



FIȘĂ LUNARĂ DE ACTIVITĂȚI

ÎN CADRUL PROIECTULUI „ȘCOALA PENTRU VALORI AUTENTICE”, AN ȘCOLAR 2018-2019

1. Titlul simbolic al lunii pentru care au fost desfășurate activitățile: SĂNĂTATE ȘI MIȘCARE

2.

Nr. crt.	Denumire activitate	Tipul de activitate (ex: dezbateri, concurs, expoziție etc.)	Data organizării și locul organizării	Prezentare succintă a activității (5 rânduri)	Nr. elevi participanți/implicați	Profesori organizatori	Resurse materiale, financiare	Parteneri implicați
1.	Gândirea pozitivă aduce succesul	Ateliere de lucru la orele de consiliere	Conform orarului pe colegiu al orelor de consiliere și orientare	Definirea noțiunii de gândire pozitivă, beneficiile gândirii pozitive, moduri de energizare (cântă, desenează, râzi, fă mișcare, numără-ți binecuvântările, ține un jurnal, ajută-i pe ceilalți) Influența cuvintelor/mesajelor pe care le folosim cu noi și în relație cu ceilalți, unele au rolul de a ne încuraja, altele de a ne descuraja, importanța reformulării mesajelor care blochează menținerea unei atitudini pozitive și deschise.	22 clase- 556 elevi	Prof. Cristina Morarușu Prof. Gabriela Țiplic Prof. Claudia Ivanov Prof. Luminița Cucu Prof. Marinela Teșu Prof. Alina Neacșu Prof. Mirela Giurgică Prof. Marilena Căpriță Prof. Lili Rădeanu Prof. Rodica Diaconu Prof. Silviu Diaconu	Proiectul „Gândirea pozitivă aduce succesul” Post-ituri Coli flip-chart Videoproiector laptop	Comisia Profesorilor diriginți CJRAE Iași CJAPP Iași



2	Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie	Dezbateri	Marti, 20 noiembrie, orele 9-12 Marti, 27 noiembrie, orele 9-12	Identificarea principalelor servicii medicale specifice vârstei (stomatologie, dermatologie, urologie, ginecologie, planificare familială) și explicarea rolului lor în menținerea sănătății Identificarea comportamentelor de bază în menținerea igienei și autoîngrijirii, listarea produselor și serviciilor folosite a motivelor utilizării acestora dintr-o perspectivă realistă și economică, realizarea bugetului săptămânal și lunar pentru produsele și serviciile necesare menținerii igienei și autoîngrijirii.	3 clase a IX a, respectiv 84 elevi	Prof. Gabriela Țiplic Prof. Cristina Morarașu Prof. Lili Radeanu Prof. Crina Ciobanu Prof. Andreea Neculau Prof. Gabriel Chelariu Prof. Rodica Diaconu	Proiectul „Ramai Negativ” Laptop Videoproiector Coli flip-chart Post-ituri	Societatea Studenților Mediciniști Iași 6 studenți în anul III la Facultatea de Medicină și Farmacie “G. T. Popa” Iași
3	Sport, mișcare, distracție Activități recreative de mișcare cu efecte asupra	Activități fizice	Orele de educație fizică conform orarului pe liceu	Practicarea constanta de activitati fizice si integrarea acestora în programul zilnic și săptămânal Activități la orele de sport și extrașcolare	34 clase- 750 elevi	Prof. Lili Radeanu Prof. Eugenia Dumitrescu		Asociația Sportivă a colegiului



	calității vieții			ce conduc la menținerea sănătății, reducerea stresului și sedentarismului Includerea în programul zilnic al adolescentului a unui moment de câteva minute de mișcare.				
4	Sănătatea alimentației Alimentația sănătoasă – între teorie și practică	Sesiuni de formare	6, 7, 13, 14, 20, 21 noiembrie	Enumerarea propriilor preferințe în ceea ce privește alimentația, stabilirea ponderii acestora din perspectiva alimentației sănătoase și să le compare cu realitatea zilnică. Să descrie rolul echilibrului alimentar în păstrarea sănătății și să prezinte propria versiune de dietă zilnică și săptămânală adecvată menținerii sănătății.	3 clase a IX a- 85 elevi	Prof. Gabriel Chelariu Prof. Lili Radeanu Prof. Marilena Căpriță Prof. Maria Budeanu Prof. Cristina Morarașu Prof. Rodica Diaconu Prof. Andreea Neculau		Organizația Salvați Copiii Iași Voluntarii Salvați Copiii Iași
5.	Cum îmi formez o atitudine responsabilă	Sesiuni de formare peer to peer	6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 noiembrie	Reguli de nutriție corectă Piramida nutriției Sunt sănătos, arăt bine, mă simt bine	4 clase a IX a -125 elevi	Prof. Gabriel Chelariu Prof. Cristina Morarașu Prof. Gabriela Țiplic Prof. Lili Radeanu	Kituri facilitare Broșuri de informare adresate elevilor din clasele IX-XII	Organizația Salvați Copiii Iași Voluntarii Salvați Copiii Iași



	și activă față de sănătatea mea ? Proiectul Alegeri sănătoase Bazele unei alimentații sănătoase Sănătatea emoțională Despre bullying Educația sexuală			Imagine și miraj în oglinda adolescenței. Comportamentul adictiv și regăsirea echilibrului corp-minte-spirit Nonviolența cale activă către sănătatea psiho-emoțională		Prof. Marilena Căpriță Prof. Maria Budeanu Prof. Rodica Diaconu Prof. Andreea Neculau Prof. Elena Horceag		
6.	Trăiește sănătos	Lecții de consiliere	Săptămâna 26-29 noiembrie 2018	Se propune analiza citatelor „Men sana in corpore sano” și „Ești ceea ce mănânci”. Se analizează câteva aspecte legate de stilul de viață sănătos. Se propune lucrul pe grupe de câte 4-5 elevi fișele cu numele de alimente ce întrețin sănătatea și cele care provoacă boala. Se completează chestionarul stil de hrănire, se dezbat răspunsurile elevilor. Se vizionează fragmente din filmul	6 clase a X a- 168 elevi	Prof. Cristina Morarașu Prof. Mădălina Fomin Prof. Gabriel Chelariu Prof. Constantin Maștaleru Prof. Ana Vasiliu Prof. Magda Barcan	Fișe de lucru Foi flip-chart Markere Post-ituri colorate Coli colorate Mesaje pozitive pentru menținerea sănătății personale	CJRAE Iași CJAPP Iași Cabinetul de Asistență Psihopedagogică Comisia Profesorilor Dirigenți Asociația Părinților Ec-As



				Toxic. Se realizează o listă cu minim 7 reguli personale de respectat pentru o viață sănătoasă.				
7.	Un fruct pe zi pentru sănătate și vitalitate	Dezbateri	21 noiembrie 2018 Cabinet Informatică 2	Au fost dezbătute efectele fructelor pentru sănătate, când se recomandă consumul anumitor fructe.		Prof. Emanuela Pădurariu	Prezentări PowerPoint, filme, fructe	Asociația Părinților Ec-As

3. Rezultate înregistrate:

- 8 parteneriate încheiate cu alte instituții sau ONG-uri (Salvați Copiii Iași, Societatea Studenților Mediciniști Iași, Asociația Sportivă a colegiului, Asociația Părinților Ec-AS, MBK Romania, Carrefour Felicia, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Iași, Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Iași)
- 38 sesiuni de formare cu peste 850 de elevi ai colegiului implicați și 32 de profesori diriginți.

4. Modalități de promovare în comunitate (link-uri și alte evidențe):

- Paginile de facebook ale profesorilor
- Pagina de facebook a colegiului
- Site-ul colegiului www.colegiul-economic.ro

5. Impactul educativ:

- Activitățile lunii i-au ajutat pe elevi să (re)înceapă ce trebuie să facă pentru a avea un stil de viață mai bun, mai sănătos.
- Modelarea comportamentelor individuale sănătoase.
- Formarea unor atitudini și comportamente responsabile privind starea de sănătate.
- Respectul față de viața personală, sănătatea proprie și a celorlalți.
- Dezvoltarea toleranței și solidarității față de persoanele aflate în dificultate.
- Valorificarea informației pentru un stil de viață sănătos în cadrul unor activități diverse școlare și extrașcolare
- Optimizarea stilului de viață în rândul elevilor, prin adoptarea unor comportamente responsabile privind sănătatea fizică și emoțională.
- Formarea unor abilități de viață privind gestionarea unor situații de criză legate de dificultățile psiho-emoționale.

Nota bene! La fișa prezentă este anexat CD-ul cu imagini/filme de la activitățile realizate.



Colegiul Economic Administrativ Iasi



Inspectoratul Școlar Județean
Iași

Data: 28.11.2018

Director,
Prof. dr. Gabriela Țiplic

Consilier educativ,
prof. Alice-Mădălina Ungureanu