



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



**Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**  
**Ghid metodic interdisciplinar Educație pentru o viață sănătoasă**  
**Tema integratoare: Stil de viață sănătos**

Numărul activității	4			
Denumire activitate	4. Valorificarea exemplelor de bună practică de instruire interdisciplinară “Competențe integrate pentru societatea cunoașterii”			
Numărul subactivității	4.1			
Denumire subactivitate	Dezvoltare continuturi ghiduri metodice interdisciplinare, corelat cu subactivitatea 3.8., pe baza portofoliilor grupelor			
Denumire produs/ livrabil	<b>Ghid metodic interdisciplinar: Educație pentru o viață sănătoasă</b>			
Nivel de diseminare	Între partenerii proiectului			
Data de livrare	30.04.2013			
Grad de realizare	Versiune finală ISJ Cluj - ISJ Mureș			
Versiune	5.0			
Autori	Kerekes Adelhaida – Inspectoratul Școlar Județean Cluj Rucoi Gheorghită Adrian – Inspectoratul Școlar Județean Mureș			
Referent științific	Conf. dr. Adriana BARNA			
Coordonatorul ediției	Adriana Iacob - Inspectoratul Școlar Județean Cluj			
Versiune	Data de predare	Grad de realizare	Autor	Observații
1.0	4.02.2013	Prima versiune	Kerekes Adelhaida Rucoi Gheorghită Adrian	Stabilirea structurii orientative a ghidului
2.0.	15.02.2013	Prima versiune revizuită	Kerekes Adelhaida Rucoi Gheorghită Adrian	Consultarea dintre experții managementului de curriculum
3.0	5.03.2013	A doua versiune	Kerekes Adelhaida Rucoi Gheorghită Adrian	După revizuire
4.0	15.04.2013	A treia versiune	Kerekes Adelhaida Rucoi Gheorghită Adrian	După revizuire
5.0	26.04.2013	Versiunea finală	Kerekes Adelhaida Rucoi Gheorghită Adrian	Bun de tipar

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## PREFAȚĂ

Proiectul și-a stabilit ca produs practic final editarea și diseminarea Ghidului Metodic Interdisciplinar **Educație pentru o viață sănătoasă**, pentru tema integratoare *“Stil de viață sănătos”*. Ghidul va constitui suportul partenerilor proiectului și nu numai al lor, în activitățile școlare viitoare.

Pe parcursul derulării proiectului, participanții la cursurile de formare, cadre didactice de diferite specialități au elaborat, cu multă creativitate și ingeniozitate, proiecte didactice la temele prevăzute. La încheierea cursurilor de formare, la portofoliile participanților li s-a adăugat și modelul didactic de bună practică. Pentru ca o activitate didactică să poată fi considerată un exemplu de bună practică trebuie să întrunească cel puțin două aspecte:

- o bună proiectare a activității;
- realizarea unei activități de calitate la /cu clasa de elevi;

Proiectarea activității didactice presupune o proiectare pe termen lung (anuală, semestrială, pe unități de învățare), precum și proiectarea pe etape mici (proiectarea unei lecții).

Modelul didactic de bună practică conține:

- un proiect larg, detaliat de activitate didactică, elaborate de către cursanți după o structură dată, în format electronic, word;

Din motive obiective (rigoare științifică, alocare de spațiu, metodică) în proiectul de activitate didactică elaborate inițial s-au operat selecții și modificări, astfel încât exemplul de bună practică conține:

- date generale;
- proiectarea scenariului didactic, demersul didactic;
- reflecții;
- anexe.

Criteriile de selectare a exemplurilor de bună practică au fost:

- integrarea viziunii lecției în contextul specificului unității de învățare, al colectivului de elevi și al disciplinei;
- corelarea obiectivelor generale și a obiectivelor specifice ale activității cu planificarea calendaristică și proiectul unității de învățare;
- caracterul inovativ al metodelor și formelor de organizare a clasei în activitatea didactică;
- creșterea interesului elevilor pentru disciplinele respective, în urma implicării în activitate;
- relevanța conținuturilor pentru viața de zi cu zi a elevilor;
- evaluarea formativă în concordanță cu obiectivele specifice ale activității și cu obiectivele de evaluare.

Activitățile didactice selectate și constituite în modele didactice de bună practică înmănușiate în ghid, îndeplinesc cu prisosință toate exigențele. Din fiecare model didactic de bună practică răzbate creativitatea cadrelor didactice, experiența și obișnuința de a realiza un învățământ activ, abordarea interdisciplinară a temelor și aplecarea spre aspecte ale vieții de fiecare zi.

Ghidul, rod al programului de formare, va fi cu certitudine un sprijin real în munca profesorilor.

Conf. dr. Adriana BARNA

### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Cuprins

### 1. Introducere în educația pentru sănătatea și promovarea sănătății

#### 1.1. Promovarea sănătății

### 2. Evaluarea nevoilor de promovare a sănătății la nivelul școlii și comunității

#### 2.1. Stilul de viață sănătos

##### 2.1.1. Componentele stilului de viață

#### 2.2. Factorii de risc, comportamente de risc, comportamente nocive, elemente de schimbare comportamentală

##### 2.2.1. Teorii și modele sociale de schimbarea a comportamentului.

#### 2.3. Noțiuni de igienă personală

##### 2.3.1. Igiena corporală

##### 2.3.2. Igiena pielii

##### 2.3.3. Igiena mâinilor și a picioarelor

##### 2.3.4. Igiena părului

##### 2.3.5. Igiena ochilor

##### 2.3.6. Igiena urechilor

##### 2.3.7. Igiena îmbrăcăminte

##### 2.3.8. Igiena încălțăminte

##### 2.3.9. Igiena locuinței

#### 2.4. Igiena digestiei

#### 2.5. Igiena respirației

#### 2.6. Igiena circulației

#### 2.7. Igiena sistemului reproducător

### 3. Programe de promovare a sănătății

#### 3.1. Alcoolul – a treia problemă de sănătate

#### 3.2. Stresul

##### 3.2.1. Consecințele medicale ale stresului profesional

#### 3.3. Obezitatea

##### 3.3.1. Promovarea sănătății prin comunicare

##### 3.3.2. Pașii pentru dezvoltarea unei campanii de promovare a sănătății în unitățile de învățământ având la bază pe cele aflate în derulare în România

## Bibliografie

## Anexe

### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## 1. Introducere în educația pentru sănătate și promovarea sănătății

Implicarea grupului de experți din domeniul educației pentru sănătate în procesul de diversificare și creștere a eficienței metodelor și mijloacelor educaționale adresate persoanelor de diferite vârste și nivele de pregătire socio profesională constituie una dintre direcțiile de acțiune ale M.E.C.T.S.

**Programul Național "Educația pentru sănătate în școala românească"** este adresată în special cadrelor didactice care doresc să își asume roluri de formatori și facilitatori ai dezvoltării armonioase a copilului și adolescentului, a stării lui de bine și a unei calități superioare a vieții. Ea constituie un instrument util în realizarea la clasă a activităților de educație pentru sănătate. În același timp programul se adresează elevilor, părinților acestora și întregii comunități.[64]

Prin elaborarea unei oferte de curriculum școlar de "**Educație pentru sănătate**" ca disciplină opțională s-a urmărit promovarea cunoștințelor corecte privind diverse aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos. [64]

Școala, prin autoritatea morală pe care o are, poate aduce o contribuție substanțială în transmiterea acestor cunoștințe de educație pentru sănătatea elevilor, și are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent ridicat de populație.[64]

Extinzând abordarea domeniilor educației pentru sănătate din perspectiva aspectelor cu referire la programele educaționale în sensul promovării valorilor, comportamentelor și a unui mod de viață adecvat pentru un viitor sustenabil și în vederea unei schimbări sociale pozitive, conchidem că **educația** trebuie să constituie agentul cheie al schimbării și răspunzând eforturilor de a promova o dezvoltare a societății umane acceptată din punct de vedere social, viabilă economic și durabilă ecologic.

Până în 1990, promovarea sănătății și educația pentru sănătate erau asimilate cu „educația sanitară”. Între acești doi termeni există câteva similarități, care fac subiectul unei confuzii. [73]

Începutul se plasează în anul 1948, când serviciul de educație sanitară s-a organizat în cadrul Ministerului Sănătății. Centrul de Educație Sanitară a fost creat câțiva ani mai târziu, în 1951. Consecutiv, s-a înființat o rețea de 40 de unități specializate în planificarea, coordonarea și controlul activității sanitare, ceea ce a făcut ca România să devină una dintre primele țări care a avut un sistem de educație sanitară de stat. De asemenea, s-au elaborat: planul de acțiune anti-epidemică, prioritățile de educație sanitară ale populației și programe de educație sanitară. [73]

De fapt, educarea cetățenilor, ca mijloc de dezvoltare a cunoștințelor și schimbarea comportamentului într-un stil de viață nou, favorabil sănătății este unul dintre scopurile principale ale programului național de educație pentru sănătate.

În abordarea acestui domeniu, România urmează legislația EU, conform căreia „*scopul promovării sănătății este de a îmbunătăți standardele generale de sănătate în comunitate prin îmbunătățirea cunoștințelor despre factorii de risc și încurajarea populației să adopte comportamente și stiluri de viață sănătoase. Acestea se vor face prin măsuri de informare, educație și pregătire profesională, în domeniile: nutriție, consumul de alcool, tutun și droguri, exercițiul fizic, sănătate mintală, comportamentul sexual și folosirea medicamentelor*”. [73, p.7]

În conceperea materialului ce urmează, s-a pornit de la ideea că educația are o responsabilitate foarte mare în societatea actuală în ceea ce privește menținerea și creșterea stării de sănătate a indivizilor prin promovarea la toate nivelurile a unui stil de viață sănătos. Așadar ne-am propus ca obiectiv fundamental – conștientizarea populației, că adoptarea unui stil de viață sănătos, reduce riscul de îmbolnăvire, crează o stare de bine și prelungește durata de viață a indivizilor.

Ca urmare, conținuturile precum și exercițiile și activitățile propuse sunt modalități de provocare a analizei introspective, de descoperire a aptitudinilor, abilităților și resurselor interioare, precum și de formare a unor strategii de integrare socio-profesională bazate pe valorificarea resurselor personale.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Finalitatea se dorește a fi adoptarea unui stil de viață sănătos de cât mai multă lume și conștientizarea acestora despre beneficiile unei vieți sănătoase, stil de viață care trebuie să fie prezent pe tot parcursul traseului educațional (ciclul primar, ciclul gimnazial, liceal, universitar și pe tot parcursul vieții).

Și toate acestea, având în vedere schimbarea permanentă prin care trece societatea actuală și tentațiile la care sunt expuși tot mai mulți oameni.

### 1.1. Promovarea sănătății

#### SCOP

**Scopul acestui capitol este de a contribui la familiarizarea cursanților cu noile orientări propuse de UE în promovarea sănătății.**

**Promovarea sănătății** este procesul care oferă individului și colectivităților posibilitatea de a-și crește controlul asupra determinantilor sănătății și, prin aceasta, de a-și îmbunătăți starea de sănătate. Reprezintă un concept unificator pentru cei care recunosc nevoia fundamentală de schimbare atât a stilului de viață, cât și a condițiilor de trai. Promovarea sănătății reprezintă o strategie de mediere între individ și mediu, combinând alegerea personală cu responsabilitatea socială și având drept scop asigurarea în viitor a unei mai bune stări de sănătate. (WHO-EURO, Health Promotion Glossary, 1989).

Promovarea sănătății este un termen care presupune o abordare multidimensională de îmbunătățire a stării de sănătate, care include activități de educație, activități de promovare a unor schimbări comportamentale și de stil de viață, politici și măsuri legislative.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) subliniază (1986) că sănătatea este mult prea importantă pentru a fi lăsată numai practicienilor din domeniul sanitar; educația și elaborarea de politici trebuie să fie centrale pentru dezvoltarea sănătății la nivel individual, comunitar și național (**Figura nr.1**). [73 - dr. Irina DINCĂ, p. 7]

Acest model prezintă 3 sfere de activitate distincte dar care, în același timp, se suprapun:

- educația pentru sănătate
- protejarea sănătății
- prevenirea îmbolnăvirilor

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



**Figura nr. 1. Promovarea sănătății – concept multidisciplinar**

Diferitele zone din figura de mai sus au următoarea semnificație:

1. Servicii preventive, ex: imunizări, măsurarea tensiunii arteriale, folosirea gumei de mestecat cu nicotină pentru abandonarea fumatului;
2. Educație în medicina preventivă, ex: informații și sfaturi legate de renunțarea la fumat;
3. Protejarea sănătății prin metode preventive, ex: fluorizarea apei;
4. Educație pentru protejarea stării de sănătate prin metode preventive, ex: lobby pentru adoptarea legii de obligativitate a purtării centurii de siguranță;
5. Educație pentru sănătate pozitivă, ex: dobândirea unor abilități de viață/ comportamente sănătoase în rândul tinerilor;
6. Mesaje pozitive pentru protejarea sănătății, ex: politica legată de fumat la locurile de muncă;
7. Educația pentru sănătate orientată pe sănătatea pozitivă, ex: lobby pentru adoptarea unei legi de interzicere a publicității produselor din tutun.

Termenul folosit în România este, încă, cel de educație sanitară, noțiune consacrată pentru transmiterea unor informații legate în special de deprinderi igienice. Astăzi se încearcă trecerea la un concept mai cuprinzător și anume, **educația pentru sănătate**. [73, p. 9]

Se poate, totuși, comenta că este nevoie și de învigorarea educației sanitare, mai precis a principiilor elementare de igienă în conceptul de educație pentru sănătate. Constatăm, din problemele de sănătate care apar la noi în țară, că aceste principii elementare de igienă personală, ca și de igienă a colectivităților sunt din ce în ce mai puțin luate în considerare.

Metodele folosite în educația pentru sănătate pot fi clasificate în funcție de mai multe criterii:

- după adresabilitate:
  - educație individual;
  - educație în grup;
  - educație prin mijloace de comunicare în masă.
- după mijloacele folosite:
  - mijloace audio.
- mijloace video:
  - predominarea textului;
  - predominarea imaginii;

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- mijloace combinate (audio-video).

Promovarea sănătății este un concept relativ nou, dezvoltându-se la sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '80. De fapt, "nașterea" promovării sănătății se consideră a fi marcată de discuțiile legate de Strategia OMS "**Sănătate pentru Toți până în anul 2000**". [73, p. 10]

Anul 1974 se consideră a fi punctul de referință pentru noua sănătate publică și pentru promovarea sănătății. Multe dintre problemele actuale de sănătate sunt percepute ca probleme sociale, mai degrabă decât probleme individuale. În cadrul acestei concepții, mediul este perceput ca fiind atât social și psihologic, cât și fizic.

Prin urmare, sănătatea trebuie să reprezinte preocuparea tuturor cetățenilor și nu numai a medicilor sau altor specialiști medicali.

Există mai multe modalități de abordare practică a priorităților din promovarea sănătății: cea axată pe probleme/subiecte/boli, cea axată pe factori de risc și cea axată pe grupuri țintă.

Abordarea clasică este cea a realizării unor programe specifice fiecărei probleme/subiect de promovare a sănătății; în fapt, acestea se referă la abordarea unor boli sau obiceiuri dăunătoare sănătății. Astfel, se elaborează programe antifumat, anticancer, antialcool etc. (Naidoo, 1998). Fiecare din aceste programe încearcă să influențeze populația prin mass-media și printr-o varietate de medii și sectoare – școala, locul de muncă, mediul sanitar, mediul comunitar și sectorul voluntar. [73, p. 16]

#### **Ce este o școală care promovează sănătatea? (SPS) [73, dr. Irina DINCĂ, p.159 - 170]**

*Rețeaua Europeană de Școli care Promovează Sănătatea (RESPS)*, proiect lansat în parteneriat de către OMS - EURO, Consiliul Europei și Comisia Europeană, a permis gruparea unor școli model care demonstrează impactul promovării sănătății în cadrul școlilor. Aceste școli pilot vor extinde experiența dobândită sectoarelor de sănătate și de educație, influențând astfel, politica și practica în domeniul promovării sănătății în școli atât la nivel național, cât și internațional.

Conceptul de "*Școală care promovează sănătatea*" (SPS) s-a dezvoltat în Europa începând cu anii '80 și a debutat în 1991 în Ungaria, Cehia, Slovacia și Polonia. Inaugurarea oficială a proiectului tripartit s-a făcut în 1992, numărul țărilor participante crescând rapid, în așa fel încât în prezent peste 40 de țări din Europa fac parte din proiect. Mai mult decât atât, inițiativa s-a extins și la celelalte birouri regionale OMS, astfel încât acum se poate discuta despre o inițiativă globală de sănătate în școală.

Sistemul de educație reprezintă o posibilitate de a îmbunătăți starea de sănătate atât a elevilor, cât și a profesorilor și părinților lor. Esențială este colaborare între cele două sisteme, ca și colaborarea cu comunitatea. De asemenea, o abordare integrată, astfel încât promovarea sănătății să fie prezentă în toate aspectele de rutină ale activității din școală, este extrem de importantă pentru succesul proiectului. În acest sens, elaborarea unei programe școlare de educație pentru sănătate este doar o componentă.

O SPS este o școală care își îmbunătățește permanent capacitatea sa de a fi o așezare sănătoasă pentru viață, învățatură și muncă (OMS, 1994).

O SPS trebuie să acționeze în cel puțin 4 direcții de acțiune pentru a deveni o așezare care promovează sănătatea:

- Crearea unui mediu care promovează sănătatea;
- Promovarea sănătății elevilor;
- Promovarea sănătății personalului din școală;
- Îmbunătățirea relațiilor de lucru în cadrul școlii și dintre școală și comunitate.

#### **Crearea unui mediu care promovează sănătatea**

O SPS asigură un mediu care promovează sănătatea pentru muncă, condiții de viață, învățatură, atât din punct de vedere al structurii fizice –clădiri, locuri de joacă, iluminare, încălzire, ventilație, alimentare cu apă, cât și al structurii organizatorice – măsuri de siguranță, administrație.

#### **Promovarea sănătății elevilor**

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

O SPS promovează sănătatea elevilor prin planificarea și utilizarea unei programe (curriculă) de curs inovatoare, care are o viziune globală asupra sănătății, oferă profesorilor timp suficient pentru a acoperi subiectele legate de sănătate, încurajează un stil de viață sănătos și folosește tehnici de predare adecvate. Mai mult, o SPS permite elevilor să atingă întregul lor potențial fizic, psihologic și de sănătate socială, le dă puterea de a acționa și promovează respectul de sine. Există mai multe elemente componente ale promovării sănătății elevilor în SPS:

### **Conținutul programei**

Programa va avea un conținut diferit, în funcție de nevoile tinerilor din diferite țări sau medii; sunt sugerate însă următoarele teme comune pentru toți tinerii:

- sănătatea – concept pozitiv;
- sănătatea mediului social;
- educația pentru prevenirea violenței și primul ajutor;
- relațiile interumane, educația sexuală și sarcina nedorită;
- infecția cu HIV și alte boli cu transmitere sexuală (BTS);
- educația consumatorilor;
- sănătatea mintală;
- forma fizică.

Aceste subiecte pot constitui baza elaborării unei programe de educație pentru sănătate în școlile din România, lucru ce s-a întâmplat progresiv, din 2004 până în prezent.

### **Tehnici de predare**

Tehnicile de predare a programei de învățământ sunt la fel de importante ca și conținutul său. Într-o SPS, programa școlară se bazează pe folosirea unor metode de predare participativă (joc de roluri, discuții în grup mic, studiu de caz, lucrul în grup, proiecte de acțiune comunitară etc.).

Implicarea activă a tinerilor este esențială pentru a-i încuraja să învețe unul de la celălalt și să folosească activ limbajul în moduri care le influențează pozitiv organizarea și dezvoltarea gândirii lor. Trebuie subliniată permanent necesitatea formării unor deprinderi, cum ar fi, de exemplu, procesul de luare a deciziilor, negocierea și rezolvarea conflictelor, care este bine să constituie o parte importantă a programei școlare din clasele cele mai mici. Scopul pe care îl are o SPS este de a-i face pe tineri capabili să facă față situațiilor existente în viață și să-i facă indivizi activi, integrați funcțional în societate.

### **Promovarea sănătății personalului din școală**

O SPS nu are în vedere doar tinerii, acest concept se referă la toată lumea implicată în școală, incluzând profesorii și alte categorii de personal.

Prin asigurarea unor condiții sănătoase de muncă, prin servicii specifice și prin programe, școala permite personalului atingerea unui potențial maxim de sănătate fizică, psihologică și socială și încurajează un stil de viață sănătos.

### **Îmbunătățirea relațiilor de lucru în cadrul școlii și între școală și comunitate**

O SPS are relații sănătoase, de cooperare, între membrii comunității școlare, elevi, părinți, profesori, restul personalului, ca și bune relații între școală și comunitatea în care aceasta este localizată.

Această legătură strânsă dintre școală, casă și comunitate asigură pe de o parte o rețea care sprijină tinerii, iar pe de altă parte, SPS poate deveni un centru important pentru beneficiul și sănătatea tuturor membrilor comunității, pentru că persoanele decidente din comunitate, instituțiile religioase, oamenii de afaceri și părinții sunt implicați în diferite programe de promovare a sănătății în școală.

Școlile care acționează eficient pentru realizarea unei comunități școlare sănătoase cooperează cu alte sectoare și membri ai comunității mai largi. SPS folosește resursele comunitare pentru promovarea sănătății, dezvoltă și face pladoarie pentru o filosofie de promovare a sănătății în fața autorităților locale, regionale, naționale sau pentru instituții ce interacționează cu școala (servicii de sănătate, Ministerul Educației, Ministerul

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Sănătății, oameni de afaceri, etc). O SPS este privită ca o parte integrantă și ca un partener activ în comunitatea care promovează sănătatea.

### **Rețeaua Europeană de școli care promovează sănătatea (RESPS)**

În ultimii 10 ani s-a pus la punct și motivația realizării unei Rețele de Școli care Promovează Sănătatea (RESPS). La realizarea acestui proiect participă Biroul Regional pentru Europa al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS-EURO), Consiliul Europei (CE) și Comisia Comunităților Europene (CCE). [73, p. 162-164]

Peste 40 de țări sunt membre ale RESPS. Fiecare țară și-a ales un grup de școli pilot în funcție de criteriile recomandate pe plan internațional. Peste 500 de școli, cu aproximativ 400.000 de elevi și între 8.000 – 10.000 de profesori sunt cuprinși în programele pilot de promovare a sănătății. Peste 2.000 de școli sunt legate de aceste școli pilot prin schimburi de idei și de experiență.

### **Scopul RESPS**

Scopul general al acestui proiect este de a crește capacitatea școlilor de a deveni niște așezări sănătoase pentru viață, învățatură și muncă, printr-un proces de orientare către îmbunătățirea stării de sănătate.

### **Rezultatele RESPS**

- integrarea principiilor și metodelor de promovare a sănătății în procesul de învățare/ predare în școli;
- condiții de lucru, programe și caracteristici fizice ale clădirilor și terenurilor aferente din școli, care le transformă pe acestea în așezări care promovează sănătatea;
- relații sănătoase între membrii comunității școlare;
- interacțiuni puternice între școli și comunitățile mai largi.

### **Succesele RESPS**

- școlile au dobândit o reputație bună fiind considerate o investiție solidă pentru apărarea sănătății tinerilor;
- a permis aplicarea unui stil de administrare și predare mai democratic în școli;
- a inspirat profesorii să găsească noi metode de predare care să reflecte spiritul democratic;
- a permis elaborarea unor agende de lucru în domeniul promovării sănătății și al educației pentru sănătate;
- a ajutat la realizarea unui consens și al unei reale colaborări pe plan european (realizarea unui sentiment de unitate);
- a permis, pe plan internațional, facilitarea unor schimburi de experiență între școli și între țări.

### **Limitele RESPS**

- necesitatea existenței unui cadru solid de măsurare a succesului și a impactului (există scepticism legat de impactul proiectului);
- în unele țări este nevoie de o colaborare mai strânsă între sectorul de sănătate și cel de educație;
- în multe cazuri, programa este orientată spre abordarea clasică a problemelor de sănătate, adică pe subiecte, ca de exemplu: tutun, alcool, droguri; este nevoie să se includă în această program școlară și subiecte legate de autorespect, dezvoltarea abilităților, care permit oamenilor să-și îmbunătățească propria stare de sănătate;
- lipsa sprijinului tehnic și financiar.

### **Organizarea RESPS**

RESPS se caracterizează prin existența unor rețele la trei nivele diferite: internațional, național, local. Este bine ca aceste rețele să fie cât mai descentralizate. Există niște criterii recomandate la nivelul fiecărui nivel:

- local: selecționarea unui număr de aproximativ 10 școli în fiecare județ participant, identificarea unor Coordonatori școlari și a unei echipe școlare la nivelul fiecărei școli;
- național: identificarea Centrului național de sprijin a proiectului și a Coordonatorului național;
- internațional: stabilirea unui Comitet Internațional de Planificare.

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSONELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

### **Rețeaua RESPS la nivel internațional**

- acest proiect este realizat în egală măsură de OMS-EURO, CE și CCE; când proiectul are puncte comune cu alte organizații guvernamentale internaționale, acestea sunt invitate să participe ca partener;
- proiectul presupune realizarea unor centre internaționale de sprijin și susținere;
- finanțarea se face pe baze ad-hoc. Până acum fondurile sunt așteptate din partea celor trei parteneri internaționali, din resurse proprii sau din alte resurse (folosind strategiile de colectare de fonduri).

### **Rețeaua RESPS la nivel național**

Este piatra de temelie a rețelei europene. Scopul constă în existența în fiecare țară a unei astfel de rețele, alcătuite, conform descrierii anterioare, din cele aproximativ 10 școli pilot cu câte un Coordonator Școlar, un Coordonator național și un Centru național de sprijin.

### **RESPS la nivelul școlilor**

- fiecare școală alege un Coordonator școlar care coordonează activitatea la nivelul școlii respective pentru ca aceasta să devină o SPS. Alegerea se face cu sprijinul administrației școlii și a personalului. Coordonatorul lucrează cu sprijinul unui grup care include reprezentanți ai administrației școlare, părinți, profesori, elevi, politicieni locali.

- Există 12 criterii internaționale care stau la baza proiectelor. Fiecare școală face o analiză pentru evaluarea situației existente, pentru identificarea punctelor slabe și a punctelor tari (analiza SWOT). Din analiza acestora, rezultă o descriere a situației școlii, cu identificarea zonelor unde școala merge bine și poate fi folosită ca model și zone unde este necesară îmbunătățire.

Acestea din urmă devin baza pentru stabilirea priorităților de acțiune prin programe bine structurate. Proiecte pentru astfel de programe vor fi folosite pentru a cere astfel integrarea oficială a școlii în rețeaua de SPS. **(Figura nr.2).**

În anul 1996 a avut loc la Salonik, Grecia, Prima Conferință a Rețelei Europene de Școli care Promovează Sănătatea, intitulată *“Școala care promovează sănătatea – o investiție în educație, sănătate și democrație”*.

Scopul său a fost de a face cunoscute experiențele diferitelor țări implicate în proiect, pe baza cărora a fost elaborată o declarație care trasează dezvoltarea viitoare a inițiativei. La sfârșitul întâlnirii a fost adoptată o rezoluție, care constituie baza teoretică a prezentei lucrări (OMS, 1997).

Motto-ul Conferinței a fost: *“Fiecare copil și tânăr din Europa are dreptul și trebuie să aibă posibilitatea să fie educat într-o școală care promovează sănătatea”*.

Rezoluția pleacă de la ideea că școala care promovează sănătatea se bazează pe modelul social al sănătății. Acesta pune accent atât pe întreaga școală ca organizație, cât și pe individ. Modelul este centrat pe persoana tânără care este considerată ca un individ în totalitate într-un mediu dinamic.

O astfel de abordare permite realizarea unui mediu social care favorizează viziunile, percepțiile și acțiunile tuturor celor care muncesc, se joacă sau învață în școală. Aceasta generează un climat pozitiv care influențează modul în care se dezvoltă relațiile interpersonale, modul în care tinerii iau decizii și modul în care valorile și atitudinile lor se dezvoltă.

Rezoluția are drept scop încurajarea elaborării de politici, inclusiv a unor măsuri legislative, precum și a elementelor care trebuie puse în practică prin mecanisme permissive. Rezoluția definește principiile și acțiunile necesare pentru realizarea întregului potențial al școlii care promovează sănătatea și reflectă viziunile unor specialiști de variate profesii din 43 de țări ale Europei.

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



Figura nr. 2: Organizarea RESPS [73, p.166]

Principiile care ar trebui puse în practică sunt următoarele:

### 1. Democrație

Școala care promovează sănătatea se fundamentează pe principiile democratice care favorizează procesul de învățare, dezvoltarea socială și personală și îmbunătățirea stării de sănătate.

### 2. Echitate

Asigurarea, respectarea principiilor echității în cadrul experienței educaționale. Aceasta garantează că în școală nu există opresiuni, frică și ridicol. Acest tip de școală oferă acces egal pentru toți și o gamă completă de posibilități de educație. Scopul școlii care promovează sănătatea este să contribuie la dezvoltarea socială și personală a fiecărui individ, permițând fiecăruia să atingă întregul său potențial fără discriminare.

### 3. Împuternicire și competență pentru acțiune

Reprezintă un mediu în care tinerii, colaborând cu profesorii și cu alte persoane, își pot îmbunătăți capacitatea de a acționa și de a produce schimbări. Împuternicirea tinerilor în legătură cu viziunile și idealurile lor, le permite acestora să influențeze propriile condiții de trai și întreaga lor viață. Aceasta se poate obține prin politici și practici educaționale de calitate, care oferă posibilități de participare la luarea unor decizii importante.

### 4. Mediul școlar

Școala care promovează sănătatea pune accent pe mediul școlar, atât fizic, cât și social, ca factor crucial pentru promovarea și susținerea stării de sănătate. Mediul școlar devine o resursă neprețuită pentru promovarea sănătății, realizată eficient prin punerea în practică a unor politici care promovează starea de bine. Aceasta include formularea și monitorizarea unor măsuri de sănătate și siguranță, ca și introducerea unor structuri de management adecvate.

### 5. Programa de învățământ

Programa școlii care promovează sănătatea oferă posibilitatea tinerilor de a dobândi cunoștințe și abilități esențiale pentru viață. Programa trebuie să fie relevantă pentru nevoile prezente și viitoare ale tinerilor, să le stimuleze creativitatea, să-i încurajeze să învețe și să le ofere abilitățile necesare pentru învățare. Ea acționează și ca un stimul pentru dezvoltarea lor proprie la nivel personal și profesional.

### 6. Pregătirea profesorilor

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Pregătirea profesorilor reprezintă o investiție în sănătate, ca și în educație. Legislația, împreună cu stimulentele adecvate, trebuie să constituie un ghid al structurilor de pregătire a profesorilor, atât pregătirea inițială, cât și cea continuă, la locul de muncă, folosind conceptele școlii care promovează sănătatea.

## 7. Măsurarea succesului

Școlile care promovează sănătatea își evaluează eficacitatea acțiunilor sale asupra școlii și asupra comunității. Măsurarea succesului reprezintă o metodă de sprijin și de împuternicire, ca și un proces prin care principiile școlii care promovează sănătatea pot fi puse în practică în modul cel mai eficient posibil.

## 8. Colaborarea

Împărțirea responsabilității și colaborarea strânsă dintre Ministerul Educației Cercetării, Tineretului și Sportului și Ministerul Sănătății Publice, reprezintă o cerință centrală a planificării strategice pentru școala care promovează sănătatea. Parteneriatele demonstrate la nivel național se regăsesc și la nivel regional și local. Rolurile, responsabilitățile și liniile de raportare trebuie stabilite și clarificate pentru toate părțile implicate.

## 9. Comunitățile

Părinții și comunitatea au un rol vital în conducerea, sprijinirea și întărirea conceptului de școală care promovează sănătatea. Parteneriatele între școli, părinți, organizații neguvernamentale și comunitatea locală reprezintă o forță puternică de schimbare pozitivă. În mod similar, tinerii înșiși au șanse crescute de a deveni cetățeni activi în comunitățile lor locale. Împreună, școala și comunitatea vor avea o influență pozitivă în crearea unui mediu social și fizic care să contribuie la o mai bună stare de sănătate.

## 10. Autosusținerea

La toate nivelele guvernele trebuie să ofere resurse pentru promovarea sănătății în școală. Această investiție va contribui la dezvoltarea autosusținută pe termen lung a comunității în ansamblu. Ca o reacție, comunitățile vor deveni din ce în ce mai mult o resursă pentru școlile lor. Aceste principii sunt subliniate în cadrul conceptului și practicii școlii care promovează sănătatea. Ele oferă baza pentru investiția în educație, sănătate și democrație pentru generațiile viitoare.

### CELE 12 CRITERII INTERNAȚIONALE ALE SPS

1. Promovarea activă a respectului de sine pentru toți elevii prin acceptarea că fiecare poate aduce o contribuție la viața școlii;
2. Dezvoltarea unor relații bune între personal și elevi, ca și între elevi în viața de fiecare zi a școlii;
3. Clarificarea rolurilor sociale ale școlii în fața personalului și a elevilor;
4. Oferirea de posibilități de activitate pentru toți elevii;
5. Folosirea fiecărei ocazii pentru îmbunătățirea mediului fizic al școlii;
6. Dezvoltarea unor relații bune în școală, familie și comunitate;
7. Dezvoltarea unor relații bune între școlile primare și cele secundare pentru elaborarea unei programe (curricule) de educație pentru sănătate coerente;
8. Promovarea activă a sănătății și stării de bine a personalului școlar;
9. Luarea în considerare a rolului de model al personalului în aspecte legate de sănătate;
10. Luarea în considerare a rolului complementar al cantinei școlare (dacă este cazul) la programa (curricula) de educație pentru sănătate;
11. Punerea în aplicare a potențialului de servicii de specialitate din comunitate pentru sfat și sprijin în educația pentru sănătate;
12. Dezvoltarea potențialului de educație a serviciilor de sănătate școlară dincolo de screening-ul de rutină, în privința unui sprijin activ pentru sănătate. [2, p. 165]

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## 2. Evaluarea nevoilor de promovare a sănătății la nivelul școlii și comunității

### 2.1. Stilul de viață sănătos

#### SCOP

acestui capitol este de a contribui la aprofundarea cunoștințelor, rolului și importanței pe care o are acest proces în promovarea sănătății.

#### **Ce este Stilul de viață sănătos?**

Cea mai importantă influență în această lume dezvoltată este stilul de viață, acesta fiind un factor ce poate fi controlat. În timp ce ereditatea și mediul joacă un rol deosebit în statutul sănătății noastre, alegerile pe care le facem în ceea ce privește stilul de viață ne afectează și ne determină starea de sănătate într-o și mai mare măsură. Stilul de viață sănătos reprezintă totalitatea comportamentelor care au relevanță în promovarea și menținerea sănătății și în reducerea riscului de îmbolnăvire. Stilul de viață negativ este alcătuit din comportamente ce implică un risc pentru sănătate.

Stilul de viață, se referă la totalitatea activităților care compun viața unei persoane, grup, colectivitate dar dintr-o perspectivă intern - structurală și normativă.

#### **2.1.1. Componentele stilului de viață**

**Stilul de viață** include câteva componente prin care oamenii își desfășoară aspectele majore ale vieții lor, cum ar fi: munca, recreerea, hrănirea, soluționarea problemelor și multe altele. Conceptul stil implică mai degrabă o structură decât un element izolat. Componentele stilului de viață constau astfel în tipologii generale de comportament. Ca și exemplu, ieșirea în mod frecvent cu prietenii indică un stil de viață înalt, din punct de vedere social.

Fiecare individ își dezvoltă un stil de viață în mare parte prin încercare și eroare. Oamenii încearcă diferite acțiuni și de obicei adoptă ca obiceiuri acele comportamente care conferă cea mai mare reușită și satisfacție. Aceste comportamente pot fi grupate într-un număr de structuri întrepătrunse, ceea ce crează componentele stilului de viață. Fiecare componentă poate declanșa un anumit efect asupra câtorva dimensiuni ale sănătății persoanei:

- Stilul de lucru
- Stilul reacțional
- Stilul de recreație la plăcere
- Stilul de soluționare
- Stilul de cunoaștere
- Stilul de comunicare
- Stilul de relaționare
- Stilul de alimentație
- Stilul de consum
- Stilul ecologic
- Stilul de viață, sănătatea și autoeficiența

Diversitatea de conduite alcătuiesc stilul de viață al unei persoane, indică faptul că stilul de viață este afectat de multe variabile și sugerează că este greu de a fi controlat și modificat. Stilul de viață este caracteristic fiecărei categorii socio-profesionale, având la bază piramida trebuințelor, piramidă conceptualizată de Abraham Maslow.

**Abraham Maslow [60]** a dezvoltat o teorie a personalității ființei umane ce a avut o influență deosebită în mai multe domenii. Această largă influență s-a datorat în parte și înaltului nivel practic al teoriei sale. Mulți oameni descoperă că e ușor de înțeles ce afirmă Maslow. Ei pot recunoaște în piramida sa unele caracteristici

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

ale experienței sau comportamentului lor. Descoperă că sunt reale și identificabile, doar că ei nu-și pusese niciodată problema în acest mod până atunci.

Teoria ierarhiei nevoilor a fost elaborată de psihologul american Abraham Maslow.

Maslow ierarhizează nevoile umane în funcție de prioritatea lor în cinci categorii:

- **Nevoile fiziologice** sunt nevoile de bază ale corpului uman: hrană, apă, somn, adăpost, etc. Ele sunt dominante atunci când nu sunt satisfăcute la un nivel acceptabil. În acest caz nici o altă nevoie nu poate sta la baza motivației.
- **Nevoile de siguranță și securitate** cuprind nevoia de stabilitate, protecție împotriva îmbolnăvirilor, a vătămarilor fizice, a dezastrului economic, a factorilor ocazionali și imprevizibili, nevoia de structură, ordine și lege. De obicei, nevoia de securitate este activă și dominantă în cazuri deosebite, cum ar fi războiul, epidemiile, catastrofele naturale, dezorganizarea societății, crize economice, nevroze, situații negative cronice.
- **Nevoile sociale** sunt legate de natura socială a omului. Inițial Maslow s-a referit la ele ca nevoie de dragoste și apartenență. În această categorie intră și nevoia de prieteni, de relații agreabile cu cei din jur, nevoia de familie. Nevoile sociale se manifestă sub următoarele forme: - **Nevoia de afiliere** se referă la dorința de a avea prieteni, colaboratori, de a se asocia cu alte persoane. Individul caută compania altor persoane, fie în grupuri mici, informale, fie în organizații formale. - **Nevoia de afectivitate** este o nevoie socială universală și se manifestă în două direcții: de la individ spre alte persoane și dinspre cei din jur spre individ. - **Nevoia de cooperare** este una din cele mai puternice nevoi umane și rezultă din nevoia de afiliere. În cadrul organizațiilor se manifesta mai ales prin munca în echipă.
- **Nevoia de stimă** cuprinde două grupe de nevoi delimitate în funcție de unghiul de abordare care poate fi intern sau extern. Din punct de vedere intern, nevoia de stimă cuprinde dorința de putere, realizare, încredere, independență, libertate iar din punct de vedere extern dorința de a avea reputație sau prestigiu, statut, faimă și glorie, recunoaștere, demnitate, apreciere. Satisfacerea acestor nevoi duce la încredere în sine, conștientizarea valorii proprii, sentimentul de a fi util și necesar în lume.
- **Nevoia de autorealizare (autoactualizare)** este dorința unei persoane de a se realiza ca o personalitate unică în concordanță cu potențialul sau și în cadrul limitelor impuse de realitate. Satisfacerea acestei nevoi permite individului să-și realizeze potențialul, talentele și capacitățile de care dispune, totodată va duce și la creșterea celorlalte nevoi.



**Piramida lui Maslow**

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Piramida oferă doar o perspectivă generală asupra nevoilor și motivațiilor umane. Fiecare om este diferit și se comportă diferit, în funcție de potențialul moștenit genetic și de influențele mediului în care trăiește. Atunci când potențialul genetic este ridicat și mediul său este propice dezvoltării personale, persoana are toate șansele să ajungă un lider autentic. Oricum, în acest caz e vorba și de destin – și așa a fost în cazul tuturor marilor personalități ale omenirii, din orice domeniu.

## 2.2. Factorii de risc, comportamente de risc, comportamente nocive, elemente de schimbare comportamentală

**Scopul acestui subcapitol este de a sublinia natura complexă a comportamentului favorabil sănătății, și necesitatea utilizării teoriilor și modelelor teoretice pentru planificarea intervențiilor de eficacitate.**

Ce este riscul?

Majoritatea teoriilor referitoare la adoptarea comportamentului sanogen se bazează pe asumția că oamenii estimează susceptibilitatea lor de a contracta o boală și evaluează costurile și beneficiile realizării unui comportament preventive, înainte de a-l executa în mod real. Perceperea riscului sau a susceptibilității este considerată a fi un factor important în determinarea execuției comportamentului de prevenție. Majoritatea modelelor specifice psihologiei sănătății include perceperea riscului ca o condiție importantă în adoptarea unor comportamente de reducere a acestui risc. După cum argumentează *Weinstein și Nicolich, 1993, Apud van der Pligt, 1998*, la nivel bazal, conceptual de percepere a riscului are același înțeles în toate modelele, fiind mai mult sau mai puțin interșanjabil, cu alte concepte similare (vulnerabilitate, susceptibilitate).

Grija pentru sănătate implică înțelegerea factorilor de risc pentru apariția diferitelor boli. Factorii de risc pentru sănătate sunt evenimente din viața noastră care cresc probabilitatea de a ne îmbolnăvi de o anumită boală. Unii factori de risc nu pot fi controlați - s-ar putea să ne fi născut cu ei sau să fi fost expuși la ei fără vina noastră. Dintre factorii de risc pentru sănătate pe care nu îi putem controla sau îi putem controla foarte puțin se numără:

- prezența unui istoric familial pentru anumită boală
- sexul
- vârsta

Factorii de risc pe care îi putem controla includ :

- alimentația
- activitatea fizică
- fumatul
- consumul de alcool
- folosirea drogurilor ilegale
- purtarea centurii de siguranță

Pe baza studiilor s-a estimat că multe decese ar putea fi evitate prin schimbarea a doar trei comportamente, în legătura cu :

- fumatul - renunțarea la fumat
- dieta - adoptarea unei alimentații sănătoase (de exemplu, mâncați mai multe fructe și legume și mai puțină carne roșie)
- activitatea fizică - eliminarea sedentarismului.

### 2.2.1. Teorii și modele sociale de schimbarea a comportamentului.

Comportamentele de risc nu apar izolate, ci într-un set comportamental. Adoptarea unor comportamente de risc poate duce uneori la dependență.

Dependența este de mai multe tipuri:

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- dependența de nicotină
- dependența de alcool
- dependența de droguri
- dependența de medicamente

În ultimul timp au luat amploare și alte tipuri de dependență:

- dependența de internet
- dependența de jocuri de noroc
- dependența de relații interpersonale- nesănătoase
- dependența de sporturi extreme
- dependența de a cumpăra

Acumularea mai multor factori de risc este de parcă ai măslui șansele împotriva ta.

Un factor de risc este un obicei sau o condiție asociată cu o creștere a oportunității de dezvoltare a unei boli. Factorii de risc pentru bolile de astăzi cu mortalitate sporită, ca bolile cardio-vasculare și cancerul, include obiceiuri proaste în ceea ce privește alimentația, lipsa exercițiului fizic, obezitatea, fumatul și poluarea mediului. De asemenea bolile existente în familii, vârsta și sexul pot să crească sau să scadă riscul apariției unor boli. De obicei mai mult decât un factor de risc este asociat cu boala.

Bolile cardiace, diabetul și multe tipuri de cancer sunt boli care se dezvoltă încet și invizibil într-o perioadă lungă de timp. Obiceiurile de viață sănătoasă, stabilite de timpuriu, pot opri problemele înainte ca ele să apară.

Preocupări pentru înțelegerea și predicția comportamentului au existat din totdeauna. În sănătate ele au fost stimulate de două constatări:

- a) o mare proporție din morbiditate și mortalitate se datorează comportamentului și
- b) comportamentul se poate schimba (*Connor & Norman, 1999*).[19]

La rândul lor aceste preocupări au generat numeroase cercetări și indicatori de evaluare pentru intervențiile care vizau schimbarea comportamentului.

În ultimii ani tot mai mulți teoreticieni și practicieni din domeniul promovării sănătății sunt preocupați de necesitatea dezvoltării unui sistem de indicatori de eficiență și eficacitate ai intervențiilor în favoarea sănătății.

Atenția lor se concentrează în special pe găsirea unei alternative la modelul bio-medical care domină încă în sănătatea publică (*Sprenger, 2002*). Potrivit modelului bio-medical boala este explicată prin relația cauză - efect, stimulreacție, iar experimentul este standardul absolut în cercetare pentru producerea dovezilor științifice privind cauzalitatea. Metodele ne - experimentale, de cercetare cantitativă acceptate au ca scop evaluarea prevalenței și incidenței, orice inferență a cauzalității între variabilele măsurate fiind exclusă de către specialiști. În consecință, intervențiile pentru schimbarea comportamentului se bazează pe măsurarea atitudinilor, percepțiilor, comportamentelor grupului țintă, selectate după criteriile universale de către specialiști și folosind preponderent metodele descriptive (frecvențe) pentru analiza datelor. [89]

Modelele privind schimbarea comportamentului sunt imperfecte, dar în comparație cu modelul bio-medical, oferă o alternativă mult mai bună pentru planificarea programelor de promovarea sănătății și evaluarea eficacității lor (*MacDonald, 2000*). Din diversitatea teoriilor privind schimbarea vor fi prezentate în continuare modelele cognitiv-sociale. [57, p.48]

Printre avantajele folosirii lor se numără următoarele:

- În primul rând ele oferă cadrul teoretic pentru cercetare, orientând selectarea variabilelor de măsurat, procedura de dezvoltare a măsurilor valide și consistente, precum și, cum se grupează și interacționează acestea, cu scopul de a face predicții despre comportamente și consecințele lor asupra sănătății.
- În al doilea rând, modelele teoretice identifică variabilele importante în predicții despre comportamente, aprofundează înțelegerea noastră pri-vind procesele implicate în starea de sănătate și permit dezvoltarea intervențiilor eficiente. Dacă cognițiile au legătură cu comportamentele, înseamnă că schimbarea cognițiilor duce la schimbarea comportamentelor.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- În al treilea rând, modelele teoretice oferă o descriere a proceselor cognitive, care sunt determinante în motivația individului de a practica un anumit comportament.
- În al patrulea rând, modelele teoretice permit identificarea variabilității comportamentale a indivizilor, identificarea determinantilor varietății și în concluzie sunt foarte utile în planificarea unor intervenții specifice sub-grupelor populației.

O să exemplificăm **Modelul credinței în sănătate** care (*Hochbaum, G., 1958 și Rosenstock, I., 1966*), (MCS) [48] a fost dezvoltat ca metodă sistematică de a explica și prezice comportamentele preventive (*Janz & Becker, 1984*). Ulterior, prin includerea unei noi variabile „motivația pentru sănătate”, modelul a fost folosit pentru a diferenția comportamentul favorabil sănătății de comportamentul dăunător sănătății.[48]

Modelul a fost aplicat în diverse domenii pentru a produce dovezi pentru fundamentarea intervențiilor de promovare a comportamentului sănătos: comportamente preventive (teste genetice și de sănătate); comportamente riscante (fumat, consum de alcool); comportamente sănătoase (vaccinarea antigripală, auto-examinarea sânelui, folosirea contraceptivelor, protecția sănătății dentare); comportamentul în bolile cornice (conduita în hipertensiune, în diabet, în insuficiența renală, complianța părinților față de conduita în cazul unui copil bolnav); activitatea clinică. Rezultatele acestor studii au produs dovezi în sprijinul ipotezei: credințele despre sănătate se corelează cu comportamentul și reprezintă un indicator de diferențiere între cei care vor adopta și cei care nu vor adopta un comportament (*Sheeran & Abraham, 1999*). Printre limitele acestui model se numără faptul că nu ia în considerare variabile demografice și factori de personalitate. De asemenea, variabilele nu sunt operaționalizate și nu se specifică relațiile dintre ele.[87]

**În școli, promovarea comportamentului sănătos se poate realiza prin orele cu teme de igienă.**

### 2.3. Noțiuni de igienă personal

Termenul de "higiena" vine de la Hygeia, fiica lui Asclepius (zeul medicinei), zeița sănătății și curățeniei în Grecia antică. *Igiena* este știința care se ocupă cu promovarea și menținerea sănătății individului și comunității.

"Igiena" are multe aspecte care încep cu igiena personală (deprinderi de viață sănătoasă, curățenia corpului și a hainelor, alimentație sănătoasă, un regim echilibrat de odihnă și mișcare), continuă cu igiena gospodăriei (pregătirea în condiții igienice a alimentelor, curățenia, iluminarea și aerisirea casei), terminând cu igiena muncii (măsuri care au ca scop eliminarea riscurilor apariției bolilor profesionale și a accidentelor), sănătate publică (supravegherea alimentării cu apă și alimente, prevenirea răspândirii bolilor infecțioase, eliminarea gunoaielor menajere și a apelor reziduale, controlul poluării aerului și a apei) și igiena mentală - recunoașterea factorilor psihologici și emoșionali care contribuie la o viață sănătoasă.

Iată câteva idei orientative pentru învățământul primar și gimnazial.

#### 2.3.1. Igiena corporală

Igiena corporală sau individuală are drept scop curățenia și îngrijirea pielii și producțiilor sale (unghi, păr), a gurii și dinților, ochilor, nasului, urechilor precum și igiena diferitelor sisteme (digestive, respirator, cardiovascular, renal, reproducător)

**Fișele de lucru cu numerele 1 și 2 sunt cuprinse în anexa prezentului ghid.**

#### 2.3.2. Igiena pielii

Pielea are multiple funcții- sensorial- respirator- excretor-de termoreglare, ocupând o suprafață mare pe care se depozitează cu mare ușurință impurități fizice, chimice sau numeroși microbi, crescând riscul infecțiilor.

Curățenia pielii se asigură cu ușurință prin spălarea ei cu apă și săpun. În afara efectului de curățenie locală, spălarea asigură tegumentelor și o intensificare a circulației sângelui precum și o acțiune calmantă asupra sistemului nervos, creând o stare de bună dispoziție.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

### 2.3.3. Igiena mâinilor și a picioarelor

Trebuie acordată atenție curățeniei mâinilor: tăierea unghiilor, spălarea lor cu apă caldă, săpun și perie înainte de masă, după folosirea closetului și ori de câte ori s-au murdărit. Picioarele trebuie spălate în fiecare seară, unghiile se taie la fiecare 2 săptămâni pentru a preveni acumularea de murdărie și încarnarea lor. Transpirația picioarelor poate fi combătută prin spălarea picioarelor în fiecare seară cu apă caldă și săpun, schimbarea zilnică a ciorapilor.

### 2.3.4. Igiena părului

Se asigură prin pieptănatul și periatul zilnic și spălarea o dată pe săptămână sau de câte ori este nevoie cu apă caldă și șampon adaptat tipului de păr (uscat, normal, gras). Pielea capului produce mult sebum, transpiră mult, reține ușor pulberi (praf, funingine) din atmosferă și din acest motiv, baia cu săpun sau cu șampon de păr se impune cel puțin o dată pe săptămână, mai mult chiar, în timpul caniculei spălarea capului este recomandată la 2-3 zile sau chiar zilnic.

### 2.3.5. Igiena ochilor

Ochi trebuie feriți de praf și murdărie; trebuie evitat frecatul ochilor cu mâinile murdare. După spălarea lor zilnică cu pleoapele închise se sterg cu prosoape proprii curate; trebuie interzisă utilizarea unui singur prosop de către mai mulți copii deoarece se pot transmite boli (conjunctivita). Ochiul trebuie ferit de lumina prea puternică – a nu se citi în lumina solară directă și nici să se citească la lumină insuficientă – sub 100-150 luchi, deoarece ochiul obosește și se pot produce tulburări.

### 2.3.6. Igiena urechilor

Urechile se spală zilnic cu apă și săpun și se curăță cu bețișoare igienice speciale; se va spăla și regiunea retroauriculară (din spatele urechi); se va evita introducerea obiectelor ascuțite sau de dimensiuni mici în urechi.

**Fișele de lucru cu numerele 3 și 4 sunt cuprinse în anexa prezentului ghid.**

### 2.3.7 Igiena îmbrăcăminte

Igiena îmbrăcăminte și are rolul său bine determinat în menținerea permanentă a stării de sănătate a organismului, presupunând în primul rând o îmbrăcăminte curată și în al doilea rând adecvată activităților ce urmează a fi desfășurate.

Scopul îmbrăcăminte este protecția de frig și soare. Pentru climatul obișnuit al țării noastre, îmbrăcăminte uzuală reprezintă într 5-10 % din greutatea corpului la bărbați și între 3-5 % la femei; ea acoperă aproximativ 60-80 % din suprafața corporală. [55]

Îmbrăcăminte joacă rolul unui strat izolator între corpul uman și temperatura ambiantă, creând un micro climat optim în care funcțiile organismului (circulația, respirația, activitatea locomotorie) să se desfășoare în condiții cât mai apropiate de normal.

Împotriva frigului, organismul se apără reducând pierderile de căldură, ajutat fiind însă și de o îmbrăcăminte adecvată acestui scop, confecționată din țesături de lână sau bumbac. O îmbrăcăminte bună permite păstrarea unei trimi din cantitatea totală de căldură pe care organismul o pierde continuu prin fenomene fizice de conducție sau de radiație. Iarna este de preferat o îmbrăcăminte din mai multe straturi de veșminte decât una formată dintr-un singur veșmânt, dar foarte gros; este cazul hainelor din stofă de lână, căptușite cu vatelină, în locul hainelor groase de blană, care încălzesc excesiv unele zone ale corpului, stânjenindu-i în mare măsură mișcările.

Împotriva căldurii excesive, organismul se apără prin creșterea transpirației. Îmbrăcăminte adecvată în acest scop va fi confecționată din materiale subțiri (de preferat de mătase, de bumbac, in, cânepă sau

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

chiar fibre artificiale), lejeră pe corp și în culori deschise. Atât vara cât și iarna, în spațiul subvestimentar se acumulează, ca rezultat al metabolismului țesutului cutanat, cantități apreciabile de bioxid de carbon (2-3 g pe zi), precum și gaze cu efecte nocive asupra organismului.

Transpirația, în afara faptului că permite pierderea unei cantități de căldură, duce odată cu aceasta și la eliminarea unei cantități importante de apă și a unor diverse substanțe metabolice, care sunt eliminate în exterior prin evaporare. Din acest motiv, primul strat al îmbrăcăminte trebuie confecționat dintr-un material absorbant (bumbacul fiind cel mai bun), care după absorbție elimină transpirația și păstrează apoi un mediu uscat în jurul corpului. [55]

Pantalonii prea strâmți duc cu timpul, prin compresiunea continuă a coapselor și gambelor, la apariția unor tulburări circulatorii la nivelul membrelor inferioare.

Nu de puține ori, normele igienice intră în contradicție cu moda, aceasta din urmă neținând cont de particularitățile indivizilor sau de necesitățile igienice.

### 2.3.8 Igiena încălțăminte

Rolul încălțăminte este de a proteja piciorul de temperatura solului pe care calcă și de traumatismele mecanice (lovituri, tăieri, arsuri, etc)

Încălțăminte trebuie să respecte configurația anatomică a piciorului și să fie lejeră; să permită mișcarea degetelor și să fie cât mai strânsă în spate, pentru a fixa bine piciorul în mers.

Încălțăminte prea stămtă, pe lângă faptul că produce mari neplăceri la mers, duce cu timpul la apariția de leziuni cutanate (rosături), degerături (în timpul iernii), schiopătat, îngroșarea glezenei sau chiar deformarea degetelor. [35]

Încălțăminte prea largă determină apariția de inflamații și apoi leziuni datorate frecării piciorului în timpul mersului, iar în cursul sezonului rece piciorul nu va fi niciodată cald, din cauza pătrunderii cu ușurință a aerului rece, eventual și a zăpezii, prin spațiul larg dintre pielea piciorului și încălțăminte.

La copii, datorită faptului că procesul osificării nu este încheiat, încălțăminte nepotrivită duce la deformări ale plantei sau ale degetelor și cu timpul și la tulburarea circulației periferice (picioare reci, vinete), cu transpirație abundentă și urât mirositoare sau chiar la apariția unor procese infecțioase interdigitale, de etiologie în special micotică (cauzate de ciuperci parazite).

Materialul ideal din care se recomandă confecționarea încălțăminte este pielea animală, aceasta fiind impermeabilă pentru apă, ferind piciorul de umezeală, este maleabilă, mulându-se pe picior, dând o notă estetică plăcută încălțăminte.

Dezavantajul este că împiedică evaporarea transpirației, astfel recomandându-se vara încălțăminte din pânză. Cea mai bună talpă de încălțăminte este cea din piele de bovine, fiind suficient de groasă pentru a proteja piciorul contra asperităților solului și neîmpiedicând, decât în mică măsură transpirația piciorului.

De multe ori există o contradicție între utilitatea încălțăminte și modă, această contradicție fiind mai evidentă la încălțăminte feminină.

O încălțăminte confortabilă ușurează mersul, munca și viața cotidiană.

Este recomandabil pentru adolescente să poarte pantofi cu tocuri late și joase și numai în împrejurări deosebite, să poarte pantof înalt, deoarece un astfel de toc purtat intempestiv duce la deformarea piciorului, a bazinului și chiar a coloanei vertebrale.

Încălțăminte va fi purtată de regulă peste o șosetă sau ciorap tricatat, confecționat, pe cât posibil, din bumbac sau amestec cu fibre sintetice. Rolul ciorapului este de a atenua frecarea pielii piciorului de pantof, de a absorbi transpirația, iar în sezonul rece de a menține căldura și a împiedica apariția degerăturilor. Ciorapii se vor schimba cât de des, preferabil zilnic în timpul călduros; baia zilnică a picioarelor trebuie să fie urmată obligatoriu de schimbarea ciorapilor. [35]

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

**Fișa de lucru cu numărul 5 este cuprinsă în anexa prezentului ghid.**

### **2.3.9. Igieina locuinței**

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) consideră locuința ca locul unde omul își petrece cea mai mare parte a timpului și își reface forța de muncă, muncește și se distrează în mod cât mai plăcut. OMS a stabilit 3 condiții pe care trebuie să le îndeplinească o locuință pentru a fi considerată salubră și anume:

1. să satisfacă nevoile fiziologice și psihologice ale organismului uman
2. să nu aducă nocivități ca infecții, infestații, intoxicații și accidente
3. să asigure confortul necesar individului și familiei sale

Pentru a corespunde acestor condiții orice locuință trebuie să respecte anumite recomandări sanitare și anume:

1. solul pe care se construiește o locuință trebuie să fie salubru cu apă subterană, la 1 m sub fundație, ușor înclinat pentru a permite scurgerea apelor de șiroire.
2. orientarea locuinței cea mai bună pentru zona noastră este cea sudică, sud-estică și sud vestică.
3. materialele de construcție pot fi naturale și artificiale dar trebuie să îndeplinească următoarele condiții: să fie termoizolante, hidroizolante, fonoizolante, să fie rezistentă și pe cât posibil ignifugă, ușor de întreținut și curățat
4. planificarea interioară; OMS consideră că ar fi ideal ca numărul de încăperi să fie egal cu numărul de persoane, sau eventual minus 1 încăpere; psihologii consideră că ar fi ideal ca numărul de încăperi să depășească cu cel puțin una numărul de persoane
5. anexele locuinței obligatorii sunt bucătăria și baia cu WC, care trebuie să aibă ventilație în exterior
6. ambianța termică sau microclimatul reprezintă totalitatea factorilor de mediu care influențează schimbul de căldură între organism și mediul său înconjurător

Factorii care formează ambianța termică sunt:

- umiditatea aerului
- temperatura aerului
- mișcarea aerului
- temperature obiectelor și suprafețelor

În cazul unui aer cald, care are temperatură crescută, umiditate crescută și mișcare redusă și o radiație pozitivă organismul reacționează prin:

- creșterea frecvenței și amplitudinii respiratorii
- creșterea frecvenței pulsului
- scăderea tensiunii arteriale
- creșterea cantității de apă pierdută prin transpirație și odată cu ea și cea a sărurilor minerale
- scăderea cantității de urină
- scăderea secrețiilor digestive, inclusiv a acidului clohidric cu apariția de dispepsii, apariția oboselii, a adinamiei, care poate merge până la lipotimie

În cazul unui aer foarte cald pot apărea și fenomene mai grave ca șocul termic datorită înmagazinării de căldură în organism și creșterea temperaturii corpului până la 42-43 grade sau a colapsului termic sau prăbușirea tensiunii arteriale datorită vasodilatației periferice foarte puternice.[35]

În cazul unei ambianțe termice reci caracterizată prin temperatură aerului scăzută, umiditate crescută, mișcarea aerului puternică și radiația negativă a organismului reacționează prin:

- scăderea și amplitudinea respirației cu creșterea consumului de oxygen
- scăderea frecvenței pulsului și creșterea tensiunii arteriale datorită vasoconstricției periferice
- creșterea cantității de urină eliminată și a frecvenței micțiunilor și frecvenței apariției hematuriei
- apariția de contracții musculare și creșterea termogenezei pentru a suplinii pierderea de căldură

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Locuința are multiple influențe asupra organismului. Unele boli digestive infecțioase ca febra tifoidă, dizenteria, diareile de toate felurile și chiar hepatita virală pot fi legate de locuință în special de aprovizionarea cu apă, îndepărtarea reziduurilor lichide și solide, păstrarea alimentelor, mai ales a celor perisabile etc.

Aerisirea camerelor constituie o obligație elementară de igienă, asigurându-se pe timpul verii prin deschiderea largă a geamurilor, iar iarna prin deschiderea mai deasă a acestora. De asemenea vara este recomandată folosirea perdelelor sau jaluzelelor pentru a păstra răcoarea și umbra.

Geamurile trebuie să fie în permanență curate pentru a permite pătrunderea în interior a razelor solare. Curățenia camerei va fi făcută zilnic, de preferință în lipsa copilului, cu aspiratorul, cu cârpa umedă pentru a preveni ridicarea prafului în încăperea.

**Fișele de lucru cu numerele 6, 7 și 8 sunt cuprinse în anexa prezentului ghid.**

#### 2.4. Igiena digestiei

Igiena gurii și a dinților- Presupune în primul rând curățarea lor după fiecare masă, pentru a îndepărta particulele alimentare rămase printre dinți. Dinții trebuie curățați cu periuță și pastă, deoarece resturile alimentare rămase printre dinți dezvoltă o floră bogată, printre care sunt și microorganismele patogene. [51]

Lipsa acestor măsuri de igienă duce la apariția cariilor dentare, diferitelor infecții ale cavității bucale și a stomacului, ceea ce afectează digestia. Alimentația corespunzătoare are un rol benefic asupra funcționării tubului digestiv și a altor organe, asigurând o dezvoltare și o funcționare bună a întregului organism.

Regulile de igienă necesare pentru întreținerea unei stări bune de sănătate se referă la :

- igiena mucoasei bucale și a dinților;
- masticare suficientă a alimentelor;
- calitatea alimentelor și a apei de băut;
- evitarea toxinfecțiilor alimentare, a fumatului, a alcoolului etc.; fumatul, alcoolul și condimentele inhibă sensibilitatea gastrică, irită mucoasele, produc o salivă abundentă, hiperaciditate gastrică, apariția ulcerului gastroduodenal etc.;
- Temperatura alimentelor (o temperatură prea mare sau prea mică diminuează sensibilitatea receptorilor gustativi);
- Consumarea unei ape nepotabile duce la apariția de tulburări grave digestive.

#### 2.5. Igiena respirației

Datorită unor particularități pe care le are sistemul respirator la copii, aceștia sunt mai dispuși la îmbolnăviri decât adulții. Deoarece căile respiratorii și plămânii au un diametru mai mic, aceștia favorizează stagnarea diferitelor secreții ale mucoasei și înmulțirea microbilor.

Cutia toracică, mușchii respiratori și plămânii sunt mai puțin dezvoltați la copii, dar intensitatea proceselor metabolice sunt mai crescute decât la adulți și ca urmare, necesarul de oxigen din țesuturi este asigurat printr-o frecvență respiratorie mai mare.

Pentru stimularea creșterii volumului cutiei toracice și a elasticității sale, pentru o dezvoltare corespunzătoare a mușchilor respiratori, se folosește în primul rând gimnastica respiratorie, jocurile și plimbările în aer curat. Este absolut interzis ca gimnastica respiratorie să se facă într-o atmosferă poluată cu praf sau gaze, ori infectată cu microorganisme.

Exercițiile trebuie alese în așa fel încât să destindă la maximum cutia toracică, cu participare tuturor grupelor musculare implicate. Mișcările ritmice rapide trebuie să alterneze cu cele lente, de destindere, astfel încât programul să nu obosească, ci să învieze. În timpul exercițiilor trebuie asigurată o respirație corectă, nazală. Respirația pe gură poate duce la infecția căilor respiratorii, deoarece aerul intră nepurificat de praf și microbi, neîncălzit și cu umiditate mai mică. [35]

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Căile nazale trebuie să fie permeabile pentru aer; pentru a asigura o bună respirație, mucozitățile și praful se elimină prin suflarea ușoară a nasului în batistă, evacuându-se fiecare nară pe rând. Nu este permisă curățarea nasului folosind degetele, deoarece în acest caz se asigură vehicularea microbilor și apariția unor boli: furunculul nazal, guturaiul, vegetații adenoide, deviații de sept etc.

## 2.6. Igiena circulației

Starea de sănătate și dezvoltare normală a sistemului cardiovascular sunt influențate puternic de buna funcționare a glandelor endocrine. Tulburările endocrine și în special cele tiroidiene sunt dăunătoare inimii. Insuficiența vitaminei B1 scade forța de contracție a inimii.

Nicotina stimulează o secreție abundentă de adrenalină, cu creșterea pulsului, a tensiunii arteriale, spasme vasculare, scleroza vaselor prin depunere de colesterol etc.

Antrenarea inimii trebuie făcută, prin exerciții fizice raționale și accesibile. Antrenamentul activității cardiovasculare se realizează prin exerciții fizice zilnice, prin sport și prin muncă fizică regulată. Eforturile fizice mari și de lungă durată pot duce la hipertrofia patologică a miocardului.

Somnul normal are mare importanță pentru igiena inimii deoarece în timpul somnului inima lucrează cu o intensitate mai mică decât în timpul zilei

## 2.7. Igiena sistemului reproducător

Exigența igienei intime crește odată cu înaintarea în vârstă a individului. Băieții vor spăla cu apă și săpun întregul penis și regiunea perianală și genitală, cu deosebire șanțul balanoprenupțial (dintre gland și corpul penisului), loc pentru stagnarea secrețiilor și în consecință apariția de iritații și chiar infecții locale.

La fete situația este și mai imperativă. Ele își vor spăla organele genitale externe tot cu apă și săpun, prin mișcări ușoare din față înspre anus, pentru a împiedica infectarea vulvară cu microbi sau paraziți aduși din regiunea anală.

După spălarea organelor genitale, ștergerea se face cu un prosop curat, de folosință strict personală. La fetele tinere la crează instalat ciclul menstrual curățenia locală riguroasă este obligatorie ori de câte ori se schimbă tamponul igienic sau, în lipsa acestuia, de cel puțin trei ori pe zi.

În timpul menstruației, fetele vor evita efortul fizic susținut, sportul de performanță, statul prelungit în picioare, consumarea de medicamente care favorizează sângerarea (aspirina, trombostopul). Baia generală este recomandată doar sub formă de duș.

**Fișele de lucru cu numerele 9, 10, 11, 12 și 13 sunt cuprinse în anexa prezentului ghid.**

## 3. Programe de promovarea a sănății

În contextul globalizării, succesul unor programe de sănătate dintr-o anumită țară poate fi preluat și adaptat nevoilor specifice fiecărei țări. Astfel, programele dedicate prevenirii consumului de alcool, reducerii stresului profesional, combaterii obezității pot fi preluate și adaptate specificului țării noastre.

În cele ce urmează încercăm să sugerăm și alte posibilități de predare a unor teme care vizează problematica lumii contemporane.

### 3.1. Alcoolul - a treia problemă de sănătatea

Alcoolul este substanța de abuz cea mai larg disponibilă și cea mai acceptabilă din punct de vedere cultural.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), în Europa alcoolul ocupă locul trei în ierarhia celor mai importanți factori de risc pentru decesele premature și îmbolnăviri evitabile (după fumat și hipertensiune arterială).[26,27]

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Un ghid OMS din 1986 privind dependența de droguri și alcool, clasifica alcoolul în categoria droguri sedative, alături de hipnotice și tranchilizante.

Problemele legate de alcool apar la aproximativ 30% din băutori.

Alcoolul este un factor de risc mai important decât nivelul crescut al colesterolului și obezitatea, de trei ori mai important decât diabetul și de cinci ori mai important decât astmul. Una din 10 îmbolnăviri și decese premature din Europa este cauzată de alcool.

Consumul de alcool a crescut în ultimul timp ca volum și frecvență, iar vârsta debutului pentru băut a scăzut. Deși în ultimii ani s-au îmbunătățit semnificativ informațiile referitoare la consumul de alcool și efectele asupra sănătății publice, totuși mai sunt multe de aflat în acest domeniu.

În multe țări din Europa, decidenții politici se plâng de lipsa informațiilor despre consumul real de alcool, despre obiceiurile consumului de alcool în funcție de sex, vârstă și alte caracteristici populaționale relevante, ca și de efectele negative ale consumului, în diversele sale forme. Deși, media consumului de alcool, ca și incidența cirozei, continuă să fie indicatori importanți pentru situația actuală a consumului de alcool, acestea nu sunt suficiente pentru a estima realitatea și a elabora politici sociale adaptate realității. De aceea este nevoie de un program de acțiune pentru prevenirea și reducerea consumului abuziv de alcool.

#### **Cauzele creșterii consumului de alcool sunt:**

- creșterea producției și diversitatea băuturilor alcoolice;
- disponibilitatea și accesibilitatea largă;
- percepția culturală de ingredient festiv a alcoolului;
- creșterea nivelului de trai, a venitului pe cap de locuitor;
- **promovarea sa drept scop recreațional, detensionant, de creștere a bunei-dispoziții, de “liant social”, pentru umplerea timpului liber sau din “plictiseală”, lipsa de ocupație, pasivitate;**
- modelele (părinți, profesori, staruri de muzică sau cinema, sportivi etc.) ce oferă această imagine/atitudine;
- tradiția consumului (bere în Danemarca, vin în România).[11]

Studiile efectuate de OMS arată că obiceiul consumului de alcool începe din adolescență și la debutul vârstei adulte, dar consecințele patologice nu apar decât după mai mulți ani. Adolescenții sunt rareori consumatori cronici de alcool; mai degrabă au tendința de a ceda ocazional tentației unui consum excesiv de alcool. Dependența de alcool se instalează după mai mulți ani și majoritatea persoanelor care solicită asistență medicală au peste 30 ani.[68]

În numeroase țări, consumul de alcool de către tineri este considerat drept o consolidare a imaginii masculine de virilitate și maturitate. Pentru a îmbunătăți calitatea vieții, este necesară reducerea efectelor negative ale consumului de alcool, acțiune care trebuie privită ca o importantă problemă de sănătate publică. Ca și în cazul altor politici publice, acțiunile pentru prevenirea și reducerea consumului de alcool trebuie fondate pe informații reale. [69, p. 171-172, Iulina IACOB]

În anii '90, în țările europene, în baza a trei acorduri s-au stabilit acțiunile menite să reducă și să prevină consumul de alcool. Aceste acorduri sunt:

1. „Sănătate pentru toți” (Health for All);
2. „Politica Europeană în privința alcoolului” (European Alcohol Action Plan);
3. „Acordul European referitor la alcool” (European Charter on Alcohol);
4. În 2001 a fost adoptată de țările membre ale UE, Declarația: tinerii și alcoolul. (Declaration on young people and alcohol). [4]

Ele subliniază faptul că problemele cauzate de consumul de alcool, la nivel internațional, reprezintă o problemă de sănătate publică. De asemenea stabilesc principalele strategii de combatere a efectelor negative produse de consumul de alcool.

#### **„Sănătate pentru toți” (Health for All)**

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Acest acord a fost inițiat în 1979 de către OMS. La baza acestui acord era o politică globală de sănătate care intenționa să producă schimbări substanțiale în sănătate în deceniile trecute.

În 1998, acest acord a fost întărit de o nouă declarație a OMS, cu o nouă politică de sănătate: „Sănătate pentru toți în secolul 21”. Această declarație identifică 21 de obiective pentru secolul 21; obiectivul 12 al acestei declarații se referă la reducerea efectelor nocive ale alcoolului, drogurilor și tutunului: „Până în anul 2015, trebuie reduse semnificativ, în toate statele membre ale UE, efectele negative ale consumului de substanțe adictive cum ar fi tutunul, alcoolul și alte droguri psihoactive”. (sesiunea din septembrie 1998 a WHO - comitetul regional pentru Europa). [114, 115 ,p. 173]

### „Declarația: tinerii și alcoolul” (Declaration on young people and alcohol)

Politicile referitoare la alcool trebuie să fie orientate spre:

- a oferi protecție;
- a promova educația;
- a sprijini mediile în care nu se consumă alcool;
- a reduce efectele negative ale consumului de alcool.

Uniunea Europeană (UE) a adoptat mai multe directive căutând să armonizeze diferitele legi ale statelor membre pentru a pregăti dezvoltarea unei piețe comune.[32]

Pentru reducerea consumului de alcool, trebuie avute în vedere atât informațiile despre evoluția consumului și a obiceiurilor legate de acesta, cât și acțiunile direcționate pentru protecția tinerilor.

În UE sunt discuții cu privire la stabilirea unui nivel standard de 0,05%0 (alcoolemie în sânge).

În România, noua lege a circulației rutiere a coborât limita alcoolemiei de la 1 %0 la 0,8%0, dincolo de care apare răspunderea penală. [73]

În România este interzisă vânzarea către minori a băuturilor alcoolice.

S-a constatat că în imediata vecinătate a școlilor se comercializează alcool, în ciuda faptului că există prevederi legale care interzic acest lucru. Este interzisă desfacerea băuturilor alcoolice sau comercializarea acestora în spații amenajate la intrarea unităților sau instituțiilor de învățământ, pe trotuarele sau aleile de acces ale acestora, precum și în bufetele de incintă din aceste locuri; este interzis consumul de alcool pe străzi, în parcuri, săli de spectacole, stadioane sau în alte locuri publice.

**Fișa de lucru cu numărul 14 este cuprinsă în anexa prezentului ghid.**

## 3.2. STRESUL

Stresul a fost denumit "boala secolului XX".

În 1998, OMS a realizat un raport prin care arată că stresul profesional și cel din viața personală sunt factorii determinanți ai unei sănătăți șubrede. Acest raport concluzionează că stresul profesional mărește riscul îmbolnăvirilor. Acesta nu depinde numai de caracteristicile psihologice ale individului, ci și de mediul în care muncește. [82]

Un studiu celebru "*Whitehall Study*" (citat în Burrow, 2000), care pe parcursul a 15 ani a urmărit starea sănătății a peste 10000 de englezi, a confirmat faptul că starea sănătății se află în legătură cu poziția noastră în cadrul societății. Cei din executiv sunt mai puțin afectați decât cei din managementul de mijloc, iar aceștia suferă mai puțin decât simplii muncitori. Cu cât pătrundem mai jos în ierarhie cu atât crește numărul problemelor de sănătate. Studiul a măsurat efectele caracteristice ale muncii: puterea de decizie (control), cerințele slujbei și sprijinul social de la locul de muncă și a descoperit că munca inegală duce la rezultate inegale asupra sănătății. Aceasta este independentă de ceilalți factori de risc. [39]

**Fisa de lucru cu nr 15 este cuprinsă în prezentul îndrumar**

### 3.2.1. Consecințele medicale ale stresului profesional

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Când ne simțim amenințați sau când ne confruntăm cu anumite cerințe externe sau stresuri, corpul, automat, dă un răspuns fizic și biochimic. Adrenalina și alți hormoni, colesterolul și acizii grași sunt lansați în sânge, inima bate mai repede, transpirăm mai mult, mușchii se tensionează și respirăm accelerat și superficial. Stresul întins pe o perioadă mai lungă afectează sănătatea.

Stresul cronic duce la o acumulare în artere a colesterolului și grăsimilor, ceea ce reprezintă un risc crescut pentru boli cardiovasculare. Incapacitatea de a ne manifesta frustrarea și furia, neputința de a schimba situația stresantă sau de a o părăsi este un indicator al apariției problemelor cardiace.

Stresul cronic este cel care dăunează cel mai mult sănătății, fiind tipic pentru locurile de muncă în care angajații nu au control asupra diferitelor situații, au cerințe copleșitoare și nu întrevăd nici un semn de ușurare. Efectele asupra stării fizice includ: tensiune mare, transpirație, dificultăți de respirație, tensiune musculară și tulburări gastrointestinale.

Stresul conduce la boli coronariene, dureri de spate, migrene, dureri abdominale și o varietate de probleme psihice. Este dificil de precizat în ce măsură stresul influențează sănătatea, dar foarte multe îmbolnăviri sunt legate de stres. Îmbolnăvirile din cauza stresului reprezintă o povară pentru oameni și organizații, costurile fiind mai evidente la nivelul indivizilor decât la nivelul organizațiilor.

Stresul profesional acționează și asupra sistemului imunitar. *Sheldon Cohen de Universitatea Carnegie Mellon USA (citată în Burrow, 2000)* a arătat că angajații care suferă de stres cronic sunt de la trei până la cinci ori mai predispuși la infecții virale respiratorii decât ceilalți. Același studiu a descoperit că cei care se confruntă doar cu un singur eveniment stresant pe parcursul unui an nu sunt vulnerabili. [101]

Principalele probleme de sănătate identificate ca fiind datorate în mare măsura stresului profesional sunt următoarele: astmul, psoriasis, ulcer gastro-duodenal, tulburări digestive și sindromul colonului iritabil, probleme sexuale, depresii, consum de alcool, de droguri sau abuz de medicamente.

Pe termen lung expunerea prelungită la stres generează o serie de probleme serioase de sănătate cum ar fi: diabetul zaharat, boli cardiovasculare, incidența crescută pentru cancerul mamar la femei; slăbirea sistemului imunitar.

Putem identifica câteva dintre costurile unei organizații legate de consecințele stresului profesional: asigurările de sănătate, pierderea unor zile de lucru și accidentele. Atunci când nivelul stresului este foarte mare și numărul accidentelor este mare, aceasta se întâmplă din două motive: condițiile de muncă care cauzează stres pot cauza și accidente și cel de-al doilea motiv este acela că atunci când muncim prea mult, când suntem presați de timp sau terorizați de șefi suntem mai vulnerabili la accidente. Se produc mai multe accidente atunci când angajații lucrează în condiții periculoase, când ei folosesc echipamente sofisticate, când manipulează obiecte grele, când rămân pentru mai mult timp într-o poziție statică sau neconfortabilă, când au sarcini plictisitoare sau care se repetă la nesfârșit și când trebuie să fie permanent vigilenți.

Cercetările (*Hellriegel, 1992*) au relevat faptul că atunci când angajații se tem de pierderea slujbei, ei au mai multe accidente, se îmbolnăvesc mai des. Statistic, aproape 3-4% din accidentele industriale sunt cauzate de incapacitatea de a face față problemelor emoționale provocate de stres.[44]

Se estimează că fiecare angajat care suferă de vreo boală cauzată de stres absentează aproximativ 16 zile lucrătoare pe an. Angajatorul va trebui să găsească deci un echilibru între stresul indus salariiștilor și performanțele organizației.

Conform Federației Mondiale de Sănătate Mentală, "fața întunecată a economiei globale" a determinat o criză în sănătatea mentală. Depresiile și bolile cardiovasculare au devenit o problemă de sănătate majoră. Amândouă sunt generate de stresul profesional. Atunci când ne aflăm în situații stresante și nu putem nici lupta, nici fugi, o reacție comună este să ne reprimăm sentimentele și să continuăm. Astfel, stresul produce efecte comportamentale, biochimice și psihologice.

Efectele asupra psihicului duc la probleme de concentrare, încredere și motivație, ori ne fac să ne simțim frustrați, neajutorați sau furioși. Ca urmare furia, anxietatea, depresia, stima de sine scăzută, intelectul slăbit, problemele de concentrare și de luare a deciziilor, nervozitatea, iritabilitatea, insatisfacția în muncă sunt

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

câteva din efectele pe care stresul le răsfârâge asupra stării emoționale a oamenilor. Aceste efecte duc la o deteriorarea sănătății psihice. În cazuri extreme, stresul profesional îi determină pe unii angajați să se sinucidă, mai ales atunci când aceștia sunt terorizați.

Efectele asupra comportamentului includ: performanța în scădere, absenteism, creșterea numărului accidentelor, creșterea abuzului de alcool sau medicamente, impulsivitate, crește numărul abandonurilor și de asemenea apar dificultăți în comunicare.

Stresul are impact și asupra vieții personale și sociale. Cu cât suntem mai stresați la serviciu, cu atât impactul este mai mare în viața personală și socială.

Stresul profesional produce iritabilitate și furie la nivelul relațiilor personale și perturbă implicarea în viața culturală și socială. Este greu să menții un echilibru între muncă și familie pentru că stresul profesional creează un cerc vicios. A fi afectat de stresul profesional nu este o slăbiciune personală pentru că oamenii au toleranțe diferite față de situațiile stresante. Nivelul de stres pe care cineva îl poate tolera înainte de apariția stresului reprezintă pragul stresului. Unii oameni la cea mai mică schimbare sau urgență reacționează imediat. Alții sunt calmi, stăpâni pe sine, pe situație deoarece au încredere în capacitatea lor de adaptare. Ei simt un stres foarte mic, acesta devenind mai mare dacă stresul este major sau prelungit.

### **Prevenirea și terapia stresului în organizații**

Puține sunt la ora actuală organizațiile europene care au ca scop activarea unor programe antistres pentru că nu face parte din responsabilitățile ce le revin. Ei au în privința stresului aceeași atitudine ca aceea referitoare la poluarea mediului înconjurător, până la apariția mișcărilor ecologiste și a legilor care reglementează protejarea resurselor naturale. Pentru aceștia, sănătatea indivizilor la locul de muncă ține de responsabilitatea individual și de cea a organelor publice.

Exemplul dat de Statele Unite, Canada, Marea Britanie, Suedia arată că:

1. punerea în practică a unor asemenea programe de către organizații duce la reale economii.
2. cele 100.000 de cercetări în domeniul stresului confirmă salariați, cadre de conducere, tehnicieni și conducători de întreprindere.[81]

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

### 3.3. OBEZITATEA

În secolul XXI se vorbește tot mai des despre obezitate ca despre o epidemie a civilizației moderne. Statisticile internaționale indică, pentru prima dată, că obezitatea face mai multe victime decât fumatul.

Obezitatea reprezintă o problemă cu care copiii se confruntă din ce în ce mai des. În ultima vreme, pe lângă eforturile educaționale ale părinților de a-i învăța pe aceștia cum să mănânce sănătos și să facă mișcare în mod regulat, copiii au început să fie tratați de obezitate ca și adulții. Aceste tratamente includ medicamente ce controlează greutatea, dar și chirurgia de tip by pass gastric.[105]

Ca și adulților, nici copiilor nu le este deloc ușor sau comod să scadă în greutate și astfel mare parte din copiii obezi se transformă în adulți obezi. Obezitatea este una dintre cele mai grave probleme de sănătate cu care se confruntă umanitatea, în unele dintre țări ea fiind chiar a doua cauză a mortalității.

Conform studiilor recente, în România rata obezității este de 25%, iar 50% dintre români sunt supraponderali. Obezitatea este o boala cronică ce are la bază numeroși factori, ea însăși reprezentând un factor de risc major pentru sănătate, producând boli de inimă, creșterea presiunii sângelui, diabetul și cancerul.

Obezitatea reprezintă a doua cauză de mortalitate după consumul de tutun. Un element important al strategiei de prevenție a guvernului britanic îl constituie reducerea deceselor prin îmbunătățirea dietei și nutriției. În Anglia s-a introdus un nou program: "5 a day target = 5 pieces of vegetables or fruits". [2, p. 182]

**În baza celor prezentate mai sus, dorim să vă prezentăm o modalitate de promovare a sănătății în școlile în care predați.**

#### 3.3.1. Promovarea sănătății prin comunicare

Promovarea sănătății este diferită de promovarea unor produse sau servicii comerciale. „Sănătatea” nu este palpabilă la fel cum este un produs comercial și beneficiile în urma îndemnul unui mesaj de sănătate nu sunt, în multe cazuri, obținute imediat. În cazul produselor și serviciilor comerciale beneficiile vin imediat după ce publicului consumator i se cere să acționeze într-un anumit fel.[104]

O campanie implică furnizarea coordonată de informații sau o serie de evenimente și activități. Scopul unei campanii de informare publică poate fi oricare dintre următoarele, sau o combinație a lor:

- să schimbe credințe și atitudini;
- să furnizeze noi informații;
- să încurajeze adoptarea unor practici noi sau o schimbare a stilului de viață.

Ideal este să comunici un mesaj simplu. Este dificil să schimbi atitudini sau să încurajezi oamenii să adopte comportamente noi mai ales dacă asta implică un efort de renunțare la comportamente curente care produc satisfacții și bucurie. Este important, de asemenea de ținut minte că un mesaj nu poate fi transmis către populația generală. Asta pentru că nici măcar un mesaj simplu nu poate fi transmis eficient și înțeles de către un public atât de divers ca vârste, nevoi și interese ca populația generală. Un element cheie al succesului unei campanii de informare publică este definirea, cât se poate de restrâns, a celor care se dorește să răspundă la respectiva campanie.

O **definiție** a promovării sănătății prin comunicare ar fi: „Locul unde practicile bune de promovarea a sănătății se întâlnesc cu practicile bune de comunicare”. [92]

#### **Folosirea canalelor de comunicare pentru promovarea sănătății.**

S-a constatat că cea mai eficientă modalitate de comunicare a unei informații de sănătate este combinarea media cu comunicarea interpersonal și cu evenimentele. Cele trei tipuri de abordări se potențează reciproc în mai multe feluri:

- **mass - media** se utilizează numai pentru anumite obiective de comunicare, dar nu pentru toate. De exemplu, implicarea și interacțiunea limitate sunt posibile numai prin media. Din acest motiv, o combinație de media și comunicare interpersonală este mai eficace. Comunicarea interpersonală vine firesc după cea prin media, o

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

dată ce liderii de opinie și alții împărtășesc ceea ce au învățat de la media, sprijină mesajele respective și contribuie la creșterea impactului acestora; [77]

- **comunicarea inter-personală** permite o participare mai mare acolo unde interacțiunea și feedback-ul sunt necesare. Poate fi mai eficientă prin utilizarea materialelor tipărite, audio-video sau altor mijloace multimedia;

- **evenimentele** combină media și comunicarea interpersonală și sunt deseori promovate și reflectate de media (știri și reportaje). Evenimentele ar trebui să fie organizate în așa fel, încât să stârnească interesul media pentru a le reflecta. Din acest motiv, reflectarea în media este un obiectiv cheie și un indicator de succes al evenimentelor. Acest tip de abordare combinată atinge un număr mare de persoane dar permite și participarea prin comunicare interpersonală.

#### Tipuri de comunicare pentru sănătate

**1. Comunicare persuasivă sau comportamentală.** Aceasta include eforturile de a persuadea o audiență să adopte o idee sau o practică. Include tehnicile de marketing social.

**2. Comunicare a riscului.** Se referă la ajutarea indivizilor să înțeleagă natura și seriozitatea unor riscuri, astfel încât să ia decizii informate despre cum să trateze acele riscuri. Ideal, comunicarea riscului este „un proces interactiv de schimb de informații între indivizi, grupuri și instituții” (Canada National Research Council, 1989). [70]

**3. Advocacy prin media.** Este folosirea strategică a media pentru a promova o inițiativă de politică publică (US Department of Health and Human Services, 1989). [58]

**4. Educația prin divertisment – edutainment.** Implică folosirea producțiilor de divertisment precum show-urile TV, radio, benzile desenate, teatrul etc pentru a transmite mesaje persuasive și lecții despre probleme de sănătate. [16]

**5. Comunicarea interactivă pentru sănătate.** Este definită ca și interacțiunea unui individ – consumator, pacient, cadru medical – prin intermediul unei tehnologii sau a unui mijloc electronic pentru a accesa sau transmite informație de sănătate sau pentru a primi sfaturi și sprijin într-o problemă de sănătate.[14]

**6. Comunicarea participatorie.** Aceasta presupune implicarea populației țintă în planificarea și implementarea unei campanii de comunicare.

#### Comunicarea poate genera mai multe tipuri de schimbare.

Programele de comunicare pentru sănătate pot determina schimbări la nivelul indivizilor, organizațiilor, comunităților sau al societății în ansamblu.

**Nivelul individual** - este nivelul fundamental al comunicării pentru sănătate deoarece comportamentul individual afectează starea de sănătate. Comunicarea poate influența conștientizarea, cunoștințele, atitudinile, autoevaluarea, deprinderile individuale și dedicarea individului pentru o schimbare de comportament.

**Nivelul de grup** - grupurile informale de care persoanele aparțin și structurile comunitare pe care aceștia le frecventează pot avea un impact semnificativ asupra sănătății lor. Exemplu; relațiile dintre clienții și angajații unui restaurant, dintre cei care frecventează aceiași sală de gimnastică, dintre copii și părinți în cadrul aceleiași școli, dintre angajații aceluiși birou, dintre pacienți și cadre medicale la o clinică medicală. Activitățile la acest nivel pot folosi în mod eficient relațiile informale care se creează în aceste locații.

**Nivelul organizațiilor** Organizațiile sunt grupuri cu structuri definite, precum asociațiile, cluburile sau grupurile civice. Această categorie poate include și firmele, agențiile guvernamentale sau alte instituții. Organizațiile pot să transmit mesaje de sănătate către membrii lor și pot face schimbări de politici care să încurajeze schimbările individuale

**Nivelul comunităților** Liderii de opinie din comunități sau decidenții pot fi aliați puternici și eficienți pentru a influența politicile, produsele și serviciile care împiedică sau din contră sprijină activitățile oamenilor. Prin influențarea comunităților, programele de comunicare pentru sănătate pot promova creșterea conștientizării despre un anumit aspect, schimbări în atitudini și credințe și sprijin de grup sau instituțional pentru comportamente dezirabile. În plus, comunicarea poate milita pentru schimbări structurale sau de politici în comunitate care încurajează comportamentele sănătoase.

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

**Nivelul societății.** Societatea, per ansamblu, influențează comportamentul individual prin norme și valori, atitudini și opinii, legi și politici și prin crearea mediilor economice, culturale și de informații. Programele de comunicare pentru sănătate care țintesc nivelul societății pot schimba atitudinile și comportamentele individuale și implicit schimbă normele sociale. Intervențiile de a reduce consumul de alcool la volan (în SUA), de exemplu, au dus la schimbarea atitudinilor individuale și ale societății, comportamentelor și politicilor prin multiple forme de intervenție, inclusiv prin comunicare.

### 3.3.2. Pașii pentru dezvoltarea unei campanii de promovarea a sănătății în unitățile de învățământ având la bază pe cele aflate în derulare în România

Acest subcapitol nu încearcă să facă o analiză a campaniilor de promovarea a sănătății din România, ci mai degrabă să le sublinieze pe unele din cele mai cunoscute și modul în care se pot afla mai mult detalii despre ele. Ele sunt grupate pe tematici mari și gruparea poate conține mai multe campanii pe aceeași temă chiar dacă acestea nu au fost neapărat explicit coordonate între ele. [2]

#### A. Campaniile de promovare a folosirii prezervativului ca metodă de prevenire HIV și a infecțiilor transmise sexual [33]

Ele au fost începute încă din anii '97 – '98 și au fost de la început proiectate ca un larg parteneriat între organizații guvernamentale, neguvernamentale și internaționale. Publicul țintă au fost tinerii cu vârste cuprinse între 15 – 24 ani. A existat și implicarea sectorului privat (Durex) și au fost folosite și tehnici de marketing social (PSI și ARAS). Campaniile successive au folosit anunțuri de utilitate publică TV și radio, dar și activități locale la nivel de comunități, grupuri și indivizi.

Încă de la campania „*Faci ce vrei, dar ști ce faci?*” (PSI și ARAS 1998) au fost implicate și personalități publice, în special din lumea muzicală (Holograf). Această tendință a continuat și în 2001 – 2002 în campania „*Deschide ochii, deschide Inima*” unde au fost implicate 3 formații de muzică. Ultima campanie de gen este campania „*Esti dotat*” și detalii pot fi găsite la [http://www.prezervativ.ro/despre\\_campanie.php](http://www.prezervativ.ro/despre_campanie.php). Alte detalii despre activități similare curente la <http://www.informathiv.ro/campanii/index.htm>

Un rezultat clar al acestor campanii continuate de-a lungul anilor este îmbunătățirea ratei de folosire a prezervativului atât la primul contact sexual cât și la contactul sexual cu parteneri ocazionali în rândul tinerilor 15 – 24 ani ilustrat în ultimul Studiu al Sănătății Reprodusei ([www.unfpa.ro/comune/SSRR2004.pdf](http://www.unfpa.ro/comune/SSRR2004.pdf)) precum și scăderea în ultimii ani a ratei sifilisului. Campaniile au fost inițiate pe baza strategiilor naționale din domeniul Infecțiilor Transmise Sexual, HIV/SIDA și Sănătății Reprodusei.

#### B. Campaniile pentru promovarea consumului de sare iodată [47]

Campaniile au fost inițiate de Reprezentanța UNICEF în România în parteneriat cu Ministerul Sănătății și cu organizația Population Services International (PSI) Romania, sub sloganul: „*Un lucru atât de mic - un beneficiu atât de mare*”, urmărind prevenirea și eliminarea tulburărilor prin deficit de iod.

Campania include difuzarea gratuită a mesajelor în media națională (presă, TV, radio, panotaj stradal), panotaj stradal și distribuirea de materiale promoționale, activități de promovare în teren cu producătorii și distribuitorii de sare, materiale specifice distribuite la punctele de vânzare a sării. Mai multe detalii, inclusiv cele legate de evaluarea campaniei la [www.iod.ro](http://www.iod.ro) Campania a fost inițiată pe baza Strategiei Naționale pentru Eliminarea Tulburărilor prin deficit de Iod 2004 – 2012

#### C. Campaniile de promovare a alăptării

Aceste campanii au fost, de asemenea, inițiate de UNICEF în parteneriat cu Ministerul Sănătății, institute naționale în domeniu, parteneri neguvernamentali și privați. Campaniile au inclus difuzarea de anunțuri de utilitate publică la radio, TV și presă scrisă, panotaj stradal și distribuirea de materiale, implicarea

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

unor persoane publice, activități la nivel interpersonal cu furnizorii de servicii și femeile la vârstă fertilă. Campania a fost bazată pe Strategia în Domeniul Promovării Alăptării 2003 – 2012.[95]

#### D. Campania de prevenire și combatere a cancerului la sân [3]

Campania a fost inițiată de Fundația Renașterea sub numele „*Campania roz*” și a implicat difuzarea de anunțuri de utilitate publică prin radio, TV și presă scrisă, evenimente anuale, activități de promovare cu sectorul privat și activități de strângere de fonduri prin intermediul brățării roz. Mai multe detalii la <http://www.fundatiarenasterea.ro/campaniaroz.html>

Acestea sunt numai câteva din campaniile de promovarea sănătății în România. Ele sunt menționate pentru că au fost unele dintre campaniile vizibile pentru public dezvoltate în parteneriat și care au implicat activități atât la nivel media național cât și la nivel local.

**În final**, toți suntem de accord că sănătatea este *bunul cel mai de preț* pe care trebuie să-l păstrăm. Astăzi, mai mult ca oricând în istoria omenirii, s-a ajuns să se cunoască secretele unei vieți sănătoase. Cum să rămâi sănătos? Încearcă să răspundă acest ghid, dându-ne informații verificate științific pentru a ne îmbunătăți stilul de viață. [51]

Viața de zi cu zi arată că nu au existat niciodată motive atât de întemeiate pentru a adopta un stil de viață, unul echilibrat, modern și sănătos. A te ocupa de sănătate și a dobândi obiceiuri sănătoase ar putea să devină cu adevărat un lucru vital, plăcut și recreativ.

În școala românească, prin orele de *Educație pentru sănătate* și nu numai, se încearcă sensibilizarea elevilor pentru deprinderi care influențează cel mai mult bunăstarea noastră, stilul de viață sănătos.

Ghidul metodologic vine în ajutorul cadrelor didactice ca o replică sau o completare la informațiile sau sfaturile oferite de mediile de informare ale societății.

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Ajzen, I. & Fishbein, M. **Understanding the attitudes and predicting social behavior**, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc. 1980
2. Allebeck, P. **Alcohol policy în Europe: what can the European Union do?**; *European Journal of Public Health*, 2003
3. A.Marcu&Gr. Marcu: **Ghid pentru managementul programelor de sănătate** (I.S.P. Bucuresti –2000)
4. Anderson, P, **The risk of alcohol în Europe**, Oxford University, 2004
5. Bennis, W., 1997. **"Learning to Lead,"** Addison-Wesley, MA.
6. Bellamy, H., Salit, R., Bell, L. **Social Marketing Resource Manual: A Guide for State Nutrition Education Networks**. Washington, D.C. Health Systems Research, Inc., 1997.
7. Bocancea, C., Neamțu, G. **Elemente de asistență socială**. Iași : Polirom, 1999.
8. Bogdan-Tucicov, A., Chelcea, S. Golu, M. **Dicționar de psihologie socială**. București : Editura științifică și enciclopedică, 1981.
9. Carlson, N.R., Buskist, W. & Martin, G.N., – „**The science of psychology**” în *Psychology, the science of behaviour*, Pearson Education Limited, Essex, England. *Campaigning for health 2000*
10. Casswell, S. **No ordinary commodity: Alcohol and Public Policy**, Centre for Social & Health Outcomes, Research & Evaluation, Massey University, New Zealand, 2004
11. Centrul pentru Politici și Servicii de Sănătate – **Barometrul de opinie privind serviciile de sănătate**, februarie 2005, București
12. Chelcea, S. **Personalitate și societate în tranziție**. București, Societatea Știință și Tehnică S.A., 1994.
13. Chelcea, S. **Opinia publică. Gândesc masele despre ce și cum vor elitele?** București, Editura Economică, 2002.
14. Chirita, G. (2004), **Reglementările în domeniul publicității- repere pentru un spațiu cu geometrie variabilă** (prezentare în cadrul seminarului „**Reglementarea serviciilor de programe**” -misiunea de asistență a Consiliului Europei pentru Consiliul Național al Audiovizualului)
15. Cooper, Carry L , Cooper, R.D., Eaker, L.H. **Living with stress**, Penguin Books. Health Promotion Agency for Northern Ireland 1998
16. Coman C. **Relațiile publice și mass-media**. Ediția a doua revăzută și adăugită. Iași, Editura Polirom, 2000.
17. Conner, M.& Norman, P. - **Predicting health behavior**, Open University Press, Buckingham UK. 1998
18. Conner, M. & Sparks, P. **The theory of planned behaviour and health behaviours** 1999
19. Conner, P. & Norman, M. **The role of health cognition în health** 1999
20. Conner, P. & Norman, M. **The role of social cognition în predicting health behaviours : future directions** 1999
21. Coreil, J., Bryant, C.A., Henderson, J.N. **Social and Behavioral Foundations of Public Health**. Thousand Oaks, CA: Sage, 2000.
22. Cozma, T., Momanu, M. **Formare și îndoctrinare în spațiul universitar**, în volumul 57. Neculau, A. (coordonator) **Câmpul universitar și actorii săi**. Iași, Polirom, 1997.
23. Crețu, T. **Psihologie generală**. București : Credis, 2001.
24. Cutlipp, S.M., Center, A.H., Broom, G.M. **Effective Public Relations**. 7<sup>th</sup> edition. New Jersey: Prentice Hall Inc., 1994.
25. Dagenais, B. **Campania de relații publice**. Iași, Polirom, 2003.
26. **Decizie nr. 112 din 8 octombrie 2002 privind publicitatea la băuturi alcoolice distilate;**
27. **Decizie nr. 36 din 13 februarie 2003 privind publicitatea la băuturi alcoolice distilate**

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

28. Dobrotă, N. **Nevoi (preferințe) umane.** În volumul, Dobrotă, N. (coordonator). *Dicționar de economie.* București, Editura Economică, 1999.
29. Enăchescu D., Marcu M.. **Sănătate publică și management sanitar.** 1994
30. Eurocare , **The beverage Alcohol Industry's Social Aspects Organizations: A public health warning,** A Eurocare report to the EU. 2002
31. Eurocare , **Drinking and driving în Europe,** A Eurocare report to the EU.2003
32. **Evaluation în health promotion – WHO – European series no.92** (2001)
33. Fishbein, M. (1996) **Behavioral sciences and public health: a necessary partnership for HIV prevention.** *Public health reports,* 111(Supl.1), 5-10
34. Flo Frank, Anne Smith **The community development handbook,** Minister of Public Works and Government Services Canada, 1999
35. Ghid pentru cadre didactice (suport informativ) - **Programul Național de Educație pentru Sănătate în școala românească,** curs adresat factorilor de decizie din sistemul național de educație, 2003
36. Glanz, K., Rimer, B.K., Lewis, F.M. (editors) **Health Behavior and Health Education. Theory, Research, and Practice. Third Edition.** San Francisco: Jossey- Bass. A Wiley Imprint, 2002.
37. Godin, G. & Kok, G. (1996) **The theory of planned behaviour: a review of its applications to health related behaviours.** *American Journal of Health Promotion,* 11(2), 87-98
38. Goldberg, M.E., Fishbein, M., Middlestadt, S.E. (editors) *Social Marketing. Theoretical and Practical Perspectives.* Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1997.
39. Goliszek, Andrew. , **"Invingeti stresul!",** Editura Teora Bucuresti.1998
40. Graumann, C.F., – „**Introducing social psychology historically**” în Hewstone,M. & Stroebe, W. *Introduction to social psychology.* Blackwell Publishers Ltd., Oxford UK. 2001
41. Green, L.W. and Kreuter, M.W. *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach,* 3rd edition. McGraw-Hill.
42. Health Communication Unit, Centre for Health Promotion. **Media Advocacy Workbook.** Toronto, Ontario. The Banting Institute, University of Toronto, 2000.
43. Heerkens, G. **Project Management** (The Briefcase Book Series). McGraw-Hill. ISBN 0-07-137952-5. 2001
44. Hellriegel, Don., Slocum, J.W., Woodman,W., **Organizational Behavior-sixth** edition, West Publishing Company St. Paul New York.1992
45. Hepworth, J. **Evaluation în health outcomes research: linking theories, methodologies and practice în health promotion.** *Health Promotion International,* Oxford University Press, Vol. 12, Nr.3.1997
46. Holbrook, M.P., Hirschmann, E.C. **The experimental aspects of consumption: consumer fantasies, feelings and fun.** *Journal of Consumer Research,* vol 9, pag. 132-140, september,1982.
47. Istrate, I. (coord.) **Comunități în mișcare: Programe și intervenții sociale.** București: Editura Agata, 2004.
48. Janz, N.K. &Becker, M.H. (1984) *The health belief model: a decade later.* *Health education Quarterly,* 11(1), 1-47
- 49 Johnson, L.C. **Social Work Practice.** Boston: Allyn & Bacon, Inc., 1983.
50. Jooste, P.L., Marks, A.S., van Erkom Schurink, C. Factors influencing the availability of iodised salt în **South Africa.** *S. Afr. J. Food Sci. Nutr.* 7: 49-52, 1995.
51. Kerekes Adelhaida, Lăzăric Livia, **Alimentația sănătoasă,** Colecția Magister, Editura Eurodidact, Cluj-Napoca, 2005
52. Kouzes, J. M: **"The Leadership Challenge,"** Jossey-Bass Publishers, CA.
53. Kroeber-Riel, W. *Konsumentenverhalten.* Munchen: Verlag Frantz Vahlen, 1990.
54. Lecomte, R. **Methodologie de recherche pour les intervenants sociaux.** Quebec : Gaetan Morin Editeur, 1991.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

55. Aurora Liiceanu, Doina Stefana Saucan, Daniela Calugaru: **Viața mea un joc serios, Ghid practic pentru profesori, diriginti și consilieri școlari (clasele I-VIII)**, 2007
56. , W.K. Kellogg Foundation, **Logic Model Development Guide**, Michigan, 2001
57. Macdonald, G. (2000) – „**Redesigning the evidence base for health promotion**”. *Internet Journal of Public Health and Health Education* 2, B 9-17
58. Maibach, E.W., Rothschild, M.L., Novelli, W.D. *Social Marketing*, În volumul, Glanz, K., Rimer, B.K., Lewis, F.M. (editors) **Health Behavior and Health Education. Theory, Research, and Practice. Third Edition**. San Francisco: Jossey-Bass. A Wiley Imprint, 2002.
59. **Making Health Communication Programms Work**, US Department of Health & Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute
60. Maslow, A. **A theory of Human Motivation**. *Psychological Review*, vol. 50, 1943.
61. McGuire, W.J. **Public communication: a strategy for inducing health promoting behavior change**, *Preventive Medicine*, 18: 299-319.
62. McKenzie-Mohr, D., Smith, W. **Fostering Sustainable Behavior**. Gabriola Island, British Columbia, Canada: New Society, 1999.
63. Milstein RL, and Wetterhal SF. **Framework for Program Evaluation în Public Health**. *Centers for Disease Control and Prevention*. *MMWR* 1999 / Vol.48 / No. RR-11
64. M.E.C., C.N.C., **Programe Școlare revizuite pentru disciplina opțională Educație pentru sănătatea, I-XII**, O.M: nr. 4496/11.08.2004]
65. Mittelmark, M.B. – **Health promotion at the community wide level: lessons learned from diverse perspectives în Bracht**, N. *Health promotion at the community level*. Sage Publications Inc. UK 1999
66. Murray, G.G., Douglas, R.R. **Social marketing în the alcohol policy arena**. *British Journal of Addiction*, 83: 505 – 511, 1988.
67. Norman, P. **Parental Empathy**. *Parenthood*, Little, Brown, NY, Norman, P. & Bennett, P. **Health locus of control**. 1999
68. **Ottawa Charter for Health promotion - WHO/HPR/HEP/95.1 Ottawa Charter for Health Promotion** ([http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf)). Ottawa, WHO, 1986 (pagină accesată noiembrie 2006).
- 69.. **Overview of Health Communication Campaigns**, **The Health Communication Unit, Centre for Health Promotion**, University of Toronto
70. Pana, B.; Duta, I.; Chiriac, N.D; Moga, C. - **Ghid de comunicare și marketing social. Instrumente de promovare a comunicării în sanatate**, Ed. Universitara "Carol Davila", Bucuresti, 2003.
71. **Population Communication Services. Center for Communication Programs. "A" Frame for Advocacy**. Baltimore, MD: Johns Hopkins School of Public Health, 2003.
72. **Population Services International. Preetni Project. Transferred to Sri – Lanka FPA. PSI Newsletter** (November/December ) 4, 1977.
73. **Programul Național 1 al Ministerului de Sănătate Publică din România, Promovarea sănătății și educația pentru sănătate**, p.3, Editura Publish H Press, București, 2006, ISBN (10) 973-87776-3-1; ISBN (13) 978-973-87776-3-7]
74. Rangan, V.K., Karim, S., Sandberg, S.K. **Do better at doing good**. *Harvard Business Review*, 74, 42-54. May-June, 1996.
75. Ries, Al., Trout, J. **Poziționarea: Lupta pentru un loc în mintea ta**. București: Curier Marketing, 2004.
76. Rigaud, A. , **The 'Loi Evin': a French exception**, "European Alcohol Policy Conference: Bridging the Gap".2004
77. Roman, K., Maas, J.M. **How to Advertise**. 2nd edition. New York: St Martin's, 1992.
78. Rothschild, M.L. **Carrots, Sticks, and Promises: A Conceptual Framework for the Management of Public Health and Social Issue Behaviors**. *Journal of Marketing*, 1999, 63: 24-37.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

79. Rotter J.B. (1990) **Internal versus external locus of control of reinforcement: a case history of a variable.** *American Psychologist*, 45(4):489-493.
80. Sandu, Dumitru. **Sociabilitatea în spațiul dezvoltării.** Iași: Polirom, 2003.
81. Sauter, S., Hurrell, J.JR., Cooper, C., **Job control and worker health**, New York. 1989
82. Schwarzer, R. & Fuchs, R. **Self-efficacy and health behaviours** 1999
83. Seligman, Adam. *The Idea of Civil Society*, New York: Free Press, 1992.
84. Selye, Hans., **Selye's guide to stress research; vol III**, Scientific and Academic Editions, New York. 1983
85. Sewel, K. , **International Alcohol Policies: A selected literature review**, Edinburgh. 2002
86. Shadish, W.R. Jr., Cook, T.D., Leviton, L.C. **Fundamentele evaluării programelor. Teorii ale practicii.** FIMAN, București: FIMAN, 1999.
87. Sheeran, P. & Abraham, C. **Health belief model.** 1999
88. Slama, K. – **Health behaviour and change în Evidence-based cancer prevention strategies for NGOs – a UICC Handbook for Europe.** 2002
89. Sprenger, M. – **Issues at the interface of general practice and public health: primary health care and our communities.** Medical University of Graz, Austria. 2002
90. Stora, Jean-Benjamin. (1999), **Stresul**, Editura Meridiane, București.
91. Stroebe, W. & Jonas, K., – „**Health Psychology: A social-psychological perspective**” în Hewstone, M. & Stroebe, W. *Introduction to social psychology.* Blackwell Publishers Ltd., Oxford UK. 2001
92. Sutton, S.M., Balch, G.I., Lefebvre, R.C. **Strategic Questions for Consumer - Based Health Communication.** *Public Health Reports*, 1995, 110, 725-733.
93. Swift, Adam. **Political Philosophy**, Cambridge: Polity Press, 1997.
94. Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar – **Managementul spitalului**, editura Public H Press, 2006, București.
95. Șerbănescu, F., Morris, L., **Young Adult Reproductive Health Survey Romania.** 1996
96. Șimandan, Andrei. **Teoria cunoașterii sociale.** București: Editura Academiei Române, 2002.
97. Tannahill A. **Health education and health promotion: from priorities to programs** 1994
98. Taylor, Sandra et al. **Educational Policy and the politics of change**, London: Routledge
99. Teodorescu, A. Manipulare, în volumul Zamfir, C., Vlăsceanu, L. (coordonatori) **Dicționar de sociologie.** București, Editura Babel, 1998.
100. The Center for Development and Population Activities : **Advocating for access, choice and participation în population and development – A handbook for women leaders.** 1994
101. Thompson, N.J. and McClintock, H.O. **Demonstrating Your Program's Worth: A Primer on Evaluation for Programs to Prevent Unintentional Injury.** Atlanta, GA: Revised. Centers for Disease Control and Prevention. 2000
102. Tones, K. **Marketing and the Mass Media: Theory and Myth: Reflections on Social Marketing.** *Health Education Research*, 1994, 9, 165-169.
- 103.. Tripodi, T., Fellin, Epstein, I. **Social Program Evaluation, Illinois: University of Michigan, F.E. Peacock Publishers**, 1986.
104. Turning Point National Program Office at the University of Washington. **Social Marketing and Public Health. Lessons from the field. A Guide to Social Marketing from the Social Marketing National Excellence Collaborative.** 2003.
105. Vanden Heede, F.A., Pelican, S. **Reflections on Social Marketing as an Inappropriate Model for Nutrition Education.** *Journal of Nutrition Education*, 1995, 27, 141-145.
106. Vladescu, C. - **Managementul serviciilor de sănătate**, Ed. Expert, 2000.
107. Vrânceanu, D. Marcă, în volumul Florescu, C., Mălcomeț, P., Pop, N.AI. **Marketing. Dicționar explicativ.** București: Editura Economică, 2003.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

108. Wallston, B.S. & Wallston, K.A. *Locus of control and health: a review of the literature. Health Education monographs*, Spring, 107-117
109. Warr, P.(1989), *The measurement of well-being and other aspects of mental health*, University of Sheffield: MRC/ ESRC Social and Applied Psychology Unit Memo, no.1035.
110. Wedderburn, A., Costa, G., Gadbois, C., Jansen, B., Knauth P., Leonard, R., *Shiftwork and Health, European Foundation for the Improvement of Living and working conditions. 2000*
111. Weinreich, N.K. *Hands-On Social Marketing. A Step-by-Step Guide*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1999.
112. Wells, W.D. *Planning for R.O.I.: Effective Advertising Strategy*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1989.
113. WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion. An International Conference on health promotion*.
114. WHO, *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*
115. WHO, CDC Atlanta, UNAIDS, UNICEF websites

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



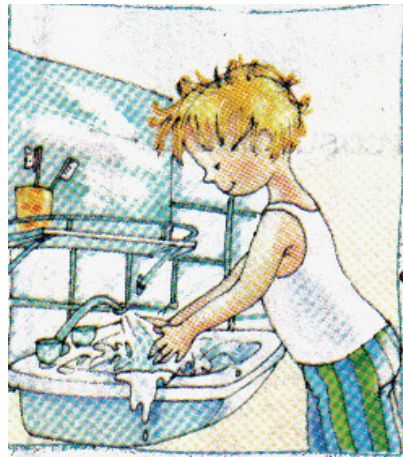
INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## ANEXE

Fișa de lucru 1(sursa: [www.educatiepentrusanatate.doc](http://www.educatiepentrusanatate.doc))

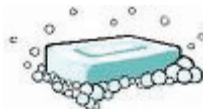
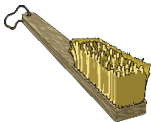
### IGIENA CORPULUI

1. Priviți imaginea și spuneți ce face băiatul dimineața când se trezește.



-----  
\_\_\_\_\_  
-----

2. Care sunt obiectele pe care orice elev le folosește pentru a fi curat?



3. Încercuiți imaginea care reprezintă răspunsul la ghicitoare :



“Fâs.fâs.

Fâs.fâs,

Înainte de plecare. Viu și eu în graba mare. Perii haine, frec de zor, Dau și eu un ajutor. »

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ

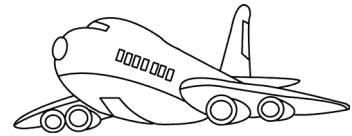
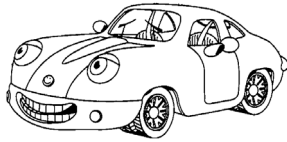
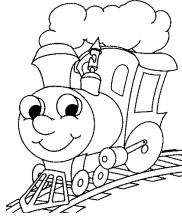


INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Fișa de lucru 2

### IGIENA CORPULUI

1. Bifează cu X mașina care vine să salveze viețile oamenilor.



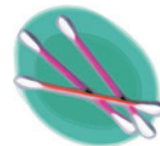
2. Colorează

caseta din dreptul activităților care conduc la dezvoltarea armonioasă a corpului și la menținerea sănătății.



3. Încercuie imaginile care reprezintă obiecte pe care le folosim

➤ pentru îngrijirea dinților



➤ pentru îngrijirea părului



**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ



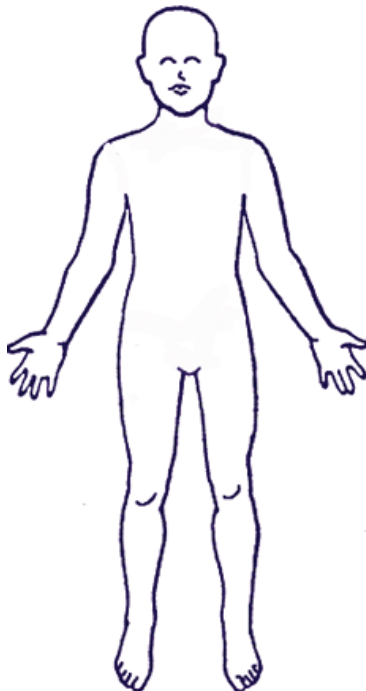
MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

### Fișa de lucru 3

## PĂRȚILE COMPONENTE ALE CORPULUI

1. Completează desenul de mai jos, astfel încât să fii tu.



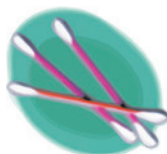
2. Scrie în casetă din dreptul fiecărei imagini, câte părți din fiecare fel are omul:



The Nose



3. Bifează cu X obiectele pe care le folosim la îngrijirea corpului.



### Fișa de lucru 4

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



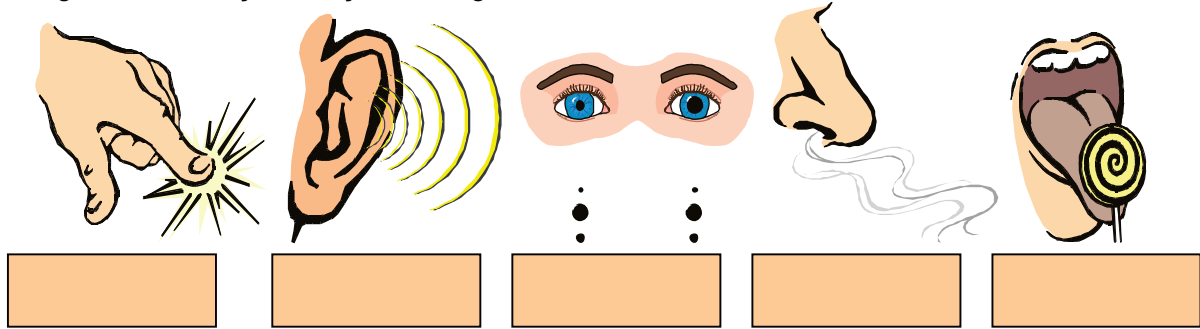
OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## ORGANELE DE SIMȚ

1. Numește organele de simț în funcție de imagini.



2. Unește coloanele de cuvintele cu imaginile care reprezintă organele de simț folosite.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- atinge</li> <li>- mângâie</li> <li>- forma</li> <li>- greutatea</li> <li>- dur</li> <li>- moale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zâmbește</li> <li>- clipește</li> <li>- închide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ascultă</li> <li>- ceasul</li> <li>- clopoțelul</li> <li>- cheile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plăcut</li> <li>- neplăcut</li> <li>- recunoaște</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dulce</li> <li>- sărat</li> <li>- amar</li> <li>- acru</li> </ul>
---	---	---	--	--

3. Rezolvă ghicitoarea.

Cinci pitici  
Cinci voinici  
Cât îi vezi de mititei  
Faci cu ei  
Tot ce vrei  
Scrii, joci mingea, împletești  
Și palate construiești.



Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

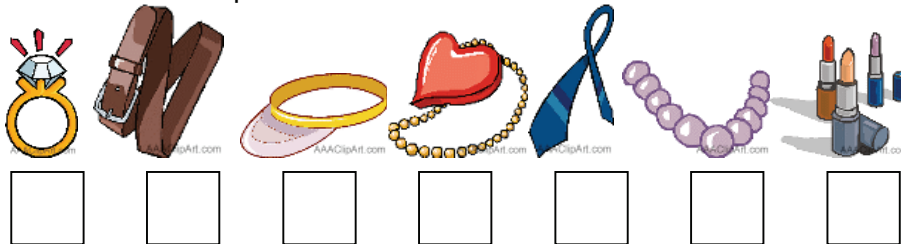
## Fișa de lucru 5

### ÎMBRĂCĂMINTEA ȘI ÎNCĂLȚĂMINTEA

1. Încercuie obiectele de vestimentație pe care le poartă un băiat.

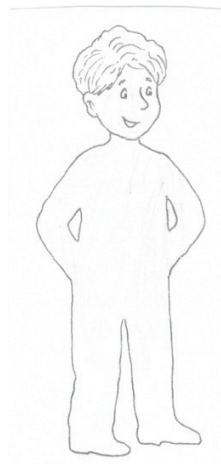


2. Colorează cu galben caseta din dreptul accesoriilor folosite de doamne.



3. Desenează, în caseta de mai jos, obiecte de îmbrăcăminte și de încălțăminte folosite în anotimpul iarna.

4. Îmbracă-l pe Andrei, astfel încât să fie gata de plecat în parc.



#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Fișa de lucru 6

### IGIENA LOCUINȚEI

1. Bifează cu X căsuțele din dreptul obiectelor care ne ajută să avem o casă curată.



2. Care din imagini se referă la igiena locuinței?



3. Care dintre copiii întrețin curățenia în clasa?



#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ



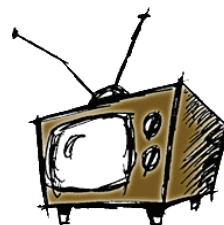
MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

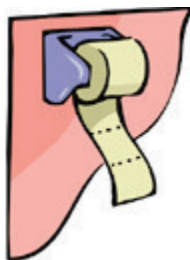
## Fișa de lucru 7

### CASA

1. Bifează cu X corpurile de mobilier care se găsesc în dormitor :



2. Unește imaginile prezentate cu camera pe care o reprezintă.



dormitor

sufragerie

baie

bucătărie

3. Încercuie imaginea care se referă la curățenie.



CURĂȚENIE!!!

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

4. Trasează o linie de la denumirea camerei la obiectul care se află în ea.



dormitor



sufragerie



baie



bucătărie

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Fișa de lucru 8

### SĂNĂTATEA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

1. Bifează cu X imaginea care se referă la poluarea mediului înconjurător.



2. Încercuiește uneltele pe care tata le folosește pentru a îngriji grădina.



3. De ce crezi că floarea este așa de mare? Motivează-ți răspunsul în caseta de mai jos.




**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU

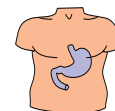
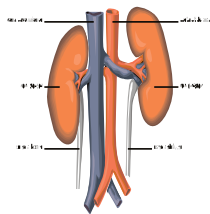
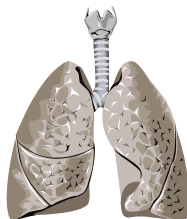
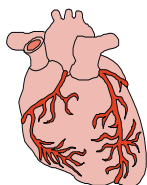


INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

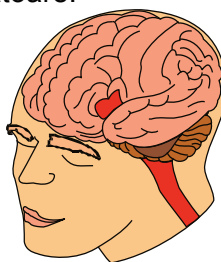
## Fișa de lucru 9

### ORGANELE INTERNE ALE CORPULI UMAN

1. Scrie, în dreptul fiecărui organ intern, denumirea pe care o are.



2. Unește imaginea cu ghicitoarea corespunzătoare.

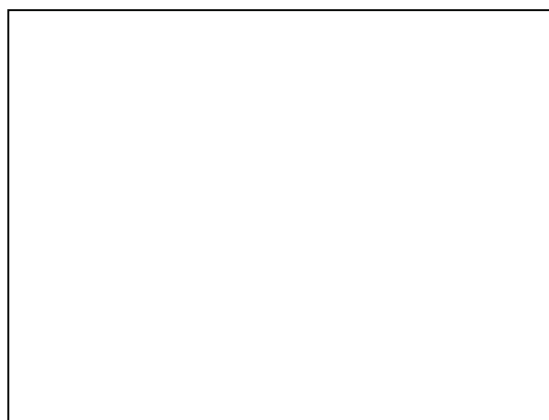


Am o pădure,  
Sub pădure – două lacuri  
Între lacuri – o movilă  
Sub movilă – o râpă.

Furculiță cu cinci dinți  
Căpătată din părinți.

3. Desenează, în diagrama de mai jos, o imagine care să redea răspunsul la ghicitoare.

Nu e ceas, dar mereu bate,  
De la naștere la moarte.



**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Fișa de lucru 10

### MÂNCĂM SĂNĂTOS

1. Încercuiește ce ar trebui să mănânci pentru a avea un organism sănătos ?



2. Bifează X în dreptul obiectelor care le folosești să mănânci și să prepari mâncarea.



3. Colorează

caseta din dreptul diagramei ce conține alimente sănătoase.



**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ



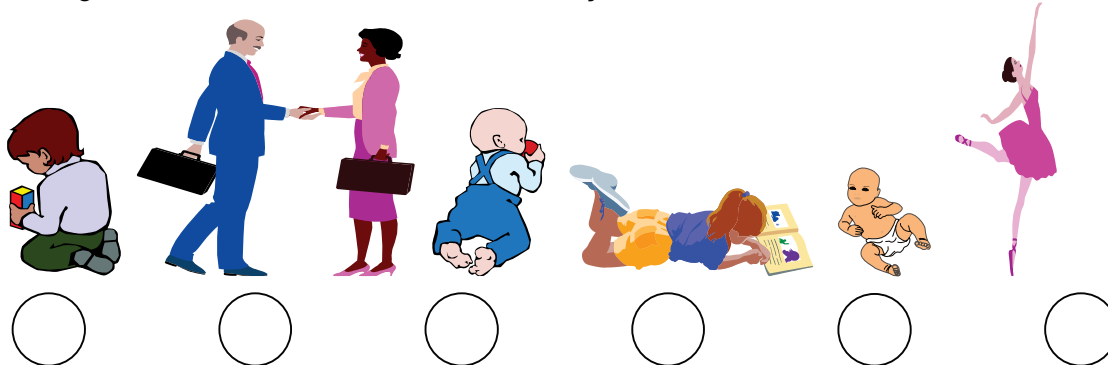
MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Fișa de lucru 11

### CÂT AM CRESCUT?

1. Numerotează imaginile, astfel încât să redea ciclul de viață al unui om.



2. Unește imaginile cu perioada din viață la care se referă.



ADOLESCENȚĂ

COPILĂRIE

MATURITATE

3. Uneste ghicitoarea cu perioada de vârstă corespunzătoare.

Atunci când ea a venit,  
Trupul ne-a îmbătrânit,  
părul ni s-a cărunțit,  
Pe copii i-am căsătorit.

COPILĂRIE

MATURITATE

BATRÂNEȚE

TINEREȚE

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

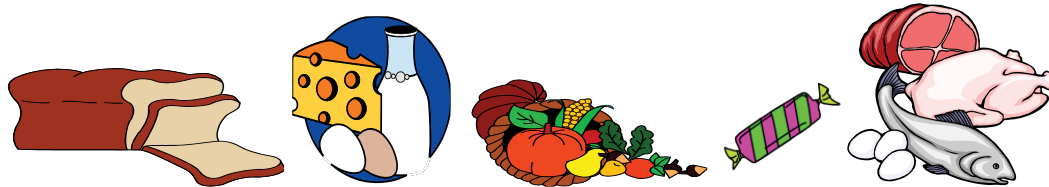
Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336

## Fișa de lucru 12

### ALIMENTAȚIA

2. Grupează alimentele în funcție de cele patru categorii. Uneste alimentele cu categoria corespunzătoare.

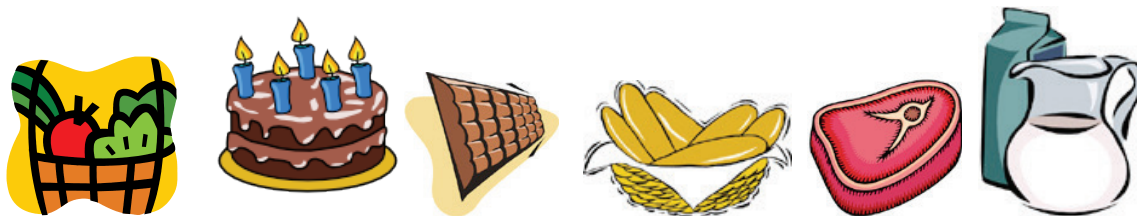


FRUCTE  
LEGUME

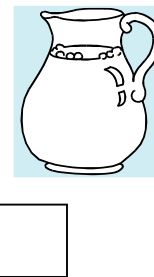
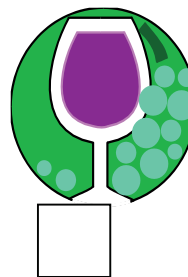
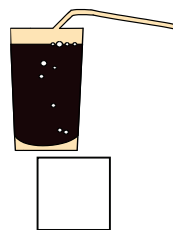
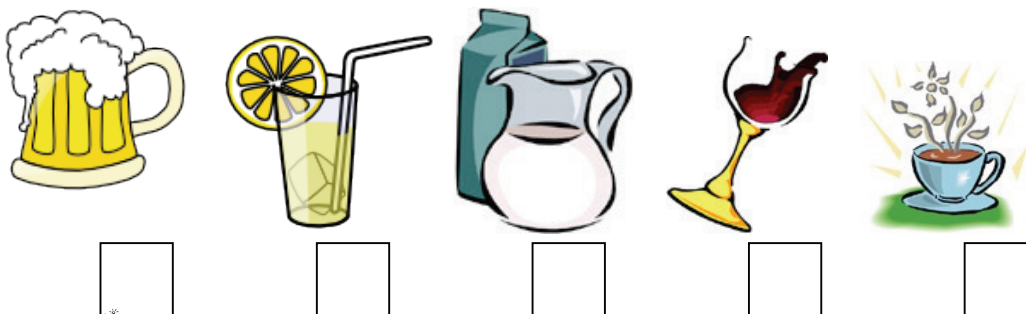
DULCIURI

CARNE  
CONSERVE

LACTATE



2. Colorează caseta din dreptul băuturilor pe care le poți consuma.



## Fișa de lucru 13

### PROGRAMUL ZILNIC AL ȘCOLARULUI

1. Numerotează imaginile, astfel încât să redevi programul tău zilnic.





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



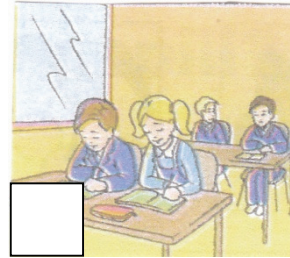
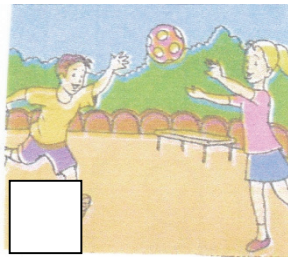
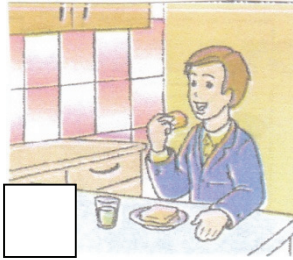
Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ



2. Ce faci în timpul liber? Bifează imaginea corespunzătoare.



## Fișa de lucru 14

### Fișa de lucru

#### A. Exerciții problematizate

1. Scrie formulele chimice și clasifică (în funcție de criteriile învățate) următorii alcooli:

Investește în oameni!  
FONDUL SOCIAL EUROPEAN  
Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013  
Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"  
Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională  
Titlul proiectului: e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii  
Beneficiar: INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ  
Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

- metanol
- etanol
- 2-propanol
- 2-propen-1-ol (alcool alilic)
- fenil-metanol (alcool benzilic)
- 1,2,3- propantriol

**2. Scrie și denumește alcoolii cu formula moleculară  $C_4H_{10}O$ .**

**3. Scrie numărul de ordine al substanțelor din coloana A, însoțit de literele corespunzătoare utilizărilor acestora din coloana B:**

A	B
1. $CH_3 - OH$	a. esențe și parfumuri
2. $CH_3 - CH_2 - OH$	b. cosmetică
3. $CH_2(OH) - CH(OH) - CH_2(OH)$	c. combustibil
	d. medicină
	e. mase plastice
	f. fibre sintetice

**Răspuns:** 1c, e, f; 2a,b, c, d; 3b, d, e

Elevii vor rezolva independent cerințele fișei de exerciții. Profesorul solicită apoi câte un elev să scrie la tablă soluțiile exercițiilor.

## B. Cercetarea unor proprietăți fizice și chimice ale alcoolilor

### 1. Verificarea solubilității unor alcooli în apă

**Materiale necesare:** stativ cu eprubete, pipete, apă distilată, etanol, glicerină, tetraclorură de carbon ( $CCl_4$ ).

**Mod de lucru :** Introdu în câte două eprubete următorii compuși organici: etanol și glicerină, astfel încât să ocupe  $\sim 1 \text{ cm}^3$  din volumul eprubetei. Pentru fiecare pereche de eprubete, se folosesc aceiași solvenți și anume: într-o eprubetă toarnă apă iar în ce-a de-a doua toarnă un solvent organic ( $CCl_4$ ) în volume de  $\sim 5 \text{ cm}^3$ . Agită fiecare eprubetă. Notează observațiile și concluziile în tabel:

Tabel 1. Rezultatele și concluziile din activitatea experimentală 1.

Nr. eprubetă	Substanța	Solvent	Observații	Concluzii
1.	Etanol	$H_2O$	Nu se observă nici o modificare	Etanolul se dizolvă în apă
2.	Etanol	$CCl_4$	Se formează două straturi de lichid	Etanolul nu se dizolvă în $CCl_4$
3.	Glicerină	$H_2O$	Nu se observă nici o modificare	Glicerina se dizolvă în apă
4.	Glicerină	$CCl_4$	Se formează două straturi de lichid	Glicerina nu se dizolvă în $CCl_4$

Alcoolii sunt ușor solubili în apă. Metanolul și etanolul sunt complet miscibili cu apa. Solubilitatea în apă a alcoolilor se datorează formării legăturilor de hidrogen cu moleculele de apă. Alcoolii nu se dizolvă în solvenți organici.

### 2. Verificarea vâscozității unor alcooli

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii

Beneficiar: INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU

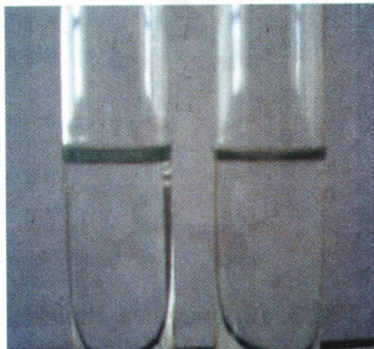


INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

**Materiale necesare:** eprubete, etanol, glicerină.

**Mod de lucru:** Într-o eprubetă toarnă etanol și în alta glicerină, observând lichidul care curge. Agită ușor eprubetele și apoi observă lichidul în contact cu pereții de sticlă.

b. a.



a. etanol; b. glicerină

**Observații** .....

**Concluzii** .....

*Rezultatele observațiilor și concluziilor 2.*

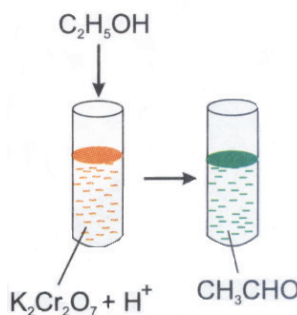
**Observații** : Glicerina curge mai încet decât etanolul; după agitare, glicerina întârzie pe pereții eprubetei; în ambele eprubete lichidul formează un menisc.

**Concluzii** : Fiind un alcool trihidroxilic, glicerina formează mai multe legături de hidrogen cu moleculele vecine; coeziunea dintre molecule este mai mare, deci vâscozitatea și tensiunea superficială a glicerinei sunt mai mari decât la etanol.

### 3. Oxidarea etanolului cu soluție acidă de $K_2Cr_2O_7$

**Materiale necesare** : sol.  $K_2Cr_2O_7$ , sol.  $H_2SO_4$ , sol. etanol, eprubete.

**Mod de lucru** : Pune peste 1 ml sol.  $K_2Cr_2O_7$ , 1 ml sol.  $H_2SO_4$ . Adaugă peste amestecul oxidant sol. etanol. Scrie observațiile și reacția chimică.



**Observații** .....

**Ecuatia reacției chimice**

.....

**Concluzii** .....

*Rezultatele experimentului 3:*

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

**Observații :** Amestecul oxidant ( $K_2Cr_2O_7 + H_2SO_4$ ) este de culoare portocalie. În urma reacțiilor de oxidare, se obține o soluție de culoare verde datorită prezenței ionului de  $Cr^{3+}$ , alături de acetaldehidă.

**Ecuatia reacției chimice :**  $CH_3 - CH_2 - OH + [O] \xrightarrow{K_2Cr_2O_7 + H^+} CH_3CHO + H_2O$

**Concluzii :** Reacția stă la baza testării alcoolemiei conducătorilor auto. Alcooltestul este o fiolă, în interiorul căreia se află bucăți de silice ( $SiO_2$ ) impregnate cu soluție acidă de  $K_2Cr_2O_7$  (culoare portocalie). Acesta capătă culoare verde, dacă conducătorul auto suflă vapori de alcool.

**Prelucrarea datelor :** Elevii efectuează experiențele indicate de profesor, notează observațiile, ecuațiile reacțiilor chimice (dacă este cazul) și concluziile experiențelor efectuate. Verifică apoi corectitudinea răspunsurilor cu ajutorul unei fișe completate corect, prezentate la videoproiector.

### III. Asigurarea retenției și transferului (5 minute)

Se v-a urmări la videoproiector un material referitor la alcooli.

#### Efectele Alcoolului asupra Organismului

Sursa: <http://www.mystik.ro/2010/08/31/dependenta-de-alcool-si-abuzul-de-droguri-la-adolescenti/>

- 1. Asupra stomacului și intestinelor** - spre deosebire de alimente, alcoolul nu este digerat și metabolizat în stomac. O parte din el se resoarbe prin mucoasa gastrică și ajunge în circuitul sanguin, restul trece în intestinul subțire și prin resorbție intestinală, direct în sânge. La nivelul stomacului, alcoolul crește secreția sucurilor digestive, creând o senzație de foame. Iritarea continuă a pereților gastrici poate produce gastrita (o inflamație cronică a mucoasei stomacului).
- 2. Asupra ficatului** - alcoolul este metabolizat la nivelul celulei hepatice, în dioxid de carbon și apă, înainte de a fi eliminat din organism. Ficatul nu poate metaboliza însă decât cantități mici de alcool, restul trecând prin sânge și transportat către alte organe importante (creier, sistem muscular). Suprasolicitarea cronică a celulei hepatice prin consum exagerat de alcool poate duce la ciroza hepatică (boală gravă în care sunt distruse țesuturile hepatice sănătoase prin fibrozare și încărcare cu grăsimi).
- 3. Asupra creierului** - datorită absorbției rapide prin pereții stomacului, alcoolul pătrunde direct în sânge și de aici ajunge în câteva minute la creier. Având un efect sedativ și depresiv, el încetinește activitatea creierului, împiedicând atât obținerea de informații cât și stocarea lor în memorie. Cantitățile mari ajunse la nivelul creierului produc halucinații și chiar coma. La copii întârzie dezvoltarea intelectuală.
- 4. Asupra musculaturii** - toți mușchii sunt sub controlul creierului. Acest control este tulburat chiar și la ingurgitarea unor cantități mici de alcool. Consumul excesiv sau frecvent de alcool duce la pierderea coordonării mușchilor și a capacității de reacție.

#### Efectele de scurtă durată ale consumului de alcool

- scăderea capacității de a gândi limpede.
- alterarea memoriei.
- tulburări de vedere.
- scăderea capacității de coordonare a mișcărilor, evidențiată prin dificultăți în mers, în statul în picioare și în menținerea echilibrului.
- vărsături (voma).

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

- risc crescut de accidente prin lipsa de orientare în timp și în spațiu.
- coma alcoolică.
- deces.

### **Efectele de lungă durată ale consumului de alcool**

- alcoolismul cronic, mergând până la "delirium tremens" ( "nebunia alcoolică" )
- deteriorarea creierului, cu alterarea memoriei.
- ciroza hepatică.
- pancreatita.
- malnutriție.
- gastrita cronică, ulcer cronic sau duodenal.
- suferințe cardiace.
- scurtarea duratei vieții.
- moartea prin accidente legate de consumul de alcool.

### **Efectele alcoolului la locul de muncă:**

- reduce coordonarea și viteza de reacție
- săbește vederea și auzul,
- alterează gândirea și discernă'mântul
- schimbări bruște de dispoziție
- conflicte
- violența

### **Efectele alcoolului asupra vieții sociale:**

- tulburarea relațiilor interpersonale
- reducerea sentimentelor și responsabilităților
- neglijarea educației copiilor
- delincvența
- divorț
- pierderea locuinței

### **Costurile alcoolului rezulta din:**

- scăderea productivității și performanțelor
- utilizarea ineficientă a timpului de lucru
- întâzieri
- absenteism
- purtarea necorespunzătoare în colectiv
- indisciplina
- efecte negative asupra relațiilor cu publicul

### **Diverse motive ale consumului de alcool:**

Consumul de alcool este o metodă rapidă și plăcută de a modifica emoțiile, sentimentele, stările de dispoziție în general. În general se apelează la consumul de alcool când apare teama față de ceva, în așteptarea unui lucru plăcut (celebrare, sărbătorire), în așteptarea unui lucru neplăcut, temător. Alte motive des invocate de consumatori sunt: supărarea, bucuria, agresivitatea, povara singurătății sau povara psihologică a responsabilităților, bucuria, îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți, socializare, alungarea temporară a stresului, apărarea împotriva sentimentelor neplăcute, curajul de a spune ceva, stimulare sexuală temporară, dorința de recompensare, plăcere.

### **Alcoolul – un altfel de drog .**

Alcoolul este un alt tip de drog, o substanță psihoactivă și un toxic celular cu efect tranchilizant asupra sistemului nervos central. Acțiunea sa constă în inhibarea transmiterii impulsurilor nervoase. De exemplu, se înregistrează creșterea vitezei de reacție și slăbirea atenției, Efectele

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

psihologice ale consumului de alcool pot crea impresia depășirii stărilor de teamă și inhibare, poate să facă singurătatea mai suportabilă, poate diminua sentimentele de inferioritate.

Pentru sistemul nervos central alcoolul acționează în funcție de cantitatea consumată: în doze mici, până la 200 ml de bere sau 1 pahar de 100ml de vin, se produce un efect stimulator (crește debitul verbal, dispar inhibițiile, crește gradul de iritabilitate nervoasă), dar consumat în doze mai mari are efect inhibitor (reacții slabe la stimuli dureroli, capacitate de discernământ slabă, atenție și memorie alterate).

Efecte dăunătoare asupra organismului sunt de așteptat în timp cu mare probabilitate, dacă doza medie zilnică depășește aproximativ 40 de grame de alcool pur. Ca aliment 1kg de alcool are o putere calorică de 29 kJ, dar nu conține vitamine, săruri minerale etc). Un litru de bere conține 2000 kJ, acoperă 20% din necesarul de energie al unui bărbat ce prestează o activitate cu eforturi fizice medii.

## 1 E Bine să știi: Factorii de care depinde Alcolemia

- Cât de mult ai băut ?
- Cât de repede ai băut ?

Cu cât ai băut mai repede cu atât alcolemia e mai mare. Ficatul procesează o doză de circa o bere, sau un pahar de vin sau "o tărie mică" într-o ora. Dacă bei două, trei sau mai multe doze într-o oră, ficatul nu poate descompune decât o parte și restul de alcool va circula în fluxul sanguin câteva ore până ce ficatul îl poate elimina.

### - Greutatea corporală

Evident ca un om "cu greutate" va fi mai puțin afectat de o aceeași doză decât un slăbănog. Mâncarea din stomac - când exista multă și grasă, alcoolul va fi mai puțin în sânge. Nu trebuie să navighezi pe internet ca să afli că "băutura pe burtă goală se urcă mai repede la cap".

### - Tipul alcoolului băut

Cu cât o băutură este mai tare cu atât este mai rapid absorbită. Distilatele de alcool, apoi vinul și apoi berea sunt în ordine descrescătoare ca tărie și viteza de absorbire.

### - Tipul amestecurilor

Sucurile naturale sau apa încetinesc procesul de asimilație a alcoolului pe când adausurile carbogazoase sporesc viteza de absorbție a alcoolului în sânge.

### - Temperatura băuturii

Poate unii nu știu că o țuică fiartă sau un vin fiert te "încălzesc" mai repede decât un whisky cu gheață.

Specialiștii spun sexul diferențiază rata de absorbție a alcoolului. Femeile absorb mai repede alcoolul decât bărbații sau poate invers.

## Cum pot fi reduse și prevenite efectele cauzate de consumul de alcool ?

- Înainte de a bea alcool, mănâncă întotdeauna ceva
- Nu conduce autovehiculele dacă ai băut



Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii

Beneficiar: INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

- Nu te urca în mașină cu cineva care a consumat băuturi alcoolice
- Atunci când bei, nu amesteca băuturile

## 2 La Volan

Lumea asociază îndeobște alcoolemia cu șofatul. Presa, radioul și televiziunea dau zilnic știri despre isprăvile conducătorilor auto care au fost depistați conducând sub influența alcoolului... Din experimente s-au stabilit următoarele simptome ale diferitelor grade de alcoolemie:

### Până la 0.3 la mie

Ușoara reducere a vederii  
Estimare eronată a distanțelor  
Percepțe dificilă a luminilor în mișcare

### Sub 0.5 la mie

Micșorarea vitezei de reacție  
Estimarea greșită a vitezei

### Sub 0.8 la mie

Reducerea acuității vizuale cu circa 10-20%  
Reducerea vitezei de reacție  
Scăderea acuității vizuale

Depășirea pragului de 0.8 la mie este considerată faptă penală în România conform reglementărilor apărute în noul Cod Rutier intrat în vigoare la **1 Februarie 2003**.

### Sub 1,1 la mie

Reducerea acuității vizuale cu 20-30%  
Creșterea semnificativă a timpilor de reacție  
Tulburări de echilibru.  
Dificultăți de vorbire.  
Capacitatea de conducere a vehicolului afectată serios.

Tăria unei băuturi alcoolice determină și efectele sale asupra organismului. "Tăria" indică concentrația de alcool în băutură. Conținutul de alcool:

- Bere – 3-6% alcool (făcută din cereale)
- Vin – 10-14% alcool (din struguri)
- Gin, whisky, cognac, rom – 40-50% alcool (amestec fermentat de cereale și fructe)

Nivelul de alcool în sânge reprezintă cantitatea de alcool transportat de sânge la creier, determinând gradul de intoxicare. Un nivel de alcool în sânge de 0,01 - 0,02% nu are un efect prea mare asupra organismului. Nivelul de 0,10-0,15% cauzează simptome mai grave, printre care deteriorarea vederii, a auzului, a deprinderilor motorii. La un nivel de 0,10-0,15% este foarte periculos pentru șofatul mașinii. La o concentrație de 0,20% apar clar semne de beție: dificultatea de a vorbi, de a merge. Concentrațiile peste 0,40% duc la starea de coma. Cele de 0,60%-0,70% cauzează moartea.

Alcoolul are multe efecte neplăcute asupra organismului, unele sunt efecte de scurtă durată, altele sunt de lungă durată. Ambele pot fi însă dezastruase asupra sănătății omului.



Investeș  
FONDUL  
Program  
Axa prior  
Domeniu  
Titlu proi  
Beneficia  
Numărul

» pe cunoaștere"



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

Fisa de lucru nr. 15

## STRESUL

Să învățăm să spunem .....NU

<http://dirigentia.blogspot.com/2011/01/sa-invatom-sa-spunem-nu.html>

**OBIECTIVE:** însușirea modalităților de prevenire a reacțiilor defensive în comunicare; învățarea unor strategii de a rezista la presiunea grupului.

**DURATA:** 50 minute

**NIVEL:** gimnazial, liceal

**MATERIALE NECESARE:** fișă pentru fiecare elev (anexa 7), folii de flipchart, markere.

**DESCRIERE:** elevii se grupează și primesc sarcina de a lista, timp de 5 minute, cât mai multe situații (și emoțiile pe care le-au simțit) cu care s-au confruntat și în care le-a fost dificil să refuze o solicitare din partea altor persoane, chiar dacă acea propunere nu le-a făcut plăcere.

Se listează toate situațiile identificate de grupuri pe tablă sau pe o folie de flipchart. Fiecare grup selectează cel puțin o situație la care vor lucra în continuare și primesc sarcina de a gândi o strategie pe care au folosit-o sau ar putea-o folosi pentru a refuza, în mod ferm (asertiv) cererea altor persoane (atunci când nu doresc să se implice într-o anumită activitate, situație...). Apoi notează strategia pe care au gândit-o pe câte o folie de flipchart. Li se înmânează elevilor fișa de lucru și li se cere să completeze propria lor strategie cu recomandările de pe fișă, respectiv cum anume și-ar putea optimiza modalitatea de a refuza unele cereri. În final, câte un reprezentant din fiecare grup va prezenta întregii clase exemplul la care au lucrat. Discuția se poate aprofunda prin discutarea a ceea ce simt atunci când fac unele lucruri doar pentru a fi pe placul celorlalți, respectiv ce gândesc despre ei înșiși și ce emoții simt atunci când pot refuza anumite cereri cu care nu sunt de acord.

**Nota bene:** coordonatorul ghidează discuțiile pe situațiile tipice din școală (ex: a chiuli de la ore, a copia la teste, a consuma alcool sau tutun doar pentru a nu fi exclus dintr-un grup, a renunța, sub presiunea grupului, la pregătirea lecțiilor în favoarea altor activități etc.) și insistă pe modul asertiv de a refuza unele cereri. Poate fi realizat și un joc de rol.

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

## Anexa 7

### FIȘA DE LUCRU PENTRU ELEVI

Îndrumări pentru persoanele care au dificultăți în a spune „NU” - Mc Kay (1983):

1. Acordați-vă un răgaz (pentru a decide cum anume doriți să răspundeți unei solicitări); evitați reacțiile impulsive.
2. Nu vă scuzați în mod exagerat (interlocutorul poate deduce că vă simțiți vinovați din cauza faptului că ați refuzat solicitarea).
3. Precizarea conținutului refuzului (ce anume veți face și ce nu veți face pentru interlocutor).
4. Utilizarea limbajului nonverbal de tip asertiv (privirea interlocutorului, poziție față-n față, ton calm și ferm, fără reacții emoționale).
5. Evitarea vinovăției inutile (unii oameni pot simți dorința spontană de a face altceva pentru persoanele pe care le-au refuzat; e bine să reflecteze pentru a fi siguri că noua ofertă provine dintr-un sentiment sincer și nu este doar rezultatul sentimentului de vinovăție).

## Anexe – Exemple de buna practică Cluj

Anexa 1.

Numele și prenumele: Kozma Zsuzsanna  
- Grupul Școlar Huedin, loc. Huedin, jud. Cluj  
Disciplina predată: Limba Engleză

### A. Introducere

Limba engleză este o disciplină în cadrul ariei curriculare *limbă și comunicare* (limbi moderne), alocându-i la nivelul clasei a VIII-a două ore pe săptămână. Legătura ei, cu celelalte discipline studiate la școală este simplă, deoarece în zilele noastre s-a răspândit internetul în toate domeniile, și cea mai cunoscută limbă de circulație internațională este limba engleză. Programa școlară conține teme aproape din toate domeniile vieții, printre care se enumeră și stilul de viață sănătos. Clasa a VIII-a are deja niște cunoștințe în domeniu, deoarece au efectuat câteva proiecte pe această temă. În concluzie, nu este necunoscut pentru ei programarea vieții sănătoase.

### B. Conținutul educațional

Viața de zi cu zi ascunde pentru adolescenți niște secrete simple, bine cunoscute până în prezent de către un adult. Esența școlii constă în a preda toate științele acumulate de către noi, adulți, ca tineretul să fie mult mai preocupat de sănătatea lui. Este important realizarea unui plan al meselor și al gustărilor zilnice în funcție de activitățile lor de peste zi, așa încât să aibă mereu timp pentru trei mese și două gustări. Este foarte important să conștientizeze că a mânca sănătos nu înseamnă că trebuie să mănânce tot feluri de mâncăruri complicate, ci, și mâncărurile foarte simple de pregătit, și chiar crude sunt de multe ori mai sănătoase pentru om.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

#### **D. Lista activităților elevilor**

1. La începutul lecției vom folosi metoda *brainstorming* (asalt de idei), care oferă posibilitatea depistării lucrurilor necunoscute de către elevi în domeniul vieții sănătoase. Totodată se poate monitoriza cu precizie cunoștințele deja existente care vor sta la baza cunoștințelor noi. Elevii vor scrie pe flip-chart ideile lor despre un stil de viață sănătos, după care va urma o dezbatere scurtă.

2. Elevii vor fi împărțiți în patru grupe, a câte 3-4 elevi în fiecare grupă și vor completa o fișă de lucru în care trebuie să grupeze diferite denumiri de alimente (folosind metoda *ciorchinei*), și să extragă informații despre vitamine dintr-un tabel. Fiecare grupă va prezenta răspunsurile.

3. În laboratorul de informatică elevii sunt rugați să caute proverbe în limba engleză, care conțin denumiri ale alimentelor, sau care deslușesc informații despre sănătate. În grupe, ei vor dezbate sensurile proverbelor, la propriu și la figurat.

4. Fiecare grupă va realiza o planșă sau o prezentare Power Point intitulată *A Happy, Healthy Future*. Prezentarea trebuie să conțină opiniile lor despre un stil de viață sănătos în viitorul de peste 10 ani; ei trebuie să compare stilul de viață din zilele noastre cu viața imaginată în viitor și trebuie să folosească câteva dintre proverbele studiate.

Acest exercițiu urmărește încurajarea elevilor de a-și exprima și susține propriul punct de vedere, lucrul în echipă, comunicarea, conștientizarea de către elevi a necesității adoptării și menținerii unui stil de viață sănătos la toate vârstele.

5. Prezentarea planșelor - urmează discutarea perspectivelor obținute în urma prezentărilor.

6. Evaluarea obiectivă a planșelor și a prezentărilor Power Point.

#### **E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)**

Se vor urmări câteva aspecte ale educației pentru sănătate, elevii fiind pregătiți să înțeleagă și să respecte regulile de igienă personală și colectivă specifice vârstei. Copiii vor fi motivați permanent să-și apere propria sănătate, vor dobândi cunoștințele necesare pentru prevenirea îmbolnăvirilor și își vor dezvolta aptitudini care le vor permite să acționeze în folosul sănătății proprii și comunitare. Elevii vor fi dirijați să conștientizeze faptul că sănătatea lor individuală depinde, în foarte mare măsură, de sănătatea mediului în care trăiesc.

#### **F. Activitățile elevilor**

1. Exercițiu de încălzire: *Brainstorming*: „Ce înseamnă sănătatea pentru voi?”
2. Împărțirea elevilor în grupe – rezolvarea fișelor de lucru
3. Prezentarea răspunsurilor de către fiecare grupă
4. Colectarea informațiilor cu ajutorul internetului
5. Realizarea planșelor
6. Prezentarea și evaluarea planșelor
7. Anunțarea temei pentru acasă.

#### **G. Evaluarea elevilor și a activității**

- Fișe de lucru;
- Desene;

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

- Planșe;
- Portofolii;
- Analiza activităților independente;
- Analiza activității pe grupe;
- Se fac aprecieri finale generale și individuale; acordarea notelor la cei mai activi elevi/pentru cele mai reușite planșe

### Titlul lecției interdisciplinare: A happy, healthy future

NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC
<b>Disciplina</b>
Limba engleză
<b>Nivelul clasei</b>
Mediu
<b>Durata</b>
2 ore
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>
Antrenare, explicare, elaborare, evaluare
<b>Obiectivele învățării/ Competențele vizate</b>
Să cunoască stilul de viață sănătos Să-și aleagă alimentele sănătoase Să deosebească alimentele sănătoase de cele mai puțin sănătoase Să aibă un program de alimentație Să evalueze impactul factorilor sociali, culturali, economici și de mediu asupra propriilor opțiuni profesionale și asupra evoluției în carieră. Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate. Să caute informații relevante cu ajutorul calculatorului/internetului Să realizeze planșe/prezentări Power Point despre tema studiată
<b>Tipul de activitate</b>
Demonstrație interactivă, descoperire dirijată, cercetare dirijată
<b>Abilitățile exersate de elevi</b>
- să definească un stil de viață sănătos; - să conștientizeze faptul că un stil de viață defectuos ne îmbolnăvește; - să enumere principiile care ghidează un stil de viață sănătos; - să cunoască efectele negative ale utilizării în exces ale televizorului și calculatorului; - să proiecteze propria persoană în viitor, peste 10 ani, privind descrierea stilului de viață; - să găsească informații relevante pe internet în legătură cu tema dată.
<b>Tehnologia utilizată (dacă este cazul)</b>
Calculatorul, videoproiectorul, internetul
<b>Materiale utilizate/Informații pentru elevi</b>
Calculatorul, internetul, videoproiectorul, memory stick, cartoane, markere, creioane colorate, lipici, foarfecă
<b>Metodologia</b>
Brainstormingul, metoda ciorchinei, conversația, explicația, observația, munca în echipe, munca individuală
<b>Cronologie sugerată</b>

Investește în oameni !  
FONDUL SOCIAL EUROPEAN  
Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013  
Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"  
Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională  
Titlul proiectului: e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii  
Beneficiar: INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ  
Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOL  
JUDEȚEAN CLUJ

Profesorul va scrie pe tablă următoarele cinci întrebări:

1. Ce este sănătatea?
2. Ce este un stil de viață sănătos?
3. Când poate fi adoptat un stil de viață sănătos?
4. Care sunt avantajele unui stil de viață sănătos?
5. Care sunt dezavantajele adoptării unui stil de viață sănătos?

Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcoolul, fumatul, consumul drogurilor etc.

Elevii vor lucra în patru grupe, a câte 3-4 elevi în fiecare grupă. După rezolvarea primului exercițiu ei vor completa o fișă de lucru în care trebuie să grupeze denumirile de alimente (ex. *Legume, fructe, lactate/brânzeturi, produse de măcelărie*) după care vor răspunde la niște întrebări despre vitaminele A, B, C, D, E.

În laboratorul de informatică elevii caută informații și proverbe despre un stil de viață sănătos. După adunarea informațiilor, în grupe, ei vor realiza planșe/prezentări Power Point. Urmează prezentarea și evaluarea produselor elevilor.

#### Sugestii și sfaturi

Pentru ora următoare elevii au de pregătit un meniu în limba engleză care să conțină mâncăruri sănătoase. (Write a **Menu** which contains *healthy* food and drinks!)

#### Evaluare

- Fișe de lucru;
  - Desene;
  - Planșe;
  - Portofolii;
  - Analiza activităților independente;
  - Analiza activității pe grupe;
- Se fac aprecieri finale generale și individuale; acordarea notelor la cei mai activi elevi/pentru cele mai reușite planșe

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



## PREZENTAREA PLANȘELOR - ÎN SALA DE CLASĂ – ȘI COLECȚIONAREA INFORMAȚIILOR – ÎN LABORATORUL DE INFORMATICĂ

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECŢIEI SOCIALE ŞI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



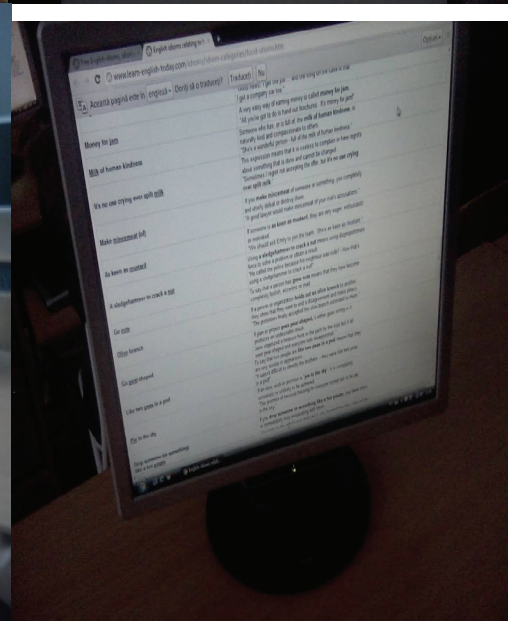
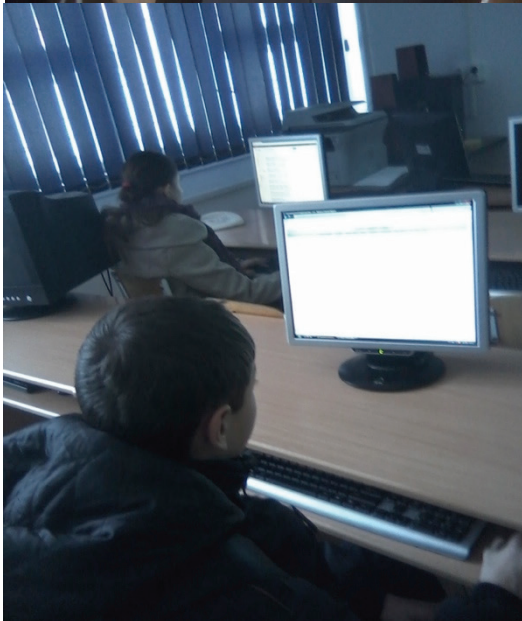
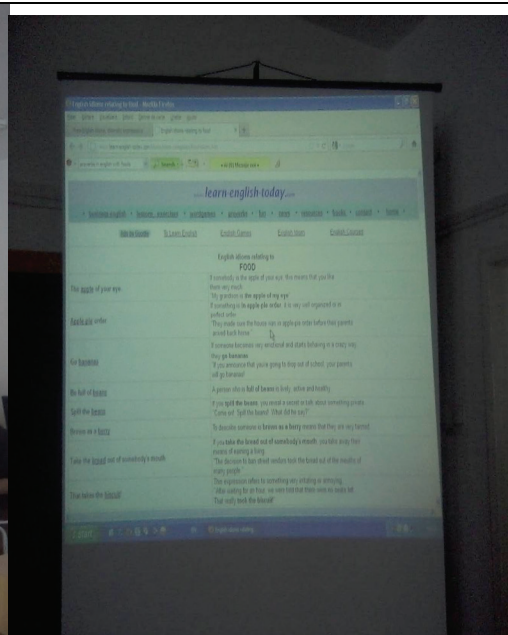
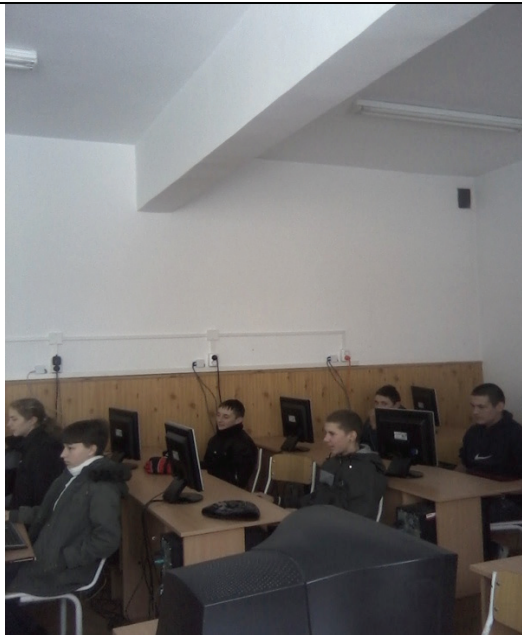
MINISTERUL  
EDUCAŢIEI  
NAŢIONALE

OIPOSDRUJ



MINISTERUL  
EDUCAŢIEI  
NAŢIONALE

INSPECTORATUL ŞCOLAR  
JUDEŢEAN CLUJ



## CĂUTAREA PROVERBELOR ÎN LIMBA ENGLEZĂ, CARE CONȚIN DENUMIRI ALE ALIMENTELOR SAU CARE DESLUȘESC INFORMAȚII DESPRE SĂNĂȚATE

### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



### „A HAPPY, HEALTHY FUTURE” – PREZENTARE POWER POINT



### „The sad truth” – Realitatea sumbră

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ**TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: A happy, healthy future****FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI****Introducere**

„Ce înseamnă sănătatea pentru voi?” „Cum vă imaginați viitorul?”

Sănătatea depinde, în mare măsură, de obiceiurile și deprinderile care formează stilul nostru de viață - adică de ceea ce mâncăm, câtă mișcare fizică facem... și, nu în ultimul rând, de calitatea relațiilor noastre sociale.

**Reflectare asupra întrebării directe**

„Ce stil de viață aveți voi, sănătos sau defectuos?”

Pentru o viață sănătoasă aveți grijă de alimentația voastră, de odihna necesară, faceți zilnic mișcare, evitați pe cât posibil stresul, nu petreceți mult timp în fața televizorului sau a calculatorului și gândiți mereu pozitiv!

Referințe: Virgil Lefter: *Dicționar de PROVERBE ENGLEZ-ROMÂN ȘI ROMÂN-ENGLEZ*, ed. Teora, 2002.Proverbe și zicători traduse din limba engleză; [http://www.academia-de-engleză.ro/Limba\\_engleză/](http://www.academia-de-engleză.ro/Limba_engleză/)

Diverse/proverbe-zicatori-din-limba-engleza.html

[http://www.marplo.net/engleza/expresii\\_proverbe\\_zicatori.php](http://www.marplo.net/engleza/expresii_proverbe_zicatori.php)[http://www.learn-english-today.com/Proverbs/proverbs\\_A-K.html](http://www.learn-english-today.com/Proverbs/proverbs_A-K.html)**Materiale (dacă există)**

Coli pentru munca în echipe, markere; fișe de muncă independentă, calculatorul, videoproiectorul, tablă, cretă, flipchart

**Măsuri de securitate a activității**

Să fie atenți la cabluri și prize.

**Activitatea propriu-zisă**

Profesorul va scrie pe tablă următoarele cinci întrebări:

1. Ce este sănătatea?
2. Ce este un stil de viață sănătos?
3. Când poate fi adoptat un stil de viață sănătos?
4. Care sunt avantajele unui stil de viață sănătos?
5. Care sunt dezavantajele adoptării unui stil de viață sănătos?

Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcoolul, fumatul, consumul drogurilor etc.

Elevii vor lucra în patru grupe, a câte 3-4 elevi în fiecare grupă. După rezolvarea primului exercițiu ei vor completa o fișă de lucru în care trebuie să grupeze denumirile de alimente (ex. *Legume, fructe, lactate/brânzeturi, produse de măcelărie*) după care vor răspunde la niște întrebări despre vitaminele A, B, C, D, E.

În laboratorul de informatică elevii caută informații și proverbe despre un stil de viață sănătos. După adunarea informațiilor, în grupe, ei vor realiza planșe/prezentări Power Point. Urmează prezentarea și evaluarea produselor elevilor.

Câteva exemple de **proverbe care conțin denumiri ale alimentelor**:

1. He knows on which side his **bread** is **buttered**.
2. **Bread** is the staff of life.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

3. The **bread** never falls but on its **buttered** side.
4. Who has no more **bread** than need, must not keep a dog.
5. A broken sack will hold no **corn**.
6. **Butter** is gold in the morning, silver at noon, lead at night.
7. Fair words **butter** no parsnips.
8. An **apple** a day keeps the doctor away.
9. An **onion** a day keeps everybody away.

**Sugestii**

Încurajarea elevilor timizi în conturarea ideilor proprii.

**Analiza**

Conversația, observația, jocul, explicația, dezbateră, studiu de caz.

**Investigații suplimentare**Pentru ora următoare întocmiți un **Meniu**, care conține mâncăruri sănătoase! (Write a **Menu** which contains *healthy* food and drinks!)**Evaluare**Prezentarea planșelor, colecționarea informațiilor despre tema dată, investigația, evaluare orală.  
Aprecieri verbale și acordarea notelor pentru cele mai reușite planșe/prezentări Power Point.

Anexa 2.

Numele și prenumele: Pervain Ileana Rodica  
- Liceul teoretic "Lucian Blaga", Cluj-Napoca, jud Cluj  
Disciplina predată: Matematica

**PORTOFOLIUL DIDACTIC INTERDISCIPLINAR****TEMA INTEGRATOARE: Stil de viață sănătos****A. Introducere**

Cea mai importantă influență în această lume dezvoltată este stilul de viață, acesta fiind un factor ce poate fi controlat. În timp ce ereditatea și mediul joacă un rol deosebit în statutul sănătății noastre, alegerile pe care le facem în ceea ce privește stilul de viață ne afectează și ne determină starea de sănătate într-o și mai mare măsură. Stilul de viață sănătos reprezintă totalitatea comportamentelor care au relevanță în promovarea și menținerea sănătății și în reducerea riscului de îmbolnăvire, stilul de viață negativ este alcătuit din comportamente ce implică un risc pentru sănătate. Stilul de viață, se referă la totalitatea activităților care compun viața unei persoane, grup, colectivitate dar dintr-o perspectivă intern - structurală și normativă.

Sportul practicat zilnic într-o formă organizată sau individual este esențial pentru o viață sănătoasă. Conștientizarea elevilor referitor la importanța acestuia este o datorie importantă a educatorului dascăl sau părinte.

**B. Conținutul educațional**

Am abordat în cadrul lecției de dirigenție această temă deoarece o bună parte din elevii clasei sunt sportivi cu performanțe remarcabile (tenis, arte marțiale, fotbal), dar în special pentru a promova în rândul tinerilor un stil de viață sănătos și a preîntâmpina efectul nociv al sedentarismului cauzat de ocuparea timpului liber prin jocuri pe calculator sau televizor.

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

#### D. Lista activităților elevilor

Consider adecvată abordarea acestei lecții în modulul *Stil de viață sănătos* la Consiliere și orientare școlară. Amintesc alte lecții susținute în cadrul unității: „*Noi și televizorul sau calculatorul*”, „*Și eu mănânc sănătos*”. Lecțiile au evidențiat necesitatea de a gestiona timpul corect, de a îmbina relaxarea cu învățarea și de a alege din multitudinea activităților doar pe cele care ne ajută să ne dezvoltăm armonios. Consider că o colaborare cu părinții este absolut vitală pentru ca elevii să reușească să înțeleagă importanța practicării sportului.

#### E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)

Această temă integratoare se pretează a fi abordată în cadrul orelor de consiliere și orientare, a activităților extrașcolare, proiecte educaționale, dar și în cadrul orelor de științe ale naturii sau sociale.

#### F. Activitățile elevilor

Lecția începe printr-un exercițiu de energizare pentru stimularea elevilor (ora de dirigiență e de la 9 la 10). Apoi profesorul prezintă obiectivele lecției și modul de organizare a activităților. Cu ajutorul calculatorului și video-proiectorului este vizionat un film despre patinatori celebri (Kings on ice), apoi este lecturat un text ("Sportul de mii de ani pentru sănătate") pe baza căruia, elevii împărțiți în 6 grupe eterogene, folosind metoda cubului:

- Descriu sportul de-a lungul mileniilor;
- Compară situația actuală cu cea din trecut, referitoare la practicarea sportului;
- Asociază - Cum influențează tehnologia actuală practicarea sportului?
- Aplică - Ce măsuri ai lua în viața ta pentru a practica sport consecvent și constant?
- Analizează ce efecte are nep practicarea sportului asupra sănătății tale;
- Argumentează de ce practicarea în mod constant a unui sport ridică calitatea vieții tale!

Se prezintă și discută opiniile conturate.

Ultima parte a lecției are loc practic, pe patinoarul "Ice Dream" Iulius Mall, unde elevii își perfecționează sau învață să patineze, ajutați de colegii lor, după o zi de școală solicitantă.

#### G. Evaluarea elevilor și a activității

Evaluarea elevilor se realizează prin observația curentă asupra modului de lucru în echipă și a abilităților motrice în practicarea patinajului.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



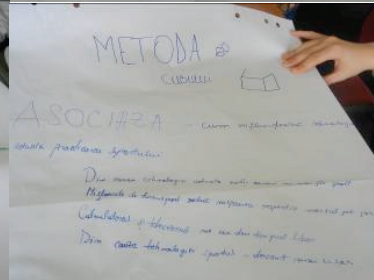
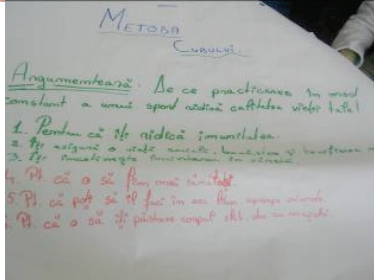
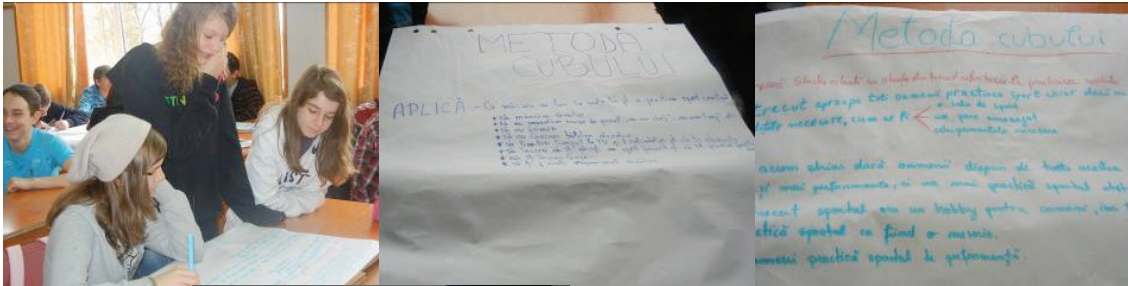
MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



### Titlul lecției interdisciplinare: Este sportul sănătos?

#### NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC

##### Disciplina

Consiliere și orientare școlară

##### Nivelul clasei

Clasa a VII-a

##### Durata

2 ore

##### Stadiul atins în ciclul învățării

antrenare

##### Obiectivele învățării/ Competențele vizate

-să conștientizeze importanța practicării sportului, pentru un stil de viață sănătos;

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- să identifice ideile principale din textul suport;
- să argumenteze pertinent o opinie;
- să exerseze practicarea patinajului.

#### Tipul de activitate

Demonstrație interactivă, dezvoltarea abilităților motrice

#### Abilitățile exersate de elevi

- comunicarea interpersonală
- dezvoltarea abilităților motrice
- structurarea dirijată a informațiilor
- comunicarea orală și scrisă
- problematizarea
- argumentarea unui punct de vedere.

#### Tehnologia utilizată (dacă este cazul)

computer, video-proiector

#### Materiale utilizate/Informații pentru elevi

Text suport" Sportul de mii de ani pentru sănătate" , film despre patinatori celebri ( Kings on ice), foi albe, creioane colorate , caroci, patine,etc

#### Metodologia

Metoda activității pe grupe, metoda cubului, problematizare, argumentarea unui punct de vedere personal, chestionare frontală, expunerea, etc.

#### Cronologie sugerată

- exercițiu de energizare;
- comunicarea obiectivelor lecției;
- vizionarea un film despre patinatori celebri ( Kings on ice);
- lecturarea un text (" Sportul de mii de ani pentru sănătate" ) pe baza cărui;
- elevii sunt împărțiți în 6 grupe eterogene;
- folosind metoda cubului:
  - o Descriu sportul de-a lungul mileniilor;
  - o Compară situația actuală cu cea din trecut, referitoare la practicarea sportului;
  - o Asociază - Cum influențează tehnologia actuală practicarea sportului?
  - o Aplică - Ce măsuri ai lua în viața ta pentru a practica sport consecvent și constant?
  - o Analizează ce efecte are nep practicarea sportului asupra sănătății tale;
  - o Argumentează de ce practicarea în mod constant a unui sport ridică calitatea vieții tale!
- prezentarea și discutarea opiniilor conturate.
- perfecționarea sau învățarea patinajului, ajutați de colegii lor, după o zi de școală solicitantă.

#### Sugestii și sfaturi

Elevilor li se comunică că trebuie să fie foarte atenți la indicațiile primite, nu trebuie să poarte discuții în afara subiectului, trebuie să se încadreze în timp. Totodată, fiecare va asculta răspunsurile colegilor și va interveni pe rând în discuțiile ce problematizează importanța practicării sportului.

#### Evaluare

Evaluarea elevilor se realizează prin observația curentă asupra modului de lucru în echipă și a abilităților motrice în practicarea patinajului.

### TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Este sportul sănătos?

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI

### Introducere

Cum mă ajută în viață practicarea unui sport?

Va trebui:

- să conștientizeze importanța practicării sportului, pentru un stil de viață sănătos;
- să identifice ideile principale din textul suport;
- să argumenteze pertinent o opinie;
- să exerseze practicarea patinajului.

### Reflectare asupra întrebării directe

Profesorul explică elevilor componentele stilului de viață sanatos

### Materiale (dacă există)

Text suport" Sportul de mii de ani pentru sănătate" , film despre patinatori celebri ( Kings on ice), foi albe, creioane colorate , caroici, patine,etc

### Măsuri de securitate a activității

- nu faceți altceva decât ceea ce vi se spune;
- fiți atenți la indicațiile primite;
- respectați părerea colegilor din grupă;
- urmăriți discuția problematizantă;
- formulați un punct de vedere;

### Activitatea propriu-zisă

- exercițiu de energizare;
- comunicarea obiectivelor lecției;
- vizionarea un film despre patinatori celebri ( Kings on ice);
- lecturarea un text (" Sportul de mii de ani pentru sănătate" ) pe baza căruia;
- elevii sunt împărțiți în 6 grupe eterogene;
- folosind metoda cubului:
  - o Descriu sportul de-a lungul mileniilor;
  - o Compară situația actuală cu cea din trecut, referitoare la practicarea sportului;
  - o Asociază - Cum influențează tehnologia actuală practicarea sportului?
  - o Aplică - Ce măsuri ai lua în viața ta pentru a practica sport consecvent și constant?
  - o Analizează ce efecte are nep practicarea sportului asupra sănătății tale;
  - o Argumentează de ce practicarea în mod constant a unui sport ridică calitatea vieții tale!

-prezentarea și discutarea opiniilor conturate.

-perfecționarea sau învățarea patinajului, ajutați de colegii lor, după o zi de școală solicitantă.

### Sugestii

O singură lecție nu poate schimba modul de învățare al elevilor. Această lecție este doar un exemplu, pe care elevul, ajutat de părinți îl poate urma – dacă i se pare potrivit stilului său – pentru a-și folosit timpul cât mai eficient. Stilul de viață sanatos se construiește în timp, pentru fiecare elev, în funcție de particularitățile sale.

### Analiza

### Investigații suplimentare

Elevii propun și alte întâlniri colegiale pe patine.

### Evaluare

Evaluarea elevilor se realizează prin observația curentă asupra modului de lucru în echipă și a abilităților motrice în practicarea patinajului.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

### Anexa 3.

Numele și prenumele: Cordoș Ildiko  
- Liceul Teoretic "Pavel Dan" Câmpia Turzii, județul Cluj  
Disciplina predată: prof. învăț. primar

#### A. Introducere

Educația, ca proces de modelare a personalității, realizat în familie, școală, societate are ca scop pregătirea educatului pentru viață. Autoeducația evidențiază faptul că omul – elevul - nu reprezintă un produs inert al unor forțe externe sau interne. Ființa umană, indiferent de vârstă, este în mare măsură rezultatul voinței proprii. Pregătirea pentru viață se realizează prin întreg procesul educațional. Începând cu primii ani de viață, se pun bazele, prin formarea în familie a unor deprinderi de autoservire, igienico-sanitare, de comportare civilizată, a celor legate de activitățile școlare.

Evoluția științei și a tehnicii a influențat profund modul nostru de a gândi și de a trăi, modificând simțitor modul nostru de viață și de muncă. În zilele noastre, alături de binefăcătoarele daruri oferite de evoluția tehnicii și de avantajele unei vieți civilizate, se afirmă și factori cu consecințe și influențe care acționează negativ asupra sănătății, în sensul că îl eliberează pe elev, tot mai mult de efortul fizic, îl solicită mult din punct de vedere intelectual și îi favorizează o alimentație nesănătoasă.

Pentru formarea și promovarea unui stil de viață sănătos, ar trebui să avem în vedere următoarele elemente: alimentația, odihna, mișcarea și nu în ultimul rând, mentalitatea, felul în care gândim. Aceste noțiuni ar trebui să se regăsească obligatoriu în programa unei discipline din trunchiul comun, pentru a veni în sprijinul sănătății elevilor.

#### B. Conținutul educațional

În cadrul acestei lecții elevii sunt pregătiți pentru viață și au posibilitatea de a-și activa cunoștințele cu privire la un mod de viață sănătos. Exercițiile alese spre a fi lucrate în clasă pot determina producerea unor schimbări de natură atitudinală, motivațională și comportamentală la nivelul personalității elevilor.

Pentru o viață sănătoasă voi explica elevilor să acorde mai multă atenție alimentației, odihnei, să facă zilnic mișcare, să nu petreacă mult timp în fața televizorului sau a calculatorului și să gândească mereu pozitiv. Sănătatea depinde, în mare măsură, de obiceiurile și deprinderile care formează stilul nostru de viață - adică de ceea ce mâncăm, câtă mișcare fizică facem și de calitatea relațiilor noastre cu ceilalți.

Lecția a fost realizată în cadrul orelor de Științe ale naturii, la clasa a IV-a și a vizat reactualizarea cunoștințelor despre alimentele sănătoase pe care ar trebui să le consumăm (piramida alimentelor), cele nesănătoase, citirea etichetelor de pe produse, sfaturi utile.

#### D. Lista activităților elevilor

1. Evocarea: discuții pregătitoare despre importanța viețuitoarelor ilustrate pentru om. Se lecturează două texte (Mihail Sadoveanu-Tovarăși de pescuit), (Mihail Sadoveanu-Poveștile de vânătoare sunt de la Dumnezeu) și se discută despre activitățile prezentate în fragmentele citite. Se realizează brainstorming: individual, apoi în grup despre „sănătate”.

2. Realizarea sensului:

*Gândiți, lucrați în perechi, lucrați câte 4:* se completează fiecare grupă de alimente cu produse ale aceleași grupe obținute din medii (păduri, câmpii, dealuri, ape) care oferă resurse naturale de hrană: cerealele, legume și fructe, produse lactate, produse din carne, grăsimi și dulciuri.

Se prezintă „Piramida alimentelor”. Se analizează, se formulează opinii personale.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

**Amestecați-vă, înghețați, formați perechi:** în perechi se discută despre resursele naturale de hrană din zona noastră natală. Se prezintă colegilor cele aflate de la colegul de discuții.

Se realizează schema lecției.

3. Reflecția: Gândiți / Lucrați în echipă / Comunicați

Elevii selectează dintr-o listă dată denumirile alimentelor preparate din resurse naturale de hrană.

4. Chestionar de autoevaluare- fiecare elev va acorda câte un calificativ pentru fiecare din comportamentele date. Calificativul care predomină este calificativul final – ceea ce dovedește că te alimentezi sănătos sau trebuie să te mai gândești serios la ce vei putea face ca să ai F.B.

### **E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)**

Se vor urmări câteva aspecte esențiale ale unui stil de viață sănătos: alimentația, mișcarea, mentalitatea, elevii fiind susținuți să cunoască, să înțeleagă și să respecte reguli de alimentație și igienă personală, colectivă specifice vârstei. Elevii vor fi motivați permanent să aibă grijă de propria sănătate, dobândind cunoștințele necesare pentru prevenirea îmbolnăvirilor, vor fi dirijați să conștientizeze faptul că sănătatea lor individuală depinde, în foarte mare măsură, de o alimentație sănătoasă: mai puține dulciuri și grăsimi, mai multe fructe, legume, cereale, respectând stratificarea din piramida alimentelor.

### **F. Activitățile elevilor**

#### **1. Evocarea:**

**Discuții pregătitoare** despre importanța viețuitoarelor ilustrate pentru om. Se lecturează două texte (Mihail Sadoveanu-Tovarăși de pescuit), (Mihail Sadoveanu-Poveștile de vânatoare sunt de la Dumnezeu) și se discută despre activitățile prezentate în fragmentele citite. **Brainstorming:** individual, apoi în grup. Notează ce-ți trece prin minte când spui cuvântul „sănătate”!

**Anunțarea temei și a obiectivelor activității.**

#### **2. Realizarea sensului:**

**Gândiți, lucrați în perechi, lucrați câte 4:** se completează fiecare grupă de alimente cu produse ale aceleiași grupe obținute din medii (păduri, câmpii, dealuri, ape, gospodăriile oamenilor) care oferă resurse naturale de hrană: cerealele, legume și fructe, produse lactate, produse din carne, grăsimi și dulciuri. Se prezintă „Piramida alimentelor”. Se analizează, se formulează opinii personale.

Completați în tabel fiecare grupă de alimente cu produse ale aceleiași grupe obținute din medii care oferă resurse naturale de hrană :

cerealele	legume și fructe	produse lactate	produse din carne	dulciuri-grăsimi

**Amestecați-vă, înghețați, formați perechi:** în perechi se discută despre resursele naturale de hrană din zona noastră natală. Se prezintă colegilor cele aflate de la colegul de discuții.

Se realizează schema lecției.

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

### 3. Reflecția

#### Gândeți / Lucrați în echipă / Comunicați

Elevii selectează dintr-o listă dată denumirile alimentelor preparate din resurse naturale de hrană.

- suc de afine, ceai de cătină, gem de prune, friptură de porc, salată de icre, salam de mistreț, sirop din alge marine, pastile de calciu din stridii, compot de mure, ouă umplute, peste la grătar, iaurt

Se citește etichetele de pe diferite produse. Se analizează. Se formulează concluzii.

4. Autoevaluare - chestionar – Citește cu atenție enunțurile și acordă-ți un calificativ pentru fiecare din comportamentele notate. Calificativul care predomină este calificativul final – ceea ce dovedește că te alimentezi sănătos sau trebuie să te mai gândești serios la ce vei putea face în viitor pentru a obține F.B.

### G. Evaluarea elevilor și a activității

Evaluarea elevilor s-a realizat oral, dar și în scris pe baza unor fișe de lucru și a unui chestionar, care a permis elevilor autoevaluarea propriului stil de viață.

Evaluarea orală formativă mi-a oferit avantajul de-a dialoga cu elevul, de a-mi da seama nu doar „ce știe” elevul, ci și cum gândește el, cum face față unor situații problematice diferite de cele întâlnite pe parcursul instruirii.

Evaluarea formativă aplicată pe toată durata activității mi-a permis supravegherea atentă a elevilor și orientarea în mod diferentiat pe cei care fac greșeli sau întâmpină dificultăți în învățare.

Cu ajutorul chestionarului am obținut informații despre opțiunile elevilor și atitudinea lor față de ceea ce înseamnă alimente sănătoase și un stil de viață sănătos.

Titlul lecției interdisciplinare: Resurse naturale de hrană

<b>NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC</b>
<b>Prof. inv. primar Cordoș Ildiko</b>
<b>Disciplina</b>
<b>Științe ale naturii</b>
<b>Nivelul clasei</b>
<b>Foarte bun</b>
<b>Durata</b>
<b>50 minute</b>
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>
antrenare, explicare, evaluare;
<b>Obiectivele învățării/ Competențele vizate</b>
- să recunoască alimentele sănătoase/dăunătoare sănătății;
- să enumere produse ce aparțin fiecărei trepte din piramida alimentelor;
- să identifice informațiile ce sunt înscrise pe eticheta produselor alimentare;
- să adopte un comportament care promovează stilul de viață sănătos;
- să participe activ la realizarea sarcinilor propuse
- să colaboreze cu colegii de grup;
<b>Tipul de activitate</b>
- descoperire dirijată
<b>Abilitățile exersate de elevi</b>
- abilitatea de a comunica ;

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- abilitatea de a învăța;
- abilitatea de cooperare în echipă ;
- abilitatea de a desprinde informații de detaliu dintr-un text;
- abilitatea de organizare eficientă a timpului;
- abilitatea de autoevaluare și evaluare a celorlalți;
- abilitatea de a transfera cunoștințe de la o disciplină la alta;

#### **Tehnologia utilizată (dacă este cazul)**

#### **Materiale utilizate/Informații pentru elevi**

- piramida alimentelor;
- fișe de lucru;
- articole din reviste;
- chestionar;
- etichete de pe produse;
- planșe;

#### **Metodologia**

Brainstorming  
Gândiți, lucrați în perechi, lucrați câte 4  
Amestecați-vă, înghețați, formați perechi  
Jocul didactic  
Turul galeriei  
Gândiți/Lucrați în perechi/Comunicați

#### **Cronologie sugerată**

1. Evocarea cunoștințelor
2. Realizarea sensului
3. Reflecția
4. Evaluarea, autoevaluarea activității

#### **Sugestii și sfaturi**

Elevii să facă apel la experiența de viață personală, dar și la informațiile pe care le dețin de la alte discipline, din alte surse.

#### **Evaluare**

Sunt analizate produsele elaborate de către elevi: fișele de lucru, îndemnul formulat.

### **TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Resurse naturale de hrană**

#### **FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI**

##### **Introducere**

Consideri că ai o alimentație sănătoasă?

##### **Reflectare asupra întrebării directe**

Elevii vor încerca să susțină prin argumente răspunsul la această întrebare, argumente susținute de experiența lor de viață, de cunoștințele pe care le-au acumulat până la această vârstă.

##### **Materiale (dacă există)**

- piramida alimentelor
- fișe de lucru
- articole din reviste

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- chestionar

## Măsurile de securitate a activității

### Activitatea propriu-zisă

1. Evocarea cunoștințelor- discuții pregătitoare despre ceea ce este un stil de viață sănătos, ce reprezintă piramida alimentelor, brainstorming despre sănătate.
2. Realizarea sensului – dobândirea cunoștințelor printr-o activitate de învățare prin cooperare având ca suport didactic materiale informative adunate pentru lecție.
3. Reflecția - selectează dintr-o listă dată denumirile alimentelor preparate din resurse naturale de hrană.
4. Evaluarea – aprecieri asupra produselor realizate. Autoevaluarea - prin chestionare.

### Sugestii

Pe parcursul activității elevii primesc recomandări și direcții de acțiune, sunt susținuți prin încurajări în demersurile lor. Învăță unii de la alții, se acceptă reciproc, selectează atent informațiile pe care le dețin și completează fișele de lucru cu răspunsuri corecte.

### Analiza

Înțelegând importanța sănătății pentru fiecare, elevii au sugerat câteva îndemnuri:

Fă sport!

Mănâncă sănătos!

Învăță!

Odihnește-te!

Spală-te des pe mâini!

Joacă-te în aer liber!

### Investigații suplimentare

Cine e interesat de această temă va fi susținut prin recomandarea unor noi materiale informative.

### Evaluare

- evaluare orală formativă;

- autoevaluare:

#### Fișă de autoevaluare

a) Acordă-ți câte un calificativ pentru fiecare din comportamentele date.

1. Folosesc în alimentația mea produse din toate treptele piramidei alimentelor \_\_\_\_
2. Reduc zilnic, pe cât posibil, alimentele ce-mi pot dăuna sănătății \_\_\_\_
3. Respect regulile de igienă \_\_\_\_
4. Respect orele de masă \_\_\_\_
5. Merg la medic chiar și când nu sunt bolnav \_\_\_\_
6. Prin tot ceea ce fac, încerc să-mi apăr sănătatea, "bunul meu cel mai de preț" \_\_\_\_

b) Calificativul care predomină este calificativul final.

CALIFICATIVUL: \_\_\_\_\_

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ



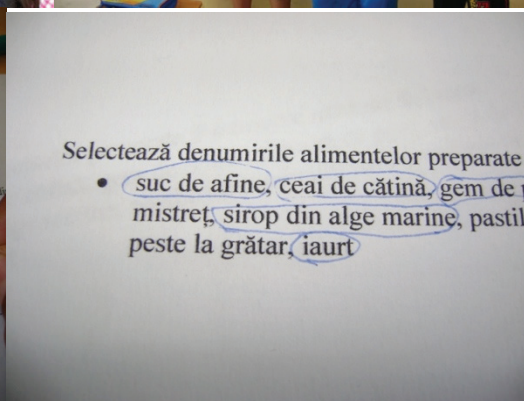
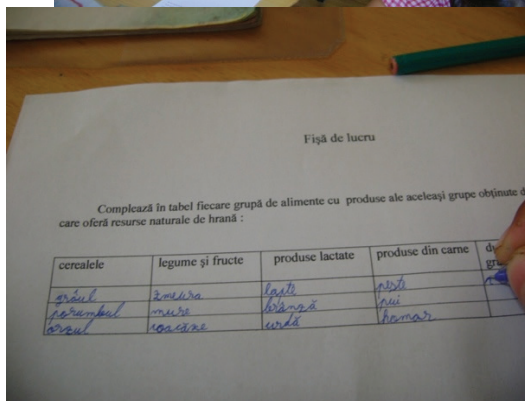
MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Piramida alimentară



## Anexe



### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



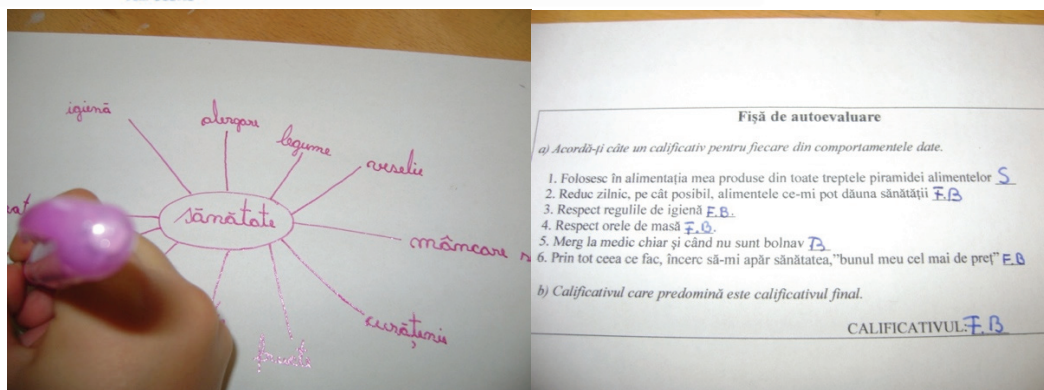
Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



#### Anexa 4.

Numele și prenumele : Podoleanu Anca

-Liceul „Victor Babes”, jud. Cluj

Disciplina predată: Biologie

#### A. Introducere

Probabil că din ce în ce mai mulți dintre noi se gândesc, în ultimul timp, probabil datorită și abordării frecvente a temei, la adoptarea unui stil de viață sănătos.

Poate că acest lucru se întâmplă datorită faptului că, odată cu progresul științei, tehnicii și tehnologiei, omul este și agresat de produsele acestuia, cum ar fi numărul din ce în ce mai mare al autoturismelor, care ne și facilitează deplasarea, dar ne și poluează aerul pe care îl inspirăm.

Din punctul nostru de vedere, ca profesori de specialitate, avem o imensă responsabilitate pentru formarea și promovarea unui stil de viață sănătos, și de aceea ar trebui să avem în vedere factori cum ar fi alimentația, odihna, mișcarea și, nu în ultimul rând, mentalitatea.

#### B. Conținutul educațional

Calculatorul, ca și televizorul este un alt mod de a atrage atenția adolescenților. Îndelungata ședere în fața acestuia poate duce la deformarea coloanei, poate avea consecințe negative și asupra gândirii tinerilor. Folosirea în exces a acestuia poate duce la depresii și iritabilitate.

Se spune că există un început pentru toate, iar începutul unui stil de viață sănătos este o mentalitate pozitivă. Tot ceea ce gândim se adevărește în lucruri materiale, fapte reale; gândurile pozitive sau negative se concretizează mai devreme sau mai târziu. Dacă punem accent pe lucrurile negative care nu vrem să se întâmple și ni le întipărim în minte, cândva exact acel lucru se va întâmpla. În schimb, dacă mentalitatea va fi una pozitivă și ne umplem mintea de imagini, amintiri, gânduri pozitive, frumoase în viața noastră se vor adevăra numai lucruri bune și toate gândurile pozitive se vor transforma în lucruri adevărate.

Cu o mentalitate pozitivă putem avea tot ce ne dorim (casa în care vrem să locuim, banii pe care vrem să îi avem, notele pe care vrem să le obținem, mai mult succes, o slujbă nouă). Dacă ne dorim cu adevărat ceva, sigur se va împlini. O mentalitate pozitivă nu ne aduce doar lucruri materiale, ea ne aduce și o sănătate bună (persoane bolnave, paralizate chiar s-au vindecat în urma gândirii pozitive).

Tot ce avem nevoie pentru a avea viața perfectă pe care ne-o dorim este să știm cum să gândim, pentru că în principiu “Gândurile devin fapte”.

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

În concluzie, pentru o viață sănătoasă aveți grijă de alimentația voastră, de odihna necesară, faceți zilnic mișcare, evitați pe cât posibil stresul, nu petreceți mult timp în fața televizorului sau a calculatorului și gândiți mereu pozitiv!

Sănătatea depinde, în mare măsură, de obiceiurile și deprinderile care formează stilul nostru de viață - adică de ceea ce mâncăm, câtă mișcare fizică facem... și, nu în ultimul rând, de calitatea relațiilor noastre sociale.

### **C. Lista activităților elevilor**

Să cunoască stilul de viață sănătos.

Să-și aleagă alimentele sănătoase.

Să deosebească alimentele sănătoase de cele mai puțin sănătoase.

Să aibă un program de alimentație.

Să evalueze impactul factorilor sociali, culturali, economici și de mediu asupra propriilor opțiuni profesionale și asupra evoluției în carieră. exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate.

### **D. Direcții de acțiune privind predarea temei integrate (abordări)**

Se vor urmări câteva aspecte ale educației pentru sănătate, elevii fiind pregătiți să înțeleagă și să respecte regulile de igienă personală și colectivă specifice vârstei. Copiii vor fi motivați permanent să-și apere propria sănătate, vor dobândi cunoștințele necesare pentru prevenirea îmbolnăvirilor și își vor dezvolta aptitudini care le vor permite să acționeze în folosul sănătății proprii și comunitare. Elevii vor fi dirijați să conștientizeze faptul că sănătatea lor individuală depinde, în foarte mare măsură, de sănătatea mediului în care trăiesc.

### **F. Activitățile elevilor**

Exercițiu de încălzire: „Nu am voie să ratez, în nicio zi, ora mea preferată – sportul”

Durata: 15 minute

Urmează discutarea perspectivelor obținute în urma răspunsurilor la întrebări, listarea răspunsurilor și oferirea de alternative în practicarea sporturilor pe baza informațiilor adunate și dezbătute în plen.

Profesorul va scrie pe tablă următoarele cinci întrebări. Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcool, fumat consum de droguri etc.

Exercițiu: „10 MOTIVE!

Elevii sunt rugați desemneze dintre membrii echipei câte un reprezentant, care să joace rolul de *Vocea Echipei*.

Profesorul solicită fiecărei echipe, prin vocea desemnată, să enunțe pe rând câte un motiv pentru care să ilustreze importanța adoptării/neadoptării unui stil de viață sănătos până la epuizarea celor două liste.

Se supune la vot dacă cele două liste să fie semnate sau nu de către cei care le-au elaborat și să fie afișate pe un panou în holul școlii, astfel încât să fie văzute de toți membrii școlii.

Profesorul roagă câte un participant dintre cei care au răspuns DA/NU să-și expună motivele și, împreună cu elevii, să tragă concluziile temei discutate.

### **G. Evaluarea elevilor și a activității**

- Chestionare;

- Desene;

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- Planșe;
- Portofolii;
- Analiza activităților independente;
- Analiza activității pe grupe;

### Titlul lecției interdisciplinare: Stil de viață sănătos

<b>NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC</b>
<b>Disciplina</b>
Consiliere și orientare
<b>Nivelul clasei</b>
Mediu
<b>Durata</b>
1oră
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>
antrenare, explorare, explicare
<b>Obiectivele învățării/ Competențele vizate</b>
Să cunoască stilul de viață sănătos Să-și aleagă alimentele sănătoase Să deosebească alimentele sănătoase de cele mai puțin sănătoase Să aibă un program de alimentație Să evalueze impactul factorilor sociali, culturali, economici și de mediu asupra propriilor opțiuni profesionale și asupra evoluției în carieră. exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate.
<b>Tipul de activitate</b>
Demonstrație interactivă, descoperire dirijată, investigație/cercetare dirijată.
<b>Abilitățile exersate de elevi</b>
-să definească un stil de viață sănătos ; - să conștientizeze faptul că un stil de viață defectuos ne îmbolnăvește ; - să enumere principiile care ghidează un stil de viață sănătos ; - să înțeleagă rolul lecturii unei cărți în dezvoltarea limbajului și a gândirii ; - să cunoască efectele negative ale utilizării în exces ale televizorului și calculatorului - să dea exemple de informații adevărate și eronate prezentate în mass- media ; - să proiecteze propria persoană în viitor, peste 10 ani, privind descrierea stilului de viață.
<b>Tehnologia utilizată (dacă este cazul)</b>
Calculatorul.
<b>Materiale utilizate/Informații pentru elevi</b>
Sala de clasă, fișe de lucru, markere, cretă, tablă, flipchart, clip educațional „Cum pot avea un stil de viață sănătos?”, clip educațional „Disfuncțiile mass- mediei”.
<b>Metodologia</b>
Exercițiu de încălzire: „Nu am voie să ratez, în nici o zi, ora mea preferată – sportul” Durata: 15 minute <ul style="list-style-type: none"> <li>- Care este sportul preferat?</li> <li>- Care sunt mișcărilor și exercițiile care pot fi folosite pentru a economisi timp și, în același timp, zilnic la îndemână?</li> </ul>

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- Ce admirați voi la un sportiv?
- Cât de des practicați sporturi sau intrați în competiții sportive?
- Scrie 3 sporturi pe care ți-ai dori să le practici.
- Scrie 3 sporturi pe care nu ai avut curajul să le practici.
- Scrie 3 activități sportive pe care le-ai practicat în ultimele 2 săptămâni.
- În ce măsură vă orientați în practicarea sporturilor, în funcție de anotimpurile vară/iarnă?

Urmează discutarea perspectivelor obținute în urma răspunsurilor la întrebări, listarea răspunsurilor și oferirea de alternative în practicarea sporturilor pe baza informațiilor adunate și dezbătute în plen.

Aces exercițiu urmărește conștientizarea de către participanți a importanței practicării unui sport, necesitatea organismului de relaxare și refacere, identificarea preferințelor și susținerea acestora.

### Cronologie sugerată

Profesorul va scrie pe tablă următoarele cinci întrebări:

6. Ce este sănătatea?
7. Ce este un stil de viață sănătos?
8. Când poate fi adoptat un stil de viață sănătos?
9. Care sunt avantajele unui stil de viață sănătos?
10. Care sunt dezavantajele adoptării unui stil de viață sănătos?

Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcool, fumat consum de droguri etc.

### Exercițiu: „10 MOTIVE!

Profesorul va împărți clasa în două echipe, va distribui fiecărei echipe o coala de flipchart, elevii fiind rugați să noteze:

Echipa 1: Zece motive în favoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Echipa 2: Zece motive în defavoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Elevii sunt rugați desemneze dintre membrii echipei câte un reprezentant, care să joace rolul de *Vocea Echipei*.

Profesorul solicită fiecărei echipe, prin vocea desemnată, să enunțe pe rând câte un motiv pentru care să illustreze importanța adoptării/neadoptării unui stil de viață sănătos până la epuizarea celor două liste.

Se supune la vot dacă cele două liste să fie semnate sau nu de către cei care le-au elaborat și să fie afișate pe un panou în holul școlii, astfel încât să fie văzute de toți membrii școlii.

Profesorul roagă câte un participant dintre cei care au răspuns DA/NU să-și expună motivele și, împreună cu elevii, să tragă concluziile temei discutate.

Acest exercițiu urmărește încurajarea elevilor de a-și exprima și susține propriul punct de vedere, lucrul în echipă, comunicarea, conștientizare către elevi a necesității adoptării și menținerii unui stil de viață sănătos la toate vârstele.

### Sugestii și sfaturi

Pentru data viitoare aveți de pregătit o compunere “Cum îmi petrec timpul liber ?”..și vom discuta despre “Modalități de petrecere a timpului liber,,.

### Evaluare

- Chestionare;
  - Desene;
  - Planșe;
  - Portofolii;
  - Analiza activităților independente;
  - Analiza activității pe grupe;
- Se fac aprecieri finale generale și individuale

### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ**TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Stil de viață sănătos****FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI****Introducere**

Ce înseamnă STIL DE VIAȚĂ ?

**Reflectare asupra întrebării directoare**

Ce stil de viață aveți voi, sănătos sau defectuos ?

**Materiale (dacă există)**

Sala de clasă, fișe de lucru, markere, cretă, tablă, flipchart, clip educațional „Cum pot avea un stil de viață sănătos?”, clip educațional „Disfuncțiile mass- mediei”.

**Măsuri de securitate a activității**

Să fie atenți la cabluri și prize.

**Activitatea propriu-zisă**

1. Ce este sănătatea?
2. Ce este un stil de viață sănătos?
3. Când poate fi adoptat un stil de viață sănătos?
4. Care sunt avantajele unui stil de viață sănătos?
5. Care sunt dezavantajele adoptării unui stil de viață sănătos?

Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcool, fumat consum de droguri etc.

**Exercițiu: „10 MOTIVE!**

Profesorul va împărți clasa în două echipe, va distribui fiecărei echipe o coala de flipchart, elevii fiind rugați să noteze:

Echipa 1: Zece motive în favoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Echipa 2: Zece motive în defavoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Elevii sunt rugați desemneze dintre membrii echipei câte un reprezentant, care să joace rolul de *Vocea Echipei*.

Profesorul solicită fiecărei echipe, prin vocea desemnată, să enunțe pe rând câte un motiv pentru care să ilustreze importanța adoptării/neadoptării unui stil de viață sănătos până la epuizarea celor două liste.

Se supune la vot dacă cele două liste să fie semnate sau nu de către cei care le-au elaborat și să fie afișate pe un panou în holul școlii, astfel încât să fie văzute de toți membrii școlii.

Profesorul roagă câte un participant dintre cei care au răspuns DA/NU să-și expună motivele și, împreună cu elevii, să tragă concluziile temei discutate.

**Analiza**

Conversația euristică, observația, jocul, explicația, dezbateră, studiu de caz, brainstorming

**Evaluare**

Portofoliul, colecționarea informațiilor despre tema dată, investigația, evaluare orală

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



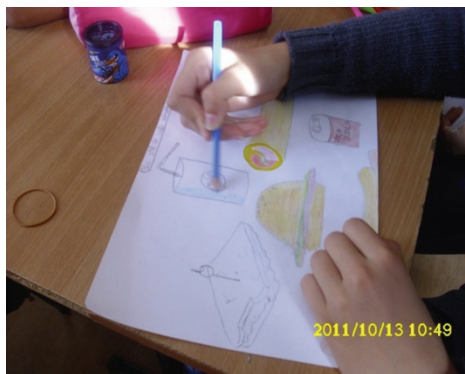
OIPOSDRU



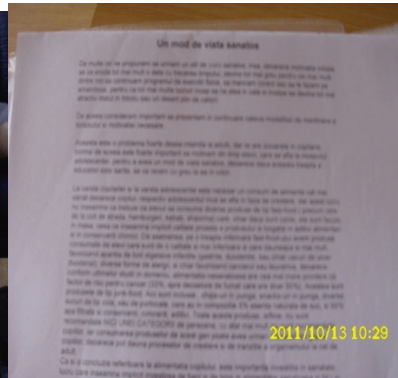
INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



## O ALIMENTAȚIE CORECTĂ, O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ !



2011/10/13 10:49



2011/10/13 10:29



2011/10/13 10:49



2011/10/13 10:55

### Anexa 5.

Numele și prenumele: Silaghi Ioana  
- Colegiul Tehnic Ana Aslan, Cluj-Napoca, Cluj  
Disciplina predată: Limba și literatura română

### A. Introducere

Cultivarea unui stil de viață sănătos reprezintă o componentă majoră a culturii generale care se formează printr-un proces continuu, pe tot parcursul vieții. În mediul școlar este cunoscută sub numele de

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

„educație pentru sănătate”. Acest proces de predare/învățare are ca scop creșterea nivelului de cunoștințe medicale, formarea și dezvoltarea unor deprinderi corecte care să promoveze sănătatea, precum și crearea unei atitudini responsabile față de sănătatea individuală și cea publică. Educația pentru sănătate îndeplinește în primul rând un rol preventiv, conținând elemente de instruire a populației pentru prevenirea îmbolnăvirilor. Se concretizează printr-o programă analitică integrată tuturor treptelor de instrucție și diferitelor discipline școlare, precum biologia, științele sociale, educația fizică etc. În cadrul orelor de consiliere și orientare își găsește un loc privilegiat datorită importanței sale și interesului acordat de publicul țintă.

În ceea ce-i privește pe adolescenți, apropierea unui comportament de risc este un fenomen din ce în ce mai pregnant în societatea românească. Identificarea cauzelor acestuia reprezintă punctul de plecare în asimilarea unor măsuri care să-l preîntâmpine. Primul pas este în direcția avertizării adolescenților asupra riscurilor fumatului, consumului de alcool și alte droguri. Al doilea pas este legat de conștientizarea puterii de a spune nu unei atitudini de persuasiune din partea anturajului, prin urmare adoptarea unui stil de viață sănătos are atât o componentă socială cât și una legată de factorii biologici.

## B. Conținutul educațional

Fumatul este o cauză majoră a morbidității și mortalității, ceea ce reclamă organizarea unor ample campanii educaționale pentru conștientizarea oamenilor asupra pericolelor care îi amenință pe fumători și nefumători deopotrivă. De altfel, tutunul este dăunător organismului uman nu numai prin faptul că, în timpul arderii sale în procesul fumatului, nicotina din compoziția sa pătrunde în căile respiratorii, ci și prin faptul că în timpul cultivării sale se folosesc o serie întreagă de pesticide care apoi sunt inhalate odată cu nicotina, sau prin faptul că în timpul recoltării sau procesării sale, pielea umană absoarbe o mare parte din nicotina conținută în frunzele de tutun cu care vine în contact.

Din aceste motive însumate, fumatul este recunoscut drept o importantă primejdie a sănătății umane; în numeroase țări adoptându-se severe măsuri legislative de prevenire și control a consumului de tutun prin implementarea unor politici de taxare, programe educaționale de promovare a unei atitudini publice sănătoase și, nu în ultimul rând, prin adoptarea unor măsuri ferme de interzicere a fumatului în diferite locuri publice.

*Fumatul, tentația adolescenței* reprezintă una dintre principalele teme cuprinse în unitatea de învățare *Calitatea stilului de viață*, la clasa a VII –a. Lecția își propune conștientizarea de către elevi a consecințelor negative pe care fumatul le are asupra organismului și a funcțiilor sale. Ei vor avea posibilitatea să identifice motivele care stau la baza tentației de a fuma, să descopere efectele nocive ale fumatului asupra organismului uman, să analizeze bolile cauzate de fumat, să înțeleagă necesitatea evitării fumatului ca factor important de risc pentru sănătate, să-și exprime gândurile, sentimentele și emoțiile referitoare la această temă într-o manieră activă. Astfel vor putea dezvolta o atitudine responsabilă față de propria sănătate și vor înțelege consecințele luării unei decizii.

## D. Lista activităților elevilor

Educația pentru o viață sănătoasă reprezintă o prioritate pentru numeroase lecții de Consiliere și orientare. *Fumatul, tentația adolescenței* se adresează elevilor din clasa a VII-a și are ca obiectiv major conștientizarea consecințelor negative ale fumatului asupra organismului uman.

Lecția presupune următoarele activități:

1. Activizarea elevilor printr-un exercițiu de încălzire
2. Captarea și orientarea atenției spre tema aleasă
3. Aplicarea chestionarului pretest de evaluare a cunoștințelor despre fumat
4. Discutarea lor

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

5. Urmărire unui film la videoproiector
6. Împărțirea pe grupe de discuții care vor avea sarcini diferite
7. Grupa I va identifica motivele care îl pot determina pe un adolescent să devină fumător.  
Grupa a II-a va realiza portretul fizic și moral al unui fumător, însoțit de o schiță de portret.  
Grupa a III-a va prezenta consecințele fumatului.  
Grupa a IV-a va ordona motivele care te ajută să eviți fumatul, în ordinea importanței lor
8. Prezentarea și argumentarea concluziilor.
9. Alcătuirea unei hărți a problemei fumatului.

### **E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare**

Tema integratoare *Fumatul, tentația adolescenței* poate fi predată atât în cadrul orelor de Biologie cât și în cele de Consiliere și orientare.

Trăim într-o societate în continuă mișcare și cu cerințe din ce în ce mai complexe. Aflați în plin proces de maturizare, adolescenții, care trebuie să-și formeze personalitatea într-o lume fără repere și fără modele reale, se refugiază adeseori în grupul de prieteni unde autoritatea părinților și cea a profesorilor se manifestă mai puțin. În anumite cazuri, printre preocupări se numără și consumul de tutun. Consecințele sunt destul de evidente în scurt timp. Întreaga societate ar trebui să facă front comun pentru menținerea unui stil de viață sănătos. În primul rând ar trebui evidențiate efectele consumului de tutun. Numărul persoanelor care au ca viciu fumatul este în continuă creștere la nivel mondial. Foarte mulți dintre fumători sunt adolescenți, în rândul cărora acest viciu a luat naștere, fie din cauza anturajului, fie din cauza unei lipse de comunicare între ei, părinți și instituțiile de învățământ. Educația în școli și licee este extrem de importantă, chiar dacă de cele mai multe ori nu dă roade.

Aproape toți fumătorii cunosc consecințele grave pe care consumul de tutun le are asupra organismului, dar se pare că nici cele mai grave boli care pot apărea în urma acestui viciu (cancer gastric, cancer pulmonar, bronșita cronică, cancer esofagian etc.) nu îi determina să ia decizi renunțării la fumat. Tutunul conține peste 4000 de substanțe chimice puternice care se alătură nicotinei pe care o cunoaștem cu toții. Amestecate într-o țigară, aceste substanțe (unele dintre ele cancerigene) nu fac decât să mărească riscul îmbolnăvirilor fatale. Progresele înregistrate în toxicologie au determinat compușii fumului de țigară, cei mai nocivi fiind monoxidul de carbon, oxizi de azot, amoniacul, dioxidul de sulf, gudronul,

Organizația Mondială a Sănătății a inițiat lupta antitutun, iar 31 martie a fost desemnată ziua mondială de luptă împotriva fumatului. Organizațiile din România au demarat programe diverse pe tema fumatului excesiv. În ultima perioadă s-a scris și s-a vorbit mult despre fumat. Astăzi fumătorii beneficiază de sistemul de informații necesar pentru a cunoaște riscul pe care și-l asuma odată cu acest viciu. Cabinetele de consiliere, manifestațiile antifumat, emisiunile TV, site-urile online dedicate tabagismului, broșurile și pliantele le stau la dispoziție pentru a analiza în detaliu cauzele și efectele tutunului, a fumatului ca dependentă în masă.

În acest context, școala se străduiește să contribuie la reducerea numărului de fumători din rândul adolescenților, prin lecții specifice în cadrul orelor de biologie sau consiliere și orientare.

Tema abordată, *Fumatul, tentația adolescenței*, se înscrie în încercarea de constituire a unui stil de viață sănătos, de păstrare a acestuia, dar și cu posibilitatea de a rezista puterii de persuasiune din partea grupului care tinde să uniformizeze membrii.

### **F. Activitățile elevilor**

1. Activizarea elevilor printr-un exercițiu de încălzire

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

2. Captarea și orientarea atenției spre tema aleasă
3. Aplicarea chestionarului pretest de evaluare a cunoștințelor despre fumat
4. Discutarea și completarea lor cu alte informații
5. Urmărire filmului la videoproiector
6. Împărțirea pe grupe de discuții care vor avea sarcini diferite de lucru:
  - Grupa I va identifica motivele care îl pot determina pe un adolescent să devină fumător.
  - Grupa a II-a va realiza portretul fizic și moral al unui fumător, însoțit de o schiță de portret.
  - Grupa a III-a va prezenta consecințele fumatului.
  - Grupa a IV-a va ordona motivele care te ajută să eviți fumatul, în ordinea importanței lor
8. Prezentarea și argumentarea concluziilor.
9. Alcătuirea unei hărți a problemei fumatului.

### G. Evaluarea elevilor și a activității

Se va realiza prin alcătuirea unei hărți a problemei fumatului.

**Titlul lecției interdisciplinare: Fumatul, tentația adolescenței**

NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC
<b>Disciplina</b>
Consiliere și orientare
<b>Nivelul clasei</b>
Mediu
<b>Durata</b>
O oră
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>
Antrenare
<b>Obiectivele învățării/ Competențele vizate</b>
Promovarea unui stil de viață sănătos și de calitate. Analizarea consecințelor pe termen scurt și pe termen lung ale unui comportament greșit Dezvoltarea unei atitudini responsabile Identificarea consecințelor pe care le are consumul de tutun asupra organismului Dezvoltarea capacității de analiză a propriilor interese în raport cu presiunea grupului
<b>Tipul de activitate</b>
Investigație dirijată
<b>Abilitățile exersate de elevi</b>
Siguranță de sine în exprimarea opiniilor personale, clar și cu curaj Disponibilitatea de a colabora și a împărtăși păreri Lucru în echipă și cooperare
<b>Tehnologia utilizată (dacă este cazul)</b>
CD player, videoproiector
<b>Materiale utilizate/Informații pentru elevi</b>

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Pliante, reviste, broșuri, foi de flipchart, markere

### Metodologia

1. Exercițiu de încălzire: Lampa magică (Anexa 1).
2. Orientarea atenției spre tema aleasă prin conversație euristică.
3. Aplicarea chestionarului pretest de evaluare a cunoștințelor despre fumat (Anexa 2).
4. Discutarea și completarea lor cu alte informații (Anexa 3).
5. Urmărirea, la videoproiector, a filmului despre consecințele fumatului.
6. Elevii clasei vor fi împărțiți în patru grupe care vor avea sarcini diferite de lucru:
  - Grupa I va identifica motivele care îl pot determina pe un adolescent să devină fumător.
  - Grupa a II-a va realiza portretul fizic și moral al unui fumător, însoțit de o schiță de portret.
  - Grupa a III-a va prezenta consecințele fumatului.
  - Grupa a IV-a va ordona motivele care te ajută să eviți fumatul, în ordinea importanței lor (Anexa 4)
7. Fiecare echipă își va desemna un reprezentant care va prezenta și argumenta concluziile.
8. Elevii vor identifica motivele care îl pot determina pe un adolescent să devină fumător, consecințele fumatului, modul în care acest viciu îl poate schimba și vor observa elementele care îi ajută să evite fumatul. Vor putea observa efectele negative ale consumului de tutun.
9. În final, va fi alcătuită o hartă a problemei fumatului, după model (Anexa 5).

### Cronologie sugerată

1. Profesorul propune elevilor realizarea unei hărți a problemei fumatului.
2. Orientează atenția spre tema aleasă
3. Aplică elevilor chestionarului pretest de evaluare a cunoștințelor despre fumat. (Anexa 2)
4. Se discută și se completează cu alte informații (Anexa 3)
5. Este urmărit și analizat filmulețul de prezentare
6. Elevii clasei vor fi împărțiți în patru grupe care vor avea sarcini diferite de lucru:
  - Grupa I va identifica motivele care îl pot determina pe un adolescent să devină fumător.
  - Grupa a II-a va realiza portretul fizic și moral al unui fumător, însoțit de o schiță de portret.
  - Grupa a III-a va prezenta consecințele fumatului.
  - Grupa a IV-a va ordona motivele care te ajută să eviți fumatul, în ordinea importanței lor (Anexa 4).
7. Fiecare echipă își va desemna un reprezentant care va prezenta și argumenta concluziile.
8. Elevii vor identifica motivele care îl pot determina pe un adolescent să devină fumător, consecințele fumatului, modul în care acest viciu îl poate schimba și vor observa elementele care îi ajută să evite fumatul. Vor putea observa efectele negative ale consumului de tutun.
9. În final, va fi alcătuită o hartă a problemei fumatului.

### Sugestii și sfaturi

Opinia fiecăruia va fi ascultată cu atenție, vor fi apreciate răspunsurile corecte și puse sub semnul îndoielii cele greșite, astfel încât răspunsul corect să vină din partea clasei.

### Evaluare

Se va realiza prin alcătuirea unei hărți a problemei fumatului, cuprinzând precizarea cauzelor fumatului, efectelor lui, problemelor create și soluțiilor găsite.

## TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: FUMATUL, TENTAȚIA ADOLESCENȚEI

### FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI

#### Introducere

Ce înseamnă pentru voi fumatul?

Obiectivele temei sunt legate de: promovarea unui stil de viață sănătos și de calitate, dezvoltarea unei atitudini

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

responsabile, analizarea consecințelor pe unii comportamente greșit, identificarea urmărilor pe care le are consumul de tutun asupra organismului și dezvoltarea capacității de analiză a propriilor interese în raport cu presiunea grupului.

### Reflectare asupra întrebării directe

Adoptarea unui comportament de risc în ceea ce-i privește pe adolescenți este un fenomen din ce în ce mai pregnant în societatea românească. Identificarea cauzelor acestui comportament reprezintă punctul de plecare în adoptarea unor măsuri care să-l preîntâmpine. Primul pas este în direcția conștientizării adolescenților asupra riscurilor fumatului, consumului de alcool și alte droguri. Al doilea pas este legat de conștientizarea puterii de a spune NU unei atitudini de persuasiune din partea anturajului, prin urmare adoptarea unui stil de viață sănătos are atât o componentă socială cât și una legată de factorii biologici.

### Materiale (dacă există)

Foi de flipchart, markere, pliante, reviste, broșuri

### Activitatea propriu-zisă

1. Activizarea elevilor printr-un exercițiu de încălzire
2. Captarea și orientarea atenției spre tema aleasă
3. Aplicarea chestionarului pretest de evaluare a cunoștințelor despre fumat
4. Discutarea lor
5. Urmărire filmului la videoproiector
6. Împărțirea pe grupe de discuții care vor avea sarcini diferite de lucru.
7. Grupa I va identifica motivele care îl pot determina pe un adolescent să devină fumător.  
Grupa a II-a va realiza portretul fizic și moral al unui fumător, însoțit de o schiță de portret.  
Grupa a III-a va prezenta consecințele fumatului.  
Grupa a IV-a va ordona motivele care te ajută să eviți fumatul, în ordinea importanței lor
8. Prezentarea și argumentarea concluziilor.
9. Alcătuirea unei hărți a problemei fumatului.

### Analiza

Elevii își vor exprima punctul de vedere în legătură cu desfășurarea activității.

### Evaluare

Se va realiza printr-o hartă a problemei fumatului, cuprinzând precizarea cauzelor fumatului, efectelor lui, problemelor create și soluțiilor găsite.

## Anexa 1

### Lampa magică

Grupul de elevi a găsit o lampă magică. Surpriză!!! Din lampă apare un duh fermecat. Duhul va poate îndeplini trei dorințe. Aveți posibilitatea să faceți trei schimbări la școală. Te poți schimba pe tine, profesorii, dirigintele, directorul școlii, colegii, școala, notele din catalog etc.

1. Conducătorul grupului împarte elevii în grupuri de minimum 3 elevi și le va da câte o foaie de flipchart.
2. Când elevii s-au gândit vor scrie lista de dorințe pentru duh. Când au terminat vor lipi lista pe perete.

**Materiale necesare:** Foi de flipchart, markere

**Timp necesar:** Cinci – zece minute pentru pregătire, scriere și lipirea posterelor pe perete.

## Anexa 2

Citiți cu atenție următoarele afirmații și indicați dacă sunt adevărate sau false.

1. Fumatul te relaxează.
2. Unele adolescente fumează pentru a preveni îngrășarea.
3. Majoritatea tinerilor pot să se lase ușor de fumat.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

4. Este mult mai greu să renunți la consumul de alcool decât la fumat.
5. Fumatul duce la dependența de nicotină.
6. Adolescenții nu pot deveni dependenți de nicotină.
7. O supradoză datorată fumatului poate fi fatală.
8. Fumatul previne consumul de alcool și de alte droguri.
9. Persoanele care stau în locuri unde se fumează au la fel de multe riscuri de sănătate ca și cele care fumează.
10. Nicotina este un drog.

### Anexa 3

#### Știați că?

În fiecare an se fumează peste 6 miliarde de țigări în lume și peste 3 milioane de oameni mor din cauza tutunului. Practic tutunul ucide în fiecare an mai mulți oameni decât reușesc să o facă accidente rutiere, incendiile, celelalte droguri, S.I.D.A., cancerul etc.

Un studiu realizat recent în România a relevat că peste 40% din populație fumează, procent aflat în continuă creștere. Ponderea cea mai mare de fumători zilnici este la grupa de 17 – 55 de ani, iar jumătate din aceștia au fumat prima țigară în gimnaziu.

#### „Beneficiile” tutunului

##### ❖ Nicotina reduce sau chiar inhibă producerea de celule nervoase (neuroni).

Marii fumători suferă o alterare a mecanismelor cerebrale ale învățării și memoriei, fapt care atestă că un consum de durată a nicotinei are efecte nocive asupra creierului.

##### ❖ Fumatul este o cauză principală a orbirii.

Peste 20% din toate cazurile de orbire care apar la persoane mature se datorează fumatului.

##### ❖ Fumatul la femeile însărcinate poate duce la apariția copiilor cu retard mental (înapoiere mentală).

Femeile care fumează în timp ce sunt însărcinate se expun riscului ca bebelușii lor să prezinte retard mental în proporție de 40%, deoarece fumatul oprește furnizarea de sânge de la mamă către făt și astfel nicotina ar putea bloca circulația spre creierul viitorului copil.

##### ❖ Fumatul pasiv reduce inteligența copiilor.

Copiii care stau pe lângă fumători întâmpină probleme de citire și greutate la scris. Dacă un părinte fumează chiar mai puțin de un pachet de țigări pe zi, coeficientul de inteligență al copilului său scade cu cel puțin două puncte.

##### ❖ Fumatul reprezintă un factor favorizant în apariția unor boli cum ar fi: hipertensiunea arterială, infarctul miocardic, bolile coronariene, astmul bronșic, diabetul zaharat și cancerul.

- un rol declanșator în apariția hipertensiunii arteriale (HTA) îl are mediul de viață reprezentat în special de alimentație, stresul cronic și fumat;
- infarctul miocardic este una din cauzele majore ale mortalității timpurii în regiunile dezvoltate ale lumii. Printre factorii de risc incriminați este și tabagismul; riscul infarctului crește proporțional cu numărul țigărilor fumate zilnic;
- riscul producerii bolii coronariene este crescut de o serie de factori de mediu cum ar fi: alimentația, alcoolul și fumatul. S-a evidențiat o interacțiune semnificativă între fumat care, prin producții eliberate în corp, alterează membrana vaselor de sânge favorizând îmbolnăvirea acestora și apariția bolii coronariene;
- astmul este o boală extrem de frecventă, 4-8% dintre copii sunt afectați. Factorii de mediu, în special fumatul declanșează boala la persoanele susceptibile. În ultimul timp s-a descoperit că

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

peste 30% din mamele însărcinate care fumează dau naștere la copii care sunt predispuși să facă diferite forme de astm;

- *diabetul zaharat* se caracterizează prin hiperglicemie adică creșterea cantității de zahăr din sânge. Printre factorii favorizanți alături de alimentația bogată în glucide (substanțe dulci) este și *fumatul*;
- *ulcerul* este o boală destul de frecventă; în România aproximativ 13% din populația internată prezintă ulcer. Apariția acestei boli este favorizată de asocierea dintre alcoolism și *tabagism*;
- *cancerul* este a II-a cauză de mortalitate în țările dezvoltate după bolile cardiovasculare. 11% dintre persoanele care *fumează* fac cancer. Fumatul conduce la instalarea *cancerului la plămâni*: fumătorii sunt de 20 de ori mai expuși decât nefumătorii deoarece din 10 cazuri de cancer la plămâni depistate, în 9 cazuri este vorba de fumători. Adesea, fumătorii fac cancer de gât, esofag, stomac, pancreas, col uterin, ficat, de piele – localizate mai ales în jurul buzelor sau în cavitatea bucală și chiar leucemie. Numărul persoanelor care mor de cancer din România a crescut foarte mult.

#### **Beneficiile imediate ale renunțării la fumat**

- În 8 ore din momentul în care s-a renunțat la țigară oxigenarea sângelui revine la normal și încep să fie diminuate riscurile de infarct miocardic.
- În 24 de ore monoxidul de carbon este eliminat din corp.
- În 48 de ore nicotina nu mai este detectabilă în sânge.
- Într-o săptămână simțul gustului și al mirosului se ameliorează.
- În 3 – 9 săptămâni dispar problemele de respirație.
- Într-un an se reduce la jumătate riscul bolilor de inimă și de a avea urmași cu diferite malformații congenitale (aduți).
- În 10 ani același lucru se petrece cu posibilitatea de a face cancer la plămâni.
- În 15 ani probabilitatea de a face infarct devine egală cu cea a nefumătorilor.

#### **Anexa 4**

Ordonează următoarele motive care te ajută să eviți fumatul.

- Prevenirea dependenței
- Teama de a nu-mi pierde prietenii
- Dorința de a nu-mi dezamăgi părinții
- Teama de îmbolnăvire
- Frica de a nu suporta consecințe negative
- Dorința de a nu-mi călca în picioare valorile personale
- Teama de a nu intra în încurcături
- Economisirea banilor
- Altele. Care?

#### **Anexa 5**

Realizați o hartă a problemei fumatului, pornind de la schema de mai jos

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



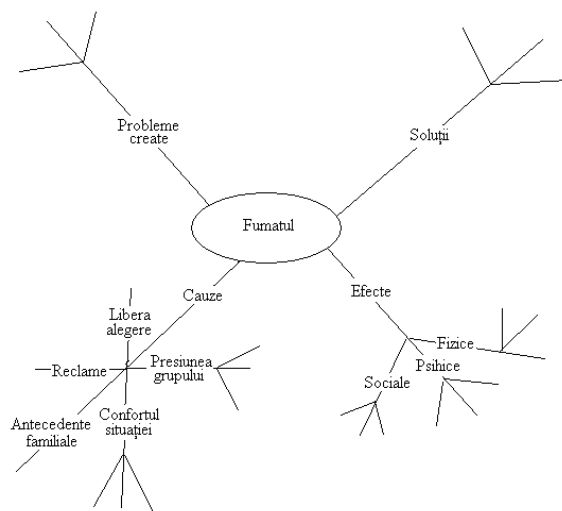
Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



Anexa 6  
Imagini din timpul activității



## Anexa 6.

Numele și prenumele: Preduț Alina-Camelia

Unitatea de învățământ, localitatea, județul: Școala „Ioan Opreș” Turda, jud. Cluj

Disciplina predată: Consiliere și orientare

### A. Introducere

Ora de dirigenție contribuie, alături de orele de biologie, la transmiterea cunoștințelor de educație pentru sănătatea elevilor și finalitatea este adoptarea unui stil de viață sănătos de către elevi și conștientizarea acestora despre beneficiile unei vieți sănătoase.

Încă din clasa a V-a elevii se familiarizează cu câteva noțiuni legate de stilul de viață sănătos, în cadrul căruia un rol important îl are alimentația sănătoasă.

### B. Conținutul educațional

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Domeniul *Stil de viață sănătos* promovează sănătatea elevilor prin planificarea și utilizarea unei strategii, care are o viziune globală asupra sănătății, oferind profesorilor timp suficient pentru a acoperi subiectele legate de sănătate, încurajează un stil de viață sănătos și folosește tehnici de predare adecvate. Se permite astfel elevilor să atingă întregul lor potențial fizic, psihologic și de sănătate socială, le dă puterea de a acționa și promovează respectul de sine.

Există mai multe elemente componente ale promovării sănătății elevilor, iar promovarea unui stil alimentar sănătos este unul dintre ele, luând în calcul și practicarea sportului.

#### **D. Lista activităților elevilor**

Dezbateri despre ce înseamnă alimentație sănătoasă.

Completarea fișelor, comunicarea răspunsurilor.

Vizionarea prezentării Power Point.

Activitate în grupe și comunicarea rezultatelor acesteia.

#### **E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)**

Prin elaborarea unei oferte de curriculum școlar de *Educație pentru sănătate* ca disciplină opțională, precum și prin cuprinderea *Stilului de viață sănătos* între domeniile care stau la baza activităților de consiliere și orientare s-a urmărit promovarea cunoștințelor corecte privind diverse aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

#### **F. Activitățile elevilor**

Elevilor li se distribuie câte o fișă pe care vor răspunde unor cerințe

1. Enumerați cinci alimente sănătoase și cinci alimente nesănătoase.
2. Care este alimentul vostru preferat?;
3. Există vreo legătură între alimentație și activitatea de elev?
4. Ce trebuie să consumați în perioada testelor și a tezelor.

Elevii au citit pe rând răspunsurile la întrebări motivând alegerile făcute..

Elevii au vizionat prezentarea Power Point.

S-au format grupe de câte trei, considerându-se că sunt reprezentanții unui restaurant, la care numerele 1 erau manageri, iar sarcina de lucru era să dea un nume restaurantului și să propună o listă-meniu pentru micul dejun, prânz și cină, în care să includă cât mai multe alimente sănătoase.

#### **G. Evaluarea elevilor și a activității**

Evaluarea elevilor s-a făcut prin sarcina de lucru propusă grupelor.

### **Titlul lecției interdisciplinare: Alimentația sănătoasă**

<b>NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC</b>
<b>Disciplina</b>
Dirigenție – educație pentru sănătate
<b>Nivelul clasei</b>
Clasa a V-a
<b>Durata</b>
1 oră
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

1. antrenare, 2. explorare, 3. explicare, 4. elaborare, 5. evaluare

**Obiectivele învățării/ Competențele vizate**

- Elevii vor înțelege importanța unei alimentații sănătoase;
- Elevii vor recunoaște alimentele sănătoase;
- Sunt vizate competențe de comunicare,

**Tipul de activitate**

Investigație/cercetare dirijată

**Abilitățile exersate de elevi**

Elevii își vor exersa abilitățile de comunicare, de producere de text; abilitățile de analiză și sinteză a informațiilor; abilitățile de lucru cu tehnologia informatică, pentru documentare.

**Tehnologia utilizată (dacă este cazul)**

- calculatorul, videoproiectorul

**Materiale utilizate/Informații pentru elevi**

- ghid de educație pentru un stil de viață sănătos
- ghid pentru consiliere și orientare
- fișe, creioane, prezentarea PPT

**Metodologia**Întrebarea care va orienta discuția este: *Ce știi despre alimentația sănătoasă?*

Se va utiliza conversația; prezentarea unui material; analiza materialului; exprimarea de opinii și preferințe

**Cronologie sugerată**

Discuții despre ce înseamnă alimentație sănătoasă.

Completarea fișelor, comunicarea răspunsurilor.

Vizionarea prezentării Power Point *Alimentația sănătoasă*.

Activitate în grupe și comunicarea rezultatelor acesteia

**Sugestii și sfaturi**

Elevii sunt sfătuiți să se documenteze în legătură cu alimentația sănătoasă din diferite surse și să facă o comparație cu propriul stil alimentar.

**Evaluare**

Participarea activă la discuții;

Corectitudinea completării fișei;

Exprimarea părerilor și a opțiunilor personale

**TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Alimentația sănătoasă****FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI****Introducere**

Ce este alimentația sănătoasă?

**Reflectare asupra întrebării directe**

În clasa a V-a, elevii se familiarizează cu câteva noțiuni importante legate de alimentația sănătoasă : recunoașterea alimentelor sănatoase; înțelegerea legăturii nemijlocite între hrană și activitatea umană;; descrierea unui meniu sănătos.

**Materiale (dacă există)**

- fișe, creioane,

- prezentarea PPT

**Măsuri de securitate a activității**

Se vor respecta normele de siguranță în folosirea aparaturii.

**Activitatea propriu-zisă**

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Elevilor li se distribuie câte o fișă pe care vor răspunde unor cerințe (1. Enumerați cinci alimente sănătoase; 2. Care este alimentul vostru preferat?; Există vreo legătură între alimentație și activitatea de elev?) . Pentru a afla răspunsurile date elevii au numărat până la 4, iar numerele 2 au citit primul răspuns, numerele 4 al doilea, numerele 3 la al treilea.

Elevii au vizionat prezentarea Power Point.

S-au format grupe de câte trei, considerându-se că sunt reprezentanții unui restaurant, la care numerele 1 erau manageri, iar sarcina de lucru era să dea un nume restaurantului și să propună o listă-meniu pentru micul dejun, prânz și cină, în care să includă cât mai multe alimente sănătoase.

### Sugestii

Se poate folosi și metoda *Bulgărele de zăpadă*

### Analiza

Datele colectate de elevi se vor reuni într-un material ce va fi completat și actualizat cu ocazia abordării altor teme din modul

### Investigații suplimentare

Elevii se pot documenta și pot culege informații ce vor fi valorificate și la alte teme din același modul, dar pot folosi materialul și la Educație tehnologică, Biologie etc.

### Evaluare

Participarea activă la discuții;  
Corectitudinea completării fișei;  
Exprimarea părerilor și a opțiunilor personale

## Anexe

### Fișă de lucru

1. Enumerați cinci alimente sănătoase și cinci alimente nesănătoase.
2. Care este alimentul vostru preferat?;
3. Există vreo legătură între alimentație și activitatea de elev?;
4. Ce trebuie să consumați în perioada testelor și a tezelor.

### Fișă de lucru

#### Mâncăm sănătos

1. Bifează ce ar trebui să mănânci pentru a avea un organism sănătos ?



2. Bifează X în dreptul obiectelor care le folosești să mănânci și să prepari mâncarea.



### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ

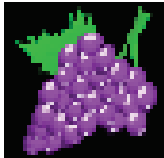


MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

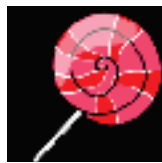
INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

--	--	--	--	--

3. Colorează caseta din dreptul diagramei ce conține alimente sănătoase.



--



--

### Alimentația o poartă deschisă sănătății Prezentare Power Point



UNII ELEVI PREFERA ACESTE ALIMENTE....



7 obiceiuri  
nesănătose  
legate de  
alimentație →

DAR NU LE FAC BINE....DUPA CUM SE VEDE....

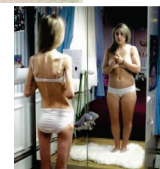


#### 1. Junk food

Alimentele care contin putine fibre si mult zahar, sare si grasimi partial hidrogenate creeza de obicei, o oarecare dependenta; gulsul ne place atat de mult, incat avem tendinta de a le consuma iar si iar. Daca am manca de 5-6 ori pe zi fructe proaspete, legume, cereale, rezultatul va fi acela de reducere a caloriilor si depozitarea unei cantitati mai mici de grasime. Consumul acestor alimente cunoscute si cu denumirea de "junk food" este principala cauza de obezitate in Statele Unite ale Americii.

#### 2. Infometarea

Inainte si dupa consumarea alimentelor nesănătose, tendința este de a nu mai manca deloc. Renunțăm la micul dejun, iar corpul pur și simplu "fiamanzeste" timp de 12-18 ore; urmarea va fi, desigur, consumarea aproape automată a altor alimente la fel de nesănătose sau a unei mese foarte bogate.



Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

3. Cei mai multi dintre noi nu acordam prea multa atentie alimentelor pe care le consumam; nu stim cate calorii sau grasimi daunatoare consumam zilnic, lucru valabil mai ales in cazul celor care mananca des la restaurant. Aceste calorii in plus se transforma in grasime.



#### 4. Zaharul, faina alba, cafeina si carbohidratii simpli

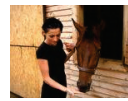


Zaharul ridica nivelul de glucoza din sange, forțand corpul sa produca insulina si schimbând astfel ritmul metabolismului. Cei care mananca alimente în compozita carora intra faina alba și zahar, produse care de altfel nu contin calorii "bune" pentru corp, vor acumula mai multa gasime care apoi va fi foarte greu de eliminat. Si cofeina ridica nivelul de insulina, încetinind procesul de ardere a grasimilor care incepe dimineata și continua pe tot parcursul zilei. Consumul alimentelor cu carbohidrati simpli, seara, favorizeaza depunerea grasimilor și fluctuatiile nivelului de zahar din sange. Dacă mancati seara alimente bogate în fibre, zaharul din sange va fi menținut la un nivel constant, normal, permitând corpului sa intre în starea de repaus bine-meritata.



#### 5. Micul dejun

Probabil credeti ca stomacul este cel care va "spune" cand ati mancat destul. Gresit! Creierul face acest lucru, cam la 20 de minute de cand ati inceput sa mancati. Când mancati cu calm, fara graba, cantitatea de alimente consumata va fi semnificativ mai mica.



#### 6. Lipsa de exercitiu fizic



De obicei, cu cat dorinta de a iesi la o plimbare este mai mica, cu atat mai mult plimbarea respectiva va va face bine. Miscarea și exercitiile fizice cresc ritmul metabolismului și ajuta la arderea mai multor grasimi.



#### Aspecte din clasă



Anexa 7.

Numele și prenumele : Podoleanu Anca  
-Liceul „Victor Babes”, jud. Cluj  
Disciplina predată: Biologie

#### A. Introducere

Probabil că din ce în ce mai mulți dintre noi se gândesc, în ultimul timp, probabil datorită și abordării frecvente a temei, la adoptarea unui stil de viață sănătos.

Poate că acest lucru se întâmplă datorită faptului că, odată cu progresul științei, tehnicii și tehnologiei, omul este și agresat de produsele acestuia, cum ar fi numărul din ce în ce mai mare al autoturismelor, care ne și facilitează deplasarea, dar ne și poluează aerul pe care îl inspirăm.

Din punctul nostru de vedere, ca profesori de specialitate, avem o imensă responsabilitate pentru formarea și promovarea unui stil de viață sănătos, și de aceea ar trebui să avem în vedere factori cum ar fi

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

alimentația, odihna, mișcarea și, nu în ultimul rând, mentalitatea.

## **B. Conținutul educațional**

Calculatorul, ca și televizorul este un alt mod de a atrage atenția adolescenților. Îndelungata ședere în fața acestuia poate duce la deformarea coloanei, poate avea consecințe negative și asupra gândirii tinerilor. Folosirea în exces a acestuia poate duce la depresii și iritabilitate.

Se spune că există un început pentru toate, iar începutul unui stil de viață sănătos este o mentalitate pozitivă. Tot ceea ce gândim se adevărește în lucruri materiale, fapte reale; gândurile pozitive sau negative se concretizează mai devreme sau mai târziu. Dacă punem accent pe lucrurile negative care nu vrem să se întâmple și ni le întipărim în minte, cândva exact acel lucru se va întâmpla. În schimb, dacă mentalitatea va fi una pozitivă și ne umplem mintea de imagini, amintiri, gânduri pozitive, frumoase în viața noastră se vor adevăra numai lucruri bune și toate gândurile pozitive se vor transforma în lucruri adevărate.

Cu o mentalitate pozitivă putem avea tot ce ne dorim (casa în care vrem să locuim, banii pe care vrem să îi avem, notele pe care vrem să le obținem, mai mult succes, o slujbă nouă). Dacă ne dorim cu adevărat ceva, sigur se va împlini. O mentalitate pozitivă nu ne aduce doar lucruri materiale, ea ne aduce și o sănătate bună (persoane bolnave, paralizate chiar s-au vindecat în urma gândirii pozitive).

Tot ce avem nevoie pentru a avea viața perfectă pe care ne-o dorim este să știm cum să gândim, pentru că în principiu "Gândurile devin fapte".

În concluzie, pentru o viață sănătoasă aveți grijă de alimentația voastră, de odihna necesară, faceți zilnic mișcare, evitați pe cât posibil stresul, nu petreceți mult timp în fața televizorului sau a calculatorului și gândiți mereu pozitiv!

Sănătatea depinde, în mare măsură, de obiceiurile și deprinderile care formează stilul nostru de viață - adică de ceea ce mâncăm, câtă mișcare fizică facem... și, nu în ultimul rând, de calitatea relațiilor noastre sociale.

## **C. Lista activităților elevilor**

Să cunoască stilul de viață sănătos.

Să-și aleagă alimentele sănătoase.

Să deosebească alimentele sănătoase de cele mai puțin sănătoase.

Să aibă un program de alimentație.

Să evalueze impactul factorilor sociali, culturali, economici și de mediu asupra propriilor opțiuni profesionale și asupra evoluției în carieră. exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate.

## **D. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)**

Se vor urmări câteva aspecte ale educației pentru sănătate, elevii fiind pregătiți să înțeleagă și să respecte regulile de igienă personală și colectivă specifice vârstei. Copiii vor fi motivați permanent să-și apere propria sănătate, vor dobândi cunoștințele necesare pentru prevenirea îmbolnăvirilor și își vor dezvolta aptitudini care le vor permite să acționeze în folosul sănătății proprii și comunitare. Elevii vor fi dirijați să conștientizeze faptul că sănătatea lor individuală depinde, în foarte mare măsură, de sănătatea mediului în care trăiesc.

## **E. Activitățile elevilor**

Exercițiu de încălzire: „Nu am voie să ratez, în nicio zi, ora mea preferată – sportul”

Durata: 15 minute

Urmează discutarea perspectivelor obținute în urma răspunsurilor la întrebări, listarea răspunsurilor și oferirea de alternative în practicarea sporturilor pe baza informațiilor adunate și dezbătute în plen.

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Profesorul va scrie pe tablă următoarele cinci întrebări. Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcool, fumat consum de droguri etc.

Exercițiul: „10 MOTIVE!

Elevii sunt rugați desemneze dintre membrii echipei câte un reprezentant, care să joace rolul de *Vocea Echipei*.

Profesorul solicită fiecărei echipe, prin vocea desemnată, să enunțe pe rând câte un motiv pentru care să illustreze importanța adoptării/neadoptării unui stil de viață sănătos până la epuizarea celor două liste.

Se supune la vot dacă cele două liste să fie semnate sau nu de către cei care le-au elaborat și să fie afișate pe un panou în holul școlii, astfel încât să fie văzute de toți membrii școlii.

Profesorul roagă câte un participant dintre cei care au răspuns DA/NU să-și expună motivele și, împreună cu elevii, să tragă concluziile temei discutate.

#### F. Evaluarea elevilor și a activității

- Chestionare;
- Desene;
- Planșe;
- Portofolii;
- Analiza activităților independente;
- Analiza activității pe grupe;

#### Titlul lecției interdisciplinare: Stil de viață sănătos

<b>NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC</b>
<b>Disciplina</b>
Consiliere și orientare
<b>Nivelul clasei</b>
Mediu
<b>Durata</b>
1oră
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>
antrenare, explorare, explicare
<b>Obiectivele învățării/ Competențele vizate</b>
Să cunoască stilul de viață sănătos Să-și aleagă alimentele sănătoase Să deosebească alimentele sănătoase de cele mai puțin sănătoase Să aibă un program de alimentație Să evalueze impactul factorilor sociali, culturali, economici și de mediu asupra propriilor opțiuni profesionale și asupra evoluției în carieră. exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate.
<b>Tipul de activitate</b>
Demonstrație interactivă, descoperire dirijată, investigație/cercetare dirijată.
<b>Abilitățile exersate de elevi</b>
-să definească un stil de viață sănătos ; - să conștientizeze faptul că un stil de viață defectuos ne îmbolnăvește ; - să enumere principiile care ghidează un stil de viață sănătos ; - să înțeleagă rolul lecturii unei cărți în dezvoltarea limbajului și a gândirii ; - să cunoască efectele negative ale utilizării în exces ale televizorului și calculatorului

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- să dea exemple de informații adevărate și eronate prezentate în mass- media ;
- să proiecteze propria persoană în viitor, peste 10 ani, privind descrierea stilului de viață.

#### **Tehnologia utilizată (dacă este cazul)**

Calculatorul.

#### **Materiale utilizate/Informații pentru elevi**

Sala de clasă, fișe de lucru, markere, cretă, tablă, flipchart, clip educațional „Cum pot avea un stil de viață sănătos?”, clip educațional „Disfuncțiile mass- mediei”.

#### **Metodologia**

Exercițiu de încălzire: „Nu am voie să ratez, în nici o zi, ora mea preferată – sportul”

Durata: 15 minute

- Care este sportul preferat?
- Care sunt mișcărilor și exercițiile care pot fi folosite pentru a economisi timp și, în același timp, zilnic la îndemână?
- Ce admirați voi la un sportiv?
- Cât de des practicați sporturi sau intrați în competiții sportive?
- Scrie 3 sporturi pe care ți-ai dori să le practici.
- Scrie 3 sporturi pe care nu ai avut curajul să le practici.
- Scrie 3 activități sportive pe care le-ai practicat în ultimele 2 săptămâni.
- În ce măsură vă orientați în practicarea sporturilor, în funcție de anotimpurile vară/iarnă?

Urmează discutarea perspectivelor obținute în urma răspunsurilor la întrebări, listarea răspunsurilor și oferirea de alternative în practicarea sporturilor pe baza informațiilor adunate și dezbătute în plen.

Aces exercițiu urmărește conștientizarea de către participanți a importanței practicării unui sport, necesitatea organismului de relaxare și refacere, identificarea preferințelor și susținerea acestora.

#### **Cronologie sugerată**

Profesorul va scrie pe tablă următoarele cinci întrebări:

1. Ce este sănătatea?
2. Ce este un stil de viață sănătos?
3. Când poate fi adoptat un stil de viață sănătos?
4. Care sunt avantajele unui stil de viață sănătos?
5. Care sunt dezavantajele adoptării unui stil de viață sănătos?

Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcool, fumat consum de droguri etc.

#### **Exercițiu: „10 MOTIVE!**

Profesorul va împărți clasa în două echipe, va distribui fiecărei echipe o coala de flipchart, elevii fiind rugați să noteze:

Echipa 1: Zece motive în favoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Echipa 2: Zece motive în defavoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Elevii sunt rugați desemneze dintre membrii echipei câte un reprezentant, care să joace rolul de *Vocea*

#### **Echipei.**

Profesorul solicită fiecărei echipe, prin vocea desemnată, să enunțe pe rând câte un motiv pentru care să ilustreze importanța adoptării/neadoptării unui stil de viață sănătos până la epuizarea celor două liste.

Se supune la vot dacă cele două liste să fie semnate sau nu de către cei care le-au elaborat și să fie afișate pe un panou în holul școlii, astfel încât să fie văzute de toți membrii școlii.

Profesorul roagă câte un participant dintre cei care au răspuns DA/NU să-și expună motivele și,

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Împreună cu elevii, să tragă concluziile temei discutate.

Acest exercițiu urmărește încurajarea elevilor de a-și exprima și susține propriul punct de vedere, lucrul în echipă, comunicarea, conștientizare către elevi a necesității adoptării și menținerii unui stil de viață sănătos la toate vârstele.

### Sugestii și sfaturi

Pentru data viitoare aveți de pregătit o compunere "Cum îmi petrec timpul liber ?" ..și vom discuta despre "Modalități de petrecere a timpului liber,,".

### Evaluare

- Chestionare;
  - Desene;
  - Planșe;
  - Portofolii;
  - Analiza activităților independente;
  - Analiza activității pe grupe;
- Se fac aprecieri finale generale și individuale

## TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Stil de viață sănătos

### FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI

#### Introducere

Ce înseamnă STIL DE VIAȚĂ ?

#### Reflectare asupra întrebării directe

Ce stil de viață aveți voi, sănătos sau defectuos ?

#### Materiale (dacă există)

Sala de clasă, fișe de lucru, markere, cretă, tablă, flipchart, clip educațional „Cum pot avea un stil de viață sănătos?”, clip educațional „Disfuncțiile mass- mediei”.

#### Măsuri de securitate a activității

Să fie atenți la cabluri și prize.

#### Activitatea propriu-zisă

1. Ce este sănătatea?
2. Ce este un stil de viață sănătos?
3. Când poate fi adoptat un stil de viață sănătos?
4. Care sunt avantajele unui stil de viață sănătos?
5. Care sunt dezavantajele adoptării unui stil de viață sănătos?

Împreună cu elevii va încerca să găsească răspuns la aceste întrebări. Profesorul va explica și va completa unde este cazul. Adoptarea unui stil de viață sănătos presupune: alimentație sănătoasă, program de somn echilibrat, sport, controlul stresului, evitarea comportamentelor de risc – alcool, fumat consum de droguri etc.

#### Exercițiu: „10 MOTIVE!

Profesorul va împărți clasa în două echipe, va distribui fiecărei echipe o coala de flipchart, elevii fiind rugați să noteze:

Echipa 1: Zece motive în favoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Echipa 2: Zece motive în defavoarea adoptării unui stil de viață sănătos

Elevii sunt rugați desemneze dintre membrii echipei câte un reprezentant, care să joace rolul de Vocea Echipei.

Profesorul solicită fiecărei echipe, prin vocea desemnată, să enunțe pe rând câte un motiv pentru care să illustreze importanța adoptării/neadoptării unui stil de viață sănătos până la epuizarea celor două liste.

Se supune la vot dacă cele două liste să fie semnate sau nu de către cei care le-au elaborat și să fie

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

afișate pe un panou în holul școlii, astfel încât să fie văzute de toți membrii școlii.

Profesorul roagă câte un participant dintre cei care au răspuns DA/NU să-și expună motivele și, împreună cu elevii, să tragă concluziile temei discutate.

### Analiza

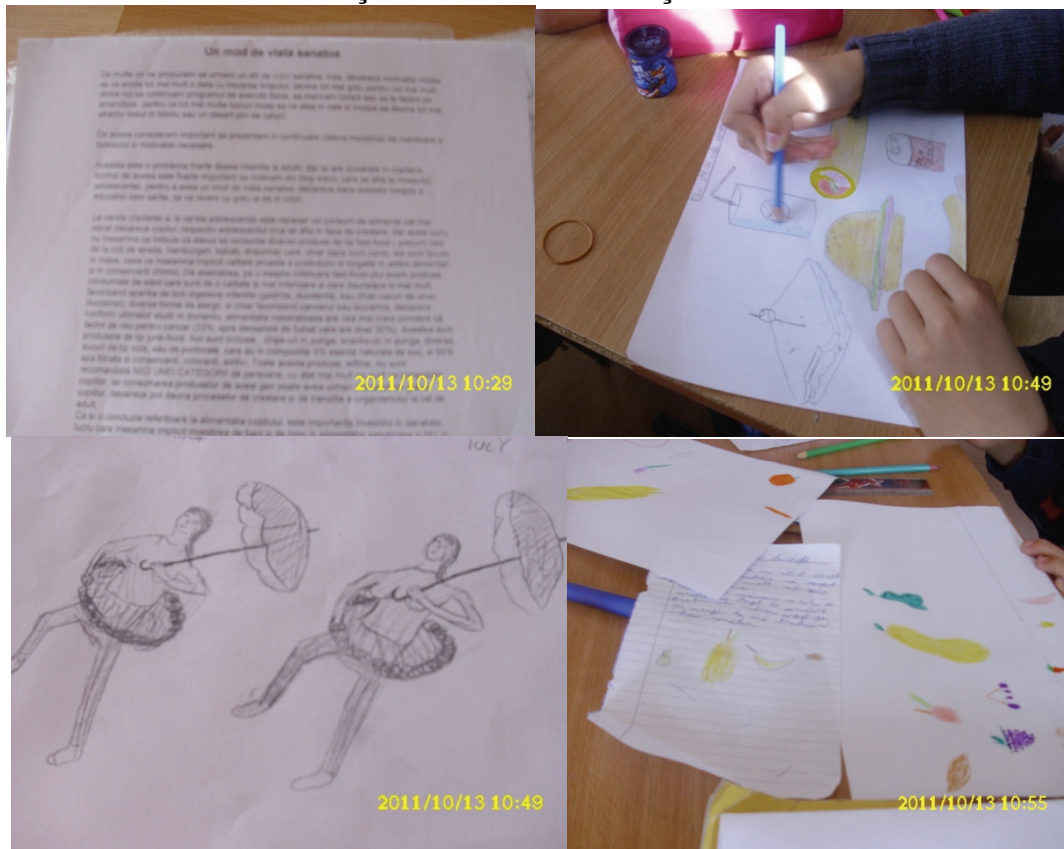
Conversația euristică, observația, jocul, explicația, dezbateră, studiu de caz, brainstorming

### Evaluare

Portofoliul, colecționarea informațiilor despre tema dată, investigația, evaluare orală



## O ALIMENTAȚIE CORECTĂ - O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ !



### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRU



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Anexe – Exemple de buna practică Mureș

Numele și prenumele: BUTA MARIA  
- Școala Generală Nr. , Luduș, Mureș  
Disciplina predată: Educație pentru sănătate (opțional)

### PORTOFOLIUL DIDACTIC INTERDISCIPLINAR

#### TEMA INTEGRATOARE: T<sub>7</sub>: Stil de viață sănătos

##### A. Introducere

Educația pentru sănătate este o preocupare de maximă importanță a medicinei omului sănătos care constă în dezvoltarea nivelului de cultură sanitară al diferitelor grupuri de populație, precum și mijloacelor și procedeele educativ-sanitare necesare formării unui comportament sanogenic. Sănătatea nu este numai o problemă individuală, ci privește tot atât de mult societatea în întregime „sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic” (Schopenhauer).

Educația pentru sănătate a populației trebuie să reprezinte un obiectiv major al politicii sanitare naționale, stabilindu-se ca sarcini de bază, în domeniul asigurării sănătății populației, dezvoltarea activităților medicale preventive și ridicarea nivelului de cultură sanitară a întregii populații, ceea ce implică desfășurarea unor ample acțiuni educative în domeniul sănătății populației.

##### B. Conținutul educațional

Obiectivul de bază al educației pentru sănătate constă în formarea și dezvoltarea în rândul populației, începând de la vârstele cele mai fragede, a unei concepții și a unui comportament igienic, sanogenic, în scopul apărării sănătății, dezvoltării armonioase și fortificării organismului, adaptării lui la condițiile mediului ambiental natural și social, cât și al participării active a acestuia la opera de ocrotire a sănătății populaționale. În acest sens, este necesară formarea unei opinii de masă, fundamentată științifică, față de igiena individuală și colectivă, față de alimentație, îmbrăcăminte, muncă și odihnă, față de utilizarea rațională a timpului liber și a factorilor naturali de călire a organismului, față de evitarea factorilor de risc, precum și a modului de solicitare a asistenței medicale și a diferitelor mijloace de investigație și tratament.

Antrenați în diverse activități extrașcolare, elevii își manifestă spiritul de inițiativă, participarea fiind necondiționată, contribuind în mod hotărâtor la dezvoltarea personalității armonioase a elevilor. Înainte de a iniția activitățile extrașcolare, elevii au fost provocați să se implice direct în organizarea unor activități, care vizează dezvoltarea capacităților lor de proiecție- planificare, de decizie și de asumare a riscului, de colaborare și de evaluare a rezultatelor.

##### D. Lista activităților elevilor

Sarcini de lucru:

- Elevii colectează informații legate de tema propusă;
- Elevii se documentează, adunând date despre tema dată;
- Realizează grafice (înălțimea și greutatea din clasa I până în clasa a IV-a);
- Realizează un portofoliu;
- Rezolvarea testelor de sinceritate;
- Exerciții de memorizare;
- Participare la activități
  - Li se propune elevilor subiectul despre care să se documenteze;
  - Se fixează reperatele traseului
  - Se trasează sarcinile de lucru:

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- colectarea unor informații generale referitoare la tema propusă, prin consultarea internetului sau a unei bibliografii indicate;

- realizarea unor mici „interviuri” cu membri ai familiei pe tema propusă;

· Valorificarea rezultatelor

### **E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)**

Activități legate de igiena corporală au fost incluse în cadrul orelor de educație pentru sănătate. Elevii au aflat că trebuie să aibă grijă de corpul lor, vizita la cabinetul medical al școlii s-a desfășurat sub genericul **“Cât am mai crescut față de anul trecut?”** A fost o întâlnire plăcută, care a contribuit și la îmbogățirea cunoștințelor referitoare la modul în care trebuie să avem grijă de corpul nostru, ce măsuri de prevenire a răcelilor (în mod special) putem lua. A fost o experiență minunată și foarte plăcută, din care elevii au învățat multe lucruri folositoare despre igiena personală, ce trebuie să mănânce, cum să-și organizeze timpul liber. Elevii au devenit mai responsabili, ei trebuie să fie atenți pentru a fi sănătoși și a se bucura de sănătate.

Oricât de bine ar fi organizată școala, oricât de bogat ar fi conținutul cunoștințelor pe care le comunicăm elevului, de cele mai multe ori nu poate fi satisfăcută “setea” de cunoaștere, de investigare și cutezanță, trăsături specifice copiilor. Organizarea unei astfel de activități, adică educația ce „dincolo” de procesul de învățământ, în mod firesc, prin conținutul și structura sa este o activitate complementară activității de învățare realizată la clasă.

### **F. Activitățile elevilor**

Încă de la vârsta copilăriei începe să se contureze dezvoltarea personalității. Sunt perioade în care numeroși factori pot afecta dezvoltarea armonioasă a copilului. De aceea, copiii trebuie ajutați să-și dezvolte capacitatea de adaptare rapidă și activă la mediu, să-și făurească o manieră rațională, igienică de activitate și de odihnă și să fie învățați treptat să cunoască la nivelul lor de înțelegere importanța unor deprinderi igienice, alimentare, comportamentale, bine constituite, care sunt avantajele ritmului și ale alternanțelor în activitatea de învățare, care sunt efectele nocive și consecințele unei igiene defectuoase.

## **NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC**

**Titlul lecției interdisciplinare: Sanatatea, prietena noastră**

### **Disciplina**

Educație pentru sănătate

### **Nivelul clasei**

Mediu

### **Durata**

3 ore: 2- activitatea propriu-zisă; 1- evaluarea activității

### **Stadiul atins în ciclul învățării**

antrenare, explorare, elaborare, evaluare

### **Obiectivele învățării/ Competențele vizate**

#### **Obiectivele învățării**

Familiarizarea elevilor cu limbajul specific și cu activități de învățare specifice

Posibilitatea de a valorifica experiența specific vârstei, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atiitudinale asociate celei cognitive, stimularea participării responsabile

#### **Competențe vizate**

- Dezvoltarea capacității de organizare și a spiritului de cooperare în echipe;
- Formarea unei atitudini de respect și a unui comportament responsabil față de igiena personală;
- Formarea unei atitudini corespunzătoare corespunzătoare în desfășurarea unor activități instructiv-educative.

### **Tipul de activitate**

Demonstrație interactivă, descoperire dirijată, alte tipuri de activități

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ**Abilitățile exersate de elevi**

- *Exprimarea propriei opinii*
- *Luarea deciziilor*
- *Colaborarea cu colegii*
- *Analiza critică a propriilor produse și a celorlalți*
- *Conduită adecvată deplasării în afara școlii*
- *Utilizarea practică a conținuturilor însușite*

**Materiale utilizate/Informații pentru elevi**

Reviste de specialitate, site-uri informative, prezentări PPT, fișe de lucru

**Metodologia**

Observația dirijată, conversația, explicația, exercițiul, învățarea prin descoperire.

- forme de organizare: frontal, individual, pe grupe.

**Învățare prin descoperire**

Este procesul prin care elevii caută informația care le lipsește pentru propria înțelegere. Se poate manifesta în două forme:

- descoperirea nestructurată, când elevii se implică singuri în acest proces de căutare și construcție, și
- descoperirea structurată, când efortul lor este ghidat și monitorizat de profesor. Varianta structurată este mai practică și eficientă. Descoperirea ghidată oferă șanse optime în predarea centrate pe elev.

Folosirea corectă a învățării prin descoperire impune rezolvarea următoarelor operații:

- a) selectarea noțiunilor care urmează a fi descoperite de elevi în funcție de obiectivele educaționale, în concordanță cu conținutul de idei al lecției, în funcție de particularitățile de vârstă ale elevilor și de cerințele programei de educație pentru sănătate;
- b) formularea clară, concisă a sarcinilor;
- c) stabilirea timpului de efectuare a sarcinilor de rezolvare;
- d) desfășurarea activității elevilor de descoperire (individuală sau pe grupe);
- e) îndrumarea;
- f) confruntarea și evaluarea cunoștințelor descoperite;
- g) valorificarea investigației prin integrarea informațiilor descoperite de elevi în fondul general de cunoștințe al lecției și al temei

**Cronologie sugerată****CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR**

\* „Oare am mai crescut ?” - activitate de informare (29 martie, 2012)

\*\* „La cabinetul medical al școlii” - vizită la cabinetul medical al școlii (4 aprilie, 2012)

\*\* „Sfaturi sănătoase” - activitate interdisciplinară: jocuri de rol, memorizări, exerciții și jocuri didactice, prezentare PPT (8 mai, 2012)

**Sugestii și sfaturi**

Se prezintă elevilor regulile care trebuie respectate atunci când se deplasează în grup.

**Evaluare**

După încheierea activității, se face o evaluare a acesteia. Se revăd notițele, elevii își reamintesc informațiile dobândite, impresiile, învățămintele desprise. Se prezintă pozele și filmările realizate, alcătuind un album al clasei, iar materialele colecționate se așază lângă celelalte materiale, constituind colecții ale clasei.

- Completați sarcinile cerute de metoda învățării prin descoperire;
- Spuneți ce v-a impresionat în desfășurarea activității;
- Prezentați principalele momente ale activității;
- Alcătuiți enunțuri cu ajutorul următoarelor cuvinte: sănătate, igiena personală, cabinet medical, greutate”,

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

vitamine, alimente sănătoase.

· Învățarea unor cântec

**FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI**

TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: SĂNĂTATEA, PRIETENA NOASTRA

**Introducere*****Ce știm despre igiena personală?*****Reflectare asupra întrebării directoare**Consultarea site-urilor <http://ro.wikipedia.org> și a browser-ului Google.ro cu mențiunea: îngrijirea corpului, alimente sănătoase, piramida alimentelor.**Materiale (dacă există)****Aparate de fotografiat, pliante, imagini, fișe de lucru****Măsuri de securitate a activității**

Respectarea regulilor de deplasare în grup organizat.

**Activitatea propriu-zisă****CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR**

\* „Oare am mai crescut?„ (9 martie, 2012)

\*\* „La cabinetul medical al școlii”- vizită la cabinetul stomatologic (4 aprilie, 2012)

\*\*\* „Sfaturi sănătoase !”- activitate interdisciplinară: jocuri de rol, memorizări, exerciții și jocuri didactice, prezentare PPT (8 mai, 2012)

**Sugestii**

-

**Analiza**

Susținerea unor astfel de lecții, desfășurate în afara sălii de clasă necesită efort și implicare, dar rezultatele răsplătesc sacrificiile.

**Investigații suplimentare**

Această activitate va fi continuată și aprofundată prin realizarea unor activități asemănătoare, care să pună în evidență importanța igienei personale (vizită la cabinetul ORL, la cabinetul stomatologic al școlii, etc, prezentarea unor documentare tematice).

**Evaluare****Fișe de lucru cu sarcini diferite:**

- răspunsuri la ghicitori

- rebusuri

- proverbe încurcate

- exerciții de memorizare a unor reguli de igienă personală

- memorare unor poezii

**Anexa 1***Răspunde la ghicitorile de la pagina anterioară și vei obține pe coloana A-B tema lecției studiate astăzi:***Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



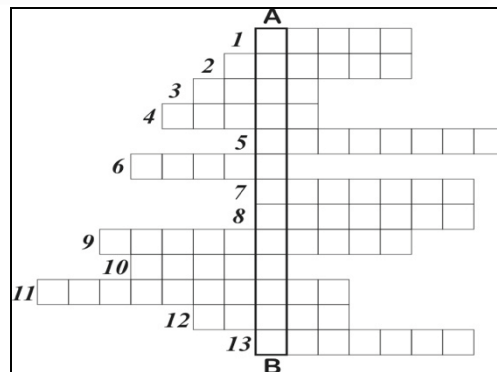
Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



## Anexa 2

### Proverbe încurcate!

Întregește proverbele cu ajutorul săgeților. Explică unul dintre ele.

Unde nu intră soarele pe fereastră,...

mama sănătății.

Unde nu-i cap...

intră doctorul pe ușa.

Curățenia este...

vai de picioare.

### Cine este?

E al tău și e frumos.  
Dacă e și sănătos,  
Domnului să mulțumești  
Și nimic să nu-ți dorești.

(corpul)

## Anexa 3

Exerciții de memorare: **Nu uitați!**

### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

<p>2.1.1.1 Zilnic cu o periuță Dinții curăță-i ușor, Că de n-o faci, ei se strică Și te dor! 2.1.1.2</p>	<p>Mâinile de-ți sunt murdare, Când mănânci, te-mbolnăvești; Spală-te ades pe Și-o să-mi mulțumești! 2.1.1.3</p>	<p>Larg să îți deschizi fereastra Seara, când e să te culci; Aerul curat îți face Visurile dulci! 2.1.1.4</p>
<p>Fă gimnastică și joc Și aleargă cât ești mic, De voiești să crești mare Și voinic!</p>	<p>Fructe și legume multe Să mănânci, îți folosesc; Căci sunt bune, sunt gustoase Și hrănesc. 2.1.1.5</p>	<p>Ce voios ești când faci baie Și curat ești ca un crin Fă în orice săp Una cel puțin! 2.1.1.6</p>
<p>2.1.1.7</p> 	<p>Să bei apă când ți-e sete, Nimănui nu-i e oprit; Dar să fugi de apă rece Când ești încălzit! 2.1.1.8</p>	<p>2.1.1.9</p> 

#### Anexa 4 Despre sănătate

E o vorbă din bătrâni,  
Care spune că, din toate,  
Să dorim doar sănătate.  
Ea ne-ajută să avem

Absolut tot ce mai vrem.  
De avem corp sănătos,  
Am putea trăi frumos.  
Totuși, doar într-o clipită,  
Viața poate fi răpită

De-o **urâtă întâmplare**,  
De o **boală oarecare**,  
Sau de mai mulți factori care  
Pot produce vătămare:

**Umezeală** mare-n casă,  
**Curățenie** ce lasă  
Foarte multe de dorit,  
**Somn** puțin sau prelungit,

O **îmbrăcămintă** care  
E prea groasă când e soare,  
Dimpotrivă prea ușoară,  
Când e foarte frig afară,  
Ori contacte prelungite  
Cu **persoane-mbolnăvite**.

Multe pot să se mai spună,  
Chiar câte-o zicală bună:  
**„Curățenia în toate  
E izvor de sănătate.”**

*„Când pe geam nu intră soare,  
Doctorul pe ușă-apare.”*

**„Prietenii ca săpun și apă  
De la boli ades ne scapă.”**

*„Dacă mâinile-s murdare,  
Boala repede apare.”*

**„Tot mereu atent să fii,**

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Accidente să previi.”

### Anexa 5

#### CE ÎNSEAMNĂ O PERSOANĂ SĂNĂTOASĂ

Citiți lista următoare și alegeți 6 afirmații pe care le considerați ca fiind cele mai importante calități necesare unei persoane pentru a fi sănătoase.

O persoană sănătoasă:

1. Nu este niciodată bolnavă.
2. Poate fugi după autobuz fără să i se taie respirația.
3. Ia viața mai ușor, fără să se supere.
4. Își face ușor prieteni.
5. Are acces la servicii de sănătate bune.
6. Are o casă confortabilă.
7. Face regulat exerciții.
8. Este oricine a ajuns la 75 ani.
9. Evită fumatul și drogurile.
10. Trăiește într-un mediu curat.
11. Poate face față oricărei dizabilități ar avea (ex. surditatea, a fi pe scaunul cu roțile).
12. Se simte bine tot timpul.
13. Evită mâncarea cu prea mulți aditivi alimentari.
14. Are o siluetă frumoasă.
15. Nu ia medicamente.
16. Este atentă cu propria igienă.
17. Mănâncă regulat și nu snack-uri.
18. Are un ten foarte frumos.

### Anexa 6:Portofoliu:

Selectează ghicitori și proverbe despre sănătate.

Realizează, în echipă, un poster în care să prezinți o situație care periclitează starea de sănătate a unui copil. Prezintă-o în fața colegilor clasei.

### Anexa 2.

Numele și prenumele: Balog Csaba  
- Școala Generală Clasele I-VIII Bichiș, Bichiș, jud. Mureș  
Disciplina predată: Matematică

## PORTOFOLIUL DIDACTIC INTERDISCIPLINAR

### A. Introducere

Tema integratoare **Stil de viață sănătos** se aplică la aria curriculară Matematică și științe ale naturii. Ea este inițiată la disciplină Matematică, la nivelul clasei a VII-a, cu scopul de dobândi competențe și abilități esențiale în matematică, cu aplicații în alimentație, nutriție.

### B. Conținutul educațional

**Proporții:** egalitatea a două rapoarte numim proporție. Proprietatea fundamentală a proporțiilor este că produsul mezilor este egal cu produsul extremilor.

**Mărimi direct proporționale:** două mărimi, care depind una de alta, sunt direct proporționale dacă atunci când una se mărește (micșorează), de un anumit număr de ori și cealaltă mărime se mărește (micșorează) de același număr de ori.

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

**Mărimi invers proporționale:** două mărimi care depind una de alta, sunt invers proporționale dacă atunci când una se mărește (micșorează), de un anumit număr de ori, cealaltă mărime se micșorează (mărește) de același număr de ori.

**Procent:** un raport cu numitorul 100, de forma  $p/100$  se numește raport procentual sau pe scurt procent.

#### D. Lista activităților elevilor

În cadrul acestei activități elevii vor avea următoarele sarcini:

- Să completeze un chestionar despre alimentația lor
- Să extragă din textul dat informații despre principalele substanțe nutritive: proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine mai cunoscute (C, D, E)
- Să rezolve un set exerciții în care vor aplica cunoștințele dobândite

#### E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)

Deși această temă integratoare este aplicată la Matematică, elevii vor dobândi cunoștințele necesare conștientizării importanța alimentației echilibrate, fi capabili să conștientizeze dacă alimentația lor este potrivită, și să corecteze aceasta, dacă este necesar.

#### F. Activitățile elevilor

În cadrul acestei activități elevii vor avea următoarele sarcini:

- Să completeze un chestionar despre alimentația lor
- Să extragă din textul dat informații despre principalele substanțe nutritive: proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine mai cunoscute (C, D, E)
- Să rezolve un set exerciții în care vor aplica cunoștințele dobândite

#### G. Evaluarea elevilor și a activității

Evaluarea elevilor se realizează în timpul activității, prin verificarea exercițiilor rezolvate, dar și prin înțelegerea importanței alimentației echilibrate.

#### Titlul lecției interdisciplinare:

**Procente. Mărimi direct și invers proporționale.**

<b>NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC</b>
<b>Disciplină</b>
<b>Matematică</b>
<b>Nivelul clasei</b>
<b>Mediu – clasa a VII-a</b>
<b>Durata</b>
<b>50 de minute</b>
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>
1. Antrenare, 2. Explorare
<b>Obiectivele învățării/ Competențele vizate</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea mărimilor direct și invers proporționale dintr-o problemă dată</li> <li>• Rezolvarea unor probleme folosind calculul procentual, sau regulă de trei simplă</li> <li>• Identificarea informațiilor dintr-un text dat</li> <li>• Analiza propriei alimentații</li> </ul>
<b>Tipul de activitate</b>
b. Descoperire dirijată
<b>Abilitățile exersate de elevi</b>
La această activitate elevii dobândesc și exersează următoarele abilități: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilitatea de a extrage informații dintr-un text dat</li> </ul>

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- Abilitatea de a analiza propria alimentație
- Abilitatea de a aplica cunoștințele matematice în contexte diverse

**Tehnologia utilizată (dacă este cazul)**

La această activitate nu am folosit niciun fel de tehnologie.

**Materiale utilizate/Informații pentru elevi**Materialele utilizate la această activitate sunt: **Anexa 1 – Chestionar, Anexa 2 – Despre substanțele nutritive, Anexa 3 – Fișă de lucru.****Metodologia****Cronologie sugerată**

Activitatea începe prin completarea unui chestionar legat de alimentația lor, de către fiecare elev, în mod individual. După aceasta ei vor primi un text în care se prezintă scurt principalele substanțe nutritive, urmând o discuție pentru a fixa cunoștințele. Urmează rezolvarea setului de exerciții propus, și verificarea acestuia.

**Sugestii și sfaturi****Evaluare**

Evaluarea se realizează în timpul activității, în cadrul discuțiilor și vizează rezolvarea setului de exerciții propuse, dar și reflectarea asupra alimentației proprii.

**TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE:****Procente. Mărimi direct și invers proporționale.****FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI****Introducere**

„Ce cunoașteți despre principalele substanțe nutritive?” – această întrebare directoare însumează tema activității, dar prezentat într-un context matematic.

**Materiale (dacă există)**Elevii au nevoie de **Anexa 1 – Chestionar, Anexa 2 – Despre substanțele nutritive, Anexa 3 – Fișă de lucru**, toate furnizate de profesor.**Măsuri de securitate a activității**

Nu a fost necesar luarea unor măsuri de securitate în mod special pentru derularea corectă a acestei activități.

**Activitatea propriu-zisă**

Activitatea începe prin completarea unui chestionar legat de alimentația lor, de către fiecare elev, în mod individual. După aceasta ei vor primi un text în care se prezintă scurt principalele substanțe nutritive, urmând o discuție pentru a fixa cunoștințele. Urmează rezolvarea setului de exerciții propus, și verificarea acesteia.

**Evaluare**

Evaluarea se realizează în timpul activității, în cadrul discuțiilor și vizează rezolvarea setului de exerciții propuse, dar și reflectarea asupra alimentației proprii.

**Anexa 1 – Chestionar****CÂT DE SĂNĂTOS MĂNÂNCI?****1. Cât de des mănânci porții consistente de mâncare?**

- în fiecare zi
- de 3-6 ori pe săptămână

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSONELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- c. mănânc destul de ușor
2. **Câtă cantitate de mâncare variată mănânci pe săptămână?**
  - a. întotdeauna mănânc ceva variat
  - b. de câteva ori pe săptămână
  - c. rareori; cred că o singură dată pe săptămână
3. **Mănânci în grabă?**
  - a. câteodată
  - b. întotdeauna
  - c. niciodată
4. **Mănânci mai mult de 2 mese pe zi?**
  - a. des
  - b. întotdeauna
  - c. niciodată
5. **Cât de des servești micul dejun?**
  - a. câteodată
  - b. întotdeauna
  - c. niciodată
6. **Cât de des mănânci înghețată?**
  - a. niciodată
  - b. minim de 3 ori pe săptămână
  - c. foarte rar
7. **Cât de des mănânci în toiul nopții?**
  - a. în fiecare zi
  - b. niciodată
  - c. câteodată
8. **Cât de des mănânci fructe și legume?**
  - a. niciodată
  - b. de 2-3 ori pe săptămână
  - c. zilnic
9. **Câte pahare de apă bei zilnic?**
  - a. 1-3
  - b. 4-5
  - c. 6-7

## Anexa 2 – Despre substanțele nutritive

### Despre proteine:

Sunt prezente în toate celulele organismului. Sunt folosite pentru a repara, a forma și a menține în bună stare majoritatea țesuturilor din organism: mușchii, organele interne, oasele, pielea, sângele. De asemenea sunt folosite în formarea hormonilor și enzimelor și a altor substanțe utile pentru organism.

### Avantajul proteinelor

- Sunt greu de digerat, iar prin absorbția lor organismul cheltuiește multă energie.
- Nu au capacitatea de a se transforma în grăsimi de depozit.

**Concluzie:** consumul de proteine nu îngrașă, ci din contră duce la creșterea arderilor calorice!

### Care este totuși dezavantajul?

Alimentele care conțin proteine de înaltă calitate, nu sunt întotdeauna și cele mai sănătoase sau mai

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

sănătoase decât cele cu proteine de joasă calitate, deoarece pot conține cantități considerabile de grăsimi saturate sau glucide. Deci trebuie să alegem cu grijă alimentele potrivite.

### Surse de proteine

Principala sursă de proteine este reprezentată de produsele animale:

- carnea roșie: vită, porc, miel și oaie, vânat.
- organele de animale: creier, rinichi, ficat.
- laptele și produsele lactate
- ouă.

Cantități mai mici de proteine inferioare calitativ se găsesc în unele produse vegetale:

- cereale integrale, pâine, orez.
- legume uscate: mazăre, fasole, linte, soia, grâu, porumb.
- semințe de floarea soarelui, susan, alune, nuci.
- legume cu frunze, spanac, salata, ciuperci.

### Despre carbohidrați:

Carbohidrații sunt principala noastră sursă de energie. Carbohidrații sunt alcătuiți din carbon, oxigen și hidrogen. Ne sunt cunoscuți ca zaharuri, făinoase și fibre vegetale. Creierul are nevoie de carbohidrați ca să funcționeze normal, iar mușchii noștri au nevoie de carbohidrați atunci când fac un efort intens, ca atunci când ne antrenăm cu greutate.

Există două tipuri de carbohidrați. Simplii și complecși. Carbohidrații simplii se găsesc în alimente precum mierea, dulciurile rafinate și sucuri, fiind rapid digerați și utilizabili imediat pentru energie. Acești carbohidrați ridică rapid nivelul glicemiei (glucoza din sânge). Carbohidrații complecși necesită un timp mai lung pentru a fi digerați și se găsesc în alimente precum cerealele integrale, legumele și fructele. Digestia și absorbția lor se produce mai lent decât în cazul carbohidraților simplii, ceea ce nu produce un răspuns insulinic atât de rapid. Carbohidrații complecși sunt desfăcuți până la formă de monozaharide pentru a putea fi utilizați de către celule.

### Despre grăsimi:

Grăsimile sunt cea mai importantă sursă de calorii, mici unități de energie care ne alimentează zilnic organismul. O porție de grăsimi produce de două ori mai multă energie decât una de glucide sau de proteine. Există diferite tipuri de grăsimi sau uleiuri care furnizează corpului nostru vitamina A, D, E și K și activează absorbția acestora în organism. Grăsimile mai au rolul de a face hrană mai succulentă, spre exemplu, adăugând unt pâinii sau smântână cartofilor copti, acestea vor părea mai gustoase.

Cercetările arată ca un consum bogat în grăsimi saturate poate conduce la un nivel ridicat al colesterolului în sânge și, în final, la apariția depozitelor de grăsime pe pereții arterelor. Circulația sângelui este îngreunată și se pot produce accidente cardiovasculare.

Grăsimile nesaturate, cum ar fi uleiul de măsline, nu duc la creșterea colesterolului, ba chiar ajută la menținerea acestuia la o valoare scăzută. Sunt deci mult mai bune pentru sănătate decât cele saturate.

### Despre vitamine:

**Vitamina C:** Vitamina C prezintă o importanță capitală pentru organism. Principalele ei proprietăți sunt următoarele:

- intervine în fenomenele de oxidoreducere, fiind cel mai puternic antioxidant;
- este antiinfecțioasă, tonifiantă, antitoxică;
- participă la asimilarea de către organism a fierului;
- previne și vindecă scorbutul;
- mărește rezistența vaselor sanguine;

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- contribuie la formarea globulelor roșii, a dinților și oaselor;
- are rol de reglare a nivelului glicemiei și al colesterolului, de distrugere a toxinelor acumulate în organism;
- intervine în bună funcționare a țesuturilor, precum și a diferitelor organe;
- participa la transformările chimice ale proteinelor, lipidelor și glucidelor, la formarea substanțelor intercelulare;
- diminuează perioadele de convalescență;
- întârzie apariția cataractei și-i reduce gravitatea cu cca 50%;
- împiedică depunerea grăsimilor la nivelul ficatului asigură funcționarea normală a celulei hepatice;
- intervine în metabolismul carotenilor;
- are acțiune antialergică;
- ca laxativ natural;
- scade incidenta apariției de cheaguri în vasele sanguine;
- mărește gradul de absorbție a fierului organic;
- reduce efectele unui număr mare de alergeni;
- asigură coeziunea celulelor proteice, măbind astfel durata vieții.

**Vitamina D:** Prezența acestei vitamine în organism este benefică în sensul că:

- evita carierea severă a dinților;
- previne instalarea osteomalaciei și a osteoporozei șenile;
- previne apariția unor tulburări nervoase, slăbiciunea generală, ca și sensibilitatea la contractarea unor boli infecțioase;
- contribuie la buna funcționare a tiroidei, paratiroidei și hipofizei.

Trebuie menționat și faptul că eficacitatea acestei vitamine este optimizată de prezența vitaminelor A, C și a colinei, precum și a calciului și fosforului. Împreună cu vitaminele A și C, acționează preventiv în cazul răcelii.

**Vitamina E:** Vitamina E are următoarele proprietăți:

- intervine în metabolismul grăsimilor, al calciului și al fosforului, ca și în sinteza proteinelor;
- limitează producerea de colesterol;
- controlează eliminarea apei din organism;
- previne îmbătrânirea celulelor;
- întărește și protejează inima și arterele împotriva instaurării aterosclerozei;
- fortifică musculatura și țesutul conjunctiv, ca și funcția sexuală și capacitățile mintale;
- acționează pozitiv asupra circulației sanguine periferice și a regenerării pielii;
- are efect diuretic și hipotensiv;
- ajută la preîntâmpinarea producerii avorturilor;
- scade riscul instalării ischemiilor cardiace;
- atenuează ritmul procesului de îmbătrânire;
- este eficient în diabetul zaharat, arsuri și răni greu vindecabile, atrofie testiculară, ovariană și uterină, impotență, sterilitate feminină și masculină;
- ameliorează ritmul de dezvoltare a organelor genitale la pubertate;
- intervine în caz de menstruații dureroase, tulburări de menopauză, tulburări de creștere la copii, în miocardite, angina pectorală și insuficiența cardiacă, ateroscleroza (cu excepția hipotensivilor), putând atenua chiar și simptomele afecțiunilor deja instalate;
- are rol benefic în tratarea eczemelor, acneei, psoriazisului, miopiei evolutive, a opacifierii cristalinelor și cataractei, ca și în boala Parkinson etc.

### Anexa 3 – Fișa de lucru

#### **Cantitatea zilnică recomandată a substanțelor nutritive pentru bărbați și femei**

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

Cantitatea zilnică recomandată pentru bărbați					
Vârsta (ani)	Nivelul de efort depus	Valoare energetică (kcal)	Proteine (g)	Grăsimi (g)	Carbohidrați (g)
2-3		1300	41	42	180
4-6		1700	54	55	236
7-10		2200	70	71	306
11-14		2700	86	87	375
15-18		2800	89	90	389
19-30	Sedentar	2700	78	87	384
	mediu	3100	91	100	440
	Solicitant	3650	107	125	500
	Foarte solicitant	4100	120	150	540
31-60	Sedentar	2600	76	84	367
	mediu	3000	88	97	424
	Solicitant	3500	102	121	478
	Foarte solicitant	3950	116	144	520
Peste 60	Sedentar	2200	75	71	301
	mediu	2550	87	82	348
	Solicitant	3000	102	103	410

Cantitatea zilnică recomandată pentru femei					
Vârsta (ani)	Nivelul de efort depus	Valoare energetică (kcal)	Proteine (g)	Grăsimi (g)	Carbohidrați (g)
2-3		1300	41	42	180
4-6		1700	54	55	236
7-10		2200	70	71	306
11-14		2400	76	77	324
15-18		2300	73	74	320
19-30	Sedentar	2150	63	69	304
	mediu	2300	67	74	325
	Solicitant	2500	73	80	354
	În timpul sarcinii	+ 150-350	+ 10	+ 1	+ 25-35
	În timpul alăptării	+ 500-550	+ 20	+ 3	+ 25-35
31-60	Sedentar	2100	61	68	297
	mediu	2200	64	71	311
	Solicitant	2450	72	79	346
	În timpul sarcinii	+ 150-350	+ 10	+ 1	+ 25-35
	În timpul	+ 500-550	+ 20	+ 3	+ 25-35

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

	<i>alăptării</i>				
<b>Peste 60</b>	Sedentar	1900	65	61	260
	mediu	2000	68	65	273
	Solicitant	2200	75	71	301

Folosindu-vă de tabele de mai sus rezolvați următoarele probleme:

1. Maria este o elevă de 13 ani. Ea consumă în fiecare zi o tabletă de ciocolată de 200 g. Știind că aceasta conține 45 g grăsimi/100 g, calculați în procente cantitatea de grăsime consumată de ea, raportat la cantitatea zilnică recomandată. Credeți că este sănătos?
2. Tatăl lui Andrei, la 35 ani, este director de rețea la o companie multinațională. Știind că el își petrece majoritatea timpului în birou și că azi a consumat un hamburger de 300 g (care conține 69 g carbohidrați/100 g), calculați în procente cantitatea de carbohidrați consumați, raportată la cantitatea zilnică recomandată.
3. Bunicii lui Mihai (bunicul: 70 ani, bunica: 62 ani) au mâncat de prânz următoarele: 300 g pireu, 250 g friptură de porc. Știind că pireul conține 7 g proteine/100 g, iar friptura de porc 18 g proteine/100 g, calculați în procente cantitatea de proteine consumate raportat la cantitatea zilnică recomandată.

### Anexa 3.

Numele și prenumele: Kali Hajnal  
- Gimnaziul „Nicolae Bălcescu”. Tg. Mureș, Județul Mureș  
Disciplina predată: Cunoașterea mediului

## PORTOFOLIUL DIDACTIC INTERDISCIPLINAR TEMA INTEGRATOARE: T7. Stil de viață sănătos A. Introducere



Sănătatea este un lucru foarte important în viața noastră. Fericirea constă, în primul rând în sănătate. Lecția “Educație globală - Igienă corporală- igienă bucală” își dorește să promoveze cunoștințele corecte privind diferite aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos. Totodată acest lucru poate fi realizat prin implicarea noastră, tuturor în vederea educării oricărui elev, de formare a unui stil de viață sănătos.

„ SĂNĂTATEA ESTE O COMOARĂ PE CARE PUȚINI ȘTIU SĂ O PREȚUIASCĂ, DEȘI APROAPE TOȚI SE NASC CU EA. ” (Hipocrate)

Colectivul din care provin majoritatea dintre elevii clasei mele nu are cunoștințe despre alimentația sănătoasă și igiena corespunzătoare sau acestea sunt lacunare. O educație în acest sens este indispensabilă,

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

iar faptul că informațiile sunt asimilate nu numai de elevi ci și de părinții acestora favorizează implementarea lor.

Provenind dintr-un mediu social dezavantajat material, de la periferia orașului, mulți dintre ei dau dovadă de consum și abuz de toxice (alcool, tutun), și trebuie să conștientizeze consecințele acestora.

Vizualizarea, prin prezentare, și exersarea practică (spălarea mâinilor, spălarea dinților) ajută la înțelegerea mai amplă a cunoștințelor fiind vorba de elevi cu dificultate de învățare care folosesc predominant emisfera dreaptă a creierului și înțeleg mai bine lucrurile prin imagini.

### **B. Conținutul educațional**

În Săptămâna Educației Globale campania Organizației Salvați Copii( inițiat după modelul Campaniei Globale pentru Educație) inițiem activități educaționale în domeniul cetățeniei globale prin dezbaterile unor teme ca problemele ecologice, problemele sociale și problemele economice, atât la nivel local cât și global, având la bază principalele teme ale cetățeniei globale: sensibilizarea întregii lumi asupra rolului nostru de cetățeni ai globului, respectarea drepturilor omului, dorința de a face ca lumea să devină un loc mai echitabil și durabil, dezvoltarea abilităților personale și sociale necesare conviețuirii în armonie cu ceilalți.

### **C. Lista activităților elevilor**

#### **1. Activități de informare**

Activități de informare – organizarea unei întâlniri cu părinții, cadrele didactice și copiii în vederea unor informări făcute de medicul pediatru cu privire la probleme de interes pentru educația și îngrijirea pentru copilăria timpurie;

- elevii vor fi încurajați să-și exprime ideile, trăirile, sentimentele

#### **2. Activități artistice și creative**

Prezentarea unor scenete, citirea unor povestiri de către elevii mai mari, preșcolarii.

Scrierea unor compuneri, scrisori, poezii.

-elevii claselor vor deveni mici actori și povestitori, implicând preșcolarii în activitățile lor

#### **3. Activități de documentare**

##### **Concurs de desene și fotografie**

Activități de documentare, mai ales imagini/fotografii a principalelor aspecte/resurse importante pentru copilăria timpurie (de exemplu: educație preșcolară, locuri de joacă, biblioteci pentru copii, servicii de sănătate.

- Expoziție de fotografie și desene ale elevilor

#### **4. Activități la nivel comunitar**

Activități de curățare a împrejurimilor școlii, parcului din cartier

Se va realiza un marș în cartier, elevii transmițând mesaje comunității și îndemnând la respectarea drepturilor copilului, atragând atenția asupra nevoii de a lua măsuri de sprijinire a educației și îngrijirii pentru copilăria timpurie.

- Elevii, cadrele didactice, părinții vor desfășura activități în folosul comunității

#### **5. Activități în aer liber**

Copiii vor fi încurajați să facă mișcare, vor învăța să utilizeze aparate și accesorii de joacă specifice jocurilor și activităților în aer liber . Exemplu : plimbări,gimnastică aerobică, jocuri cu nisip, jocuri și întreceri sportive.

Evaluarea activităților.

- Preșcolarii sunt îndrumați de elevii claselor I-VIII

### **D Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)**

Educația timpurie asigură fundamentele dezvoltării fizice și psihice sănătoase, ale dezvoltării sociale, spirituale și culturale complexe. Pentru a sprijini acest lucru au fost organizate diverse ocazii de învățare:

- participare la diferite activități cu caracter educativ (educație pentru sănătate)

Nu în ultimul rând s-a urmărit:

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- formarea unor trăsături de caracter precum responsabilitatea, compasiunea, integritatea, perseverența, respectul, cooperarea prin participarea la competiții, activități educative sau de voluntariat;
- dezvoltarea abilităților personale și sociale necesare conviețuirii în armonie cu ceilalți;
- sprijinirea integrării sociale și școlare a tuturor copiilor indiferent de vârstă, religie, naționalitate, capacități intelectuale.
- dezvoltarea interesului pentru cunoaștere, pentru formarea unei culturi generale din domenii diverse.

### **E. Activitățile elevilor**

Elevii lucrează în grupuri mixte (copii din clasele I-IV, preșcolari).

Vor fi încurajați să-și exprime opiniile, ideile, sentimentele.

Vor fi activați într-un joc în care vor deveni mici povestitori sau actori.

În cadrul activității de documentare vor face poze, vor vizita biblioteca școlii, dispensarul medical al școlii.

Vor desfășura activități în folosul comunității ( curățirea parcului din apropierea școlii, marș de sensibilizare împreună cu părinții).

Activități recreative în aer liber.

Vor participa la activități practice de spălare a dinților, și a mâinilor.

### **F. Evaluarea elevilor și a activității**

**Activitățile vor fi evaluate prin:**

- Analiza activităților independente;
- Analiza activității pe grupe;
- Acordarea unor diplome pentru lucrările care se remarcă prin originalitate;
- Desenele realizate de elevi;
- Portofolii; mapele elevilor cu materiale informative, lucrări plastice realizate în cadrul proiectului;
- Planșe: rezultatele obținute, organizarea unei expoziții cu desene, afișe, lucrări artistice ale elevilor, jocuri didactice;
- Discuții cu părinții, popularizare la nivel local, și județean

## **NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC**

### **Disciplina**

Lb. maghiară, limba română, educație fizică, cunoașterea mediului, abilități practice

### **Nivelul clasei**

Sub nivel mediu

### **Durata**

23-27 aprilie 2012 (1 săptămână/, Săptămâna altfel,,)

### **Stadiul atins în ciclul învățării**

*Elaborare*

### **Obiectivele învățării/ Competențele vizate**

- să participe activ la diferite activități cu caracter educativ,
- Să aplice practic cele învățate
- să prezinte scenete scurte pe baza poveștilor lecturate,
- să redacteze o scrisoare în care atrag atenția asupra problemelor copilăriei timpurii (lipsa terenurilor de joacă adecvate vârstei)
- să se folosească de mijloacele moderne (internet) și clasice de documentare,
- să realizeze afișe cu diferite indemnuri (respectarea drepturilor copiilor, nevoia educației și îngrijirii pentru educație timpurie)

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRUJ

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- să participe la curățirea zonei școlii și a cartierului,
- să utilizeze aparate și accesorii de joacă specifice jocurilor și activităților în aer liber

**Tipul de activitate elaborare**

Demonstrație interactivă; investigație, cercetare dirijată; descoperire dirijată.

**Abilitățile exersate de elevi**

- abilitatea de a asculta și a reține informații cât mai folositoare și la subiect, pe tema aleasă, din cele prezentate la clasă și nu numai;
- abilitatea de a menține o igienă corporală corespunzătoare;
- abilitatea de a relaționa cu ceilalți colegi, în timpul activităților comune;
- abilitatea de a reda această tematică prin diferite tehnici artistice: desen, colaj (lipire, mototolire, rupere);
- abilitatea de a căuta răspunsuri la problemele date,
- abilitatea de a fi sensibil la problemele celorlalți,
- abilitatea de a reacționa la o problemă.

**Tehnologia utilizată (dacă este cazul)**

Computer, videoproiector, aparat de fotografiat

**Materiale utilizate/Informații pentru elevi**

- desene,
- planșe, și pliante
- portfolii,
- fișe de colorat
- coli A4, carton
- materiale: pH-metru, hârtie indicatoare pH, săpun lichid și solid, periuțe de dinți, pastă de dinți, șervețel dezinfectant, prosop de hârtie, cântar

**Metodologia**

Activitățile se vor desfășura în fiecare zi a săptămânii în cadrul orelor de curs sau în afara acestora. La prima întâlnire va fi prezent medicul pediatru al școlii. Aceștia vor prezenta materiale cu problematica igienei personale a copilului (spălatul corect a mâinilor, a dinților, igiena corporală). Copiii vor învăța cum să-și spele corect mâinile, dinții, vor da sfaturi pentru părinți.

A doua zi elevii, împreună cu elevii din clasele V-VIII, vor participa la o activitate pe grupe, unde cei mai mari vor povesti sau citi scurte povestiri și împreună vor alcătui o mică scenetă din acestea pe care vor prezenta în curtea școlii tuturor colegilor. De asemenea tot pe parcursul acestei zile cei mici vor colora fișe cu desene, cei mari vor redacta o scrisoare autorităților locale legate de problemele copilăriei timpurii, vor încerca prin dezbateri să găsească soluții la acestea. Vor confecționa afișe cu drepturile copiilor, vor scrie îndemnuri pe afișe.

A treia zi este dedicată documentării. Copiii vor vizita biblioteca școlii, cabinetul de informatică unde vor culege informații despre educația globală și în cadrul acestuia despre educație pentru copilăria timpurie și sănătate. Va fi organizat un concurs de desene pe asfalt pe tema educației globale (ocrotirea mediului, reciclare).

Ziua a patra este dedicată acțiunii. Copiii vor ajuta la curățarea împrejurimilor școlii, curtea școlii. Vor participa la un marș de sensibilizare în cartier, purtând cu ei afișele realizate ziua anterioară.

Ziua a cincea: Copiii vor fi încurajați să facă mișcare, vor învăța să utilizeze aparate și accesorii de joacă specifice jocurilor și activităților în aer liber. Exemplu: plimbări, gimnastică, jocuri cu nisip, jocuri și întreceri sportive.

**Cronologie sugerată**

- prezentarea temei de către profesor pe scurt,
- întâlnire cu asistenta și medicul pediatru a școlii,
- activitate demonstrativă, urmată de cea practică pentru igiena corporală și cea bucală,
- prezentarea Power-Point,

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- selectarea materialelor ajutătoare discuției amănunțite a temei;
- expunerea materialelor găsite, de către elevi;
- realizarea de lucrări personale de artă și literatură;
- activitățile practice-joc de rol, dramatizare;
- activități de curățare, marș de sensibilizare;
- activități sportive , de joc în aer liber;
- evaluarea rezultatelor;

### Sugestii și sfaturi

După un astfel de program școlarii și părinții acestora vor conștientiza importanța igienei zilnice. Vor prinde curaj ca în caz de nevoie să consulte medicul de familie.  
Vor scădea abuzurile de toxice (alcool, tutun).

### Evaluare

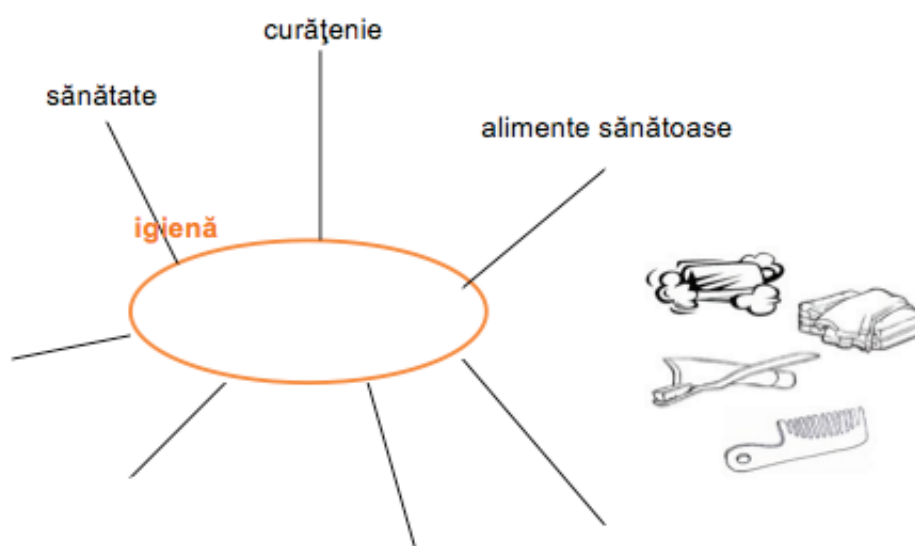
*Evaluare formativă pe parcurs*  
*Fisă de evaluare.*

## TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Educație globală - Igienă corporală- igienă bucală

### FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI

#### Introducere

Ce înseamnă igienă?



De ce credeți că este important să fim sănătoși?  
Cum putem să avem grijă de sănătatea noastră?

#### Reflectare asupra întrebării directe

Gândiți-vă la ce a prezentat doamna asistentă! Cum ne spălăm corect pe mâini? De câte ori ne spălăm pe mâini?  
Cum menținem dinții sănătoși?  
De ce trebuie să avem părul tuns, aranjat, și curat?  
Ce alimente conțin multe vitamine?

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Materiale (dacă există)



Planșe, desene, coli A4, săpun, pastă de dinți, periuță de dinți, prosop

## Măsurile de securitate a activității

Pe rând ne spălăm pe dinți!  
Avem grijă de haine să nu le udăm!  
Suntem atenți la colegii noștri!

## Activitatea propriu-zisă

Recapitulăm ce am învățat de la asistenta școlii în cabinetul medical despre, spălarea corectă a dinților.  
Învățarea poeziei:

**Bucuroasă, periuța**  
**Se dă uța, uța, uța.**  
**Dânsa nu știe de glumă,**  
**Freacă până face spumă.**  
**Și de-aceea pe Ionel**  
**Dinții nu-l mai dor defel.**

Activitate practică: spălarea mâinilor, apoi a dinților.  
Copii primesc fișa de lucru pe care rezolvă individual conform indicațiilor.

## Sugestii

Într-un viitor ne propunem să vorbim și despre alimentația sănătoasă.

## Analiza

Elevii vor realiza un colaj cu cele 5 pași ale spălării mâinilor.

## Investigații suplimentare

*Enciclopedia Mare Larousse: Ce se întâmplă în cabinetul stomatologic?*

## Evaluare

Itemii fișei de lucru:

1. Primește câte un punct pentru fiecare numerotare
2. Răspunsurile acceptate: Cu apă și săpun. Înainte să mâncăm ne spălăm pe mâini, după ce folosim toaleta, sau fiecare dată când ne-am murdărit pe mână. Dacă nu suntem sănătoși nu putem să mergem la școală, să ne jucăm etc.

## ANEXE

### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

OIPOSDRUJ



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ



### Foaie de colorat



#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## Anexa 4

Numele și prenumele: TARȚA-MOGA ANA  
- GRUPUL ȘCOLAR DE INDUSTRIE UȘOARĂ SIGHIȘOARA, județul MUREȘ  
Disciplina predată: TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI ȘI A COMUNICAȚIILOR

### PORTOFOLIUL DIDACTIC INTERDISCIPLINAR TEMA INTEGRATOARE: STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

#### A. Introducere

*Educația este un factor important care intră în componența stilului de viață sănătos.*

*Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trai și de gândire sănătosă constructivă, pozitivă.*

*Să renunțăm prin informare, educare, autoeducare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.*

*Din această perspectivă, disciplina „Tehnologia informației și a comunicațiilor”, asigură dobândirea unor cunoștințe de utilizare a calculatorului, necesare informării și desfășurării unor activități cu caracter aplicativ utile în toate domeniile de activitate, rezultând astfel caracterul ei interdisciplinar.*

#### B. Conținutul educațional

*Nu există perioadă în viața noastră mai plină de transformări, de schimbări majore într-un timp foarte scurt și de presiuni fantastice, atât din exterior cât și din interior, cum este perioada adolescenței. În această perioadă se produc transformări fizice, psihice, biologice, morale care antrenează tot felul de manifestări contradictorii. Un adolescent trebuie să învețe în această perioadă să stea pe propriile picioare, să opună rezistență tentațiilor și dorinței de a face pe plac prietenilor și anturajului.*

*Adolescența este cea mai periculoasă perioadă din punctul de vedere al adoptării unor comportamente de risc - consumul de alcool, tutun, droguri, violență, suicid și promiscuitate.*

***Această lecție are o mare valoare moral-civică datorită importanței informațiilor transmise, care se vor remarca în comportamentul viitor al elevilor.***

***Plecând de la motto-ul „ADEVĂRATA SĂNĂTATE NU ÎNSEAMNĂ ABSENȚA BOLII” lecția urmărește:***

- ✓ *Identificarea factorilor de risc și prevenirea influenței lor asupra stării de sănătate*
- ✓ *Dezvoltarea responsabilității pentru menținerea sănătății proprii și a celorlalți.*
- ✓ *Formarea capacităților de luare a deciziilor corecte*
- ✓ *Insușirea și respectarea normelor de igienă*
- ✓ *Formarea unui stil de viață echilibrat (fizic, intelectual, emotional).*
- ✓ *Utilizarea informațiilor de pe Internet*
- ✓ *Crearea unor prezentări pe o structură dată*

#### D. Lista activităților elevilor

***Se urmărește motivarea și atragerea tuturor elevilor în participarea activă la lecție.***

***Tipurile de activități pe care le vor exersa elevii sunt:***

*- participare la dezbateră subiectului propus;*

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- activități practice prin exersarea capacităților de stimulare a creativității, motivației și interesului (realizare de prezentări ppt pe diverse teme);
- exersarea abilităților de comunicare și relaționare în mediul de viață al fiecărui elev;
- activități de culegere și interpretare a datelor

### E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)

**Informarea și documentarea pentru desfășurarea lecției Adolescentul între sănătate și tentații s-a realizat în cadrul orelor de TIC prin intermediul Internet-ului, pentru dezvoltarea competenței specifice- Utilizează informații de pe Internet, din cadrul unității de competență„Utilizarea calculatorului și prelucrarea informației”**

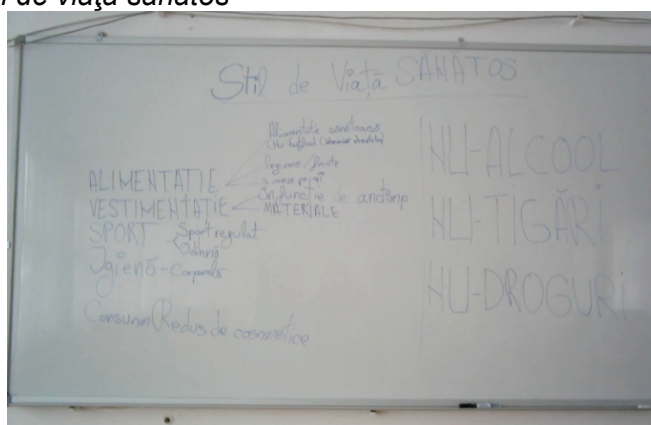
Elevii vor relaționa cât mai eficient în vederea stabilirii factorilor de risc ce afectează dezvoltarea lor armonioasă și le influențează comportamentul în familie și societate, prezentării temelor alese funcție de factorii de risc descoperiți, întocmirii unor chestionare pentru culegerea de informații din rândul colegilor referitoare la consumul de tutun, alcool, droguri, respectarea igienei personale, adoptarea unei alimentații sănătoase și a unui stil de viață echilibrat.

În acest scop, am propus următorul demers didactic:

1. Brainstorming – STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS.
2. Stabilirea și împărțirea temelor.
3. Rezolvarea sarcinilor de lucru (elevii vor lucra în perechi sau individual sub coordonarea cadrului didactic, în vederea informării și prezentării influențelor factorului de risc ales):
  - Documentare de pe Internet
  - Realizarea unei prezentări PPT
4. Proiectarea prezentărilor ppt realizate în fața tuturor colegilor; elaborare de întrebări, păreri, completări, exemplificări din experiențe proprii
5. Întocmirea chestionarelor și culegerea datelor.
6. Interpretarea informațiilor

### F. Activitățile elevilor

- Participare la discuții – Stil de viață sănătos



În urma dezbaterilor pe tema mai sus amintită au fost formulate următoarele teme:

- **Frumusețe între viață și risc**
- **Tutunul dăunează grav sănătății**

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRUJ



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- *Viață printre droguri*
- *Sportul, izvor de sănătate*
- *Alcoolul și adolescența*
- *Documentare de pe Internet*
- *Realizarea prezentărilor PPT*
- *Crearea chestionarelor*
- *Distribuirea chestionarelor*
- *Prelucrarea datelor și interpretarea informațiilor*


## G. Evaluarea elevilor și a activității

Evaluarea elevilor se va face ținând cont de:

- *Complexitatea lucrărilor realizate (tratarea tuturor aspectelor legate de tema aleasă - factori de risc, cauze, efecte, modalități de prevenire...)*

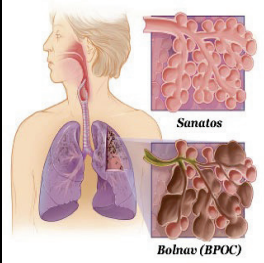
### ADEVĂRUL ESTE CĂ DROGURILE ...

- nu rezolvă problemele;
- fți răpesc libertatea, te încâtușează;
- distrug individul, familia și societatea;
- pot face din "prizonerii lor" niște infractori;
- distrug sănătatea;
- dau o stare de plăcere limitată și superficială;
- dau, toate, dependență psihică și fizică.



### Bolile respiratorii acute

- **Traheitele, bronșitele, pneumoniile** sunt de 2,2 ori mai frecvente la fumatori decât la nefumatori.
- După Holland, **bronșita cronică** se întâlnește la 8% dintre nefumatori față de 27% la fumatorii cu un consum până la 10 g tutun pe zi, 40% la fumatorii ce consumă 12 - 24 g pe zi și 50% din fumatorii ce consumă peste 25 g tutun pe zi.
- Fumul de tutun provoacă o **hipersecreție a mucoasei bronșice** și consecutiv o **cilio-toxicitate** care împiedică drenajul secrețiilor bronșice acumulate.



### Fixativul de par



Fixativul de par conține peste 11 chimicale. Cele mai periculoase sunt Octinoxatul și Isophthalatii. Acestea pot provoca iritații ale ochilor, nasului și gâtului, dereglări hormonale și alergii.

### Generalitati

De cele mai multe ori consumarea de bauturi alcoolice nu cauzează probleme, dar consumarea lor peste limita poate fi daunătoare.

Cel mai important este să știm să delimităm până unde merg beneficiile și unde intervin riscurile. Conform unor studii bărbații nu ar trebui să consume zilnic mai mult de 3-4 unități de alcool iar femeile 2-3 (o unitate de alcool reprezentând 10 ml de alcool pur).



- *Modul de realizare a lucrărilor ppt (respectarea regulilor în crearea ppt-urilor, formatare, inserare imagini, animații)*
- *Modul de prezentare a temelor alese (prezentare coerentă, idei prezentate corect, logic, explicații raționale, concluzii finale)*
- *Seriozitatea și implicarea elevilor în realizarea sarcinilor*

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ**Titlul lecției interdisciplinare: Adolescentul între sănătate și tentații**

NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC
<b>Disciplina</b>
<i>Tehnologia Informației și a Comunicării</i>
<b>Nivelul clasei</b>
<i>Mediu</i>
<b>Durata</b>
<i>Martie – aprilie 2012</i>
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>
<i>Antrenare, Explorare</i>
<b>Obiectivele învățării/ Competențele vizate</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Căutarea informațiilor de pe Internet</li> <li>- Utilizarea și prezentarea informațiilor</li> <li>- Identificarea factorilor de risc și a influențelor lor asupra sănătății</li> </ul>
<b>Tipul de activitate</b>
<i>Investigație/Cercetare dirijată</i>
<b>Abilitățile exersate de elevi</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Abilități de comunicare</i></li> <li><i>Abilități de lucru în echipă</i></li> <li><i>Abilități de gestionare a conflictelor</i></li> <li><i>Abilități sociale</i></li> <li><i>Abilități de auto- responsabilizare</i></li> </ul>
<b>Tehnologia utilizată (dacă este cazul)</b>
<i>IT</i>
<b>Materiale utilizate/Informații pentru elevi</b>
<i>Tablă, pagini WEB</i>
<b>Metodologia</b>
<p><i>Conversația euristică, problematizarea, lucrul în echipă, <b>brainstorming, exercițiul practic, investigația</b></i></p> <p><i>Pe tot parcursul orelor elevii vor fi îndrumați prin intermediul explicațiilor și a întrebărilor. Acestea vor îndruma activitatea elevilor în așa fel încât aceasta să fie un succes.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ce înțelegeți prin - Stil de viață sănătos-</i></li> <li>- <i>Cum interpretați motto-ul „Adevărata sănătate nu înseamnă absența bolii”</i></li> <li>- <i>Care sunt cauzele care împing tinerii spre consumul de alcool, tutun, droguri</i></li> <li>- <i>Care sunt consecințele consumului acestor produse</i></li> <li>- <i>Ce măsuri s-ar putea lua pentru evitarea practicării acestor obiceiuri</i></li> </ul>
<b>Cronologie sugerată</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Brainstorming, stabilirea și împărțirea temelor</i></li> <li>2. <i>Documentare de pe Internet</i></li> <li>3. <i>Realizare prezentări</i></li> <li>4. <i>Susținere prezentări</i></li> <li>5. <i>Elaborare și distribuire chestionare</i></li> <li>6. <i>Analiza informațiilor</i></li> </ol>
<b>Sugestii și sfaturi</b>

**Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

*Este necesară o bună colaborare între profesor- elev, profesor- părinte, părinte-elev, o bună mediatizare a factorilor de risc ce influențează dezvoltarea armonioasă a adolescentului*

### **Evaluare**

*Evaluarea temei s- a realizat prin:*

- analiza conținutului prezentărilor ppt;
- respectarea regulilor de întocmire a prezentărilor ppt;
- observarea abilităților de documentare
- prezentarea orală a temei
- implicarea în realizarea sarcinilor de lucru;

## **TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Adolescentul între sănătate și tentații**

### **FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI**

#### **Introducere**

*Ce înțelegeți prin STIL DE VIATA SANATOS?*

#### **Reflectare asupra întrebării directe**

*Discuții și interpretări a mottou-lui „Adevărata sănătate nu înseamnă absența bolii”*

#### **Materiale (dacă există)**

*Pagini WEB, reviste de specialitate, pliante*

#### **Măsuri de securitate a activității**

*Norme SSM specifice utilizării calculatoarelor*

#### **Activitatea propriu-zisă**

*Realizarea și proiectarea prezentărilor ppt*

#### **Sugestii**

*Se vor scoate în evidență efectele nocive ale consumului de droguri, alcool, tutun precum și modalitățile de prevenire a acestor practici*

#### **Analiza**

*In acest caz prima analiză a temelor prezentate o face colectivul clasei. Vor fi apoi analizate și interpretate rezultatele obținute în urma administrării chestionarelor*

#### **Investigații suplimentare**

*Cum influențează CALCULATORUL sănătatea?*

#### **Evaluare**

*Evaluarea se realizează prin aprecierea calității materialelor prezentate, a exprimării verbale, a mesajului transmis.*

*Se va lua în considerare aprecierea întregului colectiv al clasei*

Anexa 5.

Numele și prenumele: VIZI VERONICA COSMINA

- Școala Generală Țigandru, jud. Mureș

Disciplina predată: Limba engleză

#### **Investește în oameni !**

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VĂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## PORTOFOLIUL DIDACTIC INTERDISCIPLINAR

### TEMA INTEGRATOARE: Stil de viață sănătos

#### A. Introducere

Disciplina limba engleză este o sursă continuă de lecții interdisciplinare, cuprinzând mereu elemente de politică, istorie, geografie, artă, sănătate etc. Elevii învață cel puțin la două discipline deodată chiar fără a-și da seama, atingând mai multe competențe cheie cuprinse și în procesul de învățare de-a lungul vieții, necesare împlinirii pe plan personal dar și profesional. Astfel aceste competențe sunt: comunicare într-o limbă străină; competențe în utilizarea noilor tehnologii; competența de a învăța să înveți; competențe de relaționare interpersonală și competențe civice; spirit de inițiativă; dezvoltarea unui mod de viață sănătos, sensibilizare la cultură și exprimare culturală.

Clasa a VI-a, la care se aplică tema integratoare, este la un nivel sub mediu intelectual, astfel că se încearcă mereu abordarea tuturor temelor propuse din prisma vieții de zi cu zi pentru a-i face să înțeleagă mai bine. Datorită mediului social și financiar precar, dorința lor de a-și construi un viitor nu este susținută și de studiu, uneori inexistent, de aceea se insistă mereu pe subiecte din viața cotidiană. Se speră ca realizarea importanței învățării limbii engleze pentru fiecare domeniu să-i motiveze și pentru căutarea permanentă a informațiilor despre cultura și civilizația engleză.

#### B. Conținutul educațional

Competențele dobândite în cadrul stilului de viață sănătos se referă atât la dezvoltarea capacității de receptare a unui mesaj oral, a formării învățării permanente, cât și la relaționarea interpersonală și intrapersonală. Se insistă asupra importanței alimentației și a sportului pentru o viață echilibrată, inclusiv intelectual. Subiectul este relativ delicat datorită sărăciei elevilor din această clasă. Ei sunt mulțumiți dacă au ce mânca, nu se mai întreabă dacă este sănătos sau nu, astfel că se va vorbi în linii mari, punându-se accentul pe cum ar trebui să procedăm, nu cum facem actualmente. Li se explică beneficiile sportului pentru organism, a vitaminelor din fructe și legume, ei participând activ la toate discuțiile.

Sănătatea se caracterizează printr-o bunăstare fizică, mentală și socială care nu constă doar în absența bolii sau a infirmității. Fiecare elev trebuie să fie conștient de acest lucru și chiar dacă nu aplică regulile sau sfaturile, măcar să le cunoască. Vor fi informați asupra bolilor provocate de o alimentație necorespunzătoare, asupra consecințelor obezității dar și a anorexiei. Va fi un pas important în dezvoltarea lor ca adulți responsabili sănătoși fizic și psihic. Trebuie înțeleasă legătura strânsă între viața cumpătată (alimentație sănătoasă, somn suficient, sport) și intelect. Misiunea lor va fi să informeze mai departe familia, prietenii în legătură cu acest aspect.

Subiectul urmărește dezvoltarea interesului pentru descoperirea unor aspecte importante din viața cotidiană prin receptarea unei varietăți de mesaje în limba engleză, să dezvolte o gândire și o înțelegere critică, dar și o participare activă, responsabilă a elevilor.

#### D. Lista activităților elevilor

I. Noțiuni elementare despre sănătate. Profesorul anunță tema deja cunoscută de către elevi și oferă informații adiționale.

II. Brainstorming

Elevii sunt lăsați să discute liber despre modalități de păstrare a sănătății.

III. Profesorul explică diferențele dintre obezitate și anorexie și consecințele amândurora

IV. Profesorul înmânează fișe cu legume și fructe, apoi elevii înșiră cu ajutorul profesorului alimentele nesănătoase.

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

V. Împărțiți pe grupe elevii trec la întocmirea unui program de menținere a sănătății

VI. Joc de rol

Elevii aleg un medic și un pacient. Cel din urmă își spune problemele iar medicul îi dă sfaturi. Ceilalți elevi iau notițe.

### **E. Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare (abordări)**

Elevii trebuie să înțeleagă că există mai multe căi care duc la o viață lungă fericită, iar un trai echilibrat este una dintre acestea. Ei ar trebui să fie încurajați să caute și să experimenteze lucruri noi, să fie învățați să pună întrebări și să investigheze atunci când lucrurile nu au sens. Elevii ar trebui să urmeze, de asemenea, interesele lor și să gândească liber ori de câte ori este posibil, să se bazeze pe propriile lor cunoștințe conceptuale.

Un aspect important al învățării este ca elevii să fie capabili să comunice ceea ce știu, sau cred că știu. Cel mai bun mod pentru profesori să încurajeze o comunicare din partea tuturor elevilor este prin discuție cu elevii sau grupuri de lucru mai mici. Astfel, profesorii trebuie să-și încurajeze elevii să verbalizeze propriile cunoștințe, astfel încât aceștia să poată învăța mai eficient.

Acest lucru se realizează mai ușor prin joacă. Elevii vor fi amuzați și astfel atrași de jocul de rol, iar prin sfaturile medicului imaginat vor rămâne cu informații importante.

### **F. Activitățile elevilor**

Elevii discută deschis despre alimente, boli, în măsura în care sunt deja informați. Vor cere ajutorul profesorului ori de câte ori este nevoie, fiind corecți sau ajutați să se exprime de către profesor cu finețe pentru a nu-i inhiba. Sunt liberi să se contradică. Dezbaterea acestui subiect îi vor antrena pentru activitățile viitoare. Fișele primite sunt o modalitate de a-și îmbogăți vocabularul, deși multe dintre cuvinte sunt deja cunoscute. Se repetă în grup cuvintele noi și se cer explicații în caz de nevoie. Ajutați de către profesor elevii întocmesc un program de menținere a sănătății cuprinzând alimentația zilnică și sportul.

Elevii citesc pe rând dialogul înmănat de către profesor apoi aleg doi actori. Textul nu trebuie urmat strict. Elevii din clasă sunt liberi să sugereze întrebări și răspunsuri celor doi.

### **G. Evaluarea elevilor și a activității**

Evaluarea elevilor nu va fi cea tradițională, ci se face pe tot parcursul activității prin urmărirea greșelilor de pronunție, ușurința în găsirea cuvintelor potrivite, verificarea programului de alimentație. Fiecare elev trebuie să-și verifice și completeze programul acasă, astfel că acesta va fi parte a evaluării.

### **Titlul lecției interdisciplinare: Să trăim sănătos!**

<b>NOTIȚE pentru CADRUL DIDACTIC</b>
<b>Disciplina</b>
Limba engleză
<b>Nivelul clasei</b>
intermediar, clasa a VI-a
<b>Durata</b>
2 ore
<b>Stadiul atins în ciclul învățării</b>

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE  
INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJExplicare  
Antrenare  
Elaborare**Obiectivele învățării/ Competențele vizate**Dezvoltarea unor atitudini și concepții care să dezvolte respectul de sine  
Dezvoltarea imaginației, a creativității  
Înțelegerea necesității învățării permanente (pe parcursul vieții)  
Capacitatea de a comunica într-o limbă străină  
Conștientizarea importanței educației (de orice fel)  
Pregătirea pentru o viață echilibrată**Tipul de activitate**Descoperire dirijată  
Demonstrație interactivă**Abilitățile exersate de elevi**Cooperarea și participarea la lucrul în echipă  
Flexibilitatea gândirii și deschiderea către noi idei  
Colectarea și organizarea datelor sau informațiilor necesare  
Preluarea inițiativei  
Exprimarea în cadrul unei conversații  
Inerațiunea în grup și în pereche**Materiale utilizate/Informații pentru elevi**Fișe cu imagini (fructe, legume)  
Fișă dialog**Metodologia**Explicația  
Discuția  
Practica**Cronologie sugerată**01.11.2011: Discuții despre sănătate (alimentație, sport), boli; program de menținere  
02.11.2011: Program de menținere, joc de rol**Sugestii și sfaturi**

Elevii sunt lăsați să se exprime liber, să-și dea frâu liber imaginației. În cazul în care nu se descurcă sunt încurajați să se bazeze pe sprijinul colegilor. Profesorul este doar dirijor al activității, încurajând elevii la discuții. La începutul lecției se dau explicații, iar aceasta doar în cazul în care elevii nu sunt familiarizați cu subiectul.

**Evaluare**

Evaluarea elevilor nu va fi cea tradițională, ci se face pe tot parcursul activității prin urmărirea greșelilor de pronunție, ușurința în găsirea cuvintelor potrivite, verificarea programului de alimentație. Fiecare elev trebuie să-și verifice și completeze programul acasă, astfel că acesta va fi parte a evaluării.

**TITLUL LECȚIEI INTERDISCIPLINARE: Să trăim sănătos!****FIȘA DE LUCRU A ELEVULUI****Introducere**

Cum duc o viață echilibrată?

Obiective:

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională"

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336





UNIUNEA EUROPEANĂ

GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRUFondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale  
2007-2013

OIPOSDRU

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

<p>Dezvoltarea vocabularului Capacitatea de a recunoaște o problemă și a găsi soluții Dezvoltarea capacității de exprimare într-o limbă străină Dezvoltarea imaginației, a creativității Dezvoltarea capacității de interrelaționare și intrarelaționare Înțelegerea necesității învățării permanente (pe parcursul vieții)</p>
<b>Reflectare asupra întrebării directoare</b>
Elevii trebuie să caute singuri materiale: broșuri, articole din ziare, internet. Vor fi încurajați să-și implice întreaga familie în această activitate.
<b>Materiale (dacă există)</b>
Materialele sunt furnizate de către profesor, adică fișele cuprinzând fructe și legume, model de dialog pentru joc de rol.
<b>Activitatea propriu-zisă</b>
<p>Noțiuni elementare despre sănătate / explicații Brainstorming Diferențele dintre obezitate și anorexie și consecințele amândurora Fișe cu legume și fructe / alimentele nesănătoase. Împărțiți pe grupe elevii trec la întocmirea unui program de menținere a sănătății Joc de rol</p>
<b>Sugestii</b>
Elevii sunt lăsați să se exprime liber, să-și dea frâu liber imaginației. În cazul în care nu se descurcă sunt încurajați să se bazeze pe sprijinul colegilor. Profesorul este doar dirijor al activității, încurajând elevii la discuții. La începutul lecției se dau explicații, iar aceasta doar în cazul în care elevii nu sunt familiarizați cu subiectul.
<b>Analiza</b>
Elevii vor analiza împreună cu profesorul programele de menținere și corectitudinea dialogului. Ei vor fi cei care își vor da seama de răspunsurile potrivite.
<b>Investigații suplimentare</b>
Elevii vor căuta pentru orele viitoare, fără a avea un termen limită, alte materiale pe această temă: broșuri, articole din ziare, internet. Vor fi încurajați să-și implice întreaga familie în această activitate. Toate materialele găsite vor apărea în portofoliu.
<b>Evaluare</b>
Evaluarea elevilor nu va fi cea tradițională, ci se face pe tot parcursul activității prin urmărirea greșelilor de pronunție, ușurința în găsirea cuvintelor potrivite, verificarea programului de alimentație. Fiecare elev trebuie să-și verifice și completeze programul acasă, astfel că acesta va fi parte a evaluării.

## ANEXA 1

### LESSON PLAN

Name: Vizi Veronica Cosmina

Time of lesson: 11.10 – 12.00

Date: 01.11. – 02.11.2011

Grade: Intermediate

Class: VIth

Textbook: English Factfile

No. of students: 16

Unit: Health

School: Generală Țigmandru

Lesson: Let's live healthy!

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – "Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere"

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

- Lesson aims:**
1. to enrich vocabulary
  2. to learn about a healthy life
  3. to know about diseases
  4. to develop receptive and communicative skills
  5. to understand the need for permanent learning
  6. to develop interrelations and intrarelations skills
  7. to understand the importance of the English language

**Materials:** Worksheets

---

### ACTIVITY 1: Warm up

**Aim:** to create a relaxing atmosphere

<b>Procedure:</b>	/	<b>Interaction</b>	/	<b>Timing</b>
The teacher writes down the absents and asks the students about their day. She jokes with the Ss.	/	T - Ss	/	<b>3</b>
	/		/	

---

### ACTIVITY 2: Checking the previous lesson

**Aim:** to refresh the Ss memory

<b>Procedure:</b>	/		/	
The Ss read the homework and ask for explanations if necessary. The T. makes sure that the Ss understand everything.	/	S – T	/	<b>10</b>
	/		/	

---

### ACTIVITY 3: Introducing the new lesson

**Aim:** to learn about a healthy life  
to enrich vocabulary  
to develop receptive and communicative skills

<b>Procedure:</b>	/		/	
The T. asks about healthy and junk food. After a brainstorming activity the T. speaks about obesity and anorexia.	/	T – S	/	<b>10</b>
The Ss are shown the flashcards. Each S. gets a set of flashcards and speak about the benefits of fruits and vegetables with sports.	combined		/	Ss - T /
			/	/

---

### ACTIVITY 4: Practice

**Aim:** to enrich imagination and creativity  
to learn foods and sports  
to develop interrelations and intrarelations

<b>Procedure:</b>	/		/	
After forming groups of four, the Ss are asked to make up a <u>schedule</u> to be followed by a pupil in order to be healthy.	/		/	
The T. will guide the Ss throughout the activity. They can write everything they want as long as it leads to a healthy	/	S – S	/	
	/	Ss – T /	/	<b>15</b>

Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

life and they can follow it themselves. / /

### ACTIVITY 5: Role play

**Aim:** to develop receptive and communicative skills  
to understand the importance of the English language  
to enrich vocabulary  
to learn more about a healthy life

#### Procedure:

The Ss choose a doctor and a patient for the role play. One will complain of different aches and the other will give advices. The Ss will be given a model for the dialogue but they are free to change anything they want. The whole class can suggest questions or answers. The teacher will correct them without making them feel uncomfortable.

/ /  
/ /  
S – S / 10  
/ /  
/ /  
/ /

#### HOMEWORK:

Make up another schedule in order to keep yourself healthy.

2

#### NEXT LESSON:

Jobs

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI,  
PROTECȚIEI SOCIALE ȘI  
PERSOANELOR VÂRSTNICE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



OIPOSDRU



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN CLUJ

## ANEXA 2

### Role play

Patient: I have a terrible headache, doctor!

Doctor: You must eat carrots! You will feel better.

Patient: But I feel very weak!

Doctor: You need vitamins for sure. Eat some fruits.

Patient: Should I eat lemons and oranges?

Doctor: Yes, you should. And apples too.

Patient: But my eyes get tired!

Doctor: Again, you need carrots.

Patient: My bones and my muscles hurt!

Doctor: Then you need sports.

Patient: Really?

Doctor: Yes, really. Follow my advice and you will feel better for sure!

\*\*\*

Cluj-Napoca, mai 2013

#### Investește în oameni !

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară – 1 – “Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție: 1.3. – Dezvoltarea resurselor umane în educație și formare profesională”

Titlul proiectului: **e-Formare – Competențe integrate pentru societatea cunoașterii**

Beneficiar: **INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN CLUJ**

Numărul de identificare al contractului: POSDRU/87/1.3/S/55336