

Cod 24

## PROIECT EDUCAȚIONAL

### “JURNALUL MEU DE SĂNĂTATE”

COORDONATOR: Prof. Carmen NICOARĂ

COORDONATOR: Prof. Carmen Nicoara

#### ARGUMENT

Schimbările în sistemul modern de viață, de alimentație (alimentație necorespunzătoare, regimul alimentar hipercaloric și/sau hiperglucidic, creșterea consumului de alimente procesate și fast food), scăderea interesului tinerei generații pentru activitățile fizice, pentru practicarea unor sporturi de întreținere, în favoarea televizorului și a computerului, consumul excesiv de băuturi carbogazoase în defavoarea apei, consumul de snacks-uri în timpul vizionării la TV sau utilizării Internetului, sedentarismul, fac ca Europa să se confrunte cu o problemă extrem de gravă – o epidemie a obezității, condiție esențială în dezvoltarea unor maladii viitoare grave: diabet, cancer, boli cardiace.

Proiectul intenționează să-i avertizeze pe elevii noștri în legătură cu efectele dezastruoase ale adoptării unui stil de viață haotic, dezechilibrat și nesănătos, să-i împiedice să-și ruineze sănătatea și implicit viața socială și viitorul.

Proiectul promovează principiile unui stil de viață sănătos (alimentație corectă, igiena alimentației, mișcare în aer liber, activități sportive și de agrement).

Campaniile de informare cu privire la o alimentație corespunzătoare, la efectele negative ale consumului de droguri, efectele nocive ale unor emisiuni TV/Internet/stres asupra psihicului uman, întâlnirile interactive elevi - profesori - reprezentanți ai comunității, activitățile de timp liber vor determina elevii să adopte un comportament responsabil față de protecția propriei vieți, iar pe părinți să adopte alături de propriii copii un stil de viață sănătos. Produsele intermediare și finale: postere, desene, fluturași, calendare, broșuri, eseuri, expoziții, etc. vor fi diseminate prin intermediul site-ului proiectului, devenind utile la nivelul întregii comunități, deoarece cu toții vom putea beneficia de ele.

ORGANIZATOR PROIECT: Prof. Carmen Nicoara

#### SCOPUL PROIECTULUI :

- ❖ dezvoltarea unor atitudini pozitive, pentru un stil de viața sănătos, fără droguri în viața elevilor;
- ❖ identificarea unor factori de risc și de protecție implicați în consumul de droguri la vârsta adolescenței și selectarea unor informații semnificative despre droguri, cu rol în întărirea factorilor de protecție;

Derularea temei "Viața și sănătatea ta sunt pe primul loc" va conduce în primul rând la :

- acumularea de informații de către cei care fac parte din grupul țintă stabilit
- sporirea gradului de implicare a participanților la activitățile de prevenire antidrog
- construirea unui grup de voluntari care să reprezinte vectori de transmitere a mesajelor antidrog
- formarea unei mentalități noi privind modul de abordare a problematicei specifice în domeniu
- îmbunătățirea capacității de reflexie și comunicare
- crearea unui grup de inițiative în problematica antidrog la nivel local

#### GRUPURI ȚINTĂ:

Elevii claselor a IX-a; a X-a; a XI-a

#### LOCUL DESFĂȘURĂRII:

Liceul teoretic Nicolae Iorga, laboratorul de biologie, parter.

#### PERIOADA DESFĂȘURĂRII:

18-22 aprilie 2016

NUMĂR LOCURI: 22-24 elevi

#### OBIECTIVELE PROIECTULUI:

1. Promovarea în rândul comunității școlare a unui stil de viață sănătos și a principiilor unei alimentații sănătoase
2. Conștientizarea importanței unei alimentații sănătoase și a sportului pentru menținerea sănătății
3. Identificarea riscurilor pe care le presupune consumul de alcool (tutun, alte droguri) și a impactului negativ al acestuia asupra formării propriei personalități
4. Conștientizarea efectelor unor emisiuni TV și a internetului asupra psihicului uman
5. Formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de propria sănătate și față de sănătatea celor din jur
6. Dezvoltarea atitudinii de toleranță față de persoanele cu dizabilități

#### EVALUAREA

- La începutul și la finalul proiectului se va aplica un chestionar care vizează nivelul de cunoștințe și atitudinea elevilor față de consumul de droguri;
- La final se va administra un chestionar de satisfacție beneficiarilor direcți;
- Centralizarea datelor din chestionare va fi făcută de către responsabilul de proiect

#### INDICATORI:

##### *CANTITATIVI:*

- numărul de elevi implicați în proiect;
- numărul de elevi participanți la fiecare activitate;
- numărul de activități realizate;

##### *CALITATIVI:*

- calitatea lucrărilor prezentate ( portofolii, desene, picturi , esee, compuneri)
- gradul de informare al beneficiarilor direcți – chestionare pre-curs si post-curs
- gradul de apreciere al activităților proiectului – chestionare de satisfacție

Pentru a ne atinge obiectivele, vom aborda sistematic două teme:

1) Consumul de alcool, tutun, alte droguri.

„Viata si sanatatea ta sunt pe primul loc”

2) Alimentație sănătoasă, igiena alimentației.

#### TEMA 1 “VIATA SI SANATATEA TA SUNT PE PRIMUL LOC”

- Organizarea de către echipa de proiect a 6 activități cu grupul țintă, cu următoarele teme:
  - „Viata si sanatatea ta sunt pe primul loc”
  - „Mai informat – mai puternic”

- „Doar eu pot decide pentru mine”
- „Pot să aleg, dar ce aleg?”
- „Drogurile – între mit și realitate”
- „Stă în puterea noastră!”

## TEMA 2: ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ, IGIENA ALIMENTAȚIEI.)

“SUNT... CEEA CE MĂNÂNC?!?”

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Dezvoltarea capacității de a alege în cunoștință de cauză un stil de viață și o conduită alimentară sănătoasă.

### OBIECTIVELE VIZATE:

- Promovarea în rândul comunității școlare a unui stil de viață sănătos și a principiilor unei alimentații sănătoase.
- Conștientizarea importanței unei alimentații sănătoase și a sportului pentru menținerea Sănătății.
- Dezvoltarea abilității de a citi și interpreta informațiile de pe ambalajele produselor cumpărate/ consumate;

### GRAFICUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Denumirea activității prezentate	Nr. ore	Data	LOC
1.	1. Sesiuni de lucru în cadrul echipei proiectului pentru stabilirea programului activităților, selectarea materialelor informative și a conținuturilor.	1h	18.04.2016 13-16	Lab. bio
	2. ACTIVITATEA „Viata si sanatatea ta sunt pe primul loc” - Prezentarea proiectului – teme, obiective, desfășurare, perioada de implementare; - Discuții interactive privind temele ce vor fi abordate, conținuturi, metode de lucru; - Aplicarea chestionarelor pre- curs	2h		
	Pregătire individuala	3h	18.04.2016	
2.	1.ACTIVITATEA „Mai informat – mai puternic! - Informare: „Drogurile: terminologie, scurt istoric, efecte, riscurilor asociate consumului”	1h	19.04.2016 12-16	Lab. Bio
	2.Vizionarea unui film “Captivi in libertate” si interpretarea filmului			
	3.ACTIVITATEA „Doar eu pot decide pentru mine”: - activitate pe 2 grupuri: <i>FETE: „Riscurile consumului de alcool, tutun și droguri la viitoarele mame asupra sănătății fătului”</i> <i>BĂIEȚI: „Influența grupului în decizia de a consuma droguri</i>	1h		
	4.ACTIVITATEA „Pot să aleg, dar ce aleg?” „Adolescenții și consumul de droguri” – dezbateri pe tema influenței factorilor de risc și de protecție implicați în consumul de droguri;	1h		

	„Ce crezi tu despre.....?” joc interactiv – mituri despre consumul de droguri;	1h		
	Pregatire individuala	2h	19.04.2016	
3.	1.ACTIVITATEA „Drogurile - între mit și realitate” - Prezentarea de către elevi a unor portofolii pe următoarele teme: „Alcoolul”, „Tutunul”, „Drogurile de petrecere Prezentarea unor ese/compuneri având ca temă”Drogurile între mit și realitate”	2h	20.04.2016	Lab. Bio
	2.Activitatea „Stă în puterea noastră!” Discuție dirijată, pe grupuri: „Stă în puterea noastră să schimbăm ceva!”	1h	12-16	
	3.Aplicarea unui “Chestionar post –curs”	1h		
	Pregatire individuala	2h	20.04.2016	
4.	“SUNT... CEEA CE MĂNÂNC?!?” 1.Sunt adolescent - eu ce trebuie să mănânc?	1h	21.04.2016	Lab. Bio
	2. Factorii care perturbă metabolismul. Carențe.	2h	12-16	
	3.Aditivii alimentari și influența lor asupra sănătății	1h		
	Pregatire individuala	2h	21.04.2016	
5.	1.Lanțul alimentelor și riscurile asociate fiecărei verigi.	2h	22.04.2016	Lab. Bio
	2. Securitatea alimentară.	1h	12-16	
	Chestionar de evaluare postcurs	1h		
	Pregatire individuala	2h	22.04.2016	

#### DOCUMENTELE PROGRAMULUI:

1. Fișa programului
2. Fișe de prezență elevi
3. Portofolii elevi
4. Raport de evaluare program

#### ORAR CADRU DIDACTIC (40 de ore)

ACTIVITATEA	PROGRAM	LOC DE DESFASURARE	NR. ORE
Întocmire documentație program			6
Întocmirea fișelor de lucru			4
Activitati face to face cu elevii	Conform orar elevi	Conform orar elevi	18
Evaluarea activității/ rezultatelor elevilor			6
Alegerea materialelor ce urmează a fi vizionate și pregătirea materialelor individuale pentru elevi (repartizare sarcinilor, fișe de lucru etc.)			4
Intocmire raport de evaluare program			2