

**“The Healthy Young People of Today  
Are The Future of Europe Tomorrow”  
HYPTEUT**

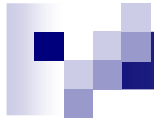
**PROIECT MULTILATERAL COMENIUS  
2012-2014**

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.  
Această publicație (comunicare) reflectă numai punctul de vedere al autorului și Comisia nu  
este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.



**PARTENERI:**

- **COLEGIUL NAȚIONAL "CONSTANTIN CARABELLA"  
TÂRGOVIȘTE - *ROMÂNIA***
- **STAATLICHE REALSCHULE AICHACH WITTELSBACHER-  
REALSCHULE AICHACH - *GERMANIA***
- **GIMNAZJUM JĘZYKOWE WE WSCHOWIE  
WSCHOWA - *POLONIA***
- **TAURAGES "AUSROS" PAGRINDINE MOKYKLA  
TAURAGE – *LITUANIA***
- **STRAUPES PAMATSKOLA  
PARGAUJA – *LETONIA***
- **SAN VIATOR  
SOPUERTA – *SPANIA***
- **ARSAKEIO GENIKO LYKEIO PSIHIKOU  
ATENA – *GRECIA***
- **CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DIOGO DIAS  
MELGAZ,UNIPESSOAL,LDA.  
CUBA – *PORTUGALIA***
- **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE: LICEO CLASSICO, SC, PACLE  
E IPAA  
BOSA – *ITALIA***

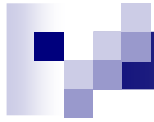


**GRUP ȚINTĂ: 10 profesori, 80 elevi**

**NUMĂR DE MOBILITĂȚI : 24**

**VALOAREA GRANTULUI: 24 000 EURO**

**( 19 800 INIȚIAL, 4200 EURO DUPA SCRIEREA  
RAPORTULUI FINAL)**



## **REUNIUNI DE PROIECT**

### **2012-2013**

- **GERMANIA**
- **LITUANIA**
- **ITALIA**
- **PORTUGALIA**

### **2013-2014**

- **GRECIA**
- **POLONIA**
- **LETONIA**
- **SPANIA**
- **ROMANIA**



## **OBIECTIVELE PROIECTULUI**

**Obiectivele proiectului de parteneriat sunt:**

- 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**
- 7. Dezvoltarea abilităților de utilizare a mijloacelor TIC pentru realizarea unor materiale tematice**
- 8. Promovarea învățării limbilor străine și a diversității lingvistice**
- 9. Formarea unei atitudini de deschidere față de alte popoare și culturi**



**Pentru a ne atinge obiectivele, vom aborda sistematic patru domenii, cu accent pe primele două :**

**1)Alimentație sanatoasă, igiena alimentației**

**2)Sportul și activitățile fizice**

**3)Prevenirea consumului de alcool, tutun, alte droguri**

**4)Influențele negative ale televizorului și Internetului asupra psihicului uman**



**Vom implica elevii în:**

- **activități de informare corectă**
- **întâlniri interactive cu medici nutriționiști**
- **activități de voluntariat cu copii cu dizabilități**
- **activități de elaborare a produselor intermediare și finale**
- **activități sportive**
- **activități fizice în aer liber**
- **activități recreative (seri distractive, petreceri cu dans tradițional)**
- **diverse ateliere tematice.**



## **PRODUSE FINALE**

- Primul produs final – broșura în limba proiectului și în limbile țărilor partenere  
" **Rețete tradiționale - izvor de sănătate**"
- Al doilea produs final- calendarul tematic pe săptămâni "**Stilul de viață al unui elev european**"  
( fiecare țară va expune concluziile/produsele cu privire la domeniile studiate pe parcursul proiectului)

## **PRODUSE INTERMEDIARE**


Postere, desene, fluturași, calendare, broșuri, Power Point, eseuri, expoziții, site-ul proiectului, Albumul prieteniei, logo-ul, mascota proiectului, filme, reviste, orare, pliante, sloganuri, etc.





## ACTIVITĂȚI INTEGRATE ÎN CURRICULUM

- **BIOLOGIE:** vor fi abordate aspecte despre igiena alimentației, bolile legate de o alimentație nesănătoasă, tulburări de comportament alimentar (bulimie, anorexie, etc), stres
- **TIC** - elevii elaborează ppt-uri, calendare, fluturași, postere, afișe, filme, broșuri
- **DESEN** - elevii identifică riscurile consumului droguri și realizează desene prin care să promoveze atitudinea de respingere a consumului de alcool, tutun, alte droguri
- **LIMBA ROMÂNĂ**- elevii elaborează eseuri care pun în evidență principiile unei alimentații corecte, a unui ritm de viață care să combată sedentarismul, consumul de droguri
- **CHIMIE**- studiază structura chimică a unor aditivi alimentari nocivi pentru organism

- 
- **EDUCAȚIE FIZICĂ** - pot realiza competiții sportive, pot sublinia efectul benefic al mișcării fizice, prin sloganuri pe care le pot repeta la începutul și la sfârșitul fiecărei ore de curs/activități sportive
  - **LIMBA ENGLEZĂ** – își perfecționează abilitățile de comunicare, își perfecționează cunoștințele de gramatică discutând pe tema proiectului.
  - **MATEMATICĂ** - pot realiza studii statistice , ca urmare a chestionarii la nivelul școlii pe diverse teme
  - **CONSILIERE SI ORIENTARE** - studiază diverse aspecte privind calitatea stilului de viață actual, modalitățile de ridicare a nivelului calității vieții actuale, de apărare a propriei vieți, abordează teme despre autocunoaștere și dezvoltare personală.



## **ACTIVITĂȚI:**

### **2012-2013**

- **Prezentarea proiectului. Amenajarea colțului proiectului. Stabilirea structurii site-ului proiectului**
- **Organizarea echipei la nivelul școlii**
- **Realizarea unor materiale de prezentare a școlii, confecționarea "Albumului prieteniei"**
- **Concurs pentru selectarea unui logo și a unei mascote a proiectului.**
- **Întalniri interactive cu medici nutriționiști cu prilejul Zilei Mondiale a Alimentației (16 octombrie)**
- **Concurs: „Cum îmi protejez sănătatea? Cum îmi protejez viața?” realizat cu sprijinul D.S.P. Dâmbovița**
- **Activități de voluntariat în școli cu elevi cu dizabilități - 3 Decembrie – Ziua Mondială a persoanelor cu dizabilități.**



## **8. "Piramida alimentației sănătoase"**

**Prezentarea unor produse culinare tradiționale sănătoase ( pe bază de fructe, legume , cereale integrale , semințe, pește și lactate). Rețetele vor sta la baza primului produs final "Rețete tradiționale - izvor de sănătate".**

**9. „O zi în viața unui elev european sănătos”- Elaborarea unor meniuri sănătoase**

**10. „Sa trăim sanatos” – campanie realizata la nivelul școlii pentru promovarea consumului de legume și fructe.**


**11. „ O săptămână fără FAST FOOD” - campanie realizată la nivelul școlii cu prilejul Zilei Mondiale a Sănătății (7 aprilie)**

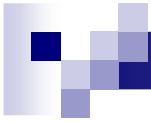
**12. Picnic în pădure – Ziua Mondială a Familiei -15 mai.**



## **2013-2014**

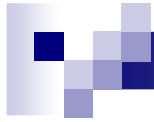
- 1. Reorganizarea echipei de proiect, reactualizarea site-ului proiectului**
- 2. „Sporturi tradiționale și sportivi celebri în Europa ” – realizarea unor prezentări Power Point cu sporturile tradiționale și efectele benefice ale sportului asupra sănătății.**
- 3. Imprimarea unor tricouri cu logo-ul proiectului**
- 4. Activități sportive permanente – aerobic, înot, fotbal, handbal**
- 5. Activități sportive de iarnă – ski, patinaj, sanie**
- 6. „Internetul și televizorul- prieteni sau dușmani?”- Activități de informare/documentare a elevilor cu privire la avantajele și dezavantajele utilizării internetului, computerului și vizionării unor emisiuni TV, din punct de vedere al sănătății mentale.**
- 7. Întâlniri interactive cu reprezentanți ai unor instituții de la nivelul comunității implicate în acțiuni de diminuare a consumului de droguri**

- 
- 8. Vizionări de filme cu mărturii ale unor consumatori de droguri**
  - 9. „Viața ruınată a vedetei mele preferate”- Realizarea unor prezentari Power Point/filme despre vedete consumatoare de droguri**
  - 10. Seară distractivă - fără alcool, tutun (dans tradițional, dans modern) - Ziua Internațională a dansului - 29 aprilie**
  - 11. Confecționarea unor materiale pentru campanie împotriva drogurilor: afișe, pliante, fluturași, semne de carte, orare, ppt, filme**
  - 12. Activități de voluntariat cu copii cu dizabilități: plimbări/jocuri în aer liber**
  - 13. Tur ciclist – Ziua Mondială a Sportului – 18 mai**
  - 14. Campanie stradală antitutun – „Nu-ți arde viața” – cu materiale realizate de către elevii implicați în proiect - Ziua Mondială Fără Tutun - 31 mai**
  - 15. Realizarea unei expoziții de desene/ postere /eseuri pentru promovarea unui stil de viață sănătos realizate pe parcursul proiectului la nivelul școlii /la nivelul Bibliotecii județene/CCD/ISJ**



### **CE VOR FACE PROFESORII?**

- vor adopta și vor aplica din patrimoniul educațional european, strategii de predare - învățare, metode moderne, antrenante, motivante pentru elevi
- vor integra în curriculum activități ale proiectului, în concordanță cu obiectivele proiectului și cu programa școlară
- vor coordona, sprijini și motiva elevii în organizarea și implementarea activităților proiectului
- vor stimula interesul elevilor pentru cunoașterea patrimoniului cultural european



**Profesor coordonator de proiect la nivelul  
parteneriatului, Zepiși Simona Valinda**

**14.09.2012**