



Educație

pentru

Viață

Armonioasă

(revista școlară pentru educație sănătoasă)

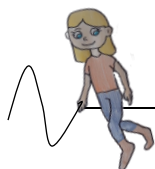
Nr. 1, Anul I

ISSN 3008-3702
ISSN-L 3008-3702



GALAȚI

2023



Coordonatori:

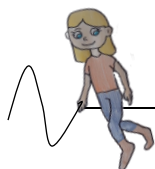
Măzăroaie Violeta
Epure Florentina Cristina
Parvana Silvia

Ilustrații (copertă și secțiuni):

Boca Zamfir Sara Ioana – elevă clasa a VII-a C la Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați

Coordonatorii revistei nu își asumă nicio răspundere pentru nerespectarea reglementărilor înscrise în legislația privind drepturile de autor. În caz de plagiat – parțial sau integral – întreaga răspundere, atât juridică (penală, contravențională, civilă), cât și deontologică, revine în exclusivitate autorului.



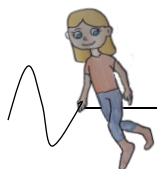


CUPRINS

I. ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

Prof. Adamiu Gabriela	Grădinița cu P.P. nr. 30 Galați	MĂNÂNC SĂNĂTOS, SĂ CRESC MARE ȘI FRUMOS
Prof. Ardeiu Iulica-Daniela	Liceul Tehnologic Motru	ENERGIA VERDE
Prof. înv. prim. Asăndulesei Maria Simona	Școala Gimnazială “I.I. Mironescu” Tazlău	SĂPTĂMÂNA VERDE LA TAZLĂU
Prof. Băncilă Angela	Centrul Școlar de Educație Incluzivă	ACTIVITATI MOTRICE ȘI PERCEPTIV- MOTRICE CARE VIZEAZA DEZVOLTAREA SAU REABILITAREA COMPONENTEI PSIHOMOTRICE DESCRISE IN DETALIU
Prof. Barbu Florica	Liceul Teoretic Costești	APA ȘI SĂNĂTATEA NOASTRĂ
Prof. înv. preșc. Bogdan Ștefania Prof. înv. preșc. Safta Eliza	Grădinița cu Program Prelungit „Rază de Soare”, Pitești	IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU VIAȚĂ A COPILULUI
Prof. Bordeianu Tincuța	Grădinița cu P.P. nr. 30 Galați	CELE MAI BUNE VITAMINE PENTRU COPII - RECOMANDĂRI
Prof. Boșneaga Mihaela	Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Galați	COPIII IN ARMONIE CU NATURA
Prof. Bujeniță Geanina	Școala Gimnazială Nr.7 Galați	EDUCAȚIE PENTRU OVIAȚĂ ARMONIOASĂ
Prof. Cioromela Raluca	Colegiul Tehnic ”Mircea Cristea” din Brașov	ACTIVITĂȚILE EXTRAȘCOLARE REALIZATE DE ELEVII DE LA COLEGIUL TEHNIC ”MIRCEA CRISTEA” DIN BRAȘOV
Instit. Cozma Magdalena	Școala cu clasele I – VIII Stănița, jud. Neamț	APA ȘI SĂNĂTATEA NOASTRĂ
Prof. înv. preșc. Drugan Vasilica	Grădinița cu Program Prelungit Nr. 30 Galați	EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE, EDUCAȚIA PENTRU VIAȚĂ!
Educatoare Dunca Maria	Grădinița cu program prelungit „Otilia Cazimir”- Baia Mare	ACTIVITATE EXTRAȘCOLARĂ: SPORTIVII LA CONCURS
Prof. înv. preșc. Enache Elena	Grădinița nr. 34 București	TEHNICI DE PICTURĂ ALTERNATIVE

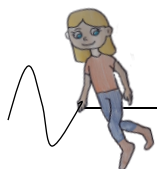




ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Prof. înv. preșc. Filip Doina Gabriela Prof. înv. preșc. Nastasă Cornelia Georgiana	Grădinița nr. 34 București	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE DE 3-4 ANI EXEMPLIFICARE „CORPUL UMAN ȘI IGIENA PERSONALĂ”
Prof. Fürtös Erika	Liceul de Arte Oradea	ȘCOALA ÎN VIAȚA COPIILOR
Prof. înv. preșc. Galbîn Năsui Liana Prof. înv. preșc. Huszak Rodica	Grădinița cu P. P.nr.1, Vișeu de Sus	JOCURILE DE MIȘCARE LA PREȘCOLARI
Prof. înv. preșc. Găleancu Cosana Nina Prof. înv. preșc. Nițu Livia-Ioana	Grădinița ”Casa Speranței ” Timișoara	GRĂDINIȚELE UN MEDIU SIGUR – FĂRĂ BULLYING
Prof. înv. preșc. Gîlcă Gabriela	Grădinița cu P.P. nr.30, Galați	ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ LA PREȘCOLARI
Prof. Glavaschi Romica,	Școala Gimnazială nr.7, Galați	DEȚINEREA UNUI MOD OPTIMIST ȘI DE ASUMARE ÎN ABORDAREA VIEȚII
Prof. Ilină Elena	Școala Gimnazială Nr. 1 Valea Danului, Argeș	IMPORTANȚA EDUCAȚIEI COPILULUI ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ
Prof. înv. preșc. Immordino Abigael	Școala Gimnazială nr.4, Poienile de sub Munte, Maramureș	MĂSELUȚĂ NE ÎNVĂȚĂ (PROIECT DE ACTIVITATE)
Inovan Bertok Renata	Școala Gimnazială Bălcescu- Petőfi	EDUCAȚIA MUZICALĂ, EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ
Prof. înv. preșc. Ioniță Roxana	Grădinița nr. 205, București	MIȘCAREA ÎNSEAMNĂ SĂNĂTATE
Prof. înv. preșc. Ivan Victorița- Geanina	Grădinița cu P. P. nr.30, Galați	FLORI FERMECATE, DE CATRE COPII PLANTATE-LALEAUA (PROIECT DE ACTIVITATE)
Adm Lupu Luciea	Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați	STAREA DE BINE ÎN MEDIUL ȘCOLAR PREUNIVERSITAR – FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE SUSTENABILĂ
Prof. Magda Iustina Larisa Prof. Orian Elena	Grădinița cu P. P. nr. 32, Timișoara	NATURA NE DĂRUIEȘTE ... (activitate în PROIECT EDUCAȚIONAL NATURA, ADEVĂRATA NOASTRĂ CASĂ)
Prof. înv. prim. Mihalache Andreia	Școala Gimnazială Comișani, județul Dâmbovița	EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ
Prof. Moroianu Virginia	Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Brașov	PLANTĂM PENTRU O VIAȚĂ ARMONIOASĂ

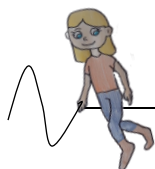




ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Prof. psihopedagog Morozan,	Violeta-Gina	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Galați - Școala Gimnazială „Dan Barbilian” și Școala Gimnazială nr. 22 Galați	EDUCAȚIA PENTRU MEDIU LA NIVELUL ȘCOLII
Prof. Moța Daniela		Școala Gimnazială „Ecaterina Teodorescu” Tg. Jiu, Gorj	EDUCAȚIE PENRU O VIAȚĂ ARMONIOASĂ
Prof. Mureșan Ana Dana		Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca	PĂSTREAZĂ IUBIREA PRIN A DĂRUI-O !(FIȘĂ DE PROIECTARE DETALIATĂ A ACTIVITĂȚII)
Prof. învă. preșc. Neculai Paula		Grădinița cu P.P. nr.30 Galați	FIȘĂ DE ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ
Prof. Negru Andrea Csilla		Liceul De Arte Oradea, Jud. Bihor	VOLUNTARIATUL ÎN VIAȚA ELEVILOR
Prof. Nicolae Maria		Școala Gimnazială Pleșoiu	<i>LET'S DO IT, ROMANIA!</i> (ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ)
Nisteriuc - Cumpăță Nicoleta		Școala Gimnazială Nr. 6 Suceava	EDUCAȚIA PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ ÎN MEDIUL ȘCOLAR
Prof. de sprijin Nistor Laura		Școala Gimnazială „Alexandru Vlahuță”- Iași	EU ȘI EMOȚIILE MELE (ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ)
Prof. învă. preșc. Pater-Enache Ștefania-Mirabela		Grădinița nr. 34 București	CUM ACȚIONEAZĂ SĂPUNUL? (PROIECT DE ACTIVITATE STEAM)
Prof. învă. preșc. Petcu Mihaela		Grădinița cu PP “Eden” Craiova	ACTIVITATEA INTEGRATĂ, MODALITATE EFICIENTĂ DE PUNERE ÎN VALOARE A PERSONALITĂȚII COPILULUI PREȘCOLAR
Prof. Pîrlog Nicoleta		Școala Gimnazială „Sfântul Nicolae”, loc. Vânători, jud. Galați	EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ PRIN ACTIVITĂȚI EXTRAȘCOLARE
Prof. Pîrvulescu Valentina-Livia Prof. Pîrvulescu Eugenia		Liceul Tehnologic “Tiu Dumitrescu” Mihăilești	DEZVOLTARE A COMPORTAMENTULUI ECOLOGIC LA ELEVI
Prof. învă. prim. Portase Maria		Școala Gimnazială “Sfântul Nicolae”, comuna Vânători, județul Galați	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS
Prof. ing. gr.I. Postolache Dumitrita		Liceul Tehnologic „Mihai Viteazu” Vulcan, Hunedoara	EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ: ȘCOALĂ ȘI FAMILIE





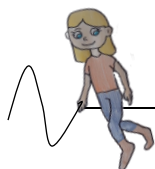
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Prof. Roșian Geanina Cosmina	Grădinița cu Program Prelungit Nr. 32, Timișoara	PROIECT DE ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ „DESPRE TOT CE NE-NCONJOARĂ ”
Prof. Șerban Andreea Maria	Grădinița cu P.P.Cozia, Rm Vâlcea , Jud. Vâlcea	EDUCAȚIA ECOLOGICĂ
Prof. Stanca Mariana	Grădinița P.P. Cozia, Rm.Vâlcea	FRUCTELE
Prof. Stanciu Luminita	Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați	JOCUL DISTRACTIV-MIJLOC DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE ÎN CONDIȚII SPECIALE DE PREDARE

II. FIȘE DE ACTIVITATE

Prof. Anghel Florina-Nicoleta	Școala Gimnazială „Eroilor”, Lipănești, județul Prahova	MICII ECOLOGIȘTI(FIȘĂ DE ACTIVITATE SĂPTĂMÂNA VERDE)
Prof. Avram Corina-Lidia	Colegiul Tehnic „Constantin Brâncuși” Petrila	RECICLĂM PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ!
Înv. BANCUI VALENTINA	Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați	OCROTIM ANIMALELE (FIȘĂ DE ACTIVITATE SĂPTĂMÂNA VERDE)
Prof. Bîlc Simona Mihaela	Școala Gimnazială Vața de Jos	UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS
Prof. Chiscoci Loredana-Doinița	Școala Gimnazială „Grigore Moisiu”, Galați	DE VORBĂ CU UN NUTRIȚIONIST
Prof. ChivulescuCaziana Prof. Enache Maria Prof. Tănase Ileana	Liceul Tehnologic nr. 1, Mărăcineni, jud. Argeș	DOSARUL CEI MAI BUNE ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE - MICUL OLAR
Prof. Cimpoeu Romina	Grădinița cu P.P. nr. 30, Galați	PETRECEREA DOVLEACULUI LA GRUPA MICĂ „A”,GRUPA LUI „MICKEY MOUSE”
Prof. Cojocar Luciana	Școala Gimnazială „ Sfântu – Ilie” Toplița, Harghita	PĂDUREA ÎNSEAMNĂ VIAȚĂ”- ACTIVITATE ÎN AER LIBER: PLANTARE DE PUIEȚI (FIȘĂ DE ACTIVITATE - SĂPTĂMÂNA VERDE)
Prof. înv. prim. Cristofan Diana	ȘcoalaGimnazială nr. 28 Galați	MIEREA, SURSA DE SANATATE
Prof. Dimofte Gherghina – Gina	Școala Gimnazială „Sfântul Nicolae”, Vânători, Galați	HARTA RECICLĂRII – NOI ȘTIM SĂ RECICLĂM
Prof. înv.prim. Drăghici Adriana	Școala Gimnazială Pârteștii de Sus	COPACUL MEU, PRIETENUL MEU (FIȘĂ DE ACTIVITATE „SĂPTĂMÂNA





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

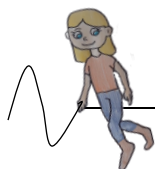
VERDE”)

prof. înv. prim. Epure Florentina-Cristina	Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați	APA ȘI BIODIVERSITATEA (FIȘĂ DE ACTIVITATE „SĂPTĂMÂNA VERDE”)
Prof. Gomboș Diana Adela	Școala Gimnazială Culciu Mare, jud. Satu Mare	RECICLAREA ȘI GESTIONAREA DEȘEURILOR (FIȘĂ DE ACTIVITATE)
Prof. Hulub Oana	Școala Gimnazială Costuleni, jud. Iași	VIZIONAREA UNEI PIESE DE TEATRU – „NĂZDRĂVANUL DIN STELE” (FIȘĂ DE ACTIVITATE)
Înv. Ignat Mădălina- Ana	Școala Gimnazială „Negoiță Dănăilă”-Bucești, Ivești, Galați	MICII ARTIȘTI, ECOLOGIȘTI (FIȘĂ DE ACTIVITATE)
prof. Ilie Claudia Daniela	Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați	TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN NATURĂ: ÎNVĂȚĂM SĂ FACEM UN FILTRU PENTRU APA POTABILĂ
Prof. Oprea Ileana Cristiana	Grădinița Kid's Joy Land	PE CĂRĂRILE PĂDUR (FIȘĂ DE ACTIVITATE)
Palaghia Teodora	Liceul cu Program Sportiv Bacău, jud. Bacău	SUNTEM ARTIȘTI ȘI LA MASĂ. ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ- FIȘĂ DE ACTIVITATE- PROGRAMUL NAȚIONAL ȘCOALA ALTFEL
Prof. Pană Elena Daniela	Liceul Tehnologic Economic „Elina Matei Basarab”, Râmnicu Sărat	VERDE PENTRU VIAȚĂ (FIȘĂ DE ACTIVITATE)
Prof. Păpară Adina Prof. Pușcă Cristina	Grădinița cu Program Prelungit Nr.12, Loc. Mediaș, Jud. Sibiu	APA - IZVOR DE SĂNĂTATE
Prof. înv. prim. Parvana Silvia	Școala Gimnazială Dan Barbilian Galați	PRIETENI CU NATURA (FIȘĂ DE ACTIVITATE)

III. PROIECTE EDUCATIVE (exemple de bune practici)

Prof. Aciubotăriței Daniela Prof. Gorescu Carmen	Liceul Teoretic „Dr. Mihai Ciucă” Săveni, jud. Botoșani	NU PUTEM DIRECȚIONA VÂNTUL, DAR PUTEM AJUSTA PÂNZELE!
Prof. înv. primar Bar Mirela	Colegiul Național ”Mihai Eminescu” Oradea, jud. Bihor	PROIECTUL EDUCATIV ÎN CREȘTEREA PERFORMANȚEI ȘCOLARE
Prof. înv. preșc. Bogdan Adela-Diana	Grădinița cu P.P. Neghinița, Cluj-Napoca, jud. Cluj	RAPORT ACTIVITĂȚI PROGRAM NAȚIONAL „SĂPTĂMÂNA VERDE,, - 27.03.-31.03.2023 AN ȘCOLAR 2022-2023
Prof. Căndea Georgeta-Maria	Școala Gimnazială Râu	MĂNÂNC SĂNĂTOS, SĂ CRESC MARE

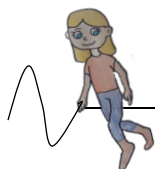




ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

	Sadului	ȘI FRUMOS! (PROIECT EDUCAȚIONAL)
Prof.înv. prim. Căzăceanu Anca Violeta	Școala Gimnazială Comișani, jud. Dâmbovița	SĂNĂTATE DIN NATURĂ
Prof. Chiriță Alina Daniela Prof. Comănac Adina Viorica	Grădinița cu Program Prelungit nr. 22 Sibiu	CUM SĂ CREȘTEM SĂNĂTOȘI
Prof. înv. prim. Comănescu Viorica Simona	Școala Gimnazială „Ion Agârbiceanu”, Bucium	DESCOPERIREA ECHILIBRULUI ȘI FERICIRII- EDUCAȚIE PENTRU O VIAȚĂ ARMONIOASĂ (PROIECT EDUCATIV DE DEZVOLTARE PERSONALĂ)
Prof. înv. prim. Cozma Dana-Angelica Prof. Dorneanu Gheorghița	Școala Gimnazială Nr. 1 Sat Crețeștii de Sus, Vaslui	LUMEA COPILĂRIEI- O LUME DE BASM
Prof. Enia Mădălina Prof. Pintilie Felicia	Școala Gimnazială nr. 1 Comarna	ISTORIAORALĂ– FEREASTRĂSPRENEUITARE(PROIECT DE ISTORIEORALĂ)
Prof. înv. prim. Grecu Cosmina Elena	Școala Gimnazială Comișani	SĂPTĂMÂNASĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE
Prof. Hojda Vasile	Liceul Tehnologic Francisc Neuman-Corp C - Arad	DĂRUIND VEI DOBÂNDI (PROIECT EDUCAȚIONAL DE VOLUNTARIAT)
Adm. Lupu Luciea	Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați	FUNCȚIONALITATEA ȘI BENEFICIILE PROGRAMULUI NATIONAL „CORNUL ȘI LAPTELE”
Prof. Moldovan Lucreția Rodica	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița	PROIECT EDUCAȚIONAL „MÂNCĂM SĂNĂTOS, CREȘTEM FRUMOS”
Prof. Munteanu Daniela	Școala Gimnazială „Ion Băncilă”, Brăila	OM SĂNĂTOS, OM BOGAT PROIECT EDUCAȚIONAL
Prof. înv. preșc. Oprea Andreea	Școala Gimnazială „Emil Atanasiu”, Garoafa	ARTĂ ÎN NATURĂ - Fișă de proiectare detaliată a activității din „SĂPTĂMÂNA VERDE”
Prof. înv. prim. Osăceanu Neluța Valentina	Școala Gimnazială, com. Drăcșenei	MAGIA SĂRBĂTORILOR DE IARNĂ
Asistent social Parvana Gabriel	Liceul Tehnologic „Simion Mehedinți” Galați	PROIECT EDUCAȚIONAL DEZVOLTARE UMANĂ DURABILĂ ÎNTR-O SOCIETATE A CUNOAȘTERII
Prof. înv. preșc. Patriche Cristina	Grădinița Nr. 56 Galați	SĂNĂTOȘI, VOIOȘI, VOINICI
Prof. înv. prim. Pojar Camelia	Școala Gimnazială „Ștefan	PROIECT DE EDUCAȚIE ECOLOGICĂ





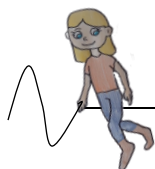
cel Mare”, Bistrița

„ECO-FURNICUȚELE”

IV. PROIECTE DIDACTICE

Prof. Ioniță Titiana – Carmen	Școala Gimnazială ”Sf. Trei Ierarhi”, Hanu Conachi, Galați	COMUNIC CU CEILALȚI (PROIECT DIDACTIC)
Prof. Iurea Mihaela	Liceul Tehnologic „Victor Frunză”, Râmnicu Sărat	VIEȚILE NOASTRE DIGITALE (PROIECT DE LECȚIE)
Prof. înv. prim. Manea Claudia-Maria	Liceul Tehnologic ”Crișan”, Crișcior, Hunedoara	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE- fișe de lucru –(PROIECT DIDACTIC-secvență)
Prof. Mircea Costel	Școala Gimnazială Nr. 39 „Nicolae Tonitza”	FEMEILE MIRONOSITE PE DRUMUL GOLGOTEI ȘI ÎN DUMINICA ÎNVIERII (PROIECT DIDACTIC)
Prof. înv. prim. Prunaru Anișoara	Liceul Teoretic „Ion Creangă”, Tulcea	REGULI DE IGIENĂ PERSONALĂ (PROIECT DE LECȚIE)
Prof. Pușcaș Florina	Liceul Tehnologic „Liviu Rebreanu” Maieru, Bistrița-Năsăud	CARE ESTE CAUZA FENOMENULUI DE ÎNTĂRIRE A VARULUI ATUNCI CÂND ESTE APLICAT PE PEREȚII CLĂDIRILOR ?(MODEL DE LECȚIE – CHIMIE)
Prof. înv. prim. Sucitu Margareta	Școala Gimnazială “Octavian Goga” Satu Mare	STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS (PROIECT EDUCAȚIONAL ȘCOALA ALTFEL)
Prof. înv. preșc. Suciu Alina Petronela	Grădinița Nr. 34, București	PARTENERIATUL CU PĂRINȚII SI COMUNITATEAIN FAVOAREA COPILULUI
Prof. înv. presc. Suhani Simona	Grădinița cu PP „Lumeacopiilor” nr. 25 Brasov	EDUCAȚIE PENTRU VIAȚA SĂNĂTOASĂ: ACTIVITĂȚI DE EDUCAȚIE CIVICĂ ȘI VOLUNTARIAT - EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ
Prof. consilier Tanko Maria	Liceul Tehnologic “Sf. Nicolae” Deta, jud. Timiș	AUTOCUNOAȘTEREA - PRIMA ETAPĂ ÎN DEZVOLTAREA UNEI CARIERE
Prof. înv. preșc. Târnăcop Cătălina Corina Prof. înv. preșc. Dicu Caterina	Grădinița Nr. 34, București	EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ SANSA
Prof. Tecucianu Nicoleta	Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Galați	ECHILIBRUL UNEI VIEȚI ARMONIOASE
Drd. Prof. Török Szilárd	Școala Gimnazială Sfântul Gheorghe - Sângeorgiu de Mureș	CONSTRUIREA UNUI MEDIU EDUCAȚIONAL ARMONIOS, COOPERATIV ȘI INCLUZIV





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Prof. Tufenescu Andreea

Grădinița P.P. Cozia, Rm. JOC ARMONIOS
Vâlcea

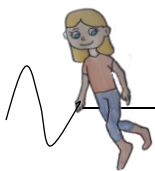
Prof. învă. primar Vlad Lenuța

Școala Gimnazială nr. 18, DINȚIȘORII SUNT PRIETENII MEI
Galați

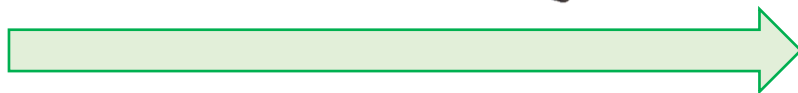
Prof. Zgriban Adriana-Rebeca

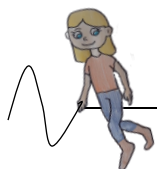
Școala Primară Casa VITAMINE DIN LIVADĂ – RIDICHEA
Speranței Timișoara, jud. (PROIECT DE ACTIVITATE
Timiș INTEGRATĂ)

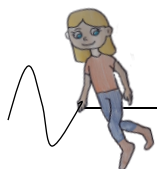




I. Activități extracurriculare







MĂNÂNC SĂNĂTOS, SĂ CRESC MARE ȘI FRUMOS

Prof. Adamiu Gabriela
Grădinița cu P.P. nr. 30 Galați

Încă de la începutul anului școlar am observat o reticență din partea copiilor în legătură cu consumul de anumite alimente. Pe parcursul meselor cuprinse în programul zilnic al grădiniței, am văzut că cei mici refuză consumul lactatelor, legumelor și fructelor. Mai mult, preferințele lor culinare se îndreptau cu predilecție către dulciuri (desertul de la masa de prânz).

De la cea mai fragedă vârstă, copiii trebuie obișnuiți cu un regim de viață sănătos, cu o alimentație corectă. În acest sens am hotărât ca timp de o săptămână să le transmit preșcolarilor din Grupa Mare informații despre alimentele sănătoase, cum să ne hrănim sănătos, ce trebuie să conțină un meniu sănătos. Prin intermediul proiectului tematic **Mănânc sănătos să cresc**



mare și frumos, am planificat o serie de activități care să vină în sprijinul preșcolarilor, să-i ajute să înțeleagă mai bine de ce este necesar să consume alimente sănătoase. Obiective propuse pentru realizarea activităților au fost următoarele:



O1- Să cunoască rolul alimentației corecte în menținerea stării de sănătate;

O2- Să identifice cele șase categorii principale de alimente necesare pentru o viață sănătoasă;

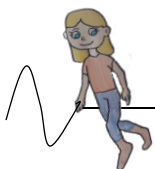
O3- Să recunoască alimentele sănătoase cât și pe cele care dăunează sănătății;

O4- Să manifeste interes pentru menținerea sănătății proprii cât și a celor din jur;

O5 – Să participe cu interes la activități de promovare a stilului de viață sănătos;

O6 – Să păstreze un comportament corect, constant în legătură cu alimentația sănătoasă.





Proiectul a debutat cu o vizită la cabinetul medical din grădinița noastră. Cu această ocazie copiii au purtat o scurtă discuție cu doamna asistentă, pe parcursul căreia aceștia au vorbit despre alimentele preferate de fiecare dintre ei. Pentru că majoritatea spuneau că prefera să mănânce dulciuri, doamna asistentă le-a explicat copiilor care sunt efectele consumului mare de dulciuri asupra organismului. Astfel copiii au aflat că dulciurile sunt dăunătoare, mai ales pentru dințișori.



Întorși în sala de grupă copiii au primit câte o fișă de lucru pe care erau reprezentați doi dințișori, (unul vesel și unul trist) și câteva imagini cu diverse alimente. Pornind de la informațiile primite de la doamna asistentă, copiii au avut ca sarcină să lipească pe fiecare dințișor jetoanele cu alimentele care îl fac vesel, respectiv trist pe dințișor.

Prin intermediul informațiilor primite de la doamna asistentă copiii au înțeles efectele dăunătoare pe care le au dulciurile asupra dințișorilor. În altă zi am prezentat copiilor **Piramida alimentelor sănătoase**. Mâncarea prea multă sau prea puțină nu este bună pentru sănătatea noastră. În fiecare zi avem nevoie de o cantitate specifică de nutrienți pentru a menține o



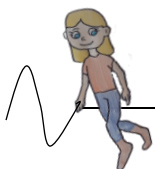
stare de sănătate optimă.



Prin urmare, trebuie să consumăm o cantitate potrivită de alimente pentru a rămâne sănătoși.

Pe baza imaginilor prezentate, copiii au realizat și ei o piramidă a alimentelor sănatoase. Am urmărit dacă preșcolarii au înțeles care sunt alimentele care nu trebuie să lipsească din meniul lor zilnic și mai ales cât anume din fiecare trebuie să consume. **Ziua fructelor și a legumelor** au avut ca scop să-i determine pe copii să consume cât mai multe fructe și legume. Pe parcursul zilei am desfășurat mai multe activități menite să le îmbogățească cunoștințele copiilor despre fructe și legume, importanța lor în menținerea stării de sănătate a organismului, dar mai ales care să-i determine să consume cât mai multe dintre acestea. Astfel prin jocul didactic **La piață**, copii au denumit fructe și legume, le-au observat și





le-au descris. Prin participarea la jocul senzorial **Ghicește ce ai gustat?** copiii au fost determinați să mănânce din cât mai multe fructe și legume. Nu în ultimul rând *Activitatea practic-gospodărească* **Frigărui de fructe/legumei**-a antrenat pe copiii împărțiți în două echipe (Echipa fructelor și Echipa legumelor) să realizeze frigărui cât mai colorate și apetisante. Specificul distractiv al acestei activități i-a motivat pe copii să participe cu interes, mai ales că la sfârșitul acesteia urma să fie aleasă echipa câștigătoare. Ambele echipe au fost declarate câștigătoare pentru felul în care au lucrat, iar copiii au servit cu plăcere frigăruile realizate cu mânuța lor.

Pe parcursul săptămânii am desfășurat și alte activități menite să-i facă pe copii să înțeleagă



importanța consumului de alimente sănatoase. Din

Povestea legumelor

laudaroase copiii au înțeles că fiecare legumă are importanța ei în alimentația corectă și sănătoasă. Cântecelul **Garda alimentelor** a fost și el pe placul copiilor. Pe lângă faptul că i-a antrenat pe copii la mișcare, aceștia au venit să completeze cunoștințele



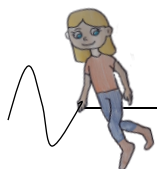
acestora despre alimentația sănătoasă. Evaluarea proiectului am desfășurat-o prin activitatea **CARNAVALUL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR**.

Purtând costume realizate de părinți, din materiale reciclabile, copiii au recitat versuri despre leguma sau fructul pe care îl reprezentau. Încă o dată, prin versurile recitate, a fost evidențiată importanța consumului de fructe și legume. **Cavalerul alimentelor sănătoase** a trimis tuturor copiilor câte o diplomă, atât pentru toate activitățile pe care le-au realizat cât și pentru faptul că au înțeles rolul unei alimentații corecte. Cavalerul a mai oferit fiecărui copil și câte un panou, în care aceștia urmau să deseneze zilnic, timp de două săptămâni, ce fruct și ce legumă au consumat în fiecare zi.



Astfel am continuat monitorizarea consumului de fructe și legume cu ajutorul acestui panou. În această situație, copiii au fost motivați de ei înșiși cât și de ceilalți colegi, să consume atât la grădiniță,





cât și acasă fructe și legume, panoul transformându-se într-un fel de concurs.

La sfârșitul celor 2 săptămâni de monitorizare, toți copiii au fost declarați câștigători întrucât au reușit să completeze în mare parte sau chiar în totalitate panoul.

Activitățile desfășurate au avut un impact imediat în comportamentul copiilor datorită metodelor folosite pentru a-i motiva să consume alimente sănătoase. De asemenea, în urma proiectului derulat am constatat o schimbare în comportamentul alimentar al copiilor, atât din spusele lor, prin completarea panoului, cât și din observațiile personale în urma meselor servite la grădiniță. Mai mult, părinții au sesizat și ei o schimbare în preferințele alimentare ale copiilor, aceștia mâncând alimente pe care până atunci le refuzau și cerând mai puține dulciuri acasă.



ENERGIA VERDE

Prof. Ardeiu Iulica-Daniela
Liceul Tehnologic Motru

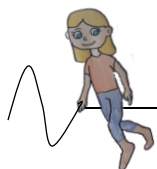
Eleve: Ghinea Larisa-Elena/ Cățea Miruna-Alina

Utilizarea eficientă a energiei, numită uneori pur și simplu eficiență energetică, este scopul de a reduce cantitatea de energie necesară pentru a furniza produse și servicii și poate reduce și efectele poluării aerului.

Pentru dezvoltarea sustenabilă și durabilă, eficiența energetică este o componentă importantă, întrucât fiind eficient energetic utilizezi mai puține resurse, dar obții aceleași beneficii indiferent de resursă. Acest echilibru între eficiența și modul de utilizare a resurselor, utilizarea rațională a energiei și descoperirea unor metode din care să obții aceleași rezultate, dar cu mai puțină energie sunt elementele care stau la baza eficienței energetice.

Eficiența energetică a unei locuințe poate fi îmbunătățită și prin alte modalități decât utilizarea unor electrocasnice eficiente energetic, becuri sau termostate. Cu toții suntem conștienți că o casă eficientă energetic este o investiție inteligentă pe termen lung care aduce atât beneficii individuale cât și colective.





O astfel de casă, consumă cât mai puțină energie pentru iluminare, încălzire și răcire. Cu toții ne dorim locuințe care să aibă un consum de energie cât mai scăzut, poate chiar să profit de zero și acest trend s-a dezvoltat tot mai mult în ultimii ani din România.

O directivă europeană care intră în vigoare la finalul anului 2020/31 decembrie obligă ca toate clădirile nou construite să respecte principiul.

SĂPTĂMÂNA VERDE LA TAZLĂU

Prof. înv. prim. Asăndulesei Maria Simona
Școala Gimnazială “I.I.Mironescu” Tazlău

Fundamentare teoretică

Focalizându-se pe procesul educativ de tip experiențial, în centrul activităților desfășurate din cadrul Săptămânii Verzi 2023, s-a aflat educabilul cu experiențele lui. Învățarea a fost specifică acestuia, iar experiențele sale au stat la baza descoperirii noilor cunoștințe, valorificând învățarea de tip experiențial, activitățile outdoor au generat experiențe de învățare dezirabile, copilul fiind participant activ în propriul proces de învățare.

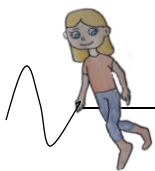
Obiectivele urmărite:

- Formarea unor atitudini ecologice responsabile care să permită manifestarea unor conduite adecvate în relația cu mediul;
- Să descopere categoriile de deșeuri existente prin studiul mediului concret;
- Să identifice reguli și norme față de mediu;
- Să înțeleagă utilitatea reutilizării obiectelor și impactul pozitiv asupra mediului;
- Să-și dezvolte deprinderi de lucru (folosirea materialelor pentru realizarea unor lucrări tematice);
- Să ofere/să primească spre reutilizare obiecte încă în stare buna de funcționare;

Puncte tari:

- Moralul ridicat al elevilor, plăcerea de a lucra în cadrul activităților;
- Libertatea de inițiativă a elevilor;





- Desfășurarea unor activități plăcute și relaxante dar și instructive.

Puncte slabe:

- ✓ cadru restrans de resurse financiare pentru realizarea activităților și pentru a răsplăti rezultatele obținute de elevi;

Oportunități:

- ✓ asigurarea sustenabilității proiectelor educative prin conștientizarea comunității cu privire la potențialul pe care programele educaționale le au asupra formării tinerei generații în spiritul ocrotirii naturii, a reciclării, a economisirii resurselor, a consecințelor poluării etc.;
- ✓ transformarea educației în sursă de dezvoltare comunitară.

Amenințări:

- ✓ vremea nefavorabilă pentru desfășurarea unor activități outdoor.

Recomandări, sugestii:

- ✓ Semnarea unor parteneriate cu instituțiile de interes astfel încât elevii să beneficieze de reduceri consistente sau chiar gratuitate;
- ✓ Contracte de sponsorizare care să asigure un plus al bazei materiale oferite de școală;
- ✓ Axarea pe proiecte educaționale care să atragă fonduri.

Parte practică

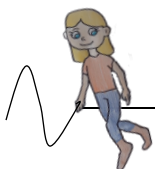
Activitatea 1- DIN INIMI CURATE, PENTRU O LOCALITATE CURATĂ!

Campanie de informare și conștientizare a cetățenilor cu privire la păstrarea curăteniei în localitatea Tazlău.

Modalități de desfășurare : Vizionare filmuleț educativ- „Să protejăm natura și Povestea bidonului de plastic

Am putea ca, împreună, să facem lumea mai bună!” – confecționarea și distribuirea unor flyere, afișe cu mesaje ecologice.





Activitatea 2 -SĂDEȘTE O PLANTĂ PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ !



Un copil, un pom, o floare!- discuții cu copiii despre importanța plantelor pentru viața omului (sursă de hrană, combustibil, de construcție și mobilă) despre contribuția livezilor și pădurilor la diminuarea efectelor negative ale inundațiilor, ale eroziunii terenului, ale poluării aerului și al îmbunătățirii calității mediului.

Sădește o plantă și te vei bucura de fapta ta- plantarea semințelor de flori în ghivece pentru a conștientiza importanța acestora în viața oamenilor.

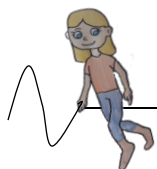


Activitatea 3- ”CREAZĂ ECO!”

Creează Eco- Atelier de creație- Confecționare de costume eco realizate de copii împreună cu cadrele didactice pe centre de lucru.

Eco-Moda - parada costumelor confecționate din materiale reciclabile.





Concluzii:

La finalul Săptămânii Verzi 2023, elevii clasei a IV-a, au realizat un album cu desene și fotografii, un suport de creioane din materiale reciclabile și un poster care cuprinde acțiunile pe care le putem face noi, oamenii, pentru a avea un mediu mai curat și mai sănătos.

Consider că activitățile pe care le-am desfășurat și-au atins scopul: conștientizarea importanței acțiunilor noastre asupra mediului în care trăim și ne desfășurăm activitățile.

ACTIVITATI MOTRICE ȘI PERCEPTIV- MOTRICE CARE VIZEAZA DEZVOLTAREA SAU REABILITAREA COMPONENTEI PSIHOMOTRICE DESCRISE IN DETALIU

Băncilă Angela
Centrul Școlar de Educație Incluzivă

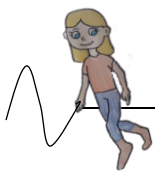
Argument

Am ales să prezint activități care vizează dezvoltarea/reabilitarea componentei psihomotrice a structurii **spatio-temporală**. Deoarece, noțiunea de timp este o noțiune abstractă se dobândește cu dificultate de către copiii cu CES. Măsurarea timpului depinde de dezvoltarea proceselor cognitive, de reprezentarea de sine și dezvoltarea imaginației. Orientarea temporală se formează numai în condițiile în care acesta are bine definite schema corporal și orientarea spațială.

Act.1. Spațiul

Dansul scaunelor – la activitate pot participa mai mulți copii, în acest caz, sunt așezate în cerc 3 scaunele și participă 4 copii care se rotesc în jurul scaunelor pe un fundal muzical (vine, vine primăvara!), când profesorul-educator opreste melodia fiecare elev trebuie să se așeze pe un scaun. Fiind cu un scaun mai puțin, decât numărul de elevi, unul dintre ei nu o să aibă pe ce să se așeze și o să trebuiască să parasească jocul. După fiecare eliminare din joc, odată cu elevul se elimină și un scaun. Câștiga elevul care reușește să se așeze pe singurul scaun rămas în joc.





Obs: aceasta activitate necesită atenție și coordonare din partea elevilor, ascultare activă: sa fie atent cand se opreste muzica pentru a se aseza pe scaun.

Act. 2. Obiectele în spațiu

Camera mea. Elevii au la dispozitie următoarele materiale: masuță, scaun, dulap, cărți, pat, papușă, calculator (toate aceste materiale sunt în miniatură și sunt jucării din lemn). Fiecare elev își descrie în cuvinte camera de acasă (ce se găsește în camera, care unde sunt așezate), dupa care exemplifică intocmai, într-un colt al săli de clasă, folosindu-se de materialele puse la dispoziție.

Obs: exerciții ale memoriei vizuale, spațiale. Dupa ce elevul a oferit informațiile despre cum arată camera lui, prin intermediul întrebărilor ajutatoare, elevul va plasa obiectele fiecare la locul lui (scaunul lângă masă, calculatorul pe masă, patul în stanga ușii, cărțile în dulap...).

Act. 3. Spațiul cuprins între 4 persoane

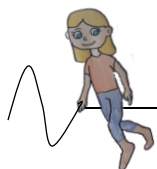
Pânza de paianjen (recapitularea animalelor domestice). 4 elevi sunt așezați pe scaune într-un cerc, impreuna cu cadrul didactic. Profesorul-educator are în mana un ghem de ață/harast mai gros, profesorul este cel care deschide jocul, numeste un animal domestic (vaca) și arunca ghemul de ata unui elev, la alegere. Elevul trebuie sa prinda ața și la randul lui să numeasca un alt animal domestic pe care il cunoaște și să arunce ghemul. Se repetă aceasta actiune pana cand se formeaza in interiorul cercului o panza de paianjen si fiecare elev a prins ghemul în mână o singura data. Dupa ce jocul a luat sfarsit ghemul de ața trebuie reantregit, astfel ultimul elev care a primit ghemul începe să îl insire din nou, facandu-l ghem si numarand cu voce tare de cate ori a insirat pana a ajuns la colegul lui, care la randul lui face acelasi lucru pana se aduna tot ghemul. Fiecare elev spune cu voce tare numarul de rotiri a atei pe ghem si astfel aflam cat de departati au fost unii de ceilalti-distanta dintre ei.

Obs: activitate distractive, necesită mânăuire, exersarea articulațiilor prin rotirea și prinderea ghemului.

Act. 4. Înălțimea

Farfuria buclucașă. 4 elevi de înălțimi diferite aflați în curtea școlii la întâmplare. Cadrul didactic ii roaga sa se alinieze langa perete. Folosind creta colorata, profesorul-educator stabileste inaltimea fiecarui elev. Fiecarui elev ii corespunde o culoare, singuri o sa stabileasca ordinea inaltimei, pentru a se putea desfasura jocul. Dupa ce a fost aprobata ordinea inaltimei, de catre cadrul didactic, elevii trebuie sa se aseze in ordinea descrescatoare a inaltimei, in sir indian, pe terenul de fotbal in fund, in pozitia: cu picioarele incrucisate sezand pe ele. Fiecare





este legat la ochicu o esarfa si primestecate o farfurie (de unica folosinta) cufaina. Activitateaporneste de la cel mai inaltdin sir. Legati la ochi fiind, ridica farfuria deasupra capului si o rastoarna in spatele lui, incercand sa o rastoarne pe capul predecesorului sau, cadru didactic ii rosteste numele celui care urmeaza sa rastoarne farfuria.

Obs: Daca nu erau asezati in sirul Indian in ordinea inaltimii descrescatoare primul care rasturna farfuria nu putea ridica bratele peste capul celui din spatele lui. Activitatea este una distractiva si plina de zambete, dar si de constientizare a notiunii de inaltime.

BIBLIOGRAFIE:

Alois, G.(2001), Psihopedagogia persoanelor cu nevoi speciale, Polirom, Iași
Ancuța, L. (1994), Joc de creativitate, Timișoara, Ed. Augusta
Bunin, S. (1995), Joc didactic la lecții și în afara lor, București
Preda V. Cucu M., Tache S. Psihomotricitatea și Actul Grafic
Străchinaru, I. (1994), Psihopedagogie specială vol.I, Editura Trinitas, Iași

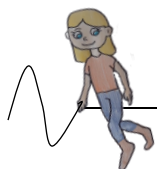
APA ȘI SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Prof. Barbu Florica
Liceul Teoretic Costești

Apa este un element vital pentru sănătatea organismului și reprezintă o parte considerabilă din greutatea acestuia. Din masa corporală a omului, mai mult de jumătate îi revine apei. O persoană poate trăi mai multe zile fără hrană, însă fără apă nu rezistă mai mult de două zile. Așadar, apa reprezintă un nutrient vital, care se regăsește în toate celulele organismului. Ea are un rol esențial în digestia alimentelor, în activitatea creierului și hidratarea corpului. În lipsa unei cantități corespunzătoare de apă, organismul nu poate funcționa în parametri normali. Apa are numeroase proprietăți, ea menține volumul sângelui, ajută la realizarea diferitor reacții chimice în celule și este eficientă pentru eliminarea toxinelor din organism. Rolul principal al apei este acela de transport, dar mai contribuie și la dizolvarea unor substanțe.

De asemenea, apa menține temperatura normală a corpului, asigură un nivel eficient de hidratare și influențează pozitiv activitatea creierului. Pentru îmbunătățirea modului de funcționare a organismului, este necesar consumul apei în anumite momente ale zilei. De exemplu, un pahar cu apă consumat imediat după trezire ajută la activarea organelor interne, iar





un pahar de apă consumat înainte de masă ajută la o digestie mai bună. Corpul unui adult conține aproximativ 70% apă și, odată cu înaintarea în vârstă, acest procent se micșorează. Dacă se ajunge la nivelul de 50%, omul nu poate supraviețui. Lipsa apei duce la deshidratarea țesuturilor și la apariția unor dureri localizate în diferite organe ale corpului. Consumul echilibrat de apă face parte dintr-un stil de viață sănătos și asigură buna funcționare a organismului.

Apa și sănătatea noastră. Primul și cel mai eficace medicament este apa curată, căci are un rol enorm în menținerea sănătății. Așa cum știm, corpul uman este compus în principal din apă. Apa este vitală pentru existența vieții, doar oxigenul este mai important pentru supraviețuirea omului. Iar din bătrâni se spune că *de ce bem mai multă apă proaspătă, de ce ne vom simți mai bine*. Cu toate acestea, mulți oameni uită sau nu obișnuiesc să bea apă, ignoră acest aspect aparent lipsit de importanță.

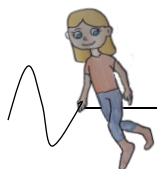
Ce poate face apa pentru sănătatea noastră ?

Apa nu are înlocuitori. Orice lichide am consuma, acestea nu pot substitui apa. Sucurile, ceaiurile, cafeaua sau băuturile alcoolice nu pot compensa lipsa apei, a efectelor sale pozitive. Mai mult decât atât, multe din aceste băuturi pot fi chiar dăunătoare. De exemplu, băuturile care conțin cofeină stimulează producerea de adrenalină, deshidratează și spoliază corpul de vitamine și minerale. Majoritatea conțin mult zahăr, deci stimulează pancreasul și ridică nivelul insulinei. Băuturile carbogazoase sunt cele mai contraindicate, multe fiind bogate în cofeină, zahăr, sodiu și acizi.

Apa ajută la slăbit. Apa poate fi cel mai important remediu pentru menținerea siluetei sau pentru slăbit. Nu conține calorii, grăsimi sau colesterol și este săracă în sodiu. Alungă foamea și ajută la metabolismul grăsimilor. Cercetări recente au demonstrat că persoanele care nu prea beau apă se aleg cu o creștere a depozitelor adipoase, pe când la cele care beau mai multă apă, acest tip de țesuturi se reduce. Cu apă insuficientă, rinichii nu pot funcționa normal, astfel că o parte din reziduuri sunt împinse către ficat. Dar cum pot influența toate acestea slăbitul ?

Metabolismul grăsimilor este una dintre funcțiile primare ale ficatului, care nu poate funcționa normal dacă preia și reziduurile de la rinichi. Astfel, grăsimile ce ar trebui metabolizate sunt stocate și, de aici, câștigul în greutate. De obicei, când ținem dietă, reducem kaloriile la un nivel cât mai mic. Dar procedând astfel, reducem și apa necesară funcționării normale a corpului, căci circa 30% din apă o luăm din alimente. Avem, deci, un motiv în plus să bem mai multă apă atunci când suntem la regim.





Reținerea de apă. Cea mai bună cale pentru a elimina sarea este să-i dăm corpului ceea ce are nevoie. Adică apă. Unii oameni nu beau lichide, pentru că au probleme cu reținerea lor. În realitate, se întâmplă exact invers. Apa se reține tocmai atunci când nu bem suficient.

Cum anume ?

Corpul nostru este programat să reacționeze în scopul supraviețuirii. Dacă îl privăm de apă, se va simți amenințat. Iar reacția sa va fi promptă: *alarmă! nu am apă, trebuie să o rețin! Să depozitez pentru zile negre!* Astfel, apa se stochează în spațiul extra-celular, iar mâinile, picioarele și fața se umflă. Dacă apălați la diuretice în mod curent, pentru a elimina surplusul de apă, mai bine opriți-vă! Ca răspuns la aceasta, corpul va acumula apa, dar totodată o va elimina, împreună cu vitamine și minerale. Este un stres pentru organismul dv. Nu apălați la astfel de medicamente, pentru a fi mai supli! Ascultați de indicațiile medicului, care le prescrie numai în anumite afecțiuni. Altă cauză a reținerii apei este ingestia prea mare de sodiu (sare). Pe măsură ce ingerăm mai mult sodiu, corpul va reține mai multă apă, pentru a-l dilua. Prin simpla scădere a consumului de sare și bând apă, veți obține o considerabilă diminuare a edemelor. Și nu uitați că apa transportă excesul de sare către rinichi!

Cum ajută apa...

...digestia

Digestia alimentelor solide are loc în prezența unei mari cantități de apă. Dacă corpul nu primește suficientă, ia ce-i trebuie din sursele interne - din colon, în primul rând. Astfel apare constipația;

...astmul

Histamina este un factor major în reglarea căilor de folosire și distribuire a apei. Ajută și la mecanismele de apărare ale corpului. La astmatici, nivelul histaminei scade, prin deshidratare, mobilizând mecanismele de apărare ale corpului să închidă căile aeriene. Se poate concluziona că astmul poate fi ajutat și prin consumul de apă;

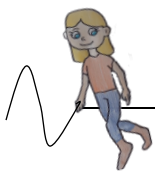
...rinichii

Rinichii transportă reziduuri ca acid uric, uree, acid lactic etc. Toate aceste substanțe se dizolvă în apă. Dacă aceasta este insuficientă, eliminarea nu se face complet și eficient, de aici, îmbolnăvirea aparatului renal;

...articulațiile

Țesutul cartilaginos dintre vertebrele coloanei vertebrale conține multă apă. Cartilagiile au nevoie de apă pentru asigurarea lubrificării, în timpul mișcării. Dacă sunt bine hidratate, cele





două suprafețe opuse ale articulației alunecă ușor și astfel șocurile sunt diminuate, prin reducerea frecării. Deshidratarea contribuie la deteriorarea lor. În cazul durerilor de spate, acestea se calmează și cu apă;

... creierul

85% din țesutul creierului este apă. Suferinții de dureri frecvente de cap, de migrene, nu prea beau apă. S-a mai constatat că depresiile, oboseala, lipsa de concentrare, sunt legate de această deficiență. Migrena de stres este un semn de lipsă de apă. Stresul provoacă deshidratare, dar și deshidratarea provoacă stres.

APA CONTRIBUIE la îmbunătățirea:

Metabolismului. Apa e solventul corpului, ea normalizează toate funcțiile, inclusiv activitatea circulatorie și eliminatorie. Fiecare reacție enzimatică sau chimică a corpului are loc în prezența apei. Apa transportă hormonii, nutrienții, oxigenul și anticorpii în circuitul sanguin și în sistemul limfatic, ceea ce face din consumul de apă o necesitate.

Tonusului muscular și al pielii. Apa nu are rol în contracția mușchilor, dar previne lăsarea pielii, fenomen care se accentuează atunci când se pierde din greutate. Apa menține tonusul pielii, o face tânără, luminoasă. Mușchii conțin multă apă. Logic, menținerea lor înseamnă și ingestie de apă. Să adăugăm și rolul de drenare a țesuturilor și cel de transport al nutrienților în celulele musculare. Contracția mușchilor este influențată de o bună digestie.

Menținerea temperaturii corpului. Apa ne ajută să menținem o anumită temperatură a corpului, în timpul transpirației. Transpirația risipește excesul de căldură și răcorește corpul. Fără apă, această balanță delicată se dezechilibrează.

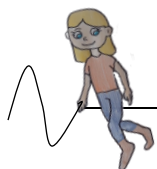
RECEPȚIONAȚI SEMNALELE TRIMISE DE PROPRIUL CORP!

Senzația de sete apare, de obicei, destul de rar, mai mult când este cald, ca semn că suntem deshidratați. Nu trebuie să așteptăm setea pentru ca să bem apă. Pe motiv că nu le este sete, mulți oameni beau apă numai dacă e caniculă sau mănâncă ceva sărat. Că trebuie să bem minimum 2 litri de apă, zilnic, știm prea bine. Uneori e nevoie de mai mult, depinde de activitatea fizică depusă, de condițiile de mediu, de stres.

Ce mai poate face apa:

atenuează și previne o serie de afecțiuni: dureri surde de spate, sindromul oboselii cronice, dureri de cap, migrene, astm, alergii, colite, artrită reumatoidă, depresie, hipertensiune,





colesterol ridicat, mahmureală, dureri de gât, dureri musculare, dureri ale articulațiilor, constipație, ulcer, lipsa de energie, dureri de stomac, stări de confuzie și dezorientare;

menține: tonusul muscular, silueta, tenul clar și sănătos;

normalizează: temperatura corpului, elimină toxinele, asigură hrănirea și lubrifierea articulațiilor, scade riscul de apariție a pietrelor la rinichi, protejează țesuturile, organele și măduva spinării de șocuri și deteriorări;

contribuie la: digestia și absorbția hranei, la transportul oxigenului și al nutrienților către celule.

Mai este de adăugat un lucru, extrem de important: toate aceste efecte benefice ale apei scad sau se anulează (sau chiar se transformă în efecte dezastruoase) dacă bem apă murdară, cu mult clor, cu metale grele, bacterii etc.

BIBLIOGRAFIE:

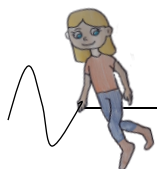
Masaru, Emoto (traducere Cristina-Mihaela Mihart) - *Adevărata putere a apei*, Editura Adevăr Divin, 2008

Mencinicopschi, Gheorghe - *Crezi că știi ce bei ?*, Editura Coreus, 2014

Le Lann, Roger (traducere Simona Pelin) - *Un habitat sănătos. Cheile sănătății*, Editura Antet, 2009

Nicoleta Drăgan, Emilia Meiroșu-Om sănătate –Protecția consumatorului, Editura LVS Crepuscul





IMPORTANȚA EDUCAȚIEI PENTRU VIAȚĂ A COPILULUI

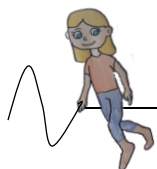
Prof. înv. preșcolar Bogdan Ștefania
Prof. înv. preșcolar Safta Eliza
Grădinița cu Program Prelungit „Rază de Soare”, Pitești

Toți părinții își doresc ce e mai bun pentru copiii lor. Realitatea este însă că foarte puțini le pot satisface toate nevoile, acasă, de la cele mai mici vârste. Mă refer acum la nevoile universale identificate de psihologi: nevoi fiziologice, emoționale, sociale și nevoi menite să asigure dezvoltarea intelectuală. Pentru a crește și pentru a se dezvolta armonios, cei mici au nevoie de afecțiune, de acceptare și de un mediu securizant, de experiențe noi, de recunoaștere și de responsabilizare, dar și de joacă și de învățare. Fiecare copil necesită atenție și îngrijire în sensul promovării propriei identități, dar și a integrării lui în grup și în societate. Cu alte cuvinte, nu ar trebui să ne declarăm mulțumiți doar dacă cel mic este în siguranță, chiar dacă integritatea lui fizică este extrem de importantă. Un copil căruia nu i se satisfac și nevoile cognitive, emoționale sau sociale nu se va putea dezvolta armonios și nu va fi echilibrat și fericit.

Intervine grădinița, o instituție care are ca obiectiv dezvoltarea fizică, morală, intelectuală și socio-emoțională a copilului. La grădiniță, copilul întâlnește persoane noi cu care intră în contact și cu care stabilește diferite relații, învață să se joace cu ei, să comunice, să interacționeze și își dezvoltă anumite abilități cognitive și socio-emoționale, învață să se descurce în lipsa părinților. Desigur, măsura în care se îndeplinesc aceste obiective depinde de mulți factori, unul important ar fi numărul de copii care se află în îngrijirea unui educator. La grădinițele de stat, din păcate, este o realitate faptul că unele nevoi sunt sacrificate în favoarea altora, mai ales din rațiuni de timp dedicat fiecărui copil în parte. La baza educației timpurii stă principiul unicității fiecărui copil, astfel, ținând cont de particularitățile individuale și de vârstă, adultul creează contexte care asigură oportunitatea de acunoaște universul înconjurător, în scopul dezvoltării armonioase.

În perioada cuprinsă între naștere și trei ani, copilul are un potențial crescut de a „absorbi” cât mai multe informații, de aceea este important să tratăm dezvoltarea acestuia într-o manieră holistică. Acest fapt presupune promovarea educației centrate pe copil, concentrându-ne atenția către toate domeniile de dezvoltare (Cristea, 2007).





Astfel, importanța educației la vârstele timpurii se desprinde din influența acesteia asupra dezvoltării în diverse planuri, după cum urmează:

- Dezvoltare fizică, prin care subliniem rolul alimentației și a igienei, urmărind evoluția organismului și formarea unor deprinderi privind păstrarea stării de sănătate, dezvoltarea abilităților motrice;
- Dezvoltare cognitivă, referindu-ne la procesele cognitive precum percepția, gândirea, memoria, achizițiile de limbaj, hotărâtoare în reglarea performanței;
- Dezvoltare psiho-socială, unde vorbim despre exprimarea emoțiilor și a relațiilor pe care cei mici le stabilesc cu alte persoane (Curriculum pentru Educația Timpurie, 2019).

Urmărind evoluția copilului din prisma celor trei puncte mai sus enumerate, educația timpurie îl pregătește pe cel mic nu doar pentru viața școlară, ci pentru a deveni un membru al societății. Copiii reprezintă societatea „de mâine”, iar ignorarea educației la aceste vârste presupune un pericol pentru viitor.

Prin urmare, pe măsură ce copilul crește, lipsa unei educații timpurii adecvate se poate transforma în oportunități ratate în viață. Deci... de ce este importantă educația timpurie? Pentru că le oferă copiilor o oportunitate neprețuită de a profita din plin de potențialul, abilitățile și talentele lor.

BIBLIOGRAFIE

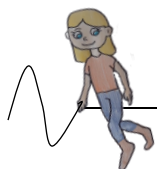
- Curriculum pentru Educația Timpurie. (2019).
Cristea, S. Educația timpurie. în Revista Didactica Pro..., revistă de teorie și practică educațională nr. 3-4. pag. 100-102, 2007
Vrăsmaș, E. Educația timpurie. București: Editura Arlequin, 2014

CELE MAI BUNE VITAMINE PENTRU COPII RECOMANDĂRI

Prof. Bordeianu Tincuța
Grădinița cu P.P. nr. 30 Galați

Vitaminele și suplimentele nutritive au invadat farmaciile și reclamele TV, radio sau stradale, încât este greu să te decizi dacă chiar ai nevoie de aceste substanțe. Cu siguranță





tindem să le supraestimăm, deoarece nici cea mai îndelungată cura de vitamine sau minerale nu te poate proteja de unele boli.

Acesta este cazul și când vine vorba despre copilul tău, pentru care o alimentație diversificată, bogată în fructe, legume, lactate și carne de calitate trebuie să fie baza sănătății.

Totuși, datorită programului încărcat al familiei, dar și al opțiunilor de alimentație rapidă mult mai disponibile și tentante acum, este posibil că micuțul să nu primească toate elementele nutritive de care are nevoie, doar din mâncare. Proveniența a vitaminelor: în general, este mai sigur să alegi vitamine ce au fost extrase din surse naturale. În acest fel, eviți aditivii cu potențial toxic pentru copil, al cărui organism fragil, în creștere, ar putea fi afectat în viitor. Fii atent și în privința produselor așa-zis naturale, deoarece pot ascunde capcane pentru sănătate: exagerat de multă fructoză obținută industrial, un raport inefficient Ca/ Mg, etc.

Dintre alimentele bogate în antioxidanți amintim și pe cele ce conțin:

Vitamina A și beta-caroten: dovleacul, sucul de fructe, morcovii, spanacul, cartofii dulci, pepenele galben și mango.

Vitamina C: citricele, căpșunile, ardeiul gras, conopida, broccoli, roșiile, cartofii dulci, sparanghelul.

Vitamina E: uleiul vegetal, migdalele, cerealele integrale, germenii de grâu, cartofii dulci).
Selenium: somonul.

Vitamina D stimulează absorbția calciului și menținerea unei proporții corespunzătoare de calciu în oase. Fără un nivel adecvat de vitamina D există un risc mai mare de fracturi osoase – în special la vârstnici.

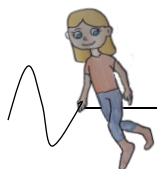
Prima sursă de vitamina D este lumina soarelui. În cazul unei slabe expuneri la soare trebuie să furnizăm resurse organismului prin alimentație.

Vitamina D este conținută de laptele integral și lactatele nedegresate, pestele gras (hering, macrou, somon) oua, unt, ficat.

Calciul este unul din principalele elemente nutritive de care organismul are nevoie pentru a rămâne sănătos și puternic. Acesta este un element esențial pentru sănătatea oaselor, a dinților și pentru prevenirea osteoporozei. Mai mult, alimentele bogate în calciu și proteine pot ajuta chiar și în curele de slăbire deoarece stimulează metabolismul. Cele mai bune surse de calciu sunt produsele lactate, dar și verdețurile, cerealele și sucul de portocale.

Ce alegem: produsele alimentare sau pastilele?





Suplimentele sunt cel mai simplu mod de a oferi organismului ceea ce are nevoie. În acest scop puteți utiliza vitamine și minerale pe lângă dieta dvs. normală. Totuși, suplimentele nu pot înlocui o dietă sănătoasă și nici nu pot înlocui unele substanțe nutritive și fibre care se găsesc în alimente. Este mult mai bine să obțineți nutrienții din alimente și să luați un singur supliment de vitamine / minerale pe zi – cu excepția cazului în care medicul vă recomandă altfel. Rețineți că în anumite cazuri (cum ar fi sarcina) este necesar să luați suplimente specifice, de aceea este indicat să consultați specialistul ori de câte ori este nevoie.

De reținut:

Vitaminele și mineralele nu conțin calorii.

Toate vitaminele și mineralele pot fi găsite în produsele alimentare.

În cazul în care dieta dumneavoastră conține prea puține vitamine sau minerale o perioadă lungă de timp, vă apărea o deficiență de vitamine sau minerale.

Pentru a vă asigura că organismul nu suferă de nicio deficiență și funcționează la capacitate maximă, trebuie să încercați să obțineți majoritatea vitaminelor din dietă

Dacă la regimul alimentar pe care îl urmați adăugați vitaminele potrivite, vă veți bucura de o stare bună de sănătate și veți avea un nivel ridicat de energie.

Sursatext:WebMD

<http://www.webmd.com/food-recipes/features/the-facts-about-nutrition#1>

BIBLIOGRAFIE:

Educația pentru sănătate, clasa I - Dan Agrigoroaie, Niculina Mircea, ed. ADAN, Piatra Neamț, 2003

Educația pentru sănătate, material auxiliar pentru clasele I-II, Sorina Cuzum, G. Vasiloancă, ed. ErcPress Educativ, 1998

Programul Național „Educația pentru Sănătate în Școala Românească”, caiet clasele I-II, MEC și Ministerul Sănătății, ed. Sistem, București, 2005

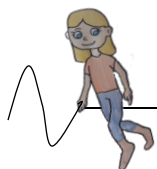
*** Programe pentru opționale

COPIII ÎN ARMONIE CU NATURA

Prof. Boșneaga Mihaela
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Galați

Educația ecologică este extrem de importantă în rândul elevilor, deoarece îi învață să devină cetățeni responsabili și conștienți de impactul lor asupra mediului înconjurător. Această





formă de educație îi ajută pe elevi să aprecieze și să respecte natura, să înțeleagă relațiile dintre ființele vii și să conștientizeze importanța conservării resurselor naturale.

Una dintre activitățile care promovează educația ecologică și implică elevii într-un mod atractiv, este plantarea copacilor. Un vechi proverb chinezesc spune că "Cel mai bun moment pentru a planta un copac a fost acum 20 de ani. Al doilea cel mai bun moment este acum."

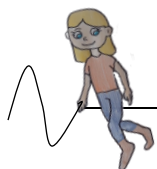
Așadar, în luna aprilie a acestui an școlar, elevii din clasa I C au hotărât că acum este momentul cel mai bun pentru a prinde rădăcini, perioadă ce a coincis cu întoarcerea în școala noastră, proaspăt reabilitată.

După o documentare serioasă, s-a hotărât alegerea specie *Scoruş*, deoarece este o plantă aromatică care poate fi cultivată în ghivece sau în grădină, trăiește atât în zonele de deal cât și de munte și care este benefică pentru mediul înconjurător. Apoi am solicitat puieți de la <https://planteazainromania.ro> de unde am primit 25 de arbuști numai buni de plantat.



Ne-am luat angajamentul că vom trimite fotografii din timpul acțiunii de plantare, apoi, pe parcursul anului, îi vom vizita pentru a desfășura anumite acțiuni necesare, de îngrijire. Cu fiecare acțiune vom fi recompensați cu puncte de implicare socială, iar în al șaselea an, scorușii noștri vor ajunge la maturitate cu depozitul de dioxid de carbon (CO₂), din care vom câștiga anual o cantitate a noastră. Zis și făcut! Am organizat acțiunea în curtea școlii, în dreptul ferestrelor clasei noastre, astfel încât elevii să poată observa evoluția plantelor pe parcursul timpului. Înainte de a planta puieții de scoruş, am purtat o discuție interactivă despre importanța plantelor și a conservării mediului. Elevii au fost implicați în procesul de pregătire a solului, de săpare a gropilor și de pregătire a puilor de scoruş pentru plantare, dar cea mai mare emoție i-a pătruns în momentul în care copăceii noștri și-au găsit locul definitiv în grădina școlii.





După plantare, zilnic, elevii vizitau copăceii, după terminarea orelor de curs sau de fiecare data când treceau pe lângă școală.

Această activitate le va dezvolta responsabilitatea și le va arăta importanța grijii constante în creșterea și dezvoltarea plantelor. În timp ce copăceii cresc, elevii pot observa schimbările și vor înțelege importanța apei, a luminii solare și a nutrienților în viața plantelor. Această experiență practică îi va ajuta să înțeleagă ciclurile naturale și relațiile dintre ființele vii.

Pentru următoarea perioadă, elevii vor realiza jurnale de observații pentru a documenta evoluția plantelor. Vor face observații periodice și vor nota schimbările pe care le observă, precum înălțimea, aspectul frunzelor sau dezvoltarea rădăcinilor. Aceste activități pot fi integrate în cadrul lecțiilor de Științe ale naturii din anii școlari următori.

Prin intermediul unei astfel de activități, elevii învață despre importanța protejării mediului înconjurător și dezvoltă o atitudine de respect și responsabilitate față de natură. Educația ecologică oferă elevilor instrumentele necesare pentru a deveni cetățeni responsabili și să contribuie la conservarea mediului înconjurător într-un mod activ.

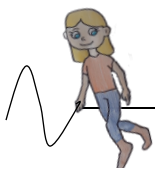
EDUCAȚIE PENTRU O VIAȚĂ ARMONIOASĂ

Prof. Bujeniță Geanina
Școala Gimnazială Nr.7 Galați

Adoptarea unui stil de viață sănătos impune o alimentație echilibrată, sănătoasă, un regim de exerciții fizice care să ne mențină în formă și să ne dezvolte organismul, precum și evitarea consumului de alcool, tutun și droguri. Din perspectiva profesorului de educație fizică și sport, am încercat să realizez în rândul elevilor acțiuni de informare, prevenție și conștientizare cu privire la importanța adoptării unui stil de viață sănătos.

Educația pentru sănătate și viață activă ajută tinerii să înțeleagă ce înseamnă să fi sănătos, care sunt riscurile la care se pot expune și ce pot face pentru a avea o stare de sănătate bună și forma fizică pe care și-o doresc. Elevii identifică factorii de risc pentru apariția bolilor, metodele de prevenție și află cum să-și construiască un program de activități fizice și o alimentație echilibrată. Este important ca adolescenții să fie informați asupra unui stil de viață sănătos, deoarece corpul lor este în formare și asta le va defini starea de sănătate de-a





lungul vieții. Ei trebuie să știe că activitatea fizică joacă un rol extrem de important în viața oamenilor. Cu toții ar trebui să practicăm o formă de sport încă de mici întrucât astfel ne dezvoltăm musculatura, rezistența și organismul. Chiar și o plimbare zilnică de 30 de minute ne poate ajuta să ne menținem în formă fizică sănătoasă.

Sistemul cardiovascular, respirator și muscular se dezvoltă armonios și capătă rezistență în urma activităților fizice. Astfel, prin prisma exercițiilor fizice ne ferim de multe boli și avem parte de o viață fericită. Pe lângă acest lucru este destul de evident că o condiție fizică bună ne crește respectul față de sine, ne dă încredere în forțele proprii, ceea ce ne ajută să avem realizări pe diverse planuri. Alimentația are o mare influență asupra fiecărei componente a organismului nostru. Natura ne oferă posibilitatea de a ne îngriji de sănătatea corpului nostru, pentru fiecare organ existând un aliment care îi îmbunătățește funcțiile.

Alături de un regim alimentar sănătos și de un program de exerciții fizice bine pus la punct, un stil de viață sănătos trebuie să conțină și o igienă care să nu lase de dorit, căci una deficitară poate duce la o infestare cu diverși microbi, cu virusuri sau cu bacterii ce pot provoca afecțiunii grave ale organismului în general sau chiar ale sistemului nervos în particular.

Un stil de viață sănătos înseamnă și gândire pozitivă. Să vezi partea plină a paharului, întâmpinând cu un zâmbet orice situație, te va ajuta nu doar să rezolvi mai repede problemele, dar și să te ferești de stres și depresie. Optimismul contribuie la menținerea echilibrului psihic și, oricât de greu ar părea, trebuie să încercăm să credem în noi înșine. În fapt, totul pornește de la creier, iar dacă ne inducem o stare pozitivă și organismul nostru va fi mult mai sănătos.

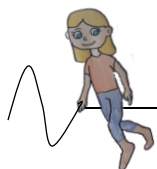
ACTIVITĂȚILE EXTRAȘCOLARE REALIZATE DE ELEVII DE LA COLEGIUL TEHNIC ”MIRCEA CRISTEA” DIN BRAȘOV

Prof. Cioromela Raluca
Colegiul Tehnic ”Mircea Cristea” din Brașov

„Pentru mine, fotografia este recunoașterea simultană într-o fracțiune de secundă a semnificației unui eveniment.” Henri Cartier-Bresson

Activitățile extrașcolare realizate de elevii de la Producție Media, sub atenta coordonare a doamnei profesoare Cioromela Raluca, din cadrul Colegiului Tehnic ”Mircea Cristea” din





Brașov în colaborare cu Biblioteca Județeană ”George Barițiu” sunt expozițiile de fotografie care însumează efortul intelectual și artistic al elevului modern. Imaginea este un vector principal, pentru brandul personal al fiecărui artist la început de drum. Fotografia și pasiunea pentru estetica imaginii fotografice, respectiv ale celor cine-TV au reunit elevii care evidențiază prin intermediul fotografiilor realizate de ei, semnificația unui eveniment.

Conform lingvistului elvețian, Ferdinand de Saussure, semnificantul este dependent de semnificat. Raportându-mă la estetica imaginii fotografice, putem zice că este dependentă de compoziția ei. Regula treimilor, diagonala lui Fibonacci și secțiunea de aur ajută la crearea unui univers cromatic. Subiectul într-o fotografie este vectorul de imagine principal. Elevii aleg să fotografieze subiectul din proximitatea lor sau din călătoriile lor. Prin intermediul orelor de instruire practică elevii învață să compare din punct de vedere calitativ imaginea cinematografică cu imaginea TV. În fotografie, diafragma controlează profunzimea de câmp în imagine, iar obturatorul redă mișcarea.

Elevii învață să ilustreze unghiulația cadrului foto-cinematografic de la normal, plonjeu la contraplonjeu. Elevii includ în fotografiile realizate de ei și elementele principale ale compoziției cadrului-încadraturile cinematografice. Fiecare expoziție aduce în atenția publicului creațiile elevilor. Expozițiile realizate în anul școlar 2022-2023 sunt următoarele:

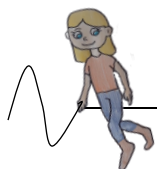
Expoziția nr. 1 Armonia culorilor prin ochii elevilor. A constat într-o expoziție de fotografii arhitecturale, de tip portret și de natură. Fotografiile cu scop didactic, redau forma, culoarea, punctul și volumul-elementele plastice expresive în fotografie. Lumina moale învâluie peisajul din jur, conferind o atmosferă interesantă, respectiv lumina mai tare scoate în evidență zonele care le luminează.

Expoziția nr. 2 Arhitectura Brașovului prin ochii elevilor Lumina în fotografia de arhitectură redă cadrul formei tridimensionale, aducând un plus de interes imaginii. Subiectul în acest tip de fotografie este arhitectura frumoasă a orașului vechi cu iz medieval ce scot în evidență clădirile săsești. Elevii au surprins arhitectura celui mai important oraș din Transilvania.

Expoziția nr. 3 Grafica Digitală prin ochii elevilor. Aduce în atenția privitorilor conceptul de grafică digitală și cum este perceput de către elevi. De la schițarea unor camere video și foto digitale, până la realizarea unor iconi prin intermediul aplicațiilor de design grafic. Grafica digitală evidențiază importanța utilizării mijloacelor digitale în realizarea fotografiilor.

Elevii se pregătesc de ultima expoziție de fotografie din acest an școlar. Poartă numele de Racordul de imagine în fotografie. Fotografiile realizate de elevi redau racordurile de direcție,





racordul de privire, câmpul, contracâmpul, filmarea din profil, încadraturile folosite atât în televiziune, cât și în cinematografie. Ultima expoziție din acest an școlar însumează compoziția cadrului- încadraturilor cine-TV.

Vă invităm să vă delectați cu fotografiile realizate de elevii de la Producție Media, din cadrul Colegiului Tehnic ”Mircea Cristea” din Brașov!

EDUCAȚIA NUTRIȚIONALĂ – PARTE INTEGRANTĂ A UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

**Institutor CozmaMagdalena
Școala cu clasele I – VIII Stănița, jud.Neamț**

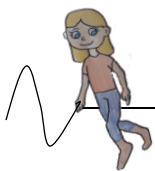
Pe vremea strămoșilor noștri – dacii, speranța de viață nu depășea 30 de ani. De-a lungul secolelor, aceasta a crescut progresiv, ajungând în jurul vârstei de 70 de ani, prin anul 1990. Cu toții ne dorim să contăm pe o anumită calitate a vieții, fără să ne degradăm în boală și suferință. Dintotdeauna și pretutindeni în lumea asta omul a luptat pentru propria lui sănătate, fiindcă aceasta reprezintă viața însăși. Principala lege care stă la baza calității vieții este alimentația. Prin hrană obținem, înainte de toate, energia principală, primară, care ne permite să ne mișcăm, să creștem, care ne vindecă.

Importanța alimentației ca factor de menținere a stării de sănătate și ca agent terapeutic este recunoscută de toată lumea, fără rezerve. Asigurarea unui bun nivel nutrițional presupune o cunoaștere aprofundată a comportamentului alimentar, a tipului și structurii acestuia, ținând cont totodată de obiceiurile alimentare și de evitarea dezechilibrelor legate de alimentație.

În ultimul timp, excesul unor anumiți nutrienți este asociat cu prevalanța ridicată a unor afecțiuni precum obezitatea, diabetul zaharat, neoplasmul de sân sau colon, ciroza hepatică. Patologia metabolică legată de alimentație include principalii factori de risc vascular, care explică mortalitatea prin boli cardiovasculare ce ocupă, în prezent, primul loc prin cauzele de deces.

O alimentație echilibrată trebuie să țină cont de orice modificare a gradului de activitate fizică, cel mai important element de care depinde cantitativ aportul caloric. Eforturile





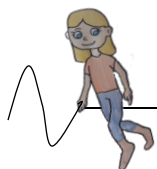
permanente ale omului de a-și ușura munca au condus în epoca modernă la o reducere drastică a nivelului de activitate fizică, care nu poate fi compensat de efectuarea ocazională sau la sfârșit de săptămână a unui sport sau a unui program de activitate fizică. Întrucât diminuarea efortului fizic nu este asociată cu o scădere proporțională a aportului alimentar, câștigul ponderal constituie consecința acestui dublu dezechilibru. A mânca sănătos înseamnă să asiguri corpului tău un aport caloric suficient și regulat și, mai ales, natural. Sănătatea se întreține mai ușor cu legume și fructe proaspete decât cu legume conservate. Datorită bogăției în vitamine și fibre, acestea ar trebui să dețină un loc mult mai important în alimentația noastră zilnică. Un alt secret al alimentației sănătoase constă în alegerea unor alimente variate care să includă toate elementele pe care ni le oferă natura. Este la fel de important să includem în fiecare zi, chiar la fiecare masă, cele patru grupe alimentare: vitamine, proteine, lipide și glucide, dar în proporții adecvate.

Multe din produsele alimentare pe care le găsim în comerț conțin ingrediente nerecomandate pentru sănătate: zahăr, sare, grăsimi și un număr mare de coloranți și aditivi obținuți pe cale sintetică. Asemenea ingrediente pot sta la baza unui mare număr de boli precum diabetul, cancerul, afecțiunile cardio-vasculare. De exemplu, nitriții din mezeluri – mai ales din renumiții hot-dog sau hamburgeri, sunt recunoscuți drept cancerigeni. Trebuie să controlăm aportul caloric pentru a avea o greutate normală. Modificările frecvente ale greutății constituie un pericol pentru sănătate, poate chiar mai mare decât excesul de greutate. O alimentație ușoară, rațională, aduce un plus de energie și nu o oboseală extremă. A te hrăni sănătos înseamnă a reduce aportul de grăsimi. Grăsimea asimilată de organism se transformă în depozite adipoase. La nivelul vaselor de sânge, aceste depozite care se depun pe pereții vaselor se numesc plăci de ateroscleroză și realizează un proces de ateroscleroză sau „bătrânețe precoce”.

Observațiile și studiile nutriționiștilor în ultimii ani au arătat că excesul de zahăr este la fel de periculos ca și grăsimile. Nu este vorba numai de zahărul rafinat, ci și de cel pe care îl găsim în pâine, cartofi și paste, de exemplu. S-a dovedit o legătură directă între zahăr și bolile cardiace sau diverse forme de cancer.

Dintotdeauna omul și-a îngrijit, întărit și tonifiat sănătatea cu ceea ce i-a pus la dispoziție natura: legume, fructe, plante, ierburi, rădăcini etc. le-a mâncat, le-a băut (sub formă de ceaiuri sau sucuri), le-a introdus în apa de baie etc. Dintre toate produsele naturale pe care omul le-a folosit din cele mai vechi timpuri, unele s-au evidențiat mai mult decât altele prin calitățile lor extraordinare: usturoiul (purifică sângele, scade nivelul colesterolului, crește





imunitatea, ajută la combaterea cancerului), roșiile (combate artrita, reumatismul), mărun (conține oligoelemente, săruri minerale și vitamine, în proporția cea mai echilibrată), mierea (distruge microbi și dinamitează organismul), soia, spirulina, ceaiul verde, polenul, ginsengul, sâmburii de struguri, lămâia. Pentru menținerea unei bune stări de sănătate, la fel de important ca și consumul anumitor alimente este și consumul de apă ~ 1,5 – 2 litri fiind necesarul zilnic. Absența apei poate produce intoxicații, dezechilibre interne și multe alte probleme de sănătate. Apa este o mică fântână a tinereții, pe care o avem la îndemână și de care trebuie să profităm din plin.

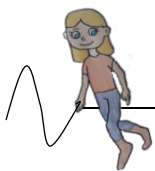
Vechea zicală „Suntem ceea ce mâncăm” este în mare parte adevărată. Alimentele pe care le consumăm conțin diverse substanțe nutritive, fiecare îndeplinind o anumită funcție în organism. Unele construiesc și repară țesuturi – care sunt componentele organismelor noastre, cum ar fi oasele, mușchii, pielea, părul, dinții și unghiile. Altele furnizează energie sau elimină toxinele care, dacă nu ar fi eliminate, ar fi un pericol pentru organism. Deci, e important să consumăm o varietate de alimente care împreună să conțină cantitatea potrivită din fiecare substanță nutritivă. Dacă un aliment este consumat în exces, iar altul nu este consumat îndeajuns, unele funcții ale corpului vor fi afectate, reflectându-se în starea generală a sănătății. Problema în stabilirea alimentației echilibrate, este că, deși se poate fixa un model de bază, acesta trebuie întotdeauna să fie adaptat nevoilor fiecărui individ în parte. Vârsta, modul de viață, chiar și clima pot influența echilibrul de substanțe nutritive necesare fiecărei persoane în orice moment. Foarte important, însă, este să consumăm întotdeauna alimente bune, bogate în substanțe nutritive, pentru a rămâne sănătoși, mai ales în timpul adolescenței, când organismul este în curs de creștere și dezvoltare.

PROTEINELE se găsesc în carne, pește, ouă, lapte, nuci, boabe de fasole, mazăre, cereale. Din punct de vedere procentual, o alimentație echilibrată ar trebui să conțină 15 – 20% alimente bogate în proteine. Un adolescent are nevoie de aprox 70 – 100 mg proteine pe zi, iar un adult 30 g proteine pe zi.

CARBOHIDRAȚII reprezintă o sursă de energie furnizată de mâncare. Carbohidrații degradabili - amidonul, zahărul - se găsesc în toate alimentele naturale (cereale, fructe, legume, lapte) și formează probabil cea mai mare parte a unei alimentații zilnice.

GRĂSIMILE sunt o sursă de energie și în general furnizarea de energie este mai constantă. În plus, o dată supuse procesului de digestie, o anumită cantitate de grăsime va fi depozitată în „depozitele de grăsime” din organism, situate sub piele și în jurul câtorva organe





importante, cum ar fi rinichii, inima și ficatul. Aceste depozite apără organismul împotriva frigului și protejează oasele și organele interne împotriva rănilor. Contrar unor teorii la modă, o anumită cantitate de grăsime ce învâluie organismul este esențială pentru păstrarea sănătății. Aproape toate alimentele conțin grăsimi, cu excepția legumelor și fructelor. Produsele animale – carnea, untura, produse lactate – conțin așa numitele grăsimi saturate.

VITAMINELE ȘI MINERALELE sunt componente vitale ale unei alimentații echilibrate, dar se deosebesc de substanțele nutritive, iar funcția lor este și ea puțin diferită. Vitaminele și mineralele se găsesc în alimente care sunt surse principale de proteine, carbohidrați și grăsimi. Un consum echilibrat de proteine, grăsimi și carbohidrați, provin în cea mai mare parte din alimente naturale, conține în general toate vitaminele și mineralele necesare sănătății zilnice. Vitaminele și mineralele sunt distruse prin rafinare și procesare, dar și prin gătit; de aceea este necesar consumul zilnic de fructe și legume crude.

FIBRELE sunt elemente importante ale unei alimentații echilibrate, deoarece contribuie la eliminarea materialelor nefolositoare din organism. Acestea măresc volumul de mâncare consumată, încetinind trecerea sa prin intestin și lăsând substanțelor nutritive timp pentru a fi extrase și absorbite. Provin din țesutul structural al plantelor, cunoscut ca celuloză, deci se găsesc doar în legume. În urma rafinării cerealelor, celuloza – sau fibra alimentară – este adesea înlăturată. Principalele surse de fibre sunt făina integrală, din care se pot obține pâine sau paste, cerealele integrale pentru micul dejun, orezul brun.

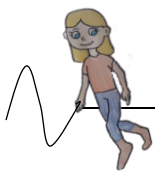
Întrucât alimentația este foarte importantă, să încercăm să ne hrănim cât mai sănătos și mai natural. Pentru asigurarea succesului pe termen lung, trebuie să includem diete sănătoase, însușirea unor informații nutriționale corecte, un program de activități fizice, reducerea porției, eliminarea produselor de tip fast - food și a sucurilor artificiale.

La copii, cea mai frecventă afecțiune nutrițională este deficitul de fier. Alimente bogate în fier: carne roșie, pește, pasăre, legume cu frunze verzi în asociere cu fructe bogate în vitamina C, în special citricele. O alimentație sănătoasă nu înseamnă ceva trist, nu înseamnă „regim alimentar”. Fiecare persoană este capabilă să pună în practică o dietă echilibrată: reduceți puțin câte puțin aporturile calorice în exces, sarea și zahărul. Aveți grijă să mâncați zilnic fructe și legume proaspete pentru că: **NUTRIȚIE ECHILIBRATĂ = VIAȚĂ LUNGĂ!**

BIBLIOGRAFIE:

Viață+ sănătate – revistă online lunară de sănătate, educație și familie, București, Editura Viață și sănătate.





EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE, EDUCAȚIA PENTRU VIAȚĂ!

**Profesor pentru învățământ preșcolar Dragan Vasilica
Grădinița cu Program Prolungit Nr. 30 Galați**

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mentală și socială, și nu doar absența bolii sau a infirmității”. Din perspectivă publică, sănătatea constituie, datorită imenselor sale implicații individuale, dar și sociale și demografice, unul dintre elementele cele mai vizate de politicile și strategiile guvernamentale din întreaga lume.

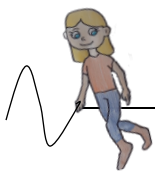
Educația pentru sănătate la nivelul unităților de învățământ reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Educația pentru sănătate se află într-o strânsă interdependență cu:

- educația pentru mediu, care își propune dezvoltarea conștiinței, a simțului responsabilității finite umane în raport cu mediul și problemele sale;
- educația pentru pace, care presupune cultivarea unor atitudini superioare, formarea oamenilor pentru evitarea conflictelor;
- educația nutrițională, întâlnită ca disciplină de învățământ sau ca activitate extrașcolară vizând cunoașterea alimentelor sau a substanțelor nutritive, producerea și conservarea acestora;
- educația pentru timpul liber, care include componente axiologice de natură culturală, artistică, turistică, socială, sportive, care ținesc un mod util și formativ de petrecere a timpului liber.

Educatorul poate asigura o bună relaționare între discursul teoretic din planul noilor educații și transpunerea acestora în practica educativă prin implicarea elevilor, profesorilor, părinților, în activități care să răspundă intereselor elevilor și să stimuleze participarea la acțiuni variate, în contexte nonformale. Prin desfășurarea activităților din cadrul acestui proiect, școala poate





aduce o contribuție substanțială în transmiterea acestor cunoștințe de educație pentru sănătatea elevilor și are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent ridicat de populație.

Factorii psihosociali care influențează starea de sănătate și boală sunt: comportamentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valorile personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen. Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală sunt comportamentele care descriu **stilul de viață**: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, respectarea orelor de somn și a normelor de igienă.

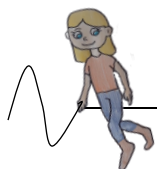
Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copii prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamnte care se învață din familie în perioada timpurie de dezvoltarea (vârsta preșcolară) și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamentele sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii prin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic și comportamentul sexual, prin întăririle și recțiile aversive pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Educația pentru sănătate este o necesitate pentru formarea unei tinere generații viguroase. În cadrul educației, activitățile sunt variate, flexibile oferind o facilă posibilitate de pliere pe interesul copiilor. Sportul este izvor de sănătate. Cuvântul sport derivă din cuvântul latin „disportare” care înseamnă a se distra. Sportul poate fi definit ca un joc, care se desfășoară





după reguli dinainte stabilite și unanim acceptate. El se practică nu numai pentru distracție și performanță, ci și pentru întărirea organismului și a rezistenței sale împotriva bolilor. Printre sporturile mai ușoare, favorabile sănătății, pot fi amintite gimnastica, tenisul de câmp și de masă, înotul, ciclismul, drumeția, pescuitul etc. Cei care țin la sănătatea proprie și vor să aibă o viață îndelungată trebuie să practice zilnic exerciții fizice care să dureze măcar 10-15 minute.

Importante sunt exercițiile fizice de înviorare, îmbinate cu respirații adânci și executate în aer curat sau cel puțin în fața unui geam deschis, pentru a permite o cât mai abundentă oxigenare a organismului. În acest sens am desfășurat concursul sportiv „Cupa voinicelul”. Grupa Mare D alături de grupa Mare A a Grădiniței P.P. Nr. 30 Galați, au desfășurat jocuri și activități sportive în vederea formării unui stil de viață sănătos. Competiția a avut loc în aer liber și au participat toți preșcolarii și cadrele didactice ale grupelor. La sfârșitul activității copiii au fost răsplătiți cu diplome și medalii. Preșcolarii s-au relaxat, s-au bucurat de soare, au socializat și au realizat că sportul este principalul mijloc ce duce spre un stil de viață sănătos.

Un igienist estetician și atlet de mare renume, I.P. Muller afirma despre rolul exercițiilor fizice zilnice: „Iubește aerul proaspăt și apa curată, caută razele soarelui și nu lăsa să treacă nici o zi fără ca fiecare mușchi, fiecare organ al corpului tău să fi fost supus la o mișcare încordată cel puțin pentru o clipă. Trândăvia aici, ca oriunde în natură, este un fenomen anormal, ea duce la moarte timpurie. Mișcarea este viață, ea sporește puterile omului până la adânci bătrâneți.”

BIBLIOGRAFIE:

I.P. MULLER – "Sistemul meu", Editura Librăriei LEON ALKALAY, București.

ACTIVITATE EXTRAȘCOLARĂ: SPORTIVII LA CONCURS

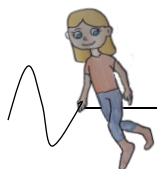
Educatoare Dunca Maria
Grădinița cu program prelungit „Otilia Cazimir”- Baia Mare

Categoria de activitate: concurs

Forma de organizare: tot grupul;

Materiale necesare desfășurării jocului: 2 tuneluri de pânză, cercuri din plastic, un scaunel.





Scop: dezvoltarea capacităților psiho-motrice (târâre și săritura cu desprindere de pe loc cu depărtarea și apropierea picioarelor).

Reguli de joc: Copiii vor respecta în timpul jocului poziția corpului necesară târârii și săriturii. Câștigă copilul care se așază primul pe scaun, trecând prin tunel și executând săriturile mai sus menționate.

Sugestii pentru desfășurarea jocului: Jocul se poate desfășura în sala de grupă sau afară. Educatoarea explică regulile jocului, motivând copiii să fie atenți, pe urmă se face demonstrarea jocului. Copilul va porni de la linia de start, trecând prin tunel, executând săritura cu desprindere de pe loc cu depărtarea și apropierea picioarelor executată cu ajutorul cercurilor, primul care se așează pe scaunul fiind câștigătorul.

Imagini sugestive din cadrul jocului:



BIBLIOGRAFIE:

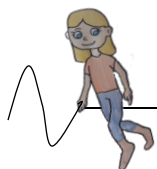
Curriculum pentru educație timpurie 2019.

TEHNICI DE PICTURĂ ALTERNATIVE

Prof. învă. preșcolar Enache Elena
Grădinița nr. 34 București

Noțiunea de tehnică de lucru se raportează la noțiunea de materie cu care de altfel se află într-o strânsă legătură. Nu greșim când definim tehnica prin materie. Lumea formelor infantile nu-și poate afla concretizarea în afara materiei, deci a tehnicii. Prin tehnicile plastice de lucru copiii constrâng materialele (acuarela, guașa, tempera, soluții colorate cu diferiți pigmenți, materialele textile imprimate, hârtie de desen albă, hârtii colorate etc.) să configureze altceva decât ceea ce sunt





ele, folosindu-se de imaginația caracteristică vârstei și de creativitate. Iată prezentate mai jos câteva dintre tehnicile alternative pentru lucru cu preșcolarii.

Tehnica picturii cu degetul (*Fingerprint*)

Este o tehnică pe cât de simplă, pe atât de importantă pentru dezvoltarea abilităților copiilor. Fiecare deget are o altă amprentă, mai mare sau mai mică. În felul acesta obținem cele mai reușite ștampile. Culorile care vor fi folosite trebuie să acopere bine, de aceea se recomandă tempera. Cu această tehnică se poate decora orice material și orice suprafață.

Tehnica bulelor de săpun

Tehnica picturii cu bule de săpun presupune un “joc” neobișnuit. Această tehnică este îmbrățișată cu drag de copii de toate vârstele. Se combină cele două elemente ale copilăriei: balonașele de săpun și picture, și se așează ușor pe hârtie (în recipientul în care faceți balonașe adăugați culori tempera sau acrilice și suflați cu un pai până devin o masă mare de baloane, pe care o adăugați pe hârtie).

Tehnica picturii cu buretele

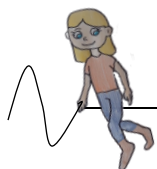
Cine spune că doar pensulele pot fi folosite în pictură? Ei bine, sunt câteva variante mult mai eficiente și mai distractive. Buretele se pretează foarte bine la pictura pe hârtie, ținând cont că absoarbe foarte bine apa și implicit culoarea. Poți folosi culori pe bază de apă sau culori acrilice, ambele putând fi folosite în această tehnică. Există mai multe moduri în care copiii pot să le utilizeze:

- se înmoaie buretele în cutia cu culoare, apoi se trece cu el, în trăsături largi, peste hârtie;
- se pictează o latură a buretelui cu pensula, apoi se utilizează această latură pictată ca o ștampilă;
- se udă hârtia și se întinde pe masă; utilizând un bețișor sau o pensulă, se picură pe hârtie mici pete de culoare; acestea se absorb cu bucăți de burete de diferite forme; va rezulta o structură interesantă.

Tehnica ștampilei (moduli din cartofi, moduli din polistiren, moduli din radieră, din plută)

Modulii se pot realiza din diferite materiale (polistiren, cartofi, radieră, dopuri de plută etc.) Cu vârful cuțitului se desenează modelul dorit, care trebuie realizat în relief. Prin tăierea materialelor putem obține o varietate mare de forme. Se pot obține și suprafețe traforate prin folosirea acului de pirogravat. Pe ștampila astfel rezultată se aplică cu pensula tempera și se ștampilează presând ștampila pe suprafața materialului suport. Dacă se realizează un model cu mai





multe culori (pe același modul), se va colora fiecare element în culoarea cerută; important este ca înainte de a da cu culoare pe modul, acesta să fie bine șters.

Tehnica picturii cu trafaletul

Pensula poate fi prea subțire, dar cu un trafalet mic și copilașii pot realiza creații valoroase. Această tehnică poate fi văzută și ca un joc senzorial, prin care copilul cunoaște diferite texturi și vopsele. Cu trafaletul putem picta pe hârtie, pe asfalt, pe pietre, chiar și în baie, pe faianță. Pentru pictat putem folosi tempera, pastă de dinți și acuarele. Este bine să-i dăm libertate de exprimare celui mic. Să-și aleagă singur culorile și tema lucrării!

Tehnica picturii cu palma

Se unge palma cu un strat de vopsea mai concentrată și, aplicând-o apoi apăsând pe suprafața de decorat, se obține o pată care sugerează un model oarecare ce poate fi completat cu ajutorul dactilopicturii sau chiar cu pensula, obținându-se astfel diferite imagini. Aplicând palma de mai multe ori în același loc și învârtindu-se în același timp foaia de hârtie, se obțin efecte sub formă de floare, soare sau alte imagini.

Tehnica desenului decorativ cu ajutorul pieptenului

Schimbă pensula cu un piepten și creează desene uimitoare! Copiii vor deprinde simțul acuarelei pe măsură ce vor deplasa dinții pieptănului prin vopsea, creând efecte minunate. Se pregătește pe o plăcuță de faianță, tempera sau guașă nedizolvată, adică concentrată. Cu ajutorul unei periute de dinți se ung dinții pieptenului care se trag pe suprafața de decorat, realizând astfel dungi (orizontale, verticale, oblice, linii paralele, valuri etc.) după felul cum este mânuieț pieptenele. Pentru realizarea unor efecte de hașurare, se poate continua prin suprapunerea liniilor diferit colorate.

Tehnica picturii cu sfoara

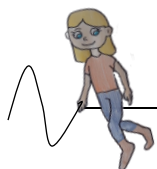
După ce s-a pus o cantitate mică de vopsea în mijlocul unei foi, copilul se folosește de o sfoară pentru a elimina vopseaua și a realiza un desen; se trage sfoara de la un capăt, după ce a fost așezată într-o anumită formă peste pata de culoare fluidă între două foi.

Tehnica picturii cu paiul

Pictura cu paiul este o altă modalitate de a da semnificație unei forme. Cerneala colorată este cea mai potrivită pentru această tehnică, dar putem folosi și acuarele diluate cu apă. Putem crea flori, copaci, soare, arici și multe alte forme. Cum procedăm? Punem o pată mare de cernelă pe o foaie și o suflăm în diferite direcții cu un pai.

Tehnica plierii hârtiei





Se realizează astfel: peste petele de culoare puse cu pensule groase pe jumătate din suprafața hârtiei se pliază hârtia pe jumătate și se netezește cu mâna pentru a presa culorile aflate între foi. Astfel, se obțin două forme spontane identice, aflate față în față. Exemple de activități: „Abracadabra, vrăjitorie de culori”, „Floarea”, „Fluturașul”.

Tehnica imprimării

Această tehnică este simplă, la îndemâna tuturor copiilor și constă în așezarea deasupra foi suport a unei bucăți de tul, tifon, țesături cu ochiuri mai mici sau mai mari înmuiate în culoare, dar bine stoarse. Deasupra lor se așterne o altă hârtie și se apasă pe toată suprafața. După înlăturarea acestei foi, pe foaia suport apar puncte, linii, pete de diferite culori, acestea constituind fondul unor compoziții cu subiecte diferite.

Tehnica picturii cu pipeta

Pentru această tehnică avem nevoie de pipete și acuarele diluate cu apă. Se pun pe materialul suport picături de culoare cu ajutorul pipetei care treptat capătă semnificații diverse: picături de ploaie, flori, etc. Prin intermediul acestei tehnici putem decora diverse obiecte, precum cele din material textil.

BIBLIOGRAFIE:

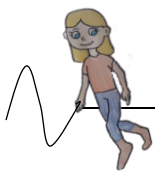
Curriculum pentru învățământul preșcolar, Ed. Didactică Publishing house, București, 2009;
Cristea, M., *Metodica predării educației plastice în învățământul primar și preșcolar*, Ed. Corint, București, 2009;
Constantinescu, Stoleru, P., *Creativitatea și potențialul creativ*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1978.

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE DE 3-4 ANI EXEMPLIFICARE „CORPUL UMAN ȘI IGIENA PERSONALĂ”

Prof. învă. preșc. Filip Doina Gabriela
Prof. învă. preșc. Nastasă Cornelia Georgiana
Grădinița nr. 34 București

O provocare în lucrul cu copiii de 3-4 ani este suscitarea interesului întregii grupe asupra unui subiect. Jocurile și exploatarea sunt în topul priorităților copiilor, motiv pentru care uneori trebuie să le reamintim să aibă grijă și de igiena personală, care este esențială pentru încrederea în sine, pentru sănătate și pentru relațiile lor cu cei din jur.





Prezint în cele ce urmează demersul inițiat de noi și desfășurarea activităților ulterioare: Într-o dimineață la *„Colțul păpușii”*, o fetiță găsește **„păpușa Sofia”**, fără un picior și cu rochița murdară. Se adună toți copiii lângă păpușă, manifestându-se curioși și în același timp supărați, și se întreabă ce i s-a întâmplat Sofiei. Se creează o discuție în care am condus discret atenția lor spre un subiect integrator (părți ale corpului și funcțiile lor) printr-un dialog: *„Ce-i lipsește Sofiei?”*; *„Noi avem picioare?”*; *„De ce avem nevoie de picioare?”*; *„Ce facem cu piciorul?”* etc. În continuare precizăm copiilor că așa cum avem nevoie de *picioare* (pentru a merge, a alerga), avem nevoie și de *mâini* (pentru a mânca, a ne spăla), de *ochi* (să vedem), de *urechi* (să auzim, să ascultăm muzică), de *gură* (să mâncăm, să vorbim), de *nas* (să mirosim) etc. **Toate acestea sunt părți ale corpului nostru, fiecare parte având un rol important pentru a trăi.**

Copiii au învățat despre părțile corpului nostru, de la situația Sofiei, rolul acestora în viața noastră, ulterior despre modalitățile de îngrijire și păstrare a curățeniei corpului, pentru a asigura sănătatea noastră.

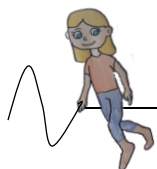
Pentru a atinge scopul am planificat mai multe activități de învățare în cadrul temei *„Corpul uman și igiena personală”*, subtema: *„Ce am eu?”* . Această temă ne-a dat idei de activități pentru toate ariile de dezvoltare a copilului: emoțională, socială, intelectuală și fizică, folosind centrele din sală.

În continuare vom prezenta harta conceptuală cu activitățile de învățare aferente diferitelor arii de dezvoltare pe o perioadă de 3-4 săptămâni în cadrul temei: ***„Corpul uman și igiena personală”***. Copiii de 3-4 ani se joacă perioade scurte de timp, așa că e necesar să aibă de unde alege. Fiecare activitate de învățare am inclus-o în cel puțin trei centre în fiecare zi. Pe tot parcursul desfășurării acestor activități, copiii vor fi puși în situația să exploreze, să facă experiențe simple, să descopere anumite caracteristici ale obiectelor, să ordoneze și să clasifice după criterii date unele aspecte specifice, să exprime verbal datele observate, să formuleze întrebări și răspunsuri corecte. În derularea acestor activități am folosit ca exemplificare printr-o activitate una dintre ariile de dezvoltare.

Descoperirea: „Spune ce face Sofia?”

- Scopul activității: Copiii să recunoască și să denumească părțile corpului omenesc și să execute unele acțiuni specifice acestora.





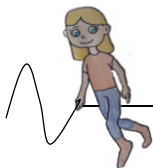
- Materiale: Păpușa Sofia și alte păpuși; obiecte de îmbrăcăminte și de uz personal (rochiță, pantofi, șosete, fundițe, prosop, pieptene, periuță de dinți, săpun, linguriță, pahar, folii transparente, pătură și pătuț etc.
- Pregătirea activității (educatoare și părinți): Căutăm imagini care să redea acțiunile păpușii; decupăm imagini, le învelim în folii transparente și le lipim pe cartonașe pentru a avea fiecare copil câte un cartonaș; procurăm obiecte de îmbrăcăminte și de uz personal.
- Extinderi și variante: Copiii pot să îndeplinească unele acțiuni corespunzătoare cu materialele puse la dispoziție: pun fundița pe capul păpușii; încalță păpușa; o culcă. Educatoarea acoperă pe rând diferite părți ale corpului păpușii și cere copiilor să le denumească și să execute o acțiune, la alegere, corespunzătoare acestei părți.
- Părinții contribuie cu obiecte de uz personal (pentru păpuși), cu cărți, reviste ilustrate, truse de jocuri etc.

În concluzie; în urma derulării acestui tip de activități de învățare, copiii de 3-4 ani au parcurs experiențe ample. Implicându-ne în activitatea și jocul lor, am putut observa că prin contactul direct cu lumea concretă, prin inițierea unor acțiuni concrete am trezit interesul și am satisfăcut curiozitatea copiilor, respectiv despre corpul uman, lumea înconjurătoare; și-au dezvoltat aptitudini sociale.

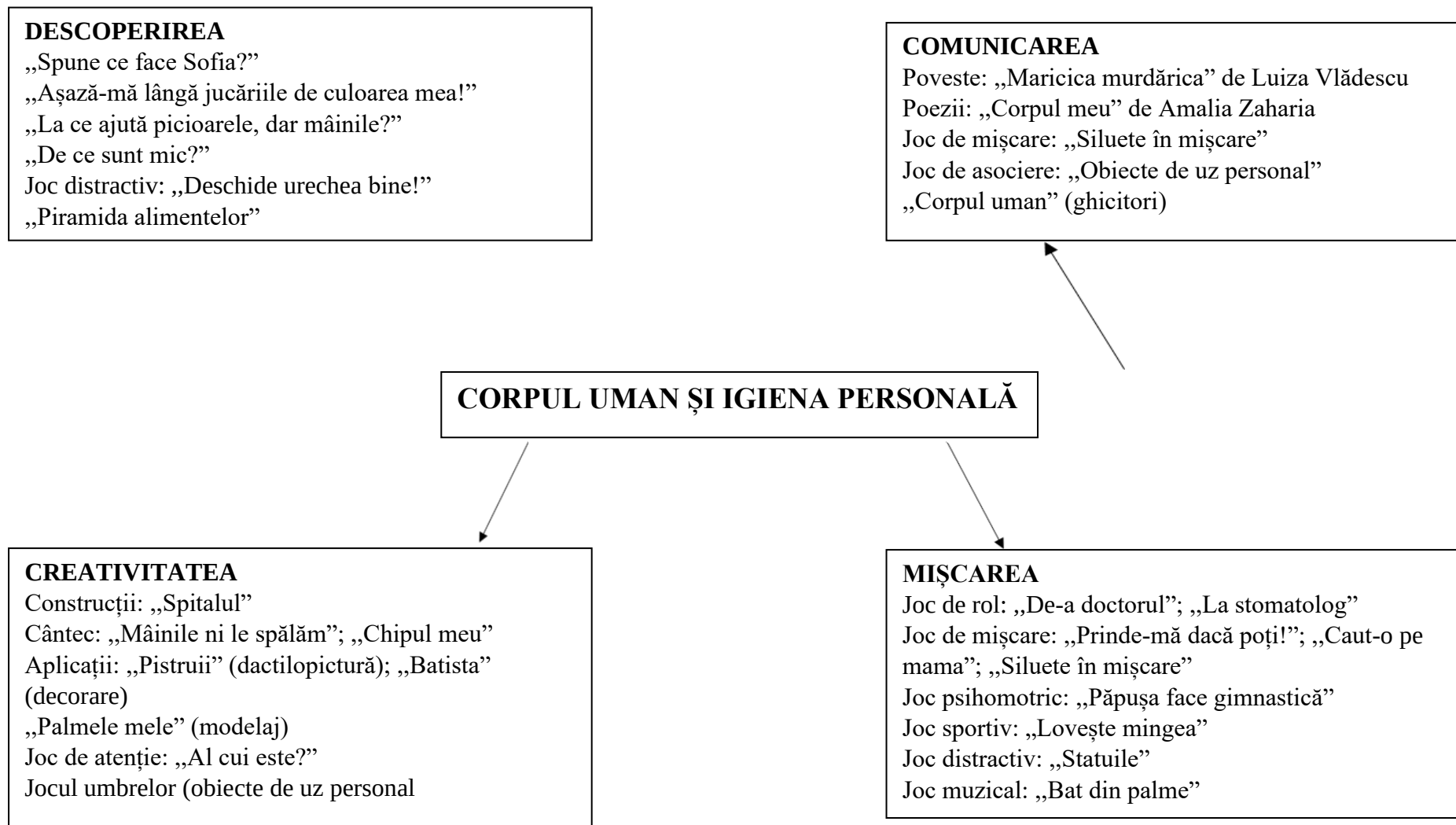
BIBLIOGRAFIE:

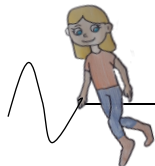
Curriculum pentru educația timpurie-2019, Ministrul Educației Naționale, București 2019
Mitu Florica; Antonovici, *Metodica activităților de educare a limbajului în învățământul preșcolar*, ed. Humanitas, București, 2005
Marinescu Ion Teofil, *Metodica predării educației fizice la grădiniță*, Editura AS'S, 2000, Iași





HARTA CONCEPTUALĂ





ȘCOALA ÎN VIAȚA COPILOR

Prof. Fürtös Erika
Liceul de Arte Oradea

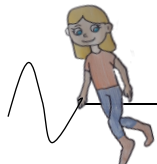
Școala este, după familie, spațiul cu cel mai mare impact asupra dezvoltării oricărui copil. De multe ori – stresați de activitatea de zi cu zi la catedră – profesorii nu remarcă decât evenimentele cotidiene, dar sunt mai puțin luate în seamă trăsăturile generale care o să le fie necesare elevilor în viață. La aceasta situație, contribuie și programele încărcate, birocrăția cerută cadrelor didactice, numărul uneori mare de elevi la clasă etc.

Totuși, dincolo de predarea unui anumit conținut, cadrul didactic este un purtător de valori, un model de rol și un vector de imagine pentru aspecte care țin sau nu de materia predată. Există aspect pe care școala nu le predă elevilor, sau o face într-o dimensiune redusă. Astfel, apare necesitatea verificării periodice a gradului de eficiență al sistemului de învățământ.

Școala este un punct de plecare și de revenire pentru fiecare dintre noi. De multe ori uităm că în școală creștem oameni, nu doar oferim cunoaștere. Iată de ce „meseria” de profesor este una atât de dificilă și de importantă pentru societate (chiar dacă uneori societatea se prefacă că nu vede această importanță!). Profesorul este în fața clasei ca un dirijor al vieții copiilor: de modul în care știe să armonizeze toate „instrumentele” depinde totul: reușita sau eșecul.

Școala este instituția care organizează trăirea unei experiențe de învățare. Ea urmărește atingerea unor obiective cu ajutorul unor metode și mijloace științifice. Școala informează și formează elevii ținând cont de anumite principii, având grija să evalueze modul în care obiectivele au fost atinse. Prin urmare, școala nu este singurul loc în care copilul învață ci doar unul dintre ele, mai specializat și competent în domeniul educației decât altele. E bine ca părintele să aibă încredere în școală, dar pentru ca educația copilului să se ridice la nivelul așteptat, el trebuie să se implice, să colaboreze cu personalul didactic pentru ca metodele și obiectivele propuse să fie convergente. De asemenea, chiar dacă ”școala vieții” are un rol important în viața fiecăruia dintre noi, aceasta s-a dovedit a fi de multe ori insuficientă. De aceea, o educație dobândită în mediul școlar a reprezentat întotdeauna o bază foarte bună





peste care s-a clădit experiența de viață. Pentru unii părinți o școală bună este instituția în care li se dă voie copiilor să își dezvolte permanent personalitatea.

Indiferent de situație, școala este o instituție educativă destul de importantă, cu reguli stricte ce trebuie a fi respectate în așa fel încât copilul să beneficieze de cea mai bună învățare.

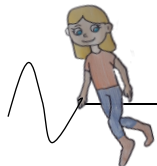
Solicitările cadrelor didactice nu fac altceva decât să îl ajute pe copil să se identifice din punct de vedere profesional în societate, determinând capacitatea acestuia de învățare și acumulare a cunoștințelor necesare pentru viață. De asemenea, prin școală copilul va putea interacționa cu colegii de clasă, va reuși să se integreze într-un mediu social nou, va dobândi anumite abilități practice de învățare a limbilor străine ori de mănuire a calculatorului. Acesta va fi învățat, ascultat și evaluat cu regularitate în așa fel încât profesorii să se asigure ca elevul a acumulat cantitatea de cunoștințe necesare pentru parcurgerea fiecărei perioade de studiu, folositoare în anii de mai târziu. Dacă părintele manifestă nemulțumire față de învățător, iar copilul este conștient de acest lucru, peste câțiva ani va întâmpina probleme de disciplină create de copil.

În concluzie, dacă părintele dorește ca copilul lui să se dezvolte armonios, să învețe respectul față de reguli și autorități, este bine să coopereze cu cadrele didactice iar dacă există nemulțumiri sau divergențe de opinie în ceea ce privește metodele dascălului, e bine ca părintele să comunice cu acesta, fără a-și manifesta dezaprobarea sau nemulțumirea de față cu copilul.

BIBLIOGRAFIE

Dr. Gordon Neufeld- Dr.Máté Gábor: Puterea familiei, Editura Libri, Budapesta, 2014
<https://loveisaname.com/rolul-familiei-in-conturarea-personalitatii-unui-adolescent/>
<https://conil.ro/rolul-scolii-in-viata-copiilor/>
<https://alinapasaniuc.wordpress.com/2017/01/12/rolul-scolii-in-educatia-copilului/>





JOCURILE DE MIȘCARE LA PREȘCOLARI

Prof. înv. preșc. Galbîn Năsui Liana
Prof. înv. preșc. Huszak Rodica
Grădinița cu Program Prolungit nr.1, Vișeu de Sus

Jocul este o activitate aparent gratuită, inventat de copil, fără un scop material, a cărei motivare este intrinsecă. El este pentru copil o modalitate de investigație și cunoaștere a lumii reale, o preînvățare, o realizare a dorințelor, a năzuințelor firești, de manifestare și independență, un mijloc de comunicare, de relaționare cu partenerii de joc.

Copilul primește prin joc cel mai ingenios ajutor care îi dă toată libertatea de acțiune, toate elementele de care are nevoie pentru a învăța pe măsura capacității lui, atunci când realitatea nu poate fi cuprinsă de acesta, prin joc el se poate reduce la un spațiu mai mic, mai prietenos, mai simplu, pe înțelesul lui.

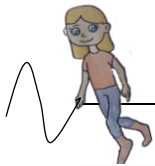
Jocul de mișcare este vital pentru copil. Privat de acest lucru, copilul se va ofilica o floare tăiată de pelujer. Nu putem schimba lumea în care trăim însă putem găsi întotdeauna soluții, mai ales dacă în joc sunt sănătatea și dezvoltarea normală a copiilor.

Activitatea psihomotrică sub formă de joc este cea mai răspândită și, în același timp, cea mai plăcută, stând la baza creșterii, dezvoltării și educării copilului. Jocul de mișcare, ca formă organizată a activității de joc, este un mijloc și, în același timp, o metodă a educației psihomotrice, rezolvând o serie de sarcini din cadrul lecției. La vârsta preșcolară, jocul este foarte important, el reprezintă o parte în care copilul manifestă în exterior un punct de vedere fizic și mental, și pe de altă parte este principalul instrument de formare și dezvoltare a personalității.

Jocurile dinamice/de mișcare au la bază acțiuni motrice mai simple sau mai complexe dirijate de anumite reguli, prin care se consolidează deprinderile motrice de bază (aruncarea, prinderea, săritura, cățărarea, mers, alergarea, echilibrul), se dezvoltă calitățile motrice (viteza, forța, rezistența) și stări emoționale pozitive. Jocurile dinamice se pot organiza și în aer liber, în funcție de anotimp, și în sală, cu sau fără obiecte, aparate.

Jocurile de mișcare utilizate în activitatea de educație fizică au conținuturi și orientări multiple și îmbracă forme de organizare și desfășurare foarte variate. Numite și dinamice, jocurile de mișcare se clasifică după deprinderea motrică pe care o formează: mers, alergare, săritură, aruncare și prindere, echilibru, cățărare-coborâre, tracțiuni, împingeri și transport de greutăți.





În așteptarea zilelor cu soare am selectat câteva jocuri de mișcare care pot fi folosite în activitățile de educație fizică, pe terenul de sport. Cele mai multe dintre ele sunt jocuri cunoscute, jocuri de mișcare pe care preșcolarii le-au jucat mereu cu drag, jocuri care nu-și pierd farmecul odată cu trecerea timpului, atractive, prilejuiesc copiilor multe emoții, bucurii, satisfacții, antrenându-i în mare măsură și în mod plăcut atât la executarea mișcărilor în comun, cât și la respectarea corectă a regulilor. Dintre jocurile de mișcare cel mai des întâlnite în grădiniță amintim:

➤ Cursabroscuțelor

Copiii sunt dispuși pe 4 șiruri, înapoia liniei de plecare. De la linia de plecare, pe o distanță de cca 3 m, se plasează obstacole mici (cu înălțimea de la 4 cm până la 30 cm) și, în continuarea lor, câte 3 cercuri de lemn, cu diametrul de 80-90 cm. La rostirea versurilor de către educatoare:

„Hai, broscuțelor, porniți!

Peste baltă să săriți! ”

Primii copii din fiecare șir pornesc în mers, pașind peste obstacole, apoi sar din cerc în cerc și se întorc în alergare spre partea din spatele șirului propriu.

➤ „Semănatul și culesul cartofilor”

Se trasează pe sol o linie în spatele căreia se înșiruie jucătorii împărțiți în mai multe echipe. În fața fiecărei echipe, la o distanță de 10 -15 metri se desenează 3-4 cercuri la distanțe egale, iar în interiorul acestora se așează mingi, castane, pietricele etc. La semnal, primul jucător din fiecare echipă aleargă și culege din fiecare cerc obiectele pe care le duce celui de-al doilea, urmând ca acesta să le semene din nou. Jocul se repetă până când ultimul jucător revine în poziția inițială.

➤ „Cursa cu obstacole”

Copiii vor fi împărțiți în trei grupe egale: grupa iepurașilor, grupa fluturașilor și grupa rândunelelor. Pe sol se desenează în fața fiecărei grupe o cărare lată de 20-30 cm și o lungime de 3-4 cm. Pe această porțiune copiii vor alerga. Se vor așeza apoi pe băncuțe (lungi de 2m). Înainte de a se urca pe bancă, fiecare copil va lua câte un săculeț cu nisip în mâini și va traversa puntea cu mâinile întinse lateral și cu săculeții așezați pe palme (în loc de săculeți se pot folosi cuburi, pietre). La capătul „punții” vor lăsa „săculeții” jos și alergând înconjurând 3 stegulețe ce vor avea între ele distanța de 1 m. Copiii vor străbate o distanță aleasă de conducătorul jocului, respectând sau ocolind marcajele. În cazul în care un copil greșește la un obstacol, reia cursa de la început.





➤ „Veveritele”

Copiii sunt așezați în formație de cerc. În jurul fiecăruia se desenează un cerc cu diametrul de 30 cm în care se pune un număr mare de nuci. La comandă „veveritele” aleargă spre cercul cu nuci, iau câte o nuca și o depun în cuiburile lor s.a.m.d. La comanda „Veveritele la cuiburi!” copiii își reiau locurile și numără nucile. Câștigă „veveritele” care au cele mai multe nuci.

Când vremea este nefavorabilă, jocurile de mișcare se desfășoară în interior, cu ferestrele deschise sau într-o încăpere bine aerisită.

Exercițiile fizice desfășurate în mod organizat și sistematic contribuie în mare măsură la creșterea și dezvoltarea normală a preșcolarilor.

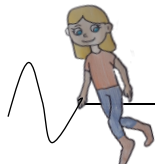
La preșcolari, exercițiile fizice, destinate dezvoltării fizice generale, urmăresc, în primul rând să acționeze asupra elasticității și forței musculare a brațelor, picioarelor, spatelui și abdomenului, să mărească mobilitatea la nivelul articulațiilor umerilor, coloanei vertebrale, șoldurilor, picioarelor. Mișcările de înviorare stimulează funcțiile fiziologice ale respirației și circulației, contribuie la crearea unui spirit și a unei bune dispoziții, ajută la disciplinarea colectivului de copii.

Activitatea de educație fizică le satisface copiilor nevoia de mișcare, le dă posibilitatea să se miște, dar nu oricum, ci în mod organizat, le creează condiții să-și consume energia fizică.

Jocurile dinamice sau jocurile de mișcare, dirijate și îndrumate, constituie factori de bază în dezvoltarea armonioasă a organismului și întărește sănătatea copiilor. Activitatea de educație fizică trebuie să îmbrace forme specifice vârstei preșcolare, să se raporteze la nivelul de înțelegere, pregătire și vârstă al grupei de preșcolari.

Dezvoltarea normală a preșcolarilor. Astfel, ele ajută la dezvoltarea scheletului copilului și a sistemului muscular. Sub influența exercițiilor fizice se urmărește schimbul de substanțe din organism, creșterea poftă de mâncare a copilului, se îmbunătățește asimilarea hranei, se intensifică metabolismul. Ele influențează favorabil activitatea tuturor organelor interne, mai ales activitatea plămânilor și inimii. Respirația devine mai amplă, ritmul respirator mai stabil, frecvența respiratorie pe minut scade. Paralel cu dezvoltarea aparatului respirator se dezvoltă și aparatul cardiovascular. Odată cu mărirea masei musculare scheletice se mărește și mușchiul cardiac. El crește în grosime și în lungime, pereții cavității cardiace devin mai groși, iar capacitatea cordului mai mare. Cantitatea de sânge pe care o trimite la o





contractie cordul unui copil preșcolar antrenat este mai mare si astfel se realizează o mai buna nutriție a tuturor țesuturilor corpului.

Exercițiul fizic, ca și alimentația, este o parte fundamentală a dezvoltării fizice a copilului. Dezvoltarea unei baze fizice de la o vârstă fragedă include o masă și o densitate osoasă sănătoasă, ceea ce va reduce riscul de a dezvolta afecțiuni mai târziu în viață.

Dezvoltarea armonioasă, creșterea toleranței la efort, stimularea imunității și menținerea unei **posturi** corecte sunt doar câteva dintre avantajele pe care copiii le vor avea făcând mișcare.

BIBLIOGRAFIE:

Barbu H., Popescu E., Serban F.,(1993), „*Activități de joc și recreativ-distractive. Manual pentru școlile normale*”, București

Barcan, Ticaliuc, E.,(1976) - *Exerciții și jocuri pentru preșcolari*, Editura Sport-Turism

Vlaicu D., (2016), „*Convorbiri didactice*”, nr.10

Iacovlev, V., (1981)- *Jocuri pentru copii*, Editura Didactica si Pedagogica, București

Sabau, E. și colab.(1989) - *Educatia fizica la prescolari*, Editura Sport-Turism, București
www.didactic.ro

<https://www.worldclass.ro/revista/de-ce-sunt-importante-exercitiile-fizice-pentru-dezvoltarea-copiilor/>

***Ghid de bune practici pentru educația timpurie a copiilor de la 3 la 6/7 ani

***Curriculum Pentru Educație Timpurie, 2019

GRĂDINIȚELE UN MEDIU SIGUR – FĂRĂ BULLYING

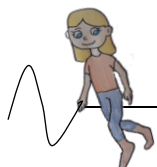
Prof. înv. preșcolar Găleancu Cosana Nina

Prof. înv. preșcolar Nițu Livia-Ioana

Grădinița ”Casa Speranței” Timișoara

Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Cuvântul „bullying” nu are o traducere exactă în limba română, însă poate fi asociat cu termenii de intimidare, terorizare, brutalizare. Bullying-ul nu presupune existența unui conflict bazat pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă. Fenomenul bullying poate fi prezent în orice tip de comunitate, în grupuri sociale, unde persoanele interacționează





unele cu altele: la școală, la locul de muncă, în familie, în cartiere, în biserică, în mass-media, chiar între țări etc.

Din păcate acest fenomen de bullying apare și în școli și parcă tot mai des îl întâlnim. Dacă până acum doar la ciclurile mai mari de învățământ întâlneam cazuri de bullying , mai nou s-au întâlnit cazuri și în grădinițe. Grădinița din care facem parte dorește să combată acest fenomen, de aceea s-a implicat direct în proiecte de acest gen .



Grupa Mare , grupa la care suntem educatoare, am participat cu mare entuziasm la Proiectul ”Grădinițe fără bullying” . Pe parcursul tuturor săptămânilor în care am implementat acest proiect, am desfășurat activități ”altfel” (cum le-au numit copiii), care i-au provocat pe copii să se descopere pe ei și pe

colegii lor , din punct de vedere emoțional. Din multitudinea de activități și jocuri realizate una dintre ele a implicat și familia în mod direct. Am realizat cu copiii EMOMETRUL FAMILIEI. Sarcina de lucru era următoarea: Fiecare copil duce emometrul familiei acasă și în fiecare seară , când toți membrii familiei sunt prezenți completează emometrul cu pozele fiecăruia. Ei își vor lipi poza pe emoticonul care arată cum se simt după o zi de muncă, de mers la școală/grădiniță, sau după o zi de realizat diferite sarcini. Feedback-ul primit din partea părinților a fost unul bun , cei mai mulți fiind încântați că au participat la jocul nostru .



**EMOMETRUL
FAMILIEI**

**EMOMETRUL
GRUPEI
MARE S.B.S**

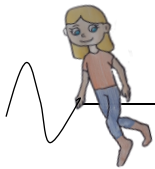


SCENARIUL ZILEI

Conform proverbului „Ziua bună se cunoaște de dimineață”, grupa mare începe ziua cu întâlnirea de dimineață. Așezați în semicerc ,copiii se salută , după care răspund la ghicitorile citite de educatoare. Trecem apoi la completarea calendarului naturii , la salutarea anotimpului primăvara, lunii aprilie și a zilei vineri. Vom completa apoi prezența de la panou cu ajutorul pozelor copiilor și vor completa și emometrul grupei.

- Educatoarea le prezintă tema zilei „Cum ne simțim atunci când.....?”, iar pe această temă se vor purta un șir de discuții pe următorul plan de idei:





- Ce înseamnă emoție?
- Care sunt cele 4 emoții despre care am discutat?
- Pe care dintre ele le simțim astăzi? De ce?

După acest moment copiii fac mișcări pentru gimnastica de înviorare, „Vesel – repede, trist- încet” – variante de mers/alergare, iar la momentul de tranziție vor intona cântecul: „Unul după altul noi ne așezăm, Să alegem centre noi acum plecăm!”

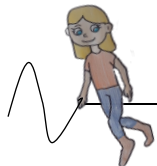
Sunt prezentate apoi centrele la care urmează să-și desfășoare activitățile . La centru Joc de rol: „De-a cum ne simțim azi” copiii vor avea ca sarcină ,câte doi, să prezinte un monent de teatru prin care discută despre emoțiile pe care au dorit să le aleagă, apărând în față colegilor cu emoticoane puse în loc de fața lor; la centru Matematică/manipulative: „Grupează după mărime emoțiile de azi”, vor avea de rezolvat o fișă. La centru Bucătărie: „Brioșele vesele” copiii vor primi câte o brioșă pe care o vor orna astfel încât să realizeze o față veselă.

La terminarea sarcinilor va avea loc evaluarea , după care vor intona ritmat „Trenul”: „Un , doi ne ridicăm, Trenulețul noi formăm!Spre ușă ne îndreptăm , Și spre baie acum plecăm.uuuuu!”

Se trece la desfășurarea următoarelor activități. Educatoarea va avea în mână un săculeț ce conține pozele copiilor. Aceasta va extrage din săculeț două poze , iar copiii care sunt în acele poze vor veni în față. Cei doi vor avea de aruncat pe rând, câte un zar, iar copilul care are pe fața de sus a zarului cifra cea mai mare va merge mai departe și va arunca cu un alt zar , zarul emoțiilor. După ce a aruncat se va așeza pe scaunul povestitorului și ne va povesti în timp ce se scurge nisipul unei clepsidre despre momente sau lucruri care i-au creat emoția respectivă. Se va repeta acest lucru până ce toți copiii ajung să arunce cu zarul cifrelor.

O altă sarcină pe care o au de rezolvat este aceea de a realiza toți în grup cartea emoțiilor. Fiecare copil va picta emoticonul care reprezintă emoția trăită de el la momentul respectiv , apoi toate lucrările vor fi legate și vor forma ”Cartea cu emoții a grupei”. Aceasta va fi afișat la panoul lucrărilor pentru a putea fi răsfoită de părinți.Fiindcă s-au descurcat și au realizat sarcinile corect ne vom juca un joc „Copilul vesel”. Fiecare copil va primi paletă cu cele 4 emoticoane studiate . Educatoarea prezintă diverse situații care creează una din cele patru emoții , iar copiii trebuie să ridice paleta cu emoticonul potrivit.Copiii care nu ridică paleta corectă vor ieși din joc și astfel jocul continuă până rămân 5 copii câștigători.





După toate aceste activități se va face evaluarea globală a copiilor și individuală, iar ei vor fi recompensați. Cu ajutorul tranziției „Vesel –repede, trist- încet” – variante de mers/alergare vom ieși în curtea grădiniței pentru a ne juca la aparatele din curte.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ LA PREȘCOLARI

Prof.înv.preșcolar Gîlcă Gabriela
Grădinița P.P.nr.30, Galați

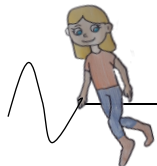
Preșcolarii sau “grădinarii” cum imi place mie să-i alint pe copilașii cu vârsta cuprinsă între 3 și 6 ani, au nevoie de o alimentație diversă care să includă toate principiile alimentare deoarece la această vârstă principala lor activitate este joaca, care presupune foarte multă mișcare și în consecință au nevoie de multă energie .

Mai mult, dacă practică și un sport în cadru organizat, mesele trebuie să fie consistente și adaptate pentru a susține ritmul de creștere și cheltuielile suplimentare de energie. De asemenea, alimentația trebuie să contribuie la creșterea capacității de apărare împotriva infecțiilor, atât de frecvente o dată cu intrarea în colectivitate.

Alimentația în primii ani de viață reprezintă o „fundatie” durabilă pentru deprinderea unor obiceiuri alimentare sănătoase și pentru un ritm de creștere corespunzător în anii ce urmează. La fel de importante sunt obiceiurile din familie, acestea influențând în mod considerabil comportamentul alimentar al copiilor. Din păcate, s-a constatat în ultima vreme, că aceste deprinderi sănătoase dispar după vârsta de 4-5 ani, părinții nemaiacordând o așa mare importanță nutriției, iar până la apariția problemelor de greutate mai este doar un pas. De aceea, este foarte important să-i învățăm de mici să mănânce sănătos, să nu abandonăm niciodată aceste obiceiuri, și mai presus, să fim un exemplu prin propriul comportament alimentar.

Începând cu vârsta de 3 ani, este recomandată trecerea la obiceiurile alimentare din familie, cu condiția ca acestea să respecte un orar regulat al meselor și să evite alimentele nesănatoase, în special cele care suferă o prelucrare industrială (semipreparate, conserve, mezeluri, afumături, etc). Este important și procesul termic de preparare, în continuare nefiind recomandate prăjelile, rântășurile, excesul de grăsimi de origine animală. O atenție deosebită trebuie acordată excesului de





copilului preșcolar dulciuri, sucuri dar și ronțăielilor dintre mese.

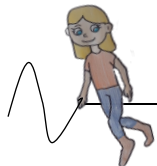
Copilul preșcolar este foarte activ, are perioade lungi de veghe, interacționează din ce în ce mai mult cu lumea înconjurătoare. Astfel, nevoile lui nutriționale și energetice cresc, iar satisfacerea acestora nu trebuie să fie întâmplătoare. Alimentația trebuie să cuprindă o varietate mare de alimente din grupele de bază (pâine, cereale, orez și paste făinoase; legume și fructe; lactate; carne și ouă). Necesarul zilnic de proteine poate fi asigurat prin consumul a 60-70g de carne, 500 ml lapte, 20g brânzeturi, precum și din consumul de alimente de origine vegetală, cum ar fi cerealele și leguminoasele. Glucidele se asigură prin consumul de pâine (140 g/zi), făinoase (40g/zi), legume și fructe. Legumele se servesc sub formă de supe, piureuri și salate îmbogățite cu puțin ulei. Fructele trebuie consumate proaspete sau sub formă de compoturi, piureuri. Nutriționiștii apreciază că un copil trebuie să consume 200-220 g fructe pe zi. La această vârstă este bine să se evite consumul de mezeluri și conserve, excesul de sare sau de zahăr. Cantitatea de mâncare trebuie să fie adecvată vârstei copilului.

Un aspect deosebit de important în creșterea și dezvoltarea copilului îl constituie mediul social al acestuia. Deopotrivă, un climat familial adecvat, o informare corectă a părinților și accesul la educație au un rol major la dezvoltarea armonioasă a copilului. În acest sens, nu trebuie neglijate următoarele:

- sensibilizarea părinților pentru o alimentație sănătoasă a copilului lor, în mediul familial și extrafamilial, cu un minim de informații despre principiile alimentare și rolul acestora;
- încurajarea activității fizice la copil, având în vedere efectele benefice pe termen lung ale acesteia;
- încercarea de a explica copilului importanța alimentației corecte și de a forma unele deprinderi în acest sens, de la o vârstă cât mai mică; se va folosi un limbaj simplu, adecvat vârstei și capacității de înțelegere a acestuia
- corecția obezității încă din copilărie reduce riscul unor boli cardiovasculare și metabolice la adult;
- promovarea noțiunilor de nutriție în grădinițe și școli, în cadrul orelor de educație alimentară.

În acest sens, am desfășurat, alături de asistentele grădiniței și un medic nutriționist, o activitate pentru părinți, denumită „Părinți informați – copii sănătoși”, în cadrul căreia părinții au primit informații de specialitate, privind alimentația copiilor sub aspectul componentei nutriționale și cantității. De asemenea, am implicat copiii în activități de





preparare a unor gustări și salate din legume sau fructe. Am desfășurat întâlniri cu medicul stomatolog, în cadrul cărora copiii au aflat despre alimentele care îi ajută să-și păstreze dinții sănătoși.

Împreună cu colega de grupă, am proiectat în cadrul diverselor activități, filme educaționale privind alimentația incorectă a copiilor și consecințele acestui fapt. Am desfășurat împreună cu copiii, părinții și bucătăreasa grădinitei, activități cu caracter gospodăresc unde s-au realizat diverse preparate sănătoase din punct de vedere nutrițional și cu un aspect atractiv care să-i îmbie pe cei mici spre a le consuma.

De reținut:

- Copilul trebuie învățat să deprindă obiceiul de a se spăla pe mâini înainte de fiecare masă și pe dinți, după masă.
- Copilul nu va fi certat la masă, nu va fi sancționat dacă nu mănâncă tot și nici obligat să termine tot din farfurie.
- Este important să nu fie încurajate preferințele copilului pentru alimente neadecvate vârstei (cartofi prăjiți, chipsuri, bomboane).
- La această vârstă, este bine ca preșcolarul să mănânce la masă cu familia, de câte ori este posibil, comportamentul părinților constituind un model stimulat pentru copii, în deprinderea unor obiceiuri alimentare sănătoase.

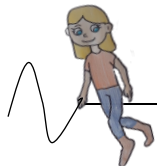
Sfaturi practice pentru părinți:

- respectați orarul meselor;
- mesele ar trebui luate în familie, nu în fața televizorului sau în timpul unor activități (de exemplu, foarte mulți copii mănâncă în timp ce se joacă);
- porțiile să fie mici, adaptate vârstei, apetisante și atractive;
- nu-i oferiți alternative dacă refuză una din mese și nici ronțăieli până la masa următoare;
- folosiți sistemul de comunicare (ex: ”mergem la masă, ca apoi să putem merge în parc, la joacă”, etc), nu cel de șantaj (ex: “dacă nu mănânci tot, nu-ți mai cumpăr jucăria”, etc);
- oferiți-i în familie exemple de alimentație sănătoasă; dacă sunt interesați, lăsați-i să participe la cumpărături, explicându-le de ce sunt necesare alimentele pe care le cumpărați; sau lăsați-i să vă ajute în bucătărie la prepararea și servirea mâncării.

BIBLIOGRAFIE:

Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli, Universitatea de Medicină și Farmacie Târgu-Mureș, 2009





Ce mănâncă un copil isteț?”, Holford P, All, 2011

Boli de nutriție ale copilului, Dofman K, Corint, 2012

Ghidul părinților-alimentația (sfaturi și idei pentru viața de zi cu zi), Corint, 2012

DEȚINEREA UNUI MOD OPTIMIST ȘI DE ASUMARE ÎN ABORDAREA VIEȚII

**Prof. Glavaschi Romica,
Școala Gimnazială nr.7, Galați**

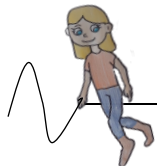
Educația constituie un sistem complex și unitar, care prezintă mai multe dimensiuni, corespunzătoare principalelor laturi ale personalității umane: educația intelectuală, educația estetică, educația civică, educația fizică, educația pentru sănătate, educația ecologică, educația tehnologică etc. Aceste dimensiuni se află în raporturi de interdependență și complementaritate, ce-i conferă educației în cadrul școlii un caracter sistemic, deschis și dinamic. Din acest punct de vedere, educația pentru sănătate în școală devine o componentă esențială a instruirii și educației. Dreptul la sănătate, la dezvoltare fizică și psihică armonioasă constituie unul dintre drepturile fundamentale înscrise în Convenția cu privire la Drepturile Copilului, adoptată de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite la data de 29 noiembrie 1989. În contextul schimbărilor majore și accelerate ale lumii contemporane, asigurarea unei stări de sănătate a tinerilor și copiilor reprezintă una dintre direcțiile prioritare ale strategiei educaționale.

Ce conotații are pentru noi sintagma “sănătate bună”?

Majoritatea oamenilor consideră sănătatea din prisma a ceea ce oferă, presupunând că ei sunt sănătoși, atât cât pot fi și, probabil, vor rămâne la această stare. Totuși, foarte multe aspecte ale sănătății noastre sunt afectate prin ceea ce facem, prin ceea ce gândim. Având informațiile corecte, putem alege în cunoștință de cauză să ne îmbunătățim atât sănătatea, cât și viața în ansamblu. Cu cât suntem mai sănătoși, cu atât mai mult tonus, vigoare și entuziasm vom prezenta și, astfel, vom dobândi obiective importante. În caz contrar, lipsa informației conduce la limitări semnificative, generate de problemele de sănătate. Aproape fiecare dintre noi a avut o perioadă din viață de sănătate deplină, dar și perioade care trebuiau îmbunătățite. Nu putem aduce, ca exemplu, o persoană sănătoasă în întregime sau bolnavă în totalitate. Anumite aspecte ale vieții noastre apar ca fiind mai caracteristice decât altele.

Întrebarea este: cum putem identifica starea de sănătate a unui om?





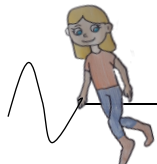
Sănătatea este acel proces în care toate aspectele din viața unei persoane lucrează laolaltă, într-un mod integrat. Nici un aspect al vieții nu funcționează în mod izolat. Organismul, mintea, spiritul, familia, comunitatea, țara, locul de muncă, educația și convingerile sunt toate interrelaționate. Modul prin care aceste aspecte interacționează contribuie la îmbogățirea vieții unei persoane, fapt care ajută la determinarea caracterului de unicitate al persoanei cât și a sănătății acestuia.

Unii cercetători au argumentat că trăsătura de personalitate denumită forță de caracter poate ajuta la întărirea sistemului imunitar împotriva efectelor vătămătoare ale stresului. Această forță este definită ca deținerea unui mod optimist și de asumare în abordarea vieții, în vizionarea problemelor, incluzând boala ca provocare ce poate fi manipulată. Emoțiile pot altera capacitatea de a gândi a unei persoane, iar gândirea confuză poate accentua și mai mult problemele. O stare bună de sănătate fizică necesită faptul că o persoană să acorde atenție mesajelor trimise prin simțurile organismului asupra a ceea ce el are nevoie – mai multă odihnă sau diferite alimente, să răspundă la aceste mesaje într-un mod adecvat, coerent. Aptitudinile fundamentale de auto-îngrijire pot ajuta persoanele să-și soluționeze micile probleme de sănătate. Totuși, este la fel de important acceptarea responsabilităților pentru controale și de a ști să abordezi în cunoștință de cauză instituțiile și serviciile de sănătate, atunci când apar probleme serioase medicale. Sănătatea socială se referă la capacitatea de realizare a rolului din viață, cum ar fi rolul de fiu sau fiică, părinte, soț, prieten, apropiat sau cetățean, într-un mod eficient și confortabil, cu plăcere, fără a tulbura climatul de ecologie socială, de protecție al altor persoane. Sănătatea spirituală poate include sentimentul de venerație, profunda credință religioasă sau sentimentul de pace lăuntrică referitor la viața cuiva. Aceasta se dezvoltă prin efortul de dezvoltare a semnificației relației cu universul și cu viața însăși. Manifestarea acestor stări de sănătate ar fi existența unei judecăți și a unei viziuni realist - logice asupra lumii, dublate de existența unei discipline psihologice și sociale a muncii, bazate pe autocontrolul volițional, acordat la normele sociale, pe fundalul bucuriei de a trăi și al echilibrului introversie-extroversie.

În timp ce toți acești factori sunt importanți pentru sănătate, cea mai importantă influență în această lume dezvoltată este stilul de viață, acesta fiind un factor ce poate fi controlat. Ideea acestei secțiuni este că ne putem controla sănătatea. În timp ce ereditatea și mediul joacă un rol deosebit în statutul sănătății noastre, alegerile pe care le facem în ceea ce privește stilul de viață ne afectează și ne determină starea de sănătate.

BIBLIOGRAFIE:





Ivan Aurel, « Medicina omului sănătos », Ed. Medicală, București, 1993;
Dr. Loti Popescu “ Stil de viață sănătos : Un Ghid de Educație pentru Sănătate”, Constanța , Editura Muntenia, 2010;
Satir, Virginia – Arta de a făuri oameni – Editura Trei, București, 2010;
Muchielli, Alex – Arta de a comunica – Ed. Polirom, București, 2005.

IMPORTANȚA EDUCAȚIEI COPILULUI ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ

Prof. Ilina Elena

Școala Gimnazială Nr. 1 Valea Danului, Argeș

Educația copilului este extrem de importantă, deoarece joacă un rol crucial în dezvoltarea sa și în pregătirea lui pentru viață. Iată câteva motive cheie pentru care educația copilului este esențială. Dezvoltare personală și intelectuală: Educația oferă copiilor oportunitatea de a-și dezvolta abilități și aptitudini în diverse domenii, cum ar fi comunicarea, gândirea critică, rezolvarea problemelor și creativitatea. Aceste competențe îi ajută să devină adulți independenți și să se adapteze la schimbările din societate. *Educația este cel mai frumos dar pe care îl poate dobândi omul.* (Platon)

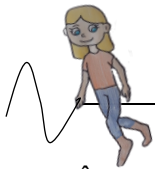
Oportunități de carieră: Prin educație, copiii dobândesc cunoștințe și calificări care le deschid uși pentru o gamă largă de oportunități de carieră în viitor. Cu cât sunt mai bine educați, cu atât au mai multe șanse de a obține un loc de muncă satisfăcător și bine plătit.

Dezvoltarea socială: Educația îi ajută pe copii să învețe cum să interacționeze și să colaboreze cu alți oameni. În timpul școlii, copiii își formează relații sociale, învață să lucreze în echipă, să rezolve conflicte și să arate respect față de ceilalți, să colaboreze, să comunice, să înțeleagă și să respecte diferențele dintre oameni.

Dezvoltarea abilităților emoționale: Copiii trebuie să învețe să recunoască și să gestioneze emoțiile lor și ale altora. Educația emoțională îi ajută să-și dezvolte empatia, să-și controleze furia și să-și exprime tristețea sau bucuria în mod adecvat. Aceste abilități emoționale sunt fundamentale pentru construirea unei vieți armonioase și a relațiilor sănătoase.

Îmbunătățirea sănătății și bunăstării: Studiile arată că educația are o influență pozitivă asupra sănătății și bunăstării generale a unei persoane. Oamenii educați au tendința de a lua decizii mai sănătoase, de a avea un stil de viață mai activ și de a avea o conștientizare mai mare asupra problemelor de sănătate. Este important ca copiii să învețe despre un stil de viață sănătos, inclusiv alimentație echilibrată, exerciții fizice regulate și odihnă adecvată.





Înțelegerea și promovarea unei bune stări de sănătate fizică și mentală îi ajută pe copii să se dezvolte în mod armonios.

Participarea activă în societate: Prin educație, copiii învață despre valorile și responsabilitățile civice. Aceștia devin cetățeni informați și responsabili, capabili să ia decizii bine fundamentate și să contribuie la comunitatea lor. Reducerea sărăciei și inegalității: Educația are un rol semnificativ în reducerea sărăciei și inegalității sociale. Accesul la o educație de calitate oferă copiilor șanse egale de a-și îmbunătăți situația și de a-și depăși circumstanțele dificile.

Dezvoltarea gândirii critice și a spiritului critic: Educația încurajează copiii să gândească în mod critic, să analizeze informațiile și să-și formeze propriile opinii. Aceasta îi ajută să devină cetățeni activi. Aceste abilități îi ajută să înțeleagă lumea din jurul lor, să analizeze problemele și să găsească soluții inovatoare. Gândirea critică și creativă contribuie la dezvoltarea unei minți deschise și la capacitatea de a se adapta la schimbările din societate.

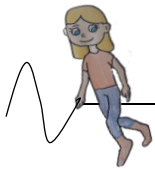
Pregătirea pentru viitor: Educația oferă copiilor abilitățile și cunoștințele necesare pentru a-și construi un viitor de succes. Prin dobândirea competențelor de lectură, scriere și calcul, copiii devin pregătiți pentru a face față cerințelor academice și profesionale din viitor.

Autonomie și încredere în sine: Educația îi ajută pe copii să-și dezvolte autonomia și încrederea în sine. Prin dobândirea de competențe și experiențe noi, copiii câștigă încredere în abilitățile lor și devin mai independenți în luarea deciziilor și rezolvarea problemelor.

Formarea și promovarea valorilor și a caracterului: Educația nu se limitează doar la dezvoltarea abilităților academice, ci are și un rol important în formarea valorilor și a caracterului copilului. Prin intermediul educației, copiii învață despre respect, responsabilitate, etică și alte principii morale importante. Educația pentru viață armonioasă trebuie să se bazeze pe valori precum respectul, toleranța, integritatea și responsabilitatea. Copiii trebuie să învețe să fie cetățeni responsabili, să respecte diversitatea și să acționeze într-un mod etic în relațiile cu ceilalți și cu mediul înconjurător.

Oportunități de carieră: Educația deschide ușile către o gamă variată de oportunități de carieră în viitor. Prin obținerea unei educații solide, copiii își măresc șansele de a accesa locuri de muncă bine plătite și satisfăcătoare în diverse domenii. Prin intermediul unei educații de calitate, copiii își pot dezvolta întregul lor potențial și își pot construi un viitor prosper. Educația pentru viață armonioasă a copiilor este un proces esențial pentru dezvoltarea lor sănătoasă și fericită. Acest tip de educație se concentrează nu numai pe aspectele academice, ci și pe dezvoltarea abilităților sociale, emoționale și etice ale copiilor.





Este important ca părinții, cadrele didactice și ceilalți adulți implicați să ofere sprijin și îndrumare copiilor în aceste perioade critice. Crearea unui mediu sigur, empatic și susținător poate ajuta copiii să gestioneze mai bine schimbările și să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a face față provocărilor. De asemenea, integrarea în programa școlară a educației socio-emoționale poate juca un rol important în sprijinirea copiilor în gestionarea emoțiilor și a comportamentelor.

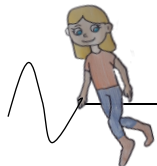
Dezvoltarea personală armonioasă a copiilor este esențială pentru a-i ajuta să devină adulți echilibrați și încrezători în propriile lor abilități. Există mai multe nevoi de bază ale copiilor care trebuie îndeplinite pentru a le permite să se dezvolte într-un mod armonios. Copiii au nevoie să se simtă în siguranță și protejați în mediul lor. Aceasta include atât siguranța fizică, cât și siguranța emoțională. Un mediu stabil și previzibil, relații de încredere și limite clare contribuie la satisfacerea acestei nevoi.

Copiii au nevoie de iubire, afecțiune și conexiune emoțională din partea familiilor și a persoanelor importante din viața lor. Relațiile calde și iubitoare îi ajută să se simtă valorizați și sprijiniți în dezvoltarea lor. Ei au nevoie să-și dezvolte abilitățile și să-și asume responsabilități progresiv crescânde. Înțelegerea faptului că au puterea de a face alegeri și de a-și gestiona viața le oferă o senzație de control și încredere în propriile lor capacități. Aceștia sunt curioși și dornici să învețe despre lumea din jurul lor. Aceștia au nevoie de oportunități de a explora, a experimenta și a-și dezvolta abilitățile și talentele. Un mediu stimulant, în care sunt încurajați să își pună întrebări și să găsească răspunsuri, promovează dezvoltarea lor intelectuală și creativă. Copiii au nevoie să se simtă apreciați și valorizați pentru ceea ce sunt și ceea ce fac. Prin feedback pozitiv, încurajare și recunoaștere a realizărilor lor, se dezvoltă o imagine de sine sănătoasă și încredere în propriile lor abilități. Ei au nevoie de oportunități de a interacționa cu alți copii și adulți într-un mod pozitiv. Relațiile sociale sănătoase le oferă oportunitatea de a învăța abilități de comunicare, empatie și cooperare.

Copiii au nevoie de timp liber și de joacă pentru a se relaxa, a-și exprima creativitatea și a se distra. Joaca le permite să-și dezvolte imaginația, abilitățile sociale și cognitive, precum și să-și dezvolte capacitățile fizice. Este esențial să le oferim copiilor oportunități adecvate pentru a se juca și a avea timp liber într-un mediu sigur și stimulant. *Toată viața este școală.* (Jan Amos Komensky)

Lecturile cu mesaje pozitive și care se adresează deopotrivă gândirii și imaginației copiilor au un rol crucial în dezvoltarea lor. Aceste cărți oferă modele comportamentale





specifice vârstei și îi încurajează pe copii să găsească soluții la situații-problemă împreună cu personajele. Iată câteva:

Lecturile care prezintă situații-problemă și invită copiii să găsească soluții îi ajută să-și dezvolte abilitățile de rezolvare a problemelor. Copiii pot observa cum personajele se confruntă cu diverse provocări și își folosesc gândirea și imaginația pentru a le depăși. Aceste lecturi îi încurajează pe copii să fie creativi și să găsească soluții alternative, ceea ce le va fi util în viața de zi cu zi.

Lecturile cu personaje care manifestă comportamente pozitive și valorile esențiale îi ajută pe copii să învețe de la aceste modele. Aceste cărți pot aborda teme precum generozitatea, prietenia, curajul, empatia și perseverența, oferind exemple de comportamente pe care copiii le pot adopta în viața lor de zi cu zi. *Lectura te va face un om complet.* (Francis Bacon) Lecturile sunt esențiale pentru dezvoltarea limbajului și a vocabularului copiilor. Prin intermediul acestor cărți, copiii își îmbogățesc vocabularul, învață noi cuvinte și expresii, și își dezvoltă abilitățile de comunicare și de exprimare a ideilor. Aceste lecturi îi pot ajuta să învețe cum să relateze și să interpreteze povestiri, să-și formuleze propria opinie și să-și exprime emoțiile.

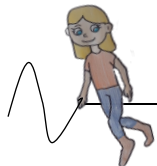
Lecturile cu teme imaginative și povestiri captivante încurajează dezvoltarea imaginației și a creativității copiilor. Prin intermediul acestor cărți, copiii pot vizualiza și experimenta lumi fantastice, personaje și evenimente neobișnuite. Aceste experiențe imaginare îi ajută să-și dezvolte gândirea abstractă, să-și stimuleze curiozitatea și să-și exploreze propriile idei și visuri.

Lecturile cu mesaje pozitive și captivante pot crea o pasiune pentru lectură și pot stimula dorința de a explora și de a descoperi mai multe cărți. Acestea pot deveni un punct de plecare pentru dezvoltarea abilităților de citire și pentru cultivarea unei mentalități de învățare continuă. Există o serie de activități psihopedagogice pe care le puteți desfășura atât la școală, cât și acasă, pentru a contribui la o dezvoltare frumoasă a copiilor.

Iată câteva sugestii:

Organizați sesiuni de jocuri de rol în care copiii pot juca diferite roluri și pot învăța despre interacțiuni sociale, empatie și rezolvarea problemelor. Încurajați copiii să se implice în activități creative, cum ar fi desenul, pictura, modelarea cu plastilină sau colajul. Aceste activități stimulează imaginația, dezvoltă abilitățile motorii fine și îi ajută să-și exprime gândurile și emoțiile.





Organizați jocuri de echipă care implică cooperare și comunicare, precum jocurile cu mingea, jocurile de strategie sau jocurile de construcție. Acestea îi învață pe copii să lucreze împreună, să-și împartă ideile și să rezolve probleme în grup. Creați un mediu în care copiii să fie încurajați să citească și să se bucure de povești. Citirea le dezvoltă imaginația, le îmbogățește vocabularul și le stimulează creativitatea.

Puteți organiza sesiuni de lectură în grup sau puteți povesti copiilor povești înainte de culcare. Jocurile de logică și puzzle-urile îi ajută pe copii să-și dezvolte gândirea critică, rezolvarea de probleme și abilitățile de raționament. Puteți oferi copiilor jocuri de puzzle, sudoku, rebusuri sau provocări matematice adecvate vârstei lor. Învățați copiii tehnici simple de mindfulness și relaxare, precum exerciții de respirație sau meditație ghidată. Aceste tehnici îi ajută să-și regleze emoțiile, să-și dezvolte concentrarea și să-și reducă nivelul de stres. Implicați copiii în activități de voluntariat, cum ar fi ajutorarea persoanelor în vârstă, colectarea de alimente pentru persoanele nevoiașе sau participarea la activități de curățenie a mediului înconjurător. Aceste experiențe îi învață pe copii empatie, compasiune și responsabilitate socială.

Organizați sesiuni de discuții și dezbateri pe teme interesante și relevante pentru copii. Aceste activități îi ajută să-și dezvolte abilitățile de comunicare, să-și exprime opiniile și să învețe să asculte și să respecte punctele de vedere ale celorlalți.

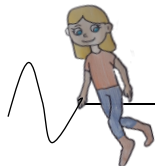
Este important să adaptăm aceste activități la vârsta și interesele copiilor și să le oferim un spațiu sigur și susținător pentru dezvoltarea lor frumoasă. Să ne implicăm activ în activitățile lor și să fim un model pozitiv pentru ei în ceea ce privește valorile și comportamentul adecvat.

BIBLIOGRAFIE:

Vincent, Rose, *Cunoașterea copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, 1972, București, p. 42
Arsene, Constanța, *Educația în familie, factor al dezvoltării personalității copilului*, Editura Universității din Pitești, 2016, Pitești, p. 45

MĂSELUȚĂ NE ÎNVAȚĂ (PROIECT DE ACTIVITATE)





Profesor învățământul preșcolar Immordino Abigael
Școala Gimnazială nr.4, Poienile de sub Munte,

Maramureș

GRUPA:

I (mijlocie)

TEMA ANUALĂ

DE STUDIU:

Cine și cum planifică / organizează o activitate ?

TEMA SĂPTĂMÂNII:

„Medic sau asistent/ă, pot deveni dacă-s atent/ă”

TEMA ACTIVITĂȚII: „Măseluță ne învață”

TIPUL DE ACTIVITATE : predare, consolidare, verificare

FORMA DE REALIZARE/

COMPONENȚA ACTIVITĂȚII: Activitate integrată

➤ **ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ:**

- ÎNTÂLNIREA DE DIMINEAȚĂ: „*Bună dimineața, dințișori curați*”
- RUTINE: „*Dințișorii spălați sigur nu-s supărați*” - deprinderea de a se spăla pe dinți dimineața și seara.
- TRANZIȚII: „*Uite așa noi ne spălăm, de microbi ne protejăm*”

➤ **JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI DIDACTICE ALESE :**

❖ JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI ALESE :

- JOC DE MASĂ: „*Curăță caria*”
- JOC DE ROL: „*La dentist*”

❖ JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI RECREATIVE :

- „*Ne spălăm pe dinți*” - joc distractiv

➤ **ACTIVITĂȚI PE DOMENI EXPERIENȚIALE:**

- DOMENIUL LIMBĂ ȘI COMUNICARE - EDUCAREA LIMBAJULUI : „*Povestea lui Măseluță*” - lectura educatoare
- DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE - EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE : „*În ajutorul lui dințișor*” - joc didactic

SCOPUL:

Sistematizarea cunoștințelor despre respectarea igienei dentare prin spălarea regulată cu instrumentele specifice și evitarea alimentației nesănătoase.

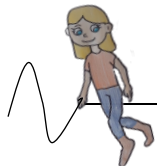
OBIECTIVE :

- O₁ Să enumere pe baza obiectelor prezentate minim trei instrumente pentru întreținerea igienei orale;
- O₂ Pe baza poveștii redată, să expună minim două cauze care duc la apariția cariilor;
- O₃ Să indentifice în cutii, minim 3 alimente dăunătoare danturii;

JOCUL DIDACTIC

SARCINA DIDACTICĂ : Recunoașterea obiceiurilor sănătoase vizavi de dentiție.





REGULILE JOCULUI : Preșcolarii vor fi împărțiți în două grupe. Un copil numit de educatoare va fi solicitat să trimită elementul descoperit în cutia misterioasă spre zona verde sau roșie prin afișarea culorii de pe palete. Fiecare răspuns corect va fi recompensat cu un punct

ELEMENTE DE JOC : mișcarea, aplauze.

STRATEGII DIDACTICE :

METODE ȘI PROCEDEE: conversația; descrierea; observația; analiza; demonstrația; explicația; expunerea; diamantul; trierea aserțiunilor

MIJLOACE DIDACTICE: laptop; cutii; imagini cu etapele spălării pe dinți;

MATERIAL DIDACTIC : fișe; periute de dinți; pastă de dinți; cutii (măr; ață dentară; periute de dinți; pastă de dinți; bomboane; corn cu ciocolată; ciocolată; banană); palete; imagini; halat; trusă de dentist;

FORME DE ORGANIZARE

A COPIILOR : frontal, pe grupe, individual, în perechi.

BIBLIOGRAFIE: Curriculum pentru educația timpurie 2019, www.twinkl.ro

SCENARIUL ZILEI

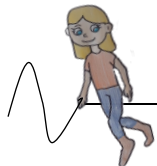
Preșcolarii sunt întâmpinați la intrarea în grupă de mascota „Măseluță”. Împreună cu aceasta completează prezența atașând numelui câte o periută de dinți. Salutul va avea forma de „*Bună dimineața, dințișor curat*” urmat de completarea calendarului naturii cu specificațiile zilei. La noutatea zilei vom discuta despre prezența lui „Măseluță” în grupă.

Ziua va continua cu așezarea copiilor pe pernuțe, în semicerc pentru a afla povestea lui Măseluță prin lectura educatoarei. În facilitatea expunerii conținutului poveștii, educatoarea va folosi imagini sugestive momentelor importante. Evaluarea informațiilor transmise se va realiza cu ajutorul metodei diamantul.

Urmează rutinele și servirea mesei. Tranziția va fi folosită ca element de legătură pentru activitățile liber alese, unde preșcolarii vor avea de ales dintre cele două sectoare puse la dispoziție *Joc de masă* și *Joc de rol*. În cadrul primului sector, vor avea ca sarcină de lucru să curețe cariile de pe dinți înfățișați pe planșe înfiliate cu o periută, iar la cel de-al doilea sector, vor avea la dispoziție materiale necesare pentru a interpreta rolul de asistent, dentist, și pacient.

A doua activitate din cadrul activităților pe domenii experiențiale, cea de educație pentru societate, preponderent, educație pentru sănătate, se va desfășura sub formă de joc didactic. Preșcolarilor le vor fi prezentate mai multe cutii misterioase. După descoperirea conținutului acestora, vor fi nevoiți cu ajutorul paletelor, să răspundă prin adevărat sau fals la afirmația „*Este bun pentru dințișorii mei*”. Fiecare răspuns va fi afișat pe panou în zona roșie





sau albastră în funcție de conținutul acestuia. Punându-se în practică astfel metoda trierii aserțiunilor.

Pentru a încheia ziua, se va executa jocurile „*Ferește-te de carie*” în prima variantă a jocului va consta în spălarea propriu zisă a copiilor pe dinți, prin executarea mișcărilor învățate printr-un cântec. În a doua variantă a jocului un copil care va primi „ochelarii întunecoșii” (legat la ochi), în grupă vor fi puse în acel moment popice semnificând cariile. Iar un alt copil îl va ghida pe primul spre ieșirea din labirint. Jocul va fi repetat până când toți copiii vor participa atât în calitate de ghid cât și ghidat.

Recompensarea copiilor se va realiza prin apreciere verbală și oferirea unei periute de dinți.

EDUCAȚIA MUZICALĂ, EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ

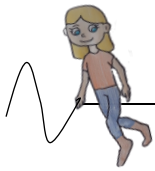
Prof. Inovon Bertok Renata
Școala Gimnazială Bălcescu-Petofi

În educația muzicală, elevii trebuie să cânte permanent, indiferent dacă o fac după atingerea obiectivelor lecției, adică după învățarea părții teoretice sau dacă o fac înainte de a cunoaște teoria. Ideal ar fi ca elevii să își dorească să cânte în orice moment al lecției, chiar dacă doar un cântecel, o strofă sau un rând melodic. Practica muzicală trebuie să constituie sursa pentru descoperirea elementelor teoretice, ele devenind bază pentru o educație armonioasă.

Programa școlară prevede în gimnaziu 4-7 ore de 50 minute și 10 minute pauză, timp în care elevii au mai multe opțiuni: să mănânce, să coboare în curte la joacă, să repete lecția pentru ora precedentă sau să se relaxeze ascultând muzică de la radio-ul școlilor în care predau. Oricum, pentru a crea o atmosferă plăcută și prielnică orei de educație muzicală, la intrarea în clasă elevii mă așteaptă cu un salut muzical, pe care îl poate prezenta un singur elev sau toată clasa sub îndrumarea unui elev-creator. Acest salut poate fi considerat temă-pentru elevul creator și poate fi notat cu notă sau punct roșu-depinde de dificultate sau de modul în care acesta a coordonat exercițiul în fața colegilor săi.

Avantaje:





- ajută la identificarea liderilor buni
- dă posibilitatea notării maxime ale elevilor care nu au posibilitatea de a învăța părțile teoretice datorită capacității mintale(C.E.S.)-devenind o modalitate preferată de evaluare
- dezvoltă auzul muzical
- dezvoltă memoria muzicală
- dezvoltă creativitatea

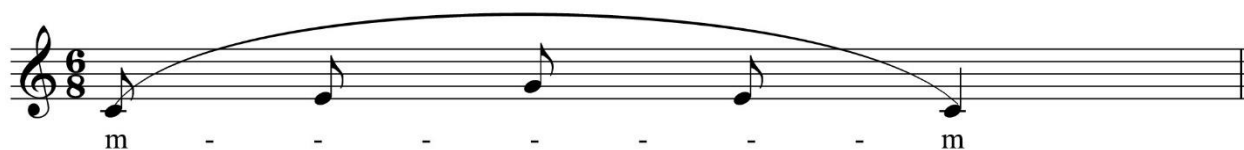
Etapa a 2a introductivă a lecției constă în exerciții de încălzire vocală.

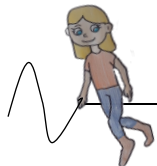
- Vocalizele pregătesc vocea pentru cântatul propriu-zis.Elevii știu că exact ca la orele de sport, educația muzicală necesită vocalize pentru a nu răguși. Se ține cont și de ora la care avem muzică, dimineața la 8 00 nu am aceleași etape. Pentru că sunt adormiți, pornim cu audiție muzicală, apoi cu recapitularea lecției, care poate avea elemente notabile cu puncte sau note în catalog, după care facem vocalize și cântăm.

Elevii au nevoie și de exemplificare, de model, de aceea le arăt și apoi le cer să imite pur și simplu și le este astfel foarte clar totul.

O activitate simplă este de a le spune copiilor să inspire ca și cum ar mirosi o floare și să expire ca și cum ar sufla lumânările de pe un tort. Asemenea exemple sun tîmbelese și de elevii cu performanțe mai puține, de cei cu cerințe educaționale speciale, care măcar în orele de arte se simt în largul lor și doresc să nu fie tratați diferit. Având asemenea exemple pe tot parcursul anului școlar folosind și puțin simț al umorului, elevii au răspuns la chestionare cu drag, descriind orele ca fiind relaxante, amuzante,”educative-dar nu grele”

Vocalizele încep cu un exercițiu pe sunetul mut, cu gura închisă, în poziția fluierat, pe un interval de cvintă perfectă începând cu sunetul Do central, continuând cu Re, Mi și așa mai departe, după care se revine la acel Do, având în vedere particularitățile de grup și individuale. Trebuie menționat că, începând cu clasele aVI-a,vocalizele nu mai au luminozitate și acuratețe pe acute,elevii având deja voci în schimbare-mutația vocii având un efect negativ asupra lor, nemaiderind să cânte decât registrul grav sau în octava I





Se urmărește cu atenție fixarea corectă a primului sunet, cel care este important. Se revine și se repetă la nevoie.

Pentru o mai bună poziționare a sunetelor în mască, precum și pentru realizarea unei treceri cât mai uniforme de la o vocală deschisă la culoare cum este *i* la una închisă ca și culoare cum este *u*, se trece la următorul exercițiu, care constă în alternarea silabelor *bri-bru* în grupuri de câte trei, în ordine descendentă, după cum urmează:



Se execută noi serii de vocalize unde se urmărește corectarea vocalelor *i* și *a*, pentru a avea un omogenitate și o sonoritate unitară. Se recomandă gândirea lui *i* spre *ü* iar în registrul acut *a* spre *o*, la fel ca la orele de canto.

Aici intervin cu jocuri și exerciții proprii pentru dezvoltarea creativității, a imaginației și a încrederii în sine-deoarece devin mici compozitori și le place foarte mult acest lucru.

De exemplu găsirea unor cuvinte, fraze sau chiar strofe pe aceleași note muzicale, dar cu un ton mai hotărât, mai rapid, mai vesel-cum doresc ei.

Personal, folosesc "*Aș hali salam, dar n-am*"- mai ales în clasele în care știu că sunt elevi care iubesc manelele sau alte kitsch-uri muzicale.

Fii Mozart

Am ales acest nume împreună cu elevii deoarece au reținut că Mozart a fost mic geniu și îi plăcea mult să se joace dar și să compună.

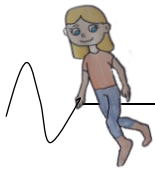
Regula e simplă și ușoară: Creează dar păstrează melodia dată!

Pandemia m-a obligat să mă acomodez cu vocalizele individuale și nu frontale/de grup deoarece am trecut de multe ori pe online sau pe varianta hibridă, în care doar jumătate din elevi au mers la școală, cealaltă jumătate participând de acasă- online. Astfel vocalizele au luat o altă formă și uneori le-am transformat automat în mici exerciții sau jocuri ritmice sau melodice.

Avantaje:

- ajută elevii să se acomodeze cu profesorul de educație muzicală
- dezvoltă ambitusul vocii fără a depune efort vizibil





Mai jos avem exercițiul de bază, cel clasic. Pe care îl notez pe tablă, după care se pot face jocuri ritmice, melodice sau de creație, în care să avem șansa să vedem cu adevărat capacitățile creative ale elevilor noștri, prin versurile proprii putem observa sau auzi of-urile lor, dorințele sau visurile la care aspiră.



De exemplu, în primele ore am auzit versuri cu teme comune- școala, ora anterioară.

Exemple de versuri regăsite pe aceeași melodie-vocaliza de mai sus:

- *”Am luat un opt la mate și sunt fericit.”*
- *”Am fugit prea mult la sport și vrea să stau lejer.”*

Aceste versiuni le-am primit de la elevii cu prezentă fizică, însă am observat dorința mare de participare a tuturor celor de acasă. Cei de acasă au creat versuri care m-au încurajat să continui pozitiv orele mele:

- *”Aș dori să fiu cu voi la oră cu profa!” sau*
- *”Mi-ar plăcea să stau în bancă să mă joc frumos”*
- *”Am dormit puțin aseară și-am creat ritmuri de vară*
- *”Vreau să fiu astronaut, pentru asta eu tot lupt.”*

Observăm că elevii au găsit rimă potrivită și au urmat astfel să trecem la partea a treia:

crearea unei melodii proprii și notarea acestora în caiet, răsplătindu-I cu puncte/note.

Se pot executa vocalize staccato pentru a se obține o mai mare flexibilitate a vocii. Vocaliza este pe silabele *ma-ha-ha-ha-ha*



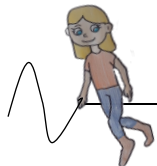
Ambitusul vocii elevilor de gimnaziu nu este foarte mare, de aceea nu trebuie forțați – mai ales în clasele VI sau VII când începe mutația vocii.

Exemplu de joc pe această vocaliză am creat-o în clasa a VIIa, unde peste vară mulți au avut modificată vocea și la începutul anului era de nerecunoscut. Tocmai de aceea am avut jocul :

Rimează-contează?

Elevilor li se prezintă la început ce anume se urmărește și ce trebuie să facă/regulile:





- Caută pe aceste 5 note muzicale aflate la distanță de terța/cvintă (pot fi pe aceleași note muzicale) versuri care să rimeze

De exemplu:

Se dă exemplul : **Narenonina**

Ce am primit din clasele a Va și a Vla în perioada pandemiei a fost:

- ”**Manânc banana**”
- ”**Bebe zice DA**”
- ”**El face PAPA**”

Terțele trebuie păstrate cu acuratețe și neapărat corectate în caz de nevoie, iar creațiile trebuie încurajate, chiar dacă la început nu vor fi de revistă. Ideal ar fi ca toți elevii să creeze și să se încurajeze reciproc pentru a le prezenta în fața clasei. Elevii au nevoie de afecțiune, încurajare și încredere măcar la aria curriculară arte.

O melodie, un joc muzical sau o audiție potrivită poate contribui la transformări sufletești pozitive. De aceea, pentru o viață sănătoasă – plină de emoție este nevoie de muzică, indiferent dacă o asculți, o cânti, dansezi pe ritmurile ei sau o predai.

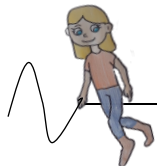
MIȘCAREA ÎNSEAMNĂ SĂNĂTATE

Prof. înv. preșc. IONIȚĂ ROXANA
Grădinița nr. 205, București

În contextul pandemiei de coronavirus, am constatat cu toții că sănătatea reprezintă bunul cel mai de preț pe care îl avem. Sănătatea este motorul vieții noastre care concentrează mai multe aspecte: sănătatea mentală, intelectuală, fizică, socială, spirituală. Toate aceste aspecte se îmbină armonios, se află într-o legătură de interdependență și contribuie în mod direct la starea de bine.

Acțiunile noastre au consecințe asupra sănătății. Obiceiurile sănătoase se educă de la cele mai fragede vârste, deoarece copiii sunt viitorul. Procesul instructiv-educativ în grădiniță poate oferi un model al sănătății, ca parte a modelului educațional propus de societate la un moment dat. Sănătatea înseamnă mai multe decât prezența bolii. Este o „stare de bine fizică, mentală și socială” și se manifestă ca abilitate de adaptare continuă la cererile de schimbare





constantă, la stimulii mediului natural și social. Pentru realizarea unei bune calități a vieții sunt necesare promovarea protecției și educația sănătății. Educația pentru sănătate este șansa pe care cadrele didactice o au pentru a-i educa pe copiii încă de la grădiniță. Activitatea fizică regulată este necesară pentru îmbunătățirea stării de sănătate la orice vârstă.

Grădinița are un rol primordial în ceea ce privește educarea unor comportamente responsabile. La această vârstă, copiii învață prin joc abilitățile și deprinderile necesare pentru integrarea în viața socială. Cadrele didactice pot porni de la discuții despre nutriție, la vizionarea unor filmulețe și până la jocuri didactice menite să promoveze importanța sănătății. Însă nimic nu este mai important ca mișcarea în aer liber pentru copii când vine vorba de dezvoltare fizică și psihică. Iar jocurile de mișcare sunt de asemenea utile pentru că îl obișnuiesc pe copil cu respectarea regulilor.

Sugestii de jocuri de mișcare în cadrul educației pentru sănătate:

Sticluța cu otravă

Este un joc foarte popular în rândul școlarilor. Un jucător care ține așa-zisa sticluță cu otravă întinde mâinile către ceilalți copii, iar ceilalți copii îl țin de către un deget. Jucătorul care are sticluța începe să enumere esențele sticluței: sticluța cu apa/suc/sirop/lapte/cacao. Atâta timp cât licorile sunt ”băubile”, copiii îl țin în continuare de deget pe cel cu sticluța. Când însă, jucătorul cu sticluța spune ”sticluța cu otravă”, ceilalți jucători trebuie să fugă cât mai repede pentru a nu fi prinși. Când un jucător este atins, acesta rămâne înghețat (nu se poate mișca din loc decât dacă un alt jucător trece pe sub picioarele lui). Când toți jucătorii sunt înghețați, ultimul atins devine purtătorul sticluței – adică jocul se reia.

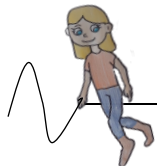
Vânătorul

Într-un copac, pe o ramură se așază un așa-zis cocoș de munte realizat din diverse materiale (poate fi și o jucărie avută la îndemână). Copiii, dotați fiecare cu câte 10 conuri, capace de sticlă, pietricele, încearcă să vâneze cocoșul. Cine îl nimerește de mai multe ori, câștigă.

Ursul doarme și visează

Copiii se strâng în cerc și se învârt în timp ce cântă cântecelul ”Ursul doarme și visează: Ursul doarme și visează, că papucii lui dansează. Ce să-i dăm noi să mănânce? Lapte dulce sau cafea, să prindă pe cine-o vrea!”. La finalul cântecului, copiii se așază pe vine și rămân nemișcați, în timp ce copilul din mijloc, legat la ochi, alege pe dibuite o persoană care va fi următorul urs. Un joc potrivit pentru copiii mai mici, ce se poate juca în aer liber, la munte și la mare, dar și în grădiniță, ori la școală.





Vulpea și iepurele

Copiii se așază în cerc, unul dintre ei fiind ales drept vulpe, va sta în mijlocul cercului. Vulpea va trece pe la toți copiii, spunând următoarele versuri ca și cum ar număra (în genul Ala bala portocala):

“Eu sunt vulpea cea roșcată
Iepure păzește-ți blana
Am fugit eu după tine
Dar și tu gonești prea bine.
Mi-ai scăpat odată-n drum
Teafăr n-ai să scapi acum!”

Copilul la care s-a încheiat cântecul se transformă în iepure. Acesta va fugi, iar vulpea îl va alergeră să-l prindă. După ce-l prinde, iepurele va fi pedepsit să facă ceva haios (să cânte cu limba scoasă, să alerge într-un picior, etc). Conducătorul jocului va alege o nouă vulpe și jocul reîncepe. Ținând cont de faptul că toți copiii au mare nevoie de mișcare pentru a avea o viață sănătoasă și o minte limpede, este deosebit de important ca părinții, educatorii, învățătorii, profesorii, antrenorii, instructorii, să-i îndrume și să-i orienteze către a o practica într-o formă sau alta. Propunându-le jocuri de mișcare atractive care să-i determine să petreacă cât mai mult timp în aer liber, le orientezi pur și simplu dezvoltarea fizică și psihică actuală, dar și cea de mai târziu, cea din viața de adult.

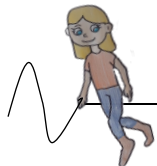
BIBLIOGRAFIE:

175 de jocuri pentru preșcolari și școlari mici, Editura LITERA EDUCATIONAL, 2015
Nichita, A., & Mitroi, M., 2009, Educație pentru sănătate. Îndrumător, Ed. Aramis;
Peneș, M., 2004, Igiena personală, Ed. Ana.

FLORI FERMECATE, DE CATRE COPII PLANTATE-LALEAUA (PROIECT DE ACTIVITATE)

Prof. înv. preșc. Ivan Victorița-Geanina
Grădinița cu P. P. nr.30, Galați





GRUPA: Mică

TEMA ANUALĂ: “Când/cum și de ce se întâmplă?”

TEMA SĂPTĂMÂNII:”Mireasma primăverii”

TEMA ACTIVITĂȚII: „Flori fermecate, de către copii plantate-Laleaua”

DOMENIUL EXPERENȚIAL: Om și societate - Activitate practic-gospodărească

CATEGORIA DE ACTIVITATE: Activitate gospodărească

MIJLOC DE REALIZARE: Plantare

SCOPUL ACTIVITĂȚII:Cultivarea interesului copiilor față de protejarea mediului înconjurător și necesitatea adoptării unui comportament eco-civic față de natură.

TIPUL ACTIVITĂȚII: Formare de priceperi și deprinderi

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII: C2. Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistența în activități).

COMPORTAMENTE VIZATE: C2.1 Realizează sarcinile de lucru cu consecvență.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1 – Să recunoască uneltele de lucru;
- O2 – Să-și însușească etapele plantării unei flori;
- O3 – Să păstreze curățenie în mediul de lucru.

STRATEGII DIDACTICE:

- 1.METODE ȘI PROCEDEE: conversația, explicația, exercițiul.
- 2.MIJLOACE DE ÎNVĂȚARE: unelte pentru grădinărit, bulbi, ghivece, jardiniere, pământ, apa.
- 3.FORMA DE ORGANIZARE: frontal, individual.

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de grupa

DURATA: 25-30min.

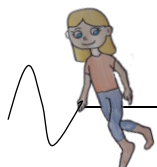
BIBLIOGRAFIE:

- Curriculum pentru Educația timpurie, 2019
- Curriculum pentru învățământul preșcolar, DPH București 2009



EVENIMENTUL DIDACTIC	CONTINUTUL ȘTIINȚIFIC	STRATEGII DIDACTICE	FORMA DE ORGANIZARE
1) Momentul organizatoric	Se asigură condiții optime pentru desfășurarea activității: -aerisirea sălii; - pregătirea materialului necesar.		



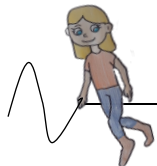


EVENIMENTUL DIDACTIC	CONTINUTUL ȘTIINȚIFIC	STRATEGII DIDACTICE	FORMA DE ORGANIZARE
2) Captarea atenției	Se va realiza printr-o scurtă conversație despre cum trebuie să protejăm natura, mediu înconjurător, și mai ales de ce este important să plantăm pomi, flori etc.	Conversația	Frontală
3)Intuirea materialului	Copiii vor fi solicitați să denumească materialele de lucru necesare desfășurării activității.	Conversația	
4)Anunțarea temei și enunțarea obiectivelor	Astăzi vom desfășura activitatea gospodărească” Flori fermecate, de către copii plantate- Laleaua ”.Va trebui să plantați răsaduri, păstrând curățenia.	Explicația	Frontală
5)Desfășurarea activității	Le voi prezenta modul de lucru și etapele plantării unui bulb: “Cu ajutorul lopeții, se ia pământul din găletușă, îl punem în ghiveci, așezăm bulbul și completăm cu pământ până la semn. Udăm cu ajutorul stropitorii. Educatorea urează “Spor la lucru!”. Educatorea supraveghează atent și intervine ori de câte ori este nevoie.	Conversația Explicația	Frontală Individuală
6)Obținerea performanței	Odată plantate, răsadurile, ca și oamenii, au nevoie de iubire; fiecare copil își va pune o dorință despre felul în care își dorește ca floarea lui să crească.	Conversația	
7)Incheierea activității	Voi face aprecieri individuale și colective asupra întregii activități, a modului de participare la activitate.	Conversația	Frontală Individuală

**STAREA DE BINE ÎN MEDIUL ȘCOLAR PREUNIVERSITAR –
FUNDAMENT PENTRU O EDUCAȚIE SUSTENABILĂ**

Adm Lupu Luciea
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați





Articolul de față își propune să evidențieze importanța stării de bine în rândul elevilor și cadrelor didactice din învățământul preuniversitar, precum și să sublinieze rolul pe care îl joacă școala, în ansamblul său, în cultivarea unui climat educațional sănătos și echilibrat. Pornind de la necesitatea unui cadru favorabil învățării, sunt prezentate direcții de acțiune concrete și recomandări de bună practică pentru promovarea unei culturi instituționale centrate pe bunăstare.

În contextul reformelor educaționale contemporane și al creșterii gradului de conștientizare privind sănătatea mintală și emoțională, starea de bine a devenit un obiectiv prioritar în mediul educațional. Organizația Mondială a Sănătății definește sănătatea ca „o stare de bine fizică, mentală și socială completă”, iar școala, ca principal spațiu de formare și dezvoltare a tinerelor generații, are responsabilitatea de a contribui la realizarea acestui deziderat.

Starea de bine în mediul școlar cuprinde multiple dimensiuni interdependente:

- **emoțională**: susținerea echilibrului afectiv, reducerea anxietății și promovarea rezilienței;
- **socială**: dezvoltarea relațiilor pozitive, colaborative între elevi, profesori și părinți;
- **fizică**: asigurarea unui spațiu sigur, curat și stimulat;
- **cognitivă**: oferirea de oportunități de învățare adaptate nevoilor și potențialului fiecărui elev;
- **instituțională**: existența unor politici clare care susțin incluziunea, diversitatea și prevenirea discriminării sau violenței.

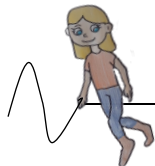
Cadrul didactic este un agent esențial în modelarea climatului emoțional al clasei. Prin abordarea didactică, stilul de comunicare și atitudinea față de elevi, profesorul contribuie direct la dezvoltarea unui sentiment de siguranță, apartenență și motivație pentru învățare. Totodată, școala – ca instituție – trebuie să valorifice colaborarea interdisciplinară, consilierea psihopedagogică și parteneriatul cu familia pentru a crea un ecosistem educațional echilibrat. Printre obstacolele identificate se numără:

- suprasolicitarea cadrelor didactice;
- subdimensionarea rețelei de suport psihologic și consiliere;
- presiunea performanței academice și evaluărilor standardizate.

Pentru contracararea acestora, se recomandă:

- includerea educației socio-emoționale în curriculum;





- formarea continuă a profesorilor în domeniul managementului clasei și al sănătății mintale;
- alocarea de resurse pentru crearea unor spații școlare prietenoase și funcționale;
- evaluarea periodică a satisfacției școlare a elevilor și profesorilor.

În concluzie starea de bine în mediul școlar nu este un obiectiv secundar, ci o condiție de bază pentru un proces educațional eficient și durabil. O școală în care elevii și profesorii se simt în siguranță, ascultați și susținuți este o școală în care învățarea devine un proces viu, autentic și formator. Prin asumarea colectivă a acestei direcții, sistemul educațional poate deveni mai incluziv, mai echitabil și mai adaptat nevoilor reale ale actorilor implicați

NATURA NE DĂRUIEȘTE ...
(activitate în PROIECT EDUCAȚIONAL
NATURA, ADEVĂRATA NOASTRĂ CASĂ)

Prof. Magda Iustina Larisa
Prof. Orian Elena
Grădinița cu Program Prelungit nr.32, Timișoara

DENUMIREA ACTIVITĂȚII: Activitate extracurriculară cu caracter științific

DATA ȘI DURATA : 12.10.2022 - 1 zi

TEMA: „*Natura ne dăruiește ...*”

TRASEUL: Grădinița PP 32 Timișoara – str Calea Martirilor —Bld Liviu Rebreanu -
Autostrada A1 - Dumbrava - Șura și retur.

TIPUL ACTIVITĂȚII: Activitate cu caracter științific

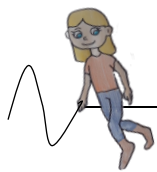
SCOPUL ȘI OBIECTIVELE :

Stimularea curiozității privind explicarea și înțelegerea lumii înconjurătoare.

OBIECTIVE:

- Să recunoască, să denumească importanța unui mediu curat în viața oamenilor ;
- Să-și aprofundeze cunoștințele referitoare activitățile desfășurate de oameni în natură;





- Să descopere etapele modelării lutului;
- Să frământa aluatul pentru prepararea unui langoș tradițional;
- Să participe și să se implice activ și conștient la acțiunea de protecție a mediului;
- Să-și dezvolte abilități de recunoaștere, acceptare și respect față de protejarea mediului;

COORDONATORI:

- CADRELE DIDACTICE DE LA GRUPA MIJLOCIE „C”

GRUPUL ȚINTĂ:

- 25 preșcolari de la GRUPA MIJLOCIE ”C”, educatoarele de la grupă , personal auxiliar;

RESURSE:

UMANE: preșcolari, educatoare, personal auxiliar, șofer autocar;

DE TIMP: 1 zi;

MATERIALE: autocar

FINANCIARE: donație ONG O.D.I.S

I. PROGRAMUL ACTIVITĂȚII

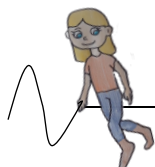
La data de 12.10.2022 și ora fixată 7:30, copiii se adună în grupa lor. Se face prezența, se verifică costumația, se prelucrează normele de securitate personală și se deplasează la autocar la orele 08.30. Deplasarea se realizează pe traseul : str Calea Martirilor —Bld Liviu Rebreanu - Autostrada A1 - Dumbrava și retur.

Programarea vizitei este fixată pentru orele 10.00.

Se anunță scopul, obiectivele și locul unde se va desfășura activitatea:

Nr. crt.	ITINERAR OBIECTIVE	PRINCIPALUL CONTINUT DE IDEI DIN EXPLICAȚIILE PROFESORULUI ȘI GHIZILOR
1	Traseul Grădinița PP 32 Timișoara – Șura , localitatea Dumbrava , județ Timiș	-pornire de la Grădiniță; Când se va ajunge la destinație copiii vor observa elementele din natura, roata olarului cât și un cuptor cu lemne. Vor asculta explicațiile însoțitorului desemnat, activitate ce se desfășoară în cadrul atelierului de olărit, precum și activitatea pe care fiecare dintre noi o poate face pentru a





		frământa și pregăti un langoș tradițional. Copiii vor putea observa: o gospodărie, o grădină de legume, o livadă, o căruță, o șură. Grădinița ca prim contact educativ instituțional al copilului are menirea de a forma deprinderi și a educa preșcolarul în vederea formării comportamentului social, afectiv și empatic.
--	--	--

REZULTATUL PROIECTULUI ȘI IMPACTUL SCUTAT

- *general:*

Conștientizarea de către toți copiii a importanței naturii în viața noastră.

- *specific:*

Copiii învață să modeleze lut pentru a obține un produs finit și să frământa aluat pentru a obține un langoș.

II. EVALUAREA ACTIVITĂȚII EXTRACURRICULARE

- ✓ reprezintă o oportunitate de a pune preșcolarul într-o situație de a veni în contact cu elemente specifice activităților desfășurate într-o gospodărie;
- ✓ formează la copii un sentiment de respect și apreciere pentru mediul înconjurător;
- ✓ participarea conștientă a copiilor la întreaga activitate desfășurată în diferite ateliere;
- ✓ grădinița devine mai flexibilă, copiii putând fi capabili să deruleze activități în parteneriat, implicând și alți factori sociali;
- ✓ conștientizarea preșcolarilor, părinților și cadrelor didactice privind efectele benefice a modalității de a oferi un bun exemplu copiilor;
- ✓ proiectul oferă grupului țintă șansa de a cunoaște elemente concrete din viața socială în ceea ce privește darurile naturii pentru oameni.

1. Titlul activității: **Mănânc sănătos!**

2. Data/ora desfășurării: 24 aprilie 2023

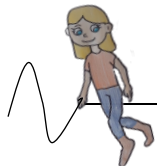
3. Durata activității: 3 ore

4. Grupul țintă: elevii clasei pregătitoare A

5. Coordonatorul activității: prof. înv. primar Tănase Ileana

6. Parteneri implicați: părinții





7. Obiective operaționale:

- O₁: identificarea alimentelor sănătoase (fructe, legume etc.) de către beneficiarii proiectului
- O₂: realizarea unui meniu săptămânal echilibrat
- O₃: prepararea unei salate de fructe
- O₄: dezvoltarea unui comportament responsabil la cumpărături pentru reducerea risipei alimentare

8. Resurse:

- umane: 20 de elevi din clasa pregătitoare
- materiale: folie de protecție, mănuși de unică folosință, tacâmuri și vase de unică folosință din lemn/ carton, fructe și legume

9. Descrierea activității:

a. Meniul săptămânal echilibrat – 1 oră

În cadrul activității elevii au aflat informații despre:

- informațiile utile furnizate de etichetele de pe ambalajele alimentelor cu privire la perioada în care pot fi consumate;
- elaborarea unui meniu săptămânal echilibrat.

b. Atelier de lucru: prepararea unei salate de fructe – 1 oră.

c. Organizarea campaniei de sensibilizare comunitară „Consumă responsabil!” – 1 oră

Prezentarea rezultatelor și produselor obținute în cadrul atelierelor de lucru.



10. Rezultate obținute:

- a. Cooperarea între elevi pe parcursul activității
- b. Responsabilizarea copiilor privind un comportament adecvat la cumpărături pentru reducerea risipei alimentare

11. Modalități de evaluare a activității:

- a. observarea sistematică a comportamentului elevilor pe parcursul activității
- b. jocul de ghicire al fructelor și legumelor după pipăit și miros
- c. chestionare orale
 - Cum vă simțiți după această activitate?
 - Ce ați învățat astăzi?

Răspunsurile oferite de elevi au devenit sugestii pentru următoarele activități de acest gen. Pentru acasă s-a propus vizionarea videoclipului „....”

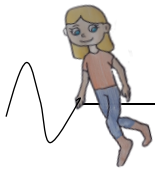
12. Rezultate înregistrate:

- a. Implicarea tuturor elevilor și a părinților în acțiuni de reducerea risipei alimentare
- b. Responsabilizarea elevilor pentru un mod de viață sănătos

13. Sugestii, recomandări:

- programarea unei activități la care să participe și un nutriționist





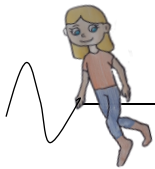
EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ

Prof. înv. prim. Mihalache Andreia
Școala Gimnazială Comișani, județul Dâmbovița

Pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor, contează enorm să acordăm importanță educației lor. De educația primită depinde propria noastră existență precum și relația noastră cu ceilalți, modul în care ne vom implica într-o societate complexă, în diverse activități sociale și cum ne vom comporta în fața acestora. Un job bun și o reputație socială bună sunt beneficii de necontestat ale unei persoane educate. Toate acestea îl vor conduce pe copilul tău spre un viitor sigur și o viață stabilă, precum și spre o carieră excepțională. Educația va influența decisiv înțelegerea și diferența dintre bine și rău. Va elimina toate confuziile din mintea noastră și ne va dezvolta capacitatea de a privi lucrurile dintr-o perspectivă corectă. O persoană educată își va îmbunătăți constant starea sănătății, va trăi mai mult și mai bine. Va avea o atitudine pozitivă față de viață. Nu vom putea ține pasul cu evoluția lucrurilor din jurul nostru dacă nu avem cunoștință de existența lor. Cunoștințele se obțin printr-o educație corectă. Este posibil să înveți, să ai rezultate bune să cunoști și să știi multe lucruri despre întreaga lume, astăzi având acces din ce în ce mai ușor la informațiile necesare. Dar cu siguranță trebuie să te și expui cu bagajul de cunoștințe acumulat în contextul cultural și istoric al unei civilizații pentru a reuși în acel mediu. Educația are implicații semnificative în prosperitatea economică a fiecărui individ în parte, a fiecărei comunități, a fiecărei națiuni.

Tehnologiile și evoluția lor rapidă au modificat mediul de afaceri, procesele de producție și au dus concurența de la nivel local la nivel mondial. O forță de muncă bine educată este crucială în lumea contemporană, iar lupta pentru resursele naturale ocupă azi un loc secund, fiind devansată de lupta pentru resurse umane. Astfel educația a devenit treptat una dintre cele mai mari afaceri la nivel mondial și sectorul privat a preluat treptat o mare parte din responsabilitatea educației pe tot parcursul vieții. Încrederea este o valoare esențială, care definește respectul reciproc și interdependența între toți actorii implicați în educație, de la elev și profesor până la familie și comunitatea largă. Se traduce prin atașamentul sănătos și constructiv al tuturor părților demersului educațional față de viziunea împărtășită și asumată asupra educației. Prin sinceritatea comportamentelor zilnice, între părți se nasc relații constructive îndreptate spre atingerea scopului viziunii educației. Integritatea, convergența și corectitudinea serviciului public de educație reprezintă suportul de încredere în capacitatea sa

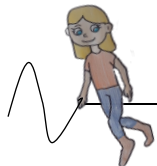




de a își îndeplini misiunea de modelare a copiilor în adulți responsabili. Copiii trebuie să aibă încredere că participarea la educație este valoroasă pentru ei, iar familia investește încredere în cadrele didactice, care sunt profesioniști în educație. Societatea, prin autoritățile sale, prin sectorul civil și prin cel privat, sprijină educația la toate nivelurile pe baza încrederii în calitatea proceselor și a rezultatelor. Beneficiarul direct al educației oferite prin serviciul public de învățământ este copilul/tânărul, cu cele trei dimensiuni de dezvoltare: corp, minte și suflet. Orice activitate organizată în instituțiile de învățământ și conexe este justificată în măsura în care îmbunătățește, în mod demonstrat sau evident, calitatea serviciilor dedicate lui. Succesul școlii este măsurat după modul în care fiecare copil ajuns la vârsta maturității se regăsește în cea mai bună variantă a sa la momentul respectiv și are implicit răspunsul la întrebarea „ce fel de om sunt, unde sunt bun în societatea globalizată, cum rămân bun și cum pot deveni și mai bun?”. Școala asigură viitorilor adulți o alfabetizare funcțională în toate domeniile necesare unei vieți autonome și împlinite în societate, care să contribuie la starea de bine individuală și a comunității.

Viitorul adult este capabil să acceseze orice tip de informație și să o înțeleagă suficient pentru a o folosi ca resursă în performanța propriilor acțiuni sau în excelență. Școala oferă copiilor și tinerilor un set de repere valorice și culturale și de principii etice care să le asigure dezvoltarea unei identități complexe și bine definite din perspectiva națională, europeană și globală. Dezvoltă în rândul beneficiarilor capacitatea de a interpreta, prin filtrul acestor valori și repere, relația cu sine, ca ființă morală, cu familia, cu lumea profesională și cu societatea în general. Școala asigură fiecărui beneficiar un nivel de dezvoltare personală care să-i permită gestionarea emoțiilor, luarea deciziilor, lucrul în echipă și în comunitate, a relațiilor sociale și interpersonale. În același timp, asigură, prin activitățile sale, că membrii societății au trăsăturile de caracter necesare pentru a face față schimbărilor sociale și economice: curiozitate, spirit de inițiativă și antreprenoriat, curaj de a adopta soluții noi și de a testa limite, capacitatea de a crea obiective și planuri personale și tenacitate în implementarea lor, adaptabilitate și flexibilitate. Școala contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor și tinerilor prin promovarea aptitudinilor sportive, a motricității, a competențelor necesare adoptării de către beneficiari a unei alimentații sănătoase și nutritive. De asemenea, școala contribuie, alături de alți actori ai comunității, la educația pentru sănătate a elevilor, fiind garant al faptului că viitorii adulți au cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare unei vieți sănătoase atât din punct de vedere fizic cât și psihic.





PLANTĂM PENTRU O VIAȚĂ ARMONIOASĂ

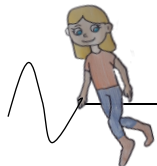
**Prof. Moroianu Virginia,
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Brașov**

Potrivit cercetătorilor este unanim recunoscut faptul că un contact regulat cu plante, animale, și mediul natural ne poate îmbunătăți sănătatea fizică și bunăstarea psihică. „Pentru numărul mare de persoane din societatea noastră – atât copii cât și adulți – care se confruntă cu probleme de sănătate fizice sau mintale, creșterea în propria gospodărie a anumitor ierburii aromatice sau legume poate fi deosebit de benefică”, explică specialiștii. „Astfel de activități pot ameliora simptomele unor boli grave, pot preveni dezvoltarea condițiilor precare de trai și pot călăuzi oamenii spre un mod de viață care îi va ajuta să-și îmbunătățească starea materială pe termen lung. Acest lucru are un accent specific asupra pacienților cu condiții de sănătate care pot fi îmbunătățite pe termen lung, cum ar fi diabetul, artrita și astmul”, au conchis cercetătorii. Grădinaritul este recomandat în special persoanelor mai în vârstă, întrucât aceștia au dezvoltat de-a lungul vieții condiții precare de sănătate și tind să fie mai izolați social și mai singuri decât tinerii, întrucât de multe ori partenerii lor au murit sau familiile s-au mutat departe de casă. Însă, preventiv, nici cei tineri nu sunt excluși. Nici reacția psihologilor nu a întârziat să apară, ei susținând că „plantele sunt mult mai puțin înspăimântătoare și provocatoare decât oamenii, așa că o grădină ar putea fi o metodă accesibilă de a ne reconecta cu impulsurile vieții.

Zgomotul de fundal piere și poți evada din gândurile și judecățile altora. Într-o grădină este mai multă libertate pentru a te simți bine cu tine.” Grădinaritul este considerat o experiență senzorială complexă care permite oamenilor să se conecteze la starea primară. Lucrul în grădină are și alte recompense, mai puțin spirituale, având în vedere că această ocupație poate fi o sursă de produse proaspete și sănătoase. Un studiu realizat în Olanda sugerează că cei care au ca hobby grădinaritul pot lupta cu stresul mai eficient decât cei care practică alte activități de agrement și relaxare. Totodată, grădinaritul este un mod excelent de a combate stresul și „oboseala de atenție”, întrucât ritmul mediului înconjurător și natura repetitivă, liniștitoare a lucrărilor din grădină sunt toate surse de atenție ce nu necesită efort.

Prin toate aceste beneficii pe care le aduce grădinaritul se poate afirma cu certitudine ca această activitate, practică fie și doar pentru câteva ore pe săptămână, poate combate depresia, poate preveni accidentele vasculare cerebrale și pe cele cardiace, care au drept





cauză principală stresul și lipsa activității fizice. Nu în ultimul rând, grădinăritul și simpla îngrijire a câtorva legume poate să ne îndemne să mâncăm mai sănătos, dar poate influența pozitiv și percepția față de tot ceea ce înseamnă natură. Nu există bucurie care să poată fi comparată cu aceea de a culege fructe, legume sau plante aromatice din propria grădină!

Așadar, prin faptul că ne menține conectați cu natura, grădinăritul oferă un sentiment de bunăstare psihologică.

Acesta poate genera o legătură spirituală, chiar metafizică, mângâiere și liniște, ceea ce duce la o stare generală mai bună, atât din punct de vedere psihic, cât și fizic. Unicitatea grădinăritului, spre deosebire de alte activități, cum ar fi de gătitul sau tricotatul, constă în faptul că ne leagă literalmente pe pământ. Lucrul cu solul, sădirea plantelor, cultivarea răsadurilor și, nu în ultimul rând, răbdarea cu care facem toate acestea, ne oferă o lecție valoroasă pentru viața noastră personală.

[https://translate.google.com/translate?hl=ro&prev=_t&sl=en&tl=ro&u=http://www.ho
usebeautiful.com/lifestyle/gardening/a6178/why-gardening-therapy-is-being-
prescribed-by-doctors/](https://translate.google.com/translate?hl=ro&prev=_t&sl=en&tl=ro&u=http://www.ho
usebeautiful.com/lifestyle/gardening/a6178/why-gardening-therapy-is-being-
prescribed-by-doctors/)

[https://translate.google.com/translate?hl=ro&prev=_t&sl=en&tl=ro&u=http://www.ho
uzz.com/ideabooks/61948110/list/10-tips-for-beginning-gardeners](https://translate.google.com/translate?hl=ro&prev=_t&sl=en&tl=ro&u=http://www.ho
uzz.com/ideabooks/61948110/list/10-tips-for-beginning-gardeners)

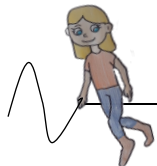
EDUCAȚIA PENTRU MEDIU LA NIVELUL ȘCOLII

Profesor psihopedagog Violeta-Gina Moroza,
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Galați -
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” și Școala Gimnazială nr. 22 Galați

„În natură se află secretul păstrării ecologice a lumii.”

Henry-David Thoreau





Este evident faptul că nu putem discuta despre viitorul omenirii dacă nu ne aplecăm din ce în ce mai mult asupra rolului pe care factorii de mediu îl au asupra vieții, iar realitatea din ultimii ani întărește această legătură. De la cele mai mici semne că natura este influențată de deciziile luate la nivel de individ și până la catastrofele naturale care se produc în diverse părți ale globului, toate acestea ne dau, în mod evident, de înțeles că modul actual în care ne raportăm la ceea ce ne înconjoară ne conduce într-o direcție greșită și că sunt necesare măsuri urgente pentru a schimba acest mers al lucrurilor.

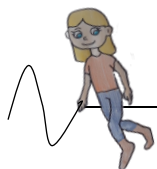
Sigur, deciziile politico-economice la nivel local, regional, național sau internațional luate de cei care au ajuns la un nivel superior de cunoaștere și experiență sunt cele care au cel mai mare impact asupra acestui curs al evoluției umane prin raportare la factorii de mediu, dar la fel de evident este și faptul că sistemul de educație, cu toate lacunele sale, poate să influențeze, în limite controlabile, această legătură om-natură.

Afirm acest lucru în calitate de profesor psihopedagog - consilier școlar, de „educator de suflete” pentru cei mici sau pre-adolescenți, aflați într-o adaptare la un sistem educațional care încearcă să se reformeze și implicați într-un proces care încă nu pune un accent deosebit de important și pe educația pentru mediu.

Tocmai de aceea, de câțiva ani susțin, la nivel instituțiilor de învățământ în care activez, în rândul colegilor – cadre didactice care predau discipline „pretabile” la implicarea în educația pentru mediu – ideea conform căreia este important ca elevii să se implice în studierea acestor probleme într-o manieră transdisciplinară, nu numai la cea de specialitate, ci și la altele, precum: limba română, biologie, desen, muzică, educație fizică, tehnologia informației, limbi străine și discipline opționale etc.

Am organizat, astfel, alături de colegii de specialitate și de elevi de la clase de învățământ primar și gimnazial, numeroase ieșiri în aer liber în cadrul cărora, pe lângă studiul plantelor și fenomenelor naturale, pe lângă plantarea de flori de sezon, am realizat și desene, am interpretat cântecele și scenete de teatru, am organizat jocuri de mișcare, jocuri de rol, reușind să creăm, împreună, modalități de valorizare într-un mod cât mai interactiv și educativ a orelor respective. S-au desfășurat, numai în perioada martie-iunie 2023, în jur de 10 astfel de „ieșiri” instructiv-educative, în cadrul cărora au fost implicate șapte clase din cele două școli în care lucrez și tot atâția învățători și profesori.





Elevii de diferite vârste, organizați în grupe, au răspuns favorabil și la acțiunile de ecologizare desfășurate în curțile școlilor, dar și în pădurea de lângă oraș, au avut, la rândul lor, idei creative de îmbunătățire a acestor activități, și-au arătat implicarea în „întreceri” din care toată lumea a ieșit câștigată, au dat dovadă de responsabilitate față de menținerea curățeniei, devenind și „purători” de mesaje cu caracter ecologist către ceilalți colegi și către familiile lor.

Am remarcat expresiile de bucurie și conștiință a lucrului bine făcut, din suflet, apărute pe fețele micilor ecologiști, dar și satisfacția profesională pe care au avut-o colegii mei, învățătorii și profesorii, atunci când, după lucrul în echipă, după orele desfășurate la finalul unui episod de ploaie sau la temperaturi epuizante, au reușit să strângă saci de deșeuri și să-i predea firmei de salubritate, au lăsat perimetre curate, au udat „cuiburile” florilor, au postat desene și clipuri video cu munca lor și cu cântecele interpretate pe rețelele de socializare, au primit aprecieri de la colegi, apropiați, co-vârșnici, prieteni etc.

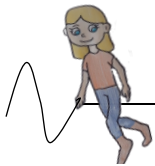
Iată că, fără un efort deosebit, cu caracter uman și (uneori) material, „actorii” școlii, fie că sunt învățători, profesori – pe de o parte – sau elevi și părinți – pe de altă parte – pot să contribuie la transformarea acestora într-un „laborator” de natură ecologică și să dea exemplu că se poate conștientiza și înțelege încă de la vârste mici și de la nivel micro faptul că inițiative de acest fel pot contribui, agregate fiind la nivel județean, regional, național, la îndeplinirea unui obiectiv prioritar în acești ani – educația pentru mediu.

EDUCAȚIE PENRU O VIAȚĂ ARMONIOASĂ

Prof. Moța Daniela
Școala Gimnazială „Ecaterina Teodorescu” Tg. Jiu, Gorj

Un stil de viață armonios presupune adoptarea unui stil de viață sănătos ce implică alimentație echilibrată, sănătoasă, un regim de exerciții fizice care să ne mențină în formă și să ne dezvolte organismul și evitarea alcoolului, tutunului și a substanțelor interzise.





Un stil de viață sănătos înseamnă și gândire pozitivă, o gândire optimistă, generată de bucuria care vine din lucrurile mărunte. Optimismul contribuie la menținerea echilibrului psihic, ajutându-ne să avem o viață echilibrată. În fapt, totul pornește de la creier, iar dacă ne inducem o stare pozitivă și organismul nostru va fi mult mai sănătos.

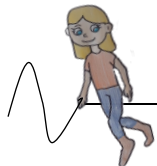
Pentru a îngloba aceste considerente s-a născut un nou concept și anume educația pentru sănătate, concept care este introdus și în mediul școlar fiind foarte folositor în ghidarea elevilor către o viață armonioasă.

Educația pentru sănătate la nivelul școlii reprezintă una dintre principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos, iar în multe țări educația pentru sănătate este obligatorie în școli, începând din clasa întâi până într-a douăsprezecea, folosindu-se pentru fiecare ciclu de dezvoltare programe și materiale didactice adecvate vârstei, făcând totul mai captivant. Ea are ca scop creșterea nivelului de cunoștințe medicale ale populației în domeniul sanogenezei, protecției mediului și prevenirii bolilor, în formarea și dezvoltarea unor deprinderi corecte care să promoveze sănătatea precum și crearea unei poziții active față de sănătatea individuală și de problemele sănătății publice, în sensul atragerii și participării active în vederea realizării și consolidării sănătății.

Sănătatea include mai mult decât funcționarea fără piedici a organismului. De asemenea, implică relațiile mental-emoțional, intelectuale și sociale cât și valorile spirituale. Astfel, pentru o mai bună înțelegere a sănătății este necesar să vorbim despre fiecare dintre aceste dimensiuni:

- Sănătatea emoțională, care se referă la emoțiile unei persoane, sentimentele acesteia față de sine, situații cât și față de alte persoane.
- Sănătatea intelectuală, care se referă la acel aspect important al planului mental care contribuie la luarea deciziilor importante și joacă un rol crucial în starea de sănătate și de bunăstare a individului.
- Sănătatea fizică, care se referă la starea organismului și la răspunsurile acestuia în fața vătămărilor și a bolii.
- Sănătatea socială, care se referă la capacitatea de realizare a rolului din viață, cum ar fi rolul de fiu sau fiică, părinte, soț, prieten, apropiat sau cetățean, într-un mod eficient și confortabil, cu plăcere, fără a tulbura climatul de ecologie socială, de protecție al altor persoane.
- Sănătatea spirituală, care se referă la acel sentiment, trăire, după care comportamentul și valorile fundamentale ale unei persoane sunt în armonie.





Fiecare persoană conferă o anumită importanță celor cinci dimensiuni ale sănătății. Unii indivizi sunt mult mai interesați de sănătatea emoțională sau intelectuală decât de sănătatea fizică spre deosebire de alții care își pot extrage o mare satisfacție din relațiile lor cu alte persoane sau din implicarea lor în munca pentru idealurile religioase.

Educația pentru sănătate are și o componentă motrică, aceasta realizându-se cu ajutorul exercițiului fizic. Educația fizică urmărește dezvoltarea armonioasă și normală a organismului, întărirea sănătății și cultivarea unor calități fizice necesare muncii, activității sportive.

În cadrul caracterului global al educației, disciplina educație fizică și sport prezintă conținuturi și sarcini specifice, cu influențe de sistem asupra individului, în plan fizic, motric, intelectual, estetic și moral. În același timp, educația fizică și sportul pot fi considerate drept forme speciale de educație, care conduc nu doar la finalități biologice concretizate în aspectul fizic armonios, ci și la importante aspecte psihologice și sociale.

Datorită mării lor accesibilități, educația fizică și sportul se practică sub cele mai diferite forme, însoțind omul de la naștere până la bătrânețe, creând astfel un stil de viață echilibrat și sănătos.

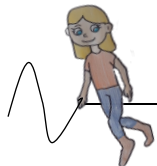
Specificul calitativ al educației fizice nu constă în faptul că se depune un efort fizic, ci în obiectivele urmărite, în modul în care această activitate se desfășoară în accentul pus pe valoarea formativă a conținutului instruirii. Astfel, subiectul care participă la lecția de educație fizică reacționează printr-o conduită complexă, care înglobează deprinderile motrice, condiția fizică, cunoașterea și plăcerea pentru mișcare.

Sănătatea intelectuală se bazează pe informarea intelectuală, concept ce constă în transmiterea și asimilarea valorilor științifice și umaniste prelucrate în conformitate cu anumite principii și norme didactice sau ordonate într-un anumit fel cu scopul de a facilita înțelegerea și însușirea lor.

Educația intelectuală nu se rezuma la informarea intelectuală, ci vizează formarea și dezvoltarea intelectuală, prin care înțelegem o acumulare treptată a unor modificări de funcție a proceselor psihice cognitive datorate învățării, care conduc la transformarea intelectului uman concretizată în capacități de cunoaștere, creativitate și autonomie intelectuală.

Formarea intelectuală presupune activarea potențialităților copilului, prin intermediul informației, în scopul transformării și restructurării sale psihice, în concordanță cu legile interne ale dezvoltării, asigurând astfel un sens ascendent dezvoltării intelectuale a personalității.





Sănătatea socială a copilului presupune învățarea rolurilor sociale și a modalității de interacționare, la fel ca și până la această etapă a dezvoltării. Școlarii se confruntă cu afirmarea identității, descoperirea eului și integrarea în societate, fapt ce îi pune uneori în dificultate. Orizontul copilului se lărgeste în afara familiei, incluzând acum și școala. În perioada școlarității copilul devine mai independent de familie și principala preocupare a sa sunt prietenii și relațiile cu profesorii și colegii. La vârsta școlară copilul reușește să-și exprime emoțiile și trăirile, are o gândire mai sofisticată și începe să se compare cu alți copii de aceeași vârstă. O relație pozitivă cu părinții îl încurajează pe copil să se simtă destul de în siguranță pentru a se aventura în afara teritoriilor familiare - în general școlarii mici sunt încrezători, aventuroși și siguri de capacitățile lor.

Concluzionând putem spune că elevii își petrec o bună parte din timp la școală, prin urmare, aceasta trebuie să fie un loc esențial pentru conturarea stării lor generale de bine, cu ale sale aspecte sociale, fizice și emoționale. Sănătatea și starea de bine a elevilor le influențează capacitatea de a beneficia de pe urma unei educații de calitate și de a-și atinge întregul potențial școlar.

BIBLIOGRAFIE:

Alexe N., *Enciclopedia educației fizice și sportului*, vol I, IV, Editura Aramis, București, 2002

Nicola, Ion, *"Tratat de pedagogie școlară"*, E.D.P., București, 1996.

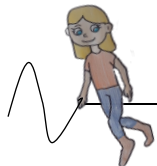
PĂSTREAZĂ IUBIREA PRIN A DĂRUI-O ! (FIȘĂ DE PROIECTARE DETALIATĂ A ACTIVITĂȚII)

Prof. Mureșan Ana Dana
Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca

Titlul activității: “Păstrează iubirea prin a dăru-i-o !”

- 1. Coordonatorul/Coordonatorii activității: Prof. Mureșan Ana Dana / Gabor Elena**
- 2. Durata desfășurării:** În luna ianuarie a fost anunțată activitatea și practic de atunci au început pregătirile- până în luna aprilie, an școlar 2022-2023.





3. **Grupul țintă:** elevii clasei a-VI-a C, elevii clasei a-VII-a D.
4. **Parteneri implicați:** Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca și Școala Profesională Specială „SAMUS” Cluj-Napoca.
5. **Obiectivele specifice ale activității**
 - **Sensibilizarea elevilor cu privire la nevoile semenilor.**
 - **Cultivarea dorinței de a face bine și de a dăruii bucurii. (Bucuriile care vin din suflet durează și nu pot fi înlocuite sau comparate cu cele care dispar într-o clipă).**

6. Obiective explicite:

1. Mobilizarea elevilor cu CES pentru a confecționa figurine de gips pe care să le decoreze cumotive specifice sărbătorilor pascale, pentru a întări convingerea că - pentru a primi e important să dăruiești.
2. Mobilizarea colectivelor de elevi pentru realizarea unor acțiuni cu caracter umanitar ce constă în alegerea și pregătirea unui cadou în pragul sărbătorilor.

7. Grupul țintă:

- elevi din clasele de gimnaziu de la Școala Profesională Specială „SAMUS” Cluj-Napoca.
- Elevi din clasele de gimnaziu de la Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca.
- Cadre didactice (directori, profesori) ai celor două instituții partenere, implicate în acest proiect.

8. Resurse:

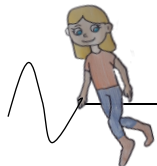
- Temporale: proiectul se va desfășura în perioada aprilie, 2023.
- Umane: elevi, cadre didactice.
- Spațiale: Școala Profesională Specială „SAMUS” Cluj-Napoca.

9. Argument:

„Iubirea crește prin dăruire. Iubirea pe care o oferim este singura iubire pe care o păstrăm. Singura modalitate de a păstra iubirea este să o dăruiești”.

(Elbert Hubbard)





Școala este instituția care contribuie la formarea viitorilor cetățeni ai acestei națiuni, îi pregătește să trăiască împreună și alături de alții, să creeze, să gândească, să inoveze și să participe la viața societății.

Prin intermediul activităților educaționale se oferă elevilor un bun prilej de formare ca viitori cetățeni ai societății în care trăim, incluzând pe lângă aspecte de ordin cognitiv și aptitudinal și pe cele care țin de formarea personalității, de atitudini și valori morale, de conviețuire, solidaritate și empatizare. De asemenea se îmbogățește aria preocupărilor elevilor, li se oferă posibilitatea de a beneficia de o mai completă și competentă informare despre elevii din diferite școli și dezvoltarea unor relații de prietenie. Pentru a dezvolta capacitatea de a fi toleranți este important să cunoaștem cultura și obiceiurile unei comunități, să desfășurăm cât mai multe activități împreună.

Prin activitatea *“Păstrează iubirea prin a dăru-i-o !”* se dorește dezvoltarea unor relații de colaborare și susținere sub aspect educativ a copiilor cu CEs, dezvoltându-se în același timp calități precum empatia, răbdarea de a asculta, interesul pentru celălalt, grija pentru semenii, stimularea interesului pentru acte de caritate, etc.

Este o experiență importantă pentru toți cei implicați, (elevi ai ambelor instituții de învățământ) - deoarece descoperă prin ce se aseamănă dar și prin ce se deosebesc

10. Strategia de realizare:

În luna ianuarie a acestui an școlar a fost propusă activitatea elevilor. În luna aprilie, elevii de la Școala Gimnazială „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, vor pregăti cadouri elevilor de la Școala Profesională Specială „SAMUS”, cu ocazia sărbătorilor de Paști, promovând astfel valorile morale și altruismul. Elevii din Școala Profesională „SAMUS” vor pregăti figurine din gips în semn de mulțumire și recunoștință pentru cadourile primite.

11. Modalități de evaluare a activității:

- a. Observare sistematică;
- b. Poze .

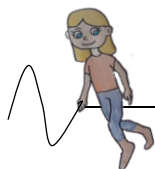
12. Rezultate înregistrate:

- a. Fișă de activitate -deplasare la Școala Profesională Specială „SAMUS” Cluj.
- b. Poze

13. Sugestii, recomandări:

- a. încurajarea elevilor timizi în activitățile voluntariat, în activitățile de înțajutorare.





b. cultivarea ideii de voluntariat.



FIȘĂ DE ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ

Prof.înv.preșc. Neculai Paula
Grădinița cu P.P.Nr.30 Galați

Grădinița cu Program Prolungit Nr.30 Galați

Denumirea activității: ”Mergem și vedem, SEMNE DE CIRCULAȚIE observăm! ”

Coordonatorul activității: prof. NECULAI PAULA

Data desfășurării: 04.05.2023

Durata activității: 2 ore

Scopul activității: Îmbogățirea cunoștințelor legate de semne de circulație, formarea comportamentului rutier responsabil.

Obiective urmărite:

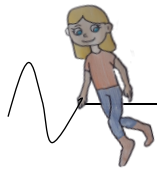
- * Transmiterea sistematică a unor noțiuni și cunoștințe despre regulile de circulație;
- * Recunoașterea semnelor de circulație (cel puțin două);
- * Rolul și importanța siguranței rutiere.

Locul desfășurării: Strada din jurul grădiniței

Resurse umane:

- ✓ Cadre didactice implicate : educatoarele de la grupa Mijlocie ”B”
- ✓ Preșcolari - Preșcolarii grupei Mijlocii” B”





- ✓ Parteneri implicați/Invitați : părinți;
- ✓ Resurse materiale : semne de circulație, autoturisme, tramvaie, biciclete, tricouri personalizate.

Descrierea activității

În cadrul acestei activități, copiii grupei Mijlocii ”B”- grupa ȘTRUMFILOR, împreună cu doamne educatoare Neculai Paula au plecat să observe semnele de circulație și mijloacele de transport terestre , din jurul grădiniței.

Am urmărit deprinderile copiilor de a reacționa în trafic în calitate de pieton, să le insuflăm un comportament adecvat în trafic, am consolidat cunoștințele despre modul corect și util de a acționa în situații neprevăzute.

Preșcolarii au aflat pe unde trebuie să circule, când să traverseze, care sunt locurile unde se vor putea juca, ce vehicule sunt antrenate în trafic, care este rolul polițistului, dar și ce semnificații au unele indicatoare și marcaje rutiere.

Preșcolarii grupei mijlocii au fost foarte încântați de semafoare, de cum își schimbă culoarea din roșu în verde (semaforul pietonilor) sau din roșu în galben , apoi verde pentru semaforul autoturismelor. Au observat tramvaiele și cum se deplasează ele pe linia de tramvai, dar și autobuzele, care opresc în stația de autobuz, special amenajată pentru călătorii care urcă sau care coboară.

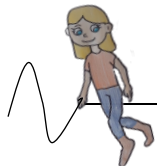
În urma acestei activități outdoor, implicarea copiilor a fost deosebită, deoarece ei au putut învăța mult mai ușor despre aceste semne de circulație, dar și despre modul de deplasare al autoturismelor.

Rezultate obținute

- Bucuria preșcolarilor de a se implica în activitățile desfășurate;
- Entuziasmul preșcolarilor, a părinților și a cadrelor didactice;
- Importanța adoptării unui stil de viață sănătos(mișcare în aer liber, respectarea regulilor de circulație)

Dovezi : Diplome de participare și fotografiile realizate toată ziua în care au fost surprinși preșcolarii veseli, voioși și plini de entuziasm.





VOLUNTARIATUL ÎN VIAȚA ELEVILOR

Negru Andrea Csilla
Liceul De Arte Oradea, Jud. Bihor

“Voluntarii nu sunt plătiți nu pentru că nu au nicio valoare, ci pentru că sunt de neprețuit.” (Sherry Anderson).

Voluntariatul are o influență deosebit de importantă în dezvoltarea armonioasă a personalității tinerilor. Activitățile de voluntariat au început să devină tot mai populare în rândul elevilor în ultimele decenii, odată cu dezvoltarea a numeroase organizații care permit realizarea de activități de voluntariat într-o gamă tot mai variată de domenii: social, economic, civic, cultural cât și în domeniul sănătății.

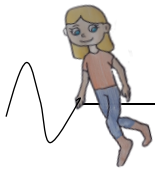
De ce să participăm la o acțiune de voluntariat? Scopul activităților de voluntariat nu este obținerea de folos material ci ajutorarea reciprocă, acumularea de experiență, legarea de prietenii noi, dar nu în ultimul rând dezvoltarea noastră pe plan psihic și emoțional.

Personalitatea este reprezentată de caracteristicile psihologice (cognitive, afective și cognitive), comportamentale și biologice durabile prin care fiecare persoană se diferențiază de restul că fiind individual. Așadar, după cum putem observa în definiția personalității, trăsătură de baza a personalității este individualitatea. La această individualitate au o contribuție hotărâtoare experiențele personale și interpersonale trăite de fiecare persoană în mod diferit, deoarece și contextul în care au fost acumulate este diferit.

Activitățile acestea au ca scop principal întrajutorarea, realizarea de activități prin care încercăm să avem cât mai multă grijă unii de alții, prin organizații precum Caritas, Crucea Roșie, SOS Autism, cât și de mediul înconjurător, prin participarea la Ziua Mondială a Curățeniei sau Greenpeace, astfel contribuind la formarea unor viitori cetățeni cât mai responsabili.

Prin participarea la astfel de activități s-a observat responsabilizarea marcată a elevilor. Când elevilor voluntari li se încredințează diferite sarcini pe care trebuie să le ducă la bun sfârșit ei își vor da toată silința să-l realizeze cât mai bine posibil concentrând talentul și abilitățile în acest scop. Satisfacția pe care o resimt în momentul în care au finalizat cu succes sarcina care le-a fost atribuită îi motivează să participe și la alte activități similare sau să își încerce talentele în noi tipuri de activități.



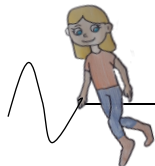


Voluntariatul este o modalitate prin care elevul are șansă de a explora diferite domenii de activitate fără a fi angajat, prin care are ocazia vadă mai profund ce presupune fiecare activitate în parte, poate să aibă o viziune de ansamblu, să își descopere domeniul propriu de interes, realizarea căror activități îi conferă cea mai mare plăcere, conștientizarea acelor lucruri la ce se pricepe cel mai bine. Acest lucru este deosebit de important deoarece în momentul în care vor fi puși în situația să își aleagă meseria sau facultatea pe care vor să o urmeze după terminarea școlii, ei vor avea deja acumulate experiențe și le vă fi mult mai ușor să aleagă, iar cel mai probabil meseria aleasă o vor practica cu multă plăcere.

Realizarea oricărui eveniment într-un cadru organizat presupune interacțiunea cu foarte multe persoane. Astfel elevul își dezvoltă capacitatea de comunicare, capacitatea de lucru în echipa, de organizatorice, simțul de responsabilitate, are oportunitatea să lege noi prietenii cu persoane din diferitele colțuri ale lumii, deoarece multe proiecte de voluntariat sunt internaționale. De exemplu prin participarea ca voluntar la o campanie de organizare de evenimente sportive sau artistice elevul poate fi pus în situații în care va trebui să interacționeze sau să vorbească de față cu o mulțime de oameni. Poate fi pus într-o poziție de coordonare a unor activități, astfel va avea oportunitatea să învețe cum să își gestioneze emoțiile, să își adune gândurile, să își organizeze spusele, și să sintetizeze informația pentru ca aceasta să fie transmisă cât mai eficient. Această capacitate de organizare a gândurilor și informațiilor fiindu-i mai târziu foarte util în examenele școlare pe care urmează să le susțină. În cursul unui proiect pot apărea situații neprevăzute care necesită capacitate de adaptabilitate, capacitate de rezolvare a problemelor, dar și creativitate.

Participarea la activități de voluntariat din domeniul social, prin intermediul organizațiilor precum Caritas și Crucea Roșie, elevii își vor dezvolta simțul civic, de compasiune. Vă putea vedea diferite situații familiale mai precare, și poate vor conștientiza că problemele cu care se confruntă ei la acel moment dat sunt ne semnificative față de problemele altora. Vor avea ocazia să vadă zâmbetul real de pe fața copiilor când primesc o ciocolată, o mâncare caldă sau îmbrăcăminte pe care părinții nu și-ar permite-o. Poate își vor aminti de situații în care ei au fost nemulțumiți de exemplu pentru că nu au primit cel mai nou model de telefon sau de îmbrăcăminte. Elevul va aprecia mai mult ceea ce are și va dori și să își ajute semenii după propriile posibilități, astfel acest tip de voluntariat contribuie și la dezvoltarea spirituală a elevului. Așadar pe lângă principalul rol de a ajuta oamenii întâlnim și un rol la fel de important, schimbarea mentalității oamenilor.





Prin realizarea tuturor acestor activități acumulezi experiență care nu știi când, dar cu siguranță îți va fi folositoare cândva în viitor.

BIBLIOGRAFIE:

Nițescu, A-I, 11 citate despre voluntariat: blogunteer.ro/2012/01/11-citate-despre-voluntariat/
Volunteering and its Surprising Benefits: www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm

LET'S DO IT, ROMANIA!
(ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ)

Prof. Nicolae Maria
Școala Gimnazială Pleșoiu

TITLUL ACTIVITĂȚII: *Let's Do It, Romania!*,

TIPUL ACTIVITĂȚII: activitate de voluntariat dedicată Zilei Naționale a Curățeniei din cadrul Proiectului Educațional inițiat de Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului.

DATA : 24 Septembrie 2023

TITLUL-MESAJ: *Curățenie în toată țara, într-o singură zi!*

DOMENIUL ȘI TIPUL DE ACTIVITATE : educație ecologică și protecția mediului,

TIPUL ACTIVITĂȚII - activitate de voluntariat.

ECHIPA DE PROIECT

La nivel de unitate: - Director Prof. Tabacu Maria Irina

COORDONATORI : - Prof. Nicolae Maria

- Prof. Anton Maricela

APLICANTUL: Școala Gimnazială Pleșoiu

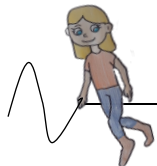
OBIECTIVUL GENERAL: Activitate de curățenie zona periferică a Loc. Pleșoiu

SCOPUL: Formarea și dezvoltarea conștiinței și a comportamentului ecologic, a simțului de responsabilitate privind păstrarea unui mediu curat; învățarea și manifestarea comportamentului specific voluntarului.

LOCUL DESFĂȘURĂRII: Comuna Pleșoiu, zonele afectate

OBIECTIVE:





- să participe voluntar, alături de alți cetățeni ai României, la activitatea de curățenie;

- să conștientizeze faptul că pot pune în valoare mediul înconjurător;
- să cunoască unele reguli de protecție a mediului;
- să-și asume unele responsabilități de îngrijire și ocrotire a mediului;
- să promoveze activitățile fără impact asupra mediului.

DURATA: desfășurarea propriu-zisă a activității : plecare, ora 8.00- sosire ora 11.00

RESURSE UMANE: elevi, profesori, locuitori ai comunei, reprezentanți ai Consiliului Local Pleșoiu.

GRUP ȚINTĂ: elevii clasei a II -a , a III-a, a IV-a , a V- a, a VI-a.

CADRE DIDACTICE IMPLICATE: Nicolae Maria , Mariciuc Dana Lenuta, Sandu Valeria, Crup Madalina Maria, Ciuperca Raluca, Popa Mihaela

PARTENERI: Primăria Pleșoi, părinți, bunici, persoane voluntare din localitate.

MODALITĂȚI DE REALIZARE:

- informarea voluntarilor despre proiectul național *Let's DO IT Romania* prin vizionare de înregistrări video ;
- prezentarea activităților ce pot fi abordate de școlarii mici;
- realizarea de ecusoane pentru voluntari
- pregătirea materialelor necesare desfășurării activității (saptamana anterioară).

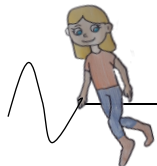
RESURSE: saci menajeri, mănuși de unică folosință, mesaje ecologice, ecusoane

PREZENTAREA PROIECTULUI:

Școala Gimnazială Pleșoiu a participat la acest proiect încă din anul 2010-2011.

Această experiență de voluntariat a stârnit dorința elevilor de a participa și anul acesta la Proiectul *Let's do it Romania*, care s-a desfășurat în data de 24 Septembrie 2023 și a avut ca obiectiv colectarea deșeurilor din zonele afectate din comuna Pleșoiu. Prin urmare există entuziasm pentru participarea ca voluntari, în cadrul acestui proiect, atât din partea elevilor câtși din partea cadrelor didactice.





Activitatea își propune să sensibilizeze atât elevii cât și locuitorii comunei, să creeze un parteneriat permanent cu responsabilii comunității locale pe teme de protejarea mediului natural. Astfel, împreună cu elevii altor clase și alte cadre didactice din școala noastră, am pornit spre zona cea mai afectată din comună, „Piața comunei”, unde se desfășoară târgul de produse legumicole. Acolo au venit și reprezentanții Consiliului local, părinți ai elevilor și oameni din comună dispuși să colaboreze cu noi la realizarea acestei activități. Fiind instruiți, în prealabil cu privire la normele de siguranță, elevii au colectat deșeurile răspândite pe marginea șoselei, din jurul pieței.

Am format grupe, am împărțit sectorul în așa fel încât fiecare grupă însoțită de un cadru didactic să ecologizeze o parte din sector. La astfel de activități elevii participă cu interes, fiecare încercând să se evidențieze prin faptele sale. Astfel de activități duc la dezvoltarea spiritului de echipă, la sensibilizarea în legătură cu problematica poluării mediului responsabilizarea fiecărui elev. În urma activității s-au colectat foarte mulți saci menajeri cu deșeuri, aceștia fiind ridicați, la scurt timp, de firma de salubritate parteneră.

EVALUAREA: -fotografii din timpul acțiunii;

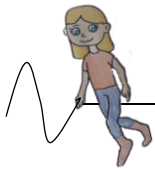
- certificate de voluntariat atât pentru cadrele didactice implicate cât și pentru elevi.

EDUCAȚIA PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. Nisteriuc - Cumpătă Nicoleta
Școala Gimnazială nr. 6 Suceava

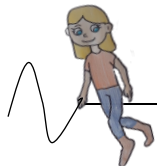
Educația reprezintă un proces complex și fundamental în dezvoltarea umană, având rolul de a pregăti indivizii pentru a face față provocărilor și de a-i îndruma în dobândirea cunoștințelor, abilităților și valorilor necesare în viață. Definind educația pentru viață armonioasă putem spune că aceasta reprezintă un proces educațional care vizează dezvoltarea globală a individului, integrând aspecte cognitive, emoționale, sociale și fizice. Aceasta se bazează pe promovarea unui echilibru între cunoștințele academice, competențele socio-emoționale și abilitățile practice necesare pentru a obține succesul în viață și a menține armonia în relațiile cu ceilalți și cu mediul înconjurător.





În cadrul unei educații pentru viață armonioasă, curriculumul școlar trebuie să fie conceput astfel încât să ofere oportunități de dezvoltare a tuturor aspectelor umane, iar introducerea unor ore de educație emoțională sau dezvoltare personală ar putea să contribuie cu succes la formarea unei personalități echilibrate și înțelepte. Pentru a asigura acest tip de educație, este important ca procesul de învățare să fie interactiv și să stimuleze participarea activă a elevilor. Metodele tradiționale de predare, care se bazează pe transmiterea pasivă a informației, ar trebui combinate cu tehnici inovatoare, cum ar fi învățarea prin proiecte, jocuri de rol sau colaborare în echipă. Aceste metode nu numai că dezvoltă abilitățile cognitive ale elevilor, dar le și oferă oportunitatea de a învăța cum să lucreze în echipă, cum să comunice eficient și cum să-și gestioneze emoțiile în contextul unei activități de grup. Empatia, cooperarea, rezolvarea conflictelor și auto-reglarea emoțională sunt abilități fundamentale pentru a construi relații sănătoase cu colegii, profesorii și părinții și pentru a dezvolta o bună inteligență emoțională. Într-o educație pentru viață armonioasă, consilierea și mentoratul au un rol crucial. Fiecare elev ar trebui să aibă acces la un consilier școlar sau un mentor, care să îl sprijine în descoperirea și dezvoltarea propriilor talente și interese, să îl ajute să-și stabilească obiective și să-și planifice cariera. De asemenea, consilierul sau mentorul poate fi un sprijin în rezolvarea problemelor personale sau în gestionarea emoțiilor, contribuind astfel la dezvoltarea echilibrată a elevului. Activitățile extracurriculare au și ele un rol foarte important în dezvoltarea unor personalități în armonie cu sine, cu ceilalți. Un exemplu foarte concludent în acest sens îl constituie o activitate foarte complexă, desfășurată pe parcursul a două zile în perioada Școlii Altfel, cu elevii clasei a IV-a, având un titlu semnificativ: „În lumina reflectoarelor! Toți copiii pe scenă!”. S-a urmărit descoperirea de talente necunoscute din rândul elevilor clasei și promovarea lor alături de cei ale căror talente sunt deja confirmate, creșterea încrederii în sine, a respectului față de sine și față de ceilalți, dezvoltarea spiritului creativ și formarea simțului critic și autocritic. Activitatea s-a desfășurat în două zile. În prima parte a primei zile, elevii au confecționat bannerul pe care l-am afișat pe tablă, s-au pregătit titlurile tuturor activităților, s-a organizat grafic tabla, s-au umflat baloane, s-au montat reflectoarele, laptopul și boxele, s-a pregătit programul de prezentare al activităților notându-se titlurile și ordinea acestora, apoi a început derularea momentelor prezentate de fiecare elev în parte. Momentele au fost foarte diferite și bine realizate și s-au desfășurat pe parcursul celor două zile: recitări, interpretare vocală sau instrumentală, mănuierea cubului rubik, experimente științifice, desen interactiv cu clasa, prezentarea curentului japonez în desen „Manga” dar și a creațiilor proprii realizate de propunător,





prezentarea unei rețete de prăjitură și realizarea acesteia, îndoitori din hârtie, scenete umoristice și monologuri, prezentarea unor informații din istorie pe baza unui dialog cu publicul auditor și chiar prezentarea unui cart și plimbări cu acesta. Fiecare moment prezentat a fost apreciat de ceilalți colegi prin aprecieri verbale, aplauze, îmbrățișări, iar la final au primit diplome.

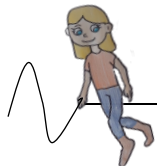
Elevii au fost încurajați să participe la activitate, oferindu-le oportunitatea de a-și exprima creativitatea, de a dezvolta abilități artistice și de a interacționa cu alți colegi cu interese similare. Prin participarea la astfel de activități, elevii își pot dezvolta latura artistică, înțelegerea estetică și capacitatea de a se exprima liber și autentic.

Sportul și activitățile fizice joacă un rol vital în dezvoltarea unei vieți echilibrate, sănătoase, armonioase. În acest sens, școlile ar trebui să ofere o gamă diversificată de sporturi și activități fizice, astfel încât fiecare elev să poată descoperi ceva care îl pasionează și îl motivează să fie activ. Prin practicarea sportului, elevii nu doar că își dezvoltă abilitățile fizice și își îmbunătățesc rezistența, dar învață și valori esențiale, precum fair-play-ul, efortul susținut și colaborarea în echipă. Participarea la competiții sportive îi învață pe elevi cum să respecte regulile, să accepte înfrângerile cu demnitate și să sărbătorească victoriile în mod adecvat.

De asemenea, sportul contribuie la dezvoltarea abilităților cognitive și emoționale ale elevilor. Prin practicarea unui sport, aceștia învață să-și gestioneze emoțiile, să-și canalizeze energia într-un mod productiv. Un exemplu relevant în acest sens este proiectul „Mișcare pentru toți copiii”, care promovează participarea anuală a elevilor la diverse activități sportive. Acest proiect oferă oportunități pentru ca fiecare copil să se implice în activități fizice și sportive, indiferent de abilitățile și preferințele lor. Prin intermediul acestui proiect, elevii învață să aprecieze importanța activității fizice și să-și descopere pasiunea pentru un anumit sport sau activitate fizică.

Implicarea elevilor în proiecte sociale și voluntariat a avut întotdeauna un impact profund asupra dezvoltării elevilor, contribuind la formarea unei conștiințe civice și a unor valori umane solide. Școala noastră încurajează și promovează constant astfel de activități, care oferă elevilor oportunitatea de a învăța responsabilitatea, empatia și implicarea activă în comunitatea în care trăiesc.





Prin participarea la diverse acțiuni de voluntariat, cum ar fi „Umăr lângă umăr”, „Crăciun pentru bunici”, „Aleg să mă implic” și „Generozitatea nu e doar un cuvânt!”, elevii noștri au avut ocazia de a veni în sprijinul bătrânilor din Căminul de bătrâni Buciumeni, Căminul de persoane vârstnice de la Solca și copiilor din Centrul de servicii de protecție pentru copilul aflat în dificultate Rădăuți-Solca. Prin intermediul acestor acțiuni, elevii au dobândit înțelegerea esenței solidarității și au dezvoltat relații sociale sănătoase. Fiecare experiență de voluntariat i-a învățat să fie mai empatici și să aprecieze impactul pozitiv pe care îl pot avea asupra vieții celor din jur. Aceste proiecte le-au oferit șansa de a experimenta beneficiile cooperării și de a realiza că prin acțiuni mici și bine intenționate, pot face o schimbare semnificativă în comunitate.

Pe lângă aspectul umanitar, implicarea în proiecte sociale și voluntariat a oferit elevilor oportunitatea de a dezvolta abilități și competențe valoroase. Ei au învățat să lucreze în echipă, să-și gestioneze timpul eficient și să-și dezvolte abilitățile de comunicare și leadership, consolidându-și încrederea în propriile capacități. Implicarea în proiecte sociale și voluntariat reprezintă o componentă vitală a educației noastre, contribuind în mod semnificativ la formarea unei noi generații de tineri responsabili și conștienți de importanța acțiunilor lor în societate. Prin aceste activități, elevii noștri învață să fie cetățeni activi și implicați, aducând schimbări pozitive în comunitatea în care trăiesc și contribuind la îmbunătățirea vieții celor din jur. Putem spune în concluzie că educația pentru viață armonioasă în mediul școlar reprezintă un demers esențial pentru formarea unor indivizi echilibrați și înțelepți. Prin abordarea unei educații holistice, metodelor interactive de învățare, consilierii și mentoratului, precum și prin activitățile extracurriculare care promovează arta, sportul și implicarea socială, elevii au oportunitatea de a-și dezvolta în mod armonios atât latura intelectuală, cât și emoțională, socială și spirituală. Educația pentru viață armonioasă nu doar că pregătește elevii pentru succesul academic, ci îi înzestrează și cu abilitățile, valorile și competențele necesare pentru a construi o viață în deplină armonie cu ei înșiși și cu lumea din jurul lor.

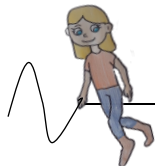
BIBLIOGRAFIE:

<https://republica.ro/autor/simonamitrea>

Vasile Gogonea, „Educația...și Lecția de viață – Educația este o necesitate a vieții și o funcție socială de prim ordin”, ziarul Gorjeanul, 2014

Anca Tîrcă, „Hai cu starea de bine în școală! Ghid pentru profesori, directori și părinți”, ed. Corint Educațional, 2022, București, p 10, 14, 18





EU ȘI EMOȚIILE MELE (ACTIVITATE EXTRACURICULARĂ)

Profesor de sprijin Nistor Laura
Școala Gimnazială „Alexandru Vlahuță” - Iași

Titlul activității: Călătorie în lumea emoțiilor

Tipul activității- activitate outdoor

Locul desfășurării: grădina școlii

Adresabilitate: elevi clasele I- VIII + elevi cu CES

Organizatori: Prof. de sprijin Nistor Laura, consilier școlar, mediator școlar

Scopul activității: Dezvoltarea atitudinilor și comportamentelor adecvate promovării propriei sănătăți psihice și mentale

Obiective operaționale:

1. să identifice emoțiile trăite de copilul din situația descrisă;
2. să observe că oamenii pot reacționa diferit la același eveniment ;
3. să stabilească legătura între eveniment, gând și emoție;

Materiale și mijloace: fișe de munca individuală, fișe informative, planșa cu fețe care exprimă emoții, biletele colorate, instrumente de scris, coli A3, oglindă, o cutie de carton „Cutia surprizelor”

Metode și procedee: conversația, observația, problematizarea, munca independentă

Resurse: Umane: 20 elevi, 4 profesori / Temporale: 45 minute

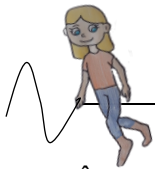
DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

I. Momentul organizatoric (1 minut)

Pe fiecare masă sunt distribuite de la început materialele pentru fiecare activitate în plicuri numerotate.

II. Captarea atenției: (5 minute) Joc de spargere a gheții „Surpriza”





În mijlocul sălii se află o cutie care conține o „surpriză”. Fiecare elev va trece pe rând și se va uita în cutie, fără să spună ce a văzut. Va reține emoția pe care o are în momentul în care descoperă surpriza. Va lua un instrument de scris apoi va trece la loc. După ce fiecare elev s-a uitat în cutie, se vor așeza la masa care are indicată aceeași culoarea cu a instrumentului de scris ales.

Discuție: Se va cere elevilor să reflecteze: (3 minute) Cum s-a simțit înainte de a privi în cutie. Cum s-a simțit când a descoperit surpriza.

III. Anunțarea subiectului și a obiectivelor (1 minut): **Eu și emoțiile mele**

IV. Dirijarea învățării

1. „Emoțiile lui Sorin”(5 minute)

Elevii sunt împărțiți în grupe de câte 4-5 elevi. Fiecare grupă are de studiat același caz (anexa 1). Un reprezentant din fiecare grupă va citi situația, apoi vor analiza împreună cazul și vor identifica emoțiile pe care le trăiește Sorin. Vor scrie emoțiile identificate pe coli. Un reprezentant din fiecare grupă va prezenta rezolvarea sarcinii.

Discuții (5 minute):

Cum ne-am dat seama ce simte Sorin?

Cum ti s-a părut atunci când a trebuit identifici diferite emoții?

Ai recunoscut vreo situație asemănătoare cu vreuna pe care ai trăit-o tu?

După părerea voastră, care emoții ne ajută, ne dau energie, sunt plăcute?

Care emoții sunt neplăcute, care nu ne ajută, ne lasă fără energie, va fac să vă simțiți rău?

2. „Eu mă simt așa, tu te simți altfel” (5 minute)

Fiecare elev va primi un plic care conține 5 carduri colorate și 3 carduri albe.

Elevii se vor gândi la 5 situații, evenimente care le-au provocat emoții în ultima săptămână, cum ar fi: „ai luat o nota mare la test, ai greșit un exercițiu la lucrare sau a merge la dentist etc”.

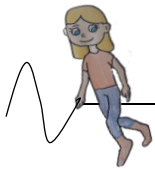
Elevii vor scrie pe fiecare cartonaș colorat situația, iar pe partea cealaltă a cartonașului va scrie emoția pe care a simțit-o (bucurie, frică, mulțumire, etc.). Un elev voluntar va aduna toate jetoanele.

Un alt voluntar va extrage un card și va citi cu voce tare evenimentul. Fiecare elev va trebui să scrie pe câte un card alb ce emoție ar simți într-o astfel de situație.

După ce fiecare elev va scrie emoția simțită de el se va citi ce emoție a simțit elevul care a scris situația pe card.

Discuții: (5 minute)





- Toată lumea s-a simțit la fel în această situație. Dacă nu s-a simțit toată lumea la fel, de ce credeți că s-a întâmplat acest lucru?
- Vă este dificil uneori să vă dați seama ce emoții aveți?
- Când se întâmplă acest lucru, ce indicii vă pot ajuta?
- În viață toată lumea are aceleași emoții? De ce credeți că se întâmplă acest lucru?
- Cum credeți că trebuie să reacționați față de cineva care nu se simte la fel ca voi într-o anumită situație.

Concluzii: Ceilalți pot reacționa altfel decât noi într-o anumită situație, deoarece au o experiență și interpretări diferite ale evenimentelor. E bine să respectăm aceste reacții diferite la evenimente similare, ca o dovadă de acceptare a celuilalt.

V. Fixarea și consolidarea cunoștințelor Activitate individuală (3 minute). Elevii citesc câteva aprecieri relativ la necesitatea emoțiilor și vor bifa informațiile cu care sunt de acord și semnul întrebării la cele care nu sunt foarte clare și au nevoie de informații în plus. Vor discuta în grup (2 minute).

VI. Evaluarea activității (5 min) Fiecare elev va trebui să deseneze sau să scrie pe un postit starea sufletească pe care o simte la sfârșitul orei.

Anexa 1 *Citește, identifică stările prin care trece Sorin și denumește emoțiile.*

Scrie denumirea emoțiilor pe o coală.

EMOȚIILE LUI SORIN

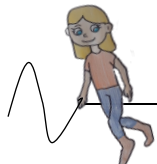
Sorin și-a terminat repede temele și a învățat. S-a dus la mama s-o anunțe. Drept recompensă mama i-a dat voie să iasă să se joace cu prietenii lui. A alergat într-un suflet pe terenul din apropierea casei, dar ceilalți nu sosiseră încă.

Sorin stătea în mijlocul terenului de baschet, așteptându-i pe ceilalți copii, să iasă la joacă. Ceilalți nu mai soseau, Sorin se plictisise să îi mai aștepte.

Prima veni Andreea, spunând că vrea ea s-arunce prima minge. Sorin însă, lovind în pământ cu piciorul, spuse că nu joacă dacă nu aruncă el primul la coș. Între timp sosiseră și ceilalți. Așa că restul copiilor l-au lăsat să înceapă jocul, însă prima minge pe care Sorin o aruncă la coș nimeri pe lângă, la fel și următoarea. Sorin începu să țipe că arbitrul trișează și că, dacă nu i se pun la socoteală mingile aruncate, nu mai joacă. De data aceasta, toți copiii au strigat "Bine, nu mai juca!"

Așa că Sorin renunță și, în timp ce se îndepărta de teren, le strigă: "O să vă pară rău. Pentru că n-o să mai joc niciodată cu trișori." Nici unul dintre copii nu i-a mai răspuns de această dată.





Mai târziu, în aceeași zi, Sorin se gândea la întâmplarea de pe teren. Ar fi fost bine să nu-și fi amenințat prietenii. Cu siguranță aceștia s-au supărat.

Bibliografie:

- * Băban Adriana, „Consiliere educațională”, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2003
- * Breben Silvia, „Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară și școlară mică”, Ed. Reprograph, Craiova, 2010
- * <http://clasamea.eu>

**CUM ACȚIONEAZĂ SĂPUNUL?
(PROIECT DE ACTIVITATE STEAM)**

**Prof. înv. preșcolar Pater-Enache Ștefania-Mirabela
Grădinița nr. 34**

GRUPA/NIVELUL: Grupa mică

TEMA DE STUDIU: Ce și cum vreau să fiu?

TEMA PROIECTULUI: “Eu și lumea mea”

SUBTEMA: “Cresc frumos și sănătos”

TEMA ACTIVITĂȚII: Cum acționează săpunul? - activitate STEAM

MIJLOCUL DE REALIZARE: experiment

CATEGORIA DE ACTIVITATE: cunoașterea mediului

FORMA DE REALIZARE: activități pe domenii experiențiale

TIPUL DE ACTIVITATE: consolidare de priceperi și deprinderi

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII: C1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare.

COMPORTAMENTE VIZATE: C1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi.

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Prin intermediul acestui experiment copiii vor afla cum acționează săpunul și de ce este necesar să se spele pe mâini cu săpun.

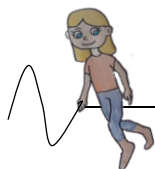
OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Să realizeze experimentul urmând succesiunea pașilor;

O2 - Să descrie ceea ce se întâmplă în cadrul experimentului și rezultatul experimentului;

STRATEGII DIDACTICE:





- METODE ȘI PROCEDEE DIDACTICE: conversația, explicația, exercițiul, experimentul, demonstrația.
- MIJLOACE DIDACTICE: personajul mascotă doctorul Pipo, costumații, stand laborator de cercetare, farfurie mare adâncă albă/sticlă, farfurie mică, apă, piper negru măcinat/paiete/orice condiment colorat/microbi realizați din folie de plastic, săpun lichid, lupă, microscop.

FORMA DE ORGANIZARE: frontal și pe grupuri

FORMA DE EVALUARE: frontală, pe grupuri și individuală

DURATA: 20-25 de minute

LOCUL DESFĂȘURĂRII: sala de grupă

MATERIAL BIBLIOGRAFIC :

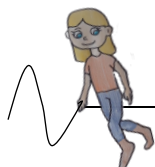
1. Ezechil, L., Lăzărescu, Păiși, M., (2015). *Laborator preșcolar – ghidul metodologic*. București: Editura V&I INTEGRAL;

***Curriculum pentru educația timpurie (a copiilor de la naștere până la vârsta de 6 ani). (aprobat de MEN, cu nr. 4694/2.08.2019).

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

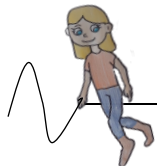
Nr. crt.	Etapele activității	Ob. op.	Conținutul activității	Metode și procedee didactice	Evaluare
1.	Momentul organizatoric		Asigurarea condițiilor optime pentru desfășurarea activităților și organizarea colectivului de copii în zona în care se va desfășura activitatea prin folosirea jocului imitativ: <i>Bat din palme clap, clap, clap.</i>		
2.	Captarea atenției		Doctorul Pipo le prezintă copiilor laboratorul său, le explică modul de utilizare al diferitelor obiecte din laborator (lupă, microscop) și îi invită să realizeze împreună un experiment.	Conversația	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor		Doctorul Pipo prezintă materialul didactic, sarcinile de lucru și pașii pentru realizarea experimentului.	Explicația	
4.	Dirijarea învățării	O ₁	Doctorul Pipo explică pașii pentru realizarea experimentului și demonstrează copiilor modul de realizare al experimentului. Etapile experimentului: 1.Se umple farfuria mare cu apă și se presară paiete deasupra apei	Conversația Explicația Demonstrația Exercițiul Experimentul	





		O ₂	(acestea vor pluti pe suprafața apei). Suprafața apei din farfurie reprezintă mâinile. Paielele reprezintă murdăria, microbii și virușii care trebuie eliminați. În farfuria mică se pune săpun lichid, folosit în mod uzual pentru spălarea pe mâini. 2. Copiii vor efectua două teste pentru a vedea ce se întâmplă cu mâinile lor atunci când nu folosesc și când folosesc săpun pentru a se spăla pe mâini. 3. În cadrul primului test copiii vor vedea ce se întâmplă când își spală mâinile doar cu apă. Se introduce degetul arătător în farfuria cu apă și se observă că paielele se prind de deget. 4. În cadrul celui de-al doilea test copiii vor vedea ce se întâmplă când își spală mâinile cu apă și săpun. Se introduce degetul arătător în farfuria cu săpun lichid, apoi în farfuria cu apă și paie. Se observă că paielele se îndepărtează de deget. Cele două teste ale experimentului se realizează întâi cu toată grupa de copii, frontal.		Evaluare frontală Evaluare pe grupuri Evaluare individuală
5.	Obținerea performanței		Fiecare copil va realiza individual cele două teste ale experimentului. Astfel, prin efectuarea experimentului, copiii vor înțelege cât este de important să se spele pe mâini cu apă și săpun pentru a se menține sănătoși.	Conversația	Evaluare frontală Evaluare pe grupuri
6.	Evaluarea activității		Se fac aprecieri generale asupra participării și implicării copiilor în activitățile propuse.	Conversația	Evaluare frontală
7.	Încheierea activității		Copiii sunt invitați în zona în care este amenajat spațiul pentru desfășurarea jocului <i>Sănătoși de mici</i> .	Conversația	Evaluare frontală





ACTIVITATEA INTEGRATĂ, MODALITATE EFICIENTĂ DE PUNERE ÎN VALOARE A PERSONALITĂȚII COPILULUI PREȘCOLAR

**Prof.înv.preșc. Petcu Mihaela
Grădinița cu PP “Eden” Craiova**

În ultimii ani, la nivelul învățământului românesc au apărut idei și practici care au încurajat schimbarea abordării de la curriculum centrat pe disciplină la un curriculum centrat pe copil. Situatrea copilului în centrul organizării procesului de predare-învățare a constituit o schimbare fundamentală care a atras după sine necesitatea găsirii acelor soluții didactice care să stimuleze performanța copilului cel puțin la nivelul descris de potențialul său.

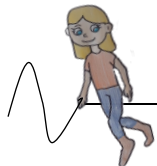
Literatura pedagogică actuală descrie integrarea curriculară drept o modalitatea inovatoare de proiectare a curriculumului care presupune sintetizarea și organizarea didactică a conținuturilor din domenii diferite ale cunoașterii, astfel încât să se asigure achiziția de către elevi a unei imagini coerente, unitare despre lumea reală.

Primul pas îl face educatoarea care, acceptând ideea de schimbare și adaptându-se cu ușurință acesteia aduce schimbări în modul de a gândi și a acționa al copilului, al părinților acestuia și chiar în sistemul educațional.

Al doilea pas este necesar să se facă în direcția metodelor de predare folosite la grupă și a rolului educatoarei în procesul didactic care, trebuie să fie legate de vârsta copilului și să țină cont de creativitatea și încrederea în sine a fiecăruia dintre cei doi factori implicați în procesul didactic.

Ultimul pas este necesar în regândirea și potențarea valențelor formative ale mediului educațional. Aproape tot ce se află în mediul educațional în care se mișcă copilul poate constitui obiectul unei intense curiozități din partea acestuia și în același timp poate conține ceva interesant din care el poate învăța. Educatoarea este cea care creează mediul educațional favorabil învățării în sala de grupă și, de asemenea, pentru a stimula învățarea copilului este indicat să se apeleze la acesta, solicitându-i să aducă în grupă ceva din viața lui petrecută în afara grădiniței, pentru a primi ajutor în alegerea și definirea unui subiect de proiect de învățare pornind de la acel „ceva” familiar și cunoscut.





Bazându-se pe acești pași esențiali, educatoarea încearcă să contureze schimbarea în procesul didactic prin folosirea metodei proiectelor de grup, selectate, gândite și elaborate cu ajutorul copiilor și al părinților. Prin această metodă copiii intră în contact direct cu realitatea cercetată iar obiectele, fenomenele, procesele sunt investigate în dimensiunile și caracteristicile reale, așa cum se manifestă în realitatea concretă. Scopul proiectului este de a-l ajuta pe copil să cunoască mai mult despre un subiect decât să caute răspunsul cerut la o întrebare pusă de educatoare în legătură cu acel subiect.

De ce este nevoie de această abordare?

Pentru a răspunde nevoilor de educare a copiilor secolului al XXI-lea.

CAPACITATEA - de a căuta

- de a găsi
- de a aborda informația

duce preșcolarul la adevărata libertate, la dobândirea autonomiei necesară ulterior.

DEPRINDEREA - de a cerceta

- de a analiza
- de a explora informația

duce la construirea propriului sistem de cunoaștere, care ulterior va duce cu succes la o bună integrare în activitatea școlară.

Pentru a transpune în practică cele evidențiate mai sus, am luat ca exemplu un proiect tematic parcurs, proiect cu tema „Călătorii în lumea poveștilor” în a cărui derulare am folosit următorii pași:

1. Obiectivele proiectului;
2. Inventar de probleme;
3. Descrierea proiectului (proponerea subiectului, harta proiectului, amenajarea centrului tematic, factorii implicați în proiect, resurse de timp și finalități);
4. Desfășurarea propriu-zisă a proiectului.

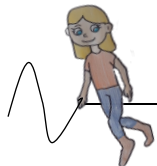
Tot ca exemplu, am descris orarul unei zile în care s-au parcurs activități integrate care au vizat

tema și subteme ale proiectului cum ar fi – „Astăzi vizităm lumea „Albei ca Zăpada și a celor șapte pitici”.

Activitatea frontală a vizat zonele de interes:

1. Zona „Biblioteca” – Educarea limbajului – repovestire „Albă ca Zăpada și cei șapte pitici” după Frații Grimm;





2. Zona „Artă” – Educație plastică – desen - <Scenă din povestea „Albă ca Zăpada și cei Șapte pitici”>;
3. Zona „Știință” – Activitate matematică – Joc logic – „Cadouri pentru pitici” și a avut ca formă de realizare activitatea integrată, organizată în grupuri mici de copii.

Scopul activității a fost individualizat pentru fiecare categorie în parte iar obiectivele operaționale au vizat atât aspecte cognitive cât și afective și psihomotorii.

S-au folosit metode și procedee clasice și moderne: turul centrelor de interes, explicații, conversația, exercițiul, problematizarea, lucrul în perechi, vizionarea și audierea unei povești la computer.

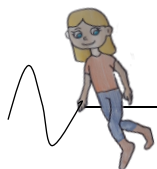
Scenariul didactic a fost conceput și el inedit prin împărțirea clasei de copii în trei grupuri pentru a lucra la cele trei zone de interes. După o pauză de 10 minute, cele trei grupuri se vor roti în așa fel încât toți copiii să lucreze la toate ariile de stimulare pregătite.

Toate lucrările realizate în urma activităților desfășurate vor fi expuse pe un panou.

BIBLIOGRAFIE

- | | |
|---------------------------|--|
| *Bocoș, Mușata | Instruire interactivă - „Repere pentru reflecție și acțiune”,
Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2002 |
| **Glava, Adina și Cătălin | Introduceri în pedagogia preșcolară, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2002 |
| ***Ionescu, Miron | Demersuri creative în predare și învățare, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2002 |
| | Caietul profesional al educatoarei, Editura Amfel Esențial, București, 2006 |





EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ ARMONIOASĂ PRIN ACTIVITĂȚI EXTRAȘCOLARE

Prof. Pîrlog Nicoleta
Școala Gimnazială „Sfântul Nicolae”, loc. Vânători, jud. Galați

Educația pentru o viață armonioasă la nivelul școlii reprezintă una dintre principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Principalele activități desfășurate în cadrul proiectului „Educației pentru viață armonioasă” au fost:

Activitatea nr.1. *Fructe și legume, izvor de sănătate și vitalitate* - sănătatea alimentară (clasificarea alimentelor, piramida unei alimentații echilibrate, protecția consumatorului etc.)

Un stil de viață sănătos reprezintă ansamblul comportamentelor care asigură o stare de bine din punct de vedere fizic, mental și social.

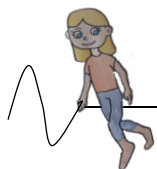
Pentru dezvoltarea unui stil de viață sănătos avem nevoie de:

- menținerea unei greutăți normale
- practicarea regulată a unor exerciții fizice
- practicarea unor exerciții de relaxare
- renunțarea la consumul de alcool și tutun
- practicarea unor comportamente alimentare sănătoase.

În cadrul acestei teme am desfășurat activități de informare și de promovare a unei alimentații sănătoase în rândul elevilor.

Activitatea nr.2. *Sănătatea planetei, sănătatea noastră* - sănătatea mediului (locuința, poluarea etc.)





Natura constituie o expresie complexă a frumuseții și bogăției în care ne naștem, trăim și muncim și de aceea copiii trebuie să o cunoască, să o iubească și s-o îngrijească încă din primii ani de viață. Îngrijirea mediului înconjurător, implică din partea omului desfășurarea unor acțiuni practice, care să contribuie la evoluția plantelor și animalelor, apărarea lui de acțiunile dăunătoare care pun în pericol viața acestora.

Degradarea continuă a mediului se datorează intervenției omului în natură, iar pericolul este foarte mare.

Protecția naturii devine una din cele mai importante preocupări ale societății contemporane și comporta trei aspecte principale:

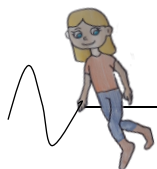
- ✓ prevenirea deteriorării mediului
- ✓ acțiuni de depoluare și reconstrucție ecologică, ce constau, în principal, în măsuri reparatoare
- ✓ păstrarea sau întreținerea zonelor depolate.

Activitatea a presupus prezentarea unui material power-point al proiectului și realizarea unor postere, pe echipe, cu diferite teme la alegere.



Activitatea nr. 3. Dans, energie și voie bună - activitate fizică.





Ca formă de practicare a activității fizice, dansul, ca orice alt tip de mișcare, are o multitudine de beneficii în ceea ce privește dezvoltarea copilului ca individ și ca rezultat al propriei învățări. Postura corpului, pozițiile de bază și cele derivate, menținerea acestora, necesită folosirea constantă și echilibrată a tuturor grupelor musculare ceea ce are ca rezultat tonifierea musculaturii, armonizarea segmentelor precum și modelarea corpului copilului. Grația cu care se realizează anumite mișcări în timpul dansului, îl duce pe acesta la nivel de artă. Nenumăratele beneficii fizice și psihice pe care le aduce dansul în viața copilului, sunt completate de destindere și bunădispoziție. Se știe că dansul are rol terapeutic fiind folosit pentru scăderea nivelului de anxietate al copiilor, fiind pentru unii un mijloc de exprimare și de comunicare a trăirilor interioare, folosind limbajul nonverbal. În acest an școlar 2022-2023, clasa a VII-a, de la Școala Gimnazială „Sfântul Nicolae”, Vânători, au ca opțional „Sănătate prin dans și mișcar” care urmărește nu numai avantajele estetice, ci mai ales menținerea stării

generale a sănătății, prevenirea îmbolnăvirilor, stimulează această stare de bună dispoziție, constituind un mijloc plăcut și atractiv pentru copiii. În efortul depus pentru învățarea pașilor de dans, copilul își formează voință, conturându-se totodată o serie de calități morale prețioase, ca perseverență și spiritul de echipă.

Concluzii:



Gradul de cultură a populației se măsoară și după starea de sănătate publică a unei țări.

Calitatea vieții a unui popor este determinantă și de starea de sănătate generală a acestuia. Finalitatea educației pentru sănătate este îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate a populației.

BIBLIOGRAFIE:

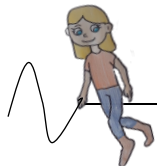
Grigore Băcanu – Jocuri populare din Sudul Moldovei, Casa creației populare a județului Galați, Galați, 1969.

Popescu M., Ionescu G. & Stan P., Educația de mâine, București, Editura Didactică și pedagogică, 2006.

3. *** Ghid pentru cadre didactice-Programul Național „Educație pentru sănătate” în Școala Românească 2003.

4. https://docs.google.com/presentation/d/1_w2J4iEMvIqLtCLQeGwbxtIk5mNcu6sO3NOovn_bg8Y/edit#slide=id.p





DEZVOLTAREA COMPORTAMENTULUI ECOLOGIC LA ELEVI

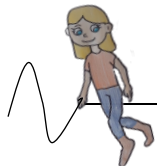
Prof. Pîrvulescu Valentina-Livia
Prof. Pîrvulescu Eugenia
Liceul Tehnologic “Tiu Dumitrescu” Mihăilești

Dragostea pentru natură trebuie să fie o componentă esențială a comportamentului uman. Protejarea mediului este o problemă care trebuie să-i intereseze nu doar pe ecologiști, ci și pe adulți și copii. De la vârste mici, copiii trebuie să fie educați în spiritul unei atitudini pozitive față de mediul înconjurător, în vederea formării ulterioare a conștiinței și comportamentului ecologic, favorabil unui stil de viață sănătos-mental, emoțional, fizic și socio-moral.

Cunoașterea naturii, a mediului înconjurător, cu toate fenomenele sale biologice și nebiologice este necesară pentru formarea unor noțiuni, idei, convingeri, raționamente, a unui comportament adecvat și a conștiinței ecologice. În acțiunea de educare, un rol important îl are formarea unei gândiri ecologice despre lume. Este important să sădim în mintea și sufletul fiecărui copil, ideea că omul este dependent de natură și că nu poate trăi în afara ei.

Educația ecologică se fundamentează în familie. În primul rând prin puterea exemplului și apoi prin cea a cuvântului. Frazele moralizatoare, povețele pline de înțeleș, raționale, nu au nici un efect pozitiv asupra copilului, dacă ele nu sunt urmate de exemple din partea educatorilor (părinți, profesori), de modele de conduită repetate frecvent și aplicate în viața de zi cu zi. Copiii își imită părinții și educatorii până în jurul vârstei de 7 ani, de aceea în primii ani de viață se pot pune cu adevărat bazele formării conștiinței și conduitei ecologice. Gesturile, atitudinile, comportamentele adulților sunt preluate întocmai de către copii și părinții și educatorii responsabili știu să folosească această trăsătură în dezvoltarea copilului în mod favorabil pentru însușirea unei conduite corecte. Astfel, părinții pot învăța copii despre animale și plante, despre mediu și importanța lui, despre locul și rolul viețuitoarelor în natură, despre importanța fiecărei vieți și pot să realizeze acest deziderat cel mai bine prin joc.





În ceea ce privește educația ecologică realizată în școală, o modalitate eficientă cu rezultate vizibile în atitudinea și comportamentul elevilor este proiectul de educație ecologică. Utilitatea lui constă în faptul că îi ajută pe elevi să înțeleagă legătura care există între om și natură, între cunoștințele dobândite în școală și lumea din afara acesteia. Realizarea unui colț ecologic, alcătuirea unor portofolii tematice, activități de reciclare, curățare a mediului ambient, participarea la diverse manifestări ecologice, întâlniri cu specialiști, excursii, drumeții, diverse acțiuni practice etc. toate vor conduce la formarea comportamentului ecologic al școlarului.

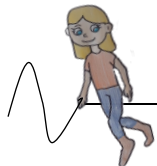
Educația ecologică se poate face începând cu satisfacerea intereselor copiilor de cunoaștere a plantelor și animalelor în condiții naturale și continuând cu educarea deprinderii de a închide la timp comutatorul, robinetul, de a ocroti spațiile verzi sau de a recupera organizat deșeurile de hârtie, metal, materiale sintetice sau sticlă pentru a le reintroduce în circuitul economic.

Orice activitate ce se desfășoară în afara sălii de clasă înseamnă activitate în contact nemijlocit cu mediul înconjurător. Așa cum îi învățăm pe elevi să vorbească, să se poarte în familie, la școală, în societate, tot așa trebuie să-i învățăm să se poarte cu mediul în care trăim. Elevii își formează convingeri trainice cu privire la necesitatea protejării mediului ambiant numai atunci când se pornește de la exemple concrete, pozitive sau negative, luate din orizontul lor local. Ei rămân astfel cu o imagine clară despre faptul că:

- în natură totul este în echilibru;
- echilibrul natural poate fi modificat dintr-o cauză sau alta, omul jucând unul din rolurile cele mai importante;
- intervenția omului în modificarea lanțurilor trofice este, de multe ori, neavenită, fiind necesare măsuri pentru restabilirea echilibrului;
- se impune, cu necesitate, protejarea și conservarea resurselor naturale;
- se impun măsuri pentru prevenirea efectului nociv al tuturor formelor de poluare a mediului.

Bazate pe cooperare și colaborare, diversitatea activităților practice desfășurate cu elevii asigură asimilarea multor reguli de comportament care se constituie în elemente de bază în formarea unei educații oamenilor de mâine.





Școala prin destinația și rolul său asigură cadrul adecvat în care se desfășoară un complex de formare a elevilor, sub cele două laturi ale sale: cea instructivă și cea educativă . O cerință deosebit de importantă pentru orice demers didactic constă în pregătirea elevilor cu o concepție și conduită ecologică bună, obiectiv de mare actualitate și importanța pentru calitatea vieții.

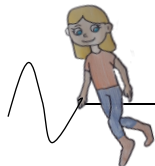
Apărarea mediului înconjurător devenind un exercițiu de practică socială, școala trebuie să facă acest exercițiu social cu întreaga populație școlară care „ mâine” va avea răspunderi mari și concrete în gestionarea rațională a tuturor condițiilor de mediu natural si social . Ea este chemată să determine nu numai sentimentele de admirație pentru frumusețile naturii, ci și convingeri și deprinderi de apărare, conservare și dezvoltare a mediului înconjurător – condiție de viața civilizată și sănătoasă. În ultimă instanța, școala trebuie să trezească spiritul de independență, de formare a capacității de autoinstruire și autoeducație ecologică la elevi, căci ignorarea de către învățători a necesității acestui lucru dăunează muncii educative fiind, una din cauzele principale ale eficienței scăzute ale acestei activități.

Cercetarea mediului în mijlocul naturii cu elevii permite îmbogățirea volumului de cunoștințe, lărgirea orizontului științific , sesizarea legăturilor reciproce între fenomene , modul cum se interferează și se influențează reciproc și de asemenea permite formarea unei gândiri sănătoase despre lume și viață. În acest sens un lor hotărâtor îl au cadrele didactice organizatoare de activități, fie pe itinerar, fie în orizontul local și care trebuie să manifeste permanent preocuparea de formare a deprinderilor de păstrare și ocrotire a calității mediului înconjurător.

Activitățile practice desfășurate cu elevii pot fi diverse:

- activități de observare și recoltare a unor elemente poluante (deșeuri din plastic, sticle, flacoane, pungi, ambalaje, cutii de conserve);
- activități practice de îngrijire și amenajare a spațiilor verzi (colțul naturii vii – grădina școlii);
- colecționarea unor imagini cu animale și plante din diferite medii geografice sau realizarea acestor medii în miniatură;
- colecționarea și lecturarea unor texte cuprinzând curiozități din lumea plantelor și animalelor;
- lecții – excursii sau lecții – plimbări , când îndrumați și folosind metoda observației directe realizează o adevărată „fotografie” a locurilor parcurse;





- realizarea de compuneri și desene, postere pe teme contribuției copiilor la protejarea mediului înconjurător;
- realizarea unor experimente ce au în vedere demonstrarea rolului elementelor : apă, aer, sol în creșterea și dezvoltarea plantelor, în menținerea vieții pe Pământ;
- îngrijirea unor animale acasă sau la școală (pești, pisici, păsări etc.).

Analiza individuală a fiecărui comportament, a fiecărui elev, cu reliefarea elementelor de comportament pozitive și negative făcute în situații concrete asigură o asimilare imediată și clară de către elevi , cu sintetizarea lor în reguli de comportament în locuri publice și de protecția naturii.

Utilizarea fișelor, testelor și imaginilor ilustrate care vin în completarea constatărilor și observațiilor comportamentale făcute în situații concrete, asigură asimilarea multor reguli de comportament care se constituie în elemente de bază în formarea unei educații sănătoase a oamenilor de mâine.

BIBLIOGRAFIE:

DUMITRESCU, F., STĂNCULESCU, C., *Natura pe înțelesul copiilor*, Editura Carminis, 1998, Pitești.

PISTOL, Mădălina, DIN, Nicoleta, *Ecologie*, Editura Erc Press, 2004, București.

MOHAN, Gheorghe, ARDELEAN, A., *Ecologie și Protecția mediului*, Editura Scaiu, 1993, București.

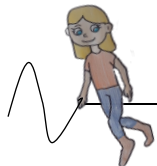
IONESCU, Al., SĂHLEANU, V., BÂNDIU, C., *Protecția mediului înconjurător și educația ecologistă*, Editura Ceres, 1989, București.

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Prof.înv.prim. PORTASE MARIA
Școala Gimnazială ”Sfântul Nicolae”, comuna Vânători, județul Galați

Motto: „ Alimentul tău să fie medicamentul tău și medicamentul tău să fie alimentul tău”.
(Hipocrate)





Educația pentru sănătate este drumul cel mai scurt prin care noțiunile de igienă și alimentație sănătoasă pătrund în rândul elevilor sub forma unor norme și reguli. Prin caracterul organizat și permanent al procesului educativ, școala constituie locul propice pentru organizarea în bune condiții a unei educații de sănătate sistematice. Este rolul cadrelor didactice, să integreze aceste reguli într-un mod cât mai firesc și plăcut elevilor prin activitățile zilnice sau prin disciplina opțională. Începută încă din copilărie, continuată și dezvoltată în perioada școlarității, educația pentru sănătate poate asigura formarea unor deprinderi igienice trainice și a unei alimentații sănătoase, care să se transforme ulterior în obisnuințe, și care vor deveni parte integrantă a conduitei alimentare a elevului.

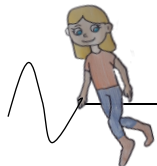
A hrăni bine copiii este o necesitate. La baza unei alimentații sănătoase și echilibrate trebuie să stea o serie de cunoștințe teoretice și practice. Copilul, ca și adultul, are nevoie de un aport alimentar echilibrat, suficient fără a fi excesiv, pentru creșterea, furnizarea energiei, eliminarea deșeurilor, echilibrul diferitelor metabolisme și reglarea acestora. De aceea, alimentația trebuie să-i furnizeze proteine, glucide, apă, săruri minerale, vitamine – în proporții optime.

Toate datele moderne de dietetică infantilă se bazează pe nevoile copilului. Pentru definirea acestor nevoi nutriționale trebuie să distingem trei noțiuni fundamentale:

- cantitatea minimă de substanțe nutritive care trebuie să fie absorbite pentru asigurarea nutriției adecvate unei creșteri normale și menținerea sănătății;
- noțiunea de nevoie optimă este consumul de referință;
- noțiunea de „aporturi nutriționale recomandate.

Nevoile nutriționale variază considerabil de la un copil la altul. Sfaturile pe care pediatrii le dau mamelor sunt adaptate fiecărui copil în parte. Cea mai bună dovadă că rația alimentară este adaptată la nevoile reale ale copilului constă în creșterea regulată și armonică a copilului în înălțime și în greutate.





a) Proteinele alimentare constituie baza alimentației la toate vârstele. Ele au rol în întreținerea și refacerea țesuturilor, contribuie la digestie și ajuta la creștere. Proteinele sunt și anticorpii care luptă împotriva microorganismelor. Exista proteine animale în produsele obținute de la animale - lapte, carne, pește, brânză, ouă – care au o valoare nutritivă mare și proteine vegetale – în pâine, cartofi, legume - boabe (fasole, mazăre etc.). Alimentația zilnică echilibrată trebuie să conțină cel puțin jumătate din cantitatea de proteine sub formă de proteine animale, iar restul proteine vegetale. Un copil de 8-9 ani poate primi cantitatea zilnică necesară de proteine animale prin 250ml lapte (o cana), 100g carne sau produse din carne, 20 g brânză telemea sau 40-50g brânză de vaci.

b) Glucidele – reprezintă aproximativ 50-60% din aportul caloric al copilului, ceea ce înseamnă 10-12g / kg / zi .

Ele sunt cunoscute și sub numele de zaharuri. Sunt cele mai repede arse, de aceea sunt o sursă rapidă și importantă de energie. Se găsesc în zahăr, miere, fructe, pâine neagră și integrală, paste, cartofi, legume. Se recomandă ca dulciurile să fie consumate moderat, după mesele principale, niciodată seara înainte de culcare și între mese, deoarece scad pofta de mâncare.

c) Grăsimile - sunt alimente energetice care nu trebuie să lipsească din alimentație.

Ele se mai numesc și lipide. Prin arderea lor în organism se produce o cantitate mare de energie.

Un alt rol al grăsimilor este de a transforma anumite vitamine din intestin până la organele care au nevoie de acestea. Exista grăsimi de origine animală (din ou, smântână, brânză, carne grasă și grăsimi de origine vegetală (din ulei, margarină, alune, semințe). Trebuie să consumăm grăsimi, dar nu în cantitate mare deoarece acestea se depozitează în organism și îngrașă.

d) Nevoia de apă și săruri minerale

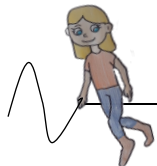
Apa este absolut necesară în organism pentru creșterea și refacerea țesuturilor, pentru eliminarea substanțelor rezultate din metabolism (arderii) și pentru transportul sărurilor. Necesarul de apă se situează la 100-500 ml / kg / 24 ore.

Copiii mari și adolescenții au nevoie de aproximativ 2,5 l - 3 l de apă în 24 de ore.

Necesarul de apă poate fi acoperit prin apă potabilă, băuturi (sucuri), dar și prin unele alimente care au un conținut ridicat de apă (zarzavaturile și fructele).

Sărurile minerale (sodiu, calciu, fier, fosfor) au un rol foarte important în creșterea și consolidarea scheletului (dezvoltare).





Calciul – este necesar pentru formarea oaselor. El se găsește preponderant în lapte și brânzeturi. Lipsa fierului din alimentație duce la tulburări metabolice. Alimentele bogate în conținut de fier sunt: ficatul, carnea, peștele, gălbenușul de ou, spanacul, zarzavaturile și piersicile.

e) Vitaminele - au funcția de a accelera anumite reacții care au loc în organismul nostru. Principalele vitamine sunt (A, D, K, B1, B2, B6, B12, PP, C).

f) Cerealele - conțin proteine, glucide, săruri minerale, vitamine și furnizează un număr mare de calorii.

Reprezentanții cerealelor sunt: grâul, secara, ovăzul, orezul, porumbul, orzul. Semințele acestor cereale sunt supuse unor prelucrări industriale care le transformă în: griș, făină, pâine, paste făinoase, biscuiți și fulgi. Consumul de cereale trebuie asociat cu lapte, ouă, carne pentru a preveni rahitismul și apariția unor carențe de vitamina B.

Rația zilnică de pâine a unui copil de 8 -10 ani este de 250 g respectiv 40g de cereale, pentru a acoperi 40% din necesarul caloric. O alimentație echilibrată va trebui să țină cont de o justă distribuție de proteine, lipide și glucide. Un băiat de 8 - 10 ani are nevoie de aproximativ 2100 kcal pe zi, ceea ce înseamnă circa 70g proteine, 300g glucide, 60g grăsimi.

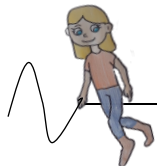
Concluzionând cele prezentate anterior, școlarul trebuie să aibă un program de viață riguros, care să îmbine activitatea fizică (joaca, plimbările, sportul) cu o alimentație bogată și echilibrată (în carne, lapte, brânzeturi, ouă, fructe, legume) și să respecte orele zilnice de masă. Orarul neregulat și gustările dintre mese modifică pofta de mâncare.

Toate alimentele de bază prezente în hrană satisfac nevoile nutritive. Procesele indispensabile vieții (respirația, circulația, digestia, etc) se realizează cu cheltuiala de energie, de aceea organismul satisface în primul rând nevoile energetice.

BIBLIOGRAFIE:

Comoara lăuntrică – Raportul către UNESCO al Comisiei Internaționale pentru Educație în secolul XXI, Delors, Jacques (coordonator), Ed. Polirom, 2000;
Educația pentru sănătate în școala românească – Ghid pentru cadrele didactice, M.E.C.T, 2001.





EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ: ȘCOALĂ ȘI FAMILIE

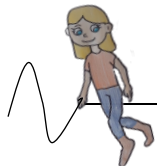
Prof.ing.gr.I. Postolache Dumitrita
Liceul Tehnologic „Mihai Viteazu” Vulcan, Hunedoara

Atunci când părinții, elevii și ceilalți membri ai comunității se consideră unii pe alții parteneri în educație, se creează în jurul elevilor o comunitate de suport care începe să funcționeze. Parteneriatele trebuie văzute ca o componenta esențială în organizarea școlii și a clasei de elevi. Parteneriatele trebuie văzute ca o componenta esențială în organizarea școlii și a clasei de elevi. Ele nu mai sunt de mult considerate doar o simplă activitate cu caracter opțional sau o problemă de natură relațiilor publice. Factorii de bază care ajută copilul în desăvârșirea propriei educații sunt școala și familia. Funcția educativă a familiei constă în formarea priceperilor, deprinderilor de viață, sentimente. Rolul familiei este important în dezvoltarea copilului din punct de vedere fizic, intelectual, moral și estetic. Școala, alături de familie, influențează, prin condițiile concrete în care se desfășoară procesul de învățământ, personalitatea copilului.

Școala eficientă realizează un parteneriat cu elevul, prin valorizarea și respectarea identității sale cu familia, prin recunoașterea importanței acesteia și atragerea în procesul didactic și cu toate resursele educative ale societății pe care le identifică și le folosește activ. Este nevoie a se dezvolta un nou concept care să întărească schimbarea în relațiile școală-familie. Acest concept este parteneriatul educațional.

Parteneriatul educațional este forma de comunicare, cooperare și colaborare în sprijinul copilului la nivelul procesului educațional. Acesta presupune o unitate de cerințe, opțiuni, decizii și acțiuni educative între factorii educaționali. Tot în familie se formează cele mai importante deprinderi de comportament: respectul, politețea, cinstea, sinceritatea, decența în vorbire și atitudine, adică „cei șapte ani de acasă”. Uneori părinții uită că trebuie să facă front comun cu profesorii, deoarece și unii și alții nu doresc decât dezvoltarea armonioasă a elevului, educarea și îmbogățirea cunoștințelor acestuia. Se întâmplă totuși ca ceea ce consideră părinții a fi o măsură corectă pentru copilul lor într-o anumită situație, să nu fie tocmai ceea ce are nevoie copilul în acel moment. De aici apar conflictele, rupturile dintre membrii familiei, renunțarea la intervenții din partea părinților care sunt depășiți de situație. Între familie și școală trebuie să existe o permanentă colaborare care se poate realiza prin vizite reciproce, ședințe și lectorate cu părinții.





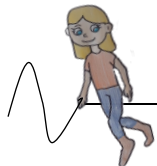
Un parteneriat familie – școală este relația cea mai profitabilă pentru toți cei ce participă la acest demers. Parteneriatul va fi eficient dacă fiecare parte va reține că același subiect este copilul nostru și școlarul nostru. Cadrele didactice află cum este fiecare copil, în ce mod ajunge mai repede la succes, ce îl interesează și-l pasionează, iar părinții vor cunoaște în ce momente să-l susțină pe școlar, în ce fel să-l motiveze și să-l ajute. Școala este instituția socială în care se realizează educația organizată a tinerei generații. Ea este factorul decisiv și pentru formarea unui om apt să contribuie la dezvoltarea societății, să ia parte activă la viață, să fie pregătit pentru muncă. Procesul de învățământ este cel care conferă școlii rolul decisiv în formarea omului. Menirea școlii nu este numai de a înzestra elevii cu un bagaj de cunoștințe cât mai mare, ci și de a stimula calitatea de om. Colaborarea dintre școală și familie presupune o comunicare efektivă și eficientă, o unitate de cerințe și o unitate de acțiune când este vorba de interesul copilului.

Implicarea părinților în problemele școlii se referă la construirea unor relații pozitive între familie și școală. Colaborarea și cooperarea părinților cu școala sunt eficiente ambilor factori. Dacă ne referim la optimizarea comunicării între profesori și părinți, se iau în calcul: Implicarea părinților în rezolvarea problemelor școlare și în sprijinirea procesului instructiv-educativ are o serie de motivații, dintre care enumerăm : părinții își cunosc copiii și doresc să îi descopere ca elevi, părinții au nevoie de informații referitoare la îndeplinirea rolului de elev de către copilul lor.

O comunicare optimă învățător/ diriginte/ familie are rolul de a acționa în mod pozitiv asupra copilului și de a stopa comportamentele negative. De multe ori apar dificultăți de comunicare și de dezvoltare a relației școală- familie. De aceea trebuie cunoscuți factorii care favorizează, dar și blochează o comunicare eficientă. Lipsa de comunicare din partea uneia dintre ele afectează evoluția elevului, rezultatele școlare și natura comportamentului.

Părinții trebuie să vadă în școală un prieten, un colaborator, un om adevărat care-i poate ajuta prin atitudinea nepărtinitoare pe care trebuie să o afișăm. Menirea școlii nu este numai de a înzestra elevii cu un bagaj de cunoștințe cât mai mare, ci și de a stimula calitatea de om. Ora de dirigiență este cea în care ne putem apleca asupra acestei laturi. În această oră se urmărește valorificarea abilităților de interrelaționare, de asumare a responsabilității, de descoperire a propriilor aspirații spre formarea școlară și profesională. Motivul principal pentru crearea unor astfel de parteneriate este dorința de a ajuta elevii să aibă succes la școală și, maitârziu, în viață.





Informarea și formarea părinților în ceea ce privește școlaritatea copilului presupune, cel puțin, ca fiecare părinte să cunoască: obligațiile legale privind educația copilului; drepturile de care dispune pentru educația copilului; importanța atitudinii lui pentru reușita școlară a copilului; metodele de colaborare cu școala. În acest scop este necesar un dialog între profesori și părinți; profesorii trebuie să primească o pregătire în materie de relație cu părinții iar competența lor în această materie trebuie considerată ca o aptitudine profesională; părinții trebuie să fie pregătiți pentru a juca rolul lor educativ în cooperare cu profesorii; școlile trebuie să asigure (asociațiilor) părinților asistența necesară.

Un rol deosebit, atât pentru colaborarea familie-școala și participarea la gestiunea școlii, cât și pentru educația părinților îl au asociațiile de părinți, a căror finalitate este, în principiu, protecția copilului prin educație. Se pot deosebi asociațiile de părinți și după scopurile lor, astfel:

- ca grup de susținere a școlii, în probleme needucaționale;
- ca grup de cooperare care consideră educația ca un proces comun în care părinții și profesorii sunt parteneri, care deci împreună viitoarele programe;
- ca grup de apărarea intereselor care consideră că părinții au interese ce trebuie promovate.

BIBLIOGRAFIE:

Dr. Bunesu Gheorghe, Democratizarea educației și educația părinților, Institutul de Științe ale Educației
Bunesu Gheorghe, Școala și valorile morale, EDP, R:A:, 1998, București

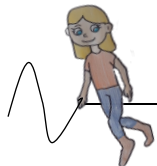
PROIECT DE ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ „DESPRE TOT CE NE-NCONJOARĂ”

Prof. Roșian Geanina Cosmina
Grădinița cu Program Prelungit Nr.32, Timișoara

GRUPA Mare, „B”

TRASEUL: Grădinița PP 32 Timișoara – Muzeul Cinegetic Charlotenburg - Grădinița PP 32 Timișoara





DISTANȚA: 44 km

TIPUL ACTIVITĂȚII: Activitate cu caracter științific

SCOPUL ȘI OBIECTIVELE :

Stimularea curiozității privind explicarea și înțelegerea lumii înconjurătoare.

OBIECTIVE:

- Să cunoască unele animale, insectele și rolul lor în viața omului;
- Să aprofundeze cunoștințe despre mediului înconjurător;
- Să-și formeze deprinderi de îngrijire și ocrotire a mediului înconjurător în vederea educării unei atitudini pozitive față de acesta;
- Să caute materiale din natură, în vederea realizării unei compoziții plastice care să redea pădurea în viziunea personală;
- Sa comunice impresii, idei pe baza observarilor efectuate;
- Sa manifeste disponibilitate in a participa la actiuni de ingrijire si protejare a mediului, aplicand cunostintele dobandite.

GRUPUL ȚINTĂ:

- 30 preșcolari de la GRUPA MARE”B”, educatoarele de la grupă , personal auxiliar

RESURSE:

UMANE: preșcolari, educatoare, personal auxiliar, șofer microbuz;

DE TIMP: 1 zi;

MATERIALE: autocar

FINANCIARE: donație ONG O.D.I.S

I. PROGRAMUL ACTIVITĂȚII

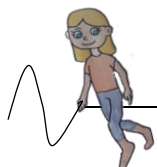
La data de 25.05.2023și ora fixată 7:30, copiii se adună în grupa lor. Se face prezența, se verifică costumația, se prelucrează normele de securitate personală și se deplasează la autocar la orele 08.00. Deplasarea se realizează pe ruta: traseul str Calea Martirilor – Calea Sever Bocu– Charlotenburg și retur.

Programarea vizitei este fixată pentru orele 09:30.

Se anunță scopul, obiectivele și locul unde se va desfășura activitatea:

Nr. crt.	ITINERAR OBIECTIVE	PRINCIPALUL CONTINUT DE IDEI DIN EXPLICAȚIILE PROFESORULUI ȘI GHIZILOR
1	Traseul Grădinița PP 32	-pornire de la Grădiniță; Când se va ajunge la destinație copiii vor vizita Muzeul și





	Timișoara- Charlottesville	vor primi explicații într-un limbaj accesibil din partea ghidului desemnat de Muzeu. Vor asculta explicațiile însoțitorului desemnat din partea Muzeului Cinegetic referitoare la întreaga activitate ce se desfășoară în incinta acesteia, precum și activitatea pe fiecare atelier aferent. Grădinița ca prim contact educativ instituțional al copilului are menirea de a forma deprinderi și a educa preșcolarul în vederea formării comportamentului social, afectiv și empatic.
--	---------------------------------------	--

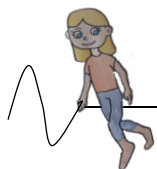
REZULTATUL PROIECTULUI ȘI IMPACTUL SCONTAT

- **general:** Conștientizarea de către toți copiii a importanței animalelor și a protejării mediului înconjurător pentru oameni și natură.
- **specific:** Copiii învață cum să valorifice natura pentru a da un plus de sănătate vieții.

III. EVALUAREA ACTIVITĂȚII EXTRACURRICULARE

- ✓ reprezintă o oportunitate de a pune preșcolarul într-o situație de a veni în contact cu elemente specifice activităților din natură;
- ✓ formează la copii un sentiment de respect și apreciere pentru mediul înconjurător;
- ✓ participarea conștientă a copiilor la întreaga activitate desfășurată în diferite ateliere;
- ✓ comunitatea școlară va deveni mai unită prin faptul că realizarea acestui proiect presupune colaborarea tuturor membrilor ei;
- ✓ grădinița devine mai flexibilă, copiii putând fi capabili să deruleze activități în parteneriat, implicând și alți factori sociali;
- ✓ conștientizarea preșcolarilor, părinților și cadrelor didactice privind efectele benefice a modalității de a oferi un bun exemplu copiilor;
- ✓ proiectul oferă grupului țintă șansa de a cunoaște elemente concrete ce se petrec în natură, intrând în contact direct cu aceasta.





EDUCAȚIA ECOLOGICĂ

Prof. Șerban Andreea Maria
Grădinița cu P.P.Cozia, Rm Vâlcea , Jud. Vâlcea

Educația ecologică trebuie să fie un proces care să înceapă de la vârsta preșcolară, având drept scop prezentarea datelor, a corelațiilor valorilor, problemelor și soluțiilor, toate acestea fiind raportate la ecologie, la relația om-mediu.

Cunoașterea naturii trezește gândirea copilului, contribuie la dezvoltarea capacității creatoare, la dezvoltarea vorbirii corecte și coerente, făcându-l astfel pe copil să mediteze asupra fenomenelor și corpurilor ce-l înconjoară.

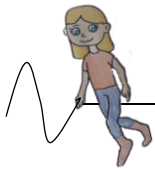
Știm cu toții că sănătatea este bunul cel mai de preț al omului, aceasta fiind o calitate a organismului uman, omul având răspunderea de a o menține de-a lungul vieții. Copilul de vârstă preșcolară nu are informații și atitudini față de problemele de sănătate, de aceea , toți cei din jurul lui ar trebui să îl ajute să înțeleagă modul de păstrare al acesteia, de ocrotire a naturii, de formare a unor comportamente și deprinderi față de plante și animale.

Astfel, grădinița face primii pași în formarea unor conduite ecologice adecvate ocrotirii și îngrijirii naturii. Pentru realizarea acestora, tot mai mult se pune accent pe organizarea de activități, care să-i pună pe copii în contact direct cu natura, spre a-i cunoaște tainele și frumusețile.

Înurma percepției aspectelor din mediul înconjurător, copiilor li se atrage atenția asupra plăcerii de a privi cerul senin, de a trage în piept aerul curat al unei păduri, de a asculta susurul unui pârâu etc. În această etapă educatoarei îi revine rolul de a discuta și a atrage atenția asupra acestor aspecte și de a sublinia beneficiile unui mediu curat, sănătos, precum și apartenența noastră la sistemele naturale de viață și comunicarea existentă între noi și mediul natural.

Educația ecologică se poate desfășura fie prin proiecte educaționale, cât și prin activități extracurriculare (vizite, plimbări, excursii, tabere), prin activități optionale, activități frontale dirijate (observări, lecturi după imagini, jocuri didactice, povestiri , memorizări convorbiri etc) și prin intermediul jocurilor și activităților alese (jocuri de rol, jocuri de masă, jocuri de perspicacitate, jocuri de construcții etc), iar în cadrul programei existente a activităților din grădiniță, la fiecare capitol se pot realiza și aspecte ale educației ecologice.





Cele mai frumoase activități sunt povestirile create de copii.

Aceste povestiri reprezintă un real suport de verificare a cunoștințelor, a modului în care copiii percep și interpretează realitatea înconjurătoare. Conținutul lor este în concordanță cu gradul de dezvoltare al imaginației și volumului de cunoștințe acumulat.

Natura are nevoie de prieteni. Nu mila de viețuitoare, ci respectul este necesar unei adevărate prietenii cu natura. De aceea este nevoie de o practizare cu întreaga natură, apoi este necesară integrarea armonioasă a noastră, a oamenilor în natură, fără a provoca daune care de multe ori, sunt ireversibile. Natura trebuie ocrotită ca un tot întreg.

Orice copil poate deveni un prieten al naturii, cu condiția să respecte natura. Aceasta înseamnă azi, mai mult ca oricând, să o privească în calitate de adevărat ecolog-cetățean, cu gândul refacerii ei.

În munca cu preșcolarii, pentru a te face înțeles trebuie să faci efort, să vezi ce și cât știu sau pot înțelege copiii.

Lumea care ne înconjoară a fost și mai este o taină. Existența umană s-a schimbat în cursul timpului ca rezultat al curiozității și gândirii omului precum și ca o consecință a nevoii de a-și face din natură un prieten.

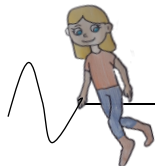
În concluzie, putem spune că nu există activități anume pentru o educație ecologică ci prin toate activitățile și acțiunile ce le desfășurăm în grădinițe, copiii își pot însuși numeroase noțiuni și cunoștințe despre problematica ecologiei. Să luăm ca motto al activității noastre, afirmația lui Piaget: „Copilul trebuie lăsat să descopere el însuși adevărul acționând în mod practic, deoarece scopul școlii este de a forma creatori, inventatori, și nu de a forma indivizi care să repete ceea ce au învățat generațiile precedente.”

Scopul final al educației ecologice este acela de a-l face pe copil să cunoască, să-și însușească, să respecte normele și regulile de prevenire și combatere a efectelor nedorite cauzate de unele fenomene naturale, de protejare a mediului înconjurător, de menținere a sănătății individuale și colective și să înțeleagă necesitatea cultivării comportamentelor și atitudinilor de protecție și autoprotecție în raport cu natura.

BIBLIOGRAFIE

Bica I. (2000), Ecologie – Principii de baza, Editura Universitatii Tehnice de Constructii Bucuresti, Bucuresti
Gogu R.C., Necula A., Botzan T. (1997) – Ecologie urbană : Curs pentru uzul studenților, Editura Universitatii Tehnice de Constructii Bucuresti, Bucuresti – Cota: UTCB – 504/G 65
Botnariuc N., Vadineanu A., (1982) – Ecologie, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, Cota – UTCB – 577.4/B 73





FRUCTELE

Prof. Stanca Mariana
Grădinița P.P. Cozia, Rm. Vâlcea

Mere, prune și alune
Vitamine au din plin,
Sănătatea o mențin
Și copii fiind pe toate
Le iubim.

Toamna este mai bogată!
Ea ne umple coșu-ndată
Cu merinde și bucate,
Conservate și murate
Cu de toate.

Vara vine și ne-aduce
În cireș multe cireșe
Și căpșune, că sunt bune
Și ne fac mai sănătoși
Și voioși.

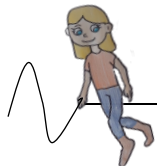
Sunt copil și mult îmi place
Prin livadă, să culeg
Fructe multe, mere, pere.
Vitamine îmi dau ele.
Le iubesc.

JOCUL DISTRACTIV-MIJLOC DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICEÎN CONDIȚII SPECIALE DE PREDARE

Prof.Stanciu Luminita
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați

Educația fizică este activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi în principal a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sale și exigențele societății. Elevii sunt angajați într-un proces dinamic de dezvoltare a capacităților de acțiune, proces care contribuie la formarea conștiinței de sine, la afirmarea eului și exprimarea personalității. La obiectul pe care îl predăm important este câștigul pe care îl are elevul în planul personalității sale, al echilibrului acestuia.





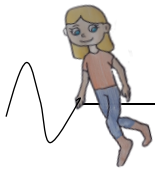
Omul modern înțelege necesitatea formării deprinderilor motrice și dezvoltarea calităților motrice pentru rezolvarea diverselor situații la locul său de muncă sau în viața cotidiană. Viața demonstrează că prin practicarea educației fizice organizate rațional, începând cu cea mai fragedă vârstă se cristalizează calitățile de suplețe, agerime, abilitate, rapiditate, spontaneitate, iscusință. Educația fizică educă curajul, ambiția, emulația, atenția distributivă, hotărîrea, fermitatea, disciplina, calmul, sentimentul de ocrotire al individului de către colectiv, precum și multiple trăsături de voință și de caracter.

Jocurile de mișcare constituie un mijloc important prin care se realizează o parte importantă din sarcinile ce revin educației fizice chiar și în acest context al pandemiei. Pe lângă provocările obișnuite întâmpinate de profesorii de educație fizică și sport (două sau trei clase în același timp în sala de sport; efectiv mare de elevi într-o clasă; lipsa sălii de sport sau chiar a unui teren; lipsa materialelor sportive), a mai intervenit și provocarea pandemiei de Covid-19. În pofida acestui fapt conținuturile existente în programele școlare pot fi adaptate situației actuale, necesitând o mai atentă și minuțioasă pregătire și organizare a lecției din partea profesorului cât și o mare, mare ingeniozitate din partea acestuia.

În procesul pedagogic, profesorului i se creează posibilitatea de a rezolva această problemă complexă, angajând deopotrivă, experiența, tactul, măiestria proprie cât și inițiativa, independența și responsabilitatea elevilor. Este cunoscut că noțiunile, trăsăturile caracteriale, deprinderile și atitudinile morale se formează într-un lung proces educativ.

Jocurile de mișcare dezvoltă la elevi pe lângă bagajul mare de deprinderi motrice elementare, simțul colectivității, al inventivității și mai ales al cunoașterii. Prin aplicarea judicioasă a jocurilor există posibilitatea de a contribui în mare măsură la realizarea uneia din sarcinile educației și anume: de a forma din copil o ființă care să conviețuiască în armonie cu colegii săi, care să se comporte corect și civilizat. În cadrul jocurilor de mișcare, pe lângă însușirea și perfecționarea nenumăratelor deprinderi motrice de bază, elevul este nevoit să le aplice în situațiile mereu schimbătoare din teren, iar prezența elementului de întrecere în majoritatea cazurilor presupune eforturi pentru realizarea cu succes a acțiunilor, ceea ce permite atât dezvoltarea calităților motrice cât și a calităților morale și de voință.





Datorită influenței multilaterale asupra întregii personalități a copilului jocurile de mișcare constituie unul dintre mijloacele de bază ale educației fizice, deosebindu-se de celelalte mijloace ale educației fizice datorită faptului că favorizează formarea și consolidarea simultană a deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, saritură, aruncare și prindere), dezvoltarea calităților motrice (viteză, îndemănare, rezistență și forță), precum și a însușirilor și deprinderilor moral-volitive și dezvoltarea spiritului de colectivitate.

Jocul de mișcare poate fi folosit în toate momentele lecției, contribuind la realizarea obiectivului propus. Mai poate fi folosit și în celelalte forme prin care educația fizică este realizată în școală, în pauzele organizate, în excursii sau plimbări. Pentru ca jocul de mișcare să contribuie la îndeplinirea sarcinilor educației fizice este necesar să fie ales cu discernământ.

Alegerea jocului se va face în funcție de:

- sarcinile de realizat;
- locul jocului în lecție;
- particularitățile morfo-funcționale și psihice ale copiilor;
- nivelul dezvoltării și pregătirii fizice precum și starea de sănătate;
- condițiile materiale privind locul de desfășurare și inventarul de materiale;
- condițiile atmosferice.

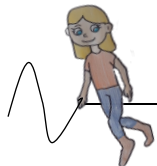
În cadrul organizării jocurilor trebuie avut permanent în vedere faptul că interesul pentru joc există în sarcina noastră a profesorilor, de a-l menține și de a da satisfacție copiilor. Caracteristic jocurilor de mișcare este întrecerea, element ce sporește interesul elevilor pentru activitate, le mobilizează forțele și îi stimulează. Activitățile în care se folosesc jocurile de mișcare sunt atractive și îndrăgite de copii, datorită caracterului emoțional pe care îl dă întrecerea.

Interesul va fi menținut sau dezvoltat prin crearea noului în joc, prin stabilirea unor cerințe mereu crescânde, fiindcă un joc care nu prezintă interes și nu-l solicită suplimentar pe elev este lipsit atât de valoarea educativă cât și de efectul biomotric scontat.

În partea pregătitoare a lecției se folosesc jocuri pentru captarea atenției, ridicarea stării emoționale și pentru orientarea în spațiu. Ca indicații metodice sunt:

- să nu necesite organizare care să ducă la cheltuielă mare de timp;
- să fie simple, cu reguli puține, să nu necesite multe explicații;
- execuția să fie vie, să nu dureze mai mult de 2-3 minute.





Aceste jocuri urmăresc o angajare mai ușoară și gradată a organismului în efort. În partea fundamentală jocurile alese vor ajuta la îndeplinirea sarcinilor lecției care se rezolvă în această parte a lecției. Indicații metodice:

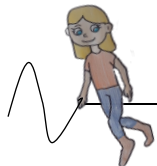
- se aleg jocuri care să formeze sau să întărească deprinderile motrice de bază, jocuri care să contribuie la educarea sensibilității (ritm, echilibru) și a calităților motrice de bază (viteza, îndemănare, rezistență, forță);
- sarcinile se pot realiza numai prin joc sau parțial prin joc;
- timpul afectat jocului este variabil, 10-30 minute.

În partea de încheiere se folosesc jocuri cu caracter liniștitor care să restabilească marile funcțiuni și să capteze atenția. Indicații metodice:

- nu trebuie să dureze mai mult de 1-2 minute;
- să fie simple și ușor de realizat de către elevi.

Durata jocului este determinată de următorii factori: locul jocului, jocurile din partea pregătitoare și de încheiere vor dura mai puțin decât în partea fundamentală; numărul participanților (cu cât numărul participanților este mai mic cu atât durata jocului va fi mai mică); vârsta jucătorilor (elevii de vârstă școlară mică să nu fie prea multă vreme ținuți încordați); ritmul de joc (cu cât este mai rapid cu atât durata este mai mică). Jocurile de mișcare își aduc contribuția la formarea capacităților organizatorice, de control și autocontrol prin angrenarea elevilor la amenajarea traseelor, pentru a scurta momentul organizatoric, iar prin folosirea unor ajutoare în desfășurarea întrecerilor sau chiar prin prezentarea celor necesare jocului li se lasă libertatea de a crea jocul. Desfășurarea sub formă de concurs, cu împărțirea pe echipe îi determină să se gândească atunci când acționează nu numai la propria persoană ci și la ceilalți, la victoria propriei echipe dezvoltându-le astfel spiritul de colaborare. În joc se formează o serie de trăsături de caracter: respectul față de coechipieri și adversari, exigența, atitudinea corectă față de joc, combativitatea, inițiativa, sinceritatea, cinstea și modestia. Ele înlătură stările de apatie, momente de rutină, oboseala fizică sau nervoasă, supraefortul fizic sau intelectual. În aceste situații, folosirea lor a dus la reechilibrarea stărilor emoționale, la relaxare, optimizare, revitalizare și refacere a forțelor fizice, intelectuale și morale. Creșterea eficienței educației fizice se poate realiza prin folosirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor dacă acestea sunt bine selecționate, organizate și conduse cu tact de către profesor. Prin joc se realizează mai ușor sarcinile lecției, se asigură densitatea ei, creând buna dispoziție.



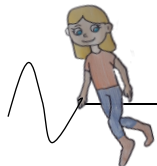


Din punct de vedere educativ, în procesul pedagogic, jocul poate îndeplini diverse funcții: mijloc și metodă eficientă de instruire și educare, procedeu sau formă de organizare a activității. Jocurile de mișcare reprezintă acțiuni educative polivalente, de influențare a personalității omului în integritatea sa. Ele mijlocesc cunoașterea realității motrice (acte motrice, mișcări, exerciții, structuri de exerciții, complexe de mișcări, procedee de execuție, etc.). Elevul observă această realitate, ia cunoștință de ea, face efort să înțeleagă, reproduce logic, reactualizează creator. Se dezvoltă astfel spiritul de observație, capacitatea de înțelegere, de apreciere și autoapreciere, spiritul critic, spiritul de orientare, inițiativa și creativitatea. Jocul de mișcare înglobează toate procesele psihice cognitive, de la cele elementare (senzație, percepție, reprezentare), la cele superioare (gândirea, memoria, imaginația). Multiplele valențe instructiv – educative amintite anterior fac din jocurile de mișcare un mijloc aparte al educației fizice scoțând în evidență, în același timp, importanța prezenței acestora în verigile lecției de educație fizică.

Învățarea prin joc este un concept utilizat tot mai mult în științele educației care avansează ideea potrivit căreia copilul dobândește diferite competențe pe parcursul activității de joc, dând un sens lumii care îl înconjoară. Jocul îi dezvoltă copilului competențe sociale și cognitive și o încredere în sine care îi vor permite să trăiască noile experiențe și să evolueze în medii și în contexte mai puțin cunoscute și uneori dificile. Confruntat cu astfel de situații, copilul pune în practică noi strategii, gândește într-o manieră creativă, colaborează cu partenerii de joc și învață din greșeli. Prin comparație cu activitatea formală, care are obiective și rezultate precise, jocul, perceput ca activitate liber aleasă, devine un suport ideal care permite achiziția unor cunoștințe, uneori dificil de asimilat în cadrul unei activități impuse, la clasă. Iată alte câteva argumente în sprijinul acestei afirmații:

- ☐ ☐ Jocul motivează copilul, îi facilitează concentrarea și îi stimulează memoria;
- ☐ ☐ În clasă, acolo unde copilul devine adeseori pasiv, jocul îl face mai activ, el devine actorul propriei sale formări, colaborează și împărtășește experiențe cu partenerii săi.
- ☐ ☐ Jocul modifică și democratizează raportul cu învățarea: copilul este mai puțin supus la stres, la frica de eșec, pentru că jocul se bazează pe reguli cunoscute și acceptate de toți;
- ☐ ☐ Jocul îl incită pe copil la verbalizarea gândurilor, la argumentarea alegerilor și, implicit, ajută la perfecționarea limbajului;
- ☐ ☐ Jocul îi permite copilului să-și dezvolte propriile metode de lucru, să urmeze o logică, un raționament;





☐ ☐ Jocul îi fixează un scop precis, concret și îl incită pe copil să se implice în realizarea acestuia.

Toate aceste argumente ne îndreptățesc să afirmăm că jocul este un important suport în activitatea didactică, pentru că mobilizează un mare număr de capacități cognitive și îi permite copilului să-și dezvolte «dorința de a învăța» și «plăcerea de a ști», noțiuni esențiale în demersul învățării prin joc. Drept urmare, considerăm că jocul este un mijloc educativ, atractiv și activ, în slujba învățării și ar fi păcat să-l ignorăm în activitatea noastră la catedră.

În situația actuală, profesorii de educație fizică și sport se confruntă cu o serie de dificultăți în activitatea directă cu elevii:

☐ ☐ identificarea soluțiilor tehnice optime pentru asigurarea continuității interacțiunii cu elevii;

☐ ☐ stabilirea conținuturilor posibile a fi transmise în sistem online;

☐ ☐ menținerea motivației elevilor pentru participarea la lecții și frecvența acestora la lecții;

☐ ☐ evaluarea achizițiilor elevilor;

☐ ☐ lipsa unei proceduri sau a unor prevederi în regulamentul de organizare și funcționare al unității de învățământ privind participarea elevilor în cadrul lecțiilor online (evidență, comportament etc.).

☐ ☐ lecția de educație fizică în perioada pandemiei trebuie să se bazeze pe efort mic spre mediu, în funcție de creativitatea profesorului, cu respectarea prevederilor din ordinul 5487/2020 pentru prevenirea îmbolnăvirilor cu virusul SARS-CoV-2.

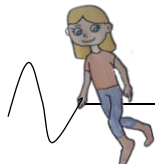
Valoarea multidimensională a jocului de mișcare îl recomandă ca fiind unul dintre cele mai eficiente mijloace ale educației fizice. Datorită multitudinii efectelor în plan formativ, jocurile de mișcare sunt utilizate în toate formele organizate ale educației fizice în școală: în lecția de educație fizică, în timpul liber al elevilor (activități sportive, activități turistice). Utilizate ca mijloace ale educației fizice, jocurile de mișcare vizează influențarea personalității umane, urmărind atingerea unor obiective specifice acestei activități, jocurile „colorează” lecția de educație fizică, crează o stare de bună dispoziție, dezvoltă, crează și cizelează.

Dacă ar trebui să-mi rezum în puține cuvinte experiența mea, aș spune că jocul m-a dus mereu tot mai departe, tot mai adânc în real. Și filozofia mea s-ar reduce la o singură dogmă: Joacă-te! Mircea Eliade

BIBLIOGRAFIE:

Lucrări, studii și articole:



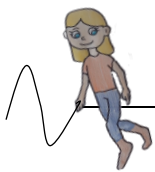


Cârstea, Gh., *Educație fizică. Teoria și bazele metodicii*, ANEFS, București, 1997;
Stănescu, M., Ciolcă, C., Urzeală, C., *Jocul de mișcare, metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Editura Cartea Universitară, 2004;
Popa, Daniela, *Educația fizică prin joc*, PIM, Iași, 2006;
Motroc, Lect. univ. dr. Nicoleta-Lücy, *Jocul de mișcare, mijloc al educației fizice*, Academia de Studii Economice din București, Vol I • Nr. 2 • 2009.

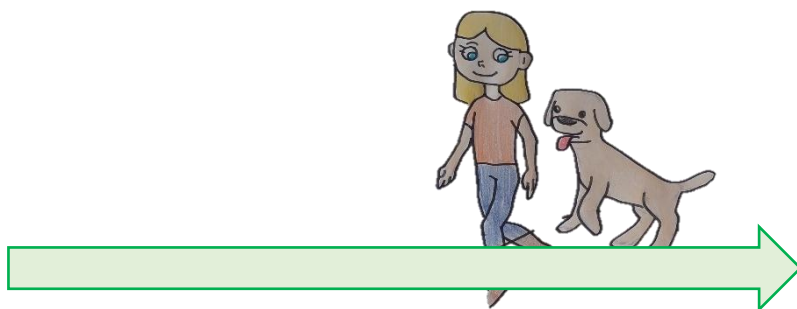
Resurse web:

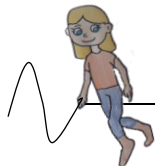
<http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol1/2/13%20Motroc.pdf>
<https://www.didactic.ro/resurse-educationale/invatamant-gimnazial/educatie-fizica-si-sport>
<https://www.edu.ro/ordin-comun-nr-548714942020-pentru-aprobarea-m%C4%83surilor-de-organizare-activit%C4%83%C5%A3ii-%C3%AE-n-cadrul>
https://www.didactic.ro/materiale/44209_edt-fizica-jocuri-de-miscare





II. FIȘE DE ACTIVITATE





MICII ECOLOGIȘTI (FIȘĂ DE ACTIVITATE SĂPTĂMÂNA VERDE)

Anghel Florina-Nicoleta
Școala Gimnazială „Eroilor”, Lipănești, județul Prahova

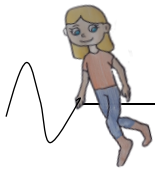
1. **Titlul activității: „Micii ecologiști”**
2. **Coordonatorul/Coordonatorii activității: Anghel Florina-Nicoleta**
3. **Data desfășurării: 27 .03.2023**
4. **Durata activității: 8:20 – 11:40**
5. **Grupul țintă: clasa a IV-a**
6. **Parteneri implicați: -**
7. **Obiectivele (2, max. 3):**
 - a. Propunerea unor soluții eficiente pentru colectarea selectivă a deșeurilor și amenajarea spațiilor de depozitare
 - b. Dezvoltarea capacităților de investigare a mediului
 - c. Formarea unor atitudini responsabile față de mediu
8. **Resursele:**
 - a. Umane: 12 elevi
 - b. Materiale: baloane verzi, cutii de carton, hârtie glacée, lipici, planșe colectare selectivă deșeuri, desene, carton colorat.
9. **Descrierea activității(max. 5 fraze):**

În cadrul acestei activități elevii au aflat ce sunt deșeurile, ce înseamnă colectare selectivă, au vorbit despre importanța celor 3 „R”-Redu, Refolosește, Reciclează, au ascultat povestea hârtiei și ce se întâmplă într-o fabrică de hârtie.

Împreună cu colegii au realizat coșuri de gunoi pentru selectarea deșeurilor ,apoi au colectat gunoaiele din curtea școlii în aceste coșuri.

Au realizat desene, ilustrând astfel nevoia unui comportament ecologic.
10. **Rezultate așteptate:**
 - a. Participarea activă la realizarea temei propuse;
 - b. Manifestarea un comportament ecologic la școală și în timpul liber;





- c. Conștientizarea nevoii de protejare a mediului prin participare la ecologizare, curățire și întreținere a mediului din jur;

11. Modalități de evaluare a activității:

- a. Desene
- b. Fotografii

12. Rezultate înregistrate:

- a. Interesul acordat de elevi pentru rezolvarea cu succes a sarcinilor propuse.



RECICLĂM PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ!

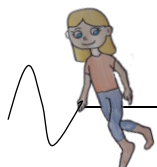
Prof. Avram Corina-Lidia
Colegiul Tehnic „Constantin Brâncuși” Petrila

Tema : Reciclarea și gestionarea deșeurilor

Activitatea „ Reciclăm pentru o viață mai bună!” s-a desfășurat împreună cu elevii clasei a VI-a și are următoarele obiective de învățare:

- O1: - Conștientizarea de către fiecare elev a relației dintre om și natură
- O2: - Înțelegerea de către elevi a semnificației fenomenului de încălzire globală și efectul negativ asupra mediului înconjurător;
- O3: -Motivarea elevilor pentru a-și schimba comportamentul față de mediu înconjurător





Activitate: Reciclăm pentru o viață mai bună!

Scurtă

descriere

Elevii și-au selectat o serie de materiale curate, igienizate, pe care să le folosească la confecționarea unor obiecte sau îmbrăcăminte (din capace metalice, capace din plastic, din cartoane și farfurii de plastic), din ziare, reviste, hârtie, saci menajeri) etc.

Îmbrăcați în aceste ținute, elevii au participat la o Paradă a costumelor și obiectelor Eco, organizate la nivelul școlii.

Jurizarea costumelor s-a făcut de un juriu format din reprezentanți ai elevilor și profesori urmărind anumite aspect: materialele folosite, aspectul ținutei, originalitatea costumului, mișcarea scenică, modul de prezentare etc.

Câștigătorii vor primi diplome, iar fotografiile cu elevii și costumele lor au fost popularizate pe site-ul școlii

Profesori / actori implicați

Elevi ai clasei a VI-a, profesori și părinți

**Resurse necesare
materiale)**

Expoziție cu obiectele create

Durata

4 ore

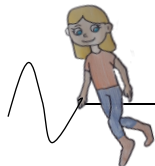
Evaluare

Obiecte reciclate



Concluzie: Elevii trebuie să știe că în mâinile lor se află viitorul planetei și că prin ceea ce fac ei astăzi, vor influența în mod decisiv viața următoarelor generații. Acțiunile în această privință nu sunt dificile, nu necesită investiții uriașe, dimpotrivă, de cele mai multe ori, duc la realizarea unor economii substanțiale.





OCROTIM ANIMALELE (FIȘĂ DE ACTIVITATE SĂPTĂMÂNA VERDE)

Înv. BANCUI VALENTINA
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați

La activitate au participat elevii clasei PREGĂTITOARE A, coordonați de **înv. Banciu Valentina**

Locul desfășurării: Ferma agrozootehnică Zăgăncioaia, Vădeni-Brăila

Scopul: Implicarea copiilor în activități care să răspundă intereselor și preocupărilor diverse ale acestora, să pună în valoare talentele și capacitățile acestora în diferite domenii și să stimuleze participarea lor la acțiuni variate, în contexte nonformale.

Competențe generale:

- înțelegerea importanței unei legături armonioase dintre om și animale;
- educarea în spiritul protejării mediului înconjurător, dezvoltarea interesului pentru descoperire și promovarea unei atitudini de respect față de natură;
- conștientizarea importanței protecției animalelor;

Obiectivele activității:

O1 – Să identifice animalele domestice și mediul lor de viață;

O2 – Să precizeze foloasele pe care le aduc animalele domestice oamenilor;

O3 – Să conștientizeze importanța adoptării unui stil de viață sănătos, prin consumarea produselor alimentare eco.

Descrierea succintă a activității:

- *Pregătirea pentru activitate*

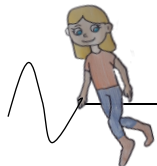
- Am făcut solicitare la ferma din Vădeni, pentru a ne primi în vizită;
- Am organizat colectivul de elevi.

- *Desfășurarea activității*

Copiii au vizitat spațiile în care erau adăpostite animalele, au solicitat și au primit informații despre acestea de la gazde. S-au jucat apoi în aer liber în livadă și în baloți cu fân. A urmat plimbarea cu trăsurica trasă de cal. Copiii au fost invitați apoi să guste din produsele eco fabricate la fermă. La finalul vizitei, s-au distrat jucându-se în magazia cu porumb.

- *Afișarea produselor (activității la expoziție și vizitarea acesteia)/ Finalizarea activității*
Fotografii





Rezultate înregistrate:

27 de elevi implicați în activitate/parteneri

-În urma activității s-au realizat rezultatele:

Elevii și-au îmbogățit cunoștințele despre animalele domestice, au luat contact direct cu acestea, au înțeles de ce trebuie respectate și îngrijite animalele și au descoperit/apreciat gustul minunat al produselor alimentare eco.

UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Prof. Bîlc Simona Mihaela
Școala Gimnazială Vața de Jos

1. Tipul activității: Activități de cunoaștere a importanței unui stil de viață sănătos
2. Durata activității: 2 ore
3. Grupul țintă: elevii clasei a VII-a și a VIII-a

Obiectivele :

- a) cunoașterea felului în care oamenii , de-a lungul epocilor istorice, și-au format și dezvoltat un stil de viață;
- b) înțelegerea și acceptarea ideii că mintea și trupul se dezvoltă armonios numai dacă stilul de viață adoptat se bazează pe principii sănătoase;
- c) dezvoltarea capacității de percepție a nevoilor societății de azi;
- d) dezvoltarea capacităților de lucru în echipă și de cooperare;
- e) dezvoltarea potențialului creativ și a capacității de comunicare a rezultatelor muncii de documentare;

4. Resurse:

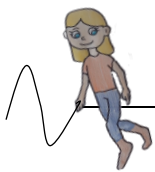
- a. Umane: elevi, profesori

5. Materiale: videoproiector, postere, bloc de desen, acuarele,ace, sfoară, creioane colorate,etc

6. Descrierea activității :

Elevii au fost împărțiți în două grupe, fiecare grupă având sarcini de lucru diferite: o grupă s-a documentat despre alimentație și odihnă, cealaltă grupă despre vestimentație și





încălțăminte. Au folosit ca metodă studiul de caz în documentare; de asemenea, exemplul și problematizarea, căci prezentarea fiecărei grupe a fost urmată de o dezbatere interactivă (au participat la discuții și elevii din sală, și profesorii prezenți).

Au fost antrenate cunoștințele de istorie ale elevilor (s-au parcurs mai multe epoci în prezentare și au fost amintite diferite evenimente istorice), cunoștințele de geografie (s-a făcut referire la diverse zone ale Terrei), de artă plastică (au fost prezentate picturi celebre în care apar mâncăruri, băuturi, articole vestimentare specifice unor epoci istorice).

7. Rezultatele obținute: s-a realizat o dezbatere frumoasă și interesantă.



Elevii care au realizat activitatea au identificat care sunt principiile stilului de viață sănătos și au demonstrat că sunt capabili de a comunica rezultatele muncii de documentare și de a lucra în echipă eficient. Au fost realizate prezentări power-point cu rezultatele căutării materialelor referitoare la stilul de viață al oamenilor din diferite timpuri. S-au dat exemple concrete și s-au tras concluzii folositoare cu privire la necesitatea adoptării unui stil de viață sănătos.

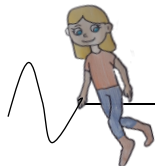
8. Rezultate așteptate:

- a) dezvoltarea simțului artistic
- b) dezvoltarea abilităților artistice
- c) manifestarea imaginației și creativității prin realizarea de lucrări practice

9. Modalități de evaluare a activității:

- a) Fotografii
- b) Panouri





DE VORBĂ CU UN NUTRIȚIONIST

Prof. Chiscoci Loredana-Doinița
Școala Gimnazială „Grigore Moisil”, Galați

Data desfășurării: 28.04.2023

Locul desfășurării: sala de clasă

Intervalul orar: 09.00-13.00

Grupul țintă: elevii clasei Pregătitoare B

Parteneri implicați: nutriționist Mitrofan Camelia, *Natur House*, Galați

Obiective:

- Conștientizarea alegerii unui stil de viață sănătos;
- Înțelegerea importanței reeducării alimentare.

Resurse:

- umane: 25 elevi, 1 învățător;
- materiale: fonduri proprii.

Descrierea activității (și 1-2 feedback-uri de la elevii / părinții participanți la activitate):

Elevii au completat un chestionar al Clubului Alimentației Sănătoase. Părinții au primi, în format letric, informații despre *Nutriția în familie* și *Alimentația sănătoasă a copilului*. Activitatea a continuat cu o dezbatere/discuție pe baza materialelor, la final răspunzându-se la întrebări.

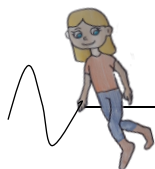
Rezultate așteptate: Elevii și părinții acestora au aflat informații relevante despre alimente, consumul recomandat al acestora.

Modalități de evaluare a activității: aprecieri verbale, album foto

Rezultate înregistrate: Dorința elevilor de a mai participa și la alte activități similare.

Sugestii, recomandări: O astfel de activitate se poate desfășura la cabinetul dnei nutriționistă dacă spațiul permite.





DOSARUL CELEI MAI BUNE ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE

MICUL OLAR

Prof. ChivulescuCaziana

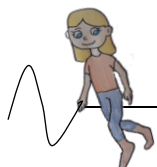
Prof. Enache Maria

Prof. Tănase Ileana

Liceul Tehnologic nr. 1, Mărăcineni, jud. Argeș

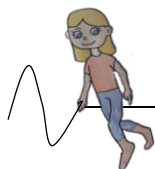
Activitatea / Proiectul	Micul Olar
Domeniul	Artă-Sport
Ziua / Interval orar	07.03.2023
Locația	Com. Coșești, Valea Păcurarului
Grupul țintă	Elevii clasei pregătitoare, a V-a și a VI-a
Coordonator / profesori implicați	Tănase Ileana, Chivulescu Caziana, Enache Maria
Obiective operaționale SMART	- stimularea gustului pentru arte; - lărgirea ariei de informație a elevilor; - formarea unei atitudini de grijă, respect și considerație față de religie, tradițiile și obiceiurile străvechi ale românilor; - îmbunătățirea comunicării între elevi și lucrul în echipă; - dezvoltarea spiritului artistic prin creații proprii ale copiilor; - împărtășirea experiențelor personale;
Produse finale și rezultate obținute	-Produsele realizate de elevi în timpul activității(obiectele din lut) -Fotografii din timpul activității -interesul crescut al părinților elevilor pentru astfel de activități
Metode de evaluare și de diseminare folosite	-poze, expunerea exponatelor realizate de elevi
Impactul (asupra instituției, personalului școlii, elevilor, părinților, comunității locale	Impactul acestei experiențe educaționale asupra mediului școlar a fost unul deosebit. Elevii și profesorii și-au lărgit orizontul de așteptare,și-au îmbunătățit performanțele, și-au ameliorat competențele inter și transdisciplinare.





etc.)	
Parteneri	Asociația „Meșterul Olar”
Materiale	Lut pentru realizarea exponatelor
Descrierea pe scurt a activității	Elevii au fost instruiți de către personalul asociației cum să modeleze lutul pentru realizarea obiectelor dorite
Descrierea activității	Activitatea a avut loc în com. Coșești, Valea Păcurarului, locația Asociației „Meșterul Olar”. Mai întâi elevii au urmărit instrucțiunile personalului în ceea ce privește modelarea lutului și realizarea obiectelor mult dorite. Elevii au fost foarte încântați să modeleze diferite obiecte. Unii dintre ei s-au arătat buni modelatori în arta lutului, reușind astfel să realizeze cănuțe, vase. Când nu reușeau să ajungă la produsul finit cereau ajutorul personalului instruit în acest domeniu. De asemenea au desfășurat și alte activități: echitație, plimbare cu căruța trasă de ponei, tiroliană, tras cu arcul. La finalul activității am vizitat Biserica din lemn „Înălțarea Domnului” de la Jupânești, monument istoric, un minunat colț de rai. Aici au fost întâmpinați de pr. Mazilu Daniel, un om deosebit care le-a captat elevilor atenția prin arta povestirii.
Autori (prof. coordonatori), voluntari, colaboratori, autorități, experți, date de contact (mail/telefon)	Tănase Ileana, Chivulescu Caziana, Enache Maria, Minciună Cornelia, Ionescu Claudia
<i>Se pot atașa și fotografii (maxim 5)</i>	





PETRECEREA DOVLEACULUI LA GRUPA MICĂ „A”, GRUPA LUI „MICKEY MOUSE”

Prof. Cimpoeu Romina
Grădinița cu P.P. nr. 30, Galați

Grupa la care îmi desfășor activitatea instructiv educativă în anul școlar 2022-2023 este de nivel I (3-5 ani), mai precis grupă Mică “A”, având ca denumire distinctivă „ Clubul lui Mickey Mouse” , titlu ales cu ajutorul copiilor. Copiii au un comportament adecvat la grădiniță: știu să se joace frumos, sunt atenți la activitățile desfășurate, manifestă interes deosebit pentru



activitățile artistico-plastice și activitățile de mișcare.

Activitățile preferate ale copiilor sunt cele desfășurate în aer liber, dar și unele activități extracurriculare, unde ei sunt lăsați să se exprime liber.

Astfel, în cadrul activității extracurriculare, “Sărbătoarea dovleacului” , preșcolarii de la grupa mică A au dat prima lor petrecere la grădiniță. Aceștia s-au costumat în dovlecei, prințese, Spider man, etc. și au adus la petrecere bostănești veseli confecționați împreună cu părinții .

Cei mici au cântat , au dansat, au recitat, fiecare arătându-și propriul talent. Copiii mai mari din grădiniță le-au oferit bomboanele, iar doamnele educatoare le-au pregătit o surpriză dulce, foarte apreciată de copii, **plăcintă de bostan**.

La sfârșitul activității, fiecare copil a primit câte o diplomă PENTRU CEA MAI FRUMOASĂ COSTUMAȚIE.

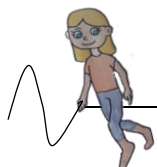


*An de an, de Halloween,
Un dovleac baban și plin,
bun!*



*Chiar în fața casei pun
Ce-l pictez, cât sunt de*





Datorită conținutului bogat în vitamine și minerale, dovleacul joacă un rol important în menținerea sănătății. Acesta: **Întărește sistemul imunitar; Ajută la îmbunătățirea vederii, dar și multe alte beneficii.**

PĂDUREA ÎNSEAMNĂ VIAȚĂ”- ACTIVITATE ÎN AER LIBER: PLANTARE DE PUIEȚI (FIȘĂ DE ACTIVITATE - SĂPTĂMÂNA VERDE)

Prof. Cojocar Luciana
Școala Gimnazială „Sfântu –Ilie” Toplița, Harghita

OBJECTIVE URMĂRITE

- Să manifeste grijă față de mediu, prin exersarea unor comportamente proactive;
- Conștientizarea faptului că tot ce este verde înseamnă viață și sursă de oxigen;
- Să-și formeze deprinderi de plantare și ocrotire a unui puiet;
- Să cunoască modul de folosire a uneltelor;
- Să identifice impactul activității omului asupra mediului înconjurător

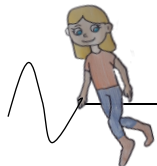
ACTIVITĂȚI PROPUSE

- Deplasarea împreună cu copiii în zona Secu-Borșoș pe raza localității Toplița în vederea plantării de puieti

RESURSE NECESARE

- Puieti;
- Mănuși;
- Echipament montan;
- Lopată;





- Hârleț.

EVALUARE

- Verbală;
- Încurajare de grup;
- Dezbattere.

MIEREA, SURSA DE SANATATE

Prof. înv. prim. Cristofan Diana
Școala Gimnazială nr. 28 Galați

Durata activității : 2 ore

Grupul țintă: elevii clasei pregătitoare A

Obiective:

- Conștientizarea beneficiilor consumului de miere;
- Identificarea rolului albinelor în viața oamenilor;
- Observarea albinelor aduse de apicultor;
- Îmbogățirea vocabularului.

Resurse:

- Umane: elevi, învățător, apicultor;
- Materiale: borcane cu miere, albine, instrumentele apicultorului, costum apicultor, videoproiector, coli, creioane, carioca, boxă.

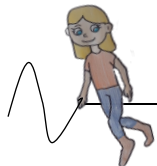
Descrierea activității:

În sala de clasă s-a deplasat un apicultor purtând costumul specific lucrului cu albinele. Copiii au putut afla lucruri despre alcătuirea corpului unei albine, ordinea din stup. S-au purtat discuții privind importanța consumului de miere și importanța albinelor. Elevii au degustat diferite tipuri de miereși la finalul activității au putut încerca pălăria de apicultor, au cântat, au imitat zborul albinelor și au învățat să deseneze aceste insecte.

Rezultate așteptate:

Introducerea consumului de miere în alimentația zilnică a copiilor.





Modalități de evaluare:

desene, cântece, dans, fotografii

HARTA RECICLĂRII – NOI ȘTIM SĂ RECICLĂM

Prof. Dimofte Gherghina – Gina
Școala Gimnazială „Sfântul Nicolae”, Vânători, Galați

1. Titlul activității: HARTA RECICLĂRII – NOI ȘTIM SĂ RECICLĂM

2. Durata activității – 4 ore

3. Grupul țintă – elevii clasei pregătitoare A

4. Parteneri implicați - Asociația „Viitor Plus”, Primăria Vânători, Asociația AJUT, Consiliul Județean Galați

5. Obiective:

O₁ - promovarea ecologiei ca știință a gospodăririi naturii (conștientizarea de către fiecare elev a relației dintre om și natură, dintre calitatea mediului și calitatea vieții);

O₂ - antrenarea elevilor și a familiilor acestora în acțiuni de formare a unor comportamente corecte de ocrotire a mediului înconjurător, de colectare selective a materialelor reciclabile.

O₃ – formarea unui comportament responsabil față de natură în general și față de apă în special

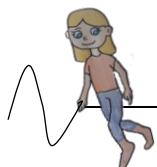
6. Resurse - laptop, videoproiector, fișe de lucru, planșe, pubele de reciclat, obiecte aduse spre reciclare (plastic, sticlă, DEE)



7. Descrierea activității

Elevii au participat la **lecția despre Apă și Biodiversitate**, pusă la dispoziție de programul Harta Reciclării al asociației Viitor Plus, cu sprijinul platformei După Noi. Cu materialele puse la dispoziție de Asociația Viitor Plus elevii au descoperit care sunt sursele poluării apelor, au propus soluții pentru reducerea poluării acestora





și au „curățat” o apă de deșeuri, punând în loc elemente de biodiversitate care pot conviețui în acel mediu.

Au descoperit apoi cum arată recipientele pentru colectarea selectivă și au reținut culorile specific ale acestora. Împreună cu d-na E. C. de la Consiliul Județean Galați au făcut cunoștință cu Neo, un personaj din viitor, rămas fără zone verzi, înconjurat doar de tehnologie. Cu ajutorul poveștii captivante elevii au înțeles că, fără reciclare selectivă a deșeurilor, planeta poate muri. În curtea școlii au reciclat apoi, selective, deșeurile aduse chiar de ei dimineața.

10. Rezultate așteptate:

- elevi care știu să recycleze selectiv
- comportamente responsabile față de natură în general, față de apă în special

11. Modalități de evaluare a activității:

- expoziție cu desene
- activitate practică de reciclare selectivă a deșeurilor



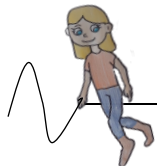
COPACUL MEU, PRIETENUL MEU
(FIȘĂ DE ACTIVITATE „SĂPTĂMÂNA VERDE”)

prof. înv.prim. Drăghici Adriana
Școala Gimnazială Pârteștii de Sus

Durata activității: 2 ore

Grupul țintă: elevii clasei pregătitoare





Parteneri implicați: părinții

Competențe și comportamente vizate:

- a. formarea unor atitudini, comportamente favorabile relațiilor dintre om și mediu
- b. cultivarea capacității de cooperare în scopul protejării mediului
- c. dezvoltarea de competențelor practice în ceea ce privește plantarea

Resurse:

umane: elevii clasei pregătitoare

materiale: video „Să protejăm natura!” <https://youtu.be/JWjWDTesack>, folie de protecție, mănuși de unică folosință, ghivece de diferite dimensiuni, pământ, unelte de grădinărit.

Descrierea activității:

Activitatea a debutat cu vizionarea materialului video-„ Să protejăm natura!”. Pe baza acestuia și a imaginilor prezentate elevii au desprins următoarele acțiuni de protejare a naturii:

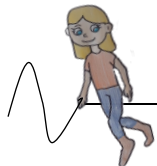
- ✿ Nu rupe crengile copacilor
- ✿ Nu călca iarba
- ✿ Plantează cât mai des copaci pentru a salva „casa animalelor”
- ✿ Evită mersul cu automobilul
- ✿ Petrece mult timp în natură
- ✿ Folosește cât mai mult bicicleta pentru a te deplasa la școală sau la magazin
- ✿ Aruncă gunoaiele doar la coșul de gunoi
- ✿ Reciclează cât mai multe lucruri
- ✿ Reciclează obiectele vechi în lucruri noi, interesante
- ✿ Colectează selectiv, respectă recipientul în funcție de destinația acestuia:
 - Galben-plastic/metal
 - Verde -sticla
 - Albastru-hârtia
 - Maro-echipamente electrice
 - Negru -materiale organice

La final, elevii au adoptat un copăcel.

Rezultate așteptate:

- a. îmbogățirea vocabularului cu noi cuvinte: natură, poluare, protejare, reciclare
- b. conștientizarea importanței protejării mediului (plante, animale, apă, păduri, parcuri)





- c. identificarea cauzelor nerespectării regulilor

Modalități de evaluare a activității:

- a. observarea sistematică a comportamentului elevilor pe parcursul activității
- b. montarea de post-it-uri la fiecare plantă pentru identificarea acesteia de către elevi
- c. chestionar de satisfacție aplicat părinților la finalul activităților din Săptămâna Verde

Rezultate înregistrate:

- a. elevii au fost foarte activi și implicați în activitate
- b. au identificat ușor activitățile de protejare a mediului și le-au notat în caiete

Sugestii, recomandări:

- a. organizarea lunară a unei activități de conștientizare a elevilor și părinților privind necesitatea protejării mediului
- b. colectarea zilnică a hârtiei în Coșul Ecologel al clasei
- c. implicarea părinților în colectarea selectivă a deșeurilor acasă

**APA ȘI BIODIVERSITATEA
(FIȘĂ DE ACTIVITATE „SĂPTĂMÂNA VERDE”)**

**prof.înv. primar Epure Florentina-Cristina
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați**

Număr de elevi implicați în activitate: 23/clasa a II-a

Parteneri: Harta reciclării

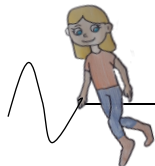
Locul desfășurării: sala de clasă

Obiectivele activității:

- Să utilizeze termenul *biodiversitate* în enunțuri proprii, redând înțelesul acestuia;
- Să realizeze un desen ilustrativ al termenului nou, *biodiversitate*.
- Să distingă acțiuni care protejează sau pun în pericol biodiversitatea, dintre comportamentele exemplificate, argumentând alegerea făcută.

Descrierea succintă a activității:





Cuvintele zilei de azi au fost "apa" și "biodiversitatea". Am prezentat materialul oferit de partenerii Harta reciclării: PPT, planșe cu apa, seceta, râu cu gunoaie, ce mai putem face, cei 3 R, planșa cu tomberoane de colectare selectivă. Am progresat în lucrul pe grupe, ceea ce înseamnă că ne cunoaștem din ce în ce mai bine între noi. Am dezbătut comportamentele care afectează biodiversitatea prin jocul **Acord/ Dezacord**.

Iată cum au înțeles elevii termenul *biodiversitate*.

Afișarea produselor: Expoziție virtuală

Finalizarea activității s-a realizat prin completarea jurnalului individual și prin votarea activităților preferate.

Rezultate înregistrate: Lucrările elevilor .

*Atașez tabelul cu elevii participanți la activitate.



RECICLAREA ȘI GESTIONAREA DEȘEURILOR (FIȘĂ DE ACTIVITATE)

Prof. Gomboș Diana Adela
Școala Gimnazială Culciu Mare, jud. Satu Mare

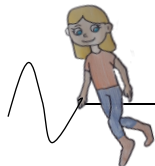
Obiective de învățare:

01. Promovarea ecologiei ca știință a gospodăririi naturii (conștientizarea de către fiecare elev a relației dintre om și natură)
02. Înțelegerea de către elevi a semnificației fenomenului de încălzire global și influența negativă a emisiilor de gaze cu efect de seră asupra mediului înconjurător
03. Motivarea elevilor pentru a-și modifica comportamentul față de mediu reducând consumul de resurse atât acasă, cât și la școală.

Activități propuse:

1. Reciclăm și salvăm
2. Plantăm și învățăm
3. Reciclăm și confectionăm





1. Reciclăm și salvăm- Micii ecologiști

Elevii vor aduce la școală maculatură pe parcursul celor cinci zile din Săptămâna verde, maculatura va fi predată unei firme de profil, iar banii vor ajunge la un caz social. Clasa cu cea mai mare cantitate adunată va fi recompensată cu diplome.

2. Plantăm și învățăm- Micii grădinari

Elevii împreună cu părinții vor lucra la amenajarea spațiului verde din fața școlii, curățându-l și pregătindu-l pentru plantarea de flori. Spațiile amenajate vor fi îngrijite de elevii de gimnaziu până la finalizarea cursurilor. Elevii se vor bucura au contribuit la îmbunătățirea aspectului general al curții școlii, dând dovadă de creativitate, spirit civic și entuziasm.

3. Reciclăm și confectionăm

După ce toată săptămâna elevii au depus eforturi de colectare selectivă a deșeurilor și-au putut selecta o serie de materiale curate pe care să le folosească la confectionarea unor obiecte de podoabă (din capace metalice, capace de plastic), pălării (din cartoane și farfurii de plastic), rochii, fuste (din ziare, reviste, hârtie, saci menajeri). Îmbrăcați în aceste ținute elevii vor putea participa la o Paradă Eco. Câștigătorii vor primi diplome.

VIZIONAREA UNEI PIESE DE TEATRU – „NĂZDRĂVANUL DIN STELE” (FIȘĂ DE ACTIVITATE)

Prof. Hulub Oana
Școala Gimnazială Costuleni, jud. Iași

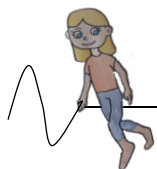
1. Grupul țintă: elevii clasei I

2. Parteneri implicați: 5 părinți, Teatrul Luceafărul

3. Obiectivele (2, max. 3):

- a.- stimularea interesului pentru meserii mai puțin cunoscute-actorul,scenaristul,regizorul
- b.-cultivarea interesului pentru lectură și îmbogățirea vocabularului
- c.-respectarea regulilor de conduită pe stradă, în sala de spectacol





4. Resursele:

- a. umane 30 elevi, 5 părinți
- b. materiale bilete

5. Descrierea activității (max. 5 fraze):

Elevii vor fi instruiți, vor semna procesul verbal de deplasare și vor viziona piesa „Năzdrăvanul din stele”.

6. Rezultate așteptate:

- a. Îmbunătățirea gustului pentru lectură.
- b. Implicare mai activă a elevilor în activitățile extracurriculare.

7. Modalități de evaluare a activității:

- a. fotografii
- b. jurnal impresii

8. Rezultate înregistrate:

- a. Elevii au conștientizat ca există posibilitatea de a demonstra că știu să se comporte civilizat.
- b. Copiii au explorat frumusețea teatrului și a piesei vizionate (actori, costume, decor etc.).

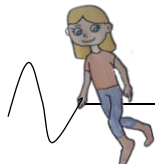
9. Sugestii, recomandări:

- a. Implicarea mai activă a elevilor în vizionarea unor piese de teatru .
- b. Informarea eficientă a elevilor care doresc să meargă la teatru .
- c. Formarea unei trupe de teatru a școlii.

ETAPELE PROIECTULUI :

Nr crt	Activitatea	Data/Perioada	Loc de desfășurare
1	SĂPTĂMÂNA FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR. -Implicarea elevilor Liceului Tehnologic Francisc Neuman-Corp C în strângerea de legume ,fructe sau conserve de legume și fructe pentru Asociația ”MEREU ÎN IMIMA MEA”.	NOIEMBRIE 2022	-Școala Asociația ”MEREU ÎN IMIMA MEA”
2	SĂ DĂRUIM DE CRĂCIUN -Strângerea de haine și diverse obiecte necesare persoanelor asistate social din	DECEMBRIE 2022	Asociația ”MEREU ÎN IMIMA MEA”





	cadrul Asociației ”MEREU ÎN IMIMA MEA”. -Realizarea de mici ornamente de Crăciun care urmează a fi donate .		- Biserica ortodoxă Aradul Nou
3	CU INIMA DESCHISĂ ALĂTURI DE SEMENII NOȘTRII -Strângere de obiecte și alimente precum și donarea lor cu ocazia sărbătorii de Paște anul 2023	APRILIE- MAI 2023	Asociația ”MEREU ÎN IMIMA MEA”

MICII ARTIȘTI, ECOLOGIȘTI (FIȘĂ DE ACTIVITATE)

Înv. Ignat Mădălina- Ana
Școala Gimnazială „Negoiță Dănăilă”-Bucești, Ivești, Galați

Clasa și numărul elevilor: Clasa Pregătitoare, 11 elevi

Parteneri:părinții elevilor

Surse on line utilizate (link-uri) :

<https://www.muzeulliteraturiiiasi.ro/tururi-virtuale/>

<https://gokid.ro/15-tururi-virtuale-la-muzee-faimoase-ale-lumii/>

Obiective :

-să dezvolte sentimente de apartenență, de atașament, de dragoste față de anotimpul de primăvară;

-să realizeze un desen,colaj din diverse materiale,un tablou de primăvară.

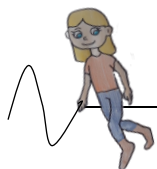
Resurse:

-carton, capace din plastic, lipici

Desfășurarea activității :

În cadrul acestei activități,elevii au vizitat și vizionat muzee virtuale din țară și din alte țări. Apoi, am purtat discuții cu privire la lucrările și expozițiile de artă văzute. Copiii au fost impresionați de talentul artiștilor plastici și și-au exprimat dorința de a realiza și ei lucrări prin diferite tehnici.





Aceștia au realizat 3 lucrări din capace din plastic lipindu-le pe carton.

Au audiat cântece despre natură și au memorat poezia *Ecologiștii* de A. Luchian.

Modalități de evaluare a activității: Lucrările elevilor, fotografii.

Feedback (dovezi):



TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE ÎN NATURĂ: ÎNVĂȚĂM SĂ FACEM UN FILTRU PENTRU APA POTABILĂ

prof. Ilie Claudia Daniela
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați

Locul desfășurării: laborator de chimie-fizică și grădina școlii

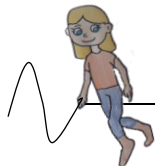
Obiectivele activității:

- Formarea unor deprinderi de realizare a unui filtru pentru apă ,necesar în condiții extreme
- Dezvoltarea unei atitudini responsabile față de consumul de apă
- Dezvoltarea spiritului de lucru în echipă

Descrierea succintă a activității:

- Pregătirea pentru activitate: elevii au fost informați în prealabil ,de către cadrul didactic coordonator, cu privire la materialele necesare desfășurării activității





- Desfășurarea activității : elevii au fost împărțiți pe grupe; au primit instrucțiuni de la cadrul didactic coordonator în legătură cu modul de realizare a filtrelor; au realizat filtrele în echipă și le-au personalizat ,decorându-le; au mers în grădina școlii și au probat eficiența filtrelor realizate, prin filtrarea unei probe de apă murdară.
- Afișarea produselor (activității la expoziție și vizitarea acesteia)/ Finalizarea activității: filtrele au fost expuse în grădina școlii

Rezultate înregistrate:

23 de elevi implicați în activitate/parteneri

În urma activității s-au realizat 6 filtre de apă și poze de la activitate.

PE CĂRĂRILE PĂDURII (FIȘĂ DE ACTIVITATE)

Oprea Ileana Cristiana
Grădinița Kid's Joy Land

1. **Titlul activității:** *Pe cărările pădurii!* - Selectăm deșeuri din pădure

Data desfășurării: 24.04.2023

Durata activității: 3 ore

Grupul țintă: Preșcolarii grădiniței

Obiectivele:

- Să cunoască și să respecte normelor de protecție pădurii;
- Să formeze deprinderii de a ocroti natura și spațiile verzi;
- Să coopereze în cadrul unui grup de lucru pentru realizarea unei sarcini comune.

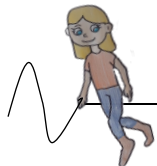
Resursele:

- a) Umane: preșcolarii, cadrele didactice.
- b) Materiale: saci de gunoi, mănuși, dezinfectant

Descrierea activității:

Preșcolarii sunt stimulați pentru cunoașterea, îngrijirea și ocrotirea pădurii în vederea formării unei atitudini responsabile față de mediul înconjurător; perceperea negativă pe care activitatea umană o are asupra mediului înconjurător.





Rezultate așteptate:

- Sortarea deșeurilor după criterii: sticlă, carton și alimente.
- Creșterea numărului de activități de protejare a mediului înconjurător.
- Inocularea unui comportament responsabil față de pădure și de mediul înconjurător.

Modalități de evaluare a activității:

- Fotografii
- Întrebări adresate preșcolarilor referitoare la cunoștințele dobândite

Rezultate înregistrate:

- Formarea unor atitudini ecologice, de protecție a mediului înconjurător;
- Relaționarea armonioasă cu cei din jur;
- Valorificarea informațiilor primite în activitățile de învățare cu copiii.

Sugestii, recomandări:

- Realizarea de parteneriate cu ONG-uri care au ca scop protecția înconjurătoare

2. Titlul activității: *Salvăm Planeta!* – Plantare de copaci

Data desfășurării: 25.04.2023

Durata activității: 2 ore

Grupul țintă: Preșcolarii grădiniței

Obiectivele:

- Să dezvolte o relație ecologică între om și copaci;
- Să formeze deprinderi de a planta și ocroti copaci;
- Să promoveze ideea de plantare a copacilor.

Resursele:

1. Umane: preșcolarii, cadrele didactice.
2. Materiale: copaci, pământ, mănuși, apă

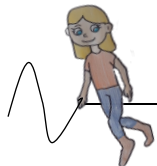
Descrierea activității:

Plantarea copacilor stimulează interesul preșcolarilor pentru explorarea rațională a mediului și formarea unei atitudini pozitive de toleranță, de responsabilitate și protecție a mediului înconjurător. După plantare, copiii vor dezbate discuții pe baza subiectului: de ce elemente ale naturii are nevoie; componentele unui copac, etc. Se află și beneficiile pe care copacii le oferă omului.

Rezultate așteptate:

- Conștientizarea necesității plantării de copaci;





- Înțelegerea și puterea de a dezbate pe marginea unui subiect;
- Conștientizarea independenței dintre calitatea mediului și calitatea vieții.

Modalități de evaluare a activității:

- Fotografii
- Întrebări adresate preșcolarilor referitoare la cunoștințele dobândite

Rezultate înregistrate:

- Formarea unor atitudini ecologice, de protecție a mediului înconjurător;
- Luarea de atitudine față de orice activitate care poate distruge echilibrul din natură.

Sugestii, recomandări:

- Realizarea de drumeții pentru investigarea mediului înconjurător;
- Crearea unui climat educațional deschis și stimulat.

SUNTEM ARTIȘTI ȘI LA MASĂ. ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ
FIȘĂ DE ACTIVITATE- PROGRAMUL NAȚIONAL ȘCOALA ALTFEL

Prof. Palaghia Teodora
Liceul cu Program Sportiv Bacău, jud. Bacău

Titlul activității: „Suntem artiști și la masă. Alimentație sănătoasă”

Durata activității: 1 ora

Grupul țintă: elevii ciclului primar

Parteneri implicați: părinții

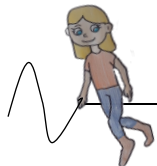
Obiectivele:

- Consolidarea cunoștințelor despre conceptul de „alimentație sănătoasă”
- Formarea deprinderilor practic-gospodărești
- Dezvoltarea competitivității
- Responsabilizarea elevilor în îndeplinirea unor activități casnice
- Creșterea stimei de sine și a încrederii în forțele proprii

Resursele:

- Umane: elevi, cadre didactice, părinți





- Materiale: <https://youtu.be/omRSETbaJ70> ALIMENTATIE SANATOASA. Ce ar trebui sa mănânci ca sa fii sănătos, <https://youtu.be/yo54f3tdDSw> Nil și alimentatia – poveste educativa pentru copii, ingrediente naturale (fructe și legume) cu ajutorul cărora să se realizeze decoruri culinare.

Descrierea activității:

Se poartă o discuție despre ce presupune o alimentație sănătoasă. Se discută pe baza piramidei alimentației. Se vizionează cele două filmulețe propuse mai sus. Elevii vor realiza decoruri culinare din fructe și legume aduse de acasă. Se va juriza cel mai frumos decor.

Rezultate așteptate:

- Insusirea și aplicarea principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase.
- Argumentarea necesității limitării consumului alimentelor prevăzute de etajele 4 și 5
- Realizarea unor decoruri culinare deosebite

Modalități de evaluare a activității:

- Intocmirea unor piramide alimentare corecte, din punctul de vedere al grupării alimentelor pe etaje nutritive
- Argumentarea necesității consumului de alimente prevăzute în etajele 1 și 2
- Evaluarea și autoevaluarea decorurilor culinare

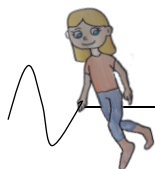
Rezultate înregistrate:

- Intocmirea piramideor alimentare corecte
- Fotografii
- Jurizarea și înregistrarea rezultatelor de la concursul culinar.

Sugestii, recomandări:

- Consumul zilnic de fructe și legume în stare naturală
- Limitarea dulciurilor
- Implicarea copiilor în activități de prepararea a unor rețete culinare, de către părinți.





VERDE PENTRU VIAȚĂ (FIȘĂ DE ACTIVITATE)

Prof. Pană Elena Daniela
Liceul Tehnologic Economic „Elina Matei Basarab”, Râmnicu Sărat

Scopul activității: Crearea de bune practici și schimburi comportamentale privind protecția mediului

Descrierea activității:

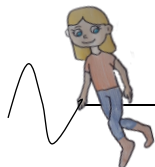
„Cum protejăm mediul?”

„Plantăm copaci pentru aer mai curat!”

„Ne pasă de natură”- pliante cu mesaj ecologic

Modalități de evaluare/imagini:





APA - IZVOR DE SĂNĂTATE

Prof. Păpară Adina
Prof. Pușcă Cristina
Grădinița cu Program Prelungit nr.12, Mediaș, Jud. Sibiu

Grupul țintă: preșcolarii grupei mijlocie-mare

Parteneri implicați: Apa Târnavei Mari

Obiectivele:

- evidențierea posibilităților creative ale copiilor și a modalităților de exprimare;
- stimularea dorinței de cunoaștere și a curiozității de a înțelege fenomenele și procesele din mediul înconjurător;
- formarea și dezvoltarea unor trăsături de caracter: spirit de prietenie, respect față de semenii și de natură.
- Stimularea curiozității copiilor prin investigarea realității.

Resursele:

- a. umane: 20 preșcolari
- b. materiale: prezentări ppt, filmulețe YouTube: Apa-Un element esențial al vieții

Descrierea activității

Preșcolarii au vizionat pe programul YouTube – Apa-Un element esențial al vieții*. Am discutat despre importanța apei, despre utilitățile ei, despre modalitățile de economisire a apei. Împreună cu alte grupe mari, am vizitat Stația de Tratare a Apei din Mediaș, unde copiii au avut ocazia să cunoască și să descopere fiecare loc din incinta acestei unități:

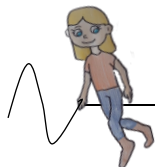
- țevile subterane prin care curge apa spre oraș ,
- modalități de economisire a apei,
- secția de tratare și de pompare a apei.

În mod evident a trebuit să adaptăm prezentarea activității și a Stației în funcție de micii vizitatori, așa că în cadrul vizitei le-am vorbit despre locul magic în care apa din natură este transformată în apă potabilă, care ajunge în casele lor.

Rezultate așteptate:

- atenție și concentrare pentru noile cunoștințe ;





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

-completarea informațiilor despre apă, în urma vizitei la Stația de Tratare a Apei din Mediaș;

Modalități de evaluare a activității:

- Observare sistematică;
- Expoziție de lucrări
- Poze ale activității copiilor pe parcursul celor 2 ore

Rezultate înregistrate:

- Fișă de activitate -deplasare la Stația de Tratare a Apei din Mediaș
- Poze

Sugestii, recomandări:

- încurajarea preșcolarilor timizi în activitățile pe grupe.

*https://www.youtube.com/watch?v=bRjmIW-YDoE&t=17s&ab_channel=RamonaPauna

PRIETENI CU NATURA (FIȘĂ DE ACTIVITATE)

**Prof învăț primar Parvana Silvia
Școala Gimnazială Dan Barbilian Galați**

Tema activității „**PRIETENI CU NATURA**”

Data 27.03.2023

Clasa pregătitoare B

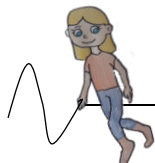
Locul desfășurării: sala de clasă

Argument

Mediul este tot ceea ce vedem în jurul nostru și tot ceea ce ne înconjoară. El reprezintă lumea vie a plantelor și animalelor, fenomene ce se petrec în natură și munca omului.

Pentru o viață mai sănătoasă, copiii au nevoie de o lume mai frumoasă, mai bogată decât am moștenit-o, trebuie "să luptăm" pentru a o menține. Natura nu se mai poate "curăța" singură și este pândită de pericolul de a se îmbolnăvi. Astfel, ea are nevoie de ajutorul omului.





Prin această activitate urmărim conștientizarea pericolului intervențiilor abuzive ale omului în natură și orientarea cadrelor didactice, a copiilor și părinților spre formarea unor atitudini și deprinderi pozitive în domeniul protecției mediului.

În prezent copiii trăiesc foarte departe de natură și au puține prilejuri de a intra în contact intim cu ea sau de a avea experiențe directe în mediul natural. Copiii au nevoie să trăiască într-un spațiu natural, nepoluat, ferit de noxele lumii civilizate, are nevoie să cunoască natura în frumusețea și acuratețea ei. Prin educația ecologică copiilor li se dezvoltă disponibilități pentru ocrotirea naturii și sunt sensibilizați prin trăiri empatice în spiritul protejării și ocrotirii plantelor și animalelor, a mediului natural.

Activitățile concepute interdisciplinar sau extracurriculare, ajută la formarea, educarea copiilor pentru integrarea responsabilă în relația cu mediul.

Copilul de azi care cunoaște valoarea mediului înconjurător va fi cetățeanul de mâine care va lupta contra poluării apei și a distrugerii pădurilor, a construirii unor locuințe care să nu afecteze starea sănătății lui și a tuturor celor din jurul său.

Scop

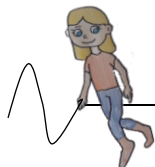
- Formarea și dezvoltarea concepției științifice despre mediul înconjurător cu modalități specifice vârstei; intercondiționarea între cunoștințele dobândite, a convingerilor formate, a atitudinilor și comportamentului într-un tot unitar;
- crearea unui comportament adecvat al copiilor față de mediul înconjurător;
- conștientizarea actului de protecție și conservare a mediului, de promovare a unei cunoștințe și conduite ecologice;
- înțelegerea legăturilor care există între diferitele organisme și mediul lor de viață.

Obiectivele activității:

- Să confecționeze decorațiuni din materiale reciclabile
- Să utilizeze materialele reciclabile pentru confecționare unor costume eco
- Să coopereze cu colegii, combinând cu aceștia decorațiunile realizate individual

Descrierea activității:

- Pregătirea pentru activitate



ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Se pregătesc materiale necesare confecționării costumelor: hârtie autocolantă, foarfece, lipici, dopuri de plastic, farfurii de carton, paie pentru suc etc.

- Desfășurarea activității

Elevii au decupat decorațiunile imprimate pe hârtia autocolantă, au confecționat alte accesorii din celelalte materiale reciclabile avute la dispoziție, apoi au decorat sacii menajeri după preferință.

- Afișarea produselor (activității la expoziție și vizitarea acesteia)/ Finalizarea activității

Fiecare copil s-a îmbrăcat cu bluza, rochița sau fusta confecționate din saci menajeri. Costumele au fost prezentate în fața clasei, în cadrul unei parade de costume, cu dans și voie bună.

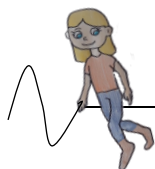
Rezultate înregistrate:

-În urma activității s-au realizat costume eco.

-Consemnarea impresiilor în jurnalul grupei;

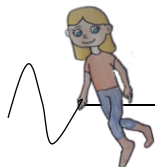
-Realizarea unui album foto.





III. PROIECTE EDUCATIVE (exemple de bune practici)





NU PUTEM DIRECȚIONA VÂNTUL, DAR PUTEM AJUSTA PÂNZELE!

Prof. Aciubotăriței Daniela
Prof. Gorescu Carmen
Liceul Teoretic „Dr. Mihai Ciucă” Săveni, jud. Botoșani

Subcomponente: EDUCAȚIE, VOLUNTARIAT, SOCIETATE, ECOLOGIE

Tip: școlar local (proiect derivat din activitatea internațională inițiată de Consiliul Europei)

Domeniu: educație pentru cetățenie democratică și interculturalitate

Instituția coordonatoare: Liceul Teoretic „Dr. Mihai Ciucă” Săveni

Parteneri/colaboratori: CDI Săveni

Colaboratori: documentarist

Gruptintă: beneficiari direcți: elevii claselor IX-XII

Beneficiari indirecți: comunitatea locală

Scop: promovarea unei atitudini proactive în ceea ce privește aspecte esențiale în dezvoltarea durabilă și gestionarea propriei dezvoltări ca viitor cetățean responsabil.

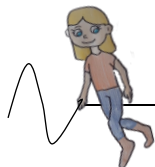
Obiective operaționale:

- motivarea elevilor în implicarea și realizarea de activități de voluntariat cu privire la mediu
- cunoașterea de către elevi a impactului schimbărilor climatice
- pregătirea elevilor pentru adaptarea la schimbările climatice

Argument:

Schimbările climatice reprezintă una dintre cele mai mari amenințări asupra mediului, cadrului social și economic. În decursul ultimilor 150 de ani, temperature medie a crescut cu aproape 0, 8⁰ C în general și cu aproximativ 1⁰ C în Europa. Impactul schimbărilor climatic sunt deja observate și sunt prevăzute a deveni mai pronunțate. Evenimentele climatice extreme, inclusiv valurile de căldură, perioadele de secetăși de inundații sunt preconizate a deveni mai frecvente și mai intense. Pentru a stopa pierderea biodiversității, trebuie reduse în mod semnificativ emisiile de gaze cu efect de seră, și, în acest sens, se stabilesc politici





specifice. Chiar dacă politicile și eforturile de reducere a emisiilor sunt eficiente, unele schimbări climatice sunt inevitabile. Prin urmare, trebuie să dezvoltăm strategii și acțiuni de adaptare la impacturile schimbărilor climatice din Europa.

Resurse:

Umane: elevi și profesori

Materiale și financiare: foi flipchart, markere, evidențiatore, foi A4, calculator, videoproiector, premii

Tema 1 - Deșeurile din plastic mituri VS realitate

Obiectivele

O1: Identificarea și cunoașterea factorilor de mediu și externi care ne afectează pe noi oamenii și sănătatea noastră.

O2: Familiarizarea cu noțiuni despre reciclare

O3: Identificarea modalităților prin care pot face modificări în acțiunile lor și a familiilor lor pentru a sprijini reducerea deșeurilor.

Activități propuse

Reducerea consumului de plastic de unică folosință, renunțarea la fast-fashion, consumul chibzuit din surse curate și locale etc.

Resurse necesare

Materiale reciclabile, culori, calculator, videoproiector

Tema 2 - SOS, Clima!

Obiective urmărite:

O1 descrierea și înțelegerea conceptului de „schimbări climatice”

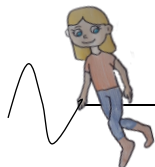
O2 dezvoltarea și practicarea de comportamente importante precum: simțul responsabilității, gândirea creatoare, valorizarea planetei noastre

O3 Înțelegerea mecanismelor care au condus la declanșarea schimbărilor climatice globale

O4 Cunoașterea și înțelegerea schimbărilor climatice globale la nivel regional și planetar

O5 Utilizarea unui limbaj corect și elevat în domeniul schimbărilor climatice globale

Activități propuse



- Ce este schimbarea climatică. Cauze. Mod de manifestare. Acțiune de stopare”-PPT
- Energia verde, regenerabilă ppt
- Vizionarea de documentare
- Schimbările climatice
- Planeta noastră
- Paradisul în flăcări

Resurse necesare

Desktop, videoproiector, ppt

Tema 3 -Spațiu sănătos, viață sănătoasă

Obiective urmărite

O1- dezvoltarea unor atitudini, comportamente, favorabile ameliorării relațiilor dintre om și mediu;

O2- antrenarea elevilor și a familiilor acestora în acțiuni de formare a unor comportamente corecte de ocrotire a mediului înconjurător,

O3 – înțelegerea relației dintre om și mediu, a interdependenței dintre calitatea mediului și calitatea vieții

Activități propuse

Poluarea apelor, aerului, solului”-PPT

-film-documentar „**Apa - esența Vieții**”

Poluarea apei- Chestionar (wordwall.net)

Resurse necesare

calculator,

videoproiector,

resurse online: chestionare, fișe de lucru, **aplicații online pe platforma**

Wordwall despre importanța apei pentru viață

Evaluare:

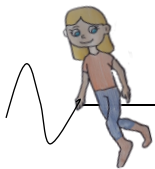
-evaluare intercolegială a produselor realizate

-grilă de jurizare/dezbatere

Mediatizare

-site-ulșcolii





-revista „Ani de liceu”

Diseminare: Comisia metodică a diriginților

Sustenabilitate: prezentarea ca exemple de bună practică și realizarea unor astfel de activități la alte clase (anual) prin continuarea proiectului prin alte componente- la orele de consiliere și orientare, în proiecte extrașcolare.

PROIECTUL EDUCATIV ÎN CREȘTEREA PERFORMANȚEI ȘCOLARE

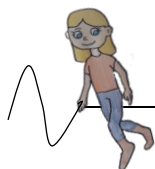
Prof.înv.prim. Bar Mirela
Colegiul Național ”Mihai Eminescu” Oradea,jud. Bihor

MOTTO: Rudolf Steiner“Orice educație este autoeducație, iar noi, ca dascăli și educatori, creăm de fapt doar contextul în care copilul se autoeducă. Trebuie să realizăm contextul optim, pentru că, prin noi, copilul să se educe singur, așa cum trebuie să se educe el prin propriul său destin lăuntric.”

I Fundamentare teoretică

Apărut la începutul secolului al XX-lea, proiectul este o metodă activ-participativă, este un produs al imaginației și activităților elevilor, presupunând transferul de cunoștințe, deprinderi și capacități, facilitând abordările interdisciplinare și consolidarea abilităților sociale ale elevului. Proiectul este tipul de evaluare ce îi motivează puternic pe elevi și care implică muncă în echipă, lucrul individual și implicarea atât a familiei cât și a comunității. Situat în centrul organizării procesului de predare-învățare-evaluare a constituit o schimbare fundamentală ce a atras după sine necesitatea găsirii acelor soluții, care să stimuleze în permanență performanța elevului. O astfel de soluție este învățarea bazată pe proiect - o activitate complexă de învățare, benefică și ca instrument de evaluare, atât formativă, cât și sumativă. Proiectul este o activitate individuală și/sau de grup care încurajează cooperarea și dezvoltă competențele de lucru în echipă. Un avantaj important al proiectului constă în faptul că acesta oferă elevilor posibilitatea de a lucra într-un ritm propriu, de a-și folosi mai bine stilul adoptat de învățare, precum și posibilitatea de a învăța





de la colegi. Prin tratarea diferențiată copilul cucerește pas cu pas cunoștințele, ajunge la înțelegerea fenomenelor, își însușește deprinderi, i se oferă o mai largă autonomie în modul cum se comportă și își sporește încrederea în forțele proprii, i se oferă libertate și inițiativă, se obișnuiește cu responsabilități, i se dezvoltă procese psihice și aptitudinale.

Proiectele pe care le-am inițiat împreună cu elevii noștri au implicat activități de educarea limbajului, matematică și explorarea mediului, dezvoltare personală, abilități plastice, muzică și mișcare în care elevii și-au exprimat originalitatea și creativitatea. În proiectul European E-twinning denumit “Cum vorbesc animalele”, realizat pe platforma educațională European School Education Platform, elevii au avut ocazia de a cunoaște tradiția altei țări, de a colabora și interacționa cu copii străini, chiar dacă erau la distanță și era în perioada de restricții, realizând mai multe activități în comun utilizând diverse metode de evaluare, care au condus la eficientizarea actului didactic.

II Parte practică

Activitățile proiectului internațional s-au introdus pe platforma e-Twinning.net, denumirea acestuia fiind ” Cum vorbesc animalele “cu participarea clasei pregătitoare din România, de la C.N.Mihai Eminescu coordonat de Bar Mirela și Corodeanu Lavinia și clasa a II-a cât și o grupă de grădiniță de la Școala P.Mascagni di Prato, Italia, coordonat de Lile Laura și Simona Giachetti. Acesta s-a desfășurat pe o perioadă de șase luni

<https://school-education.ec.europa.eu/ro/etwinning/projects/come-parlano-gli-animali>

Descrierea activităților din cadrul proiectului european

1. Prima conferință pe zoom și prezentarea copiilor în limba fiecărei țări, italiană și română, atât scris pe hârtie cât și oral, sub îndrumarea cadrelor didactice

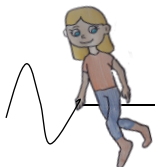
La începutul proiectului elevii au fost emoționați, au avut nevoie de îndrumare și sprijin din partea cadrelor didactice în a se exprima, a ieși în fața tuturor pentru prezentare cât și a urmări pe proiector desfășurarea activității în mediul on-line.

2. S-a făcut schimb de felicitări și cadouri de sărbătoarea Paștelui între cele trei clase implicate în proiect, două de la ciclul primar și una de la grădiniță.

Elevii implicați au împărtășit din tradițiile țării lor în întâlnirea on-line pe zoom și s-au bucurat de cadourile pregătite reciproc, respectiv felicitări de Paște, pe care le-au citit cu interes.

3. Cadrele didactice ghidează activitățile de cercetare individuală și de grup, activitatea în on-line, jocuri interactive, citirea cărților din bibliotecă, despre caracteristicile fizice,





comportamentale, mediul de viață, căutând informații utile pentru fiecare animal ales individual.

3.1 Se caută desene cu animalele domestice descoperite de elevi pe calculator și se colorează, decupează și se ansamblează pe un bețisor de înghețată pentru a fi montate pe machetă.

3.2 Unii părinți își oferă ajutorul în realizarea machetei care reprezintă mediul de viață a animalelor domestice din materiale reciclabile.

3.3 Elevii descoperă informații despre animalele domestice din filme educative, din cărți și reviste din biblioteca clasei, din jocuri interactive pe wordwall, din jocul de rol din povești de la centrul de citire.

3.4 Fiecare elev își confecționează unul sau mai multe animale despre care împărtășește colegilor informațiile descoperite și pe care îl montează la final pe machetă/elevii italieni au făcut o colecție de animale din plastic.

3.5 Am inițiat Jocul “Găsește-i locul potrivit!” și utilizând metoda explozia stelară au pus întrebări despre fiecare animal și au compus probleme matematice

3.6 Clasa din Italia a realizat un joc cu animale în stilul “Nu te supăra frate!” cu imitarea onomatopeelor

4.”Carnavalul animalelor” a avut loc în direct în mediul on –line participând cele două clase, fiecare copil și-a prezentat masca pe care a confecționat-o și copii au spus în cele două limbi ce sunete scot acestea. A fost foarte distractiv să observăm că același animal scoate sunete diferite în funcție de țara de origine. Copiii au învățat cu interes cântecul” Ferma animalelor” și l-au cântat pe rând în cele două limbi, italiană și română. Acestea au fost postate ca video atât pe youtube cât și pe platforma e-Twinning.

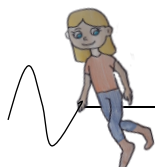
<https://youtu.be/X95GtO58-SM>

https://youtu.be/pb8_hK6ccg0

5. Noi am făcut o vizită la o fermă cu animale domestice din apropierea orașului cu scopul de a apropia elevii de lumea animalelor și a descoperi cât mai multe aspecte legate de importanța acestora. Am observat la elevi un comportament empatic și afectiv față de animale. Aici copiii au avut o experiență unică, au călărit pe cai terapeutici, folosiți în terapia pentru copii cu autism și au depășit limita unor frici avute față de cai.

Elevii italieni au făcut și ei o vizită la o fermă de vaci, unde au descoperit procesul prin care se obține laptele și produsele din lapte.

III Concluzii



Folosirea tehnologiilor și metodelor inovative de predare la clasă, ajută elevii să se angajeze în învățare prin joc, creează un mediu de învățare activ, face conținutul predat mult mai interesant și învățarea distractivă. Prin implicarea părinților în proiect s-a constatat o colaborare mai bună între școală și familie, o susținere atât din punct de vedere material cât și fizic, o relaționare mai bună între părinți. Comunicarea reprezintă cheia care ne ajută să ne înțelegem unii cu alții, ne sprijinim reciproc în activitățile desfășurate în procesul educativ și să depășim obstacole. La finalul proiectului părinții au primit parola de invitație și au putut vedea întregul proiect. La elevi s-a observat creșterea stimei de sine, a motivației intrinsecide a învăța și de a descoperi și împărtăși lucruri noi. Fără o motivație puternică interioară, învățarea este superficială și este abandonată imediat ce se pierde controlul coercitiv asupra copilului. Ca forță propulsoare a energiei și efortului, motivația este, alături de aptitudini, cea mai importantă variabilă a succesului școlar. De asemenea, dacă la începutul proiectului erau rezervați și aveau nevoie de suport moral din partea învățătoarei la final elevii din ambele țări au devenit comunicativi, dornici să împărtășească cât mai multe lucruri din activitățile lor și au dorit continuarea legăturii cu un alt proiect.

Motivația și satisfacția în muncă a cadrelor didactice reprezintă un punct important pentru că s-a constatat că reușita educațională a elevilor depinde, într-o foarte mare măsură, de tipul de motivație al cadrelor didactice, gradul de satisfacție profesională. Aceasta a constat în recunoașterea meritului învățătoarelor care au realizat și coordonat proiectul, prin obținerea certificatului de calitate de către partea italiană și certificarea școlii ca Școală inovativă e-Twinning.

Pagina proiectului pe platformă

<https://twinspace.etwinning.net/223005/pages/page/2042321>

Emisiune televizată în Italia cu acest proiect

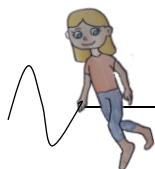
<https://www.tvprato.it/video/didattica-condivisa-la-commissione-europea-premia-listituto-mascagni-di-prato/>

BIBLIOGRAFIE

Cerghit I. Metode de învățământ. Iași, Tipogr. „Polirom”, 2006

Metodele interactive - necesitatea educației moderne. Disponibila:

<http://ro.netlog.com/ficgo/blog/blogid=290023> (cit. 11.05.2017)



**RAPORT ACTIVITĂȚI PROGRAM NAȚIONAL
„SĂPTĂMÂNA VERDE”, - 27.03.-31.03.2023
AN ȘCOLAR 2022-2023**

**Prof. Înv. Preșcolar Bogdan Adela-Diana
Grădinița cu P. P. Neghinița Cluj-Napoca, jud. Cluj**

„Săptămâna Verde” a fost o săptămână foarte așteptată, atât de preșcolari, cât și de profesori, pentru că au avut ocazia să exploreze cât mai mult mediul înconjurător. Rolul săptămânii verzi este de a-i face pe copii să conștientizeze efectele schimbărilor climatice și impactul acțiunilor lor asupra mediului.

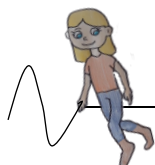
În această săptămână, copiii grupei mici „Prichindei”, au avut ocazia să învețe lucruri noi, în păstrarea unui mediu de viață sănătos. preșcolarii au dezvoltat cunoștințele cu privire la următoarele teme: exploatarea iresponsabilă a resurselor naturale, poluarea, risipa alimentară, managementul deșeurilor, consumul și producția sustenabile, biodiversitatea, pădurile și viața terestră, apele și viața acvatică, catastrofele naturale, energia verde, justiția socială.

Activitățile desfășurate au fost interactive și inedite pentru copii. Acestea au urmat Curriculumul Național și au adus un plus de valoare grupei: competențe, coeziune, spirit de echipă și nu în ultimul rând un zâmbet copiilor, educatoarelor și părinților. A fost o săptămână în care educația și timpul liber s-au îmbinat, o săptămână în care atât copiii cât și cadrele didactice și nu în ultimul rând părinții, s-au cunoscut mai bine și-au consolidat relația dintre ei.

✓ **Rezultate înregistrate**

ELEMENTE DE MANAGEMENT AL RESURSELOR IMPLICATE	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
UMANE	-participare activă și responsabilă la	-participare activă și responsabilă la activitatea	-participare activă și responsabilă la activitatea	-participare activă, entuziasm, plăcere,	-participare activă, entuziasm, plăcere,





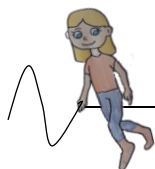
	activitatea desfasurată, inițiativă, entuziasm, atitudine pozitivă vis-a-vis de activitate.	desfasurată, inițiativă, entuziasm, atitudine pozitivă vis-a-vis de activitate -cooperare , responsabilitate	desfasurată, inițiativă, entuziasm, placere . -munca în echipă	atitudine pozitivă vis-a-vis de activitate.	formulare de întrebări. -inițiativă, implicare cooperare, entuziasm, munca în echipă
MATERIALE	-prezentare power-point -imagini sugestive -cutii din carton -hârtie -glob geographic - creioane colorate	- dopuri de plută -tuburi de hârtie -folie de aluminiu -lipici -carton -pahare de carton	-capace de plastic -bețe de lemn -flacoane și tuburi de plastic -acuarele -bureți	-cofraje -foarfecă - hârtie colorată -lipici -ochi mobile -sârmă plușată	-hârtie -plastic -metal -cofraje -flacoane de plastic -ață -folie de aluminiu - hârtie creponată - hârtie colorată -lipici -tuburi de hârtie

✓ *Aspecte ale managementului organizării care au funcționat foarte bine la grupă.*

Spațiul educațional oferă siguranță emoțională și afectivă atunci când educatoarea, cunoscându-și bine copiii din grupă, organizează și amenajează ambientul astfel încât aceștia să poată desfășura activități potrivite dezvoltării individuale.

În ceea ce privește acest aspect, organizarea spațiului educațional în derularea activităților propuse în cadrul programului ”Săptămâna Verde” ,a fost unul dintre principalele





aspecte de care am ținut cont. Acesta a fost organizat în funcție de activitățile propuse și de nevoile fiecăruia. În realizarea aranjamentelor de spațiu am parcurs următorii pași:

- alegerea spațiului grupei și aranjarea elementelor de care am avut nevoie (în funcție de tema zilei).
- stabilirea climatului spațiului (căldură, sursă de apă, lumină, curățenie);
- identificarea resurselor materiale și depozitarea lor;

✓ *Exemple concrete de activități și bune practici pe care cadrele didactice le consideră eficiente și pe care doresc să le includă în procesele educative curente din unitate, școlare și extrașcolare.*

În urma activităților desfășurate în ”Săptămâna Verde” ,preșcolarii au învățat despre reciclare și despre protejarea mediului înconjurător.

Luni 27.03.2023 – „Pământul casa noastră!,- Vizionare PPT+ jocuri distractive + Activitate practică

În cadrul acestei activități, copiii au vizionat o prezentare Power-Point, în care li se prezintă tot ceea ce înseamnă „Săptămâna verde”, (reciclare, protejarea mediului, a pădurilor, a apelor).

În ceea de-a doua parte, copiii s-au jucat jocul „Bun venit în Școala Ecologică!”, iar la final au realizat o activitate practică colectivă, un robot din materiale reciclabile, pe nume „EcoRob,,.

Marti 28.03.2023 – „Micii ecologiști,, – Activitate practică

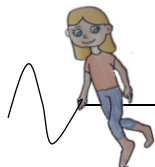
Această activitate a avut un impact pozitiv asupra copiilor, au fost foarte entuziasmați pentru că au realizat o jucărie din materiale reciclabile . Această activitate i-a ajutat să conștientizeze rolul fiecăruia dintre noi în păstrarea unui mediu sănătos, importanța reciclării. Fiecare copil a înțeles că are capacitatea de a recicla.

Miercuri 29.03.2023 – „Copiii prietenii naturii,, – Activitate practică

La această activitate, preșcolarii au fost „Grădinari veseli,, , au pictat „Floricele fericite,, din capace de plastic, dar și vază pentru flori, din flacoane de plastic. La această activitate au cunoscut principalele condiții de dezvoltare în timp a plantelor: sol, umiditate, căldura, îngrijire, lumină

Joi 30.03.2023 – „Natură și știință,, – Activitate practică





În cadrul acestei activități, preșcolarii și-au îmbogățit cunoștințele despre natură, mediul de viață al animalelor, plantelor, insectelor, importanța protejării habitatului acestora. Au realizat diferite experimente folosind diferite materiale din natură.

Vineri 31.03.2023 – „Ne distrăm mediul înconjurător îl protejăm.” - Activitate practică

În cadrul acestei activități, copiii din grupa mică au realizat din materiale reciclabile, diverse costume/măști. Această activitate le-a dezvoltat copiilor atât spiritul de muncă în echipă, interacțiunea și cooperarea cu alții cât și înțelegerea importanței în îngrijirea și plantarea unei flori.

✓ ***Rolul partenerilor în proiectarea și derularea activităților.***

Parteneri implicați: -Părinții

Partenerii implicați în activitățile desfășurate în ”Săptămâna Verde” ,au un rol important în dezvoltarea preșcolarului. În cadrul proiectului național “Săptămâna verde” ne-am propus alături partenerii POMINOVA GARDEN CENTER CLUJ care a oferit copiilor pentru observare peste 100 de plante și pomi.

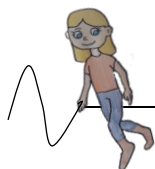
Dr. Cristian-Remus Papp, lector universitar Wildlife and Landscape National Manager să realizăm activități de educație ecologică prin care să cultivăm interesul și dragostea preșcolarilor pentru lumea înconjurătoare, pentru protejarea mediului. Totodată am urmărit responsabilizarea preșcolarilor față de importanța protejării mediului înconjurător, conturarea deprinderilor și a atitudinilor de a prețui și respecta mediul prin comportamente civilizate, dar și sensibilizarea cetățenilor privind importanța mediului înconjurător. În ceea ce privește implicarea părinților aceștia sunt încurajați să ia parte la planificarea și derularea programelor educative pentru copii, ceea ce implică o responsabilizare și o eficiență sporită. Astfel, părinții au posibilitatea să-și cunoască mai bine copiii, modul lor de manifestare în viața de grup, pot înțelege mai bine rolul lor educativ, iar copiii se bucură de participarea la activități alături de părinți.

✓ **ANALIZA SWOT**

a) PUNCTE TARI:

- Activitățile propuse au răspuns intereselor și nevoilor copiilor;
- Majoritatea copiilor au participat activ la desfășurarea activităților, manifestând: interes, spontaneitate, spirit de echipă, de cooperare, atitudine pozitivă etc.;





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

- Au avut posibilitatea de a-și exprima opinia cu privire la alegerea făcută;
- Relațiile interpersonale existente au favorizat crearea unui climat educațional deschis și stimulat.

b) PUNCTE SLABE:

- Restrângerea timpului de desfășurare a unei activități datorită stării vremii.

c) OPORTUNITATI:

- Implicarea copiilor în activități care corespund intereselor și preocupărilor diverse ale lor;
- Punerea în valoare a talentelor și capacităților acestora în diferite domenii;
- Stimularea participărilor la acțiuni variate, în contexte nonformale.

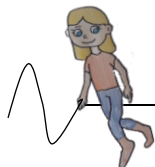
d) AMENINTARI:

- Condițiile meteorologice nefavorabile;
- Absența copiilor din motive de sănătate

✓ Modalități și instrumente de monitorizare, evaluare, diseminare.

- a. fișa de monitorizare a activității;
- b. urmărirea coerenței între scop – obiective - activități – metode – evaluare.
- c. albume foto, poze,
- d. materiale realizate de copii.
- e. chestionar de satisfacție pentru copii.
- f. fișe de lucru





MĂNÂNC SĂNĂTOS, SĂ CRESC MARE ȘI FRUMOS! (PROIECT EDUCAȚIONAL)

Prof. Căndea Georgeta-Maria

Școala Gimnazială RâuSadului

Domeniul : Educație civică

Argument: Educația pentru sănătate este una dintre componentele educației pentru societate ce reprezintă o pârghe importantă de acțiune asupra dezvoltării fizice și psihice, optime a școlarilor, starea de sănătate a acestora fiind o garanție a reușitei tuturor demersurilor educative întreprinse în școală. Proiectul educațional „Mănânc sănătos, să cresc mare și frumos!” –

Mierea –aliment și medicament își propune educarea copiilor, dar și a părinților acestora în ideea creării unui mediu favorabil consumului alimentar sănătos și a menținerii unei stări de nutriție optime. Alimentația corectă asigură creșterea și dezvoltarea adecvată a școlarilor și



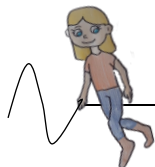
îmbunătățește sănătatea și buna funcționare a organismului. În mod special, alimentația sănătoasă îi ajută pe elevi să-și îmbunătățească performanțele la învățătură și în sport. În același timp, alimentația necorespunzătoare poate duce la schimbarea greutateii corporale, precum și la apariția unor boli cronice.

Activitatea își propune organizarea de ateliere de lucru, dezbateri, concursuri, joc de mișcare care să asigure educarea copiilor pentru un stil de viață sănătos.

ANALIZA S.W.O.T.

Puncte tari – rezultate bune în derularea proiectelor și parteneriatelor anterioare; – rezultate bune și foarte bune obținute cu școlarii la diverse activități educative ; – entuziasmul copiilor, părinților, cadrelor didactice pentru implicarea în activități extrașcolare care vizează sănătatea;





Puncte slabe – resurse economice minime ale familiilor elevilor; – lipsa resurselor financiare pentru derularea proiectelor educative.

Oportunități – creșterea prestigiului școlii; – dezvoltarea capacității de comunicare.

Temeri – neatingerea obiectivelor propuse; – lipsa motivației copiilor sau a familiilor lor;

DESCRIEREA PROIECTULUI

1. *Scopul*: Educarea populației tinere și a adulților pentru formarea și promovarea unui stil de viață sănătos prin cultivarea obiceiurilor și atitudinilor alimentare sănătoase.

Beneficiile așteptate:

- Copiii vor învăța mai multe lucruri despre păstrarea sănătății prin formarea unei atitudini pozitive față de hrana sănătoasă;
- Părinții vor cunoaște și promova obiceiuri și atitudini alimentare bazate pe consumul alimentar de nutrienți conform nevoilor nutriționale din perspectiva celor 5 grupe alimentare : cereale/legume și fructe/ carne, pește, ouă/ lapte și produse lactate/ dulciuri și grăsimi.

2. *Obiective*:

- Să obțină informații utile despre nevoile alimentare ale copiilor, precum și a necesarului de alimente zilnic recomandat (DZR/ doza zilnică recomandată) ;
- Să – și însușească noțiuni de nutriție utile ce vor putea fi utilizate în adoptarea unui comportament optim și a unei atitudini alimentare sănătoase;
- Să –și formeze comportamente corecte pentru o alimentație corectă în familie- folosirea mării zi de zi;
- Să obțină informații noi despre prisacă, albine și mierea de albine;
- Să pună în practică cunoștințele noi asimilate pe parcursul derulării activității;
- Să prepare corect un ceai;

3. *Grup țintă*:

a) Direcți: elevii claselor I –IV de la Școala Gimnazială Râu Sadului;

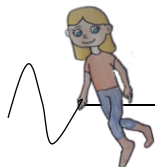
b) Indirecți: părinți, personalul didactic care predă la clase; .

4. *Durata proiectului*: o zi (4 ore) –Școala Altfel

5. *Conținut instructiv-educativ*:

- Baby Riki – Albine – Desene animate – captarea atenției

https://www.youtube.com/watch?v=i0__NO6LF7Q



- Piramida alimentelor – lucru pe grupe – realizarea corectă a piramidei, discuții despre o hrană sănătoasă; <https://www.youtube.com/watch?v=kzyAZe1jtsM>
- Prezentare PPT – Albina <https://www.slideserve.com/evette/albina>
- Prisaca – realizarea unui stup (matcă, albine lucrătoare, trântori) – personalizat
- Prezentare – Mierea de albine- PPT <https://dokumen.tips/documents/miere-de-albineppt.html>
- Discuții – Prepararea unui ceai cu miere- un mic dejun pe bază de miere;
- Prepararea ceaiului și servirea lui- pregătirea micului dejun (unt + miere);
- Vizionare „, Prisaca” <https://www.youtube.com/watch?v=WrmOPzwZm3w>
- Desene – albine pentru cei mici (CP –I) și postere – Mierea de albine- reclamă) cei mari (II-III –IV);
- Cântecși dans – melodii cu versuri despre albine;
<https://www.youtube.com/watch?v=ftYVl4um41w>
<https://www.youtube.com/watch?v=18lUP3He9cA>

6. Metode și tehnici de lucru, forme de organizare:

- Convorbire;
- Ateliere de lucru bazate pe utilizarea metodelor de învățare prin cooperare și dezvoltare a gândirii critice;
- Activități practice • Concurs • Joc de mișcare • Degustare.

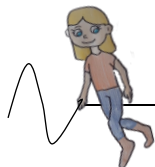
PARTENERI : * Școala Gimnazială „ Sfânta Varvara” Aninoasa

EVALUARE – CALITATE • Fotografii; • Diseminarea proiectului în cadrul Comisiei Metodice a învățătorilor

SUSTENABILITATEA PROIECTULUI • posibilitatea de dezvoltare/ continuare ulterioară a proiectului prin atragerea de noi parteneri .

BUGETUL PROIECTULUI • Finanțarea în totalitate a activității este asigurată de învățător.





SĂNĂTATE DIN NATURĂ

Prof. învă. prim. Căzăceanu Anca Violeta
Școala Gimnazială Comișani, jud. Dâmbovița

I. ARGUMENT

De-a lungul timpului s-a constatat că fiecare dintre noi la naștere primim o zestre genetică specifică, unică. În funcție de vârstă și mediul din care provinim și în care trăim avem fiecare nevoile noastre. Educația pentru o viață sănătoasă presupune abordare diferențiată ținându-se cont de trăsăturile mai sus amintite. În activitatea din grădiniță se implementează cu creativitate și succes deprinderi de viață sănătoasă accesibile copiilor preșcolari. Dezvoltarea timpurie a acestor deprinderi stau la baza procesului de autorealizare a ființei umane.

Pornind de la adevărul că deprinderile de viață sănătoasă se află într-o relație de interacțiune și interdependență, se poate spune că fiecare abilitate dobândită generează o altă și împreună susțin procesul de formare a unui stil de viață sănătos. Copiii au nevoie de la vârste mici de oportunități de autodescoperire, de exersare și dezvoltare a calităților, aptitudinilor, capacităților personale și competențelor sociale care să-i conducă spre o viață de calitate.

Important este să știm cum și prin ce mijloace ne putem păstra sănătatea și să-i învățăm și pe copiii noștri această lecție minunată de viață.

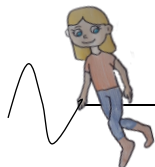
Scopul proiectului

Formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătatea sa și a celor din jur, a unui stil de viață sănătos, dezvoltarea armonioasă sub aspect psiho-fizic a preșcolarilor prin cunoașterea conținutului de educație pentru sănătate, prin derularea unor activități referitoare la igienă, sănătate precum și a normelor necesare integrării în viața socială și reguli de securitate personală și de grup.

Obiective cadru:

- Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului





- Însușirea unor norme de comportament pentru asigurarea echilibrului dintre sănătatea individuală și colectivă;
- Formarea și consolidarea deprinderilor de alimentație rațională;
- Cultivarea necesității de a practica exerciții de menținere a sănătății;
- Formarea și consolidarea deprinderilor de igienă a muncii, de odihnă și recreere.

Obiective de referință:

1. Să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc;
2. Să cunoască principalele reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale;
3. Să înțeleagă necesitatea curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera;
4. Să cunoască implicațiile respectării regulilor de igienă personală și consecințe ale nerespectării acestora;
5. Să deosebească prin comportament atitudini favorabile ocrotirii mediului și sănătății propriului organism;
6. Să înțeleagă noțiunile de sănătate , igienă, boală;
7. Să cunoască propria stare de sănătate și simptomele unor stări de boală;
8. Să respecte regulile de igienă dentară;
9. Să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le de cele dăunătoare;
12. Să înțeleagă că organismul este sănătos și rezistent la boli dacă îl călim, reținând semnificația proverbului „Minte sănătoasă în corp sănătos”.

DESCRIEREA PROIECTULUI

1. GRUP ȚINTĂ ȘI BENEFICIARI

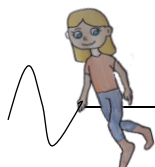
- 102 școlari

2. DURATA: 1 an școlar

RESURSE UMANE

- Cadrele didactice: învățători, profesorul de biologie
- Specialiști: asistente medicale, medici, farmaciști;
- Părinții copiilor;





- Elevii școlii;
- Reprezentanți ai autorităților locale;
- Societăți comerciale;

RESURSE MATERIALE

- materiale didactice din dotarea școlii sau procurate de învățătoare;
- materiale diverse aduse de părinți, copii;
- spații școlare, cabinete medicale și spații extrașcolare care pot fi amenajate și folosite pentru susținerea proiectului;
- material didactic: planșe, pliante, mulaje asigurate de specialiști;

RESURSE FINANCIARE

EXTRABUGETARE – donații, sponsorizări, contribuții personale, serbări, alte surse .

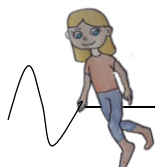
RESURSE INFORMAȚIONALE

- Pliante și afișe pentru mediatizare;
- Articole din presă;
- Pliante, broșuri, cărți care au legătură cu subiectele abordate în proiect;
- Albume cu poze.

Planul de activități:

NR. CRT.	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	MIJLOC DE REALIZARE	TERMEN
1.	Lansareaproiectului : „Sănătate de la toate”	- întâlnire de lucru a învățătoarelor - prezentarea activităților conform graficului programului; - stabilireastrategiei de derulare a proiectului; - culegere de informații; - încheiere de parteneriate. - amenajarea în fiecare clasă implicată în proiect a unui colț verde	- octombrie;
2.		Povestire: “Pic – Pic si Pica – Pica” de Liliana Trăsnea Convorbiri: Ce se întâmplăiarnasubapă?	

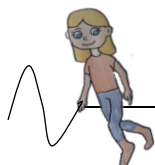




ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

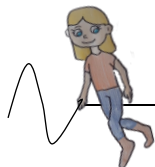
NR. CRT.	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	MIJLOC DE REALIZARE	TERMEN
	„Prețuim apa, nu o risipim”	Ce se întâmplă iarna sub zapadă? “Fleosc, pleosc! Totu-n jur udăm! De ce trebuie să ne spălăm?” Jocuri distractive : “ Atingenorul”, “ Ferește-te de ploaie” “Nu facem risipă de apă”- colorează imaginile în care copiii procedează corect Personalizează picăturile de apă – vesele/ triste. Personalizează norii- veseli/ triști. Experimente: Apa curată/poluată	- noiembrie;
3.	„Micii sanitari”	Întâlnirecu medicul de familie -convorbire: “ Noi întrebăm, medicul ne răspunde” -concursuri; -expoziții; -dramatizari.	- decembrie;
4.	„Remediinaturiste”	Activități practice . Preparate din plante medicinale: -ceaiuri; -siropuri; -infuzii; Convorbiri: „ Ce înseamnă să trăiești într-un mediu sănătos?” -știți că...	- ianuarie;
5.	„Recicleazăcreativ, realizează un obiectdecorativ”	Atelier : „Reciclăm, confectionăm și ne distrăm” „Capacele de la mașina ta, înfloricele le poți transforma” „Lingurile de unică folosință au și ele trebuință” „Suporturi de pixuri personalizate din borcane confectionate” „Din carton și hârtie, un puișor plin de veselie” Concurs de creații reciclate;	- februarie;
6.	Prietenii pădurii, prietenii noștri	- „Natura, prietena mea” - Lectura după imagini "Codul eco" – Convorbire ”Sărbătoarea copacilor”- copaci realizați în tehnici variate Să iubim animalele! - Joc didactic Nu vă jucați cu focul!- convorbire	- martie;
7.	„Sănătatea mediului, sănătatea	Mediul înconjurător, mediu sănătos -activități practice, -activități artistico-plactice, -vizionari de:filme,desene animate; -memorizări: „Ce e bine și ce e rău?”	- aprilie;





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

NR. CRT.	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	MIJLOC DE REALIZARE	TERMEN
	noastră”	-audiții muzicale, - convorbiri: „Cine sunt ,cum sunt ?” „Ce-mi place, ce nu-mi place ?” 22 APRILIE- ZIUA INTERNATIONALA A PAMANTULUI „Să trăim într-un mediu sănătos” -jocuri în aer liber etc	
8.	Plantele izvor de sănătate	Medicina naturistă și viață sănătoasă. Principalele categorii de plante medicinale. Plante medicinale din zonă. Calendarul plantelor medicinale. Organe folosite de la plantele medicinale. Recoltarea, uscarea și păstrarea plantelor medicinale. Utilizarea plantelor medicinale. Preparate simple din plante medicinale. Sfaturi practice pentru afecțiuni mai frecvente. ~Convorbire - „DE CE CEAIU ?”, Antrenarea copiilor în acțiuni de strângere a plantelor medicinale. -drumeții, -vizite.	- mai;
9.	„Sănătate din natură”	Evaluarea proiectului: -programme artistice, -concursuri, -expoziții, -elaborarea unor articole, auxiliare, reviste etc	- iunie.



CUM SĂ CREȘTEM SĂNĂTOȘI

Prof. Chiriță Alina Daniela
Prof. Comănac Adina Viorica
Grădinița cu Program Prolungit nr. 22 Sibiu

Argument

Fiecare dintre cei implicați în programele de educație pentru sănătate ar trebui să își concentreze atenția asupra reducerii consecințelor negative ale unui comportament cu risc. De aceea este necesară înțelegerea comportamentului copiilor pentru a-i ajuta cu informații și instrumente pentru schimbare.

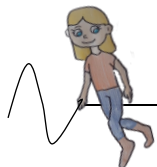
Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept ” o stare bine fizică, mentală și socială și nu doar absența bolii sau a infirmității”.

Din perspectivă publică, sănătatea constituie, datorită imenselor sale implicații individuale, sociale și demografice, unul din obiectivele cele mai vizate de politicile și strategiile guvernamentale din întreaga lume. În aceste sens, în 1977, statele membre ale Organizației Mondiale a Sănătății (inclusiv România), au decis în mod unanim că ”țelul social principal al guvernelor și OMS în decadele viitoare, să fie realizarea unei stări de sănătate a întregii populații a Globului, care să permită tuturor oamenilor să ducă o viață productivă din punct de vedere economic și social”.

Implementând programul național ”Cum să creștem sănătoși” în grădinițe, cadrele didactice își asumă roluri de formatori și facilitatori ai dezvoltării armonioase a preșcolarului , a stării lui de bine și a unei calități superioare a vieții. Abordarea domeniilor educației pentru sănătate este realizată din perspectivă științifică, pedagogică și legislativă. Cadrul didactic poate utiliza și armoniza informația pe cicluri de dezvoltare, în funcție de nivelul grupei, de dezvoltare psihosomatică a preșcolarilor și de particularitățile locale.

Prin aplicare la grupă a educației pentru sănătate, se urmărește promovarea cunoștințelor corecte privind diverse aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos. Grădinița , prin autoritatea morală pe care o are, poate aduce o contribuție substanțială în transmiterea acestor





cunoștințe de educație pentru sănătatea preșcolarilor, și are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent ridicat de populație.

Obiectivele urmărite în cadrul Proiectului Național ”Cum să creștem sănătoși” vizează:

1. Promovarea sănătății și a stării de bine a copilului, respectiv:
 - funcționarea optimă din punct de vedere somatic, fiziologic, mental, emoțional, social și spiritual
 - formarea unui stil de viață sănătos
2. Dezvoltarea personală a copilului, respectiv:
 - autocunoaștere și construirea unei imagini pozitive de sine
 - comunicare și relaționare interpersonală
3. Prevenire, respectiv:
 - prevenirea accidentelor și a comportamentelor cu risc de sănătate
 - prevenirea atitudinii negative față de sine și de viață.

Proiectul are în vedere nivelul, varietatea și complexitatea intereselor educaționale ale preșcolarilor pe probleme de sănătate, ritmul multiplicării permanente a domeniilor cunoașterii și a nevoilor de educație și exigențele formării personalității preșcolarului într-o lume în schimbare.

Conținuturi:

Activitatea 1. ” Să facem cunoștință”

Activitatea 2. ”Cum ne păstrăm sănătatea”

Activitatea 3. ”Alimente sănătoase”

Activitatea 4. ”Substanțe periculoase”

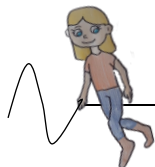
Activitatea 5. ”Să ne ferim de fumul de țigară”

Activitatea 6. Alcoolul și medicamentele”

Activitatea 7. ”Rezolvarea conflictelor fără violență”

Am derulat acest proiect în anul școlar 2022-2023 la grupa mare pe care o îndrumăm, în colaborare cu Ministerul Afacerilor Interne Agenția Națională Antidrog și cu Biomin Acțiune Socială Sibiu. Am folosit ca suport didactic al activităților cu preșcolarii Caietul Copilului pus la dispoziție de Centrul de prevenire, evaluare, consiliere Antidrog Sibiu. Acesta, îi are ca personaje centrale pe Fifi și Bondărel, familia albinuțelor care îi învață pe copii despre prietenii igienei (obiectele de uz personal), despre piramida alimentelor, despre





substanțele sigure versus substanțe periculoase (bauturile alcoolice, medicamentele, detergenții, țigările, drogurile), despre rezolvarea conflictelor fără a fi agresivi verbal sau fizic. În cadrul activității ”Alimente sănătoase ” am colaborat cu părinții copiilor din grădiniță și am participat la activitatea dedicată „Săptămânii legumelor și fructelor donate”, activitatea făcând parte din proiectul SNAC – Strategia Națională de Acțiune Comunitară. Peste 250 de kg de fructe și peste 180 de kg de legume au fost donate de micuții Grădiniței cu Program Prelungit Nr. 22 din Sibiu familiilor defavorizate din satul Nou.

Cu siguranță există numeroase activități extrașcolare care le atrag atenția copiilor , însă pentru care nu găsesc întotdeauna timpul sau resursele necesare pentru a se implica. În ciuda acestui fapt, este important să le arătăm copiilor beneficiile pe care munca caritabilă le oferă la orice vârstă. Voluntariatul le oferă șansa de a prețui mai mult oamenii din viața lor, de a sprijini comunitatea din care fac parte și de a-și dezvolta abilități esențiale pentru viață.

BIBLIOGRAFIE:

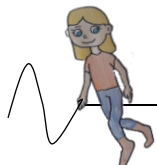
Camelia Iacob, Ștefania Boca- Proiectul Național ”Cum să creștem sănătoși”- Caietul Elevului tipărit de Consiliul Județean Sibiu
Programe școlare revizuite pentru disciplina opțională Educație pentru sănătate CLASELE I – a XII-a (variantă modulară) Aprobate cu Ordin al Ministrului Nr.4496 / 11.08.2004, București, 2004

DESCOPERIREA ECHILIBRULUI ȘI FERICIRII- EDUCAȚIE PENTRU O VIAȚĂ ARMONIOASĂ PROIECT EDUCATIV DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

**Prof. înv. primar Comănescu Viorica Simona
Școala Gimnazială „Ion Agârbiceanu”, Bucium**

Argumentarea proiectului:

Dezvoltarea personală este o activitate dinamică și creativă care susține și ajută copilul sau adolescentul să-și descopere resursele interioare, să dezvolte modalități proprii de găsire a soluțiilor la problemele pe care le întâmpină sau le poate întâmpina în existența sa. Scopul



principal al acestei activități este facilitarea accesului la un viitor împlinit, adaptat și echilibrat.

Atunci când copiii au ocazia de a experimenta idei în diferite situații și cu o varietate de resurse, ei descoperă conexiuni și ajung la o înțelegere nouă, mai bună și la alte modalități de a face lucrurile. Acest lucru le dezvoltă abilitatea de a gândi critic și, în final, de a pune întrebări și de a găsi soluții creative.

Dezvoltarea pe plan personal trebuie să fie o preocupare fundamentală a școlii, începând de la cei mai mici copii și continuând cu elevii de școală, indiferent de ciclul de învățământ. Școala trebuie să le ofere genul de educație care să îi pregătească pe copii pentru o viață în permanentă schimbare.

Proiectul propus, intitulat **"Educație pentru o viață armonioasă - Descoperirea echilibrului și fericirii în clasa a II-a"**, a fost conceput pentru a oferi elevilor oportunități de dezvoltare personală și de învățare a abilităților necesare pentru a duce o viață echilibrată și fericită. Într-o lume agitată și plină de provocări, este important să le oferim copiilor instrumentele necesare pentru a-și dezvolta abilitățile de gestionare a emoțiilor, relațiilor interpersonale și timpului, promovând astfel o viață armonioasă și satisfăcătoare.

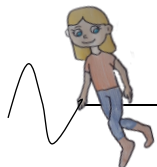
Scopul proiectului: a fost acela de a-i ajuta pe elevi să-și dezvolte competențe esențiale pentru a-și construi o viață echilibrată și fericită, bazată pe relații interpersonale sănătoase, gestionarea emoțiilor și activități care aduc bucurie. Prin intermediul activităților propuse, se urmărește încurajarea dezvoltării abilităților de comunicare empatică, gestionare a timpului, gestionare a emoțiilor și cultivarea bucuriei și recunoștinței în viață. Activitățile proiectului au fost gândite și proiectate pe patru domenii esențiale ale cunoașterii de sine și dezvoltării abilităților sociale și de comunicare prezentate mai jos..

I. Dezvoltarea abilităților de comunicare empatică:

În această secțiune a proiectului, elevii au avut ocazia să învețe despre importanța comunicării empatică și să-și dezvolte abilitățile în acest sens. Au fost organizate activități interactive, jocuri de rol și discuții de grup, în care elevii au învățat să fie atenți la sentimentele și nevoile celorlalți și să-și exprime ideile și emoțiile într-un mod respectuos și empatic. Au fost aduse exemple concrete pentru a ilustra importanța ascultării active și a empatiei în relațiile interpersonale și le-au fost oferite strategii practice de îmbunătățire a abilităților de comunicare empatică.

II. Gestionarea emoțiilor:





Această secțiune a proiectului s-a axat pe dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor. Elevii au învățat despre diferitele emoții pe care le pot experimenta și au fost încurajați să recunoască și să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos și constructiv. Au fost prezentate strategii și tehnici de gestionare a emoțiilor, cum ar fi respirația profundă, exercițiile de relaxare și exprimarea emoțiilor prin artă sau scriere. Activitățile au implicat diverse exerciții practice și discuții pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă și să aplice abilitățile de gestionare a emoțiilor în situații reale de viață.

III. Gestionarea timpului și prioritizarea:

În această secțiune, elevii au învățat despre importanța gestionării timpului și a priorităților. Le-au fost prezentate concepte precum planificarea, organizarea și stabilitatea rutinei zilnice. Elevii au avut ocazia să își creeze propriul lor plan de gestionare a timpului, sub îndrumarea cadrelor didactice. Au fost organizate activități practice și jocuri de rol pentru a-i ajuta pe elevi să-și dezvolte abilitățile de prioritizare, rezolvare a problemelor și eficiență în gestionarea timpului.

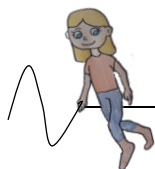
IV. Cultivarea bucuriei și recunoștinței:

Această secțiune a proiectului a abordat importanța culturii bucuriei și recunoștinței în viață. Elevii au învățat despre beneficiile recunoștinței au fost încurajați să își exprime aprecierea pentru lucrurile pozitive din viața lor. Au fost organizate activități prin care s-au promovat bucuria și recunoștința, cum ar fi exerciții de scriere creativă, jocuri de grup și proiecte artistice. Elevii au înțeles că bucuria și recunoștința pot fi cultivate prin concentrarea pe lucrurile mici și simple din viață și prin aprecierea relațiilor și experiențelor pozitive.

Prin activitățile de dezvoltare personală desfășurate în cadrul proiectului s-a contribuit la:

- stimularea creativității și a spontaneității
- creșterea nivelului de adaptabilitate în diferite medii de viață
- cultivarea și stimularea inteligenței emoționale
- dezvoltarea comunicării și a abilităților de exprimare
- dobândirea de comportamente și atitudini adecvate în găsirea de soluții la rezolvarea problemelor cu care se confruntă în viața de zi cu zi
- cunoașterea propriilor abilități și potențialități, care să ajute la crearea unei imagini de sine adecvate
- dezvoltarea sociabilității și a abilităților implicate în aceasta





- scăderea anxietății și a tensiunilor ce pot apărea în viața copilului sau adolescentului din diferite motive, care pot deveni bariere în dezvoltarea copilului sau adolescentului.

În cadrul activităților de grup copiii:

- au aflat cum pot face față diferitelor situații de viață cu care se confruntă, pentru că grupul seamănă din multe puncte de vedere cu mediul în care trăiesc (sala de clasă, prietenii din fața blocului etc.)
- s-au apropiat unii de alții, au trăit stări afective pozitive și sentimentul unității cu copii de aceeași vârstă.
- au învățat să comunice asertiv, să își conștientizeze resursele, capacitățile și au devenit conștienți de resursele celorlalți, iar aceste lucruri i-au ajutat să-și îmbunătățească relațiile cu ceilalți.
- au învățat că pot oricând să lucreze cu propria persoană, să se dezvolte, să descopere lucruri valoroase despre sine și despre ceilalți.

Resurse; <https://wordwall.net/ro-ro/community/joc-dezvoltare-personala>

În concluzie proiectul "Educație pentru o viață armonioasă - Descoperirea echilibrului și fericirii în clasa a II-a" oferă elevilor oportunități prețioase de dezvoltare personală și învățare a abilităților necesare pentru a duce o viață echilibrată și fericită. Prin intermediul activităților interactive și practice, elevii vor fi încurajați să-și dezvolte abilitățile de comunicare empatică, gestionare a emoțiilor, gestionare a timpului și cultivare a bucuriei și recunoștinței. Scopul acestui proiect a fost acela de a le oferi elevilor instrumentele necesare pentru a se bucura de o viață împlinită și armonioasă, în care se simt conectați la ei înșiși și la cei din jur și în care își găsesc echilibrul și fericirea în fiecare zi.

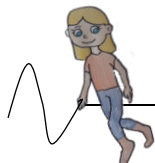
BIBLIOGRAFIE:

Baban, Adriana, *Consiliere educațională*, Cluj-Napoca, 2001

Baban, Adriana, Petrovai, Domnica; Lemeni, Gabriela - *Consiliere și orientare*, Humanitas, București, 2002

Lemeni, Gabriela; Miclea, Mircea - *Consiliere și orientare*, Cluj-Napoca, 2004





LUMEA COPILĂRIEI- O LUME DE BASM

Prof. inv. prim. Cozma Dana-Angelica

Prof. Dorneanu Gheorghita

Școala Gimnazială Nr. 1 Sat Crețești de Sus, Vaslui

Argument

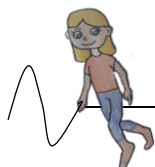
Copilăria - cea mai frumoasă perioadă din viața fiecăruia, reprezentând vârsta inocenței și a candorii. Este o lume aparte: pentru noi o lume fantastică, ireală, pentru cei ce fac parte din ea, dimpotrivă, una reală și plină de armonie. Copilăria înseamnă zile de sărbătoare și soare, dar și prieteni, înțelegere, acceptare... Ziua copilului este un prilej de a aduce zâmbete pe chipul copiilor, de a inspira comunitatea și familia și de a conferi an de an un prilej de bucurie, nu doar prin intermediul unor cadouri, ci și prin participarea la acțiuni și evenimente inedite, atractive pentru copii și aducătoare de amintiri și nostalgii. Pentru toate aceste motive, pentru descoperirea purității copilăriei, a jocurilor și activităților din viața de zi cu zi, pentru a ne înmulți amintirile și prietenii, am organizat acest parteneriat. Proiectul a apărut ca expresie a înțelegerii unor modalități de abordare și implicare a factorilor responsabili în actul educației. Relațiile de cooperare și colaborare între membrii diferitelor instituții implicate în proiect converg către un scop central comun: elevul și problematica vieții sale în condițiile actuale. Tocmai de aceea putem afirma că proiectul are o latură umanitaristă. Nu se dorește a însemna o abordare expozitivă a scopului propus, ci oferă soluții variate, permisibile și viabile, care să corespundă cerințelor imperative ale elevilor. Noutatea adresabilității acestor soluții constă în aceea că sunt accesibile tot mai mult elevului angajat, participant activ la propria formare.

Obiective specifice:

I. privind elevii:

- Îmbogățirea experienței copiilor prin participarea lor directă la diferite activități cultural- educative;
- Formarea unei atitudini pozitive față de mediu, sărbători religioase, tradiții și obiceiuri;
- Cooperarea și stabilirea unor relații de prietenie între elevi, de la diferite clase, prin





desfășurarea activităților comune;

- Stimularea potențialului creativ, intuitiv și imaginativ al copiilor;
- Dezvoltarea gustului estetic și artistic al copiilor;

II. privind cadrele didactice

- Încurajarea cadrelor didactice pentru crearea unui mediu educațional care să favorizeze valorificarea potențialului artistic a elevilor;
- Promovarea unor metode și tehnici noi de lucru cu elevii;
- Implicarea și a altor colegilor învățători în derularea unor activități pe teme artistice, ecologice, civice cu materiale auxiliare;
- Realizarea schimbului de experiență didactică între cadrele didactice;

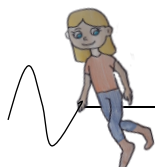
III. privind părinții și alți factori educaționali

- Implicarea părinților în acțiunile proiectului și participarea unor reprezentanți ai acestora la schimburile de experiență;
- Implicarea CCD sau bibliotecilor pentru sprijinirea învățătorilor cu materiale informative sau spații pentru expoziții/ activități artistice;
- Implicarea Ocolului Silvic, a primăriilor, pentru sprijinirea învățătorilor cu materiale informative referitoare la problemele de educație ecologică, la acțiunile comune ce se vor desfășura pe tot parcursul derulării proiectului;
- Implicarea Bisericii pentru sprijinirea învățătorilor cu materiale informative referitoare la sărbătorile creștine.

1. NUMĂR de elevi implicați: 110

2. **ACTIVITĂȚI** (extracurriculare, cross-curriculare și extrașcolare) propuse în ordinea în care se vor desfășura:

LUNA	Denumirea activității
1	Lansarea proiectului : <i>Împreună formăm o echipă</i>
2	<i>Târg de măștișoare</i> -realizarea unei expoziții cu vânzare (felicitări și măștișoare) și serbarea de 8 Martie;
3	<i>Un zâmbet pentru natură</i> - acțiuni de ecologizare a spațiului verde din curtea școlii și plantarea unor puieți de pomi și flori, aducerea spațiilor verzi la standarde normale;



ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

4	Învierea Lui Iisus- sărbătoarea sufletului nostru ”- activități de încondeiere a ouălor, realizarea unor desene/ machete, tablouri, coșulețe și expunere a lor la biserică, CCD Huși/ Vaslui;
5	Carnavalul personajelor îndrăgite -organizarea unui carnaval de ziua copilului ;
6	Mici actori cu mari speranțe - serbare de sfârșit de an școlar („La revedere, doamna învățătoare!” - clasa a IV-a)
7	Toamna se numără bobocii - activitate de început de an, primirea „boboceilor” din clasa pregătitoare
8	Atelier de meșteșugit amintiri - realizarea unor produse specifice românilor
9	Suntem mici cu drepturi mari -prezentarea drepturilor și îndatoririlor copiilor
10	Să un uităm tradițiile românești! -obiceiuri de Crăciun, Anul Nou, expoziție cu obiecte „hand-made” tradiționale
11	Pe urmeleLuceafărului -activitate dedicată marelui poet M. Eminescu
12	Creangă- povestitorulcopiilor -vizionarea unor filme („Pupăza din tei”, „La cireșe”, „La scăldat”)
13	Așvreașieu o...jucărie... - acțiune de voluntariat
14	Realizarea și prezentarea unei cărți „Lumea copilăriei- o lume de basm” Realizarea unor expoziții cu diferite produse realizate de elevii participanți la proiect, pe tema copilăriei;
15	Lumea copilăriei- o lume de basm (finalizarea proiectului). Spectacol artistic pentru sensibilizarea membrilor comunității față de trebuințele copiilor; prezentarea unor imagini din activitatea elevilor care au participat la proiect; Înmânarea diplomelor de participare copiilor și cadrelor didactice participanți în calitate de parteneri la proiect.

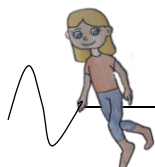
3. Număr de parteneri - 10

* Școala Gimnazială „M. Sadoveanu”- Huși; Școala Gimnazială „Constantin Asiminei”Epureni; Școala Gimnazială Nr.1, Sat Ghermănești; CCD - Filiala Huși; Grădinița cu Program Normal Crețești de Sus; Ocolul Silvic Huși- Canton Găițoaia, Crețești de Sus; Biserica „Sf. Mihail și Gavriil” Crețești de Sus; Primăria Comunei Crețești; Poliția Rutieră Huși; SC GABION COZ SRL Satu-Nou, com. Crețești

ANALIZA SWOT

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
*Elevii sunt dornici de a cunoaște copii	*Dezinteresul unor copii/ părinți față de tradițiile satului

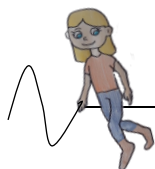




de la alte unități de învățământ și de a lega prietenii; *Curiozitatea, dorințacopiilor de a participa la activități cultural-artisticeîmpreunăcucolegii de la alteșcoli; *Diversificarea activităților copiilor de joc, învățare și relaționare în special; *Cadre didactice receptive la noi alternative de învățare; *Părințidornicisă-șiafirmecopilulprinactivitățiextracurriculare;	românesc; *Slaba colaborare dintre școală și instituțiile abilitate în realizarea activităților extracurriculare; *Condiția materială a familiilor elevilor proveniți din mediul rural; *Lipsa continuității în relația școală-familie-mediul social pentru formarea la copil a unei atitudini ecologice, de respectare a valorilor morale și religioase;
OPORTUNITĂȚI	AMENINȚĂRI
*Existența rețelei de comunicare (conexiune la internet), între unitățile partenere; *Realizarea unor legături de prietenie între copii; *Găsirea unor parteneri din județ în realizarea unui proiect comun; *Îmbunătățirea relațiilor școală-familie-comunitate	*Inexistența unei săli de festivitate în școală sau comună *Nîncrederea în educație a unor categorii sociale; *Dezinteresul manifestat de unii membri ai comunității în ceea ce privește protejarea mediului înconjurător; *Neînțelegerea de către unii părinți a necesității activităților extracurriculare propuse de școală;

REZULTATE AȘTEPTATE:

- Motivarea și dezvoltarea interesului pentru activitățile practic- aplicative, alternative și extrașcolare (excursii, concursuri, expoziții, întâlniri cu alți elevi, campanii de informare, etc)
- Desfășurarea acei puțin o activitate ecologică pentru mediu pe lună, proiectată și desfășurată în școală, până în iunie 2017;
- Dezvoltarea capacității a unui număr de cel puțin 10 elevi de a proiecta și desfășura în echipă un număr de 6 activități extracurriculare în școală și în comunitate până în iunie 2017;
- Formarea și dezvoltarea unei atitudini pozitive față de copiii cu probleme;
- Creșterea prestigiului școlii și promovarea imaginii acesteia în urma evaluării și valorificării rezultatelor proiectului;



ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

- Elevii implicați în proiect să înțeleagă că indiferent de zona în care locuiesc, de naționalitate, vârstă, sex, religie, etnie trebuie să fie prieteni și egali în drepturi
- Motivația membrilor comunității de a sprijini activitățile extracurriculare;

EVALUARE:

-Parțială:

- cu prilejul sărbătoririi unor zile importante pentru copii și familiile lor;
- la sfârșitul unor capitole;
- se vor completa chestionare;

-Finală:

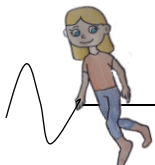
- va avea loc în luna iunie 2022
 - se va organiza o serbare numită ***Lumea copilăriei- o lume de basm***
 - se va organiza o expoziție de desene, ecusoane, broșuri, sloganuri;
- se vor oferi diplome de participare;se va realiza albumul proiectului.

BIOFAN

Profesor Dumitru Laura
Palatul Copiilor Bacău

Palatul Copiilor Bacău este o instituție de educație nonformală, elevii școlilor băcăuane înscriindu-se în activitățile noastre câți ani doresc. Există, numeroase activități la Palatul Copiilor Bacău schimbătoare de viață (Cercul de Jurnalism, Cercul de pictură/Desen, Cercul de Artă textilă, Cercul de Teatru etc), ce schimbări anume pot produce ele în existența copiilor sau tinerilor depinde de foarte mulți factori. Participând la diferite activități unde citim, ne documentăm, lucrăm în echipă, ne facem prieteni sau citim o carte din programa obligatorie sau recomandată de un coleg se poate **schimba optica**, viziunea asupra lumii sau mentalitatea, pot influența **acțiunile și comportamentul**, poate chiar să-i orienteze spre un anumit **orizont , viitor**, ne determină să luăm o **decizie majoră** pentru viața, sănătatea sau cariera noastră, inspiră să ne **stabilim noi obiective** sau să ne formăm noi visuri, ne pot





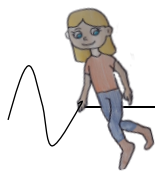
modifica personalitatea, schimba convingerile asupra unui subiect anume (alimentația, sănătate, ș.a.).

Avemelevi care frecventează Cercul Sanitarii pricepuți mulți ani. Ștefania vine la activitățile cercului de 8 ani, Maria, Maya și Emi de 6 ani, Alex de 7 ani, Andrei de 4 ani, Sonia și Ștefania de 2 ani. Parteagrea a activității cercului este întocmirea programei care este pe categorii diferite de vârstă: începători, avansați și performanță, ultima categorie fiind în al treilea an de participare consecutivă la curs. Astfel în acest an școlar am propus, de la început, ca acești elevi din categoria performanță să participe în Proiectul educațional BIOFAN prin realizarea unei machete a organismului uman. La finalul anului cele mai bune lucrări, cele mai inovative sau speciale, cel mai bun speech vor fi premiate cu diplome, fiecare lucrare fiind apreciată după etapă finală. Lucrarea, pentru categoria de vârstă 11-14 ani a fost în format A3, iar pentru categoria 7-10 ani format A4. Etapele au fost multe, mai jos voi enumera din cele principale:

- Pentru început ne-am pregătit suportul din carton A3
- Am desenat partea posterioară a scheletului
- Am reprezentat prin desen sistemul circulator și respirator



- Pasul următor a fost realizarea sistemul digestiv, organele care se află la nivelul abdomenului și pelvisului
- Partea cea mai grea, în actul artistic, a fost când am reprezentat fața anterioară a cutiei toracice, dar și aceeași parte a mușchilor. Cu sistemul muscular a mers cel mai greu, pentru că sunt tare mulți (vreo 600) și au și orientări diferite. Am asamblat toate piesele acestui puzzle pe parcursul finalizării fiecărui pas.

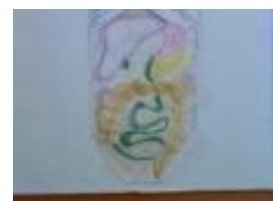


ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

- Etapa finală constă în realizarea unui film în care , fiecare copil, își vor prezenta proiectul, prin ce modalitate doresc, poezie (au fost 2 elevi), prezentare cu ajutorul unei aplicații online (2 elevi) iar restul prin exprimare orală. Numele proiectului este ales de fiecare elev.



Așa sună speech-ul unuia dintre elevi: Acesta este omul meu, Haru. În prima parte o să vă arăt sistemul muscular care se află sub piele. Mușchii, alături de oase, ne ajută în locomoție. Pătrunzând în adâncul corpului uman ajungem la coaste. Coastele împreună cu sternul și coloana vertebrală formează cutia toracică care joacă rol în protejarea organelor vitale printre care se află plămânii. Plămânii sunt organe pereche care au rol în respirație. În interiorul plămânilor se află niște ramuri pe care sunt așezați sacii pulmonari cu alveolele pulmonare. În aceeași cutie toracică, se mai află un organ vital, inima., care are 4

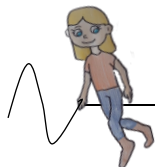


camere iar vârful acesteia este orientat către partea stângă. Inima are rol în pomparea sângelui în tot corpul pentru a transporta oxigenul , nutrimentele. Dacă ne mutăm privirea spre abdomen și pelvis, observați organele sistemului digestiv printre care ficatul, stomacul, pancreasul intestinul subțire și intestinul gros. Ultimul, dar nu cel din urmă, este capul care este format din cutia craniană ce protejează creierul. Am zburdat prin corpul uman o perioadă de timp, documentându-ne în atlase,

prezentări, compendii, dar cât a meritat, abia la sfârșit am vazut. Îmi place ce văd, îmi place ce aud, îmi place tot. Și cred că învățarea prin joc, desen fixează ușor noțiunile specifice și se învață altele într-un mod plăcut și util. Pe parcursul tuturor activităților au fost aplicații Wordwall, Emaze, Canva, Educaplay și Quizizz, etc. Elevii sunt încântați de produsele obținute, pentru ei etapa cea mai grea a fost realizarea speech-ului. Pentru a accesa lucrările elevilor vizitați pagina Palatului Copiilor Bacău . Mai jos vă voi atașa câteva coduri QR ale unor prezentări. Vă mulțumesc! Și nu uitați să dați un like.Link:

<https://www.facebook.com/pcbacaubc/> Scanare cod QR :





ISTORIA ORALĂ – FEREASTRĂ SPRE NEUITARE (PROIECT DE ISTORIE ORALĂ)

Prof. Mădălina Enia
Prof. Pintilie Felicia
Școala Gimnazială nr.1 Comarna

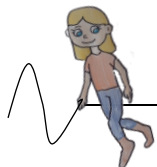
Să cunoaștem comunitatea în care trăim e la fel de important precum e important să cunoaștem calitatea apei pe care o bem sau a aerului pe care îl respirăm. Comunitatea rurală are rădăcini adânci din care se vor hrăni mlădițele de azi și de mâine. Cercetarea comunității rurale poate fi un demers provocator și motivant pentru elevi. Viața unei comunități adună laolaltă istorii mari și mici, eroi și oameni obișnuiți, bucurii și eșecuri, armonie și zbatere, trecut și prezent – prin urmare o imensă resursă de învățare la îndemâna elevilor și profesorilor.

Metode de cercetare și investigare a comunității conferă curriculumului unei școli autenticitate, varietate și specificitate. Istoriile orale constituie în acest sens modalități generoase de adaptare a curriculumului la realitățile vieții cotidiene a elevilor. Scopul lor este de a se face cunoscută acea parte a experienței umane care nu apare în cărțile de istorie, dar care face cu adevărat istoria și de cele mai multe ori nu este scoasă la lumină și valorificată.

Pentru elevi, implicarea în proiecte de istorie orală poate contribui în primul rând la mai buna cunoaștere a propriilor familii (știut fiind faptul că cea mai mare parte a experienței noastre ca familie dispare odată cu trecerea timpului), și apoi la descoperirea unor aspecte inedite. Realizarea unor proiecte, portofolii exersează lucrul în echipă, cooperarea cu persoane care provin din medii sociale, culturale etc. diferite, în vederea stimulării spiritului tolerant. Ele apropie actul educativ de viața reală, dezvoltă abilități necesare secolului XXI: gândire critică, comunicare și colaborare, asumarea responsabilității în luarea deciziilor.

Alegerea temei de cercetare nu a fost întâmplătoare: din ce în ce mai puțini copii se pot „mândri” că au ascultat povești de viață nemaipomenite chiar de la cei care le-au trăit.





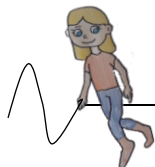
Povești din timpul unui război adevărat și nu simulat de vreun joc pe calculator, povești din timpul unei secete cumplite în care oamenii mâncau rădăcini sau ghindă din pădure sau când mamele își trimiteau copiii în sudul țării pentru a-i salva de la foamete și poate de la moarte...vremuri cumplite, greu de crezut mai ales de către cei pentru care banii de buzunar sau bătaia cu cornurile din timpul pauzei sunt o normalitate. Experiențe de viață din timpul războiului, din timpul rezistenței anticomuniste, colectivizarea, biserica, migrația în timpul foametei sunt tot atâtea oportunități de observare, de meditație, de învățare din marea carte de istorie a satului românesc.

Folosirea aparaturii digitale (reportofon, cameră video), precum și însușirea tehnicilor de înregistrare, stocare, transcriere a materialului audio-video a dat șansa elevilor de a-și folosi cu rost nobil abilitățile de utilizare a tehnologiilor informaționale, subsumate celor de documentare, cercetare și informare.

Dincolo de deschiderea înspre comunicarea de tip intergenerațional, se recurge astfel și la sensibilizarea tinerilor cu privire la realitățile lumii contemporane (sociale, politice, culturale etc.) și la experiențele considerate cruciale ale secolului trecut (război, foamete, regimuri totalitare etc.) receptate din perspectiva martorilor la acestea. Diseminarea experiențelor (fie la nivelul colegilor, fie la nivelul întregii comunități) le dezvoltă, deasemenea, capacitatea de exprimare culturală. Copiii au învățat să învețe. Această competență vizează disponibilitatea elevilor de a se organiza, atât individual, cât și în grup. Organizând ateliere de discuții, pregătind modul de diseminare a rezultatelor obținute, elevii devin conștienți că participă la formarea proprie, dar și că au devenit păstrătorii unor ”felii de viață”. (Pot fi utilizate programe de facilitare a transcrierii precum Express Scribe, InqScribe sau Dragon Naturally Speaking.) Munca nu a fost în zadar – în revista școlii (*”Cu gândiri și cu imagini...”*) sau în Muzeul satului Osoi, mărturiile despre un trecut nu prea luminos sunt păstrate cu sfințenie. Copiii participanți la acest proiect știu că și-au făcut datoria de onoare față de rădăcinile lor.

Proiectul a însemnat recuperarea unei părți a memoriei recente a comunității rurale, exclusă din mărturiile scrise,” coborârea” elevilor în comunitate, în propriile familii, identificarea celor mai în vârstă membri ai acesteia; copiii au apelat la ajutorul părinților, aceștia au fost părtași la etapa de cercetare și i-au susținut atunci când a fost nevoie. Bătrânii, la început uimiți că pe cineva mai interesează poveștile lor, nu s-au lăsat rugați prea mult și au deschis “sacul” cu amintiri. Vocea tremură, ochii se umezesc, iar

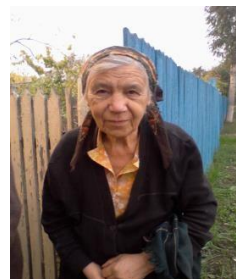




trei generații (copil, mamă și străbunic) pășesc împreună în trecut...

Fragmente din interviurile realizate de copii:

Varvara Vrabie (96ani): *Dragă fetiță, mi-e tare greu să mă gândesc la război! A fost atât de greu, mai ales că fratele meu a murit atunci și ne-a fost tare greu fără el! Doamne, când auzeam de nemți sau de ruși, ne apuca o frică, pe mine și pe mama... veneau ca huliganii prin casele oamenilor și făceau prăpăd: luau tot ce puteau, omorau animalele din curte și le mâncau. De frica lor ne ascundeam prin pădure, că zburau avioane pe deasupra și trăgeau omorând pe cine nimereau.*



N-am apucat să fac decât patru clase, eram vai de capul nostru, am dus o copilărie foarte grea... îmi vine să plâng acum că-mi amintesc de fratele și de tatăl meu, au murit amândoi în război și am rămas ale nimănui! (interviu realizat de **Ionela Lazăr**, clasa a VII-a)

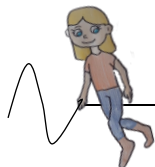


Elena Irimia (82ani): *Când a fost războiul eram mică și nu-mi amintesc nimic, dar mi-amintesc din vremea când a fost o secetă care a durat vreo trei ani și din cauza asta a fost o foamete de făcea mama fiertură din rădăcini, când mai avea mai făcea niște turte din mălai coapte pe plită. Ne adunam mai mulți copii și mergeam în pădure și căutam alune. Câmpurile erau arse, nu era nici grâu, nici porumb, nici ovăz... animalele mâncau frunzele copacilor din pădure cât ajungeau, scurtau pământul să caute de mâncare. A fost greu, ferească Dumnezeu!*

(interviu realizat de **Mălina și Delia Grigoriță**, clasa a V-a)

Ortansa Pistol : *“...Cumnatul meu, Petru Pistol, avea 20 de ani când, pe 22 august 1944, a fost luat de ruși și purtat tot satul. Ei găseau motive din orice. L-au dus la “Pod la Ifrim” și l-au împușcat cu cinci gloanțe în cap. Cum parcă n-ar fi fost destul, au trecut cu tancul peste el. E înmormântat în cimitirul din Osoi.*

Deși eram copilă, îmi amintesc clipele de groază petrecute în tranșeul de lângă casa părinților. În acest tranșeu lung de vreo 6-7 metri și adânc de aproximativ 2 metri ne adăposteam, eu cu mama și cu frații, câțiva vecini, printre care Costache Aiftimei cu copiii lui, Ion, Aglaia, Talița și Elena. Cele mai crâncene lupte pentru apărarea satului s-au dat în zona numită de săteni “Gardul Țării”. Bunicul meu era tot timpul înfășurat la gât cu un ștergar alb, mare, care simboliza predarea și pacea.”



Aglaia Țugulia(92 ani) :”...nemții n-au stat prea mult în zona noastră, dar cu rușii am dus-o tare greu: erau în stare să împuște și copilul din leagăn. Au împușcat un bătrân, în piept ,pentru că nu voia să le dea oile. Femeile săpau noaptea gropi adânci și ascundeau ce le mairămăsese din zestre, dar a venit foametea și zestrea se dădea pe câteva bănicele de grâu. Pe o rochie de mireasă bătută cu hurmuz am primit două pânișoare. Copiii se îmbolnăveau des, era sărăcie și mizerie. Nemții își mai făceau milă și le mai dădeau oamenilor prafuri care săle îndrepte copiii. După război, pe timpul foametei, mureau și câte 4-5 copii la casă, de tifos, de ciumă sau holeră.”

Anica Marandu :”Nemții cât au stat pe la noi nu s-au purtat rău. Nu că i-aș lăuda, Doamneferește, că doar dușmani ne erau, dar din urma lor au venit rușii care au fost ca lăcustele, înurma lor a rămas dezastru: luau tot ce se putea lua,ce nu puteau, distrugeau. Se băgau încasa omului și nu-l lăsau să doarmă nici pe prispă, în schimb își băgau caii în casă. Aveau niște cai înalți de să te sui cu scara pe ei. Am avut o potcoavă de la un cal de ăsta – nu o puteai cuprinde între degetele unei mâini.”

Gheorghe Tașmoc:”...ăi mai bătrâni povesteau că la Stânca Costești, când au început să seretragă nemții, a fost luptă grea și au făcut pod de mașini încercând să treacă Prutul. Rușii i-ar fi omorât pe toți. Se spune că sângele era până la genunchii cailor și că Prutul devenise roșu.”

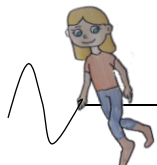
Const. Coteț:”...Războiul a fost greu pentru că moartea a luat din fiecare familie cel puțin unu-doi membri: părinți, feciori, frați... au rămas mulți orfani, săracii. Pe care nui-au omorât nemții sau rușii în război, i-a omorât foametea cu bolile ei. Pe timpul acela,mulți copii au fost duși prin Muntenia sau Banat pentru a nu muri de foame. Când au crescut, unii s-au întors să reproșeze părinților (pe care i-au mai găsit) faptul că i-a îndepărtat de familie. E greu să judeci, acum, care a greșit și care nu...”

SĂPTĂMÂNA SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE

Prof. înv. primar Grecu Cosmina Elena
Școala Gimnazială Comișani

Educația non-formală îmbracă astăzi forme diverse, oferind o paletă largă de activități, cursuri și acțiuni menite să îi ajute pe cei mici, dar și pe cei mari să își





îmbogățească cunoștințele și să dezvolte noi abilitați. Toate acestea contribuie la starea de bine a copilului.

Un rol fundamental al educației se referă la dezvoltarea personal, dezvoltarea emoțională. Fiecare individ trebuie să aibă posibilitatea de a se dezvolta potrivit potențialului propriu, astfel încât să poată asigura independența și prosperitatea lui, a familiei pe care eventual decide să și-o întemeieze și a grupurilor din care decide să facă parte. Dezvoltarea personală continuă prin învățare pe tot parcursul vieții este esențială în societatea contemporană.

La Școala Gimnazială Comișani, structura Școala Gimnazială Lazuri a avut loc, în perioada 8-12 mai 2023, Săptămâna Sănătății Emoționale, idee preluată de la Inspire Teachers și adaptată nevoilor comunității noastre școlare. Proiectul a fost inițiat de doamna învățătoare de la clasa pregătitoare, Grecu Cosmina și coordonat de fiecare învățătoare din școală.

Activitățile din această săptămână au reprezentat o provocare pentru noi, elevi și cadre din învățământul primar. Elevii au avut susținere din partea părinților prin achiziționarea de obiecte vestimentare de culori diferite, specifice fiecărei zile a săptămânii. Astfel, noi, cadrele didactice am reușit să intrăm în atmosfera optimă desfășurării activităților cât mai atractive, diversificare și eficiente.

Eficiențizarea și îmbunătățirea obținerii performanțelor școlare depind inclusiv de sănătatea emoțională a elevilor și profesorilor. Copiii au participat la activități variate de dezvoltare personală prin metode inovative de predare, inițiate în sălile de clase sau în spațiul școlii.

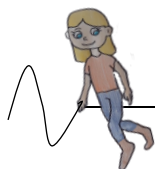
Scopul acestei săptămâni a fost ca ca elevii să aibă oportunitatea de a-și recunoaște, controla și valoriza emoțiile în mod constructiv și benefic dezvoltării lor.

Este esențial să ne dăm seama ce ne place, ce este important pentru noi în viață, să ne concentrăm pe asta și să simțim că facem ceva semnificativ.

Un copil care își cunoaște emoțiile va avea o stare de bine, va fi motivat, se va adapta mai ușor la un mediu nou sau chiar la o situație neașteptată.

Parcurgând aceste teme am reușit, împreună cu elevii, să dobândim o mai mare capacitate de control asupra propriilor emoții, trăiri, sentimente, dezvoltând empatia, compasiunea, gândirea critică, o mai bună adaptare la situații noi, autonomie și independență





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

în realizarea oricărei activități, indiferent de experiențele anterioare. Activitățile s-au desfășurat în recreații, fără a afecta orarul elevilor.

Luni - Ziua lecturii în natură



Marti - Ziua animalului de pluș preferat



Miercuri - Ziua sportului

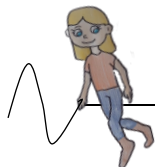


Joi - Ziua prieteniei



Vineri - Ziua jocului





DĂRUIND VEI DOBÂNDI PROIECT EDUCAȚIONAL DE VOLUNTARIAT

Hojda Vasile
Liceul Tehnologic Francisc Neuman-Corp C-Arad

Slogan: „NU CONTEAZA CE DĂRUIEȘTI, CI CÂTĂ DRAGOSTE PUI ÎN CEEA CE DĂRUIEȘTI”

ARGUMENT

„Iubirea nu cere nimic, ea oferă.” (**Gandhi**)

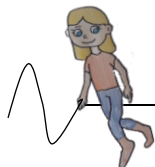
Implicarea în activitățile de voluntariat dezvoltă celor implicați abilități și competențe sociale, cum ar fi spiritul civic, solidaritatea și toleranța, încrederea în sine și în ceilalți. Voluntariatul transformă elevul într-o persoană conștientă de aspectele lumii în care trăiește, de nevoile semenilor săi, de puterea de care dispune în mod natural, necondiționat, și anume aceea de a schimba ceva în lumea asta mare pornind de la mica sa lume – comunitatea locală.

SCOP:

Într-o societate „egocentristă” omul uită că trăiește în comuniune cu alții și că alături de el se află semenii ce au nevoie de înțelegere și sprijinul său. Astăzi, mai mult ca oricând trebuie să învățăm să ne acceptăm, să învățăm să respectăm principiile democrației autentice, pentru că numai împreună vom reuși să coexistăm într-o societate democratică europeană.

Este minunat să fii mereu prezent printre oameni cu inima și sufletul, să-i ajuți necondiționat acolo unde este nevoie. Este o onoare să-ți pese de cei din jur. Atunci când dăruiești iubire, primești iubire, când respecti, ești respectat. Toate aceste valori pot fi cultivate în conștiința copiilor prin participarea directă la acțiuni. Piatra de încercare a omeniei e fapta bună căci omenia nu se manifestă în vorbe, ci în fapte. Prin activități de voluntariat, copiii vor înțelege că valoarea unui om rezidă în ceea ce este capabil să dea și nu în ceea ce este el capabil să primească.





Cu siguranță, voluntariatul este singura modalitate prin care putem readuce o rază de speranță în sufletele celor pentru care soarta, din păcate, nu a rezervat prea multe bucurii. De asemenea, prin voluntariat nu numai că sădim un zâmbet pe chipul celor care prea rar zâmbesc, dar învățăm totodată să fim responsabil, receptivi la problemele celorlalți.....într-un cuvânt: SĂ FIM OAMENI.

De-a lungul anului școlar 2022/2023, ne propunem câteva activități care să fie un sprijin și o bucurie pentru cei din jur. Elevii care au ales să fie prezenți și activi au format cu bucurie grupul de voluntari și își propun activități și acțiuni în care să se implice.

OBIECTIVE URMĂRITE:

privind elevii:

- conștientizarea rolului voluntarului în viața comunității
- responsabilizarea elevilor voluntari prin implicarea în acțiuni de voluntariat care au ca scop cultivarea valorilor de solidaritate, generozitate și dăruire
- promovarea unei atitudini pozitive față de sine, semenii și natură;
- familiarizarea cu unele activități formative în context non-formal
- Colaborarea pentru îndeplinirea unui scop nobil;

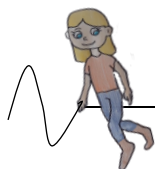
privind cadrele didactice:

- abilitarea cadrului didactic cu capacitatea de a gândi situații care să motiveze copilul în participarea activă și conștientă la aceste tipuri de activități;
- adaptarea strategiilor pentru a răspunde nevoilor de desfășurare optimă a activităților propuse;
- asigurarea unei comunicări eficiente cu părinții, în toate domeniile și în special, în ceea ce privește activitățile de tip extrașcolare

PAȘII DE ORGANIZARE

- Profesorii implicați în proiect vor anunța elevii și părinții despre activitățile care se vor desfășura pe parcursul activităților.
- Vor fi informați și despre activitățile din luna noiembrie pentru „Săptămâna legumelor”- activități care se vor derula de-a lungul câtorva zile și care se vor încheia printr-o vizită la Asociația ”MEREU ÎN IMIMA MEA”. Produsele donate de către elevi vor fi duse de grupul de elevi voluntari la sediul asociației , însoțiți de cadrele didactice din echipa de proiect. După finalizarea acțiunii de voluntariat, prin Asociația ”MEREU ÎN IMIMA MEA” toate produsele vor fi distribuite către





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

persoanele din evidență, persoane lipsite de suport, persoane vulnerabile, persoane cu handicap, precum și alte categorii de persoane cu probleme sociale din municipiu și județ.

- De asemenea vom initia si organiza actiuni de strangere de haine si diverse obiecte necesare persoanelor asistate social din cadrul Asociației ”MEREU ÎN IMIMA MEA”.

RESURSE:

UMANE:

- responsabil de proiect la nivelul unității de învățământ
- elevii voluntari
- cadrele didactice voluntare
- reprezentanți ai instituțiilor partenere
- părinți

MATERIALE:

- mijloace de transport pentru legume, cadouri

FINANCIARE

- auto- finanțare

REZULTATELE PROIECTULUI-

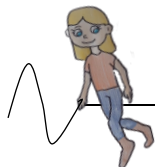
- album foto
- publicitate în presa scrisă și on-line

FUNCȚIONALITATEA ȘI BENEFICIILE PROGRAMULUI NATIONAL „CORNUL ȘI LAPTELE”

Adm. Lupu Luciea
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați

Programul național „Cornul și laptele”, integrat în prezent în „Programul pentru școli al României”, are ca scop principal sprijinirea alimentației sănătoase a copiilor și încurajarea frecventării școlii, în special în rândul elevilor din medii defavorizate. Distribuția este gratuită și se realizează în școli și grădinițe. Deasemenea programul include și opțiuni adaptate pentru copiii cu intoleranțe alimentare, cum ar fi cornuri fără gluten sau produse fără lactoză, disponibile la cererea părinților și pe baza unui certificat medical. Beneficiile programului sunt următoarele și se regăsesc prin :





- oferirea de gustări echilibrate și astfel programul contribuie la formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și la prevenirea afecțiunilor metabolice, cum ar fi obezitatea sau diabetul;

- reducerea absenteismului școlar prin faptul că în mediile defavorizate, programul a fost un factor motivant pentru prezența copiilor la școală, oferind astfel un sprijin alimentar constant;

- sprijin pentru familiile vulnerabile, în special pentru copiii din familii cu venituri reduse, gustările oferite prin program reprezintă o parte importantă a alimentației zilnice;

- metode de educație nutrițională prin includerea activităților educative care promovează consumul de fructe, legume și lactate, contribuind la conștientizarea importanței unei alimentații echilibrate.

În concluzie, „Cornul și laptele” este un program esențial pentru susținerea sănătății și educației copiilor din România, având un impact pozitiv asupra frecvenței școlare și a obiceiurilor alimentare.

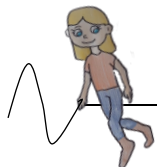
PROIECT EDUCAȚIONAL „MÂNCĂM SĂNĂTOS, CREȘTEM FRUMOS”

Prof. Moldovan Lucreția Rodica
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița

Activitățile din cadrul proiectului s-au desfășurat în perioada februarie-mai 2023.

Activitatea 1- Obiceiuri alimentare sănătoase

Când vorbim despre obiceiurile alimentare corecte pe care dorim să le vedem în viața elevilor noștri, vorbim în primul rând despre obiceiurile alimentare ale familiei din care provin acești copii – mediul în care elevii noștri au contact cu mâncarea, cu felurite tipuri de alimente, cu diverse preparate, cu obiceiuri alimentare pe care și le însușesc, cu educația alimentară pe care le-o oferă părinții încă de când sunt mici.



Crearea unor obiceiuri alimentare corecte în viața de zi cu zi a elevilor noștri reprezintă un process îndelungat, ai cărui principali coordonatori sunt părinții și familia extinsă a acestora, alături de noi, profesorii. Unii copii au un rol pasiv în acest proces: mănâncă ce li se oferă, fără prea multe mofturi/pretenții. Alții refuză constant anumite alimente, fără ca noi să încercăm prea mult să intervenim, să orientăm preferințele copilului într-o anumită direcție.

Este foarte important și mult mai simplu să începem să fixăm bunele obișnuințe încă din primii ani, deoarece, o dată ce un anumit obicei a fost deja adoptat, schimbarea ulterioară va presupune un effort suplimentar și va fi mult mai dificil de realizat. Fie că ne referim la adulți sau la copii, un stil de viață sănătos presupune obiceiuri și reguli alimentare, pe care să ne străduim să le inoculăm acestor copii, oferind modele și exemple de comportamente alimentare sănătoase, în antiteză cu cele nesănătoase, dăunătoare chiar, dacă acestea persist și devin obiceiuri alimentare.

Astfel, orice obicei alimentar care poate produce – calitativ sau cantitativ – un dezechilibru în funcționarea normală a organismului, poate fi considerat nesănătos.

În urma discuțiilor/dezbaterilor din timpul activităților dedicate tematicii care se referă la o *alimentație corectă și sănătoasă*, din cadrul proiectului „Mâncăm sănătos, creștem frumos”, am concluzionat și am schițat alături de elevi, pe o foaie de flipchart, câteva „idei” alimentare, pe care ni le-am propus să le adoptăm/respectăm în viața de zi cu zi:

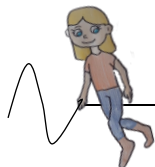
1. Obiceiuri alimentare sănătoase

- consumarea cu predilecție a alimentelor neprocesate;
- consumarea legumelor și fructelor, de preferință în starea lor naturală
- consum scăzut de sodiu (present în principal în sarea alimentară);
- evitarea consumului de băuturilor carbogazoase cu adaos de zahăr sau a dulciurilor în exces;
- evitarea alimentelor cu aport crescut de grăsimi.

2. Cum mâncăm sănătos?

- inclusiunea în dieta zilnică a fructelor, legumelor, cerealelor integrale, produselor lactate cu conținut redus de grăsime, carne slabă, carne de pasăre, pește, fasole, ouă, nuci;
- limitarea aportului de grăsimi saturate, colesterol, sare și zahăr;
- adaptarea aportului de calorii la nevoile reale ale organismului

3. “Trucuri” să fim sănătoși și să creștem frumos



-Mâncatul liniștit, fără grabă- Se numără printre cele mai benefice obiceiuri alimentare. Motivul este să mesteci suficient de bine mâncarea, pentru a nu îngreuna activitatea stomacului. Este nevoie de 20 de minute ca senzația de sațietate să apară.

-Nu uita să te menții hidratat de-a lungul zilei.

-Respectă mesele principale ale zilei.- Fii sigur că ții cont de toate mesele zilei și le introduci la ora potrivită în programul tău zilnic.

-Consumă cu moderație Dulciurile -

-Nu mâncăm cu cel puțin două ore înainte de culcare.

4. Maxima zilei!

-Dacă vrei să ai un stil de viață sănătos, adoptă o dietă alimentară sănătoasă!

Activitatea 2 – Obiceiuri alimentare în diverse colțuri ale lumii

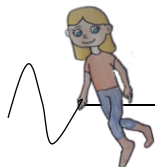
Elevii au primit, cu o zi înainte de desfășurarea activității, sarcina de a alege o țară din Europa sau de pe oricare alt continent și de a selecta un preparat culinar specific acelei țări și de a realiza o mini-prezentare a acestuia și a modului în care se prepară.

Prezentarea preparatelor din țări îndepărtate ne-a provocat să aflăm lucruri interesante și despre respectivele țări: localizarea acestora pe globul pământesc, oameni care trăiesc acolo, locuri interesante, și, nu în ultimul rând, preparatul specific acelei regiuni.

Activitatea 3 – Produsele lactate

Activitatea a debutat cu o mini-expoziție a produselor din lapte sau care conțin lapte, aduse la școală de către profesorii îndrumători/elevi. Discuțiile au abordat multiple aspecte, referitoare la proveniența laptelui, animale care îl produc, modul de hrănire al acestor animale, de recoltare a laptelui, de preparare a acestuia, de transformare în produse lactate, precum și oferirea de informații privind producerea unor produse alimentare îndrăgite de copii: iaurturi cu fructe/fără fructe, Danonino etc. și al unor mâncăruri al căror ingredient principal este laptele: cacao, griș, orez în lapte, budincă etc. Elevii au recunoscut preparatele prezentate și au gustat, la alegere, o parte dintre acestea. S-au decupat imagini și s-a realizat un poster. Neavând suficient spațiu, elevii au avut libertatea de a desena/colora propriile produse lactate prezentate pe un alt poster. În încheierea activității elevii au vizionat un documentar interesant despre linia de prelucrare a laptelui într-o fabrică de produse din lapte.

Activitatea 4 –Efectele unei alimentații incorecte, nesănătoase



A fost prezentat un filmuleț de pe YouToube, referitor la alimentele nesănătoase, efectele consumului alimentelor din aceste categorii, excesul de dulciuri, băuturi carbogazoase și preparate de genul fast-food în alimentație.

Concluzii:

- Dulciurile, și în principal zahărul, nu ne hrănesc cu nimic. Acestea conțin prea multe calorii inutile și prea puțini nutrienți de care avem de fapt nevoie. Nu e cazul să excludem definitiv zahărul și deserturile din alimentația noastră, dar trebuie să avem grijă cât și cum să le consumăm;
- Fruitele și legumele trebuie să fie bine spălate, altfel substanțe pesticide, praful și murdăria de pe suprafața acestora ajung în corpul nostru, riscând astfel să ne îmbolnăvim;
- Alimentele perisabile se consumă în condiții de siguranță alimentară, în timpul și la data potrivită, altfel riscăm să ne îmbolnăvim, dacă le consumăm expirate sau deja stricate;
- Mâncatul înainte de culcare reduce perioada de somn, dar și calitatea somnului. Și în al doilea rând, stomacul nu va avea destul timp să digere mâncarea;
- Mâncatul pe fugă, în grabă, va îngreuna activitatea stomacului, alimentele nefiind mestecate bine;
- Consumul excesiv de mâncare, în special de mâncare nesănătoasă și lipsa mișcării, a practicării unui sport, poate duce la Obezitate;
- Boli ale aparatului digestiv.

**OM SĂNĂTOS, OM BOGAT
PROIECT EDUCAȚIONAL**

prof. Munteanu Daniela
Școala Gimnazială „Ion Băncilă”, Brăil

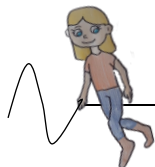
I. Echipa de implementare proiect:

Inițiatori și coordonatori de proiect: profesori din școală și asistent medical

II. Scopul proiectului:

Formarea unei atitudini pozitive față de acțiunile personale, ca promotori ai păstrării stării de sănătate proprii și a celor din jur.





III. Argumentarea proiectului:

"Fiecare om este autorul propriei sale sănătăți sau boli." Buddha

Există multe argumente care susțin derularea unui proiect cu un asemenea profil. Primul și cel mai însemnat dintre ele este că toți elevii au dreptul să fie educați în spiritul păstrării propriei stări de sănătate.

Educația pentru sănătate este principala cale prin care se promovează cunoștințe corecte, într-un cadru organizat, privind diverse aspecte ale demersului pentru păstrarea stării de sănătate și în același timp se pot forma atitudini și deprinderi privind comportamentul responsabil și sănătos pe termen lung.

Comportamentele sănătoase sunt deprinse de timpuriu de către elevi, prin observarea și imitarea adulților din propria familie. De exemplu, alimentația, servirea mesei după un orar bine stabilit, așezarea mesei, întâlnirile în familie de sărbători, practicarea exercițiului fizic, controlul de rutină la medicul de familie,... sunt comportamente care se învață în familie și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă.

Studierea disciplinei opționale „Educație pentru sănătate, aduce un plus valoare în formarea unui stil de viață sănătos și în întărirea comportamentelor formate în familie. În școala gimnazială „ Ion Băncilă,, nu se studiază această disciplină opțională și atunci am considerat că este important să propun spre derulare un proiect educațional cu acest profil. Prin derularea proiectului ne dorim să aducem împreună experiențe variate, să cultivăm dragostea pentru mâncatul sănătos, dragostea pentru sport și voie bună, respectul pentru starea de sănătate și stilul de viață sănătos în general și să reducem comportamentele de risc atât de frecvent înrădăcinate în viața cotidiană a elevilor acestui secol.

IV. Grupul țintă

Direct: elevii claselor VI A, VI B, 53 elevi.

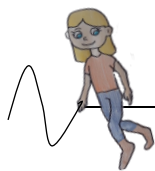
Indirect: familiile, grupurile de prieteni, ale elevilor implicați în proiect.

V. Competențe vizate:

La sfârșitul proiectului, elevii :

- conștientizează importanța respectării regulilor de igienă a alimentației;
- conștientizează importanța introducerii frumosului în realizarea alimentației personale și a celorlalți;





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

- explică argumentat importanța consumului de fructe și legume, cereale, lactate și carne după rețete sănătoase;
- identifică importanța demersului de a efectua exerciții fizice, gimnastică sau alte forme de mișcare, zilnic ;
- identifică rolul activității fizice și al odihnei în menținerea stării de sănătate;
- dezvoltă un comportament responsabil pentru propria sănătate;
- utilizează modalități de exprimare a opiniilor și de comunicare eficientă în grupurile de lucru din cadrul proiectului și în grupurile de prieteni;

VI. Resurse financiare si materiale:

- sala de proiecție, Școala Gimnazială „Ion Băncilă”
- sala de sport, Școala Gimnazială „Ion Băncilă”
- recomandări programa pentru disciplina opțională „ Educație pentru sănătate”
- postere, fise de lucru, chestionare, jocuri educaționale, filme, PPT, în format electronic.

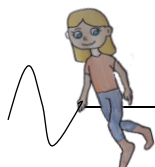
VII. Durata proiectului:

An școlar: 2022 – 2023, noiembrie- iunie

VIII. Calendarul activităților propuse în cadrul proiectului:

Nr.crt	Tipul activității	Responsabil	Termen/ luna	Materiale folosite
1.	Popularizarea proiectului educațional,, Om sănătos, om bogat,, la elevii claselor a VII a	Coordonatori, Echipa de proiect Unitate școlară	XI 2022	Pliante x
2.	„Alimentația, condiție esențială pentru păstrarea stării de sănătate,,	Echipa de proiect, asistent medical Unitate școlară	XII 2022	Chestionare, PPT, postere, propuneri de meniuri. x
3.	„Alimentația între necesitate și artă,,	Echipa de proiect, Unitate școlară	I .2023	Machete, PPT, concurs de salate asortate de sărbători, diplome, premii.





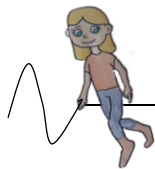
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Nr.crt	Tipul activității	Responsabil	Termen/ luna	Materiale folosite
4.	„Program corect, sănătate garantată,,	Echipa de proiect, Asistent medical	II. 2023	Referate, PPT, chestionare, rebusuri, diplome, Sesiune de referate.
5.	„Viciile și starea de sănătate,,	Echipa de proiect, Agenția Națională Antidrog, Centrul Antidrog, Brăila	III. 2023	Studiu de caz, chestionare, semne de carte, postere Ateliere de lucru
6.	„Sportul pașaport pentru sănătatea mea,, - ora de mișcare	Profesor Educație fizică,	Săptămânal, martie - iunie 2023	Program de exerciții, sala de sport
7.	„Minte sănătoasă...corp sănătos”	Echipa de proiect, Nutriționist	III .2023	Întâlnire cu sănătatea Panou tematic
8.	„Vizita la medic între necesitate și obligație morală,,	Echipa de proiect, Medic școlar	IV. 2023	Întâlnirea cu medicul, Chestionare
9.	„Știu și pot să fiu sănătos!,, Concurs	Echipa de proiect, Juriu	V. 2023	Subiecte pentru concurs, chestionare, diploma, adeverințe

IX. Produse finale:

- postere, panouri, prezentări PPT, Canva, album foto, chestionare, statistici.





X. Evaluarea proiectului:

Concurs tematic

1. Probă de cunoștințe generale despre aranjarea mesei, întocmirea unui meniu.
 2. Probă practică - realizarea unei salate impuse;
- elaborarea de diploma pentru concursuri.

XI. Diseminarea activităților proiectului:

în școală prin panouri tematice cu fotografii și posterele rezultate la activitățile proiectului;
la ședințele Consiliului Școlar al Elevilor;

pe Sit-ul școlii;

La activitățile Comisiei Metodice a Diriginților

Termen: Iunie 2023

ARTĂ ÎN NATURĂ

Fișă de proiectare detaliată a activității din „SĂPTĂMÂNA VERDE”

Prof. înv. Preșc. Oprea Andreea
Școala Gimnazială „Emil Atanasiu”, Garoafa

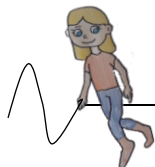
Titlul activității: Artă în natură

1. Coordonatorul/Coordonatorii activității: Prof. înv. preșc. Oprea Andreea
2. Data desfășurării: 26.04.2023
3. Durata activității: 2 ore
4. Grupul țintă: preșcolarii grupei combinate a Grădiniței cu P.N. Răchitosu
5. Parteneri implicați: lucrătorii Barajului Ciușlea
6. Obiectivele:

Evidențierea posibilităților creative ale copiilor și a modalităților de exprimare;

- stimularea dorinței de cunoaștere și a curiozității de a înțelege fenomenele și procesele din mediul înconjurător;
- formarea și dezvoltarea unor trăsături de caracter: spirit de prietenie, respect față de semenii și de natură.





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

- stimularea curiozității copiilor prin investigarea realității;

7. Resursele:

- a. umane :14 preșcolari
- b. materiale: elemente din natură precum pietre, lemne etc.

A. Descrierea activității

Preșcolarii au vizionat de pe YouTube – filme documentare scurte despre artă în natură – activități outdoor. Am discutat despre importanța naturii dar și multitudinea de materiale pe care le oferă pentru a desfășura diferite activități.

Am ieșit din sala de grupă îmbrăcați corespunzător în curtea grădiniței, pentru a ne deplasa cu ajutorul microbuzului școlar, în Pădurea Neagră, locul unde este amplasat și un baraj.

Toți preșcolarii au fost încântați de deplasarea în altă localitate. Am adunat diferite materiale din natură pentru a putea confecționa jucării. Odată ajunși în grădiniță, imaginația și-a dat frâu liber.

B. Rezultate așteptate:

- a. atenție și concentrare pentru noile cunoștințe ;
- b. completarea informațiilor despre apă, natură, în urma vizitei la Pădurea Neagră și a Barajului Ciușlea;
- c. purtare cuviincioasă într-un mijloc de transport, apoi în natură;

D. Modalități de evaluare a activității:

- a. Observare sistematică;
- b. Expozitie de lucrări
- c. Fotografii ale activitatii preșcolarilor pe parcursul celor 2 ore.

E. Rezultate înregistrate:

- a. Fișă de activitate - deplasare la Pădurea Neagră și Barajul Ciușlea;
- b. Fotografii.

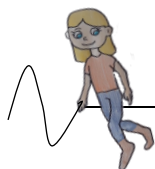
F. Sugestii, recomandări:

- a. încurajarea preșcolarilor timizi în activitățile pe grupe.

Concluzii

Posibilitatea de a înțelege și a simți frumosul din artă, din mediul înconjurător, din viața socială și de a dezvolta aptitudinile de creație artistică, se realizează și în grădiniță.





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

La vârsta preșcolară educația estetică nu se poate separa de procesul de cunoaștere a realității, de contactul direct cu obiectele și fenomenele din mediul înconjurător. În vederea înfăptuirii acestei educații, se ține seama de particularitățile psiho-individuale, de posibilitățile de percepere a frumosului de către copii mai ales de faptul că la vârsta preșcolară copiii au tendința de a exprima în lucrările lor ceea ce văd, aud.

Bibliografie: Andone C., Teoria și metodologia familiarizării preșcolarilor cu natura, 2014, Chișinău, pg. 17



MAGIA SĂRBĂTORILOR DE IARNĂ

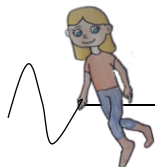
Prof.înv.prim. Osăceanu Neluța Valentina
Școala Gimnazială, com. Drăcșenei

Luna decembrie este cea mai îndrăgită de copii, deoarece este asociată cu sosirea celor două personaje mirifice din tradiția poporului român, respectiv Moș Nicolae și Moș Crăciun. Aceștia, împreună cu bradul împodobit, cadourile, colindele și magia acestui anotimp feeric, îi determină pe copii să trăiască intens evenimentele mult așteptate.

Sărbătorile de iarnă sunt una dintre ocaziile cele mai plăcute de a sensibiliza copiii, de a-i pregăti să fie mai buni, să dăruiască, dar săși primească cadouri.

Pornind de la aceste considerente, am hotărât ca în săptămânile ce preced sărbătorile de iarnă, să desfășurăm un proiect tematic pentru a consolida cunoștințele copiilor despre tradițiile românești, de a dezvolta spiritul altruist și filantrop al acestora.





Scopul proiectului: consolidarea și aprofundarea cunoștințelor despre sărbătorile de iarnă și semnificația lor, prin

completarea experiențelor personale de viață cu date perceptive și sistematice.

Durata proiectului: se va desfășura în perioada 6 decembrie – 23 decembrie 2021

Grupuri țintă: clasele a IV-a A și B

Beneficiarii direcți: elevii claselor a IV-a, a III a

Beneficiarii indirecți: părinții, comunitatea locală

Resurse umane: elevii claselor a IV-a A și B, părinți, cadre didactice, centre de copii

Resurse materiale: consumabile, copiator, computer, videoproiector, prezentări PPT, texte literare, fișe de lucru, carton, hârtie colorată, materiale textile, brad, decorațiuni etc.

Arii curriculare implicate: limbă și comunicare, matematică și științe ale naturii, om și societate, arte și tehnologii, educație fizică, sport și sănătate.

Metode și procedee: observația, conversația euristică, exercițiul, învățarea prin descoperire, povestirea, explicația, demonstrația, jocul didactic, jocul de rol, problematizarea, brainstorming-ul, explozia stelară, cubul, turul galeriei, cadranele etc.

Tehnici de evaluare: aprecieri verbale, recompense.

Rezultate așteptate: Transmiterea valorilor tradiționale reale tinerei generații pentru păstrarea identității culturale a poporului român într-o lume a multiculturalității.

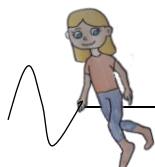
Evaluarea proiectului: - produsele rezultate în urma activităților desfășurate (desene, postere, panou, afișe, felicitări, ornamente din materiale reciclabile pentru brad, bradul împodobit);

- realizarea unei expoziții la nivelul școlii;

- portofoliile copiilor;

Diseminarea rezultatelor:

- prezentarea unui referat și a activităților desfășurate în cadrul comisiei metodice;
- realizarea unui raport de activitate;
- informarea părinților despre activitățile desfășurate în perioada stabilită.



Acest proiect a fost realizat în parteneriat cu o școală din București având ca finalitate vizita elevilor la Școala Gimnazială din Drăcșani. Activitatea a avut un real succes, toți cei implicați au fost impresionați, au realizat lucrări artistice cu tema respectivă, au colindat instituțiile din comună, iar elevii clasei a III a de la Școala Gimnazială, com. Drăcșenei au primit donații constând în rechizite, dulciuri, îmbrăcăminte oferite de colegii lor din București.

PROIECT EDUCAȚIONAL DEZVOLTARE UMANĂ DURABILĂ ÎNTR-O SOCIETATE A CUNOAȘTERII

**Asistent social Parvana Gabriel
Liceul Tehnologic „Simion Mehedinți” Galați**

Argument

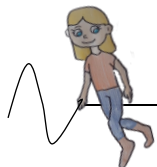
Dezvoltarea durabilă presupune dezvoltarea economică în contextul respectării și protejării mediului înconjurător. Aceasta implică satisfacerea nevoilor generației actuale și a celor viitoare prin identificarea și utilizarea rațională a resurselor naturale, prin utilizarea tehnologiilor aflate într-o continuă schimbare, prin respectarea instituțiilor.

Dezvoltarea durabilă se axează pe următoarele obiective:

- conservarea mediului înconjurător;
- o repartiție echitabilă a veniturilor pentru a nu crea tensiuni;
- adaptarea la crizele economice prin protejarea categoriilor defavorizate.

Mediul înconjurător trebuie să fie un partener al creșterii economice. O dezvoltare economică durabilă nu se poate susține prin degradarea mediului înconjurător, deoarece se pot antrena costuri mari. De aceea se impune creșterea nivelului de trai care să fie într-o relație directă cu adoptarea unor modele de consum cu valoare ecologică. Astfel nevoile omului pot fi satisfăcute prin utilizarea rațională a resurselor, prin acceptarea progreselor tehnologice. Prin urmare, firmele trebuie să includă în structura costului de producție, respectiv în prețul de vânzare, cheltuielile necesare prevenirii, diminuării sau compensării prejudiciilor realizate.





În timp se va constata că prețul plătit este mult mai mic în raport cu beneficiile aduse societății: utilizarea rațională a resurselor, dezvoltarea economică, creșterea nivelului de trai, un mediu ambiant sănătos.

Tăierea necontrolată a pădurilor de către oamenii de afaceri, a condus la destabilizarea echilibrului ecologic pentru mai multe generații, consecințele fiind devastatoare pentru umanitate.

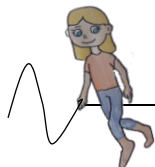
Menținerea pe termen lung a unei afaceri depinde și de abilitatea întreprinzătorului de a se raporta la regulile de protejare a mediului înconjurător.

În accepțiunea economică, dezvoltarea umană durabilă analizează interdependența dintre actuala dezvoltare economică, sărăcia la nivel mondial și condițiile de mediu, în perspectiva progresului uman al planetei, pe o perioadă mai lungă de timp.

Aceasta corespunde prezentului dar nu trebuie să pună în pericol mecanismele de satisfacere a nevoilor pentru generațiile viitoare. Dezvoltarea umană se poate cuantifica prin trei indicatori: speranța de viață la naștere, rata de instruire a populației și PIB-ul pe cap de locuitor.

Context

Gălățenii inspiră, în continuare, nonstop, noxe de furnal. Privatizarea combinatului siderurgic de la marginea orașului nu le-a adus nimic nou, nimic bun. Dimpotrivă, parcă, în ultimii ani, pe coșurile de evacuare ale colosului siderurgic ies și mai mult fumși mai multe gaze, care de care mai otrăvitoare, pârlolind totul în jur. Autoritățile locale de mediu consideră însă că "totul este în regulă", că, în general, "parametrii de poluare sunt normali".



O modificare mai mică de 1°C poate părea nesemnificativă, însă efectele acestei creșteri pot fi ireversibile în multe sectoare. În ultimul secol, cei mai calzi zece ani s-au înregistrat în deceniul 2004- 2014. Se știe că apa are capacitatea de a absorbi foarte multă căldură, însă atunci când apele Oceanului Planetar se încălzesc prea mult, se accentuează procesul de topire a ghețarilor în regiunile arctice și în Groenlanda. Unul dintre efectele topirii ghețarilor constă în creșterea nivelului apei în mări și oceane, aceasta putând inunda zone întinse pe țărmuri, inclusiv multe dintre localitățile construite în aceste zone. De asemenea, unele insule și state insulare ar putea dispărea (ex. insulele Seychelles din Oceanul Indian). Încălzirea climei ar putea conduce la migrarea speciilor de animale și plante către zone mai înalte/latitudini mai ridicate, conducând, inclusiv la migrarea unor virusuri și bacterii care pot determina apariția unor boli pentru care populația locală nu este pregătită din punct de vedere biologic. (Sursa: <https://angajamentpentruclima.ro/resurse-educationale/>)

Obiectivul general al proiectului

Educarea generațiilor tinere în direcția utilizării eficiente și raționale a resurselor, combinării inovatoare a acestora în perspectiva progresului societății, a unei dezvoltări economice durabile care nu este posibilă decât printr-o ameliorare a mediului înconjurător.

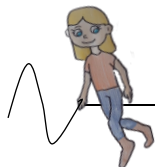
Scop

Acest proiect își propune să formeze/dezvolte personalitatea elevilor prin însușirea unor valori civice, morale, etice, culturale, în contextul unor activități specifice unei societăți a cunoașterii. Pe parcursul proiectului elevii și profesorii vor exersa comportamente democratice și antreprenoriale, realizând un transfer crosscurricular a cunoștințelor studiate, o integrare a acestora în structuri complexe, mai cuprinzătoare. Valorificarea potențialului propriu al elevilor activează latura afectiv-emoțională, socială a personalității. Astfel este stimulat lucrul în echipă ceea ce presupune comunicare, interdependență, responsabilitate în realizarea sarcinilor individuale ca parte integrantă a sarcinilor colective, interacțiune. Se formează conștiința de sine ca dimensiune subiectivă a propriei personalități.

Obiectivele specifice ale proiectului

- informarea elevilor referitor la conceptul de economie circulară aplicat la nivel mondial în perioada decembrie-ianuarie 2023 prin stabilirea a trei modalități de utilizare eficientă a resurselor;
- formarea unei atitudini pozitive față de mediul înconjurător prin consultarea specialiștilor de la Grădina Botanică, în luna martie 2022, pe baza unui formular de feedback;





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

- transpunerea în practică a ideilor referitoare la tematica propusă, pe parcursul anului școlar prin creșterea gradului de participare a elevilor și profesorilor la activitățile din proiect;
- expunerea unor lucrări științifice originale de elevi, profesori, care aduc elemente noi referitoare la problematica condițiilor în care se poate contura o societate umană durabilă, în luna mai 2023;
- exprimarea elevilor, prin intermediul unor lucrări plastice, a modalităților de protejare a mediului înconjurător, de creștere a nivelului de educație în rândul categoriilor defavorizate, în luna mai 2023, în cadrul unei expoziții la nivelul Liceului Tehnologic Simion Mehedinți;
- exemplificarea unor modele de bună practică la elevi, prin crearea unor produse/servicii ecologice sau prin îmbunătățirea celor existente la nivelul Liceului Tehnologic Simion Mehedinți, în luna mai 2023.

Grupul –țintă

Cadre didactice și elevi din învățământul preuniversitar, specialiști din diferite domenii care doresc să-și exprime opiniile referitoare la tematica stabilită prin intermediul unor lucrări științifice, creații plastice sau prin realizarea unor produse/servicii ecologice.

Beneficiari direcți și indirecti

Beneficiarii direcți sunt cadrele didactice și toți elevii din învățământul preuniversitar, inclusiv elevi cu CES care participă la activitățile din proiect în vederea formării unei atitudini proactive față de importanța dezvoltării umane durabile într-o societate a cunoașterii prin unificarea celor trei coordonate: creșterea ratei de instruire a populației, dezvoltare economică și protejarea mediului înconjurător.

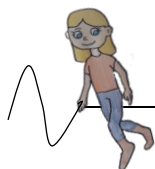
Beneficiarii indirecti: părinții elevilor, comunitatea în sens restrâns și societatea în sens general;

Durata: noiembrie-iunie 2023

SĂNĂTOȘI, VOIOȘI, VOINICI

**Prof. înv. preșc. Patriche Cristina
Grădinița Nr.56 Galați**





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Sănătatea este o problemă socială, economică și politică, dar și o problemă ce vizează drepturile omului. Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului și respectiv ale copilului.

Promovarea comportamentelor sănătoase printre preșcolari este o parte importantă a misiunii fundamentale a grădiniței: de a ajuta populația de copii să acumuleze cunoștințe și deprinderi pentru a fi adulți sănătoși. Prin promovarea comportamentelor sănătoase, grădinițele pot crește capacitatea de învățare a preșcolarilor și dezvoltă condiția fizică și capacitatea mentală.

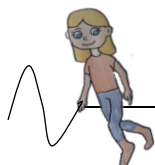
Parteneriatul ajută la: cunoașterea regulilor de bază în păstrarea curățeniei corporale și a îmbrăcămînții, cunoașterea regulilor de alimentație corectă și reguli de igienă bucală, formarea unui stil de viață sănătos, dobândirea de repere în orientarea școlară și profesională, la dezvoltarea armonioasă a copilului.

SCOPUL:- îmbogățirea legăturii dintre grădiniță și cabinetul medical; obținerea de rezultate concrete în păstrarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor; copiii vor învăța mai multe lucruri despre păstrarea sănătății și prevenirea bolilor; copiii vor cunoaște și aplica reguli de igienă se va asigura asistență medicală de urgență cu personal calificat;

OBIECTIVE:- copiii vor fi învățați să mănânce sănătos; copiii vor da mai multă importanță igienei alimentelor și igienei îmbrăcămînții; copiii vor fi învățați să se spele pe dinți; cunoașterea factorilor de risc care dăunează sănătății și evitarea lor; cunoașterea structurii și funcționării organismului uman, a legiților de creștere și dezvoltare.

Nr. crt.	Data	Tema activității	Mijloace de realizare	Conținutul acțiunii	Locul desfășurării	Evaluare
1	Oct 2022	„Corpul meu”	-prezentare de imagini și instrumente medicale	Cunoașterea corpului uman și a părților componente.	Sala de clasă	imagini
2	Nov 2022	„De vorbă cu medicul de familie”	Convorbire	Prevenirea bolilor respiratorii- vizită la cabinet	Cabinetul medical	CD
3	Dec 2022	„Prietenii curățeniei”	Memorizare	Să retina versurile poeziei	Sala de clasă	Planșe
4	Ian 2023	„Vitaminele și sănătatea”	Lectura educatoarei	Să rețină că vitaminele sunt importante în sănătatea oamenilor.	Sala de clasă	Planșe





ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

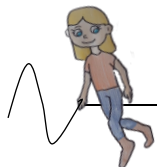
Nr. crt.	Data	Tema activității	Mijloace de realizare	Conținutul acțiunii	Locul desfășurării	Evaluare
5	Feb. 2023	“Pentru un zâmbet frumos”	Prezentare Power Point	Prelucrarea unor reguli de igienă bucală prin adaptarea lor la vârsta copiilor.	Sala de clasă	CD
6	Martie 2023	“Chiar dacă sunt mic, oare am mai crescut un pic?”		Măsurarea și cântărirea preșcolarilor.	Cabinet școlar	Vizită
7	Aprilie 2023	“La aprozar”		Să observe fructe și legume, să cunoască regulile de igienă.	Improvizare de tarabă în sala de clasă.	Joc de rol
8	Mai 2023	“Oul și importanța lui pentru organism”	Convorbire	Să cunoască rolul alimentelor în viața de zi cu zi.	Sala de clasă	Imagini
9	Iunie 2023	“Dacă vesel se trăiește”	Cântec	Copii vor învăța jocul și vor executa corect mișcările.	Sala de clasă	prezentarea eseului - impresii - expoziții - finalizarea proiectului

PROIECT DE EDUCAȚIE ECOLOGICĂ „ECO-FURNICUȚELE”

Prof. învă. prim. Pojar Camelia
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare”, Bistrița

"Dacă planificați un an, plantați orezul. Dacă planificați zece ani, plantați copaci.
Dacă planificați ani 100, educați omenirea. " - Proverb chinezesc





Azi, mai mult ca oricând, trebuie să privim spre viitor și să educăm copiii în direcția grijii față de mediu. Schimbările climatice schimbă natura, ne afectează starea de sănătate și se preconizează că vor deveni tot mai intense. Înmarmarea copiilor cu un comportament adecvat față de mediu nu trebuie să se rezume la declarații. Elevii trebuie învățați să devină participanți activi în cunoașterea și protejarea naturii. O natură protejată și un mediu curat sunt temelia unei vieți armonioase.

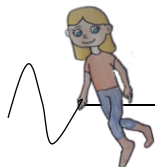
În anul școlar 2021-2022, elevii din Clasa Furnicuțelor, acum clasa a V-a D, au derulat proiectul Eco-Furnicuțele. Activitatea principală a proiectului a fost cea de reciclare. Copiii au adus la școală hârtie și plastic.

S-au organizat în șase echipe: Eco-Patrula, Salvatorii naturii, Eroii naturii, Gladiatorii naturii, Cavalerii naturii, Protectoarele naturii. Am preluat ideea școlii din Ciugud și am stabilit o monedă proprie: Furnibanul.

S-a primit un Furniban pentru un kilogram de hârtie sau pentru trei sticle de plastic. În fiecare echipă a existat un contabil, rol care s-a schimbat periodic. Deșeurile aduse de copii la școală au fost cântărite sau numărate, contabilizate și depuse în pubelele corespunzătoare. La finalul fiecărei săptămâni s-a făcut bilanțul și clasamentul săptămânii. Proiectul a durat 24 de săptămâni și a constat în reciclare de hârtie și plastic. S-au adunat aproximativ 1291 kg de hârtie și 3368 sticle de plastic.

Ne-am bucurat de susținerea Asociației de Dezvoltare Intercomunitară pentru Gestionarea Integrată a Deșeurilor Municipale în Județul Bistrița-Năsăud. Cu sprijinul agenției au fost suplimentate pubelele din curtea școlii, iar copiii au primit tricouri personalizate pe care le-au purtat cu mândrie pentru a promova comportamente corecte. Promovarea acțiunilor s-a făcut și în mass-media și pe paginile de socializare.

Copiii au realizat o revistă a proiectului cu care au participat la provocarea Baterel. Revista a fost popularizată și pe pagina de facebook a școlii. Tot în ideea promovării unor comportamente corecte, elevii au realizat afișe pe care le-am așezat pe holul școlii.



ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

Activitatea de reciclare a fost una permanentă, dar proiectul a avut și activități periodice de utilizare creativă a deșeurilor. Cu ocazia sărbătorilor de iarnă au fost realizate podoabe pentru brad doar din materiale reciclabile. Bradul clasei împodobit cu aceste podoabe a fost expus pe holul școlii și s-a bucurat de aprecieri. Mărțișoarele și felicitările de 1 și 8 Martie au fost realizate tot din hârtie reciclată, folosind tehnica quilling. Unii elevi au folosit plastic și capace pentru realizarea de mărțișoare. Ultima activitate de utilizare creativă a deșeurilor a fost înainte de vacanță. Cofrajele de ouă s-au transformat în flori.

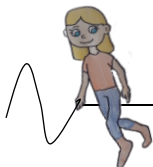
Acțiunile concrete de reciclare și utilizare creativă a deșeurilor au fost completate permanent de activități de informare. Am implicat elevii în proiectul Climate Action promovat de Earth Project în septembrie-noiembrie 2021. În perioada februarie-martie 2022 am desfășurat activități în cadrul proiectului "Climate Action in Education" propus de British Council România. Am dorit să arăt copiilor că întreaga omenire este preocupată de mediu și că micul nostru proiect are o mare importanță alături de acțiunile tuturor.

În cadrul Climate Action Day, James Alix Mitchel, fostul președinte al Republicii Seychelles, spunea că educația este cel mai puternic element în pregătirea societății pentru conștientizarea schimbărilor climatice și că educația este o unealtă importantă în lupta împotriva acestora. Trebuie să fim conștienți că fiecare acțiune contează.

Ceea ce se întâmplă într-un colț al lumii va afecta, în cele din urmă, restul lumii. Educația este cheia care deschide ușa către cunoaștere și care duce la schimbarea comportamentelor.

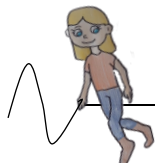
Vârsta școlară mică este perioada în care se pun bazele unui comportament civilizat, se formează deprinderi de a trăi în respect față de mediu. Copilul crede sincer că stă în puterea lui să schimbe lumea și e nevoie să clădim pe această convingere comportamente ecologice menite să schimbe în bine, viitorul.





IV. PROIECTE DIDACTICE





COMUNIC CU CEILALȚI (PROIECT DIDACTIC)

Prof. Ioniță Titiana – Carmen
Școala Gimnazială ”Sf. Trei Ierarhi”, Hanu Conachi, Galați

Clasa: a III-a

Tema: Consiliere și orientare

Subiectul lecției: Comunic cu ceilalți

Tipul lecției: mixtă

Obiective operaționale:

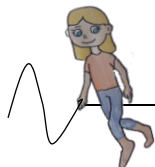
- O1 - să definească termeni precum: comunicare, ascultare activă, receptor, mesaj, ascultător, mimică, postură, gesturi;
- O2 - să - și folosească vocea și gesturile pentru redarea situațiilor comunicaționale date;
- O3 - să descrie modul de a reacționa în situațiile de comunicare date;
- O4 - să mimeze prin postura corpului situații și sentimente;
- O5 - să integreze în enunțuri cuvintele fermecate: te rog, poftim, mulțumesc;
- O6 - să aprobe/ dezaprobe atitudinea persoanelor în situațiile prezentate cu argumente proprii;
- O7 – să recunoască proverbe potrivite temei date.

Strategii didactice:

-  **Metode și procedee:** exercițiul, explicația, conversația, observarea, brainstorming, problematizarea, studiul de caz, dezbateră, jocul;
-  **Mijloace de învățământ:** fișe de lucru, bilețele, planșe, coli, markere, ochelari din materiale reciclabile;
-  **Forme de organizare:** frontal, individual, în perechi, pe grupe.

BIBLIOGRAFIE:

Butnaru Dan, *Consiliere și orientare școlară*, Ed. Spiru Haret, 1999, Iași;
Chivulescu Liliana, *Eu și ceilalți, caiet de consiliere pentru clasa a II-a*, Ed. Coresi, 2015, București;
Nedelcu Elena, *Educație civică*, Ed. ALL, 1997, București;
Stanciu Mihai, *Didactica postmodernă*, Ed. Universității Suceava, 2003;
Maxime și cugetări, Ed. Epigraf, 2003, Chișinău.



SCENARIUL DIDACTIC

1. Exercițiu de spargere a gheții - Știi cum se încălzesc pinguinii? (3 min.)

Elevii se vor așeza asemănător pinguinilor în două cercuri; un cerc va sta în interiorul celuilalt, iar cei din cercul interior vor sta cu fața la cei din exterior. Cercul interior se va roti mereu spre dreapta, până când toți copiii se vor saluta, vor da mâna cu cei din față și vor spune o formulă de salut.

2. Captarea atenției: (3 min.)

Joc - Bagheta fermecată

Zâna cea prietenoasă te poate schimba atingându-te cu bagheta fermecată. Ce ai dori să fii? Ce ai face?

Dacă aș fi.....(o floare, un animal, o pasăre, un copac, un instrument muzical etc.) aș fi.....

3. Anunțarea temei și a obiectivelor: (1 min.)

Se anunță că această activitate de consiliere are ca temă comunicarea cu cei din jur, iar elevii vor afla care sunt obiectivele urmărite.

Titlul lecției de astăzi este „Comunic cu ceilalți”.

4. Desfășurarea activității: (25 min.)

✚ Eu vorbesc, tu mă auzi? Mă asculți? Ce - am spus?

Pe rând, câte un copil va ieși în fața clasei. La început, va sta nemișcat și își va privi colegii, apoi va spune:

(în șoaptă:) ”Am luat calificativul *Foarte bine*.”

(cu glas moderat:) ”Nu mi-am făcut tema.”

(cu glas tare:) ”Sunt bucuros, m-a lăudat doamna învățătoare!”

Se va discuta despre:

✚ Când nu te-a auzit nimeni?

✚ Când te-au auzit câțiva?

✚ Când te-au auzit toți?

Concluzie:

Oamenii sunt singurele ființe care comunică vorbind.

Din bătrâni se spune că oamenii au o gură să vorbească și două urechi să asculte. Se mai spune că degeaba ai vorbi dacă nu te-ar asculta nimeni, după cum degeaba ai asculta dacă nimeni nu ar vorbi.

Prin intermediul comunicării, oamenii se înțeleg între ei, își transmit unii altora gândurile și emoțiile. Comunicând, ei pot să se cunoască, să se ajute, să se respecte, să muncească și să realizeze împreună toate cele necesare vieții.

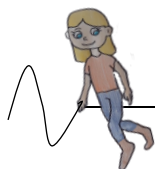
✚ Deschide urechea bine!

Un elev va sta cu spatele la colegi. Unul dintre aceștia îl va striga pe cel din față lor. Elevul strigat va trebui să-și ghicească colegul, apoi vor face schimb de locuri numai dacă acesta a ghicit. Dacă nu ghicește din trei încercări i se dă o sarcină de îndeplinit.

✚ Activități pe echipe:

Elevii vor fi împărțiți pe patru grupe și vor primi câte o sarcină:





- **Desen în lanț**

Desenați în echipă un copil. Fiecare membru al echipei trebuie să deseneze doar o parte a corpului.

Se compară și se expun desenele.

- **Căutăm soluții**

Fiecare echipă primește câte un bilet cu o problemă ce trebuie dezbătută:

1. În clasa voastră există un coleg care are probleme de vedere. Cum comunicați cu acesta, astfel încât și el să înțeleagă mesajul pe care îl transmiteți?

2. Atunci când vorbești la telefon sau prin intermediul computerului, se întâmplă în unele cazuri să nu te poți vedea cu cel cu care comunică. Acest lucru poate contribui la înțelegerea greșită a mesajului? Argumentați răspunsul!

3. Imaginați-vă că sunteți colegii care doriți să o cooptați pe Delia în echipa voastră. Colega desemnată de voi i se adresează Deliei pe un ton mai aspru. Cum o convingeți pe Delia să facă parte din echipa voastră?

4. Un coleg are obiceiul de a roade creioanele atunci când discută cu voi. Cum îl ajutați să renunțe la acest obicei?

Concluzie:

Modul în care ne comportăm atunci când comunicăm este foarte important. Fie că transmitem un mesaj (vorbim), fie că îl receptăm (ascultăm), e bine să adoptăm o postură a corpului care să ne ajute în comunicare, participând activ la conversație.

Prin postura corpului putem transmite celui cu care comunicăm dacă suntem sau nu interesați de subiect.

Ascultarea activă presupune nu doar să ascultăm cu urechile, ci cu întreg corpul: să stăm față în față cu partenerul de discuție, menținând contactul vizual, eventual aprobând prin mișcări ale capului.

 Micul clown - frontal

Imitați-l pe clovnul din poezie:

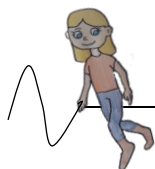
Haiosul clown
de Aurora Luchian

Un clovn vesel și haios,
trist,
Colorat de sus în jos,
artist?!
În nuanțe calde, vii,
să vină,
Cercetă către copii,
balerină.
Să vadă de-i admirat,
Aiurit, împiedicat!
(.....)
Parcăși mai ciufulită.

Sar copiii săi salte,
El se răsucipește,
Și stă drept, tot zâmbitor,
Mulțumind copiilor.
Face plecăciuni mărunte,
Peruca-i veni pe frunte,
O ridică. E sucită,

Se retrage părând
Unde-i haiosul
Puștii îl strigă
Dar intră o





 Punguța cu surprize

Un elev vorbește, iar ceilalți fac ceea ce aud:

- ✓ ridicăți mâna dreaptă în sus;
- ✓ lăsați mâna stângă în jos;
- ✓ întindeți ambele mâini înainte;
- ✓ aplecați-vă spre dreapta;
- ✓ stați într-un picior;
- ✓ dați mâna cu un coleg (o colegă);
- ✓ mergeți înapoi.

 Jocuri de mimă pe echipe:

Elevii vor fi împărțiți pe patru grupe și vor primi câte o sarcină:

- **Ochilă;**
- **Mimează personajul;**
- **Cel mai bun mim;**
- **Scufița Roșie și lupul.**

5. Obținerea performanțelor: (8 min.)

 Jocul mut

 Fișă de lucru pe echipe:

Următoarele reguli sunt importante pentru orice tip de comunicare și vor fi utile dacă le păstrăm în minte. Odată discutate în grup notați ce credeți ca presupune fiecare dintre următoarele reguli:

- * ascultăm cu atenție:.....
- * folosim cuvântul eu, nu tu:.....
- * oferim răspunsuri constructive:.....
- * recunoștem valorile personale:.....
- * căutăm un scop comun:.....

6. Realizarea feed - back - ului: (4 min.)

 Ochelarii magici

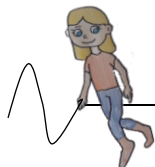
 Fișă de lucru în perechi

Elevii primesc fișe de lucru în perechi referitoare la tema discutată spre a fi rezolvate.

7. Încheierea activității: (1 min.)

Se vor face aprecieri legate de modul în care s - a desfășurat activitatea și de participarea elevilor. Se vor oferi stimulente.





VIEȚILE NOASTRE DIGITALE (PROIECT DE LECȚIE)

Prof. Iurea Mihaela
Liceul Tehnologic „Victor Frunză”, RâmnicuSărat

Disciplina: Consiliere și orientare

Clasa: a IX-a

Tema: „Viețile noastre digitale”

Competențe generale: Utilizarea adecvată a informațiilor despre educație și muncă pentru obținerea performanței și succesului. Prezentarea aspectelor pozitive și a celor negative în ceea ce privește folosirea calculatorului.

Competențe specifice: Valorificarea în mod critic și selectiv a informațiilor obținute din media digitală.

Metode: conversația euristică, dezbateră, dialogul, completarea fișei de lucru, furtuna de idei, problematizarea.

Resurse: fișe de lucru, desen/ diagrama, flip-chart, markere de diverse culori.

Resurse de timp: 1 oră de curs

Scenariul temei:

Moment organizatoric: Prezență, ținută, aranjarea sălii de clasă, crearea atmosferei potrivite unei bune desfășurări a orei de dirigenție.

Anunțarea temei și a obiectivelor:

Activitate individuală:

Se împarte fișa de lucru pe care elevii completează fiecare rubrică cu cel puțin un nume care corespunde criteriului solicitat.

Dialogul: Dacă elevilor le rămân rubrici necompletate, vor trece de la un coleg la altul și vor dialoga până la completarea cu nume a tuturor rubricilor tabelului. Exercițiul este de tip Bingo și se încheie în momentul în care un elev reușește primul să încheie sarcina de lucru. Prin conversație euristică, se discută în plen fișele de lucru.

Activitate de grup:

Profesorul a notat pe flip-chart 3 întrebări:

1. Dacă telefonul mobil, calculatorul/ Internetul nu ar exista, viața ta ar fi mai bună sau mai rea?

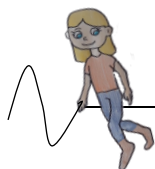
2. Cum ți-ai ocupa timpul într-o lună în care nu ai putea să folosești telefonul mobil și calculatorul/ Internetul?

3. Informațiile obținute prin media digitală te ajută să ai succes și performanțe școlare?

Sub fiecare întrebare profesorul diriginte notează câteva cuvinte cheie extrase din răspunsurile și soluțiile oferite de elevi. Prin furtuna de idei (brainstorming) și problematizare, elevii vor oferi răspunsuri și soluții întrebărilor.

Feedback: Se realizează prin completarea Diagramei osului de pește, pe planșă de tip flip-chart.





Concluziile: Se referă la modul eficient de utilizare a calculatorului/ Internetului, la valorificarea critică și selectivă a informațiilor obținute din media digitală, la direcționarea muncii pentru obținerea succesului și performanței școlare, a educației pentru viață armonioasă.

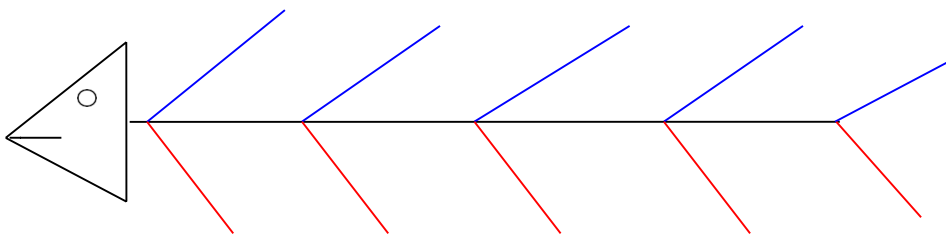
FISĂ DE LUCRU

Găsește un coleg care....

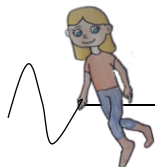
Are un profil pe o pagină de socializare (Facebook, Hi5 etc.)	Iubește muzica clasică	A fost la mare vara trecută
Folosește diacritice când scrie la tastatură	Folosește Internetul pentru a posta /încărca lucrări create de el însuși	Iubește să citească ținând o carte înmână și nu în format electronic (e-book)
Are mai mulți prieteni virtuali decât reali	Face mult sport	A trecut printr-o întâmplare pozitivă folosind Internetul

DIAGRAMA OSULUI DE PEȘTE - Feedback - Sarcină de lucru: Identificați, pe spinii albaștri (din partea de sus a coloanei vertebrale), beneficiile utilizării Internetului, iar pe cei roșii (din partea de jos a coloanei vertebrale) riscurile asociate beneficiilor indicate. De exemplu, dacă alegem să vorbim despre comunicarea prin intermediul Internetului, pe spinul albastru putem să scriem ieftină, iar pe cel roșu – ineficientă, cu persoane necunoscute etc.

BENEFICII



RISCURI



EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
- fișe de lucru –
(PROIECT DIDACTIC-secvență)

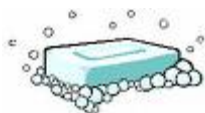
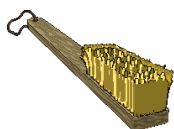
Prof. învă. primar Manea Claudia-Maria
Liceul Tehnologic ”Crișan”, Crișcior, Hunedoara

I. IGIENA CORPULUI

1. Priviți imaginea și spuneți ce face băiatul dimineața când se trezește.



2. Care sunt obiectele pe care orice elev le folosește pentru a fi curat?



3. Încercuiți imaginea care reprezintă răspunsul la ghicitoare:

„Fâs, fâs.

Fâs, fâs,

Înainte de plecare.

Viu și eu în graba mare.

Perii haine, frec de zor,

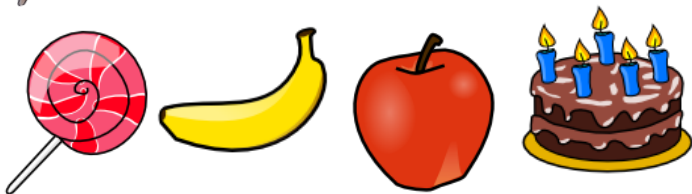
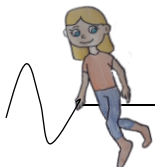
Dau și eu un ajutor.”



II. MÂNCĂM SĂNĂTOS

1. Încercuiește ce ar trebui să mănânci pentru a avea un organism sănătos ?





2. Bifează X în dreptul obiectelor care le folosești să mănânci și să prepari mâncarea.



3. Colorează caseta din dreptul diagramei ce conține alimente sănătoase.



III. ÎMBRĂCĂMINTEA ȘI ÎNCĂLȚĂMINTEA

1. Încercuiește obiectele de vestimentație pe care le poartă un băiat.



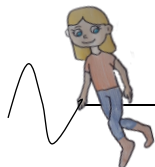
2. Colorează cu galben caseta din dreptul accesoriilor folosite de doamne.



3. Desenează, în caseta de mai jos, obiecte de îmbrăcăminte și de încălțăminte folosite în anotimpul iarna.

4. Îmbracă-l pe Andrei, astfel încât să fie gata de plecat în parc.





**FEMEILE MIRONOSIȚE
PE DRUMUL GOLGOTEI ȘI ÎN DUMINICA ÎNVIERII
(PROIECT DIDACTIC)**

Prof. Mircea Costel
Școala Gimnazială nr. 39 „Nicolae Tonitza”

CLASA: A IV-A A

DISCIPLINA: RELIGIE, CULTUL ORTODOX

UNITATEA TEMATICĂ: MARI SĂRBĂTORI CREȘTINE. DE LA FLORII LA ÎNVIERE

CONȚINUTUL LECTIEI: FEMEILE MIRONOSIȚE PE DRUMUL GOLGOTEI ȘI ÎN DUMINICA ÎNVIERII

TIPUL LECTIEI: TRANSMITERE ȘI ÎNSUȘIRE DE NOI CUNOȘTINȚE

DURATA LECTIEI: 45 DE MINUTE

COMPETENȚE GENERALE:

1. Aplicarea unor norme de comportament specific morale religioase, în diferite contexte de viață;
2. Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi, din perspective proprii credințe.

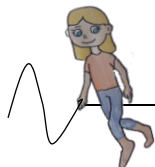
COMPETENȚE SPECIFICE:

- 1.2. Sintetizarea principalelor îndatoriri ale unui creștin, pe baza valorificării unor situații din viața cotidiană, a exemplurilor unor persoane din Biblie și a unor sfinți;
- 3.1. Analizarea semnificației unor evenimente religioase din viața comunității apropiate și a societății;
- 3.2. Prezentarea importanței unor sărbători și evenimente cu conținuturi și semnificații religioase, din viața creștinilor.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1- să ordoneze cronologic succesiunea evenimentelor petrecute în Săptămâna Patimilor;
- O2 – să precizeze cine au fost femeile mironosițe și ce fapte au săvârșit în ziua întâi a săptămânii;
- O3 – să explice ce rol au avut femeile mironosițe.



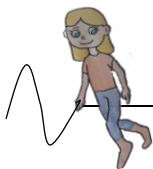


Strategia didactică:

1. Metode și procedee: exercițiul, conversația, explicația, lectura textului din manual, lucrul individual;
2. Mijloace de învățământ: manualul, fișe de lucru, video-proiector, flipchart, Pezentare Prezi, imaginea cu icoana femeilor mironosite.
3. Forme de organizare a activității elevilor: frontal, individual.

Resursebibliografice:

- Programa școlară pentru clasa a IV-a
- Sova, Mirela, *Religie- cultul ortodox, clasa a IV-a*, editura Akademos, Bucuresti, 2021;
- Cucoș, Constantin (coordonator), *Psihopedagogia pentru examenele de definitivare și grade didactice*, Editura Polirom, Iași, 1998;
- ***, *Sfintele Paști în datini și obiceiuri*, Editura Porțile Orientului, Iași, 1998;
- Dr. Popa-Bota Ioan, *Ghid pentru profesorii care predau disciplina scolara religie, clasa a IV-a* ;
- Daniel-Marius Cergan, Radu Ungureanu, Elena Maria Bălan, Daniela-Iuliana Grigorcea, Florin Zărnescu, *Manualul pentru clasa a IV-a*, Editura Didactică și Pedagogică S.A.
- Desenul animat „Căsuța zburătoare”;
- 3 minute din ora de religie - <https://www.youtube.com/watch?v=F9k1DcJcoDk&t=183s>.

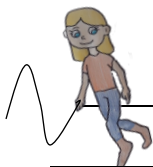


ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

SCENARIUL DIDACTIC

Nr. crt	Etapele lecției	C.s.	Timp	Activitatea profesorului	Activitatea elevului	Metode și procedee	Mijloace de învățământ	Forme de organizare	Evaluare
1.	Moment organizatoric		1'	-salut elevii la intrarea în sala de clasă; -rostesc rugăciunea „Împărate Ceresc” -notez absențele și organizez managementul clasei pentru începerea activității didactice care urmează să se desfășoare;	-salută; -rostesc rugăciunea; -se pregătesc pentru începerea activității didactice;	Exercițiul Rugăciunea	Icoana	activitate frontală	
2.	Pregătirea elevilor pentru receptarea noilor cunoștințe	3.2.	5'	Profesorul le solicită elevilor să își amintească din clasele anterioare semnificațiile Săptămânii Pătimirilor.	Elevii răspund la întrebări	Exercitiul		Activitate frontală	Aprecieri verbale
3.	Anunțarea titlului și a obiectivelor		2'	Profesorul anunță și scrie pe tabla data și titlul lecției « Femeile mironosite pe drumul Golgotei și	Elevii asculta cu atenție și notează pe caiet titlul lecției	Expunerea	Tabla Caietul elevului	Activitate frontală	

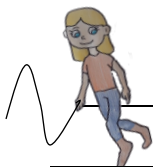




ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

	lecției			in Duminica Invierii »				a	
4.	Comunicarea/ însușirea noilor cunostinte	1.2.	22'	Profesorul invita elevii sa deschida manualul la pagina 90, îndemnându-i sa citeasca textul lectiei din manual. Prezinta imaginea cu icoana femeilor mironosite din manualul digital si adreseaza elevilor urmatoarele intrebari: 1. Cine au fost femeile mironosite ?	Elevii citesc prin predarea stafetei. Elevii ascultă	Lectura	Manualul		
		3.1.		2. Cum si-au dovedit ele devotamentul fata de Hristos ?	-,Femeile mironosite au fost persoane credincioase care L-au urmat cumult devotament pe Mantuitorul”	Conversati a	Imaginea cu icoana femeilor mironosite	Activitate frontală	Aprecieri verbale

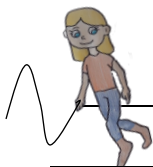




ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

		3.1. 1.2.		3. Ce veste le-a dat ingerul in Duminica Invierii? 4. Cand sunt sarbatorite femeile mironosite ?	-«...suferind pentru cele intamplate alaturi de Maica Domnului si, pline de compasiune, au mers la mormantul Mantuitorului cu mir respectand traditiile poporului evreu» -«Invierea Domnului » -«In duminica a treia dupa Pasti numita Duminica Femeilor Mironosite»			Activitate frontală	
		1.2.							
		1.3.							
5.	Fixarea și sistematizarea	1.2.	10'	Profesorul le prezintă elevilor rezumatul lecției prin prezentarea	Elevii ascultă și urmăresc cu atenție	Explicația	Prezentare a Prezi	Activitate	Aprecieri

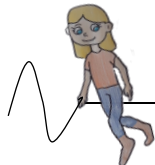




ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI

	noilor cunoștințe			Prezi, 3 minute din ore de Religie – Duminica mironosișelor și vizionare unui scurt pasaj din desenul animat „Căsuța zburătoare”	materialele	Povestirea Conversați a	Vizionare film Laptop Retro- proiector	frontal ă	verbale
6.	Precizarea și explicarea temei pentru acasă		2 ’	Profesorul precizează tema pentru acasă: exercițiul Activitate practică de la pagina 91 sau creații plastice pe tema Învierii Domnului	Elevii notează și primesc explicații referitor la modul în care vor rezolva tema	Explicația	Manualul Caietul elevului		
7.	Evaluarea/ aprecierea activității elevilor		1’	Face aprecieri asupra activității și notează elevii care au participat activ la lecție.	Elevii ascultă.				Aprecie ri verbale
8.	Încheierea activității		1’	Rostește rugăciunea: „Tatăl nostru” -salută elevii la ieșirea din clasă.	Rostesc rugăciunea. -elevii salută.	Rugăciune a		Activit ate frontal ă	





REGULI DE IGIENĂ PERSONALĂ (PROIECT DE LECȚIE)

Prof. înv. prim. Anișoara Prunaru
Liceul Teoretic „Ion Creangă”, Tulcea

Clasa I

Aria curriculară: *Consiliere și orientare*

Disciplina: *Dezvoltare personală*

Unitatea tematică: *Sport și sănătate*

Subiectul lecției: *Reguli de igienă personală*

Forma de realizare: *activitate integrată*

Discipline implicate: *Dezvoltare personală, Comunicare în limba română, Arte vizuale și abilități practice*

Tipul activității: *de formare de priceperi și deprinderi*

Competențe specifice

Dezvoltare personală:

- 1.2. Identificarea unor reguli de igienă;
- 2.2. Transmiterea unor mesaje verbale și nonverbale simple despre propriile experiențe de viață;
- 3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate.

Comunicare în limba română:

- 1.1. Identificarea semnificației unui mesaj oral, pe teme accesibile, rostit cu claritate;
- 1.4. Exprimarea interesului pentru receptarea de mesaje orale, în contexte de comunicare cunoscute;
- 2.3. Participarea cu interes la dialoguri simple, în diferite contexte de comunicare.

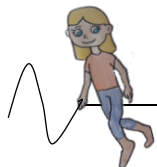
Muzică și mișcare:

- 3.1. Manifestarea liberă, adecvată, pe muzică, apelând la diverse forme de exprimare, în funcție de conținutul și caracterul muzicii.

Obiective operaționale

Obiective cognitive:

- O₁ - să recunoască obiectele de igienă personală;
- O₂ - să asocieze obiectele de igienă cu activitățile corespunzătoare pentru care sunt folosite;



O₃ – să încadreze activitățile de igienă în rutina zilnică;

O₄ – să răspundă la întrebări în legătură cu conținutul materialelor folosite;

O₅ – să recunoască comportamentele pozitive în igiena personală.

Obiective psihomotorii: să adopte o poziție corectă a corpului pe tot parcursul orei;

Obiective afective: manifestarea interesului în formarea unei atitudini pozitive față de sine și față de cei din jur.

Strategii didactice

1. Resurse procedurale:

- **Metode și procedee:** conversația, explicația, jocul didactic, exercițiul, problematizarea, jocul ritmic
- **Forme de organizare:** frontală, individuală

2. **Resurse materiale:** poezia *Nu uitați!* de Stelian Mihnea, prezentare PPT, ghicitori despre obiecte de igienă, coli albe, creioane colorate, carioci

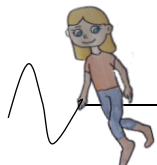
3. **Forme și tehnici de evaluare:** observarea sistematică a comportamentului elevilor, aprecierile verbale, evaluarea reciprocă

Bibliografie:

1. Ministerul Educației Naționale, *Programa școlară pentru disciplinele Dezvoltare personală, Comunicare în limba română, Muzică și mișcare*, aprobate prin ordin al ministrului nr. 3418/19.03.2013, București, 2013;
2. Tăut, Anca Veronica; Horvath, Rodica, *Dezvoltare personală- caiet de aplicații pentru clasa I*, Sinapsis Publishing Projects, Cluj-Napoca, 2014;
3. www.youtube.com

Etapela lecției	Du-rata [min]	Conținut științific	Strategii didactice		Evaluare
			Metode și procedee	Mijloace	
1.Moment organizatoric	1	Se pregătesc materialele necesare în desfășurarea activității. Se asigură un climat adecvat desfășurării lecției.	conversația		
2.Captarea atenției	6	Se va realiza prin intermediul poeziei <i>Nu uitați!</i> de Stelian Mihnea. https://scoalaaltfelraciu.files.wordpress.com/2013/04/nu-uitac89bi-de-stelian-mihnea.pps - Slide-urile de la 1 la 8 Se va purta o discuție despre conținutul acestuia și despre activitățile desfășurate de elevi pentru a respecta regulile de igienă.	observația conversația	video-proiector	observarea sistematică a comportamentului elevilor

Page 247



6.Asigurarea retenției și a transferului	10	Se va reaminti care a fost tema lecției. Se va interpreta cântecul cu mișcare “Bul-bul-bul-du-buc”, cântec interpretat de Gașca Zurli. Gasca Zurli - Bul-bul-bul-du-buc - YouTube – Zurli Official	jocul ritmic conversația	video-proiector	evaluarea reciprocă observarea sistematică a comportamentului elevilor
7.Evaluarea	2	Se vor face aprecieri în legătură cu participarea elevilor la lecție, dar și aprecieri în legătură cu comportamentul elevilor pe parcursul lecției.	conversația		aprecieri verbale

**CARE ESTE CAUZA FENOMENULUI DE ÎNTĂRIRE
A VARULUI ATUNCI CÂND ESTE APLICAT PE PEREȚII
CLĂDIRILOR ?
(MODEL DE LECȚIE –CHIMIE)**

Prof. Pușcaș Florina
Liceul Tehnologic „Liviu Rebreanu” Maieru, Bistrița-Năsăud

Evocare- Anticipare: Ce știu sau cred eu despre asta?

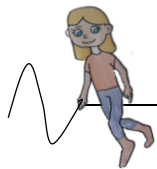
Lecția 1 Formularea întrebării de investigat: „Care este cauza fenomenului de întărire a varului atunci când este aplicat pe pereții clădirilor”

Tema lecției: Oxizi – Definiție. Clasificare. Denumire. Formulă generală

Scopul lecției: Evaluarea inițială a situației de învățare și formularea la elevi a unei prime prezentări privind caracteristicile generale ale oxizilor dar și câteva caracteristici ale oxidului de calciu și dioxidului de carbon.

Timp de lucru: 50 minute. Mod de organizare: grupe de 3 elevi

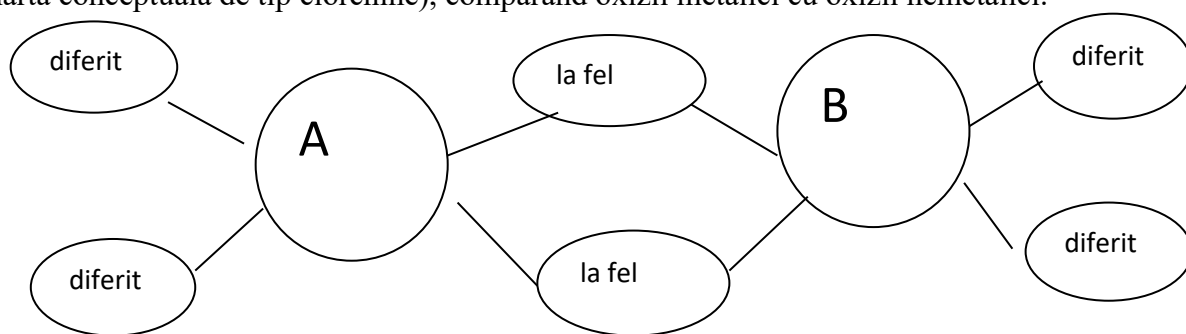
Activitatea 1: Eu cu întrebările, tu cu răspunsurile. Activitatea presupune următorii pași:



1. Elevii sunt împărțiți în două grupe: o grupă va formula întrebări legate de tema dată (de exemplu: Ce sunt substanțele compuse? Cum se clasifică acestea? Ce clase de substanțe compuse am studiat? Ce sunt oxizii? Dar bazele? Cum se clasifică oxizii/bazele Cum se denumesc oxizii/bazele? Ce proprietăți chimice prezintă oxizii? Exemplifică și argumentează); cea de a doua grupă va formula răspunsuri la posibilele întrebări (pe care se gândesc ei că le-ar putea formula prima grupă).
2. În următoarea etapă elevii vor verifica dacă răspunsurile găsite corespund întrebărilor formulate de cealaltă grupă.
3. În final se vor asocia întrebările și răspunsurile.

Activitatea 2: diagrama Venn – Eucler - lucru pe grupe

Elevii sunt antrenați în realizarea sarcinilor și sunt atenționați că prezentarea rezolvării sarcinilor se va face sub forma unui organizator grafic de tip diagrama Venn-Euler (harta conceptuală de tip ciorchine), comparând oxizii metalici cu oxizii nemetalici.



Organizator grafic

Sarcini de lucru:

1. Identificați acizii din compușii anorganici de mai jos și subliniați formulele lor chimice: Na_2O , HCl , MgSO_4 , CO_2 , H_3PO_4 , Al_2O_3 , CaS_2 , $\text{Ga}(\text{OH})_3$, CaO , SO_2 , K_2CO_3 , N_2O_3 , CaCl_2 , N_2O_5 , HBr , Fe_2O_3 .

Pe baza compoziției oxizilor identificați, definiți noțiunea de oxid.

Oxizii sunt.....

2. Scrieți în spațiile libere formulele chimice ale oxizilor indicați:

*oxizi ai nemetalelor (oxizi care conțin în molecula lor metal și oxigen

.....

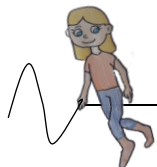
* oxizi ai nemetalelor (oxizi care conțin în molecula lor metal și oxigen

.....

*oxizi bazici (oxizi în care din reacția lor cu apa rezultă baze

.....

* oxizi acizi (oxizi în care din reacția lor cu apa rezultă acizi



.....

3. Dacă oxidul de calciu (varul nestins), materia primă utilizată pentru obținerea varului stins are formula CaO , cum credeți că se vor numii următorii oxizi: Al_2O_3 , Fe_2O_3 ? Ce fel de compuși sunt dacă au în compoziție 2 elemente? Descoperiți regula de denumire a acestor oxizi, numiți oxizi metalici după compoziția lor chimică.

.....

În exemplele de mai sus ați identificat și oxizii azotului N_2O_3 și N_2O_5 . Descoperiți regula de denumire a acestora.

.....

Rețineți: Denumirea oxizilor nemetalici se face după următoarea regulă: Prefixul pentru numărul atomilor de oxigen + oxid + de + numele nemetalului.

Prefixele sunt: mono (1), di (2), tri (3), tetra (4), penta (5), hexa (6), hepta (7)

Exemplu: CO =monoxid de carbon

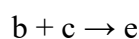
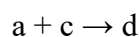
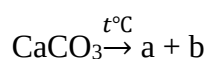
N_2O_5 =pentaoxid de azot

CO_2 =dioxid de carbon Cl_2O_7 =heptaoxid de clor SO_3 =trioxid de sulf

4. Pornind de la compoziția și denumirile oxizilor descoperiți formula generală a acestora.

.....

Un rol important în industria materialelor de construcții îl are piatra de var, care se găsește în masivele muntoase calcaroase conform schemei:

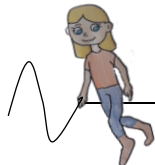


Se cere:

- să se identifice literele corespunzătoare substanțelor și să se scrie ecuațiile reacțiilor chimice
- să se precizeze importanța practică a fiecărei reacții

Curiozitate: Terasale calcaroase din Pamukkale, Turcia, un fenomen natural unic în lume, un punct de interes turistic aparte.





DEZVOLTAREA ÎNCREDERII ELEVILOR ÎN PROPRIILE CAPACITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

Prof. Sgubea Luminita
Școala Gimnazială nr.3 Cugir

Clasa: a V-a

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Temă: *Eu și ceilalți*

Competență generală:

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Competențe specifice:

2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Strategia didactică:

Metode și procedee: scaunul autorului, conversația, exercițiul, problematizarea, observația, metoda ciorchinelui;

Mijloace de învățământ: post-ituri, fișe de lucru, coli de hârtie, markere;

Forme de organizare a activității elevilor: activitate frontală, activitate individuală, activitate pe grupe

Scenariul didactic:

Captarea atenției:

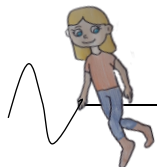
Elevii sunt invitați să urmărească cântecul Iuliane Beregoi, intitulat *Cine sunt eu?*, pe canalul youtube: https://www.youtube.com/watch?v=P00jf-_Up24

Configurarea sensului:

Profesorul le împarte elevilor fișe de lucru “**Eu, în oglindă**”, cu următoarele cerințe:

- 1. Cum te vezi?*
- 2. Cum te văd ceilalți?*
- 3. Cum ai vrea să fii văzut?*

Elevii răspund întrebărilor de pe fișe, apoi profesorul îi invită să ia loc pe scaunul autorului, pentru a discuta răspunsurile. Colegii sunt încurajați să pună întrebări celui care răspunde, pentru a se crea o mai bună legătură între aceștia.



Elevii vor completa individual fișa **Steaua respectului de sine**, în care li se cere să precizeze:

-trei lucruri de care ești mândru...

- două obiective de viitor...

- două motive pentru care oamenii te apreciază...

- două lucruri pe care le aduci într-o prietenie...

- două lucruri pe care ai dori să le schimbi la persoana ta...

Realizarea transferului:

Profesorul propune realizarea a unui **ciorchine** care să cuprindă motivele pentru care ei consideră că îi poți face prieteni printre colegii de clasă. Elevii sunt împărțiți în două grupe, fiecare grupă primește câte o coală mare de hârtie și un marker. La sfârșit, planșele se vor afișa, discuta, completa.

Reflecție:

Profesorul le citește elevilor o poveste cu tâlc, cu ajutorul căreia se evidențiază faptul că fiecare om are calități și defecte și e foarte important să ne cunoaștem pentru a ne cultiva calitățile, a învăța să ne atenuăm defectele și a relaționa în cadrul unui grup. În egală măsură, e necesar să îi acceptăm pe cei din jurul nostru așa cum sunt ei, deoarece fiecare are locul și rolul său în societate.

O femeie avea două vase mari, pe care le atârna de cele două capete ale unui băț, și le căra pe după gât. Un vas era crăpat, pe când celălalt era perfect și tot timpul aducea întreaga cantitate de apă. La sfârșitul lungului drum ce ducea de la izvor până acasă, vasul crăpat aducea doar jumătate.

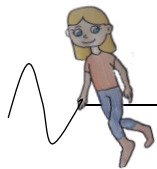
Timp de doi ani, asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un vas și jumătate de apă. Bineînțeles, vasul bun era mândru de realizările sale. Dar bietului vas crăpat îi era atât de rușine cu imperfecțiunea sa, și se simțea atât de răucă nu putea face decât jumătate din munca pentru care fusese menit!

După doi ani de așa-zisă nereușită, după cum credea el, i-a vorbit într-o zi femeii lângă izvor:

- Mă simt atât de rușinat, pentru ca această crăpătură face ca apa să se scurgă pe tot drumul până acasă !

Femeia a zâmbit :

- Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori, însă pe cealaltă nu? Asta pentru că am știut defectul tău și am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii, și, în fiecare zi, în timp ce ne întoarcem, tu le uzi.



- De doi ani culeg aceste flori și decorez masa cu ele. Dacă nu ai fi fost așa, n-ar mai exista aceste frumuseți care înprospătează casa. Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic. Însă crăpăturile și defectele ne fac viața împreună atât de interesantă și ne răsplătesc atât de mult!

Sugestii de adaptare la elevii incluși în categorii de risc

Resursele utilizate în cadrul lecției pot fi adaptate pentru a fi folosite și în activități de integrarea elevilor incluși în categorii de risc. Deoarece lecția își propune dezvoltarea competenței-cheie ce are la bază *relaționarea armonioasă cu ceilalți*, se pune încă de la început accent pe inteligența emoțională, ce are multiple beneficii pentru toți elevii, cu atât mai mult pentru cei din categorii de risc: dezvoltarea încrederii în forțele proprii, integrarea în grup, dezvoltarea inteligenței sociale și a capacității de adaptare, dezvoltarea capacității de cooperare, eliminarea stresului.

Propuneri pentru ca această activitate să fie replicată la disciplina Religie

Deoarece lecția propusă urmărește descoperirea sinelui și relaționarea corectă cu ceilalți, poate fi folosită și în cadrul unor activități la religie, ca punct de plecare în organizarea unor dezbateri, în vederea dezvoltării competențelor de comunicare orală sau scrisă, precum și a competențelor sociale și civice.

La activitatea “*Eu, în oglindă*”, elevilor li se cere să realizeze pe caiet o *pânză de păianjen* și în centrul ei să-și scrie numele. Pe razele pânzei, elevii își vor scrie însușirile (pozitive sau negative) răspunzând astfel la întrebarea: 1. *Cum te vezi?* Pe cercurile exterioare ale pânzei elevii, răspunzând la întrebarea 2. *Cum te văd ceilalți?* își vor trece calitățile/defectele așa cum consideră că sunt percepuți de ceilalți, iar pe cercurile interioare ale pânzei de păianjen vor enumera calități pe care ar dori să le dobândească, răspunzând la a 3-a întrebare: *Cum ai vrea să fii văzut de ceilalți?*

La activitatea ***Steaua respectului de sine***, elevii pot fi îndrumați să întocmească o hartă conceptuală pornind de la sintagma “*Mă iubesc așa cum sunt*”. În realizarea activității, fiecărui elevi se solicită să enumere:

-trei lucruri de care este mândru...

-două motive pentru care oamenii îl apreciază...

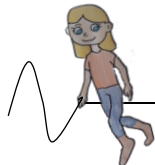
- două lucruri pe care le aduce într-o prietenie...

- două lucruri pe care ar dori să le schimbi la persoana sa...

La finalul activității, profesorul poate formula cerințe de tipul:

*Alcătuiește o compunere de aproximativ 10 rânduri, cu titlul *Cine sunt eu?*

*Descrie, în 8-10 rânduri, colegul de bancă.



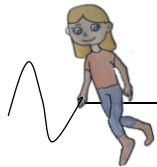
STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS PROIECT EDUCAȚIONAL ȘCOALA ALTFEL

Profesor învățământ primar Sucitu Margareta
Școala Gimnazială “Octavian Goga” Satu Mare

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, sedentarismul țin de noi înșine. În acest context elevii clasei I A Step by Step, conduși de doamnele învățătoare Sucitu Margareta și Jakab Emese, de la Școala Gimnazială „Octavian Goga” Satu Mare au organizat activități educative pentru o sănătate mai bună în cadrul proiectului **Stil de viață sănătos** în cadrul Școlii Altfel, din anul școlar 2022-2023.

Am propus acest proiect, deoarece foarte multe probleme de sănătate pot fi evitate prin educație corespunzătoare. Formarea deprinderilor de igienă, de alimentație corectă, de disciplină a învățării, de postură, pot reduce semnificativ riscurile diferitelor boli. Educația pentru sănătate la școlari permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Comportamentul adulților influențează de multe ori comportamentul copiilor. Chiar și atunci când este o stare de boală este bine să menținem o atmosferă optimistă, să tratăm copilul cât mai natural posibil și să urmărim întocmai recomandările medicale. 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 bolile cotidiene, prevenirea lor, criteriile de selectare a unui produs alimentar, de a-și forma atitudini pozitive față de artă 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 școlari alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin:

- curiozitate (întreabă de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile alimente și de modul de a le servi),
- fluctuantă (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmați, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta),
- dorință de companie (școlarii doresc să mănânce împreună cu alții, copie de multe ori, preferințele alimentare a celor din jur).

Descrierea proiectului:

Scop:

Formarea deprinderilor de alimentație sănătoasă și dezvoltare armonioasă prin cunoașterea prevenției obezității, a diferitelor boli în rândul copiilor, concomitent cu implicarea activă a părinților pentru consolidarea comportamentelor sănătoase.

Obiective:

- ✓ Reducerea consumului de alimente nesănătoase în rândul populației școlare;
- ✓ Promovarea unor comportamente alimentare sănătoase adecvate sănătății fizice și psihice a elevilor;
- ✓ Conștientizarea părinților despre efectele alimentației asupra randamentului școlar al elevilor;
- ✓ Dezvoltarea fizică corectă și armonioasă prin menținerea și întărirea stării de sănătate;
- ✓ Adoptarea unui comportament sănătos privind mișcarea zilnică susținută.

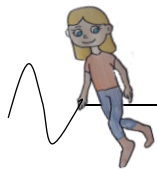
Activitățile proiectului:

1. “Dinți mai frumoși, mai sănătoși”
2. “Alimente sănătoase, versus alimente nesănătoase”
3. “Bolile virale și bacteriene”
4. “FIT pentru sănătate”

Descrierea activităților:

1. “Dinți sănătoși pentru un zâmbet mai frumos”

Activitatea este dedicată elevilor din clasa I A SBS și are ca scop formarea deprinderilor elementare de igienă buco-dentară pentru a avea dinți sănătoși și un zâmbet frumos. În cadrul activităților realizate la cabinetul stomatologic, din cartierul în care este situată școala, doamna doctor dentist a urmărit ca elevii să cunoască regulile care trebuie urmate pentru un



periaj corect, modul în care trebuie să-și păstreze perișorul de dinți, cât de des se schimbă perișorul, etc. Astfel li s-au oferit elevilor modele cu imagini ale unor acte sanitare corecte și incorecte, ppt-uri și filmulețe.

2. “Alimente sănătoase versus alimente nesănătoase”

Activitatea are ca scop formarea, consolidarea deprinderilor de alimentație sănătoasă și este structurată pe trei componente: prezentarea unor materiale (prezentări power point/filmulețe) privind importanța alimentației sănătoase; realizarea de către echipele voluntare participante la proiect a unor desene/postere/colaje respectând tematica activității; expoziție culinară – prezentare/concurs – cel mai sănătos/bio preparat culinar.

3 “Bolile virale și bacteriene”

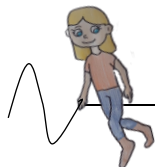
Această activitate este o dezbatere care își propune să-i ajute pe elevi să conștientizeze importanța cunoașterii bolilor virale și bacteriene pentru consolidarea cunoștințelor de biologie sau legate de sănătate, în cunoașterea prevenției acestora și, nu în ultimul rând, în adoptarea unui stil de viață sănătos. Partea a doua a acestei activități este dedicată unui atelier de creație, elevii implicați vor realiza colaje, ppt-uri, desene grafice cu temele abordate din cadrul activității. În cadrul acestei activități, sunt invitați reprezentanții DSP pentru prezentarea celor mai frecvente boli întâlnite în viața de zi cu zi.

4. “FIT pentru sănătate”

Jocul nu are vârstă. El este o lume a copiilor și a oamenilor mari, deoarece tuturor le place și le este necesară deconectarea pe care acesta le-o oferă. Practicarea sportului, prin mijlocirea jocului, înseamnă energie, sănătate și vitalitate dezvoltând competiția, inițiativa și disciplina. Mișcarea și activitățile sportive ne dau tuturor o anumită libertate. Sportul și mișcarea, reprezintă o condiție esențială pentru asigurarea echilibrului dintre efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitate dinamică. În acest context am considerat oportună desfășurarea unor activități extrașcolare sportive, ca modalitate de recreere și destindere utilă și plăcută.

Rezultatele proiectului:

- ✓ oportunitate de învățare care se concretizează prin implicarea activă a elevilor;
- ✓ participarea elevilor cu mintea, inima și mâinile în acest demers reprezintă o experiență de natură să-i facă conștienți față de problemele de sănătate și de datoria lor de a deveni activi, implicați și responsabili;
- ✓ proiectul oferă grupului țintă șansa modificării mentalității și a consolidării cunoștințelor referitoare la o igienă orală, alimentație sănătoasă, prevenirea bolilor și obezității.



BIBLIOGRAFIE:

Bucur G.E, Popescu O., “Educația pentru sănătate în școală”, Ed. Fiatlux, 1999

Cojan A.,Tratat de Sănătate Publică–vol.II, cap.”Promovarea sănătății”, Ed. Mira Design, 2002

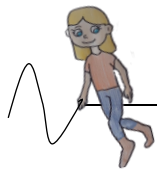


PARTENERIATUL CU PĂRINȚII SI COMUNITATEA IN FAVOAREA COPILULUI

Suciu Alina Petronela
Grădinița Nr. 34, București

Pornind de la motto-ul „Bucuria de a avea copii și o legătură de datorie de a-I forma ca oameni de valoare”, preocupările tuturor partenerilor educaționali se materializează în efortul comun de a găsi soluții viabile pentru a le da noi șanse, mai bune.

Una din soluțiile de ameliorare a problemelor învățământului preșcolar, și nu numai, care are efecte benefice asupra participării copiilor la educație și performanțelor obținute la nivelul achizițiilor acestora, o constituie relația grădiniței și a personalului acesteia cu comunitatea locală și familia. De modul în care se impune grădinița ca instituție culturală în comunitatea locală, de modelul pe care-l reprezintă corpul didactic în activitățile comunității, depinde de multe ori reușita integrării părinților în parteneriat.



Parteneriatul educațional este forma de comunicare, de cooperare și colaborare în sprijinul copilului la nivelul procesului educațional. Parteneriatul educațional se realizează între:

- instituțiile educației: familie, școală și comunitate;
- agenți educaționali: copii, părinți, cadre didactice, specialist în rezolvarea unor probleme educaționale (psihologi, consilieri, psiho-pedagogi, terapeuți, etc).
- membrii ai comunității cu influența asupra creșterii, educării și dezvoltării copilului (medici, factori de decizie, reprezentanții bisericii, ai poliției, etc).
- programe de creștere, îngrijire și educare a copilului;
- forme de educație în anumite perioade.

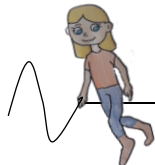
Este important să existe o relație de cooperare între familie și grădinița.

Parteneriatul cu familia urmărește:

- informarea familiei în legătura cu mandatul grădiniței, valorile promovate și cerințele de funcționare, drepturile și obligațiile familiei;
- cooptarea părinților ca parteneri egali în orice decizie care privește copilul;
- implicarea familiei în activitățile din diferite programe derulate în grădinița (realizarea de material didactic, întreținerea sau amenajarea unor spații);
- informarea și formarea părinților, prin diferite mijloace cu privire la nevoile și drepturile copilului, tehnici de îngrijire, educație pentru sănătate;
- organizarea de reuniuni regulate prin informarea reciprocă asupra evoluției copiilor;
- antrenarea părinților în susținerea intereselor grădiniței și în informarea comunității asupra reușitelor pentru a coopera în acțiunile de dezvoltare a unității;
- includerea ritualurilor familiale, a specificului cultural în cadrul abordării personalizate a copilului.

Părinții trebuie implicați permanent în activitățile grădiniței și nu doar atunci când se ivesc probleme. Părinților trebuie să li se ofere frecvent informații referitoare la copil, ei trebuie să știe care este scopul programului educativ la care participă copilul lor, care sunt obiectivele urmărite și să fie la curent cu politicile educaționale ale grădiniței. Concret dintre multiplele modalități de colaborare a grădiniței cu familia putem menționa:

- ședințele cu părinții care oferă ocazia de a se întruni ca grup
- consultațiile individuale care oferă posibilitatea să discutăm și să analizăm cauzele diferitelor manifestări ale copilului;



- participarea părinților pe parcursul unei zile la desfășurarea activităților derulate în grădinița „Ziua porților deschise”, părinții au posibilitatea să cunoască nivelul de pregătire al copilului, deprinderile însușite, prietenii acestuia;
- expoziția cu lucrările copiilor, prilej de a-i familiariza cu date despre evoluția copiilor
- sărbătorirea zilei de naștere
- serbările școlare sunt o modalitate ca părinții să interacționeze, să evalueze performanțele copiilor, să se implice în organizarea acestor activități.

Parteneriatul dintre grădinița și familiile copiilor, desfășurat în termeni amiabili oferă un mediu propice influențării pozitive în ceea ce privește educarea copilului.

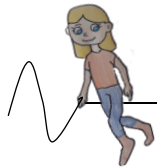
Pe lângă familie, comunitatea este o altă sursă de sprijin și învățare. Copiii învață în fiecare zi despre oameni și locuri din comunitatea lor atunci când merg în vizite, plimbări. De aici decurge necesitatea parteneriatelor cu alte unități, școli și instituții comunitare.

În cadrul parteneriatului cu școala (Școala Gimnazială Nr 2) s-au efectuat vizite la școala din apropierea grădiniței. Împreună cu doamnele educatoare am realizat diferite activități și programe artistice. Parteneriatul dintre grădinița și școală fiind unul dintre cele mai importante, deoarece noi îi pregătim pe copii pentru școală. Biserica completează opera educativă începută de părinți și se dovedește o modalitate complementară a instituțiilor de învățământ în materie de formare spiritual, de educație morală activism cetățenesc. La nivelul grădiniței au loc activități cu conținut religios (Sărbătoarea de Crăciun și Sfintele Paști).

Colaborarea cu poliția este marcată prin activități susținute de polițiști, prin educație rutieră. Primăria este de asemenea principalul factor care sprijină instituția școlară (Proiectul Grădinița cu Emotii). Alte proiecte care se desfășoară la grupă sunt: Școala de Valori, organizat de BCR, Să trăim BIO, Asociația BIO România, Sănatos de Mic, Zăna Măseluta, etc.

Parteneriatul cu comunitatea va putea conduce la formarea unei rețele de sprijin comunitar, complementar grădiniței, pentru realizarea unor obiective, ca de exemplu înlesnirea accesului la servicii de specialitate medicale, consiliere familială, centre sursă pentru reconversie profesională. În educația copiilor vor fi antrenați membrii comunității cu disponibilități și pricepere în luarea unei decizii privitoare la dezvoltarea grădiniței. Fiecare persoana care lucrează în grădinița precum și părinții vor identifica potențiali parteneri comunitari care vor contribui la dezvoltarea preșcolarului. Membri ai comunității au fost invitați în momentele festive sau în momentele importante ale grădiniței.

Colaborarea dintre grădinița-familie-comunitate presupune o comunicare eficientă și efectivă, o unitate de cerințe și o unitate de acțiuni când este vorba de interesul copilului.



Având în vedere că fiecare copil trebuie să beneficieze de educație conform particularităților sale se va încerca o colaborare continuă grădinița-familie-comunitate pornind de la faptul că vârsta preșcolară concordă cu perioada de formare a personalității copilului. Și așa cum spunea Ion Vulcănescu „Pentru fiecare familie bijuteria cea mai de preț este copilul”.

BIBLIOGRAFIE:

„Educația preșcolară în România”, Romita Iucu, Emil Păun, Editura Polirom, 2002
„Grădinița altfel”, Editura V8Integral, București, 2003
„Pedagogie preșcolară”, Ecaterina Voinicescu, Editura Aramis, 2003
„Consilierea și educația preșcolară”, Editura Aramis, 2002

EDUCAȚIE PENTRU VIAȚA SĂNĂTOASĂ : ACTIVITĂȚI DE EDUCAȚIE CIVICĂ ȘI VOLUNTARIAT - EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ

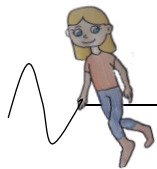
Prof. inv. Presc. Suhani Simona
Grădinița cu PP „Lumea copiilor” nr. 25 Brașov

Fundamentare teoretică

Educația pentru viață sănătoasă este esențială în formarea copiilor și tinerilor, ajutându-i să-și dezvolte atitudini și comportamente responsabile față de propria sănătate și față de societatea în care trăiesc. În acest sens, educația civică și implicarea în activități de voluntariat joacă un rol crucial în dezvoltarea abilităților sociale, a conștiinței comunitare și a spiritului de solidaritate. Așadar, prin exemple de bună practică în aceste domenii, putem promova o educație valoroasă și relevantă pentru viitorul copiilor noștri.

Educația civică înseamnă învățarea valorilor și principiilor democrației, înțelegerea drepturilor și responsabilităților cetățenești și cultivarea spiritului de implicare activă în viața comunității. În grădiniță și la nivelul grupelor mari, copiii pot fi implicați în diverse activități de educație civică care să le ofere o perspectivă mai largă asupra lumii în care trăiesc și să îi motiveze să devină cetățeni responsabili și activi.

Un exemplu de bună practică în educația civică la grupa mare este organizarea unui mini-parlament în clasă, unde copiii pot învăța despre principiile democrației, pot dezbate



probleme comune și pot lua decizii colective. Această activitate îi învață să-și exprime opiniile, să asculte și să respecte punctele de vedere ale celorlalți, și să înțeleagă importanța luării deciziilor în mod democratic.

Un alt aspect important în educația pentru viață sănătoasă este implicarea în activități de voluntariat. Aceste activități îi învață pe copii să fie altruisti și să aibă grijă de cei din jur, dezvoltându-le empatia și spiritul de solidaritate. În grădiniță, copiii pot fi implicați în diverse proiecte de voluntariat, cum ar fi colectarea de alimente și jucării pentru copiii nevoiași, plantarea de arbori sau organizarea de activități recreative pentru persoanele în vârstă. Prin astfel de acțiuni, copiii învață să ofere ajutor și să contribuie la bunăstarea comunității în care trăiesc.

Beneficiile activităților de educație civică și voluntariat sunt multiple. Acestea includ:

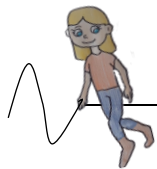
- ☐ Dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare, precum ascultarea activă, colaborarea în echipă și rezolvarea problemelor în mod constructiv.
- ☐ Formarea unor valori etice și civice, cum ar fi respectul, responsabilitatea și justiția.
- ☐ Îmbunătățirea încrederii și încrederea în sine, pe măsură ce copiii se implică în proiecte de voluntariat și văd impactul pozitiv al acțiunilor lor.
- ☐ Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii față de diferitele nevoi și experiențe ale celor din jur.
- ☐ Creșterea conștiinței comunitare și a sentimentului de apartenență, contribuind la formarea unui sentiment de identitate civică puternic.
- ☐ Încurajarea gândirii critice și a spiritului de inițiativă, deoarece copiii sunt încurajați să identifice probleme și să propună soluții pentru a face o schimbare pozitivă în comunitatea lor.

Îmbunătățirea abilităților de lider și de organizare, pe măsură ce copiii sunt implicați în planificarea și implementarea activităților de voluntariat.

Prin educația civică și activitățile de voluntariat, copiii învață să devină cetățeni responsabili și activi, capabili să contribuie la construirea unei societăți mai bune și mai echitabile. Aceste experiențe nu doar că îi ajută pe copii să înțeleagă importanța implicării civice și a voluntariatului, ci îi pregătesc și pentru viața adultă, dezvoltându-le competențe și calități necesare într-o lume interconectată și complexă.

Parte practică

Campanie de reciclare: Organizați o campanie de reciclare în grădiniță, în care copiii să învețe despre importanța protejării mediului înconjurător și să se implice activ în colectarea și sortarea deșeurilor reciclabile.



Vizită la un azil de bătrâni: Organizați o vizită la un azil de bătrâni, unde copiii pot petrece timp alături de persoanele în vârstă, le pot oferi mici cadouri sau pot participa la activități recreative și artistice împreună.

Plantarea de copaci sau flori: Implicați copiii într-o activitate de plantare de copaci sau flori în curtea grădiniței sau într-o zonă verde din apropiere. Aceasta îi învață despre importanța conservării naturii și îi face să simtă că aduc o contribuție tangibilă la îmbunătățirea mediului înconjurător.

Colectarea de alimente pentru persoanele nevoiașе: Organizați o campanie de colectare de alimente neperisabile în grădiniță, pe care apoi să le donați către o organizație sau o familie nevoiașă. Copiii vor învăța despre solidaritate și ajutorarea celor aflați în dificultate.

Proiect de curățenie în comunitate: Implicați copiii într-un proiect de curățenie în comunitate, în care să curețe și să igienizeze un parc sau o zonă publică. Aceasta îi învață să își respecte mediul înconjurător și să aibă grijă de spațiile comune.

Participarea la acțiuni de sărbătorire a zilei naționale: Organizați activități speciale în grădiniță pentru a marca ziua națională a țării. Copiii pot învăța despre istorie, tradiții și valorile naționale și pot participa la spectacole sau expoziții tematice.

Proiect de conștientizare a drepturilor copiilor: Dedicăți timp pentru a explora și înțelege drepturile copiilor. Organizați activități și discuții despre drepturile fundamentale ale copiilor și cum pot aceștia să le apere și să le promoveze.

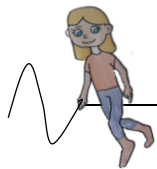
Participarea la campanii de donare de sânge: Implicați copiii în campanii de donare de sânge organizate în comunitate. Desfășurați activități educative care să-i învețe despre importanța donării de sânge și despre modul în care acest gest poate salva vieți.

Proiect de promovare a toleranței și diversității: Organizați activități care să promoveze toleranța și acceptarea diversității în grupa mare. Puteți citi povești despre diferite culturi și tradiții, organiza ateliere de artă inspirate de diversitate sau invitați părinți sau membri ai comunității care să vorbească despre experiențele lor și să împărtășească valoarea diversității.

Acțiuni de ajutorare a animalelor: Implicați copiii în activități de ajutorare a animalelor. Puteți organiza vizite la un adăpost pentru animale, învățând copiii despre nevoile acestora și cum să aibă grijă de ele. De asemenea, puteți face donații către organizații pentru protecția animalelor sau puteți organiza o campanie de adopții responsabile de animale.

Concluzii

Activitățile de educație civică și voluntariat au un impact semnificativ în dezvoltarea copiilor din grupa mare. Prin aceste activități, copiii învață despre valorile etice și civice, dezvoltă abilități socio-emoționale și învață să fie cetățeni activi și responsabili în comunitatea lor.



Exemplele de bune practici prezentate demonstrează importanța integrării educației civice și voluntariatului în programele de învățământ.

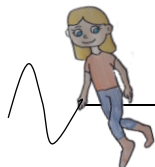
Beneficiile acestor activități sunt multiple. Prin implicarea în proiecte de voluntariat, copiii învață despre empatie, solidaritate și responsabilitate față de cei din jur. Ei înțeleg că prin acțiunile lor pot face o diferență și pot contribui la îmbunătățirea calității vieții în comunitatea lor. De asemenea, aceste activități îi ajută pe copii să-și dezvolte abilități de comunicare, colaborare și gândire critică, pregătindu-i pentru a deveni cetățeni activi și implicați în societate.

Educația civică și voluntariatul îi ajută pe copii să înțeleagă diversitatea, să respecte drepturile și libertățile celorlalți și să promoveze valorile democratice în comunitatea lor. Prin intermediul activităților de voluntariat, copiii învață să devină lideri, să-și asume responsabilități și să-și dezvolte încrederea în sine. Aceste experiențe îi înzestreză cu abilități și cunoștințe necesare pentru a deveni cetățeni activi și participanți activi în procesul de luare a deciziilor în comunitatea lor.

În concluzie, educația pentru viață sănătoasă trebuie să includă și educația civică și implicarea în activități de voluntariat. Exemplele de bună practică menționate mai sus sunt doar câteva dintre modalitățile prin care putem cultiva valorile civice și spiritul de voluntariat în rândul copiilor și tinerilor. Prin promovarea acestor practici, putem contribui la formarea unei societăți mai responsabile, solidare și orientate spre bunăstarea comună.

BIBLIOGRAFIE

- Astin, H. S., Sax, L. J., & Avalos, J. (1999). Long-term effects of volunteerism during the undergraduate years. *The Review of Higher Education*, 22(2), 187-202.
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516-1530.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the psychology of forgiveness: Implications for the schools. *Journal of Educational Psychology*, 90(3), 411-418.
- Grossman, M. (1999). The relationship between participation in youth organizations and the development of moral and ethical character traits. *Journal of Research on Adolescence*, 9(3), 223-244.
- Hart, D., Atkins, R., & Ford, D. (1998). Urban America as a context for the development of moral identity in adolescence. *Journal of Social Issues*, 54(3), 513-530.
- Kahne, J., & Westheimer, J. (1996). In the service of what? The politics of service learning. *Phi Delta Kappan*, 77(9), 592-599.
- Lawton, L., & Cairns, L. (1994). Addressing moral, ethical, and spiritual development in middle childhood. *Journal of Research on Adolescence*, 4(3), 323-350.
- Yates, M., Youniss, J., & McLellan, J. A. (1999). Effects of volunteering on the development of social values in adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 19(3), 349-367.



AUTOCUNOAȘTEREA - PRIMA ETAPĂ ÎN DEZVOLTAREA UNEI CARIERE

Prof. consilier: Tanko Maria
Liceul Tehnologic “Sf. Nicolae” Deta, jud. Timiș

Consilierea carierei este un serviciu social care inițiază o abordare globală a individului, sub toate aspectele semnificative ale vieții și rolurilor asumate în școală, profesie, viață socială sau comunitară, familie, timp liber etc. și se materializează prin toate categoriile de servicii de informare, consiliere și orientare oferite solicitanților de către consilieri.

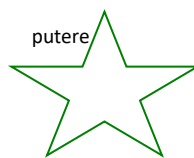
Autocunoașterea este o primă etapă în dezvoltarea unei cariere și este esențială pentru orice demers ulterior. Ea reprezintă punctul de plecare în luarea unei decizii profesionale sau în căutarea unui loc de muncă. Este foarte important să te cunoști pentru a ști cine ești, ce dorești să faci în viață, care sunt cele mai optime condiții de muncă pentru tine și astfel să poți lua hotărâri care să se potrivească intereselor și posibilităților tale.

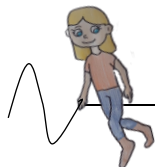
Domeniile autocunoașterii privind cariera se referă la aptitudini, abilități, capacități, deprinderi, interese, valori și trăsături de personalitate.

Sugerez în continuare, câteva metode interactive de autocunoaștere, deosebit de eficiente, care pot fi utilizate în activitățile cu elevii:

“O mână de ajutor în alegerea carierei”: Distribuți fiecărui participant o foaie de hârtie și rugați-i să-și deseneze palma. Spuneți-le să scrie în palmă profesia pe care doresc să o obțină. Apoi, pe fiecare deget să completeze câte o calitate personală care îi recomandă pentru acea profesie. Fiecare prezintă palma sa, o decupează și o lipește pe o foaie de flip-chart. Când toți au prezentat palmele, pe rând vor trage câte un bilet (pregătit dinainte de profesor) pe care va găsi numele unui coleg. Va trebui să găsească palma celui al cărui nume l-a extras, să scrie pe bilet o calitate a lui și să lipească biletul de palma respectivă.

“Stelele valori”: exercițiu utilizat pentru identificarea și conștientizarea valorilor. Le dăm elevilor un carton de culoare albastră simbolizând cerul și multe stelute de diferite culori în care sunt înscrise diverse valori, precum: bani, putere, sănătate, știință, prietenie, fericire, competiție, etc. Cerem elevilor să „pună pe cer” stelutele cu valorile importante pentru ei. Elevii pot adăuga și alte stelute cu alte valori.





Discuția finală va avea ca temă rolul valorilor personale în luarea deciziilor privind alegerea carierei.

Personalitatea mea și viitoarea meserie

Elevul are sarcina să aleagă propriile sale trăsături din tabelul dat:

Eu sunt:

optimist	pesimist
curajos	laș
activ	pasiv
altruist	egoist
sincer	mincinos
ambitios	delăsător
harnic	leneș
priceput	nepriceput
prudent	Impulsiv
atent	neatent

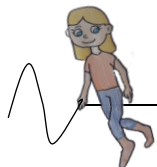
După ce fiecare elev și-a ales propriile trăsături, elevii au sarcina să aleagă meserii în care trăsăturile lor de personalitate se potrivesc.

Cine sunt eu?

Completează următoarele fraze :

DIPLOMA MEA	
Mă simt mândru de mine pentru că sunt capabil să	
Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt	
Îmi place mult să	
Îmi doresc să	
Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este	
Mi-ar plăcea să devin	

Din experiența acumulată până acum, putem afirma cu certitudine că ancorarea școlii românești în secolul XXI, presupune în mod obligatoriu utilizarea unor astfel de metode moderne în realizarea procesului de autocunoaștere - prima etapă în consilierea carierei. Autocunoașterea are o importanță deosebită pentru că înseamnă confruntarea impresiilor



despre sine cu impresiile altora și extragerea unei concluzii realiste, punerea în balanță a realizărilor personale, a potențialităților, calităților și trăsăturilor individuale de care copilul este conștient și le poate pune în valoare.

Gândind pozitiv, se poate afirma că autocunoașterea presupune descoperirea și conștientizarea intereselor, valorilor, aptitudinilor, deprinderilor și a personalității, necesare în planificarea carierei.

BIBLIOGRAFIE :

Alba, A., Balaci, I., Ildiko, E., Harasemiuc, O., Velciov, N., Cinci pași pentru cariera mea, Ed. BIC ALL, București, 2003.

Alba, A., Balaci, I., Ildiko, E., Harasemiuc, O., Velciov, N., Pentru cariera elevilor tăi! – ghid pentru profesori, Ed. BIC ALL, București, 2003.

Bâscă, A., Oarcea, M., Orientare școlară și profesională- ghid pentru elevii claselor a VIII-a, Ed. Eurostampa, București, 2006.

Rotaru, A., Consiliere și orientare, Ed. Arves, Craiova, 2002.

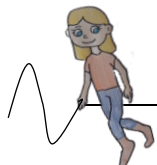
Salade, D., Drăgan, I., Orientare școlară și profesională, Ed. Pedagogică, București, 1998.

EDUCAȚIE PENTRU VIAȚĂ SANSA

**Târnăcop Cătălina Corina
Dicu Caterina
Grădinița Nr. 34, București**

Adoptarea unui stil de viață sănătos impune o alimentație echilibrată, sănătoasă, un regim de exerciții fizice care să ne mențină în formă și să ne dezvolte organismul, precum și evitarea consumului de alcool, tutun și droguri. Din perspectiva profesorului de biologie, am încercat să realizez în rândul elevilor acțiuni de informare, prevenție și conștientizare cu privire la importanța adoptării unui stil de viață sănătos.

În scopul adoptării unui stil de viață sănătos, menționez și implementarea, sub formă de curriculum la decizia școlii, a programului internațional „Educație pentru sănătate-Alimentație sănătoasă.Sport. Prevenție”, program furnizat de J.A.Romania. Programul JA de Educație pentru sănătate și viață activă ajută tinerii să înțeleagă ce înseamnă să fii sănătos, care sunt riscurile la care se pot expune și ce pot face pentru a avea o stare de sănătate bună și forma fizică pe care și-o doresc. Elevii identifică factorii de risc pentru apariția bolilor,



metodele de prevenție și află cum să-și construiască un program de activități fizice și o alimentație echilibrată.

Este important ca adolescenții să fie informați asupra unui stil de viață sănătos, deoarece corpul lor este în formare și asta le va defini starea de sănătate de-a lungul vieții. Ei trebuie să știe că activitatea fizică joacă un rol extrem de important în viața oamenilor. Cu toții ar trebui să practicăm o formă de sport încă de mici întrucât astfel ne dezvoltăm musculatura, rezistența și organismul. Chiar și o plimbare zilnică de 30 de minute ne poate ajuta să ne menținem în formă fizică sănătoasă. Sistemul cardiovascular, respirator și muscular se dezvoltă armonios și capătă rezistență în urma activităților fizice. Astfel, prin prisma exercițiilor fizice ne ferim de multe boli și avem parte de o viață fericită. Pe lângă acest lucru este destul de evident că o condiție fizică bună ne crește respectul față de sine, ne dă încredere în forțele proprii, ceea ce ne ajută să avem realizări pe diverse planuri.

Alimentația are o mare influență asupra fiecărei componente a organismului nostru. Natura ne oferă posibilitatea de a ne îngriji de sănătatea corpului nostru, pentru fiecare organ existând un aliment care îi îmbunătățește funcțiile.

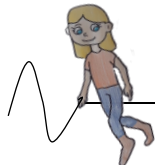
Alături de un regim alimentar sănătos și de un program de exerciții fizice bine pus la punct, un stil de viață sănătos trebuie să conțină și o igienă care să nu lase de dorit, căci una deficitară poate duce la o infestare cu diverși microbi, cu virusuri sau cu bacterii ce pot provoca afecțiuni grave ale organismului în general sau chiar ale sistemului nervos în particular.

Un stil de viață sănătos înseamnă și gândire pozitivă. Să vezi partea plină a paharului, întâmpinând cu un zâmbet orice situație, te va ajuta nu doar să rezolvi mai repede problemele, dar și să te ferești de stres și depresie. Optimismul contribuie la menținerea echilibrului psihic și, oricât de greu ar părea, trebuie să încercăm să credem în noi înșine. În fapt, totul pornește de la creier, iar dacă ne inducem o stare pozitivă și organismul nostru va fi mult mai sănătos.

BIBLIOGRAFIE

new.jaromania.org/program/educatie-pentru-sanatate-si-viata-activa

Educație pentru sănătate-Sport și sănătate, Junior Achievement Young Enterprise, România
www.ghiduldesanatate.ro



ECHILIBRUL UNEI VIETI ARMONIOASE

Tecucianu Nicoleta
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Galați

Fundamentarea teoretică

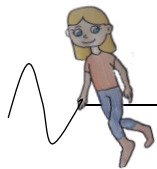
Suma obiceiurilor noastre se reflectă în starea sănătății pe care o avem. Starea de spirit este tot rezultatul propriului stil de viață. Atât sănătatea fizică, cât și cea psihică depind, în mare măsură, de obiceiurile zilnice pe care le avem și de modul în care trăim. Contează ce mâncăm, dacă facem mișcare, dacă ne odihnim și dacă avem grijă de igiena noastră. De asemenea, calitatea relațiilor noastre sociale contribuie la starea de bine.

Corpurile noastre sunt foarte inteligente, dar trebuie să avem grijă de noi înșine pentru a rămâne fericiți și sănătoși. Există o mulțime de lucruri pe care le putem face și care ne vor fi de ajutor. Noi putem:

- să discutăm cu alții despre cum ne simțim;
- să facem mișcare;
- să ne îmbrăcăm adecvat;
- să avem o dietă alimentară echilibrată;
- să avem grijă de igiena noastră personală;
- să ne odihnim suficient.

Orele de somn trebuie respectate. În funcție de organismul fiecăruia, 6-8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineață să ne simțim odihniți. Cercetătorii au descoperit că cel mai bun interval de somn pentru refacerea trupului și sufletului este între 22.30 și 06.30. S-a mai descoperit că orele de odihnă pierdute noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul dimineții sau al zilei. Somnul este foarte important deoarece dacă nu ne vom odihni îndeajuns, organismul nu va rezista stresului din ziua următoare, iar efectele nu vor întârzia să apară. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave.

Alimentația este alt indicator al unui stil de viață sănătos. Cercetătorii Universității Harvard au elaborat în anul 2008 o piramidă a alimentației sănătoase. La baza acesteia se află exercițiile fizice și alimentația. Legumele și fructele, cerealele integrale (orez brun, paste din făină integrală, secară, orez), uleiurile sănătoase nu trebuie să lipsească din meniul zilnic deoarece sunt sursa noastră de energie. Trebuie să consumăm ouă, pește, carne de



pasăre, nuci, semințe. 1-2 porții/zi de lactate vor aduce aportul necesar de calciu în organism. Cercetătorii au pus în vârful piramidei alimentele care trebuie consumate mai rar: carne roșie, unt, cereale, pâine și paste din făină albă, cartofi, băuturi și dulciuri pe bază de zahar. Este foarte important să consumăm și multe lichide. Apa este o bună opțiune, dar putem bea și lapte, suc de fructe natural sau ceaiuri calde.

Mișcarea nu trebuie să lipsească. Exercițiile fizice regulate sunt vitale pentru sănătate. Acestea ajută la controlul greutateii. Putem să alergăm în parc, să mergem la sala de fitness, să urcăm scările, să mergem pe jos cât mai mult, să plimbăm câinele sau să avem grijă de grădină. Sunt nenumărate moduri în care putem evita sedentarismul. Mișcarea ne ajută să rămânem în formă și sănătoși.

Oamenii care zâmbesc sunt mai frumoși, îmbătrânesc mai încet și sunt o companie plăcută pentru cei din jur. Totodată cei care zâmbesc sunt și mai relaxați și mai puțin stresați. Uneori ne simțim fericiți, alteori ne simțim triști. Vorbind despre modul în care ne simțim, putem să ne bucurăm împreună de lucrurile fericite și interesante și să ne sprijinim reciproc atunci când suntem nemulțumiți sau îngrijorați.

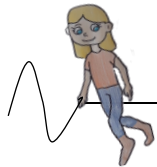
A avea grijă de igiena noastră personală, înseamnă a ne menține curați. Trebuie să facem regulat baie sau dușuri pentru a ne ține corpul curat. Trebuie să ne spălăm și părul. Trebuie să ne spălăm pe mâini de multe ori pe zi. Spălatul pe mâini după folosirea toaletei sau înainte de a mânca sau a bea ceva este foarte important. Periajul dinților este foarte important pentru a menține dinții curați și sănătoși.

Pentru a avea grijă de sănătatea noastră trebuie să ne îmbrăcăm adecvat, în funcție de vreme. Când vremea este caldă și însorită trebuie să purtăm haine care să ne mențină răcoarea. De asemenea, trebuie să ne protejăm de soare purtând pălării de soare, ochelari de soare și cremă de soare. Când vremea este rece, trebuie să purtăm haine care ne vor ajuta să păstrăm caldura, mai ales când ieșim afară. Trebuie să purtăm căciuli, mănuși, geci și fulare.

Partea practică

Ținând cont de activitățile desfășurate la clasă în acest an școlar, una dintre acestea se pliază perfect pe tema simpozionului „Educație pentru viața armonioasă”. În cele ce urmează o să prezint în ce a constat această activitate.

Partea I: Activitatea a început cu un joc de activare „Braistorming” folosind o imagine (alimentație nesănătoasă). Ideile au fost notate și discutate. În continuare, copiii au vizionat un ppt care a prezentat informații despre tipurile de alimente (clasificare, importanță) cu ajutorul piramidei alimentelor. Elevii au pus în practică informațiile însușite realizând o piramidă a alimentelor. După aceea, au ascultat o poveste care i-a provocat pentru următorul



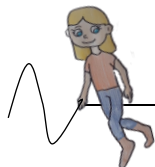
moment al activității. Împărțiți în echipe, elevii au mers și ei în Împărăția Fructelor, în piață, unde în funcție de buget și preferințe au cumpărat fructe pentru prepararea meniului.

Partea a II-a: Elevii au revenit în sala de clasă și pentru a reintroduce atmosfera de lucru, s-a jucat jocul de mișcare „Salata de fructe”. Elevii au fost informați că vor desfășura o activitate – concurs Micul Masterchef urmată de o expoziție culinară. Clasa a fost împărțită în patru grupe, pentru prepararea unei salate de fructe și a unui meniu zilnic, cu cele trei mese principale. Meniul a fost realizat pe baza desenelor realizate de fiecare grupă. Li s-au adus la cunoștință pașii ce trebuie urmați:

- pregătirea spațiului de lucru și a materialelor;
- spălarea , curățarea și tăierea fructelor;
- preparare;
- decorare;
- expoziția culinară.

Pe parcursul activității au fost îndrumați și ajutați. După ce au terminat de realizat produsele, au fost evaluate și s-a realizat o expoziție cu degustare. Fiecare elev a fost recompensat cu câte un fruct zemos și parfumat.

Concluzii: Modul de viață ne influențează direct sănătatea. Astfel, abordarea unui stil de viață sănătos ar fi primul pas pentru sănătatea noastră. Însă conceptul de „stil de viață sănătos” este unul complex și necesită o concentrare a eforturilor noastre asupra depășirii unor obiceiuri dăunătoare. De aceea, este necesar să le transmitem copiilor într-un mod inedit „Educație pentru viața armonioasă”. Ei trebuie să conștientizeze importanța adoptării unui astfel de „comportament” pe termen lung, având în vedere o alimentație sănătoasă, igiena personală, programul de odihnă, evitarea sedentarismului.



CONSTRUIREA UNUI MEDIU EDUCAȚIONAL ARMONIOS, COOPERATIV ȘI INCLUZIV

Drd. Prof. Török Szilárd

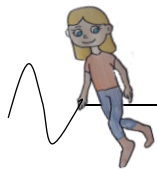
Școala Gimnazială Sfântul Gheorghe - Sângeorgiu de Mureș

Un fenomen comun în societate este numărul mare de conflicte care apar în școlile primare. Pe parcursul activității didactice, am întâlnit multe situații conflictuale care trebuiau rezolvate zilnic între elevi. În cei nouăsprezece ani de muncă, am trăit situații în care am crezut că nu se poate mai rău. De multe ori, învățând să trăiesc într-un astfel de mediu, unde frecventează majoritatea romi, dezavantajați, săraci, m-am simțit adesea epuizat. Mai ales dacă ne gândim la situația pandemică și la circumstanțele dezvoltării acesteia. Trebuie să înveți să faci față acestor situații.

În timpul activității mele, consider că este important să reduc situațiile conflictuale. Simt că va fi un mare pas înainte pentru toată lumea dacă nu interferează cu activitățile noastre educaționale. De asemenea, consider că este foarte important să examinăm situațiile conflictuale dintr-o astfel de zonă. Pe baza relațiilor ierarhice, multe lucruri pot influența dezvoltarea conflictelor și soluțiile acestora. Conflictele la același nivel (elev-elev, profesor-profesor) generează și ele în mine întrebări, a cui este problema, cine o poate rezolva? Dezvoltarea conflictelor în școlile primare poate fi legată în primul rând de exercitarea puterii. Ne gândim la exercitarea puterii atunci când institutul de învățământ este liderul asupra profesorilor, profesorul, profesorul și șef de clasă în rândul elevilor sau un lider într-un grup care joacă un rol de conducere. Dacă stilul de conducere democratic este practicat de liderul unei echipe, șansa de conflict este mult mai mică. Cererea și luarea în considerare a opiniilor atunci când luați decizii majore este tipic. Opusul acestuia este stilul de conducere dictatorial, care generează mult mai multe situații conflictuale. Se caracterizează prin folosirea sau abuzul de putere. Nu este nou faptul că membrii unei facultăți reacționează mai bine la o luare a deciziei în care li s-au cerut punctele de vedere și opiniile, astfel încât situațiile de tensiune și conflict sunt generate într-o măsură mult mai mică decât în cazul opus.

Tipuri de conflicte, în funcție de cauzele lor

Este important să menționez cauzele conflictului. Sursele de conflict din care poate apărea un conflict sunt negociabile. Nu este garantat că un conflict va apărea automat cu prezența cauzei. Posibilitatea acestui lucru există și trebuie să ne concentrăm pe a nu confunda



cauzele conflictului cu tipurile de conflict. Dacă clarificăm ce cauzează un conflict, putem da răspunsurile într-un număr de liste. Conflictele pot apărea din circumstanțele în care indivizii doresc să se afirme în roluri în situații date.

În literatură, mulți oameni se referă la faptul că un mare procent din conflictele lor apar din cauza altora. Este un fapt dovedit că un conflict necesită cel puțin doi indivizi, dintre care cel puțin unul se luptă cu sentimente de nemulțumire. De aici rezultă că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru conflicte, așa că afirmația că am intrat într-un conflict din cauza altora poate fi considerată falsă. Cauzele fundamentale ale multor conflicte se află în diferențele dintre culturile de opinii. Valorile stabilite, greu de acceptat de ceilalți sau sunt complet respinse, pot fi unul dintre motivele inițiale. Toată lumea s-ar aștepta ca cealaltă parte să-și respecte sistemul de valori.

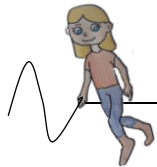
Faptul divergenței lingvistice este un fenomen de această natură, ceea ce înseamnă că nu putem comunica limba fără probleme într-o țară străină, nici măcar în domeniul ocupării forței de muncă, deci putem fi împinși în plan secund pe piața muncii.

Sistemul familial, pe care încercăm să-l transmitem din generație în generație, poate fi un astfel de motiv dacă vine aici un partid cărui nu-i plac schimbările. El așteaptă respect din partea tuturor. Dacă o nouă generație vrea să se schimbe, cu siguranță îi va duce la conflict.

În multe cazuri, conflictele la locul de muncă apar zilnic. Ceea ce este mai puțin acceptat este faptul că un procent mare de angajatori vă practică mesajele. Întrucât autocomunicarea dă rezultate și în munca pedagogică, ar fi util să ne gândim la formele de utilizare a automesajului pentru angajatori. Făcând forță prin toate acestea, unele conflicte pot fi evitate. La locul de muncă, lipsa responsabilității personale și a cooperării este în mare măsură responsabilă pentru dezvoltarea conflictelor. Se poate spune că aceste deficiențe sunt un punct sensibil pentru supraveghetori.

Prin urmare, este important modul în care definim conceptul de conflict. În cele ce urmează, aș dori să folosesc tipologia lui Friedrich Glasl ca bază pentru detalierea cauzelor conflictului. Este un fapt că, dacă dorim să înțelegem ce cauzează conflictele noastre, trebuie să învățăm să le înțelegem și să le analizăm. Putem aplica soluții de rutină, astfel vom rezolva situațiile dificile mai ușor și lin.

Construirea unui mediu educațional cooperativ și incluziv este esențială pentru a promova o învățare eficientă și armonioasă în școlile primare. Prin abordarea conflictelor cu înțelegere și empatie, putem crea un cadru în care elevii se simt valorizați și susținuți, indiferent de diferențele lor individuale. Astfel, se creează o cultură a respectului reciproc și a colaborării, în care conflictele devin o oportunitate de învățare și dezvoltare personală. În



acest mediu, accentul se pune pe comunicare deschisă și non - violentă, în care elevii sunt încurajați să-și exprime opiniile și sentimentele într-un mod constructiv.

Prin promovarea dialogului și a rezolvării pașnice a conflictelor, se dezvoltă abilitățile de gestionare a emoțiilor și de negociere, aspecte esențiale pentru viața de zi cu zi. De asemenea, este important să implicăm comunitatea școlară în construirea unui mediu cooperativ și incluziv. Prin colaborarea strânsă între profesori, părinți și elevi, se creează legături puternice și se promovează înțelegerea reciprocă. Astfel, școala devine un loc în care diversitatea este valorizată și unde fiecare individ se simte acceptat și apreciat.

În concluzie, prin construirea unui mediu educațional cooperativ și incluziv în școlile primare, ne asigurăm că elevii noștri au oportunitatea de a crește și de a învăța într-un cadru pozitiv și respectuos. Aceasta contribuie nu doar la succesul academic, ci și la dezvoltarea lor ca indivizi responsabili și empatici, capabili să facă față cu încredere și maturitate provocărilor vieții.

BIBLIOGRAFIE:

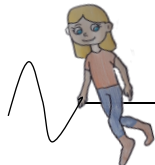
HORVÁTH - SZABÓ Katalin: Az iskolai konfliktusról, In: Mészáros A. (szerk.) Az iskola pszichológiai jelenségvilága, ELTE Eötvös Kiadó, 1997, Budapest, 78-89.

HORVÁTH - SZABÓ Katalin: Az iskolai konfliktusról, In: Mészáros A. (szerk.) Az iskola pszichológiai jelenségvilága, 1997, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 103-111.

KENDE Anna – VAJDA Róza: Rasszizmus a tudományban, 2008, Napvilág Kiadó, Budapest, 13-23.

Pedagógiai kislexikon, Tóth Könyvkereskedés, 1997, Budapest, 1-2.

RUCSKA Andrea – LAKATOS János – PERGE Anna – KISS TOTH Emőke: Szociálpedagógia, A szociális hivatás múltja, jelene és lehetséges jövője, In: Sóos Zsolt (szerk): Segíthetnek? Előítéletek és sztereotípiák a roma származású egészségügyi szakdolgozókkal szemben, 2018, Publicație științifică, 32.



JOC ARMONIOS

Prof. Tufenescu Andreea
Grădinița P.P. Cozia, Rm. Vâlcea

Soarele a răsărit,
Vremea, iată, s-a-ncălzit,
Păsărelele la geam
Cântă vesele pe ram.
Mieii zburdă pe cărare,
Fluturași din floare-n floare
Zboară și se veselesc,
Primăverii îi zâmbesc.
Pe covorul din câmpie
Fire-au răsărit o mie,
De un verde crud pufos,
Totul este-așa frumos.
Se aud copii în zare
Care-aleargă și, se pare,

Că le place să se joace.
Unul multe tumbe face.
1,2,2,1,2,3
Se rotesc cei mititei
4,5,6,7,8,9
Fete-nvârtim câte două.
V-ați ascuns, sau poate nu,
Vin să vă găesc acu'!
Eu, de număr pân' la zece,
Voi vă veți putea întrece.
Celce e câștigător
Primește un măștișor.
Hai cu mingea s-aruncăm
Să o prindem, s-o-nvârtim,

Către poartă să pornim
Jocul să îl câștigăm.
Mult îmi place joaca lor,
Joaca copilașilor,
Mult zâmbesc și mă simt bine
Că te jociși tu cu mine.
Ne jucăm în armonie
Cu albine pe câmpie,
Cu fluturi și iepurași,
Că sunt tare drăgălași.

DINȚIȘORII SUNT PRIETENII MEI

prof. înv. primar Vlad Lenuța
Școala Gimnazială nr. 18, Galați

Clasa pregătitoare A

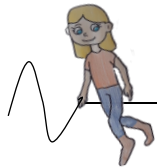
SCOP : Organizarea de activități care ajută elevii în formarea și dezvoltarea lor ca și adulți responsabili.

OBIECTIVE :

- Promovarea lecturii prin înțelegerea beneficiilor aduse de aceasta
- Dezvoltarea competențelor de literație
- Creșterea eficienței de învățare

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Prezentarea cărții Dințișorii sunt prietenii mei și lectură integrală realizată de către autoarea Diaconu Alina. Au loc discuții cu elevii despre lectură.



Discuții cu elevii despre importanța igienei dentare, cu medicul stomatolog Borș Andreea.

Realizarea unui experiment demonstrativ de igienă.

Dezbateri – mediatori: prof. învăț. primar Vlad Lenuța, scriitor Diaconu Alina și medic stomatolog, Borș Andreea.

Rezultate înregistrate:

- Elevii oferă răspunsuri și formulează întrebări despre lectura citită
- Un experiment demonstrativ
- O expoziție de carte

Evaluare:

- Exprimarea opiniilor personale despre activitatea la care au participat

VITAMINE DIN LIVADĂ – RIDICHEA (PROIECT DE ACTIVITATE INTEGRATĂ)

Prof. Zgriban Adriana-Rebeca
Școala Primară Casa Speranței Timișoara, jud. Timiș

NIVELUL/GRUPA: 3-5 ani, I, Grupamică

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: CÂND, CUM ȘI DE CE SE ÎNTÂMPLĂ?

TEMA SĂPTĂMÂNII: „Legume de primăvară”

TEMA ACTIVITĂȚII: „Vitamine din livadă - Ridichea”

TIPUL ACTIVITĂȚII: *dobândire de cunoștințe*

SCOPUL ACTIVITĂȚII: *dobândirea unor informații despre leguma de primăvară – ridichea, caracteristicile specifice ridichei (părțile componente, culoare, gust, miros, anotimpul în care crește și se consumă, ciclul de viață al acesteia, modul de îngrijire și mai apoi folosirea lor pentru a avea o alimentație sănătoasă)*

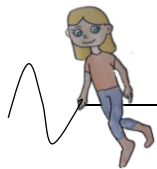
ELEMENTE COMPONENTE ALE ACTIVITĂȚII INTEGRATE:

I. ADP - ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ:

- ☐ Întâlnirea de dimineață: „Ce e de văzut anume în grădina cu legume?”
- ☐ Tranziție: „Merge trenul la plimbare”;

II. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI DIDACTICE ALESE:

- ☐ JOC DE MASĂ: „Legume de primăvară” (puzzle)
- ☐ CONSTRUCȚII: „Ridichea mea uriașă”;



III. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI DIDACTICE ALESE:

- ☐ JOC DE MIȘCARE: „Fuga după legume!”

IV. ADE - ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE:

- ☐ DOMENIUL ȘTIINȚĂ (D.Ș.). - „Vitamine din livadă - Ridichea” (observare)

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII

- Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare;
- Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități);
- Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
- Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare;

COMPORTAMENTE VIZATE:

- Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specific vârstei;
- Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate;
- Realizează sarcinile de lucru cu consecvență;
- Integrează ajutorul primit, pentru realizarea sarcinilor de lucru la care întâmpină dificultăți;
- Demonstrează extinderea progresivă a vocabularului;
- Identifică și valorifică unele caracteristici ale lumii vii, ale Pământului și Spațiului;
- Descrie unele caracteristici ale lumii vii, ale Pământului și Spațiului;

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

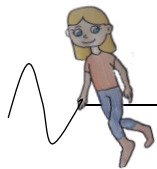
- să reconstituie imaginile legumelor timpurii din grădină;
- să construiască în contur;
- să identifice legumele timpurii;
- să recunoască părțile componente ale ridichii;
- să numească nevoile ridichii pentru a crește (pământ, apă, soare);
- să respecte regulile jocului;

STRATEGII DIDACTICE:

METODE ȘI PROCEDEE: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, observarea, problematizarea, metoda R.A.I., jocul;

MIJLOACE DIDACTICE: boxă, piese lego roșii și verzi, contur ridiche, model ridiche din lego, puzzle – imagini legume timpurii, grădină în miniatură cu: *ridichi, usturoi, ceapă verde, salată*, planșă- ridiche, minge, ridichi, mingiroși, recompense:

FORMA DE ORGANIZARE: frontal, individual, pegrupe;



LOCUL DE DESFĂȘURARE: sala de grupă; DURATA: o zi

BIBLIOGRAFIE:

- *Curriculum pentru educația timpurie*, 2019;
- *Support pentru explicarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează curriculumul pentru educație timpurie*, 2019;
- Lolica T., Dina G., Olga C., (2014), *Piramida cunoașterii – Repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar*, Editura Diamant. Pitești.

Scenariul activității

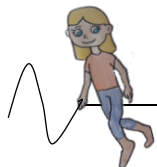
Activitatea debutează cu **Întâlnirea de dimineață**. Copiii intră în sala de grupă prin intonarea versurilor : „*Merge trenul la plimbare,/ Spre destinație se-ndreaptă,/ Oare unde ne-o lăsa?/ Să-nvățăm lucruri o vrea./ Tra-la-la, tra-la-la,/ Să-nvățăm lucruri o vrea.*” și se îndreaptă spre locul întâlnirii de dimineață, unde se vor așeza în semicerc pe scăunele.

Salutul: „ – Bună dimineața, creionașele mele! Mă bucur că după un weekend prelungit suntem din nou împreună!” Urmează o discuție între educatoare și copii, discutând despre ce e de văzut primăvara în grădini, după care le este prezentată tema ce urmează a fi parcursă în săptămâna în curs. Apoi, educatoarea numește copilul care urmează să fie salutat de către întreaga grupă de preșcolari, aceștia trebuind să aleagă să îmbrățișeze, să danseze sau să bată palma cu copilul care e la salut. Acest moment are ca scop exersarea formelor de salut, vorbirea în propoziție, dar și întărirea interacțiunii dintre ei.

Prezența: Doamna educatoare face apelul copiilor, aceștia răspunzând cu „prezent/ă”, după care fiecare copil va merge la „*Panoul de prezență*” format din 2 cutii de creionașe: o cutie având scris cu **roșu** „*Sunt acasă, sunt absent.*”, iar cealaltă având scris cu **verde** „*Sunt la grădi, sunt prezent.*”, copiii prezenți trebuind să plaseze propriul creionaș (personalizat cu numele propriu și printr-o culoare unică lui) în cutia „creionașelor” prezente.

Urmează apoi completarea **calendarului naturii**, copiii fiind ajutați de întrebările: „În ce anotimp suntem?”, „Cum este vremea astăzi?”, „Cum ne îmbrăcăm în acest anotimp? ”, „Dacă ieri a fost duminică, ce zi este azi?” etc.

Gimnastica de înviorare: „– Pentru a realiza lucruri frumoase, trebuie să fim în formă, de aceea vom face câteva exerciții de gimnastică”. Copiii se ridică în picioare și vom începe exercițiile de înviorare pe linia melodică „*Dansează hopa hopa*” (<https://www.youtube.com/watch?v=K-qcXuT7TvE>):



Pune mânuța-aici,
Și-apoi mânuța-aici!
Pune mânuța aici,
Scutur-o ca de furnici,
Danseazăhopa-hopa,
Rotește-te... așaaa!
E o-ncântare, da!
Pune mânuța-aici,
Și-apoi mânuța-aici!
Pune mânuțaaici,
Scutur-o ca de furnici,
Danseazăhopa-hopa,
Rotește-te... așaaa!

E o-ncântare, da!
Un piciorușai,
Și-apoi îlpui ai!
Pui piciorușu-aici,
Scutură-lca de furnici,
Danseazăhopa-hopa,
Rotește-te... așaaa!
E o-ncântare, da!
Un piciorușai,
Și-apoi îlpui ai!
Pui piciorușu-aici,
Scutură-lca de furnici,
Danseazăhopa-hopa,

Rotește-te... așaaa!
E o-ncântare, da!
O săritură-aici
Și-o săritură-aici!
O săriturâai,
Scutură-te de furnici,
Danseazăhopa-hopa,
Rotește-te... așaaa!
E o-ncântare, da!

NOUTATEA ZILEI:

Captarea atenției se realizează cu ajutorul unui monolog susținut de către doamna educatoare, prezentând o experiență proprie care s-a petrecut cu o zi înainte.

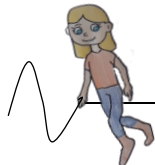
„Ieri am avut o zi așa minunată și entuziasmantă. Vreți să aflați ce am făcut? Pentru că sunteți copiii mei speciali am să vă povestesc. Haideți să vă spun ce am făcut ieri.

Ieri după-masă, am fost la bunici și ce credeți că am găsit? Am găsit o grădină așa de frumoasă. Peisajul a fost spectaculos, copacii plini de floricele colorate, vântul care adia și sufla petale din copac care mai apoi dansau spectaculos către pământ. Din pământ se chinuiau a ieși ridichile, salata, ceapa verde, usturoiul, spanacul, ba altele chiar au izbutit, au ieșit cu totul deasupra pentru a simți razele soarelui și pentru a crește. Era un adevărat spectacol de culori în grădina bunicilor. Iubesc să merg la bunici în această perioadă, pentru că, ce credeți, ieri mi-am preparat și mai apoi am mâncat din grădina bunicilor pentru prima oară în această primăvară. Ce credeți că am mâncat? Desigur, salată de legume. A fost extraordinar de delicioasă și pe deasupra și sănătoasă, cu multe vitamine.

Pentru că nu am vrut să fiu singura care să fi văzut legume de primăvară și care să se bucure de ele, v-am adus și vouă o mică grădiniuță de legume de la bunici pentru că vreau să învățăm împreună despre legumele ce răsar și sunt mâncate adesea în anotimpul primăvara. Așadar, astăzi vom învăța care sunt legumele de primăvară, dar în special vom afla câteva lucruri despre ridiche. Haideți să pornim la drum.”

Copiii se vor așeza în formulă de „vagoane”, fiind conduse de doamna „locomotivă” spre centrele de interes prin **tranziția:**

*„Merge trenul la plimbare,
Spre destinație se-ndreaptă. Oare unde ne-olăsa?
Să-nvățăm lucruri o vrea.
Spre centre, spre centre,
Uite el ne duce-așa.*



*Lucruri noi, lucruri noi,
Pe noi vrea a ne-nvăța.”*

Doamna educatoare merge la fiecare centru de interes și explică copiilor ce au de lucrat folosindu-se de monologul deja început înainte: **(ALA 1)**

1. Construcții

„Ce vedeți aici?” (R: În cutii se află piese de lego.)

„Ce culoare au piesele de lego?” (R: Piesele de lego sunt verzi și roșii.)

„Ce vedeți desenat pe linoleu?” (R: E desenat conturul unei ridichi.)

„Pentru a realiza o ridiche cât mai aproape de realitate, voi va trebui să vă jucați împreună așezând piesele lego roșii în interiorul conturului rădăcinii, iar piesele lego verzi trebuie să le așezați în interiorul tulpinii și ale frunzelor până când ați acoperit toate spațiile albe.”
(ANEXA 1)

2. Joc de masă



„Ce vedeți pe această măsuță?” (R: Pe această măsuță se găsesc câteva imagini reprezentative legumelor timpurii, boluri cu piese de puzzle)

„Pentru a vedea ce legumă aveți în fața voastră, va trebui să vă jucați cu piesele de puzzle potrivindu-le.”

(ANEXA 2)

Înainte de începere îi anunț pe copii că cei care vor realiza ambele cerințe vor primi o surpriză din partea mea, iar mai apoi dau semnalul de începere a lucrului. Doamna educatoare dă indicații individuale și colective, dacă este cazul. Activitatea se termină printr-o **tranziție**:

„Merge trenul la plimbare,

Spre destinație se-ndreaptă. Oare unde ne-o lăsa?

La baie pentru a ne spăla.

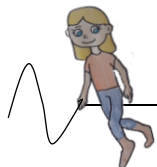
/:Tra-la-la, tra-la-la,

La baie pentru a ne spăla.:/”

Preșcolarii vor fi îndrumați spre baie unde vor folosi deprinderile igienice învățate pe parcursul anului școlar.

Copiii se reîntorc în sala de grupă și se așază pe pernuțe, în semicerc. Doamna educatoare le prezintă caracteristicile specifice legumei timpurii – ridichea, ciclul de viață, nevoile sale pentru a crește la maturitate. **(ADE – DȘ – observare)**

Materialul didactic utilizat în activitatea de observare este o grădinuță în miniatură în care se află plantate legume timpurii crescute pentru a-i ajuta pe copii să rețină mai ușor, ridichi cât și o planșă pe care e imprimată o ridiche. Mă voi folosi atât de planșă pe parcursul observării, cât și de ridichi adevărate pe care copiii să le poată vedea, atinge, mirosi și gusta. După finalizarea observării, prin intermediul metodei R.A.I., copiilor li se vor adresa întrebări referitoare la leguma prezentată anterior.

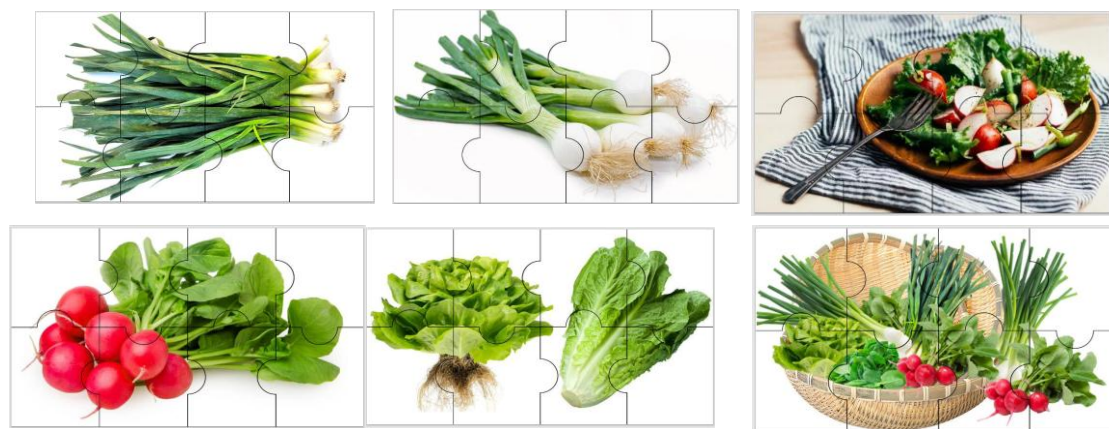


Pentru că toți copiii au reușit să se concentreze și să învețe lucruri noi astăzi, este timpul să se joace. (ALA 2)

„Fuga după legume!”

Pentru desfășurarea acestui joc copiii vor fi așezați în șir indian, unul câte unul. Copilul care se află în fața șirului va trebui să alerge în linie dreaptă precum ar fugi printre rândurile de ridichi, iar la mijlocul traseului fiind un vârtej, va trebui să se rotească de 3 ori după care să continue să alerge în linie dreaptă până ajunge la capătul rândului de unde „smulge” o ridiche (reprezentată prin mingi roșii mici de plastic). După ce copilul a „scos ridichea din pământ”, acesta trebuie să revină cu mingea în mână înapoi pe traseu, alergând în viteză până la jumătatea drumului, după care se învârtă de 3 ori, ca mai apoi să își continue drumul spre șirul de copii. Când a ajuns în fața copiilor din șir, așază ridichea în roabă și se duce la capătul șirului. La finalul jocului cadrul didactic va număra ridichile pe care copiii au reușit să le scoată din pământ.

Evaluarea activității se realizează printr-o conversație cu privire la cele învățate în urma activităților desfășurate. Doamna educatoare realizează aprecieri generale și individuale cu privire la modul de participare al copiilor la activitate și va împărți recompense.



ȘCOALA GIMNAZIALĂ „DAN BARBILIAN” GALAȚI



ISSN 3008-3702
ISSN-L 3008-3702