



ȘCOALA GIMNAZIALĂ „MATEI BASARAB” TÂRGOVIȘTE  
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA  
Str.Maior Spirescu,nr 1;cod 130116;Tel 0372716567, Tel/Fax 0245/214550  
e-mail: scoalamateibasarab@yahoo.com

**O ACTIVITATE DE SUCCES ÎN „ȘCOALA ALTFEL!”  
5-9 noiembrie 2018**

***Știm ce mâncăm!***

**A. FIȘA ACTIVITĂȚII**

<b>Unitatea de învățământ</b>	ȘCOALA GIMNAZIALĂ “MATEI BASARAB” TÂRGOVIȘTE
<b>Adresa unității de învățământ</b>	Târgoviște, Strada Maior Spirescu, nr. 1, jud. Dâmbovița
<b>Nivelurile de învățământ</b>	primar, gimnazial
<b>Numărul elevilor din școală</b>	670
<b>Numărul cadrelor didactice din școală</b>	40
<b>Coordonatorul activității (nume și prenume, funcție, date de contact)</b>	<i>Ion Cristina Veronica</i> , profesor pentru învățământul primar, Tel. 0766533301, e-mail: <a href="mailto:cristinaion208@yahoo.com">cristinaion208@yahoo.com</a>
<b>Titlul activității</b>	<i>Știm ce mâncăm?</i>
<b>Domeniul în care se încadrează</b>	educație pentru sănătate

1. **Scopul activității:** Formarea unei atitudini pozitive față de alimentația sănătoasă

Adoptarea un stil sănătos de viață

## 2. **Obiective educaționale:**

- ✓ Formarea și cultivarea obiceiurilor sănătoase
- ✓ Însușirea regulilor de igienă personală
- ✓ Formarea unui stil de viață sănătos
- ✓ Formarea deprinderii de a consuma hrană sănătoasă

## 3. **Elevi participanți: CP A- 31 elevi – prezență 100%**

## 4. **Durata și locul desfășurării activității: 2 ore/ sala de clasă**

## 5. **Descrierea activității:**

### **Momentul de evocare:**

- discuții libere privind hrana consumată;
- intuirea unor imagini.

### **Momentul de realizare a sensului:**

- vizionarea unor filmulețe privind alimentația sănătoasă;
- informații, întrebări și răsunsuri oferite de către doamna asistentă din incinta școlii;
- activitate practică- Piramida alimentelor- decupare, lipire

### **Momentul de reflecție:**

- realizarea unui meniu personal, activitate independentă

## 6. **Rezultatele obținute în urma activității:**

- Elevii au realizat în cadrul grupelor postere ce ilustrează piramida alimentelor și un meniu special pentru un copil, pentru o zi, selectând imagini decupate anterior.
- Creșterea numărului de elevi dornici de mișcare.
- Creșterea gradului de satisfacție a familiilor elevilor în raport cu educația pentru sănătate
- Demararea concursului „Pachețelul sănătos”

## 7. **Precizați dacă elevii/profesorii/părinții și-au manifestat dorința de continuare a acestei activități și modalitatea în care puteți asigura acest lucru.**

Da, elevii și-au manifestat dorința de a relua acest gen de activitate și cu alte ocazii, acest lucru fiind posibil în cadrul orelor decurs, precum și prin organizarea de vizite sau de excursii tematice. Formarea unei atitudini pozitive față de alimentația sănătoasă și un stil de viață sănătos, atât în rândul elevilor, cât și al părinților reprezintă

o necesitate. Părinții respectă regula pachetelului sănătos și urmează recomandările de a antrena copiii în activități sportive.

**Motivația propunerii activității ca fiind cea mai bună (maximum ½ pagini):**

Alimentația sănătoasă reprezintă o condiție esențială pentru asigurarea unui echilibru între efortul intelectual și cel fizic, între sedentarism și activitatea dinamică.

Stimularea practicării activității fizice este un obiectiv prioritar, succesul realizării acestuia fiind o garanție pentru sănătatea viitorilor adulți.

Acționând individual sau în cadrul grupului, copiilor li se dezvoltă spiritul practic, operațional, dând posibilitatea fiecăruia să se afirme după posibilitățile sale.

Atmosfera distractivă, pozitivă, plăcută. În cadrul acestei activități se dezvoltă abilități precum încredere în sine și în ceilalți, răbdare, bucurie, pasiune, libertate și curiozitate.

Formarea unei atitudini pozitive față de alimentația sănătoasă și un stil de viață sănătos, atât în rândul elevilor, cât și al părinților reprezintă o necesitate. Părinții respectă regula pachetelului sănătos și urmează recomandările de a antrena copiii în activități sportive.

**B. Atașați cele mai relevante mărturii ale elevilor/profesorilor/părinților referitoare la activitatea propusă.**

În urma analizării chestionarelor completate de către elevii participanți la activitățile proiectului și din discuțiile purtate cu părinții acestor elevi am constatat un grad mare de satisfacție atât în ceea ce privește organizarea, cunoștințele dobândite, dar și în privința atmosferei relaxante, de bună dispoziție din timpul activității. Părerile părinților au evidențiat entuziasmul cu care povesteau copiii, la întoarcere.

„Vă mulțumim pentru demararea concursului *Pachetelul sănătos!*”

„Elevii cunosc grupele de alimente și ce trebuie să consume în mod frecvent.”

„Apreciez că în urma activității copilul meu verifică termenul de valabilitate al produsului consumat.”

„Ne-a plăcut ca am lucrat în echipă că am decupat, am cântat și am învățat.”

„Doamna asistentă ne-a explicat multe lucruri utile.”

**C. Atașați „dovezi” ale activității (fotografii, filme, documente etc.)**

- Fotografii





