

## PROIECT EDUCAȚIONAL

### Alimentația sănătoasă și mișcarea – premisele unui stil de viață sănătos

**Profesor învățământ primar Băcican Codruța  
Școala Gimnazială „Virgil Iovănaș Șofronea, Arad**

MOTTO:

“Oamenii se roagă zeilor să le dea sănătate, fără să știe că stă în puterea lor s-o mențină și că luptând împotriva ei prin lipsa de măsură, o trădează prin goana lor după plăceri”. (Democrit)



DOMENIU: Educație pentru sănătate

ORGANIZATORI: Școala Gimnazială „Virgil Iovănaș” Șofronea

Școala Gimnazială Sânmartin-structură Școala Gimnazială „Pavel Covaci” Macea

PARTENERI: Dinspensarul Macea

Medic primar, medicina de familie:

Dispensarul Șofronea

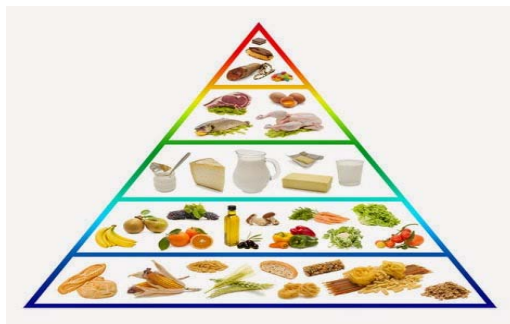
Medic primar, medicina de familie:

COLABORATORI: prof. Educație Fizică și Sport

COORDONATORI: prof. învă. primar Băcican Codruța

prof. învă. primar Lorintiu Adina

DURATA: 1 an (An școlar 2019-2020)



## ARGUMENT

În ultimii ani factorii care ne influențează sănătatea sunt din ce în ce mai nocivi și mai agresivi. Dacă poluarea ne afectează sănătatea cu sau fără voia noastră, alimentația nesănătoasă, indiferența față de artă, sedentarismul, țin de noi înșine, de educația primită. Am propus acest proiect, deoarece elevii vor părăsi băncile școlii și vor fi puși în situația de a se descurca singuri, de a-și procura bunurile de consum, inclusiv alimentele, de aceea am considerat că este absolut necesar ca ei să cunoască criteriile de selectare a unui produs alimentar și de a adopta un comportament sănătos privind mișcarea zilnică susținută. Activitățile propuse vor contribui astfel la formarea unei generații tinere de consumatori, capabilă să adopte un stil de viață sănătos. Pentru a reuși să formăm un comportament alimentar sănătos trebuie să fim perseverenți, creativi și să transformăm părinții elevilor noștri în adevărați parteneri. Începând de la clasa pregătitoare am fost foarte preocupată de ceea ce mănâncă micuții la micul dejun, precum și la pachețelul zilnic și gustări. Astfel, prin acest proiect încercăm să-i determinăm pe copii să adopte un stil de viață sănătos bazat pe mișcare în aer liber, jocuri și concursuri sportive, precum și o dietă bogată în fructe și legume proaspete.

## SCOPUL PROIECTULUI

Adoptarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor și al părinților bazat pe mișcare, pe consumul zilnic de fructe și legume, pe consumul de apă în detrimentul băuturilor dulci, precum și servirea zilnică a micului dejun.

## OBIECTIVELE PROIECTULUI

1. prevenirea bolilor și întărirea sistemului imunitar prin practicarea a 60 minute de mișcare zilnică creșterea numărului de părinți și copii estimată la 75%;
2. creșterea cu 75% a numărului de copii care înlocuiesc dulciurile cu fructe și consumă zilnic legume;
3. creșterea cu 50% a numărului de copii și părinți care înlocuiesc sucul sau alte băuturi dulci, cu apă, zilnic, în cantități suficiente
4. 95% copii care să consume micul dejun în familie la sfârșit de săptămână și pe perioada vacanțelor

**BENEFICIARI:** -directe: elevii din ciclul primar

-indirecți:părinți

**RESURSE:** -umane: echipa de proiect, elevii, părinții

-materiale: spațiile de învățământ din școli, calculator, videoproiector, imprimantă

-financiare: donații, sponsorizări

### ACTIVITATILE PROIECTULUI

Activitatea	Descrierea activitatii	Responsabil	Locația	Data
Intâlnire informală la nivelul celor două unități partenere, lansarea proiectului	Cadrele didactice participante la proiect vor fi instruite privind derularea proiectului.Se vor repartiza responsabilitățile.	Prof.Băcican Codruța si Lorintiu Adina	Sala de clasă	18.02.2019
„Mișcarea în aer liber înseamnă sănătate curată”	Se vor organiza excursii, drumeții, plimbări în parc	Prof.Băcican Codruța si Lorintiu Adina	Parc Excursie Grădina Botanică Macea Curtea școlii	15.03.2019 22.03.2020
Concursuri sportive: Maratonul primăverii Minifotbal Minibaschet Ne întrecem cu bicicletele	Antrenarea practică a părinților și a copiilor în activități cu caracter sportiv în vederea stimulării interesului pentru mișcare	Prof.EFS		13.04.2019
Copilul meu mănâncă sănatos?	Părinții vor fi consiliați să reducă cantitatea de dulciuri din alimentația copiilor și să o înlocuiască cu fructe și legume	Medic primar	Sala de clasă	17.05.2019
Vitaminele din grădina-	Se vor derula în fiecare clasa activități care să sensibilizeze copiii, să conștientizeze efectele benefice ale legumelor și fructelor pentru sănătatea	Prof.Băcican Codruța si Lorintiu Adina	Sala de clasa Sera legumicola din localitate	6.06.2019 11.10.2019

Apa-izvor de sanatate	proprie Se va vizita gradina de legume a unei familii si vom gati salate impreuna . Se vor derula activități care să sensibilizeze copii la rolul apei în păstrarea sănătății organismului	Medic primar	Sala de clasa	6.12.2019
Să gătim împreună	Părinții vor fi invitați să pregătească alături de copiii lor micul dejun	Prof.Băcican Codruța si Lorintiu Adina	Sala de clasa	15.01.2020
Alimente sănătoase pentru micul dejun	Se va organiza un concurs de desene realizate de copiii din cele doua unități pe aceasta tema	Prof.Băcican Codruța si Lorintiu Adina	Sala de clasa	30.01.2020

**EVALUARE:** - intocmirea unui mini- ghid al sănătății pentru școlarii din ciclul primar

-un panou cu poze din activitățile noastre

-diplome pentru elevii participanți

-afișe cu reguli, sfaturi și imagini pentru promovarea unei vieți sănătoase

**MEDIATIZARE/DISEMINARE:**

- mediatizare pe pagina web a școlii, precum și în ziarul local

-rezultatele proiectului și bunele practici vor fi diseminate în cadrul activităților de la Cercul pedagogic al învățătorilor din Arad

**SUSTENABILITATE:** posibilitatea de dezvoltare/continuare ulterioară a proiectului prin autofinanțare sau atragerea de noi parteneri