: o variantă a jocului precedent, constă în punerea muzicii ritmice pentru a dansa. Opriti muzica și spuneți una dintre litere, forme sau cifre. Copilul trebuie să găsească litera, forma sau cifra indicată și să stea pe ea;
  - Dansul pernei: așezați o pernă pe podea, puneți niște muzică ritmică și începeți să dansați, unul dintre jucători spune „pernă”. Cine reușește să se așeze primul pe pernă câștigă;
  - Balon zburător: după umflarea unui balon, lovește-l încercând să nu-l arunce la pământ;
  - Curs de obstacole: creați un curs de obstacole distractive care includ mai multe mișcări: sărituri, târâire, mers încrucișat, pe o linie, în zig-zag;
  - Baschet: creați un coș de acasă și jucați-vă cu o minge moale. Pentru a face jocul mai captivant, setați un timp (de exemplu 2 minute). Câștigă cel care nimerește de cel mai multe ori cu mingea în coș;
  - Roaba: luați gleznele copilului, ridicați picioarele și-l faceți să meargă pe mâinile lui;
  - Vânătoarea de comori: ascundeți într-o cameră nasturii în locurile cele mai trăsnete după care invitați copiii să le găsească. Stabilește un timp alocat jocului, dați-le copiilor câte un pahar de plastic pentru a aduna în el nasturii găsiți și cine găsește cei mai mulți câștigă;
  - Dansați: alegeți muzică pe care o preferați de obicei și care va face să dansați și petreceți împreună în acest fel până când simțiți că nu mai aveți energie. Este o metodă foarte sănătoasă de a consuma energia și de a face sport în același timp;
  - Roboțelul cu telecomandă: Solicitați copii să redea în mișcări comenzile auzite;
  - Statuia: puneți muzică de dans și din când în când opriți muzică, copilul trebuie să stea ca o statuie indiferent de poziție atunci când muzică s-a oprit. Cine s-a mișcat iese din joc, ultimul rămas e câștigătorul.

### **g. Pentru perioada de vârstă 8-11 ani**

*Activități fizice recomandate:*

- Cursa cartofilor: pune la dispoziția fiecărui jucător un anumit număr de cartofi (sau mingi, baloane), fiecare trebuie să pună cartoful între genunchi și să execute sărituri spre un obiectiv, apoi să-l lase să cadă într-un castron sau un coș. Dacă cartoful este scăpat pe drum, trebuie să vă întoarceți la început și să încercați din nou. Câștigător este cel care reușește să transporte toți cartofii în coș;
- Borcan de distracții: creați fișe scriind pe ele denumirea unui animal, cei care sustrag fișa din borcan emit animalul ilustrat pe când ceilalți membri ai familiei trebuie să identifice ce animal este demonstrat prin mișcări de fiecare membru al familie. Învinge cel care a ghicit de cele mai multe ori;
- Lanț de mișcări: o persoană începe jocul făcând o singură mișcare liberă, următorul jucător face prima mișcare și adaugă alta etc., și tot așa pentru fiecare jucător, formând un lanț de mișcări. Continuă până la întreruperea secvenței lanțului (din greșeală sau din uitare). Ultimul jucător care efectuează corect toate mișcările secvenței este câștigătorul;
- Petrecere cu dans: puneți muzică veselă și energizantă, mergeți la dans cu toată familia!
- Freeze - dance: o variantă a jocului precedent necesită oprirea muzicii. Toți ceilalți trebuie să înghețe imediat. Dacă se mișcă cineva a pierdut!
- Patinaj pe gheață: curățați o zonă a camerei și prefăceți-vă că alunecați pe gheață. Există mai multe modalități de a face jocul cât mai real, cum ar fi utilizarea șosetelor din lână, utilizarea foilor din hârtie, pentru a aluneca mai bine;
- Săritură în lungime: trageți 5-10 linii cu banda de hârtie adezivă, fiecare la aproximativ 20 cm distanță, pe un covor. Începând de la prima linie, începeți să săriți pentru a vedea câte benzi ați depășit.

### ***3.2. Specificul activităților fizice pentru copii și adolescenți cu vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani***

În această situație de urgență legată de epidemia de COVID-19, chiar și adolescenții își petrec zilele stând acasă, în spații închise și ocupându-se cu activități în cea mai mare parte sedentare. Vizionarea televizorului, jocurile video, petrecerea timpului cu smartphone-ul, computerul sau tableta devin, prin urmare, activități predominante, accentuând implementarea stilurilor de viață care pot crește riscul de supraponderabilitate, probleme osteoarticulare, tulburări de somn, comportament agresiv, iritabilitate și dificultăți de concentrare, atenție și înțelegere.

Prin urmare, într-o condiție de izolare socială prelungită, este, așadar, potrivit să vă creați sau să mențineți anumite obiceiuri care să vă ajute să vă organizați ziua cel mai bine, cum ar fi, de exemplu, să vă dedicați studiului pentru continuarea programelor școlare, ascultând muzică, citind, exersând, practicând hobby-ul preferat.

Printre diversele activități, fără îndoială, exercițiile fizice ocupă un rol prioritar în sănătatea tinerilor. De fapt, odată cu efectuarea exercițiilor fizice, crește energia și bunăstarea generală, calitatea somnului, stima de sine, încrederea în sine se îmbunătățesc și ne eliberăm de orice tensiuni. A face mișcare acasă este, prin urmare, un mod simplu și eficient de a gestiona stresul, de a face mintea mai activă și de a reacționa la sentimentul de constrângere și frustrare pe care situația actuală îl poate genera.

Alegerea independentă și conștientă a activităților, nu doar motorii, care urmează să fie desfășurate în timpul zilei, pe care tinerii și le asumă, are un rol important de asemenea, pentru a îmbunătăți confruntarea cu regulile de comportament impuse de familie. Satisfacerea provine din stăpânirea alegerilor făcute și strategiile pentru a le pune în aplicare cresc sentimentul de competență perceput. Acest proces este relevant prin faptul că poate facilita adoptarea unor comportamente preventive corecte cu privire la răspândirea epidemiei actuale și în conformitate cu limitările indicate.

Mai mult decât atât, în această perioadă, proximitatea mai mare a părinților sau a figurilor de referință poate reprezenta o bună ocazie de a stabili împreună modalitățile de utilizare conștientă a dispozitivelor tehnologice. De exemplu, prin identificarea unor surse de încredere pentru a găsi informații și știri sau identificarea unor activități plăcute și distractive care trebuie desfășurate împreună, chiar și la distanță, cu colegii prin rețelele de socializare, inclusiv exercițiul fizic. Prin urmare, utilizarea tehnologiilor digitale se prezintă ca o oportunitate de a promova menținerea relațiilor sociale deosebit de importante în această fază a vieții adolescentului.

În cele din urmă, responsabilizarea tinerilor, prin implicarea în activități utile pentru viața de familie, precum și prin încurajarea oportunităților de a face mișcare, poate promova creșterea personală în ceea ce privește abilitățile sociale.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), segmentul de vârstă cuprins între 12 și 17 ani ar trebui să desfășoare zilnic cel puțin o oră de activitate fizică cu intensitate moderată până la intensă pentru a promova și menține o stare și o greutate sănătoasă a corpului; în plus, ar fi oportun să fie incluse activități pentru consolidarea sistemului musculo-scheletic de cel puțin 3 ori pe săptămână.

*Ce pot face părinții pentru a promova activitatea fizică la această vârstă?*

- Să fie drept exemplu de urmat. Dacă părinții sunt activi, copiii vor fi, de asemenea, activi.
- Să-i încurajeze să facă exercițiul fizic obișnuit sau să înceapă treptat să se miște/antreneze.
- Să creeze locuri sigure unde se pot antrena.
- Să limiteze utilizarea televizoarelor, PC-urilor, tabletelor și telefoanelor mobile la maximum 2 ore pe zi, în plus față de timpul necesar activității didactice.
- Să aplice respectarea programele și normelor de odihnă și somn.

*3.2.1. Formele principale de activitate pentru vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani*

- mișcări libere: dans, sărituri, întinderi/stretching;
- jocuri cu frații, părinții sau cu alte persoane care locuiesc în casă;
- muzică și lectură pentru a încuraja învățarea și relaxarea;
- desen, pictură pentru a stimula creativitatea;
- desfășurarea unor lucrări casnice, cum ar fi: ștersul prafului, folosirea aspiratorului, amenajarea/strângerea mesei, aranjarea patului și ordonarea camerei, spălarea geamurilor, grădinarit sau curat în terasă etc.;
- utilizarea internetului pentru integrarea activităților de predare cu alte activități culturale, cum ar fi vizitarea muzeelor virtuale, descărcarea de cărți și ziare, vizionarea pieselor de teatru online, concerte sau webinare de interes;
- învățarea de a cânta la un instrument muzical etc.

### *Activități fizice recomandate:*

- Exerciții de gimnastică sub acompaniament muzical pentru a-ți antrena abilitățile motrice și stimularea aparatului cardiovascular și respirator. Se combină *exercițiile* tipice de *fitness* aerobic cu mișcările specifice dansurilor latino (Zumba, Salsa, Samba, Merengue, Flamenco) prin intermediul programelor video preluate de pe rețelele de socializare. Alegerea lecțiilor video conform nivelului dvs. de pregătire;
- Alergare pe loc cu ridicarea picioarelor îndoite înainte, înapoi etc.;
- Exerciții pentru mușchii abdominali: din poziția culcat dorsal, mâinile după cap și picioarele îndoite, ridicarea trunchiului la 45 și 90 grade;
- Mers pe scările din acasă sau se poate de înlocuit cu o canapea pe care se face pas cu dreptul, stângul se alătură după care dreptul coboară jos, apoi stângul. Se recomandă de a fixa timpul;
- Exerciții cu obiecte disponibile din casă: de exemplu, se poate de măturat pentru dezvoltarea mușchilor centurii scapulare; așezat pe un scaun în fața unei mese se poate de executat exerciții pentru mușchii picioarelor, îndreptarea dreptului și stângului;
- Exerciții din poziția stând: aplecări înainte, înclinări spre dreapta și stânga, semiașezări și genuflexiuni cu brațele înainte (acest exercițiu se poate face și cu spatele la perete). Se recomandă: fandări înainte, lateral și balansări la 90 de grade în toate direcțiile;
- Exerciții din poziția așezat, brațele sus, aplecarea trunchiului înainte cu fixarea poziției în aplecat. Din poziția așezat mult depărtat, brațele sus, întoarcerea trunchiului spre dreptul, aplecare înainte, întoarcerea trunchiului spre stângul, aplecare înainte și aplecare înainte cu fixarea poziției;
- Exerciții din poziția culcat dorsal, picioarele îndoite, ridicarea bazinului și revenirea în poziția inițială. Din aceeași poziție înclinare spre dreapta/stânga cu atingerea de glezne;
- Exerciții din poziția culcat facial, extensie înapoi. Același exercițiu cu îndoirea picioarelor. Ridicarea brațelor și picioarelor la 45° cu menținerea poziției;
- Flotări din poziția sprijin culcat.

### *3.2.2. Activități fizice recomandate prin intermediul internetului*

Pentru un antrenament zilnic, acestea ar putea fi făcute următoarele exerciții care utilizează resursele disponibile pe paginile web:

- Începeți cu exercițiile de încălzire și întărire a musculaturii, după următoarea clasificare: poziții și mișcări executate cu brațele, capul, trunchiul, picioarele și mișcări combinate.
- Efectuați exerciții pentru mobilitatea articulațiilor: întinderi ale brațelor, trunchiului, picioarelor și a gambelor etc.
- Efectuați exerciții pentru antrenarea și întărirea mușchilor, prin exerciții de forță și menținere.
- Încheiați complexul de exerciții o întindere a mușchilor și refacerea organismului după efort, timp de 5-10 minute.

### *3.3. Specificul activităților fizice pentru adulți cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 ani*

În situația de urgență actuală din cauza pandemiei de COVID-19, adulții sunt puși și ei în situația de a-și petrece ziua în casă, în principal în interior, desfășurând activități care, având în vedere dimensiunea grupului de vârstă în cauză (18-64 ani), pot fi foarte diferite, precum și interese și angajamente, care sunt adesea sedentare. Mulți muncitori care, prin formula de lucru inteligent, au avut ocazia să își îndeplinească profesia în timp ce stau acasă, petrec neapărat ore lungi din zi

stând în fața computerului. Cei mai mici ascultă lecții la computer, tabletă, smartphone, utilizează jocurile video sau chat-ul timp de multe ore pe zi. Mulți, atât tineri cât și bătrâni, se uită la televizor.

Comportamentele sedentare și, în general, statul în poziție așezat mai multe ore pe zi, pot contribui la creșterea riscului de a fi supraponderal și a problemelor osteoarticulare, acționează la nivelul colesterolului și presiunii, provoacă tulburări de somn și chiar favorizează/declanșează comportamente agresive, iritabilitate, dificultăți de concentrare și atenție.

De aceea, în condițiile actuale de izolare fizică și socială de lumea exterioară, este necesar să ne angajăm în activități care ar permite să ne organizăm încât să menținem percepția de stăpânire și control asupra propriei vieți, în ciuda schimbărilor inevitabile necesare. Este important să ne organizăm timpul în cel mai bun mod, atât dacă suntem acasă singuri, fie dacă trăim în cuplu sau cu alți oameni, copii de vârste diferite, părinți sau rude: dedicați-vă activităților profesionale (în situații în care acest lucru este posibil), având grijă de casă, ascultând muzică, citind, studiind, practicând un hobby, jucându-vă sau realizați alte activități cu copiii și, foarte important, practicând în mod regulat activitatea fizică.

Exercițiul fizic nu numai că ajută la menținerea sănătății, ci și la promovarea bunăstării fizice și mentale, îmbunătățește calitatea somnului, starea de spirit, stima de sine și promovează gestionarea stresului, a anxietății și a frustrării pe care situația actuală o poate genera. A rămâne activ chiar în timp ce stai acasă este, prin urmare, o modalitate eficientă de a avea o abordare pozitivă, de a elibera tensiunile, de a înfrunța mai calm zilele petrecute în singurătate dacă trăiești singur, de a face piept grijilor pentru părinți sau rudele mai învârstă sau pentru a gestiona nervozitatea sau discuțiile provocate de împărțirea constantă a spațiilor comune.

În plus, adulții, acum mai mult decât oricând, fiind acasă pentru o lungă perioadă de timp, sunt chemați să își joace rolul delicat ca figuri de referință pentru cei mai mici, de aceea, e necesar să fie activi pentru a încuraja și copiii să fie la fel, dar și pentru a fi promotori de jocuri și activități împreună, inclusiv cele domestice utile pentru viața de familie, și chiar să împărtășească o utilizare conștientă și pozitivă a dispozitivelor tehnologice pentru aprofundarea sau activarea noilor interese, dar și pentru menținerea relațiilor sociale cu exteriorul. În același timp, copiii pot încuraja, de asemenea, părinții să facă exerciții fizice sau alte activități împreună pentru a-și petrece ziua în liniște și voie bună.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), adulții cu vârste cuprinse între 18 și 64 de ani ar trebui să facă cel puțin 150 de minute de activitate fizică aerobă în fiecare săptămână, sau cel puțin 75 de minute de activitate fizică moderată. Beneficiile suplimentare pentru sănătate pot fi obținute prin creșterea activității fizice săptămânale până la 300 de minute. În plus, o activitate de consolidare a principalelor grupuri musculare ar trebui să fie practică în 2 sau mai multe zile pe săptămână.

În general, o persoană care efectuează o activitate fizică aerobă moderată în timpul performanței sale poate vorbi, dar nu și cânta; o persoană care desfășoară o activitate fizică aerobă nu poate spune mai mult de câteva cuvinte fără să se oprească să respire.

Adulții inactivi ar trebui să înceapă să practice o activitate fizică treptat, crescând durata, frecvența și intensitatea efortului. Practicarea activității fizice sub nivelurile recomandate produce oricum beneficii. Aceste recomandări vizează adulții sănătoși, cu excepția cazului în care anumite condiții medicale indică contrariul.

### 3.3.1. Formele principale de activitate pentru vârsta cuprinsă între 18 și 64 ani

- mișcări libere: dans, stretching;
- jocuri și lectură cu voce tare împreună cu copiii;
- jocuri de masă, puzzle-uri;
- activități casnice, cum ar fi: folosirea aspiratorului, spălarea podelelor și ferestrelor, îngrijirea grădinii sau teraselor, ștergerea prafului, amenajarea paturilor și curățenia casei, amenajarea / strângerea mesei, gătitul;
- cititul (chiar plimbându-vă prin casă, având grijă să eliberați spațiul pentru a nu vă lovi de ceva);
- folosirea internetului pentru aprofundarea sau activarea unor noi interese, cum ar fi ascultarea cântecilor audio, înscrierea la cursuri online, vizionarea pieselor de teatru, vizitarea muzeelor virtuale, începerea studierii unei limbi străine, învățarea de a cânta la un instrument, participarea la grupuri de lectură online etc.;
- alternarea pozițiilor șezut și culcat cel puțin la fiecare 30 de minute, cu pauze active de aproximativ 2-3 minute, făcând exerciții de întindere sau mergând prin casă în timp ce vorbești la telefon (te poți ajuta cu alarma sonoră);
- efectuarea exercițiilor de relaxare, cum ar fi:
  - *Meditație din poziția așezat.* Stați confortabil pe podea cu picioarele încrucișate (sau pe un scaun). Asigurați-vă că spatul este drept. Închideți ochii, relaxați-vă corpul și, treptat, respirați profund. Concentrați-vă asupra respirației, încercând să nu vă concentrați pe alte gânduri. Rămâneți în această poziție timp de 5-10 minute sau mai mult pentru a vă relaxa și a vă elibera de griji.
  - *Meditația cu picioarele fixate de perete.* Culcat dorsal. Bazinul (5-10 cm) apropiat de perete, picioarele la 45-90 de grade fixate de perete. Închideți ochii, relaxați-vă corpul și treptat respirați profund. Concentrați-vă asupra respirației, încercând să nu vă concentrați pe alte gânduri. Rămâneți în această poziție timp de 5-10 minute sau mai mult. Această poziție este concepută pentru a fi confortabilă, relaxantă și pentru a vă elibera mintea de stres și griji cotidiene.

#### *Activități fizice recomandate:*

- *Stretching* – sunt exercițiile efectuate la începutul și la sfârșitul activităților fizice pentru a-ți întinde ușor musculatura și a-ți spori flexibilitatea. Mișcările de întindere au rolul de a detensiona musculatura și de a accelera circulația la nivelul grupelor musculare care au fost antrenate. Acest tip de exerciții este foarte important pentru că ajută la eliminarea toxinelor acumulate în țesuturi ca rezultat al arderilor.
- *Exerciții pentru mușchii gâtului:*
  - Aplecați capul înainte, înapoi;
  - Întoarceți/roțiți/inclinați capul spre dreapta și stânga;
  - Așezat pe un scaun, mâinile după cap, aplecarea capului înainte cu ducerea coatelor înainte și revenirea în poziția inițială.
- *Exerciții pentru mușchii brațelor și centurii scapulohumerală:*
  - Stând puțin depărtat, roțiți brațele înainte și înapoi. Același exercițiu se poate de executat cu mâinile pe umeri, rotiri înainte și înapoi;
  - Stând depărtat, brațele înainte, forfecări de brațe în plan sagital și în plan orizontal.
- *Exerciții pentru bazin:*

- Sprijin pe genunchi cu îndreptarea treptată a picioarelor și ridicarea bazinului sus;
- Așezat pe călcâie, ridicarea bazinului cu extensie înapoi din stând pe genunchi și revenirea în poziția inițială;
- Culcat dorsal, picioarele îndoite, ridicarea bazinului. Aceeași poziție, înclinare spre dreapta/stânga cu atingerea de gambe.
- *Exerciții pentru mușchii trunchiului:*
  - Stând puțin depărtat, rotunjirea spatelui cu aplecarea ușoară a capului înainte;
  - Stând puțin depărtat, mâinile la mijloc, aplecări/inclinări ale trunchiului (înainte/înapo, spre dreapta/stânga);
  - Stând, mâinile la mijloc, aplecare înainte cu apucarea gleznelor și menținerea poziției;
  - Stând mult depărtat, brațele sus, aplecare înainte cu atingerea mâinilor de sol și îndoirea mâinilor apucat de coate, aplecări profunde.
- *Exerciții pentru mușchii picioarelor:*
  - Stând, mâinile la mijloc, fandări cu dreptul/stângul înainte, lateral;
  - Stând, brațele lateral, balansări cu dreptul/stângul înainte, lateral și înapoi;
  - Așezat, aplecare înainte cu fixarea poziției;
  - Așezat, balansări cu dreptul / stângul înainte cu apucat de gleznă și menținerea poziției.

- *Activități musculare*

Există numeroase modalități prin care puteți să întăriți mușchii în condiții casnice.

Puteți încerca următoarele:

- *Ridicare de greutate.*
  - Stând depărtat, halterele jos, apucate deasupra, semigenuflexiune, halterele înainte;
  - Din poziția stând, halterele sus, apucate deasupra, îndoirea coatelor după cap, orientate înainte;
  - Stând depărtat, halterele jos, apucate deasupra, îndoirea și dezdoirea brațelor;
  - Stând depărtat, ridicarea halterelor până la nivelul pieptului, coatele orientate în jos.
- *Să lucrezi cu benzi elastice/obiecte care opun rezistență:*
  - Stând depărtat, banda elastică înainte, mâinile lateral și revenirea în poziția inițială;
  - Din poziția stând, banda elastică sus, aplecare înainte concomitent cu mâinile lateral, astfel se întinde banda elastică și revenirea în poziția inițială;
  - Capetele benzii elastice fixate de glezne, balansări cu dreptul/stângul înainte, lateral, înapoi.
- *Gimnastica respiratorie* – este o metoda de kinetoterapie respiratorie, constând în învățarea subiectului să-și controleze și să lucreze mușchii respiratori toracici și abdominali. Gimnastica respiratorie este indicată în toate bolile cronice care afectează respirația: bronșita cronică, astm, emfizem, mucoviscidoza etc. Ea permite îmbunătățirea ventilației de aer în plămâni, oxigenarea sângelui și, în consecință, a travaliului muscular și a posibilităților de efort fizic.

➤ *Gimnastica volitivă „Anohin”*. Anohin îi convingea pe cei cointeresați că: “... peste 12 săptămâni, dacă veți respecta toate regulile de efectuare a exercițiilor, nu Vă veți cunoaște. Vă veți simți extraordinar de bine, Vă veți simți plini de forță, de îndemânare în efectuarea diferitor mișcări, veți obține forțe în mușchi etc.”

Gimnastica volitivă „Anohin” rezolvă următoarele obiective:

- a) *educarea respirației corecte;*
- b) *educarea voinței și a stării extraordinare de bune;*
- c) *dezvoltarea forței, trăinicie și îndemânării mușchilor.*

Principiile alcătuirii și îndeplinirii exercițiilor: *contractii musculare volitive în succesiune cu respirația; exerciții dinamice se efectuează în regim izometric de lucru al mușchilor; de a*



*imagina mai întâi cum se contractă mușchii; de a contracta mușchii, care vor participa la mișcare; efectuarea în întregime a exercițiilor cu evidență celor expuse;*

Complexul de exerciții ale “gimnasticii” trebuie să conțină nu mai mult de 15 exerciții.

Primele cinci exerciții se recomandă a fi îndeplinite timp de două săptămâni, apoi se mai adaugă în fiecare săptămână câte un exercițiu.

#### Cerințe față de efectuarea exercițiilor.

1. *Concentrarea deplină a atenției asupra mușchilor care îndeplinesc efortul.*
2. *Evidența strictă a exercițiilor.*
3. *Efectuarea lecțiilor de 2 ori pe zi.*
4. *Durata lecției - 10-20 minute.*
5. *Lecțiile să se desfășoare în încăperi aerisite, în fața oglinzii, în echipament ușor.*
6. *Spălare a corpului, sub formă de duș, cadă - în mod obligatoriu.*

În așa mod, pentru a efectua complet complexul de exerciții este necesar de a prelungi lecțiile timp de 12 săptămâni (3 luni), dozarea efortului variază de la 8-10 repetări.

#### ▪ Primele două săptămâni:

- Stând, brațele lateral, degetele strânse în pumn, mâinile pe umeri;
- Stând, puțin depărtat, brațele înainte, degetele strâns în pumn, brațele lateral;
- Culcat, apucat de ceva imobil, piciorul drept ridicat sub unghi de 50 de grade, schimbarea poziției picioarelor;
- Stând sprijinit de speteaza unui scaun ori a coapselor, genuflexiune, genunchii depărtați și îndreptarea în poziția inițială;
- Stând depărtat, brațele lateral, cu degetele strânse în pumn, îndreptate cu degetele în sus, brațele sus și revenirea în poziția inițială;
- Stând depărtat picioarele semiîndoite, brațele jos, aplecarea capului spre piept, brațele îndoite, menținere, brațele înapoi și revenirea în poziția inițială.

#### ▪ A III săptămână (+1)

- Sprijin culcat, picioarele puțin depărtate, îndoirea brațelor (flotări).
- A IV săptămână - la cele 6 exerciții se adaugă încă un exercițiu
- Stând, brațele lateral, degetele strânse în pumn, îndoirea brațului drept-brațul stâng jos, aceeași cu brațul stâng, brațul drept lateral.

#### ▪ A V săptămână - la cele 7 exerciții însușite se mai adaugă al 8-lea

- Culcat dorsal, picioarele puțin depărtate, mâinile încrucișate la piept, aplecarea capului înainte, cu atingerea bărbiei a pieptului.

#### ▪ A VI săptămână – la cele 8 exerciții însușite se adaugă al 9-lea

- Stând depărtat, brațele jos, puțin îndoite, degetele strâns în pumn, brațul stâng înainte, brațul stâng jos, dreptul înainte cu schimbul poziției brațelor.

#### ▪ A VII săptămână (9+1)

- Stând relaxat, cu mâinile ținându-se de scaun, ridicarea pe vârfuri, extensie.

#### ▪ A VIII săptămână (10+1)

- Stând depărtat, degetele strânse în pumn, îndoirea succesivă a brațelor.

#### ▪ A IX săptămână (11+1)

- Stând depărtat, brațele sus, degetele încheștate, înclinarea trunchiului spre dreapta/stângă, brațele jos.

#### ▪ A X săptămână (12+1)

- Stând, apucat de scaun, ridicare pe vârfuri.

#### ▪ A XI săptămână (13+1)

- Stând depărtat, picioarele semiîndoite, brațele jos, aplecarea capului spre piept, brațele îndoite, menținere, brațele înapoi și revenirea în poziția inițială.
  - A XII săptămână (14+1)
- Stând, mâinile la umeri, ridicarea brațelor sus în mod succesiv.

➤ *Gimnastica respiratorie „K. Buteiko”* – este orientată la păstrarea cantității necesare de CO<sub>2</sub> în organism. Buteiko consideră că respirația poate preveni, ba chiar și înlătura un șir de boli. De aceea respirația economă și neprofundă (normală) este recomandată pentru prevenirea astmului bronșic, bronșitei, emfizemului pulmonar, stenocardiei, hipertoniilor și altele. În acest scop Buteiko propune organizarea și desfășurarea procesului de antrenament conform celor cinci etape: *I etapă – se studiază fundamentarea teoretică pe care o provoacă respirația profundă; II etapă – se îndeplinește respirația de control. Aceasta se face într-o poziție comodă cu o ținută corectă, mai bine șezând pe călcâie cu picioarele încrucișate „turcește”. III etapă – executantului i se permite de a urmări actul respiratoriu propriu și de a-l avertiza despre profunzimea acestuia. IV etapă – se permite de a urmări respirația și de a o antrena, chiar dacă starea este puțin suficientă; V etapă – se mai adaugă antrenamentul de control a respirației cu măsurarea pauzei volitive peste 3-5 minute.*

• *Gimnastica energetică de fortificare a sănătății de tip Yoga*

Yoga include în sine mai multe despărțituri ca: „Radja –yoga”, „Carma - Yoga”, „Djnana – yoga”, „Bhacti – yoga”, „Criia – yoga” și altele.

Însă cea mai răspândită și mai populară școală este „Hatha – yoga”, cea a pozițiilor corporale, a „asanelor”.

Dozarea timpului de efectuare a asanelor este prezentată în lucrările autorilor contemporani (atât de origine indiană, cât și europeană). Cu toate acestea, dozarea diverselor exerciții nu este identică.

*Cu ajutorul gimnasticii yoga se realizează un șir de obiective:*

1. Asanative:

- *mărirea posibilităților funcționale;*
  - *călire organismului.*
2. Educarea respirației corecte:
- *dezvoltarea musculaturii respiratorii.*
3. De însănătoșire și vindecare:
- *întărirea organismului și a sistemelor lui;*
  - *reabilitarea diferitor funcții;*
  - *corectarea ținutei.*

4. Educarea calităților moral-volitive: - a eleganței și esteticii mișcărilor.

5. Dezvoltative: a supleței, a simțului echilibrului, a plasticității, forței și rezistenței.

6. Auxiliare:

- *aplicate în diferite probe de sport;*
- *în cadrul exercițiilor acrobatice și libere.*

Clasificarea asanelor conform pozițiilor corpului, picioarelor și a coloanei vertebrale:

- *“poze inverse ”* - stând pe cap, stând pe antebrațe, stând pe mâini și altele;
- *poze de echilibru pe o talpă;* echilibrul pe genunchi; cu picioarele încrucișate și strânse în “lotos” și altele: poza muntelui etc.
- *exerciții pentru picioare:* - “sfoare”, poza “arcașului”, a “copacului”, și altele.
- *asane complicate,* unde se combină exerciții pentru coloană și picioare: poza “nodului”, poza

unui picior după ceafă etc.

- *exerciții pentru coloană*, care se împart în: exerciții pentru îndoirea coloanei înainte, înapoi, într-o parte și care oferă răsucirea osiei coloanei.

Mai întâi se îndeplinesc un șir de respirații cu partea inferioară a abdomenului, apoi urmează complexul:

- Stând, mâinile în fața pieptului, coatele coborâte, picioarele împreună;
- Inspirație, brațele înainte, extensie - brațele sus;
- Expirație - aplecare înainte, palmele pe sol, cu fruntea de a atinge genunchii;
- Inspirație, sprijin ghemuit pe stângul, dreptul înapoi;
- Reținând respirația - sprijin culcat;
- Expirație - îndoirea brațelor - sprijin culcat cu brațele îndoite;
- Inspirație, îndreptând brațele - sprijin culcat pe coapse;
- Prelungind inspirația - sprijin pe palme și vârfuli, ridicarea bazinului (triunghiul);
- Reținând respirația, de a trece în poziția sprijin ghemuit pe dreptul, stângul înapoi;
- Expirație - sprijin stând îndoit, palmele pe sol;
- Inspirație - îndreptare, brațele sus, extensie;
- Expirație - poziția inițială.

După aceasta se poate de a însuși asane mai complicate, care, de asemenea se efectuează în complex. Oricare complex elaborat se însușește treptat, incluzând câte un exercițiu ori mai multe în fiecare săptămână (cu evidența reacției organismului).

Finisează complexul pozele de relaxare.

Cei mai întâlniți termeni din *Hatha -yoga* sunt:

- *Asana* - exercițiu, poza;
- *Mardjarasana* - sprijin stând pe genunchi;
- *Vadjar asana* - șezând pe călcâie, mâinile pe coapse;
- *Pranatasana* - din șezând pe călcâie, aplecare înainte brațele înapoi (grupare maximă);
- *Suchasana* - șezând, picioarele îndoite și încrucișate, mâinile pe genunchi;
- *Macarasana* - culcat pe spate, brațele lateral, picioarele îndoite într-o parte (stânga);
- *Bhudjangasana* - poza cobrei (sprijin culcat pe coapse);
- *Triconasana* - poza triunghiului;
- *Virasana* - poza eroului (fandare pe un picior, brațele sus);
- *Bhudjangasana* - poza cobrei (sprijin culcat pe coapse);
- *Triconasana* - poza triunghiului;
- *Virasana* - poza eroului (fandare pe un picior, brațele sus);
- *Prasaritapadetasana* - stând îndoit depărtat, sprijin pe unul (apoi pe ambele);
- *Curmasana* - șezând pe călcâie, aplecat înainte, brațele întinse, mâinile pe sol;
- *Padmasana* - poza lotos (din această poză - aplecat înainte, mâinile încleștate la spate);
- *Viparita - Car ani - Mudra* - stând pe omoplați (semiîndoit);
- *Sarvangasana* - stând pe omoplați (întins, drept);
- *Matiasana* - culcat pe spate.

### **3.4. Specificul activităților fizice pentru adulți cu vârsta de la 65 de ani și mai mult**

În situația actuală de urgență pandemică în care este obligatorie izolarea socială pentru a conține răspândirea COVID-19, sănătatea psihică și fizică a persoanelor de peste 65 de ani poate fi expusă în special riscurilor legate de inactivitatea fizică, datorită șederii îndelungate acasă.

Comportamentele sedentare și, în general, faptul de a sta așezați mai multe ore pe zi, de exemplu în fața televizorului, pot: crește riscul de supraponderabilitate și de probleme osteoarticulare, să crească nivelul colesterolului, glicemiei și presiunii, să provoace tulburări în ritmul stării de somn-veghe și afectează abilitățile cognitive, alimentând stările de anxietate, tristețe și depresie. Aceste afecțiuni pot avea un impact mai mare asupra populației de peste 65 de ani, care se regăsește mai des în condiții de autonomie limitată și astfel este mai expusă riscului de singurătate și de izolare, având o incidență mai mare a patologiilor cronice.

Prin urmare, în acest scenariu, este și mai important pentru acești oameni să dedice timp exercițiului fizic, deoarece reduce riscul de afecțiuni patologice și a căderilor, promovează o bună funcționare a sistemului musculo-scheletic, ajută la controlul greutatei corporale, contribuie la păstrarea independenței funcționale și a gradului de autonomie în viața de zi cu zi, creșterea bunăstării psihologice și percepția autoeficienței personale, esențiale în gestionarea stresului, anxietății și tensiunii pe care situația actuală le poate genera.

În plus, pentru persoanele de peste 65 de ani, care trăiesc de cele mai multe ori singure acasă și nu au pe nimeni pe lângă ei, așa cum munca sau studiul, practica exercițiului poate reprezenta, în special în acest moment, o strategie de structurare a unui program al zilei, planificând timpul pentru a se dedica acelor activități care implică o anumită mișcare, de la lucrările casnice obișnuite la grădinarit și exerciții specifice de activitate aerobă sau de întărire musculară. De asemenea, este posibil să participe la grupuri virtuale online pentru a desfășura activități fizice prin acordarea de întâlniri la distanță și, în acest fel, pentru a menține relațiile sociale și pentru a face față mai bine condiției de izolare și a sentimentului de singurătate care poate rezulta din aceasta. În plus, pentru o mai bună organizare a zilei, este foarte importantă respectarea timpului meselor principale și introducerea în rutina zilnică a spațiilor de timp pentru a asculta muzică, a citi, a practica un hobby etc.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), persoanele de peste 65 de ani, ca toți adulții, ar trebui să efectueze cel puțin 150 de minute de activitate fizică aerobă cu intensitate moderată în fiecare săptămână, sau cel puțin 75 de minute de activitate fizică aerobă cu intensitate submaximală. Beneficiile suplimentare pentru sănătate pot fi obținute prin creșterea activității fizice săptămânale cu o intensitate a efortului moderată până la 300 de minute (deci aproximativ 40 de minute pe zi). În plus, o activitate de consolidare a principalelor grupuri musculare ar trebui să fie practică de 2 sau mai multe zile pe săptămână pentru a îmbunătăți starea de sănătate și a preveni îmbolnăvirile, în special pentru cei cu care suferă de boli cronice. Oamenii cu vârsta de peste 65 de ani care nu pot atinge nivelurile recomandate de activitate fizică datorită stării lor de sănătate ar trebui să adopte un stil de viață activ, adecvat abilităților și condițiilor în care se află. Celor care sunt inactivi, parțial activi sau au limitări fizice li se recomandă să înceapă și să crească treptat de ședințe, durata și intensitatea ședințelor. Persoanele cu afecțiuni, cum ar fi bolile cardiovasculare și diabetul, este important să se consulte cu medicul înainte de a încerca să atingă nivelurile recomandate de activitate fizică, deoarece pot avea nevoie de precauții suplimentare.

#### *3.4.1. Formele principale de activitate pentru vârsta de la 65 de ani și mai mult*

Pentru a limita plictiseala și stilul de viață sedentar și a facilita menținerea abilităților cognitive, puteți să desfășurați unele dintre următoarele activități, ținând cont de condițiile de viață diferite ale fiecărei persoane.

- Activități casnice, cum ar fi: folosirea aspiratorului, spălarea podelelor și ferestrelor, îngrijirea grădinii sau teraselor, ștergerea prafului, amenajarea paturilor și curățenia casei, amenajarea / strângerea mesei, gătitul.
- Dansați, chiar și în perechi, dacă este posibil.
- Citiți cărți sau ziare, reviste.
- Ascultați muzică.
- Creați puzzle-uri, jocuri de cărți și, dacă locuiți cu alți oameni, chiar jocuri de masă.
- Dacă utilizați web-ului, ascultați cărți audio, participați la cursuri online pe teme de interes, vizionați piese de teatru, concerte, vizitați muzee virtuale, participați la grupuri de lectură, jucați jocuri etc.
- Alternați pozițiile șezut și culcat cel puțin la fiecare 30 de minute, cu pauze active de aproximativ 2-3 minute, făcând exerciții de întindere sau mergând prin casă în timp ce vorbești la telefon.
- Efectuați exerciții de relaxare, cum ar fi:
  - *Meditație din poziția așezat.* Stați confortabil pe podea cu picioarele încrucișate (sau pe un scaun). Asigurați-vă că spatele este drept. Închideți ochii, relaxați-vă corpul și treptat respirați profund. Concentrați-vă asupra respirației, încercând să nu vă concentrați pe alte gânduri. Rămâneți în această poziție timp de 5-10 minute sau mai mult pentru a vă relaxa și a vă elibera de griji.
  - *Meditația cu picioarele fixate pe perete.* Culcat dorsal. Bazinul (5-10 cm) aproape de perete, picioarele la 45-90 de grade fixate de perete. Închideți ochii, relaxați-vă corpul și treptat respirați profund. Concentrați-vă asupra respirației, încercând să nu vă concentrați pe alte gânduri. Rămâneți în această poziție timp de 5-10 minute sau mai mult. Această poziție este concepută pentru a fi confortabilă, relaxantă și pentru a vă elibera mintea de stres și griji.

#### *Activități fizice recomandate:*

- *Exerciții pentru mușchii trunchiului și a brațelor:*
  - Din poziția stând, brațele înainte cu palmele orientate în interior, ridicare pe vârfuri cu brațele sus și reveniți în poziția inițială. Umerii nu se ridică sus, inspirația se face când ridicați brațele sus și inspirația când reveniți în poziția inițială;
  - Stând puțin depărtat, brațele înainte, lateral, sus și revenirea în poziția inițială. Respirația trebuie să fie profundă și mișcările cât mai fixe;
  - Stând puțin depărtat, mâinile la mijloc, înclinarea trunchiului spre dreapta și stânga cu ridicarea brațului opus sus.
- *Exerciții pentru bazin:* Stând puțin depărtat, mâinile la mijloc, rotirea bazinului spre dreapta și stânga.
- *Exerciții pentru mușchii membrelor inferioare:*
  - Așezat pe un scaun, ridicarea dreptului/stângului îndoit înainte cu inspirare și expirare profundă în timpul executării;
  - Așezat pe un scaun, îndreptarea dreptului/stângului înainte, rotirea labei piciorului spre dreapta/stânga;
  - Stând, mâinile la mijloc, balansări cu dreptul/stângul înainte, lateral, înapoi.
- *Exerciții pentru mușcii abdominali:*

- Culcat dorsal, ridicarea bazinului și revenirea în poziția inițială. Același exercițiu cu înclinarea trunchiului spre dreapta/stînga cu atingerea de glezne;
- Culcat dorsal, mâinile după cap, picioarele îndoite, ridicarea trunchiului la 45 de grade.
- *Exerciții pentru mușchii spatelui:*
  - Culcat facial, mâinile după cap, ridicarea trunchiului la 45 de grade;
  - Culcat facial, brațele sus, ridicarea brațului drept și a piciorului stîng cu revenire în poziția inițială și invers. Același exercițiu cu menținerea poziției la 4-8 timpi.

### Exerciții de Stretching

- *Exerciții pentru mușchii gâtului:*
  - Așezat pe scaun, mâinile după cap, aplecarea capului înainte cu ducerea coatelor înainte și revenirea în poziția inițială;
  - Așezat puțin depărtat pe un scaun, mâinile îndoite, palmele pe urechi, înclinarea capului spre dreapta / stînga;
  - Așezat puțin depărtat pe un scaun, mâinile îndoite, palmele pe urechi, rotiri lente a capului spre dreapta și stînga.
- *Exerciții pentru mușchii brațelor și centurii scapulohumerale:*
  - Stînd puțin depărtat, rotirea brațelor și cu mâinile îndoite pe umeri, înainte/înapoi;
  - Stînd puțin depărtat, brațele înainte cu bătaie din palme, aceeași cu brațele sus;
  - Așezat pe un scaun, brațele înapoi-jos, trecerea în poziția stînd, brațele sus cu ridicarea pe vîrfuri și revenirea în poziția inițială.
- *Exerciții pentru mușchii trunchiului:*
  - Stînd puțin depărtat, brațele sus, prin arcuirea brațelor treceți în semigenuflexiune cu brațele lateral;
  - Stînd depărtat, mâinile la mijloc, îndoirea ușoară a genunchilor cu ducerea bazinului înainte și a capului înapoi cu revenirea în poziția inițială și aplecare înainte cu atingerea de covor;
  - Stînd pe un picior, celălalt înainte pe un scaun, plecare înainte cu apucarea piciorului și fixarea poziției.
- *Exerciții pentru mușchii picioarelor:*
  - Stînd, mâinile la mijloc, fîndări cu dreptul/stîngul înainte, lateral;
  - Stînd, brațele lateral, balansări cu dreptul/stîngul înainte, lateral și înapoi;
  - Din pozițiile culcat dorsal, costal și facial, balansări cu dreptul/stîngul înainte, lateral, înapoi.
- *Gimnastica respiratorie* – este o metoda de kinetoterapie respiratorie, constînd în învățarea subiectului să-și controleze și să lucreze mușchii respiratori toracici și abdominali. Gimnastica respiratorie este indicată în toate bolile cronice care afectează respirația: bronșita cronică, astmul bronșic, emfizemul pulmonar, mucoviscidoza etc. Ea permite îmbunătățirea ventilației de aer în plămîni, oxigenarea sîngelui și, în consecință, a travaliului muscular și a posibilităților de efort fizic.
  - *Gimnastica respiratorie „A.N. Strelnikova”* – include exerciții respiratorii cu deosebiri metodice de aplicare, în care principiul fundamental constă în tehnologia efectuării inspirației.
 Această ramură de gimnastică prevede realizarea următoarelor obiective:
  - dezvoltarea musculaturii respiratorii și însănătoșirea organelor respiratorii;
  - mărirea capacității vitale a plămînilor cu 15-20%;
  - fortificarea sănătății organismului, sporirea capacităților funcționale, slăbirea stării de stres, îmbunătățirea somnului.

Mijloacele de bază ale acestei gimnastici sînt exerciții de dezvoltare fizică generală cu caracter specific, orientat la formarea regimului respiratoriu concret cu accent asupra ritmului mișcare-inspirație (mișcări cu inspirații).

La etapa începătoare complexul de exerciții este alcătuit din:

- „*Inspirație – aplecare înainte*”: din poziția stînd puțin depărtat, trunchiul și capul drept, brațele jos. Fără a produce o pregătire prealabilă de a executa aplecarea în același timp, inspirație activă pe nas, scurtă și zgomotoasă. Mai apoi urmează îndreptarea (numai că nu deplină) și din nou se repetă aplecarea cu inspirație îndeplinite în același timp. Picioarele rămân de a fi drepte, iar cu brațele de a tinde spre sol.

- „*Inspirație – brațele încrucișate*”: poziția inițială stînd, picioarele depărtate, brațele îndoite din articulația cotului și ridicate la nivelul umerilor, degetele strânse în pumn și coatele depărtate. Prin încrucișare de a atinge umerii cu mâinile, producând în acest moment o inspirație pe nas. Mișcarea se repetă și nu se ține cont care braț revine deasupra și care dedesubt. Îndeplinind mișcările este necesar de a urmări întocmai coincidența dintre încrucișarea brațelor, care provoacă comprimarea cutiei toracice și evident a părților de sus ale plămânilor, cu efectuarea activă a inspirației. Se recomandă de a efectua uniform mișcările și de a nu schimba pozițiile brațelor.

Pentru persoanele care suferă de boli cardiace și respiratorii, aceste două exerciții se recomandă a fi îndeplinite din poziția șezînd ori culcat și de a le efectua de câteva ori pe zi cu întreruperi.

Strelnikova recomandă, ca ziua să fie începută cu câteva sute de “mișcări - inspirații” și efectuarea acestora cu fereastra deschisă ori mai bine la aer liber. Randamentul timp de o zi constituie 15-17 minute cu 1000-1200 de efectuări ale “mișcărilor - inspirații”.

- „*Inspirație – extensie*”: poziția inițială e aceeași ca la “*inspirație - brațele încrucișate*”. Se îndeplinește o extensie (o aplecare) în direcția înapoi și mișcarea de “întîlnire” a brațelor cu inspirație concomitentă. Se repetă întocmai ca și în cazul exercițiului anterior.

Acest exercițiu este mai complicat, de aceea de la început este binevenit de a-l efectua, aplecându-se neesențial înapoi, capul de a rămîne nemișcat, îndeplinind mișcări cu brațele și inspirații. Mai apoi mâinile urmează a fi puse pe umeri ori la piept și de a antrena mișcarea înapoi doar numai cu capul. Apoi, urmează de a uni aplecarea înapoi cu mișcările capului și a brațelor;

- „*Inspirație – genuflexiune*”: poziția inițială stînd pe dreptul, stîngul înapoi pe vîrf, mâinile la umeri, degetele strânse-n pumn și orientate înăuntru. De a efectua semigenuflexiune pe piciorul care se află înainte, mișcare de “întîlnire” a brațelor și inspirație: toate în același timp. Exercițiul trebuie efectuat ușor, ritmic și des a câte 32 de “mișcări - inspirații” pe fiecare picior. De a nu gîndi asupra piciorului care se află înapoi pe vîrf, dar numai asupra celui ce se află înainte.

- „*Inspirație – pendulare*”: din poziția de bază aplecare înainte, încrucișînd brațele - inspirație. Aplecare înapoi, iarăși cu încrucișare de brațe - tot inspirație. Aceasta subînțelege lucrul unui pendul: înainte-înapoi, obținînd în cele din urmă: “inspirație - inspirație” (două inspirații).

De asemenea există și un șir de alte exerciții, care pot fi incluse la etapa formării regimului respiratoriu. De exemplu: “întoarcerea trunchiului - inspirație”. Poziția inițială stînd depărtat, vîrfurile în afară, spatele drept, brațele îndoite din coate în fața pieptului la nivelul umerilor. Din această poziție se îndeplinește întoarcerea trunchiului spre stînga, ușor de a se sprijini pe piciorul stîng, îndoind neesențial din genunchi cu încrucișare concomitentă a brațelor (cuprindere a umerilor) și inspirație activă pe nas. Aceeași mișcare se repetă și în partea dreaptă.

- “*Cuprinde-te - inspirație*”: se efectuează pas cu stîngul înainte, brațele îndoite înaintea pieptului, greutatea corpului pe piciorul ce se află înainte, puțin îndoit din genunchi. Concomitent de a îndeplini mișcări cu brațele ce amintește cuprinderea umerilor (mîna dreaptă la umărul stîng,

iar mâna stângă la umărul drept) și inspirația activă, scurtă, zgomotoasă pe nas. Aceeași mișcare se repetă cu piciorul drept înainte.

➤ *Gimnastica energetică de fortificare a sănătății de tip Qigong (Chi Kung)*

Gimnastica Qigong este o sistemă chineză de autovindecare. Termenul „qigong” se definește ca sistemă de fortificare a sănătății, de profilaxie și vindecare, apărare și învățare a fii, de prevenire a îmbătrânirii și continuitate a vieții vitale.

Cuvântul „qigong” este compus din „qi” și „gong”. „Qi” se asociază cu „reflectarea energiei infraroșie”, „încărcătura bioenergetică” al corpului uman acumulat din univers și terra. Cuvântul „gong” în termenul „qigong” se determină ca execuția exercițiilor de gimnastică și a acestora asupra organismului cu o anumită treaptă de măiestrie de cunoaștere acestora. Qi include trei feluri de influențe asupra organismului:

- inspirarea energiei vitale Qi;
- performanța de relaxare a stării psihice;
- armonizarea organelor interne.

Aceste trei influențe au scopul „de a calma gândirea, respirația și corpul” fiind baza principiilor gimnasticii qigong - antrenamentul psihic, antrenamentul respirației și antrenamentul corpului.

Antrenamentul psihic (daoyin) constă în concentrarea atenției la un obiect intern sau care permite de a duce scoarța cerebrală în situație de concentrare internă. Antrenamentul respirației include exerciții de respirație: inspirație, expirație profundă, puternică, respirație slabă, reținerea respirației.

Antrenamentul corpului se clasifică în șase ramuri:

- exerciții în timpul mersului;
- în poziții de stînd;
- exerciții în poziție așezat;
- exerciții în poziție culcat;
- în stînd pe genunchi;
- masajul în punctele specifice circulației energiei prin corp.

#### **4. ALTE MATERIALE UTILIZATE ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA RĂSPÂNDIRII VIRUSULUI**

Materiale pot fi plasate online pe pagina ministerului, dar și la TV, distribuite de presă și/sau online pe rețelele de socializare sau chiar descărcate, printate și eventual aplicate la intrarea în magazine, farmacii, intrări în blocuri de locuit sau alte locuri publice cu scopul de a informa societatea. Unele exemple:

• Diferite filmulețe cu genericul **#Coronavirus/Stai acasă continuând să fii activ** (Efectuează exerciții urmărind tutoriale online/Dansează pe muzica preferată/Încearcă video jocuri de antrenament/Execută sărituri cu coarda/Fă exerciții de stretching/Haideți să ne ajutăm reciproc/Stai acasă și ieși doar atunci când este necesar!);

• Materiale informative: postere, glosare cu informații utile despre coronavirus și cum să ne protejăm;

• Broșuri informative traduse în mai multe limbi, inclusiv limba română ce pot fi utilizate pentru străini și/sau minorități;

• Materiale video explicative pentru străini, migranți și solicitanții de azil traduse în mai multe limbi, inclusiv în limba română ”Care este comportamentul adecvat în perioada pandemie, ce avem voie să facem și ce este interzis”.