

## **Proiect educational**

### **„Pregătire pentru o viață sănătoasă”**

**Perioada de desfășurare:** 11 septembrie – 16 iunie 2023

#### **1. Scopul proiectului**

Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul elevilor prin educație alimentară, dezvoltarea unor obiceiuri corecte legate de alimentație, organizarea echilibrată a programului zilnic și implementarea unor tehnici de relaxare pentru o viață armonioasă.

#### **2. Obiective**

- Dezvoltarea unui program alimentar structurat pentru elevi, care să includă gustări echilibrate și hrănitoare.
- Creșterea gradului de conștientizare asupra importanței unei alimentații sănătoase pentru creștere și dezvoltare.
- Îmbunătățirea capacității de concentrare printr-un stil de viață sănătos.
- Promovarea obiceiurilor alimentare sănătoase în rândul familiilor elevilor.
- Crearea unui echilibru între timpul de studiu și activitățile de relaxare pentru prevenirea oboselii și stresului.

#### **3. Activități propuse**

##### **3.1. Discuții educative despre alimentația sănătoasă**

Vom organiza întâlniri interactive cu elevii pentru a discuta despre:

- Ce înseamnă o alimentație echilibrată?
- Importanța vitaminelor și mineralelor pentru creștere și dezvoltare.
- Efectele alimentației nesănătoase asupra corpului și minții.
- Citirea etichetelor produselor alimentare (evitarea zahărului în exces, a aditivilor alimentari etc.).

##### **3.2. Implementarea unui program structurat pentru gustările de la școală**

**Calendarul gustărilor** – fiecare zi va fi dedicată unui tip de aliment, astfel încât elevii să beneficieze de nutrienți variati:

✓ **Luni: Fructe** 🍎🍌🍇

- **Beneficii:** Aport de vitamine esențiale (A, C, E), fibre și antioxidanți.
- **Exemple de gustări:** Mere, banane, struguri, fructe de pădure, portocale, kiwi.
- **Rolul vitaminelor:**
  - **Vitamina C** (portocale, kiwi, căpșuni) – întărește imunitatea.
  - **Vitamina A** (caise, pepene galben) – esențială pentru sănătatea ochilor.

✓ **Marți: Legume** 🥕🥒🍅

- **Beneficii:** Bogate în fibre, vitamine și minerale, susțin digestia și imunitatea.
- **Exemple de gustări:** Morcovi baby, castraveți, ardei gras, roșii cherry.
- **Rolul vitaminelor:**
  - **Vitamina K** (spanac, broccoli) – esențială pentru coagularea sângelui.
  - **Fibre** (morcovi, castraveți) – susțin digestia sănătoasă.

✓ **Miercuri: Lactate** 🧀🥛🍶

- **Beneficii:** Aport important de proteine și calciu, esențiale pentru dezvoltarea oaselor.
- **Exemple de gustări:** Iaurt natural, brânză, lapte, chefir.
- **Rolul vitaminelor:**
  - **Calciu și vitamina D** – ajută la dezvoltarea oaselor și a dinților.
  - **Probiotice** (iaurt, chefir) – îmbunătățesc digestia și imunitatea.

✓ **Joi: Cereale** 🌱🌾🍞

- **Beneficii:** Sursă de energie, conțin fibre și carbohidrați sănătoși.
- **Exemple de gustări:** Biscuiți din ovăz, granola, pâine integrală, nuci și semințe.
- **Rolul vitaminelor:**
  - **Vitamina B1** (cereale integrale) – susține funcționarea creierului.
  - **Fibre** (cereale, semințe) – ajută la menținerea unui tranzit intestinal sănătos.

✓ **Vineri: Gustare la alegere** 🥑🍌🍎

- Elevii își pot aduce orice gustare sănătoasă, combinând alimente din zilele anterioare.

### 3.3. Ateliere practice de pregătire a gustărilor sănătoase

Vom organiza sesiuni de gătit în clasă, unde elevii vor învăța să pregătească gustări simple și sănătoase, precum:


- Smoothie-uri din fructe și iaurt.
- Tartine cu brânză și legume.
- Batoane de cereale făcute în casă.

### 3.4. Organizarea unui program zilnic echilibrat

Elevii vor învăța să își împartă timpul între învățare, activități fizice și relaxare:

- Stabilirea unui program zilnic clar.
- Importanța odihnei (minim 8 ore de somn/noapte).
- Reducerea timpului petrecut pe ecrane.

### 3.5. Metode de relaxare și reducerea stresului

 Activități propuse:

- Exerciții de respirație și mindfulness.
- Pauze active la clasă (stretching, mișcare).
- Desene terapeutice și jocuri de relaxare.

---

## 4. Rezultate așteptate

- ✓ Adoptarea unui stil de viață sănătos de către elevi.
- ✓ Creșterea consumului de alimente nutritive.
- ✓ Creșterea nivelului de energie și concentrare la ore.
- ✓ Îmbunătățirea relației dintre elevi și alimentația sănătoasă.

---

## 5. Contextul proiectului

Proiectul este inspirat din experiența mobilității Erasmus desfășurate la **L'Ecole du Canal din Bruxelles**, unde a fost implementat cu succes un program similar. Directorul școlii a prezentat beneficiile acestui sistem asupra sănătății și performanțelor academice ale elevilor.

Acest proiect își propune să adapteze modelul belgian la specificul școlii noastre, implicând atât elevii, cât și părinții și profesorii în promovarea unui stil de viață echilibrat.

# "Pregătire pentru o viață sănătoasă"

11 septembrie - 22 decembrie



Luni

Marti



Meieriuri

Joi



Vineri



## Programul zilnic



### Responsabilități:

- Timp de calitate cu părinții
- Plimbare/sport în aer liber
- Hrănirea animalelor de companie
- Ordine în "cufărul" cu: invenții, creații, fișe.

### Mesaj motivațional

„Dacă cineva n-a greșit niciodată, înseamnă că n-a încercat să facă nimic nou.”  
[Albert Einstein]

## Sâmbătă



teme



lectură



familie/  
prieteni

## Duminică



lectură



familie/  
prieteni



timp liber

ora	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri
7:15	trezirea	trezirea	trezirea	trezirea	trezirea
8:30/ 16:00	Școală	Școală	Școală	Școală	Școală
	Engleză 17:00	Înot 16:30	Engleză 17:00	Înot 16:30	timp liber
19:15	cina	cina	cina	cina	cina
20:00	lectură	lectură	lectură	lectură	activități în familie
21:30	somn	somn	somn	somn	somn