

# SUMAR | FUNDAMENTUL PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

A series of brief summaries of essential findings from recent scientific publications and presentations by the Center on the Developing Child at Harvard University.

ROMA GOOD START INITIATIVE



This project is funded by the European Union

Permission for the translation of this document from the original in English was kindly given by the Center on the Developing Child at Harvard University. While this publication is based on scientific research that is universally applicable, it was prepared for policy audiences in the USA. Local readers should consider their own cultural and political contexts when assessing the applicability of issues and recommendations found in the document.

This publication has been produced with the assistance of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of the Center on the Developing Child at Harvard University and can in no way be taken to reflect the views of the European Union.

**O societate sănătoasă și productivă, cu un viitor prosper și durabil are la bază dezvoltarea sănătoasă a copilului.** Experiențele pozitive din primii ani de viață oferă baza pentru studiarea arhitecturii creierului și o largă varietate de abilitați și capacități de învățare. Sănătatea din primii ani de viață a copiilor, începând cu modul sănătos de viață al viitoarei mame, întărește dezvoltarea unor sisteme biologice care le permit copiilor să prospere, să se dezvolte și să devină adulți sănătoși. Știința dezvoltării copilului ne ajută acum să vedem dezvoltarea sănătoasă ca pe un proces cauză-efect. Politicile și programele din domeniile privat și public afectează capacitatea educatorilor și comunităților de a întări trei elemente de bază pentru o dezvoltare sănătoasă: relații stabile și empatic; medii de susținere sigure și nutriție adecvată. Aceste fundamente, pe rând, declanșează adaptări psihologice sau rupturi, care influențează pe termen lung sănătatea, comportamentul și abilitățile de învățare. Înțelegerea modului în care oamenii sunt afectați de fiecare parte a acestui proces poate oferi un cadru dovedit științific pentru deciziile legate de politici, sisteme, și practici care susțin dezvoltarea sănătoasă a tuturor copiilor și a familiilor lor.

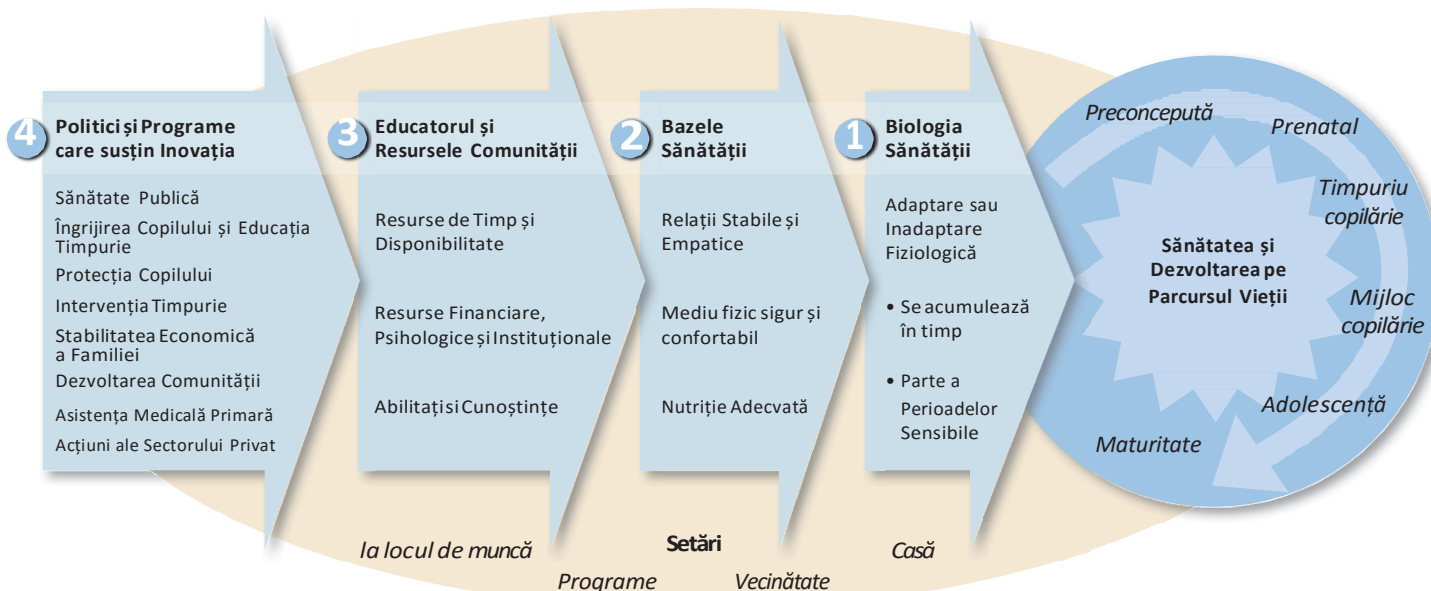
**1 Biologia sănătății** explică modul în care experiențele și influențele de mediu „îți intră pe sub piele”, interacționează cu predispozițiile genetice și determină fie adaptări, fie sincop fiziologice care afectează pe termen lung rezultatele școlare, comportamentul și bunăstarea fizică și psihică. Descoperirile făcute în neuroștiință, biologie moleculară și genomică au evidențiat trei concluzii convingătoare:

- Experiențele timpurii sunt depozitate în corpul nostru, creând “memorii” biologice care modelează

dezvoltarea, în bine sau în rău.

- Stresul toxic cauzat de agresiuni importante poate produce sincop fiziologice care subminează dezvoltarea sistemelor ce gestionează răspunsul la stres al corpului și afectează arhitectura dezvoltării creierului, sistemul cardiovascular, și sistemele de reglare metabolică.
- Aceste sincop fiziologice pot persista mult timp la maturitate și conduc la deficiențe pe termen lung a sănătății mintale și fizice.

## Un Cadru pentru Regândirea Politicilor și Programelor de Educație Timpurie pentru o Viață Sănătoasă



Permisivitatea pentru traducerea acestui material din originalul în limba engleză a fost oferită de Center on the Developing Child at Harvard University (Centrul pentru Studiul Dezvoltării Copilului, Universitatea Harvard). Deși aceste materiale se bazează pe rezultate ale cercetărilor universale valabile, ele au fost elaborate pentru persoane implicate în definirea politicilor publice în SUA. Decidenții locali și partenerii acestora trebuie să țină cont de specificul cultural și politic atunci când evaluează aplicabilitatea recomandărilor prezentate.

Această publicație a fost produsă cu sprijin din partea Uniunii Europene. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene și este responsabilitatea Center on the Developing Child at Harvard University.

The authors gratefully acknowledge the contributions of the National Governors Association Center for Best Practices and the National Conference of State Legislatures.

**2** **Piatra de temelie** a sănătății stabilește contextul în care apar premisele bunăstării mintale și fizice. Aceste „rădăcini” includ:

- *Un mediu stabil și empatic de relații*, care asigură copiilor mici interacțiuni consistente și protecție cu adulții, interacțiuni care sporesc abilitatea de învățare și îi ajută să își dezvolte abilități de adaptare care încurajează sistemele de reglaj al răspunsului la stres;
- *Mediu sigur, din punct de vedere fizic, chimic și al construcției*, care oferă copiilor spații unde nu există substanțe toxice sau motive de teamă, le permite o explorare activă în deplină siguranță și oferă familiilor oportunități de exersare și de creare a legăturilor sociale;
- *Nutriție adecvată și sănătoasă*, care include încurajarea consumului alimentelor sănătoase și a obiceiurilor alimentare sănătoase, începând cu obiceiurile alimentare ale viitoarei mame.

**3** **Capacitatea educatorilor și a comunității de a promova sănătatea și de a preveni bolile și incapacitățile** se referă la abilitățile membrilor familiei, a personalului din instituțiile preșcolare, a comunității, a asociațiilor voluntare, și a locurilor de muncă ale părinților de a sprijini și a întări bazele sănătății copilului.

Aceste capacități pot fi grupate în trei categorii:

- *Timp și implicare*, care includ natura și calitatea timpului petrecut de educatori cu copiii în beneficiul acestora, precum și modul în care comunitățile atribuie și acceptă responsabilitatea pentru monitorizarea sănătății copilului și a rezultatelor dezvoltării; transmite și aplică legislația și regulamentele atunci când binele copilului este afectat;
- *Resurse financiare, psihologice și instituționale*, care includ: abilitatea educatorilor de a achiziționa

bunuri și servicii, sănătatea lor fizică și mentală, abilitatea de a crește competențele copilului, precum și disponibilitatea serviciilor comunității și a organizațiilor de a încuraja dezvoltarea sănătoasă a copiilor și de a asigura structuri de sprijin, cum ar fi parcuri, facilități de îngrijire a copilului, școli, și programe after-school;

- *Abilități și cunoștințe*, care includ pregătirea profesională a educatorilor, programe de training, interacțiuni cu specialiști în domeniu, precum și împărtășirea experienței personale plus capacitățile politice și organizatorice ale comunității de a dezvolta servicii care lucrează pentru copii și familii.

**4** **Programele și politicile din sectoarele privat și public** pot să consolideze bazele stării de sănătate prin creșterea capacităților educatorilor și a comunităților în multiplele domenii în care se dezvoltă copiii. Politicile relevante includ acțiuni legislative și administrative care interesează sănătatea publică, îngrijirea copilului și educația timpurie, binele copilului, intervenția timpurie, stabilitatea economică a familiei, dezvoltarea comunității, adăpost, un mediu sigur, și asistență medicală primară. Pe scurt, aproape toate politicile care interesează viețile copiilor și a familiilor pot fi văzute ca o oportunitate de îmbunătățire a stării de sănătate pe tot parcursul vieții în comunitățile și în statele noastre. Sectorul privat poate, de asemenea, să joace un rol esențial în creșterea capacității familiilor de a crește copii sănătoși și competenți, în special prin politici de susținere la locul de muncă.

For more information, see “The Foundations of Lifelong Health Are Built in Early Childhood” and the Working Paper series from the Center on the Developing Child at Harvard University.

[www.developingchild.harvard.edu/library/](http://www.developingchild.harvard.edu/library/)

## IMPLICAȚII PENTRU POLITICILE PUBLICE

- Politicile actuale destinate adulților de promovare a sănătății și de prevenire a bolilor ar fi mai eficiente dacă investiții bazate pe dovezi ar fi făcute pentru a susține starea de sănătate în perioada prenatală și în primii ani de viață. De exemplu, măsurile de reducere a obezității concentrate pe schimbarea comportamentului adultului și adolescentului ar fi mai eficiente dacă ar fi coordonate cu programe care sprijină o nutriție adecvată și accesul mamelor însărcinate și al bebelușilor cu vârsta cuprinsă între 0-3 ani la o alimentație bogată din punct de vedere nutritiv.
- Reducerea semnificativă a bolilor cronice poate fi realizată de-a lungul vieții prin scăderea numărului și gravității experiențelor negative care amenință binele bebelușilor și prin întărirea relațiilor de protecție care contribuie la combaterea efectelor dăunătoare ale stresului toxic.
- Promovarea eficientă a sănătății și prevenirea bolilor depind de mai mult decât accesul la o îngrijire medicală de calitate. O gamă largă de sisteme de servicii pot îmbunătăți semnificativ rezultatele aplicând în cadrul mai multor domenii o înțelegere științifică unitară a originii copilăriei timpurii constând în sănătate, învățare și comportament. Cu alte cuvinte, agențiile de protecție și asistență socială pot contribui la prevenirea deficitelor mintale și fizice ale adultului, nu doar să ofere copilului protecție imediată. Politicile de dezvoltare zonală pot facilita îmbunătățirea stării de sănătate a populației, nu să genereze doar profit comercial. Îngrijirea de înaltă calitate și programele de educație care atenuează stresul excesiv al copiilor mici pot promova sănătatea și preveni bolile, nu doar să pregătească copiii să reușească în școală.



Center on the Developing Child  
HARVARD UNIVERSITY

[www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)

### IN BRIEF SERIE:

IN BRIEF: The Science of Early Childhood Development

IN BRIEF: The Impact of Early Adversity on Children's Development

IN BRIEF: Early Childhood Program Effectiveness