

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 28 GALAȚI

PREVENIND, DĂM IMPORTANTĂ VIEȚII

*GHID DE BUNE
PRACTICI PRIVIND
SIGURANȚA VIEȚII*

NR 3/2026

GALAȚI

SIMPOZION
NAȚIONAL
DESFĂȘURAT ÎN
CADRUL
PROIECTULUI



ISSN 3061-2349
ISSN-L 3061-2349

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN GALAȚI

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 28 GALAȚI

PREVENIND, DĂM IMPORTANȚĂ VIEȚII
Ghid de bune practici privind siguranța vieții

NR 3/2026

Volumul include lucrările Simpozionului național din cadrul Proiectului educativ regional „*Prevenind, ne apărăm viața!*” (avizat CPPEJ 2026 nr. 37), derulat de Școala Gimnazială Nr. 28 Galați.



ISSN 3061 – 2349
ISSN-L 3061 - 2349

Galați, 2026

Colectivul de redacție:

- Prof. înv. primar Parvana Silvia, Școala Gimnazială Nr. 28 Galați
- Prof. Radu Mirela-Geanina, Școala Gimnazială Nr. 28 Galați
- Prof. Bucșa Camelia-Elena, Școala Gimnazială Nr. 28 Galați
- Prof. Răducan Monica, Școala Gimnazială Nr. 28 Galați

PROIECT EDUCATIV REGIONAL „PREVENIND, NE APĂRĂM VIAȚA!” (avizat CPEEJ 2026 nr. 37)

ARGUMENT:

În fața diverselor tipuri de risc din cauze naturale sau provocate de om, copiii și tinerii sunt cei mai vulnerabili. Comunicarea inadecvată dintre părinți și copii și stilul educativ inconsecvent duc la apariția unor comportamente inadaptabile în rândul acestora și cresc șansele ca viața lor să fie pusă în pericol.

De aceea, un rol important le revine unităților de învățământ de a informa și instrui resursa umană tânără pentru prevenirea situațiilor de risc / pentru ameliorarea comportamentelor de risc și pentru protejarea vieții proprii și a semenilor săi.

Proiectul educativ vizează nu numai transmiterea unui bagaj informativ corect din punct de vedere științific către copii, cât mai ales crearea unor comportamente individuale sănătoase, a unor atitudini ce corespund idealului educațional.

Cum sănătatea înseamnă acțiune educativă, în contextul reformei învățământului românesc, **Proiectul educativ „Prevenind, ne apărăm viața!”** urmărește, cu precădere, înțelegerea respectării unui comportament nutrițional corect, a atitudinii pozitive față de sport, respectarea normelor igienice adecvate condițiilor de muncă și viață, realizarea funcționării relațiilor interumane în mod armonios. Eficiența activităților de prevenire a comportamentelor de risc în școli este legată de implicarea profesorilor și a părinților prin capacitatea lor de exprimare emoțională și respect reciproc.

Motivăm alegerea temei acestui proiect prin dorința de a aduce un plus de cunoștințe referitoare la educația pentru protecția socială printr-un program de activități diversificat și stimulat, antrenând copiilor atât partea cognitivă, cât și cea motrică, creativă și critică.

Transpunerea în practică a **Proiectului educativ „Prevenind, ne apărăm viața!”** este necesar și pornește de la premisa că numai din partea unor copii sănătoși se poate aștepta un randament școlar optim, iar, mai târziu, o bună inserție profesională și socială.

SCOPUL PROIECTULUI:

Dezvoltarea unui comportament preventiv în diverse situații de risc

GRUPUL ȚINTĂ:

- * preșcolari, elevi clasele P-VIII din unitățile școlare participante
- * cadrele didactice îndrumătoare din unitățile școlare participante

BENEFICIARII DIRECTI ȘI INDIRECTI:

- * **directi:** elevi ai Școlii Gimnaziale Nr. 28, Galați, preșcolari, elevi clasele P – VIII din instituțiile partenere, cadre didactice.
- * **indirecti:** coordonatori de cerc, profesori diriginți, familiile elevilor, comunitatea locală.

DURATA PROIECTULUI: 1 noiembrie 2025 – 31 august 2026

Cuprins

„Galați, sub lupă: evaluarea calității aerului. Impactul poluării asupra sănătății și mediului”	7
Laborant, ing. Daniela Savastre	7
Educația pentru sănătate și siguranță – Investiție în viitorul copilului	10
Prof învă primar Silvia Mirela PARVANA	10
Asistent social Gabriel PARVANA	10
Activități ecologice în grădiniță	14
Educ: Raduca Magdalena	14
Mișcarea – Scutul nostru zilnic pentru o viață sănătoasă	16
Prof învă primar Alexandru Steluța	16
APA, MIRACOLUL VIEȚII – PROIECT EDUCAȚIONAL	18
Prof.înv.primar: Bălăcian Mihaela	18
SUPER-EROUL COMUNITĂȚII MELE – O ABORDARE LUDICĂ A EDUCAȚIEI CIVICE LA COPIII DIN CICLUL PRIMAR	21
Mihaela Boșneaga	21
Eroii Energiei. Învățăm împreună despre energia verde și dezvoltarea durabilă	23
Prof. Berdilă Anica.....	23
„Patrula Eco / Eco Patrol”	27
Prof. Răducan Monica.....	27
FIȘĂ DE ACTIVITATE – ARTIZANII LAPTELUI	29
Înv. Banciu Valentina.....	29
Proiect de activitate extrașcolară	30
P.î.p. Constandache Ionela,	30
Învățăm să fim în siguranță!	33
Prof. Drugan Vasilica.....	33
<i>Grădinița cu P.P. Nr. 30, Galați</i>	33
Educația alimentară în grădiniță.....	36
Prof. Suciu Alina Petronela	36
Educația pentru sănătate – igiena mâinilor.....	38
Prof. învă. primar Epure Florentina-Cristina	38
Fișă de activitate.....	39
Gherle Ramona Florina	39
Prevenția- cheia unui zâmbet sănătos.....	41
prof. învă. primar Giță Mirela	41
Fișă de lucru – educație rutieră.....	43
Profesor Popescu Marcela	43

Fundamente ale dezvoltării armonioase în copilăria timpurie.....	44
Prof. Gîlcă Gabriela.....	44
Sănătatea emoțională a copilului de azi. Rolul educației pentru prevenție civică.....	47
Înv. Ignat Mădălina- Ana	47
Sănătatea- o alegere.....	49
prof. învăț. primar Teliceanu Mihaela.....	49
Jocul cu chibriturile	51
Prof. Stanca Mariana	51
Prevenirea riscurilor și formarea comportamentelor responsabile la elevi în contextul educației pentru siguranță	52
Prof. învăț. primar Dulică Daniela	52
Prof. Moroșan Andreea-Laura.....	55
<i>Clubul Copiilor Gura Humorului.....</i>	55
Fundamentul unei generații responsabile	57
Prof. învăț. primar Luminița Mirică- Bobiț.....	57
PROIECT DIDACTIC	60
Moldovan Ionela	60
Natura!.....	62
Șerban Andreea Maria,.....	62
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ – ABORDARE APLICATIVĂ ÎN CADRUL PROGRAMULUI „ȘCOALA VERDE” DIN PERSPECTIVA PREVENȚIEI	62
Prof. Păpară Adina Maria	62
Prof. Pușcă Maria Cristina.....	62
Proiect de parteneriat educational	65
Prof. Înv. Preșcolar: MIRON IONICA	65
Pe stradă	69
Prof. Tufenescu Andreea	69
Prevenind, ne apărăm viața	69
Prof Perjeru Vasilica	69
Fumatul.....	70
Preda Ana	70
Prevenind, dăm importanță vieții	72
Prof.înv.primar Bejinaru Ramona-Mihaela.....	72
Prevenția – modalitate esențială de protejare a vieții în mediul școlar	76
Prof. Înv. Primar LAZĂR EMILIA.....	76
Prevenția în fața cauzelor naturale	80
P.I.P. Câmpanu Daniela	80

Prevenția prin joc și mișcare – înainte de toate	82
Prof. Radu Mirela Geanina, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați	82
Prof. Bucșa Camelia Elena, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați	82
Proiect educațional: „Prietenul meu, polițistul”	84
Bratu Carmen	84
Proiect educativ: aleg sănătatea! – prevenirea efectelor alimentației nesănătoase și a sedentarismului	87
Nagy Edit.....	87
Proiect educațional ”Sănătate prin joc”	90
Prof. Ciornei Nicoleta-Iuliana,	90
Bune practici privind situația copiilor din grădiniță.....	93
Prof Ed Timpurie:Pipa Daniela	93
Rolul sportului în menținerea sănătății.....	95
Profesor Popescu Marian.....	95
Împreună învățăm să ne protejăm viața în mediul digital	97
Prof. Marinescu Ana-Maria,.....	97
Educație media digitală pentru profesorii din învățământul primar	99
Profesor învățământ primar: Sucitu Margareta	99
Rolul activităților extrașcolare în dezvoltarea psihocomportamentală a elevilor.....	102
Rusu Mariana	102
Rolul dirigintelui în educația pentru siguranță: strategii aplicative și bune practici în mediul gimnazial	105
prof. Negraia Marta-Cristiana	105
Fișă de lucru- educație rutieră	108
Profesor Educație Timpurie: Safta Eliza	108
Împreună învățăm să ne protejăm viața.....	109
Prof. Semeniuc Ana.....	109
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ȘI O VIAȚĂ ARMONIOASĂ ÎN GRĂDINIȚĂ.....	111
Prof. Tănase Andreea-Alexandra	111
Educația pentru sănătate și formarea unui stil de viață armonios în ciclul primar	114
Prof. Tănase Ileana	114
Echilibrul stilului de viață: De la nutriție la siguranță rutieră	117
Prof. Tănase Tiberiu-Ionuț	117
Un mediu pentru viață	119
Prof. Chivulescu Elena Caziana	119

„Galați, sub lupă: evaluarea calității aerului. Impactul poluării asupra sănătății și mediului”

Laborant, ing. Daniela Savastre
Școala Gimnazială Nr.28, Galați

„Nu moștenim Pământul de la strămoșii noștri, ci îl împrumutăm de la copiii noștri.”
Proverb Amerindian

Poluarea atmosferică, mai ales în marile orașe, tinde să crească în sezonul rece din mai multe cauze: folosirea sistemelor de încălzire pe baza de combustibili fosili, arderile necontrolate, creșterea traficului auto și a consumului de energie. La acestea se adaugă și fenomene meteorologice, precum inversiunea termică, când contrar situației normale, temperatura aerului crește odată cu altitudinea în loc să scadă. Practic, un strat de aer cald acționează ca un capac și blochează o masă de aer rece și dens la nivelul solului. Aerul rece blocat la altitudini joase favorizează acumularea poluanților aproape de suprafața solului și împiedică dispersia lor în atmosferă, conducând la scăderea calității aerului.

Cum ne afectează calitatea aerului înconjurător ? Sănătatea umană și ecosistemele sunt afectate de calitatea necorespunzătoare a aerului. Efectele poluării aerului sunt clare: generarea unor costuri ridicate pentru asigurarea sănătății populației pe termen scurt și lung, afectarea ecosistemelor și producerea fenomenului de eroziune, coroziune și deteriorarea materialelor, inclusiv a obiectelor de patrimoniu cultural.

Toxinele care influențează negativ sănătatea și mediul sunt numeroase, însă potrivit dovezilor, cele cu impact nociv puternic asupra sănătății și mediului sunt:

- Particulele în suspensie (PM) reprezintă un amestec de praf, funingine și substanțe chimice. În funcție de diametru (PM10 sau PM2.5), acestea pătrund adânc în căile respiratorii și fluxul sanguin, provocând afecțiuni grave (astm, boli cardiovasculare). Particulele în suspensie afectează ecosistemele, vizibilitatea și clima prin mai multe mecanisme: particulele de PM se depun pe frunze, blocând stomatele și inhibând fotosinteza, ceea ce afectează dezvoltarea plantelor. Poluanții aderați la aceste particule sunt purtați de vânt și pot contamina ecosistemele acvatice și solurile prin precipitații.
- Monoxidul de carbon (CO), acest gaz incolor și inodor este toxic; provine, provine din surse naturale (arderea pădurilor, emisiile vulcanice și descărcările electrice) sau din surse

antropice (arderea incompletă a combustibililor fosili, dar și de la producerea oțelului și a fontei, rafinarea petrolului și din trafic).

- Ozonul (O_3), este un poluant secundar care se formează din precursori: oxizi de azot (NO_x), compuși organici volatili (COV) și monoxid de carbon (CO). Sub acțiunea radiațiilor solare în atmosferă au loc reacții fotochimice complexe, în lanț, de formare și distrugere a ozonului, în funcție de condițiile meteorologice și de prezența precursorilor. Precursorii ozonului provin atât din surse antropice (arderea combustibililor, traficul rutier, diferite activități industriale) cât și din surse naturale (COV biogeni, emiși de plante și sol); acesta este implicat în apariția și/ sau agravarea astmului, dar și a altor probleme respiratorii. Pe termen lung, reduce funcția pulmonară și contribuie la creșterea riscului de afecțiuni cardiovasculare. Ozonul troposferic atrofiază speciile de arbori și distruge culturile agricole, provocând pierderi majore în producție.

- Dioxidul de azot (NO_2) - are un miros înțepător, este extrem de toxic, provine, în principal, din arderea combustibililor solizi, lichizi și gazoși în instalații de producere a energiei (centrale termice sau termoelectrice) și în alte instalații de ardere (industriale, rezidențiale, comerciale, instituționale), precum și din transportul rutier. Irită căile respiratorii și mucoasa ochilor, agravează astmul și este implicat și în apariția multor boli pulmonare, respiratorii. Gazul este un poluant activ, toxic, de culoare brun-roșcată, precursor major pentru ploile acide și smog ; reacționează cu vaporii de apă formând acid azotic, care acidifică solul și distruge pădurile și vegetația. În prezența luminii solare, (NO_2) reacționează cu compușii organici volatili și generează ozon la nivelul solului, un gaz extrem de nociv pentru plante. Poate coroda metalele și estompa culorile vopselelor sau ale țesăturilor.

- Dioxidul de sulf (SO_2), un alt gaz incolor, cu un miros înțepător, produs mai ales din arderea combustibililor fosili cu sulf (cărbuni, păcură) pentru producerea de energie electrică și termică și a combustibililor lichizi (motorină) în motoarele cu ardere internă ale autovehiculelor rutiere. Dioxidul de sulf irită căile respiratorii și poate provoca dificultăți de respirație.

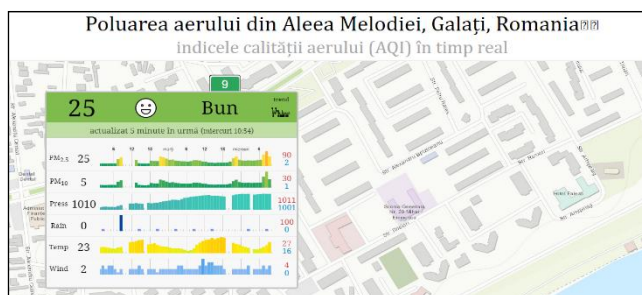
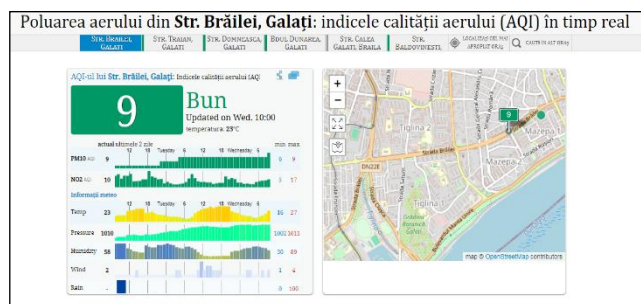
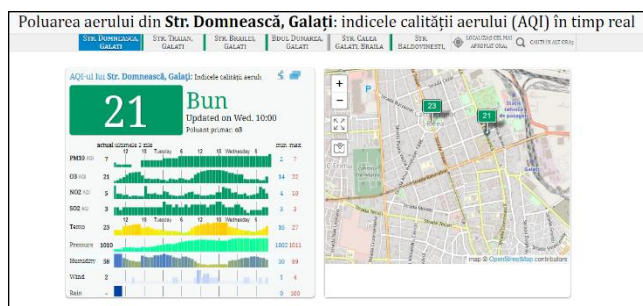
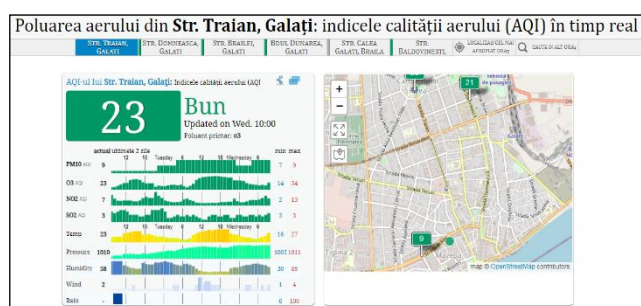
În atmosferă, (SO_2) suferă reacții chimice care duc la formarea de ploi acide. Ploaia acidă și depunerile uscate de (SO_2) ard frunzele și afectează grav pădurile și culturile agricole. Acidifică solurile (distrugând substanțele nutritive) și cursurile de apă, ducând la dispariția faunei acvatice. Accelerează degradarea clădirilor, a monumentelor din piatră (prin eroziune) și corозиunea metalelor.

Cel mai bun aer din România este în orașul Galați, potrivit unei statistici realizate de Agenția Europeană a Mediului (AEM), citată de Mediafax. Orașul de pe malul Dunării se află pe locul 21 în clasamentul european. București este pe locul 302 din 375 de orașe incluse în statistică.



Potrivit AEM, orașele sunt clasificate „de la cel mai curat la cel mai poluat pe baza nivelului mediu de particule fine din ultimii doi ani calendaristici”. Particulele fine sunt „poluanții atmosferici cu cel mai mare impact asupra sănătății în ceea ce privește decesele premature și bolile”, au explicat specialiștii agenției europene.

Astfel, în clasament, orașul cu cel mai curat aer din România este Galați, locul 21. Capitala României este pe locul 302, având un indice de poluare de 15,7, dublu în comparație cu orașul Galați (indice 7,2). Cel mai prost aer din România este în orașul Iași care se află pe locul 340.



Indicii actuali arată astfel:

- Indicele Calității Aerului (AQI): În mod curent, valorile sunt situate sub 50, ceea ce înseamnă un risc minim pentru sănătate.
- Poluanți principali: Ocazional, pot exista depășiri minore de particule în suspensie (PM10 și PM2.5), generate în special de trafic, în zonele aglomerate, sau de activitățile industriale locale.

Despre măsurarea calității aerului și a poluării:

Despre nivelurile de calitate a aerului		
	Valorile indicelui de calitate a aerului (AQI).	Niveluri de îngrijorare pentru sănătate
0 - 50	Bun	Calitatea aerului este considerată satisfăcătoare, iar poluarea aerului prezintă un risc mic sau deloc
51 -100	Moderat	Calitatea aerului este acceptabilă; cu toate acestea, pentru anumiți poluanți poate exista o îngrijorare moderată de sănătate pentru un număr foarte mic de persoane care sunt neobișnuit de sensibile la poluarea aerului.
101-150	Nesănătos pentru grupurile sensibile	Membrii grupurilor sensibile pot avea efecte asupra sănătății. Este puțin probabil ca publicul larg să fie afectat.
151-200	Nesănătos	Toată lumea poate începe să experimenteze efectele asupra sănătății; membrii grupurilor sensibile pot avea efecte mai grave asupra sănătății
201-300	Foarte Nesănătoasă	Avertismente de sănătate privind situațiile de urgență. Întreaga populație este mai probabil să fie afectată.
300+	Riscant	Alertă de sănătate: toată lumea poate avea efecte mai grave asupra sănătății

Reducerea poluării aerului în orașe necesită eforturi concertate din partea autorităților, mediului de afaceri și cetățenilor. Prin adoptarea unor politici sustenabile, promovarea transportului verde, crearea de spații verzi și educarea populației, putem asigura un aer mai curat și o viață mai sănătoasă pentru toți locuitorii orașelor noastre. Fiecare dintre noi are un rol în protejarea mediului înconjurător – împreună, putem face diferența.

Bibliografie

- <https://www.medicover.ro/despre-sanatate/cum-ne-afecteaza-poluarea-aerului-sanatatea,1806,n,288>
- <https://www.ceccarbusinessmagazine.ro/cel-mai-bun-aer-din-romania-este-in-orasul-galati/a/HMbDVtIDrOmLhj1ka5TK>
- <https://aqicn.org/city/romania/galati/str.-domneasca/ro/>
- <https://aqicn.org/station/@187480/ro/>

Educația pentru sănătate și siguranță –Investiție în viitorul copilului

Prof învăț primar Silvia Mirela PARVANA

Școala Gimnazială Nr 28, Galați

Asistent social Gabriel PARVANA

Liceul Tehnologic „Simion Mehedinți” Galați

Educația pentru sănătate și siguranță reprezintă o componentă esențială a formării elevilor din ciclul primar. Prin activități interactive și experiențiale, copiii dobândesc cunoștințe, atitudini și comportamente care contribuie la protejarea propriei vieți și la adoptarea unui stil de viață sănătos. Lucrarea evidențiază importanța educației preventive în școală și prezintă exemple de activități desfășurate cu elevii din învățământul primar.

Societatea contemporană aduce în viața copiilor numeroase provocări și riscuri: accidente domestice, comportamente nesănătoase, pericole în trafic, utilizarea necorespunzătoare a tehnologiei sau dificultăți în gestionarea emoțiilor. În acest context, educația pentru sănătate și siguranță devine o necesitate și o investiție pe termen lung în dezvoltarea armonioasă a viitorilor adulți.

Școala are responsabilitatea de a forma nu doar competențe academice, ci și deprinderi de viață care să permită elevilor să facă alegeri responsabile. Prin activități preventive adaptate vârstei, copiii învață să identifice situațiile de risc, să solicite ajutor și să adopte comportamente sigure.

Rolul educației preventive în ciclul primar

Educația preventivă reprezintă o componentă esențială a demersului instructiv-educativ desfășurat în ciclul primar, având rolul de a forma încă de la vârste fragede comportamente sănătoase, atitudini responsabile și deprinderi de viață care să contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului. În această etapă a școlarității, elevii sunt receptivi la modele și experiențe noi, iar intervențiile cu caracter preventiv pot avea efecte durabile asupra modului în care aceștia se raportează la sine, la ceilalți și la mediul înconjurător.

Prin activități preventive adaptate particularităților de vârstă, copiii învață să recunoască și să evite situațiile de risc, să respecte reguli și norme de conviețuire socială, să își gestioneze emoțiile și să adopte un stil de viață sănătos. Totodată, educația preventivă contribuie la dezvoltarea competențelor socio-emoționale, precum empatia, autocontrolul, responsabilitatea, comunicarea eficientă și rezolvarea pașnică a conflictelor.

În contextul actual, marcat de provocări diverse – expunerea la informații neadecvate, comportamente de risc, violență, discriminare sau utilizarea excesivă a tehnologiei – școala are responsabilitatea de a oferi elevilor repere clare și strategii eficiente pentru luarea unor decizii corecte și asumate. Astfel, activitățile preventive nu se limitează la transmiterea unor informații, ci urmăresc formarea unor competențe care să permită copiilor să facă față cu succes situațiilor întâlnite în viața de zi cu zi.

Educația preventivă în ciclul primar are și un puternic caracter formativ, întrucât promovează valori precum respectul, toleranța, solidaritatea și grija față de propria persoană și față de ceilalți. Prin intermediul jocurilor didactice, al dezbaterilor, al poveștilor terapeutice, al activităților de grup și al proiectelor educaționale, elevii sunt implicați activ în procesul de învățare, devenind conștienți de consecințele propriilor alegeri și de importanța adoptării unor comportamente adecvate.

Un rol important îl are și colaborarea dintre școală, familie și comunitate. Mesajele preventive transmise în mediul școlar își sporesc eficiența atunci când sunt susținute și consolidate în familie și prin implicarea partenerilor educaționali – specialiști din domeniul sănătății, poliției, protecției copilului sau organizațiilor neguvernamentale. Această abordare integrată asigură coerență și continuitate în formarea elevilor.

Prin urmare, educația preventivă în ciclul primar reprezintă o investiție în dezvoltarea unor viitori adulți echilibrați, responsabili și capabili să adopte decizii benefice pentru propria viață și pentru comunitatea din care fac parte. Cultivarea timpurie a comportamentelor preventive contribuie la creșterea siguranței, a stării de bine și a succesului școlar, punând bazele unei dezvoltări personale și sociale sănătoase.

Perioada școlarității mici este favorabilă formării obiceiurilor și valorilor. Elevii sunt receptivi la modele și învață cu ușurință prin joc, experiențe practice și colaborare. Educația pentru sănătate și siguranță urmărește dezvoltarea unor competențe precum:

- protejarea propriei sănătăți;
- adoptarea unui stil de viață echilibrat;
- respectarea regulilor de siguranță;
- manifestarea responsabilității față de sine și față de ceilalți;
- gestionarea emoțiilor și rezolvarea pașnică a conflictelor.

Implicarea familiei și a comunității în aceste demersuri educaționale amplifică impactul mesajelor transmise în mediul școlar.

Strategii și metode de abordare

Pentru a răspunde nevoilor actuale ale elevilor, activitățile de prevenție trebuie să fie atractive și interactive. Printre metodele utilizate se numără: jocul de rol; studiul de caz; învățarea prin cooperare; brainstormingul; conversația euristică; povestea terapeutică; turul galeriei; proiectul educațional.

De asemenea, integrarea tehnologiei contribuie la creșterea motivației elevilor. Platforme precum Wordwall sau Kahoot permit realizarea unor activități de evaluare formative, accesibile și captivante.

Exemple de activități desfășurate

În cadrul activităților dedicate educației preventive au fost organizate:

- ateliere privind regulile de circulație și siguranța rutieră;
- discuții interactive despre igiena personală și alimentația sănătoasă;
- activități de conștientizare a riscurilor din mediul online;
- concursuri tematice și expoziții cu lucrări realizate de elevi;

- simulări de situații de urgență și exerciții de identificare a soluțiilor adecvate;
- campanii de informare desfășurate în parteneriat cu instituții ale comunității.

Participarea activă a elevilor a favorizat dezvoltarea spiritului civic, a empatiei și a responsabilității sociale.

Impactul activităților preventive

Educația pentru sănătate și siguranță produce efecte vizibile atât asupra elevilor, cât și asupra comunității școlare. Copiii își însușesc comportamente sănătoase, înțeleg importanța respectării regulilor și devin mai atenți la consecințele propriilor acțiuni.

Totodată, colaborarea dintre școală, familie și partenerii educaționali contribuie la crearea unui climat bazat pe încredere, sprijin și implicare activă. Prevenția nu trebuie privită ca o intervenție punctuală, ci ca un proces continuu de formare și responsabilizare.

Activitățile preventive desfășurate au avut un impact semnificativ asupra elevilor, contribuind la dezvoltarea unor comportamente responsabile și la formarea unor atitudini pozitive față de propria sănătate, siguranță și relaționare cu cei din jur. Prin metode interactive și participative, elevii și-au îmbunătățit capacitatea de a identifica situațiile de risc și de a adopta decizii adecvate în diverse contexte de viață.

Participarea activă la dezbateri, jocuri de rol, ateliere tematice și activități practice a favorizat dezvoltarea competențelor socio-emoționale, a spiritului critic și a abilităților de comunicare și cooperare. Elevii au devenit mai conștienți de importanța respectării regulilor, a manifestării empatiei și a adoptării unui stil de viață echilibrat și sănătos.

De asemenea, activitățile preventive au consolidat parteneriatul școală–familie–comunitate, prin implicarea părinților și a reprezentanților diferitelor instituții în demersul educativ. Colaborarea eficientă dintre toți factorii educaționali a contribuit la crearea unui climat școlar sigur, incluziv și favorabil dezvoltării armonioase a copiilor.

Rezultatele observate s-au concretizat în creșterea gradului de implicare a elevilor în activitățile școlare, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, reducerea comportamentelor inadecvate și dezvoltarea responsabilității personale. Astfel, activitățile preventive au reprezentat un instrument valoros în promovarea stării de bine și în formarea unor deprinderi și valori esențiale pentru integrarea socială și succesul școlar al elevilor.

Educația pentru sănătate și siguranță reprezintă o investiție autentică în viitorul copilului. Prin activități adaptate particularităților de vârstă, utilizând metode moderne și colaborative, școala poate contribui la formarea unor generații capabile să ia decizii responsabile și să gestioneze eficient situațiile de risc.

Succesul acestor demersuri depinde de implicarea tuturor factorilor educaționali – profesori, părinți, specialiști și comunitate – într-un parteneriat bazat pe grijă, respect și responsabilitate. Copiii informați și pregătiți astăzi vor deveni adulții echilibrați și responsabili de mâine.

Bibliografie

1. Bocoș, M., *Instruirea interactivă. Repere pentru reflecție și acțiune*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2013.
2. Cerghit, I., *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.
3. Cucos, C., *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
4. Ministerul Educației, *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală – învățământ primar*, București.
5. Organizația Mondială a Sănătății, *Promovarea sănătății în școli*, Geneva.
6. UNICEF, *Convenția cu privire la drepturile copilului*, 1989.
7. Ordinul ministrului educației privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul primar, în vigoare.

Activități ecologice în grădiniță

Educ: Raduca Magdalena
Grădinița Novaci, Novaci, Jud. Gorj

În grădiniță educația ecologică se poate solda cu efecte reale în comportamentul copiilor, doar prin realizarea în strânsă legătură cu educația morală, educația sanitară, educația rutieră, educația religioasă și educația estetică. Deci, ca educatori, trebuie să determinăm nu numai sentimente de admirație față de frumusețile naturii, ci să le formăm unele reprezentări și noțiuni concrete asupra realității.

Treptat, printr-o activitate permanentă, intensă și complexă, trebuie acționat ca acestea să devină convingeri, deprinderi de păstrare, de ocrotire a mediului înconjurător. Este necesar să fac extinsă activitatea și în afara procesului de învățământ, prin apropierea copilului tot mai mult de natură.

În continuare voi sublinia câteva tipuri de activități prin care am realizat educația ecologică a micilor preșcolari în grădiniță.

Folosind observația spontană sau dirijată am urmărit să formez copiilor o gândire intuitivă în raport cu natura, pentru a le dezvolta dragostea și respectul față de aceasta, dorința de a o ocroti. Prin intermediul observărilor, copiii dobândesc cunoștințe elementare despre unele fenomene din natură legate de succesiunea anotimpurilor (căderea frunzelor, ploaia, ceața, înghețarea apei, topirea zăpezilor, etc.). Preșcolarii își largesc și își conturează cunoștințele despre animalele domestice, cunosc unele animale sălbatice cu modul lor specific. Ei învață să deosebească animalele domestice de cele sălbatice, păsările călătoare de cele care rămân la noi în țară, animalele care aduc foloase omului de cele care pricinuesc daune. Pentru realizarea acestui scop, copiii trebuie puși în situația de a le observa.

Toate întrebările pe care le pun copiii dovedesc interesul de cunoaștere al acestora manifestat în toate ocaziile cu multă insistență și prin întrebări variate. În practică, în desfășurarea activităților din grădiniță am aplicat variate procedee și modalități. Una dintre modalitățile la care am obținut rezultate deosebite a fost observarea plantelor puse la încolțit. Acest procedeu este pentru copii un mijloc palpabil, concret. Observând plantele în dezvoltarea lor, ei își însușesc anumite cunoștințe care apoi le stimulează curiozitatea și de aici dorința de cunoaștere, care la ei se transformă prin întrebări, ceea ce dovedește că vor să înțeleagă mecanismul, legătura dintre om – plante – apă – lumină, iar ceea ce n-au înțeles devine curiozitatea.

Deprinderea copiilor de a valorifica natura în interesul sănătății le-a fost dezvoltată în drumeția pe care am făcut-o pentru a colecționa fructe de pădure și plante medicinale.

Prin vizionarea diapozitivelor „*Rezervații naturale*” copiii au luat cunoștință cu animalele aflate în pericol și a soluțiilor pentru salvarea lor. Tot acum au fost informați despre acțiunile omului în detrimentul naturii prin cunoașterea unor specii de plante și animale ocrotite de lege.

Împreună cu părinții copiilor am desfășurat o activitate de valorificare a deșeurilor de hârtie pe care am numit-o „*Recuperați hârtia, salvați pădurea*”. Cu aceste deșeuri am obținut caiete de la Fabrica de hârtie din zonă.

În copacii din curtea grădiniței am așezat câteva colivii pentru păsărelele care au iernat la noi ,ajutați fiind de către părinți. Această activitate am intitulat-o, „*Cantina păsărelelor*”

Prin intermediul „*Clubul curioșilor-Cătorie pe terra*” am trezit copiilor interesul și dragostea față de frumusețile planetei dorința de a o proteja.

Am informat copiii despre calamitățile naturale :inundații,cutremure și consecințele acestora în activitatea în vizionarea emisiunilor informative de pe canalul Discovery pe care le-am numit „*Dezechilibre ecologice*”.

Normele de comportare ecologică le-am reactualizat în sceneta „*Sănătoși să trăim ,deci natura îngrijim*”.

Efectele secundare și negative ale omului au fost conștientizate prin jocul de atitudine „*Cum e bine ,cum e rău*”.

Înțelegerea rolului apei în natură ,a consecințelor pe care le are poluarea ei și identificarea unor măsuri de epurare a apei le-am concretizat în convorbirea „*Apa-izvorul vieții*”.

În concluzie toate activitățile desfășurate în grădiniță trebuie continuate și perfecționate la vârste mai mari și nicidecum abandonate.În acest timp copilul trebuie încurajat să pună întrebări, să caute răspunsul singur la unele dintre ele și să găsească alternative de soluționare. El trebuie să aleagă să fie selectiv, să gândească în favoarea naturii.

Bibliografie:

- 1.Lăzărescu , Emilia și Ezechil , Liliana - *Laborator preșcolar* – Editua V&I,Integral, București,2001.
2. Lileu Alexandra– „O conduită ecologică corectă”
în TRIBUNA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI Nr. 41/21 oct. 1991
- 3.Acatrinei G.: “Poluarea si pritectia mediului ambiant”, editura Universitatii “Al. I. Cuza”, Iasi – 1994

Mișcarea – Scutul nostru zilnic pentru o viață sănătoasă

Prof învă primar Alexandru Steluța
Școala Gimn Nr 7, Galați

Mișcarea reprezintă unul dintre cei mai importanți factori în menținerea sănătății și prevenirea bolilor. Activitatea fizică regulată contribuie la funcționarea optimă a organismului, întărește sistemul imunitar și ajută la menținerea echilibrului emoțional. În contextul actual, caracterizat prin sedentarism și utilizarea excesivă a tehnologiei, promovarea mișcării devine o necesitate.

Studiile realizate de Organizația Mondială a Sănătății arată că lipsa activității fizice este un factor de risc major pentru apariția bolilor cronice, precum diabetul, obezitatea și afecțiunile

cardiovasculare. Practicarea regulată a sportului contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui, la creșterea capacității pulmonare și la menținerea unei greutate corporale optime.

Baschetul este un sport complex care implică alergare, sărituri și coordonare. Acesta dezvoltă rezistența fizică, viteza de reacție și capacitatea de concentrare. În același timp, favorizează lucrul în echipă și dezvoltarea abilităților sociale.

Dansul este o formă de mișcare accesibilă tuturor, combinând exercițiul fizic cu expresia artistică. Beneficiile sale includ îmbunătățirea flexibilității, a echilibrului și reducerea stresului. Dansul are un impact pozitiv asupra stării emoționale, contribuind la creșterea încrederii în sine.

Fotbalul este unul dintre cele mai populare sporturi și presupune un efort fizic intens. Acesta ajută la dezvoltarea rezistenței, vitezei și coordonării. De asemenea, stimulează spiritul de echipă, disciplina și respectarea regulilor.

Înotul este considerat un sport complet, deoarece implică toate grupele musculare. Este recomandat persoanelor de toate vârstele, fiind blând cu articulațiile. Înotul îmbunătățește respirația, tonifică musculatura și are un efect relaxant asupra organismului.

În concluzie, mișcarea este esențială pentru prevenirea îmbolnăvirilor și pentru menținerea unei vieți echilibrate. Alegerea unei forme de activitate fizică trebuie să țină cont de preferințele fiecărei persoane, pentru a asigura continuitatea și plăcerea practicării acesteia.

Pentru a demonstra importanța mișcării, se pot realiza activități practice simple, adaptate vârstei și nivelului de pregătire al participanților.

1. Activitate practică – Baschet

Se organizează un joc pe echipe, cu exerciții de bază: dribling, pase și aruncări la coș. Durata activității poate fi de 20–30 de minute. Scopul este dezvoltarea coordonării și a spiritului de echipă.

2. Activitate practică – Dans

Participanții învață o coregrafie simplă pe muzică ritmată. Activitatea durează aproximativ 15–20 de minute și are rolul de a îmbunătăți coordonarea și de a reduce stresul.

3. Activitate practică – Fotbal

Se desfășoară un meci amical între două echipe. Înainte de joc, se recomandă exerciții de încălzire: alergare ușoară, întinderi și exerciții de mobilitate. Activitatea dezvoltă rezistența și colaborarea.

4. Activitate practică – Înot

În cazul în care există acces la piscină, se pot realiza exerciții simple de înot sau jocuri în apă. Pentru începători, se recomandă exerciții de acomodare cu apa și respirație controlată.

5. Recomandări generale:

minimum 30 de minute de activitate fizică zilnic

hidratare corespunzătoare

echipament adecvat

respectarea regulilor de siguranță

alternarea tipurilor de mișcare pentru evitarea monotoniei

Prin aceste activități, participanții învață nu doar importanța mișcării, ci și modul în care aceasta poate fi integrată în viața de zi cu zi. Practica consolidează cunoștințele teoretice și contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase.

Bibliografie:

- Organizația Mondială a Sănătății, Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, World Health Organization, 2020, Geneva, p. 12–25.
- American Heart Association, The Benefits of Physical Activity, AHA Publishing, 2018, Dallas, p. 5–14.
- Mayo Clinic, Exercise: 7 Benefits of Regular Physical Activity, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2019, Rochester, p. 3–10.
- Comisia Europeană, EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity, Office for Official Publications of the European Communities, 2008, Luxembourg, p. 7–18.
- Ministerul Sănătății din România, Ghid pentru un stil de viață sănătos, Editura Ministerului Sănătății, 2017, București, p. 20–35.

APA, MIRACOLUL VIEȚII – PROIECT EDUCAȚIONAL

Prof.înv.primar: Bălăcian Mihaela

Școala Gimnazială "Petru Comarnescu" Gura Humorului

1. Argument:

“Apa este o bogăție fără seamăn pe pământ, cea mai pură, sufletul pământului “(Antoine de Saint Exupery). Apa este un element indispensabil vieții, este mediul în care au loc toate reacțiile biologice, fiind utilizată de tot ce reprezintă viața pe Terra, totdeauna regenerată prin sisteme naturale. Din volumul de apă aflat pe planeta noastră, doar 2,7% reprezintă apă dulce, potabilă, care întreține în mod direct viața.

Pornind de la ideea că apa este un factor de mediu indispensabil vieții, că fără apă, viața nu ar fi posibilă, cu prilejul Zilei Mondiale a Apei - 22 martie elevii ar dori să sensibilizeze adulții și pe reprezentanții comunității locale cu privire la importanța păstrării curate a apei și reducerea poluării apelor ce traversează localitatea Gura Humorului.

Proiectul este un proiect extracurricular, atingând teme de nivelul mai multor arii curriculare: științe, geografie, limba română, educația plastică, educația muzicală.

Apa înseamnă viață. O apă murdară, poluată, înseamnă boală, moarte. Deci, să păstrăm curate apele Terrei, pentru ca viața să triumfe pe pământ. Elevii vor conștientiza prin activitățile proiectului că apa este esențială pentru viață, deoarece fără ea nici oamenii, nici animalele, nici plantele nu ar putea trăi. Corpul nostru are nevoie de apă pentru a funcționa corect, pentru a ne menține sănătoși și plini de energie. De asemenea, plantele folosesc apa pentru a crește și a produce oxigen, iar animalele depind de ea pentru a supraviețui. Fără apă, Pământul ar fi un loc uscat și lipsit de viață. De aceea, apa este numită „miracolul vieții” și trebuie să o protejăm și să nu o risipim.

2. Scopul proiectului

Sensibilizarea elevilor, părinților, comunității locale cu privire la impactul activităților umane distructive în vederea poluării apei

3. Obiectivul general

Proiectul urmărește implicarea elevilor, profesorilor, părinților și comunității locale în acțiuni ecologice, dezvoltarea conștiinței și conduitei ecologice la elevi

4. Obiective specifice

- să realizeze experiențe simple din care elevii deduc proprietățile apei, realizarea amestecurilor și separarea acestuia;
- să evidențieze importanța apei în viața oamenilor, plantelor, animalelor;
- să găsească soluții de păstrare a curățeniei apelor;
- să se documenteze despre factorii care determină poluarea;
- să găsească soluții de păstrare a curățeniei apelor;
- să realizeze lucrări la AVAP, pornind de la tema „Apa – miracolul vieții”;
- să evidențieze apa ca sursă de inspirație pentru poeți, scriitori;
- să înțeleagă efectul apei poluante asupra sănătății umane;
- să identifice modalități de reducere a poluării apei prin acțiuni proprii.

5. Durata proiectului: 22 februarie - 22 martie 2026

6. Grupul țintă - elevii clasei a III-a A

7. Beneficiari: a) direcți- elevii integrați în program și comunitatea școlară

b) indirecti – părinții elevilor, cadrele didactice, comunitatea locală

8. Activități în cadrul proiectului

Etapă de documentare:

- formarea grupelor
- alegerea temelor de studiu – documentarea pe temele date
- selectarea unor informații și imagini culese de elevi din reviste de specialitate, internet, atlase de biologie despre râuri, lacuri, animale care trăiesc în ape, plantele acvatice;
- elevii vor analiza o hartă a zonei în care locuiesc și vor identifica apele din localitatea Gura Humorului și întreprinderile potențial poluate;

Teme de studiu:

- „Ciclul apei”- elevii vor prezenta circuitul apei în natură și vor conștientiza faptul că apa este o sursă inepuizabilă;
- „Ploile acide și efectul lor negativ asupra oamenilor, plantelor, animalelor;
- elevii clasei a III-a A vor realiza experiențe simple folosind plante din ghivece care vor fi udate o parte cu apă curată, iar altă parte cu un amestec de apă și oțet (9 părți apă, o parte oțet);
- drumeție pe malul râului Moldova și a pârâului Humorel care traversează localitatea;
- strângerea elementelor poluante: deșeuri din plastic,(sicle, pungi), hârtii(ambalaje), din metal(cutii de conserve, fier vechi);
- audiție muzicală - sunetul apei în muzică;
- Apa - izvor de inspirație pentru scriitori și poeți: Ion Creangă - „Amintiri din copilărie”- imaginea Ozanei cea frumos curgătoare; Mihai Eminescu - poezii în care este prezentă apa, în diversele ei forme: izvorul, lacul, marea.
- întâlnirea elevilor cu reprezentanții comunității și înmânarea mesajului pentru protecția apelor.

Acțiuni practice aplicative

- realizarea unei miniexpoziții cu desene și lucrări despre importanța apei;
- acțiuni de ecologizare a albiei pârâului Humorel;

Finalizarea proiectului – evaluare

- fiecare elev va realiza un portofoliu cu lucrările efectuate, care reprezintă oglinda muncii fiecăruia;
- popularizarea activităților din proiect la afișierul școlii „Ocrotește natura”

Modalități de publicitate

- afișe, pancarte, fluturași, postere, articole la Afișierul „ Ocrotește natura”;
- articol pe pagina ccdg.ro - la secțiunea Evenimente Eco;

9. Impactul proiectului:

Imediat: realizarea unui mediu curat, ecologic; înțelegerea mesajelor transmise și necesitatea implicării directe a elevilor, și că sănătatea fiecăruia depinde de sănătatea mediului în care trăim.

Perspectivă: crearea unei atitudini civice atât la elevi cât și la cadre didactice cât și în cadrul comunității: răspândirea experienței dobândite în școală în așa fel încât să conștientizeze și să sensibilizeze comunitatea locală cu privire la problemele de mediu.

Prin proiectul **“Apa, miracolul vieții”** elevii ilustrează locul primordial pe care îl ocupă apa în buna funcționare a mecanismului vieții. Ei înțeleg problemele cu care se confruntă în prezent societatea umană în ceea ce privește exploatarea resurselor de apă, respectiv identificarea modalităților de implicare personală în protejarea acestora.

Bibliografie

1. Tufescu Mircea și Tufescu Victor – „Ecologia și activitatea umană”, Editura Albatros, București, 1981
2. Ionescu Alexandru – „Protecția mediului înconjurător și educația ecologică”, Editura Ceres, București, 1989
3. Ciubotaru Virginia, Socolescu Ana Maria – „Prioritățile managementului de mediu”, Editura Meteor Press, București, 2003
4. „Rezervațiile naturale din Bucovina” Editura Sport-Turism, București 1983

SUPER-EROUL COMUNITĂȚII MELE – O ABORDARE LUDICĂ A EDUCAȚIEI CIVICE LA COPIII DIN CICLUL PRIMAR

Mihaela Boșneaga
Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare”, Galați

Educația pentru prevenție civică în rândul copiilor trebuie să pornească de la universul lor concret, emoțional și imaginativ. La vârsta de 9-11 ani, copiii răspund cel mai bine la activități interactive, bazate pe joc, povești și identificare cu personaje pozitive. În acest context, activitatea *„Super-eroul comunității mele”* reprezintă o metodă eficientă de a cultiva comportamente responsabile, empatia și spiritul civic. Jocul transformă civismul din teorie în aventură. Elevul devine protagonistul unei comunități mai bune prin misiuni ludice.

Activitatea urmărește dezvoltarea unor valori și comportamente civice de bază, precum respectul față de ceilalți, sinceritatea, implicarea și capacitatea de a reacționa adecvat în situații problematice din viața de zi cu zi. Este potrivită atât pentru mediul școlar, cât și pentru ateliere educaționale non-formale. Valorile devin super-puteri: Scutul Bunătății (ajutorul oferit), Vederea Empatică (înțelegerea celorlalți), Vocea Curajului (susținerea adevărului)...

Structura activității:

Introducerea – cine este un „super-erou real”?

Activitatea debutează cu o discuție ghidată, pornind de la o întrebare accesibilă și atractivă: „Cum arată un super-erou în viața reală?” Copiii sunt încurajați să ofere exemple de comportamente pozitive: ajutorul oferit colegilor, respectarea regulilor, sinceritatea sau protejarea celor vulnerabili. Ideile sunt notate vizual, pentru a crea un reper comun.

Povestea – înțelegerea unei situații de risc.

Profesorul prezintă o scurtă poveste despre un copil care este tachinat în pauză. Situația este simplă, dar relevantă pentru experiența copiilor. Discuția care urmează vizează identificarea problemei, recunoașterea emoțiilor implicate și formularea unor reacții posibile. Această etapă dezvoltă empatia și gândirea morală.

Jocul de rol – exersarea comportamentelor civice.

Copiii sunt împărțiți în grupuri mici și primesc situații concrete, precum: excluderea unui coleg din joc, aruncarea deșeurilor pe jos, minciuna într-un context școlar sau reacția la tristețea unui coleg. Fiecare grup creează o scurtă scenetă în care apare un „super-erou” care rezolvă situația într-un mod corect și responsabil. Această etapă facilitează învățarea prin experiență și încurajează exprimarea liberă.

Concluzia – reflecție și asumare

Activitatea se încheie cu o discuție despre comportamentele observate: Ce au făcut bine „super-eroii”? Cum putem aplica aceste exemple în viața reală? Se transmite ideea centrală: fiecare copil poate deveni un „super-erou” prin alegerile sale zilnice.

Dimensiunea formării valorilor naționale

Un aspect important al educației civice îl reprezintă formarea valorilor naționale încă de la vârste mici. Activitatea propusă poate integra, în mod natural, referiri la respectul față de comunitate, simbolurile naționale, tradiții și patrimoniu cultural. Prin exemple simple – grija față de spațiul public, respectul față de ceilalți membri ai comunității sau implicarea în activități comune – copiii învață că a fi un „bun cetățean” înseamnă și a contribui la binele țării din care fac parte. Astfel, valorile precum responsabilitatea, solidaritatea și respectul devin fundamente ale identității civice și naționale.

Fișa de activitate – instrument de reflectivă

Fișa individuală completează experiența practică și îi ajută pe copii să își organizeze gândurile: descrierea situației analizate, identificarea soluției corecte, exprimarea emoțiilor și asumarea unui comportament personal. Un element important îl constituie secțiunea de desen, care permite copiilor să se reprezinte pe sine ca „super-eroi”, consolidând astfel mesajul activității într-un mod creativ.

Valoare educativă și recomandări metodice

Activitatea propusă valorifică metode active și participative, adaptate nivelului de dezvoltare al copiilor. Utilizarea jocului de rol, a poveștii și a elementelor vizuale contribuie la menținerea atenției și la implicarea emoțională.

Pentru eficiență maximă, se recomandă: utilizarea unui limbaj accesibil și prietenos, încurajarea tuturor copiilor să participe, accentuarea comportamentelor pozitive, fără critică excesivă, integrarea elementelor vizuale (desene, simboluri, emoticoane).

Concluzie

„*Super-eroul comunității mele*” nu este doar o activitate didactică, ci o experiență de învățare care îi ajută pe copii să înțeleagă că responsabilitatea civică începe cu gesturi mici, realizate zi de zi. Prin astfel de demersuri, educația pentru prevenție devine accesibilă, relevantă și eficientă încă din primii ani de formare.

Eroii Energiei. Învățăm împreună despre energia verde și dezvoltarea durabilă

Prof. Berdilă Anica
Școala Gimnazială Nr. 28 Galați

În opinia cetățenilor europeni, schimbările climatice reprezintă una din problemele majore cu care ne confruntăm în prezent. Educația și formarea, la fel ca toate sectoarele, trebuie să ia măsuri pentru a răspunde la această criză planetară.

Comisia Europeană sprijină statele membre ale UE în eforturile lor menite:

- să le ofere cetățenilor și educatorilor cunoștințele, competențele și aptitudinile necesare pentru o economie și o societate mai ecologică și mai durabilă
- să sprijine instituțiile de educație și formare în vederea integrării durabilității în procesul de predare și învățare și în toate aspectele activității lor

- să creeze o înțelegere comună cu privire la schimbările profunde și transformatoare necesare în educație și formare, în sprijinul durabilității și al tranziției verzi.

În iunie 2022, Consiliul Uniunii Europene (UE) a adoptat o recomandare privind învățarea pentru tranziția verde și dezvoltarea durabilă. Această declarație de politică stabilește modul în care durabilitatea poate fi integrată în toate aspectele educației și formării. Invită statele membre:

- să facă astfel încât învățarea pentru tranziția verde și dezvoltarea durabilă să devină o prioritate în politicile și programele de educație și formare
- să le ofere tuturor cetățenilor oportunități pentru a învăța despre criza climatică și durabilitate în educația formală (de exemplu, în școli și în învățământul superior) și în educația non-formală (cum ar fi activitățile extrașcolare, activitățile pentru tineret)
- să mobilizeze fondurile naționale și europene pentru a investi în echipamente, resurse și infrastructuri ecologice și durabile
- să sprijine cadrele didactice în dezvoltarea cunoștințelor și competențelor lor pentru a preda despre criza climatică și sustenabilitate, inclusiv în ceea ce privește abordarea anxietății ecologice în rândul elevilor lor
- să creeze cadre de învățare favorabile pentru durabilitate, care să cuprindă toate activitățile și operațiunile unei instituții de învățământ și să faciliteze tehnici de predare și învățare practice, interdisciplinare și relevante pentru contextele locale
- să implice în mod activ elevii și personalul didactic, autoritățile locale, organizațiile de tineret și comunitățile de cercetare și inovare în învățarea pentru durabilitate.

În acest sens, am desfășurat activități cu elevii și cu părinții, în scopul formării unor comportamente responsabile față de consumul de energie și conștientizarea importanței protejării resurselor planetei. Mai jos, exemplific una dintre activitățile desfășurate.

Denumirea activității: „Eroii Energiei”

Data desfășurării activității: 02 aprilie 2026

Participanți: elevii claselor IA, I B, I D, I E, cadre didactice

Locul de desfășurare: sala de clasă

Tipul activității: activitate educativă interdisciplinară (științe ale naturii, educație civică, dezvoltare personală)

Scopul activității: Formarea unor comportamente responsabile față de consumul de energie și conștientizarea importanței protejării resurselor planetei.

Competențe specifice activității:	Obiectivele activității:
--	---------------------------------

Identificarea surselor de energie și a rolului acestora în viața cotidiană	<i>La finalul activității, elevii vor fi capabili:</i>
Diferențierea surselor de energie regenerabilă și neregenerabilă	Să explice ce este energia și de ce este importantă în viața de zi cu zi
Manifestarea unor comportamente responsabile privind utilizarea resurselor	Să identifice sursele de energie regenerabilă și modul lor de funcționare
Dezvoltarea spiritului civic și a responsabilității față de mediu	Să facă diferența între energia curată și energia poluantă
	Să argumenteze importanța protejării resurselor planetei
	Să propună comportamente responsabile pentru reducerea risipei de energie

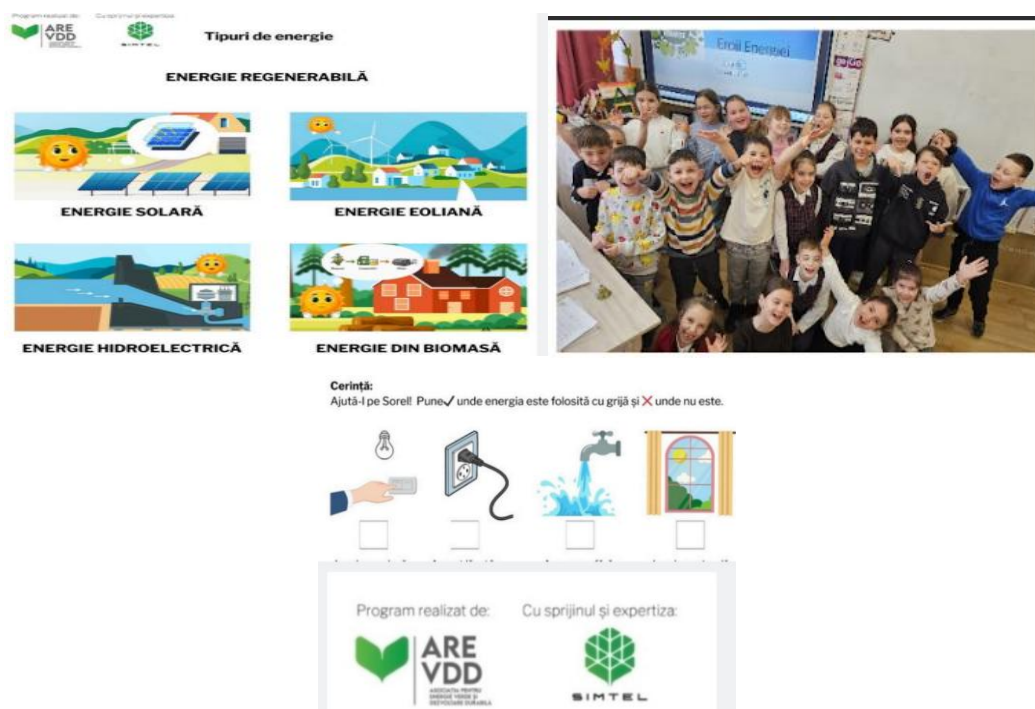
Desfășurarea activității: Activitatea se desfășoară în cadrul programului „Școala Verde”, la care elevii claselor IA, IB, I D și I E participă. Activitatea debutează cu un mesaj special din partea personajului Sorel, un prieten al naturii, care le vorbește elevilor despre energia verde și despre modul în care fiecare dintre noi poate proteja planeta. Sorel le prezintă, într-un mod atractiv, sursele de energie prietenoase cu Pământul, precum energia solară, eoliană și hidroelectrică.

Pornind de la mesajul său, cadrul didactic inițiază o discuție despre ce este energia și rolul ei în viața de zi cu zi. Elevii sunt încurajați să ofere exemple din experiența personală.

Activitatea continuă cu identificarea surselor de energie regenerabilă și explicarea modului în care acestea funcționează. Se realizează o comparație între energia curată și cea poluantă, punând accent pe impactul asupra mediului.

Prin discuții ghidate, elevii descoperă importanța protejării resurselor planetei și sunt provocați să găsească soluții pentru reducerea risipei de energie.

În partea aplicativă, elevii participă la jocul „Eroii Energiei”, unde propun și exemplifică gesturi simple prin care pot contribui la protejarea mediului (stingerea luminii, economisirea apei, utilizarea responsabilă a aparatelor electrice), vor completa fișe de lucru.



Activitatea se încheie cu formularea unor angajamente personale pentru un comportament responsabil.

Modalități de evaluare:

Observarea sistematică a comportamentului elevilor
 Participarea la discuții și activități
 Răspunsuri orale
 Realizarea unor mini-postere sau idei de „eroi ai energiei”
 Autoevaluare (ce am învățat / ce voi face diferit)

Rezultate înregistrate:

Elevii au înțeles rolul energiei în viața cotidiană
 Au identificat corect sursele de energie regenerabilă
 Au demonstrat capacitatea de a diferenția energia curată de cea poluantă
 Au conștientizat importanța protejării mediului
 Au propus și adoptat comportamente responsabile privind consumul de energie

Durata: aprox. 2 h

Parteneri: AREVDD -Asociația Română pentru Energie Verde și Dezvoltare Durabilă

Învățând împreună, am descoperit că energia verde și dezvoltarea durabilă nu sunt doar concepte tehnice, ci fundamentele unui viitor viabil.

Bibliografie:

- ✓ <https://education.ec.europa.eu/ro/focus-topics/green-education/learning-for-the-green-transition>
- ✓ <https://youtu.be/k8wK6xhvL50?si=9eU0HitxIq0s7rPy>

„Patrula Eco / Eco Patrol”

Prof. Răducan Monica
Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Instituția: Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Grup țintă: Elevii clasei a VIII-a D

Locație: Grădina Botanică Galați

Context: Proiectul Erasmus+ „4Mediu 4Us” – Pilonul de educație sustenabilă și competențe digitale.

I. Obiectivele activității

1. Conștientizarea ecologică: Identificarea principalelor probleme de mediu la nivel local și global și înțelegerea conceptului de amprentă de carbon.
2. Dezvoltarea competențelor digitale: Utilizarea creativă a unor instrumente digitale (ex: GooseChase, Canva, Genially, Padlet sau Mentimeter) pentru a crea conținut educativ original.
3. Promovarea cetățeniei active: Stimularea spiritului de inițiativă prin asumarea rolului de „agent al schimbării” în cadrul comunității școlare.
4. Colaborarea transdisciplinară: Integrarea noțiunilor de biologie, geografie și economie cu abilitățile de design digital și comunicare.
5. Gândirea critică: Analizarea informațiilor din mediul online referitoare la mediu și combaterea fenomenului de „greenwashing” prin documentare riguroasă.

II. Descrierea detaliată a activității

Activitatea s-a desfășurat sub forma unui atelier interactiv structurat în trei etape principale, pe parcursul cărora elevii clasei a VIII-a D au exersat învățarea colaborativă, au discutat, au căutat informații noi și au identificat surse relevante de unde să le procure, totul într-o atmosferă relaxantă și interactivă:

1. Etapa de identificare și cercetare (Cercetarea Digitală)

Elevii, organizați în echipe (Patrula Eco), au primit sarcina de a investiga o problemă de mediu specifică (ex: gestionarea deșeurilor în Galați, poluarea Dunării, risipa de energie în școală). Au utilizat resurse online oficiale și baze de date pentru a colecta informații, învățând să selecteze surse credibile.

2. Etapa de creație (Laboratorul digital)

Fiecare „Patrulă” a avut misiunea de a traduce informațiile brute într-un format digital atractiv. Activitatea a presupus:

- Design de campanie: Crearea unor postere interactive sau infografice care să explice pașii simpli pentru protejarea mediului.
- Gamification: Realizarea unor chestionare tip *Quiz* (folosind platforme precum Kahoot! sau Wordwall) pentru a-și testa colegii cu privire la colectarea selectivă.
- Storytelling: Elaborarea unor mesaje video scurte sau prezentări multimedia care să promoveze un stil de viață sustenabil.

3. Etapa de implementare și diseminare (Eco-Intervenția)

Echipele și-au prezentat produsele digitale în fața clasei, generând debateri pe marginea soluțiilor propuse. Rezultatele au fost încărcate pe platforme de colaborare (Padlet), creând o bibliotecă digitală de resurse eco, accesibilă întregii școli.

III. Rezultate așteptate

Prin această activitate, elevii nu au fost doar simpli receptori de informație, ci au devenit creatori de conținut, exersându-și abilitățile tehnice într-un scop nobil. Rezultatul final este o comunitate de elevi mai responsabili, capabili să utilizeze tehnologia ca pe un instrument de protecție și regenerare a mediului înconjurător.

IV. Modalități de evaluare

1. Fișe de observație– evaluarea implicării elevilor în activitățile patrulei eco și respectarea regulilor stabilite.
2. Jurnalul Patrulei Eco– consemnarea activităților desfășurate, a problemelor identificate și a soluțiilor propuse.
3. Chestionare/autoevaluare– reflectarea elevilor asupra comportamentelor proprii și a impactului activității asupra mediului școlar

V. Recomandări

1. Stabilirea clară a rolurilor în cadrul Patrulei Eco (lider, observator, responsabil reciclare etc.).
2. Implicarea comunității școlare (profesori, părinți, personal auxiliar) în susținerea activităților.
3. Utilizarea unor materiale vizuale și campanii de conștientizare (afișe, mesaje eco) realizate de elevi.

Această activitate poate fi replicată cu ușurință în orice unitate de învățământ, necesitând doar acces la internet și dispozitive mobile, accentul căzând pe creativitatea elevului și pe ghidajul mentorului.

FIȘĂ DE ACTIVITATE – ARTIZANII LAPTELUI

Înv. Banciu Valentina
Școala Gimnazială „Dan Barbilian” Galați

Încheiată astăzi, 20.02.2026, în cadrul activității educative „**Artizanii laptelui**” ,din cadrul proiectului educațional “ TERRA – CASA NOASTRĂ VERDE”, desfășurat în programul național “SĂPTĂMÂNA VERDE” 2025 – 2026.

La activitate au participat elevii clasei a II-a B coordonați de învățător **Banciu Valentina** .

Locul desfășurării: Fabrica de lactate Artesana – Tecuci (jud. Galați)

Obiectivele activității:

- să observe procesul de producție a lactatelor artizanale (iaurt, lapte, smântână, kefir etc.);
- să enumere etapele de la materia primă (laptele crud) până la produsul finit;
- să se familiarizeze cu normele de igienă și siguranță alimentară din industria lactatelor.

Desfășurarea activității

Copiii au fost întâmpinați de un reprezentant al fabricii, care le-a prezentat pe scurt povestea brandului, fondat din dorința de readuce pe piață gustul laptelui „ca pe vremuri”, fără aditivi sau conservanți. Au aflat că materia primă provine de la ferme atent selecționate. Laptele este verificat riguros înainte de a intra în procesul de producție. Li s-a explicat apoi cum are loc pasteurizarea lentă, o metodă care păstrează cât mai bine proprietățile naturale ale laptelui. Copiii au vizitat apoi secția de producție a produselor lactate , unde au observat cum acestea sunt turnate în recipiente de sticlă – un element distinctiv al brandului Artesana. Alegerea sticlei nu este întâmplătoare: aceasta menține gustul autentic și este prietenoasă cu mediul. La final, fiecare copil a primit câte un borcănel cu iaurt, fiind îndemnați ca, atunci când îl vor degusta acasă, să studieze cu atenție și eticheta.

Copiii au plecat foarte încântați. Vizita lor la Artesana nu a fost doar o lecție despre procesul de producție, ci și despre importanța alegerilor alimentare sănătoase și susținerea producătorilor locali.

Rezultate înregistrate:

Număr de elevi implicați în activitate 20 și **partenerii** Fabrica de lactate Artesana Tecuci

În urma activității s-au realizat produse finite, fotografii.



Proiect de activitate extrașcolară

P.î.p. Constandache Ionela,
Școala Gimnazială „Dan Barbilian”, Galați

1. DATE GENERALE

Proiectul educațional: „SĂNĂTATE PENTRU TRUP, MINTE ȘI SUFLET”

Programul: „Școala Altfel” 2025–2026

Activitatea: „Sanitarii Pricepuți – Salvarea vine din cer”

Data desfășurării: 09.09.2025

Locația: Poliția de Frontieră Galați – Punctul de operare aeromedical

Coordonator: Prof. înv. primar Constandache Ionela

Grup țintă: Clasa a III-a A (25 elevi)

Parteneri implicați: Inspectoratul General al Aviației (IGAv), U.P.U. - SMURD Galați, Poliția de Frontieră Galați.

2. FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Educația pentru sănătate și prim ajutor reprezintă o componentă vitală în dezvoltarea psihosocială a elevilor din ciclul primar. Conform teoriilor învățării experiențiale (David Kolb), achiziția de cunoștințe este mult mai eficientă atunci când elevul este plasat într-un context real, concret.

Vizita la unitatea aeromedicală fundamentează următoarele concepte:

- Importanța timpului în medicină: Elevii înțeleg conceptul de „Lanț al supraviețuirii”, unde viteza elicopterului face diferența între viață și moarte.
- Tehnologia în slujba umanității: Familiarizarea cu aparatura medicală de bord reduce anxietatea față de procedurile medicale și stimulează curiozitatea științifică.
- Educația civică: Recunoașterea rolului Poliției de Frontieră și al echipajelor SMURD ca piloni de siguranță ai comunității.

3. CONTEXTUL ACTIVITĂȚII ȘI OBIECTIVE

Activitatea face parte din modulul „Sanitarii Pricepuți” și își propune să scoată procesul de învățare din sala de clasă, oferindu-le elevilor o perspectivă directă asupra modului în care tehnologia de ultimă oră și pregătirea medicală salvează vieți în situații critice.

Obiective specifice:

- O1: Familiarizarea elevilor cu logistica și aparatura de intervenție rapidă (elicopterul SMURD).
- O2: Înțelegerea rolului parteneriatului dintre aviație și medicină în salvarea de vieți omenești.
- O3: Cultivarea respectului față de profesiile de risc (piloți, medici de urgență).

4. PARTE PRACTICĂ

Etapele activității:

- Primirea și Instrucțiunea: Elevii au fost întâmpinați de personalul Poliției de Frontieră și de echipajul SMURD, fiindu-le prezentate normele de siguranță pe heliport.
- Observarea Operațională: Elevii au asistat la zborul tehnic de verificare de dimineață. Această etapă a servit ca demonstrație practică de disciplină și rigoare aeronautică.
- Dialogul cu Experții: Piloții au explicat rolul fiecărui instrument de bord și modul în care elicopterul este transformat într-o unitate de terapie intensivă mobilă. Elevii au

învățat diferența dintre un elicopter civil și unul echipat medical (dotat cu targă, oxigen, defibrilator).

- **Experiența Directă (Explorarea Senzorială):** Accesul în cabina elicopterului. Fiecare copil a experimentat direct spațiul de lucru al salvatorilor, observând tabloul de bord.
- **Sesiunea Foto-Documentară:** Imortalizarea momentelor cheie pentru realizarea ulterioară a unui portofoliu al clasei.

5. REZULTATE, IMPACT ȘI EVALUARE

„Această vizită a transformat noțiuni abstracte de prim ajutor într-o experiență memorabilă, stimulând curiozitatea copiilor pentru carierele în medicină sau aviație.”

- **Indicatori cantitativi:** 25 de elevi participanți, 2 piloți voluntari, un album foto documentar.
- **Indicatori calitativi:**
 - Nivel Cognitiv: Elevii pot identifica funcțiile de bază ale unui punct aeromedical.
 - Nivel Afectiv: Creșterea gradului de empatie și a respectului față de salvatori.
- **Impact pe termen lung:** Orientare școlară timpurie spre profesii nobile.
- **Evaluarea activității:** Elevii vor realiza, în următoarea zi de curs, un desen sau un scurt text cu titlul „Dacă aș fi pilot salvator pentru o zi”.

Bibliografie

Arafat, Raed, Sistemul de urgență în România: Evoluție și perspective, Editura Medicală, București, 2018.

Cucoș, Constantin, Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2014.

Ionescu, Miron; Radu, Ioan, Didactica modernă, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2004.

Ministerul Educației, Programa școlară pentru disciplina Educație pentru sănătate, București, 2024.

Popescu, Vasile (coord.), Ghid de prim ajutor pentru elevii din ciclul primar, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2021.

Învățăm să fim în siguranță!

Prof. Drugan Vasilica
Grădinița cu P.P. Nr. 30, Galați

Viața și sănătatea reprezintă cele mai importante valori ale existenței umane, iar protejarea acestora trebuie să înceapă încă din primii ani de viață. Perioada preșcolară este una esențială în formarea deprinderilor, a comportamentelor și a atitudinilor corecte, deoarece copilul învață cel mai ușor prin observare, imitație și experiență directă. În această etapă, educația pentru siguranță ocupă un loc deosebit de important, deoarece copilul începe să descopere lumea din jur cu multă curiozitate, fără a conștientiza întotdeauna pericolele la care se poate expune.

Tema „Știm să ne protejăm viața” are o valoare educativă deosebită în grădiniță, deoarece contribuie la dezvoltarea comportamentelor preventive și la formarea unui stil de viață sigur și sănătos. Copiii trebuie să învețe încă de mici că există reguli care trebuie respectate pentru a evita accidente și pentru a se proteja atât pe ei înșiși, cât și pe cei din jur. Prin activități adecvate vârstei lor, aceștia pot înțelege ce înseamnă pericolul, cum trebuie să reacționeze în situații neprevăzute și cui trebuie să ceară ajutor.

Rolul grădiniței este esențial în acest proces, deoarece aici copilul participă la activități organizate, observă modele de comportament și învață să respecte reguli simple de conviețuire și siguranță. Împreună cu familia, educatoarea contribuie la formarea unor deprinderi care vor deveni fundamentale pentru întreaga viață.

Importanța educației pentru protejarea vieții

La vârsta preșcolară, copilul este atras de tot ceea ce este nou, interesant și necunoscut. El explorează mediul înconjurător fără a înțelege întotdeauna consecințele faptelor sale. Din acest motiv, educația pentru protejarea vieții trebuie să fie realizată într-un mod accesibil, clar și permanent. Copilul trebuie să știe că anumite obiecte, locuri sau situații pot fi periculoase și că este important să respecte indicațiile adulților.

Prin activitățile desfășurate în grădiniță, copilul învață să facă diferența dintre ceea ce este sigur și ceea ce îi poate pune viața în pericol. El descoperă că focul nu este o jucărie, că prizele electrice nu trebuie atinse, că strada trebuie traversată doar împreună cu un adult și că anumite produse din casă, precum medicamentele sau substanțele de curățenie, nu trebuie folosite fără supraveghere.

Totodată, educația pentru siguranță contribuie la dezvoltarea responsabilității și a autonomiei. Copilul învață să fie atent, să observe pericolele și să reacționeze corect atunci când apare o situație neașteptată. Aceste cunoștințe îi oferă încredere și îl ajută să se simtă în siguranță.

Un alt aspect important îl reprezintă dezvoltarea spiritului civic. Copiii trebuie să înțeleagă faptul că protejarea vieții nu se referă doar la propria persoană, ci și la grija față de ceilalți. Ei învață să își ajute colegii, să respecte regulile grupului și să colaboreze în situații speciale.

Situații de risc și modalități de prevenire

Cele mai frecvente pericole cu care se pot confrunta copiii apar în mediul familial, la grădiniță sau în spațiile de joacă. De aceea, este necesar ca aceștia să cunoască reguli simple și clare de comportament.

În familie, copiii trebuie să înțeleagă că anumite obiecte nu sunt jucării. Aragazul, cuțitele, fierul de călcat, prizele electrice sau produsele de curățenie pot provoca accidente grave dacă sunt folosite fără supravegherea unui adult. De asemenea, este important ca preșcolarii să știe că nu trebuie să deschidă ușa necunoscuților și că, în orice situație care îi sperie, trebuie să anunțe imediat un părinte sau un alt adult de încredere.

La grădiniță, respectarea regulilor contribuie la menținerea unui mediu sigur pentru toți copiii. Alergatul pe holuri, împingerea colegilor sau urcarea pe mobilier pot duce la accidente care pot fi ușor prevenite prin disciplină și atenție. Educatoarea are rolul de a explica aceste reguli și de a le transforma în deprinderi zilnice.

Pe stradă, copilul trebuie să învețe regulile de bază ale circulației. Traversarea se face doar pe trecerea de pietoni, la culoarea verde a semaforului și întotdeauna însoțit de un adult. De asemenea, copiii trebuie să înțeleagă că joaca în apropierea drumului este periculoasă și că nu trebuie să fugă după mingi sau alte obiecte pe carosabil.

În situații de urgență, precum incendiile sau cutremurele, calmul și ascultarea indicațiilor adultului sunt esențiale. Copilul trebuie să știe că nu trebuie să se ascundă, să intre în panică sau să fugă dezordonat, ci să urmeze pașii de siguranță explicați anterior. Simulările organizate în grădiniță au un rol important în formarea acestor reacții corecte.

Rolul educatoarei și al familiei

Educația pentru protejarea vieții nu poate fi realizată doar în grădiniță sau doar în familie. Este nevoie de o colaborare permanentă între educatoare și părinți pentru ca mesajele transmise copilului să fie clare și consecvente. Atunci când copilul primește aceleași reguli și aceleași explicații atât acasă, cât și la grădiniță, el le înțelege mai ușor și le aplică mai corect.

Educatoarea are responsabilitatea de a transforma informațiile despre siguranță în activități atractive și ușor de înțeles. Poveștile, jocurile de rol, imaginile, conversațiile tematice și exercițiile practice sunt metode eficiente prin care copilul învață fără teamă și fără presiune. Prin joc, copilul reține mai ușor și aplică mai natural ceea ce a învățat.

Familia completează acest proces educativ prin exemplul personal. Părinții trebuie să fie modele de comportament responsabil, să explice regulile de siguranță și să supravegheze permanent activitățile copilului. Atitudinea calmă, explicațiile clare și răbdarea contribuie la formarea unei relații de încredere, esențiale în educația preventivă.

Concluzie

Tema „Știm să ne protejăm viața” este una dintre cele mai importante teme abordate în educația timpurie, deoarece pune bazele unor comportamente care pot influența întreaga viață a copilului. Protejarea vieții nu înseamnă doar evitarea accidentelor, ci și formarea unei atitudini responsabile față de sine și față de ceilalți.

Copiii care învață de mici regulile de siguranță devin mai atenți, mai disciplinați și mai capabili să reacționeze corect în situații dificile. Ei înțeleg că prevenția este cea mai bună formă de protecție și că respectarea regulilor nu reprezintă o obligație, ci o modalitate de a fi în siguranță.

Prin colaborarea dintre grădiniță și familie, educația pentru protejarea vieții devine un proces continuu și eficient. Astfel, copilul se dezvoltă armonios, într-un mediu sigur, în care învață să aibă grijă de propria persoană și de cei din jur. Formarea acestor deprinderi încă din perioada preșcolară reprezintă o investiție importantă în viitorul fiecărui copil.

Bibliografie

- Cucos, Constantin, *Pedagogie*, Editura Polirom, Iași, 2014.
- Vrașmaș, Ecaterina, *Educația timpurie*, Editura Aramis, București, 2012.
- Oprea, Crenguța-Lăcrămioara, *Strategii didactice interactive*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009.
- ***, *Curriculum pentru educație timpurie*, Ministerul Educației, București, 2019.

Bocoș, Mușata, *Instruirea interactivă*, Editura Polirom, Iași, 2013.

Educația alimentară în grădiniță

Prof. Suciu Alina Petronela
Școala Gimnazială Nr. 1, Copăcenii, Ilfov

Perioada preșcolară (3-6 ani) o etapă critică în dezvoltarea ființei umane. Nu este doar un interval de creștere fizică accelerată, ci și momentul în care se pune în funcțiune **comportamentul alimentar** pentru întreaga viață. La această vârstă, copilul formează preferințele, învață să recunoască semnalele de foame și sațietate și explorează texturi și gusturi noi. O nutriție adecvată în grădiniță asigură energia necesară pentru activitățile ludice și susține dezvoltarea cognitivă optimă.

Pentru o dezvoltare armonioasă, dieta zilnică a copilului trebuie să fie echilibrată și variată. Grupele alimentare esențiale sunt:

- **Cerealele și carbohidrații complecși:** Reprezintă principală sursă de energie. Se recomandă variantele integrale (pâine neagră, paste integrale, ovăz) pentru un aport optim de fibre.
- **Fructele și legumele:** Ar trebui să ocupe jumătate din farfurie la fiecare masă. Acestea oferă vitaminele (A, C), mineralele și antioxidanții necesare sistemului imunitar.
- **Proteinele de calitate:** Carnea slabă (pui, curcan), peștele, ouăle și leguminoasele (linte, năut) sunt „cărămizile” mușchilor și țesuturilor.
- **Lactatele:** Sursă vitală de calciu și vitamina D pentru mineralizarea osoasă și sănătatea dinților.
- **Grăsimile sănătoase:** Uleiurile vegetale presate la rece, nucile și semințele (servite cu precauție pentru a evita riscul de înecare) sunt esențiale pentru dezvoltarea creierului.

Principii de aur în Alimentația de la Grădiniță

A. Hidratarea Corespunzătoare

Apa trebuie să fie principală sursă de hidratare. Sucurile din comerț, chiar și cele „naturale”, conțin cantități mari de zahăr liber care pot duce la apariția cariilor și a obezității infantile. Ceaiurile de plante neîndulcite sunt o alternativă acceptabilă.

B. Controlul Zahărului și al Sării

Consumul excesiv de zahăr este asociat cu hiperactivitatea și scăderea capacităților de concentrare. Se recomandă înlocuirea deserturilor rafinate cu fructe proaspete sau gustări preparate în casă cu îndulcitori naturali (curmale, banane). Sărea trebuie limitată pentru a nu suprasolicita rinichii în curs de dezvoltare.

C. Programul Meselor

Rutina este fundamentală. Ideal, un preșcolar trebuie să aibă **3 mese principale și 2 gustări**, luate la intervale regulate. Acest lucru previne fluctuații bruște de glicemie și stări de iritabilitate.

Grădinița joacă un rol crucial prin puterea exemplului. Atunci când copiii mănâncă împreună, cei care sunt „mofturoși” tind să imite comportamentul colegilor mai deschiși către alimente noi.

- **Autonomia:** Încurajarea copilului să folosească tacâmurile și să dozeze singura porția (sub supraveghere) își dezvoltă încrederea în sine.
- **Prezentare vizuală:** „Mâncăm cu ochii”. Legumele tăiate în forme amuzante sau aranjate sub formă de fețe vesele cresc acceptarea alimentelor verzi.
- **Fără forțare:** Regula „gustă o dată” este mai eficientă decât obligația copilului să golească farfuria. Forțarea poate crea traume și o relație negativă cu mâncarea pe termen lung.

Educația alimentară începută la grădiniță trebuie să continue acasă. Dacă la grădiniță copilul primește mere și iaurt, iar acasă chipsuri și băuturi carbogazoase, mesajul devine confuz.

Alimentația sănătoasă la vârsta preșcolară nu este doar despre calorii, ci despre **construirea unei fundații biologice solide**. Prin oferirea unor alimente nutritive, limitarea produselor procesate și crearea unui mediu relaxat la masă, ne asigurăm că viitorii adulți vor avea nu doar un corp sănătos, ci și o disciplină alimentară care va proteja de bolile metabolice ale secolului XXI.

Bibliografie:

- *Ghiduri de nutriție pentru preșcolari (Organizația Mondială a Sănătății).*
- *Protocoalele Ministerului Sănătății privind alimentația în colectivități.*
- Graur, M., *Ghid pentru alimentația sănătoasă*, Ed. Performantica, Iași, 2006.
- Hâncu, N., Roman, G., Vereșiu, IA, *Diabetul zaharat, nutriția și bolile metabolice*, Ed. Echinox, Cluj-Napoca, 2010.
- Mănescu, S., *Tratat de igienă*, Editura Medicală, București, 1991 (capitolele privind igiena copilului și a alimentației).

Educația pentru sănătate – igiena mâinilor

Prof. înv. primar Epure Florentina-Cristina
Școala Gimnazială „Dan Barbilian”, Galați

Educația pentru sănătate este una din laturile cele mai importante ale educației întrucât debutează la vârste foarte mici ale copilului și continuă pe tot parcursul vieții, sub diferite aspecte. Pentru elevii clasei pregătitoare, în jurul vârstei de 6-7 ani ai copiilor, educația pentru sănătate face parte integrantă din programa de dezvoltare personală sau/și constituie o disciplină de sine stătătoare prin curriculum la decizia elevului din oferta școlii. Atât ca temă de conținut al programei de dezvoltare personală, cât și ca activitate educativă extracurriculară, elevii învață despre păstrarea sănătății și își dezvoltă competențe de identificare a unor obiecte și activități zilnice de igienă personală prin jocuri, ghicitori, poezii, cântece despre obiecte de igienă personală, vizionarea unor filme scurte despre igiena personală sau prezentări, activități practice de exersare a acțiunilor de îmbrăcare/ dezbrăcare sau legarea șireturilor, spălarea mâinilor înainte de servirea mesei, după utilizarea toaletei, ordonarea hainelor, aranjarea/împachetarea hainelor, închiderea fermoarului, nasturilor, în vederea dezvoltării independenței față de adult, exerciții de reprezentare grafică a unor obiecte, activități și reguli simple de igienă personală.

Tema igienei mâinilor a fost explorată într-un cadru lărgit în cadrul unei activități educative din proiectul internațional eTwinning „Small Steps, Big Responsibilities”, proiect ce a reunit preșcolari și elevi din România, Turcia, Lituania și Serbia. Proiectul și-a propus conștientizarea de către copii a responsabilităților pe care ei le au față de propria persoană prin dezvoltarea unor competențe de bază utile în viața de zi cu zi, responsabilitatea față de școală, profesori, învățare, față de colegi și mediul înconjurător.

Activitatea despre responsabilitatea față de propria persoană a avut ca temă principală igiena mâinilor, ca element esențial în menținerea sănătății copiilor. La nivelul mâinilor se află primul contact cu microbii ce pot pătrunde ulterior cu ușurință în organismul uman și îl pot îmbolnăvi. De aceea, igiena mâinilor este foarte importantă deoarece constituie principala barieră împotriva îmbolnăvirilor, mai ales la copiii de 6-7 ani care au un sistem imunitar insuficient dezvoltat.

Prin intermediul unei planșe ilustrative, elevii au aflat despre posibilele căi de murdărire a mâinilor, de unde pot lua microbii, de exemplu balustrade, mânerele ușilor, jucării, animale de companie, butonul liftului, telefon, tastatura calculatorului, în general, obiecte care sunt folosite în comun de mai multe persoane străine. Jocul de rol și simularea au fost metodele folosite pentru demonstrarea și exersarea etapelor de spălare a mâinilor. Învățătorul a insistat asupra curățării fiecărui deget în parte, a palmelor, a spațiului dintre degete, cu numărare pentru ca fiecare copil să poată recunoaște timpul necesar fiecărui pas pentru o igienă eficientă.



O activitate practică foarte atractivă și cu mare impact pentru elevi a constat în decuparea unui jeton cu imaginea unor palme, decuparea imaginilor microbilor, atașarea acestora peste imaginea cu mâinile și trecerea apoi a palmelor murdare pe sub firul de apă al unui robinet, ilustrat tot printr-o imagine. În urma „spălării” palmelor, elevii au observat cum microbii au fost curățați de pe suprafața lor, iar acestea au rămas curate. În formarea unor deprinderi de igienă a mâinilor, etapa înțelegerii importanței spălării eficiente este doar prima etapă. În continuare este nevoie de rutină, consecvență și de supraveghere din partea adultului pentru ca obiceiul să se formeze.

Vârsta de 6-7 ani este una în care materialul concret face învățarea eficientă. De aceea, elevii au nevoie să vadă, cu ajutorul obiectelor sau a imaginilor/simbolurilor, cum prin spălare se înlătură și dușmanii invizibili ai sănătății.

Bibliografie:

Programa școlară pentru disciplina dezvoltare personală. Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, aprobată prin ordin al ministrului Nr. 3418/19.03.2013, București, 2013

Fișă de activitate

Gherle Ramona Florina
G.P.P.Nr.1 Aleșd

- 1. Denumirea activității:** „Adoptă un copac”
- 2. Coordonatorul activității:** Gherle Ramona Florina
- 3. Data desfășurării:** 17.03.2026
- 4. Grupul țintă:** Grupa mijlocie C

5. Nr. participanți: 21 copii

6. Parteneri implicați/invitați:părinții

7. Locul desfășurării:curtea grădiniței

8. Obiectivele: -să aleagă un copac din curtea grădiniței și să îl „adopte”

-să personalizeze copacul conform grupei fluturașilor

-să îngrijească copacul și spațiul din jurul acestuia.

9. Resursele: bucăți de lemn,pietricele,flori în ghiveci,becuri solare,bețe lemn,ciupercă,căsuță,morișcă,fluturi colorați.

10. Descrierea activității: Activitatea ecologică și de protecție a mediului a început prin alegerea unui copac din curtea gradiniței,l-am „adoptat” și l-am numit „Copacul grupei fluturașilor”.Am curățat împreună cu copiii tot ce era în jurul lui,frunze uscate,buruieni,apoi am început să construim din bucăți de lemn,un pod.Pe marginile podului am pus pietricele, floricele în ghiveci, becuri solare, lângă copac am pus un gârduleț realizat din bețe de lemn cu floricele iar pe pod am pus ciupercuță, o căsuță din lemn, pictată de copii și o morișcă. Copacul de jos până sus la crengi l-am ornat cu fluturi de diferite culori,noi numindu-ne grupa fluturașilor. Copiii au colaborat foarte bine pe tot parcursul activității, s-au ajutat, am lucrat cu drag și spor împreună pentru copacul nostru „adoptat”. Au promis că vor aranja dimineața când vin la grădiniță dacă cumva vreun element din jurul lui va fi căzut sau deranjat de vânt sau de ploaie.

Prin această activitate copiii și-au dezvoltat responsabilitatea față de natură,de îngrijire a naturii,dar și de cooperare în grup.



11. Modalități de evaluare: poze

Prevenția- cheia unui zâmbet sănătos

prof. înv. primar Gîță Mirela
Școala Gimnazială Nr.28 Galați

FIȘĂ DE ACTIVITATE

1. **Titlul activității :** *Zâmbet sănătos prin prevenție - Vizită la Clinică stomatologică*
2. **Coordonatorul activității :** prof. Gîță Mirela
3. **Durata activității :** 2 ore
4. **Grupul țintă :** elevii clasei Pregătitoare B
5. **Locul desfășurării :** HI SMILE Dental Clinic Galați
6. **Parteneri implicați :** medici stomatologi
7. **Domeniul în care se încadrează:** dezvoltarea abilităților pentru viață
8. **Obiectivele:**

- ❖ Familiarizarea elevilor cu mediul unei clinici stomatologice;
- ❖ Formarea unor deprinderi corecte de igienă orală;
- ❖ Reducerea anxietății față de vizitele la medicul stomatolog;
- ❖ Conștientizarea importanței sănătății dentare;
- ❖ Dezvoltarea comportamentelor preventive privind sănătatea orală;

9. Resursele :

a.umane : elevi participanți, cadru didactic coordonator, medici stomatologi și personal auxiliar, părinți însoțitori;

b.materiale: materiale informative, pliante, instrumentar stomatologic demonstrativ, produse de igienă orală, fișe de colorat;

10. Descrierea activității:

Activitatea s-a desfășurat sub forma unei vizite organizate la clinica stomatologică HI SMILE, având ca scop familiarizarea elevilor cu mediul medical și formarea unor comportamente preventive privind sănătatea orală. La sosire, elevii au fost întâmpinați de personalul medical, care le-a prezentat spațiul clinicii și rolul medicului stomatolog. Copiii au fost încurajați să adreseze întrebări, contribuind la crearea unei atmosfere relaxante și la diminuarea eventualelor temeri. Medicii au realizat o demonstrație practică privind tehnica corectă de periaj dentar, utilizând modele dentare și periute speciale. Elevii au participat activ, repetând mișcările demonstrate și au discutat despre importanța igienei orale zilnice și a alimentației sănătoase.



Un moment important l-a constituit realizarea unui consult stomatologic de bază, efectuat individual pentru fiecare elev, cu acordul părinților. Consultul a avut caracter preventiv, iar medicii au oferit recomandări adaptate vârstei copiilor, privind periajul, alimentația și necesitatea controalelor periodice.

Cei mici au descoperit, într-un mod prietenos și interactiv, că vizita la dentist nu trebuie să fie un motiv de teamă, ci o experiență frumoasă, din care pot învăța cum să aibă grijă de dințișorii lor. La final, elevii au fost încurajați să aplice cunoștințele dobândite și au fost răsplătiți cu diplome și mici daruri.

11. Rezultate așteptate:

- ❖ Dobândirea unor cunoștințe de bază despre igiena orală;
- ❖ Formarea unor atitudini pozitive față de medicul stomatolog;
- ❖ Aplicarea corectă a tehnicilor de periaj dentar;

12. Modalități de evaluare a activității:

- ❖ Observarea directă
- ❖ acordarea unor diplome de participare
- ❖ fotografii

13. Rezultate înregistrate:

Elevii au participat activ, au demonstrat înțelegerea noțiunilor și au manifestat interes crescut pentru igiena orală.

14. Sugestii, recomandări:

Este indicat de a se organiza frecvent astfel de activități (parteneriate, proiecte educaționale pentru sănătate, jocuri de rol, concursuri etc.) în vederea formării unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătate.



Fișă de lucru – educație rutieră

Profesor Popescu Marcela
Școala Gimnazială „Sfântul Gheorghe” Craiova

Clasa a VI-a

Tema: Prevenirea accidentelor rutiere

Nume: _____

1. Alege varianta corectă:

a) Pietonii trebuie să traverseze strada:

- Oriunde doresc;
- Pe trecerea de pietoni;
- Pe lângă mașini oprite.

b) Culoarea verde a semaforului pentru pietoni înseamnă:

- Oprește;
- Traversare permisă;
- Atenție.

c) Înainte de a traversa strada, trebuie să:

- Alergi repede;
- Te uiți în stânga și în dreapta;
- Închizi ochii.

2. Adevărat sau Fals:

a) Este sigur să traversezi strada în fugă. _____

b) Bicicliștii trebuie să poarte cască de protecție. _____

c) Este permis să folosești telefonul când traversezi strada. _____

3. Completează propozițiile:

a) Semaforul are trei culori: _____, _____ și _____.

b) Traversarea se face doar pe _____.

c) Pentru siguranță, trebuie să fim _____ în trafic.

4. Situații practice:

Imaginează-ți că ești pe drum spre școală și trebuie să traversezi o stradă aglomerată. Scrie 3 reguli pe care le respecți:

1. _____

2. _____

3.

4. _____

5. Întrebare de reflecție:

De ce este important să respectăm regulile de circulație?

Fundamente ale dezvoltării armonioase în copilăria timpurie

Prof. Gîlcă Gabriela
Grădinița cu P.P. Nr. 30, Galați

Introducere și fundamentare teoretică

Educația pentru protejarea vieții în perioada preșcolară reprezintă mai mult decât un simplu transfer de norme și reguli de conduită; ea constituie fundamentul pe care se clădește viitoarea personalitate responsabilă a adultului. În contextul actual, marcat de o complexitate crescândă a mediului urban și de o expunere timpurie la diverse forme de risc, grădinița își asumă rolul de mediator între curiozitatea nativă a copilului și necesitatea imperioasă de securitate. Importanța temei rezidă în faptul că, la vârsta preșcolară, procesele cognitive de anticipare și analiză a pericolului sunt în plină formare, iar capacitatea de autocontrol este încă fragilă. Prin urmare, datoria educatorului este de a crea un mediu de învățare care să internalizeze regulile de siguranță nu ca pe niște restricții arbitrare, ci ca pe niște mecanisme de protecție menite să garanteze libertatea de mișcare și explorare.

Psihologia riscului și percepția copilului asupra pericolului

Pentru a aborda eficient tema protecției vieții, trebuie să înțelegem modul în care preșcolarul percepe realitatea înconjurătoare. La această vârstă, gândirea este predominant intuitivă și ancorată în prezentul imediat, ceea ce înseamnă că pericolele abstracte sau consecințele pe termen lung sunt dificil de conceptualizat. Un copil nu va percepe o priză electrică sau o substanță chimică drept un risc decât dacă învață să asocieze aceste obiecte cu un scenariu de cauză și efect clar definit. În acest sens, educația pentru siguranță trebuie să treacă din sfera teoretică în cea a experienței senzoriale și emoționale. Educatorul nu trebuie să inducă teamă, ci să cultive o stare de vigilență selectivă. Protejarea vieții implică, așadar, o

componentă de educație emoțională, unde copilul învață să aibă încredere în propriile instincte și să identifice situațiile care îi provoacă disconfort sau teamă, oferindu-i-se totodată vocabularul necesar pentru a exprima aceste stări.

Dimensiuni practice ale siguranței în mediul preșcolar

Un aspect crucial al referatului de față este explorarea siguranței rutiere, care rămâne una dintre cele mai mari provocări pentru mediul urban. Învățarea regulilor de circulație în grădiniță se face prin exercițiu repetitiv și prin modelarea comportamentului. Copiii sunt învățați să recunoască limbajul semnelor de circulație și importanța semaforului, însă accentul cade pe dezvoltarea atenției distributive. De asemenea, siguranța în mediul casnic și în incinta grădiniței presupune identificarea corectă a obiectelor periculoase. Manipularea ustensilelor de lucru, precum foarfeca sau pensula, ori interacțiunea cu obiectele de mobilier sunt momente în care se exersează motricitatea fină dublată de responsabilitate. Protejarea vieții se extinde și asupra igienei personale și a nutriției, deoarece sănătatea biologică este prima formă de integritate pe care copilul trebuie să învețe să o apere. Combaterea microbilor prin spălarea mâinilor sau înțelegerea valorii vitaminelor din fructe sunt lecții de biologie aplicată care salvează vieți pe termen lung.

Strategii metodice: De la jocul simbolic la simularea realității

Metodologia abordată în procesul de predare-învățare a siguranței este una eminemamente activă. Jocul de rol rămâne instrumentul cel mai puternic, deoarece permite copilului să experimenteze situații limită într-un cadru controlat și sigur. Atunci când copilul interpretează rolul pompierului, al medicului sau al polițistului, el nu doar imită niște acțiuni, ci internalizează valorile de ajutor reciproc și procedurile de urgență. Simulările, cum ar fi exercițiile de evacuare în caz de incendiu sau de cutremur, sunt vitale pentru formarea memoriei musculare. Aceste activități trebuie desfășurate cu o deosebită grijă pentru echilibrul psihic al micuților, transformând exercițiul într-o misiune de grup în care disciplina și ascultarea față de adultul coordonator sunt prezentate ca elemente de succes ale misiunii. În acest flux educațional, dialogul constant și povestirea terapeutică ajută la decodificarea unor situații complexe, precum interacțiunea cu persoanele necunoscute sau limitele atingerilor fizice, subiecte delicate care necesită un tact pedagogic deosebit.

Parteneriatul educațional și responsabilitatea comunitară

Efortul didactic din grădiniță ar fi incomplet fără o continuitate în mediul familial. Familia reprezintă primul model de comportament, iar discrepanțele dintre regulile predate la grupă și cele practicate de părinți pot crea confuzie în mintea preșcolarului. Este esențial ca părinții să fie implicați activ în campaniile de siguranță ale grădiniței, înțelegând că protecția

vieții copilului este un proces colaborativ. Mai mult, deschiderea către comunitate prin vizite la instituțiile specializate, cum ar fi secțiile de poliție sau unitățile de pompieri, oferă copiilor o perspectivă reală asupra modului în care societatea este structurată pentru a-i proteja. Aceste experiențe directe au o forță de convingere mult superioară oricărei ilustrații din cărțile de specialitate, transformând niște reguli abstracte în realități vii, susținute de oameni care își dedică viața salvării celorlalți.

Concluzii finale

În concluzie, tema protejării vieții în învățământul preșcolar constituie o misiune pedagogică de o noblete și o responsabilitate covârșitoare. Succesul acestui demers nu se cuantifică prin memorarea mecanică a unor numere de telefon sau a culorilor semaforului, ci prin formarea unei atitudini de respect față de viață, atât față de propria persoană, cât și față de cei din jur. Un copil care știe să se protejeze este un copil liber, un explorator încrezător care poate naviga prin lume cu curaj, având la îndemână instrumentele necesare pentru a evita pericolele inutile. Prin educație preventivă, grădinița nu doar instruește, ci salvează viitorul, formând cetățeni conștienți de valoarea supremă a vieții și de importanța grijii față de integritatea umană sub toate formele ei.

Bibliografia

1. **Bratu, Georgeta.** *Educația pentru sănătate în grădiniță – Ghid metodic pentru cadrele didactice*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 2019.
2. **Chiru, Carmen.** *Siguranța și protecția copilului în mediul școlar și social*, București, Editura Universitară, 2020.
3. **Cucoș, Constantin.** *Pedagogie - Ediția a III-a revăzută și adăugită*, Iași, Editura Polirom, 2014.
4. **Glava, Adina; Glava, Cătălin.** *Introducere în pedagogia preșcolară*, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 2002.
5. **Ionescu, Miron; Radu, Ioan.** *Didactica modernă*, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 2004.
6. **Ministerul Educației.** *Curriculum pentru educația timpurie*, București, Monitorul

Sănătatea emoțională a copilului de azi. Rolul educației pentru prevenție civică

Înv. Ignat Mădălina- Ana
Școala Gimnazială Negoiaș Dănăilă, Bucești

Sănătatea emoțională influențează comportamentul copilului, relațiile și rezultatele școlare. Copilul se confruntă zilnic cu stres, presiune socială, conflicte și influența mediului online. Studiile arată o creștere semnificativă a anxietății la vârste mici. Educația pentru prevenție civică ajută copilul să gestioneze emoțiile și să adopte comportamente responsabile.

Sănătatea emoțională înseamnă capacitatea de a recunoaște, exprima și controla emoțiile. Inteligența emoțională include:

- conștientizarea emoțiilor;
- autocontrol;
- empatie;
- abilități sociale.

Din perspectiva autorului Alex George, copiii trăiesc emoții intense generate de școală, colegi și mediul online. Ei trebuie să recunoască emoțiile și să ceară ajutor. De exemplu: un copil este tachinat simte rușine. Soluția la ceea ce simte este să își exprime disconfortul și să ceară ajutor. Un copil care are emoții la test simte teamă, iar soluția ar fi să cunoască niște tehnici de respirație controlată și să gândească pozitiv.

Autorul subliniază importanța rezilienței și a sprijinului constant din partea adultului.

Un alt autor, Daniel Goleman, susține că inteligența emoțională este esențială pentru succesul personal și social. Asta presupune: conștientizare emoțională, autocontrol, motivație, empatie și abilități sociale.

Exemple:

Un elev spune „sunt furios” în loc să lovească pe colegul său sau face o pauză înainte de reacție. În altă situație poate spune „te înțeleg” unui coleg.

Goleman arată că emoțiile influențează deciziile și comportamentul, iar lipsa educației emoționale duce la reacții impulsive.

Familia influențează foarte mult dezvoltarea emoțională a copilului. Relația sigură cu adultul oferă stabilitate, copilul imitând comportamentul emoțional al adultului. Dacă părintele este calm și copilul va fi calm. Copilul este agitat pentru că are un părinte stresat.

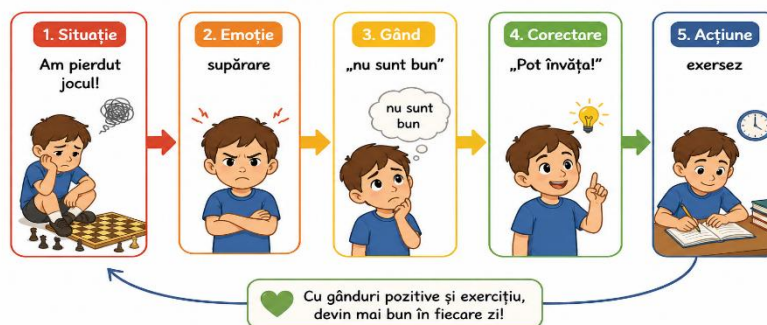
La rândul său, școala dezvoltă competențe emoționale prin: jocuri de rol, discuții despre emoții, exerciții de autocontrol și multe alte activități sau secvențe de activități din cadrul orelor de curs.

Profesorul creează un climat sigur și astfel elevul învață să comunice și să respecte reguli.

Cu toate acestea apar și factori de risc cum ar fi: bullying-ul, presiunea școlară, conflictele familiale și utilizarea excesivă a mediului online.

Strategii de dezvoltare emoțională: recunoașterea emoțiilor, exprimarea lor, autocontrol, căutarea sprijinului și gândirea pozitivă. De exemplu:

Schema: Transformăm supărarea în acțiune! 🌟



Urmând acești pași, impactul asupra copilului este de echilibrare, se adaptează mai ușor, are rezultate școlare mai bune și dezvoltă relații sănătoase.

Sănătatea fizică și psihică au un rol foarte important în a avea o viață fericită, împlinită și plină de satisfacții.

Dacă ne simțim confortabil cu întreaga gamă de emoții, sentimente pe care le avem, pozitive și negative, suntem mai puțin predispuși să suprimăm emoțiile neplăcute, dificile, cu gândul că vor dispărea. Trebuie să încercăm să le gestionăm constructiv prin a recunoaște ceea ce le provoacă.

Educația emoțională timpurie reduce comportamentele problematice.

Bibliografie:

1. George, A. (2024). Sănătatea emoțională a copilului de azi. București: Bookzone.
2. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
Bowlby, J. (1988). A secure base. New York: Basic Books.
3. Denham, S. A. (2006). Social emotional competence as support for school readiness. Early Education and Development, 17(1), 57-89.

Sănătatea- o alegere

prof. înv.primar Teliceanu Mihaela
Școala Gimnazială Nr.28, Galați

Argument

Societatea contemporană aduce cu sine provocări tot mai mari pentru sănătatea tinerilor. Proliferarea produselor tip fast-food, a gustărilor hipercalorice și a băuturilor îndulcite, alăturate cu petrecerea unui timp excesiv în fața ecranelor, a transformat alimentația nesănătoasă și sedentarismul în probleme de sănătate publică. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, una din patru persoane din lume nu face suficientă mișcare fizică, iar obezitatea infantilă a crescut îngrijorător în ultimele decenii. În România, studiile de specialitate arată că aproximativ 30% dintre copiii de vârstă școlară prezintă suprapondere sau obezitate, fenomen asociat cu riscuri cardiovasculare, diabet de tip 2 și probleme de sănătate mintală.

Activitatea de față urmărește sensibilizarea elevilor față de propriile alegeri cotidiene, formarea unor atitudini responsabile față de sănătate și stimularea spiritului civic prin implicarea activă în campanii de informare.

Obiective

La finalul activității, elevii vor fi capabili:

- să identifice principalele riscuri asociate alimentației nesănătoase și sedentarismului;
- să analizeze critic mesaje publicitare care promovează produse alimentare nesănătoase;
- să propună soluții concrete pentru adoptarea unui stil de viață activ și echilibrat;
- să manifeste responsabilitate civică prin inițierea unor acțiuni de conștientizare în comunitatea școlară.

Desfășurarea activității

Etapa I – Evocare și problematizare (20 de minute)

Activitatea debutează cu proiectarea unui scurt filmuleț-provocare în care apar imagini sugestive: un meniu de tip fast-food versus un prânz echilibrat, un adolescent în fața unui ecran versus unul practicând un sport. Elevii sunt invitați să răspundă oral, în perechi, la întrebări-cheie: „Ce ai mâncat ieri la prânz?”, „Câte ore pe zi petreci în fața unui ecran?”, „Cunoști pe cineva care are probleme de sănătate din cauza stilului de viață?”. Răspunsurile sunt notate pe tablă, creând o hartă mentală colectivă a obiceiurilor grupului.

Etapa II – Investigație și dezbatere (40 de minute)

Clasa este împărțită în patru grupe de lucru. Fiecare grupă primește un set de materiale (fișe informative, etichete de produse alimentare, infografice cu statistici medicale) și are de realizat o sarcină specifică:

- Grupa 1 – „Decodificăm eticheta”: analizează ingredientele și valorile nutriționale ale unor produse de larg consum și identifică zaharurile ascunse, grăsimile saturate și aditivii artificiali.
- Grupa 2 – „Calculăm mișcarea”: utilizând un tabel cu echivalente calorice, calculează cât sport ar fi necesar pentru a arde caloriiile dintr-o masă de tip fast-food.
- Grupa 3 – „Radiografia timpului liber”: realizează un jurnal de o săptămână al activității fizice și al timpului petrecut în fața ecranelor, pe baza datelor colectate în prealabil printr-un chestionar.
- Grupa 4 – „Reclama mincinoasă”: deconstruiește trei reclame la produse alimentare, identificând tehnicile de manipulare și contraargumentând promisiunile false.

Fiecare grupă prezintă concluziile în fața colegilor, urmând o dezbatere moderată de profesor, în care elevii argumentează pro și contra diferitelor obiceiuri alimentare și de mișcare.

Etapă III – Acțiune civică (40 de minute)

Elevii devin producători de mesaje civice. Fiecare grupă creează un poster sau o postare de tip rețea de socializare (redactată pe hârtie format A3) prin care transmite un mesaj preventiv colegilor de școală. Posterele sunt expuse în holul școlii timp de o săptămână, iar elevii sunt încurajați să prezinte activitatea și părinților, în cadrul unei ședințe dedicate.

Ca angajament individual, fiecare elev completează un „Contract cu mine însumi” – un document simplu prin care se angajează să adopte, timp de două săptămâni, cel puțin un obicei sănătos. Peste două săptămâni, elevii raportează progresul.

Resurse utilizate

- Materiale didactice: fișe de lucru, etichete de produse alimentare, infografice OMS, hârtie A3, markere colorate;
- Tehnice: videoproiector, laptop, conexiune la internet;
- Umane: profesorul coordonator, un medic școlar sau nutriționist invitat;
- Bibliografice: ghiduri de nutriție ale Institutului Național de Sănătate Publică, rapoarte UNICEF privind sănătatea copilului.

Evaluare și impact

Evaluarea activității este continuă și formativă. Criteriile de apreciere vizează calitatea argumentelor prezentate, creativitatea posterelor realizate, gradul de implicare al fiecărui elev

și relevanța angajamentelor asumate. Profesorul completează o fișă de observație pentru fiecare grupă, consemnând competențele civice demonstrate.

Pe termen lung, activitatea urmărește inițierea unui club de sănătate la nivel școlar și realizarea unui ghid al elevilor „Mănânc sănătos, mă mișc zilnic”, care să fie distribuit tuturor claselor din școală.

Concluzii

Activitatea „Sănătatea – O alegere!” demonstrează că educația civică nu se limitează la cunoașterea drepturilor și obligațiilor cetățenești, ci include și responsabilitatea față de propriul corp și față de comunitate. Când un elev înțelege că fiecare alegere alimentară sau fiecare oră de sedentarism are consecințe reale asupra sănătății sale și a celor din jur, el devine un cetățean activ, capabil să influențeze pozitiv mediul în care trăiește. Prevenind, ne apărăm cu adevărat viața.

Bibliografie:

- Ghidul de nutriție ale Institutului Național de Sănătate Publică, rapoarte UNICEF privind sănătatea copilului.

Jocul cu chibriturile

Prof. Stanca Mariana
Șc. Gimn. Take Ionescu- G.P.P. Cozia

Mama a plecat din casă
Iar Ana ,pe lângă masă,
A zărit o cutiuță
Cu chibrituri.Ce micuță !
-Hai s-o iau!Oare-n ea ce-i ?
Vai! Chibrituri câte vrei
Stai să fac puțin lumină
Până mama o să vină
Ce să fie ? Nu-i nimic
De mă joc și eu un pic.
Când chibritul s-a aprins
Perdeaua în foc s-a prins

Iese fum și foc dar vai!
Unde-i mama ? Vino ! Hai!
Ajutor! Săriți, vă rog
Toată casa mea ia foc!
Vine mama repejor
Și cu apă din urcior
Stinge focul! Totu-i bine
Stai să vezi acum copile,
Cu chibrituri te-ai jucat
Treaba ai c-am încurcat
Să te-nveți acuma minte
Fără foc de-acum-nainte!

Prevenirea riscurilor și formarea comportamentelor responsabile la elevi în contextul educației pentru siguranță

Prof. înv. primar Dulică Daniela
Școala Gimnazială „Tudor Vladimirescu” Pitești

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, caracterizată de dezvoltare tehnologică accelerată și diversificarea contextelor sociale, educația pentru siguranță devine o necesitate fundamentală. Elevii se confruntă cu multiple situații de risc, de la cele din mediul fizic (accidente, incendii, dezastre naturale) până la cele din mediul online (cyberbullying, expunere la conținut neadecvat, fraude digitale). Tema „Știm să ne protejăm viața” se înscrie în sfera educației pentru dezvoltare personală și socială, având ca scop formarea unor comportamente preventive și responsabile. Rolul cadrului didactic este esențial în acest demers, fiind nu doar un furnizor de informații, ci și un model de conduită și un facilitator al învățării. Prin intermediul activităților didactice și extracurriculare, școala contribuie la formarea unei culturi a siguranței, în care elevii învață să identifice riscurile, să le evalueze și să reacționeze adecvat.

Educația pentru prevenirea riscurilor se bazează pe principii pedagogice moderne, centrate pe elev și pe dezvoltarea competențelor de viață. Printre acestea se numără:

- **gândirea critică**, necesară pentru analizarea situațiilor de risc;
- **luarea deciziilor**, în contexte variate;

- **responsabilitatea personală și socială;**
- **abilitățile de comunicare și cooperare;**
- **gestionarea emoțiilor și a stresului.**

Conform teoriilor educaționale actuale, învățarea este eficientă atunci când este contextualizată și aplicată practic. Astfel, elevii rețin mai ușor informațiile atunci când sunt implicați activ în procesul educațional. E

Educația pentru siguranță are și un caracter interdisciplinar, fiind integrată în diverse discipline, precum: educație civică, consiliere și dezvoltare personal, științe ale naturii, educație pentru sănătate.

Această abordare integrată contribuie la formarea unei perspective unitare asupra siguranței personale.

În cadrul activităților didactice desfășurate la clasă, am urmărit dezvoltarea competențelor specifice educației pentru siguranță prin metode interactive și adaptate nivelului de vârstă al elevilor.

1. Activități curriculare

Au fost organizate lecții tematice precum:

- „Siguranța în trafic” – identificarea regulilor de circulație și a comportamentelor corecte;
- „Pericolele mediului online” – recunoașterea situațiilor de risc pe internet;
- „Cum acționăm în situații de urgență” – măsuri de prim ajutor și reacție rapidă.

În cadrul acestor lecții, s-au utilizat materiale video, prezentări interactive și fișe de lucru.

2. Metode și strategii didactice

Pentru a stimula implicarea elevilor, au fost utilizate metode activ-participative:

- **jocul de rol** – elevii au simulat situații reale (accident, incendiu, apel la 112);
- **învățarea prin descoperire** – identificarea soluțiilor în situații problemă;
- **dezbateră** – exprimarea opiniilor privind comportamentele de risc;
- **studiul de caz** – analizarea unor situații concrete.

Aceste metode au favorizat dezvoltarea gândirii critice și a capacității de reacție.

3. Activități extracurriculare

Pentru consolidarea cunoștințelor, au fost organizate:

- întâlniri cu reprezentanți ai instituțiilor (poliție, pompieri);
- exerciții de simulare a situațiilor de urgență;
- campanii de informare în școală;

- concursuri tematice și expoziții de lucrări.

Aceste activități au avut un impact semnificativ asupra motivației elevilor.

4. Utilizarea tehnologiei

Tehnologia a fost integrată în procesul educațional prin: prezentări multimedia, platforme educaționale, chestionare online, resurse video interactive.

Aceasta a facilitat accesul la informații și a crescut atractivitatea activităților.

Rezultate și impact

Activitățile desfășurate au condus la:

- creșterea nivelului de conștientizare a riscurilor;
- dezvoltarea unui comportament responsabil;
- îmbunătățirea capacității de reacție în situații neprevăzute;
- implicarea activă a elevilor în procesul educațional;
- consolidarea relațiilor de colaborare între elevi.

Elevii au demonstrat o mai bună înțelegere a conceptelor și au aplicat în mod practic cunoștințele dobândite.

Dificultăți întâmpinate

În procesul de implementare au fost identificate și unele dificultăți:

- nivel diferit de implicare al elevilor;
- acces limitat la resurse în anumite contexte;
- necesitatea adaptării conținuturilor la niveluri variate de vârstă.

Aceste provocări au fost depășite prin diversificarea metodelor și adaptarea strategiilor didactice.

Educația pentru siguranță reprezintă o componentă esențială a formării elevilor, contribuind la dezvoltarea unor competențe necesare vieții de zi cu zi. Printr-o abordare integrată, interactivă și adaptată nevoilor elevilor, cadrele didactice pot avea un impact semnificativ asupra formării unor comportamente preventive.

Școala, în colaborare cu familia și comunitatea, trebuie să susțină constant acest tip de educație, pentru a asigura un mediu sigur și sănătos pentru dezvoltarea copiilor.

Bibliografie

1. Ministerul Educației – ghiduri și programe școlare
2. Suporturi de curs pentru educația pentru sănătate și siguranță
3. Platforme educaționale online
4. Materiale informative ale instituțiilor de siguranță publică

PROIECT EDUCAȚIONAL: „Spectacolul Materialelor - Teatru Forum”

Prof. Moroșan Andreea-Laura
Clubul Copiilor Gura Humorului

Argument:

Industria textilă este una dintre cele mai poluante la nivel global. Elevii, în calitate de tineri consumatori, sunt adesea atrași de fenomenul *fast-fashion*, fără a cunoaște impactul materialelor sintetice (microplastic, consum de petrol) asupra mediului. Metoda **Teatru Forum** le permite acestora să nu fie doar spectatori, ci să devină „spect-actori” care intervin activ în rezolvarea unor probleme de mediu, dezvoltându-și gândirea critică și empatia.

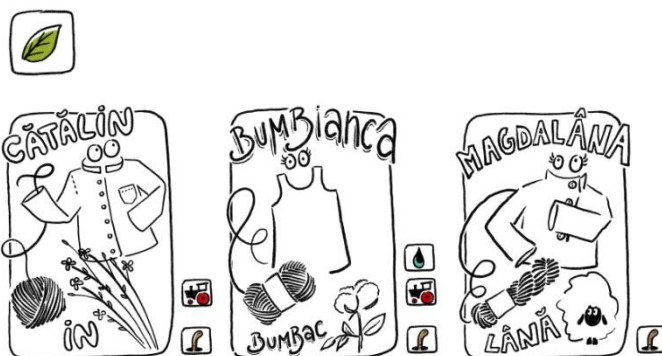
Obiectivele Proiectului

- **O1:** Identificarea diferențelor dintre fibrele naturale (bumbac, in, lână, cânepă) și cele sintetice (poliester, nylon, acril).
- **O2:** Înțelegerea conceptului de amprentă ecologică a textilelor.
- **O3:** Dezvoltarea abilităților de comunicare și negociere prin intervenția în scenariul de teatru.
- **O4:** Promovarea consumului responsabil de haine (regula celor 3R în modă).

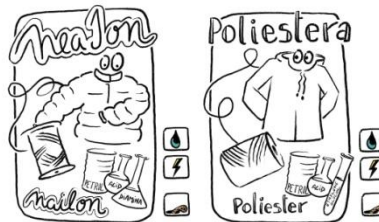
Personajele:

Proiectul folosește personaje antropomorfizate pentru a face conceptele abstracte ușor de reținut:

- **Echipa Naturală (Eroii):**
Bumbianca (Bumbac), **Cătălin** (In/Cânepă), **Magdalâna** (Lână).



- **Echipa Sintetică (Opresorii):** Poliestera, Nea Ion (Nylon), Acrisia (Acril).
- **Personajul Neutru/Masca:**
Viscoza (Cea care pare naturală, dar e prelucrată chimic).
- **Gazda/Mascota: Stofia și ghemul ei** (Simbolul calității și al durabilității).



Etapele activității:

I. Introducere (10 min)

- Primirea invitațiilor pe baza biletelor reprezentative.
- Prezentarea Mascotei **Stofia** și a contextului: „Suntem la sfatul fibrelor”.

II. Reprezentația „Model” (15 min)

- Actorii joacă o scenă de conflict: Poliestera și Nea Ion încearcă să îi convingă pe elevi să cumpere haine ieftine de plastic, în timp ce Bumbianca și Magdalâna sunt ignorate.
- Scena se termină cu un eșec: un munte de haine de plastic care poluează „oceanul” (un covor albastru în sală).

III. Forumul - Intervenția publicului (25 min)

- **Moderatorul (Joker-ul)** întreabă: „Ce s-a întâmplat? Putem schimba acest final?”
- Elevii din public strigă „STOP!” în timpul repetării scenei, intră în rol și oferă argumente științifice pentru a bloca influența personajelor sintetice.

IV. Concluzii și *Debriefing* (10 min)

- Fiecare participant primește o „Etichetă de Sustenabilitate”.
- Promisiunea ECO: „Voi verifica eticheta înainte de a cumpăra”.

Resurse Necesare

- **Materiale:** Bilete de intrare, cartonașe cu personajele colorate, mostre de materiale textile (ghemuri de lână, bucăți de in, pânză de bumbac).
- **Logistice:** Spațiul Clubului Copiilor, decor minim (imagini cu personajele mărite).

Evaluarea Proiectului

- Realizarea unei expoziții cu „Personajele textile” desenate de elevi.
- Feedback-ul oferit de spect-actori la finalul forumului.

Bibliografie:

<https://hartareciclarii.ro/raport-muntele-de-haine>

Fundamentul unei generații responsabile

Prof. înv. primar Luminița Mirică- Bobiț
Școala Gimnazială Nr. 28, Galați

Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, marcată de provocări ecologice tot mai evidente, educația pentru protecția mediului devine nu doar necesară, ci esențială. Conceptul de *Școală Verde* nu reprezintă doar un spațiu educațional modern, ci un model de formare a unor cetățeni conștienți, implicați și responsabili față de natură.



Școala Verde promovează valori precum respectul pentru mediul înconjurător, utilizarea responsabilă a resurselor și implicarea activă în protejarea naturii. Prin activități practice, proiecte ecologice și lecții interactive, elevii învață încă de mici importanța reciclării, a economisirii energiei și a protejării biodiversității.

Învățarea timpurie joacă un rol crucial în formarea comportamentelor ecologice. Copiii sunt mult mai receptivi la idei noi și își formează mai ușor obiceiuri sănătoase. Prin introducerea educației ecologice încă din primii ani de școală, se creează o bază solidă pentru un stil de viață sustenabil. Astfel, gesturi simple precum colectarea selectivă a deșeurilor, economisirea apei sau plantarea de copaci devin reflexe firești.



Mai mult decât atât, *Școala Verde* contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a spiritului civic. Elevii sunt încurajați să identifice problemele de mediu din comunitatea lor și să propună soluții. Această implicare activă le oferă încredere și îi transformă în adevărați ambasadori ai schimbării.

Un alt aspect important este colaborarea dintre școală, familie și comunitate. Educația ecologică nu trebuie să se limiteze la sala de clasă, ci să continue acasă și în societate. Doar printr-un efort comun putem construi un viitor mai curat și mai sănătos.



În concluzie, *Școala Verde* nu este doar o inițiativă educațională, ci o investiție în viitor. Prin educarea timpurie a copiilor în spiritul protejării mediului, contribuim la formarea unei generații capabile să facă față provocărilor globale și să construiască o lume mai bună. Responsabilitatea începe cu fiecare dintre noi, iar școala este locul ideal unde această responsabilitate prinde rădăcini.



CHESTIONAR – ȘCOALA VERDE (Clasa a IV-a)

1. Gândește și răspunde:

a) Ce înseamnă pentru tine „a proteja mediul”?

.....

.....

b) Numește 3 lucruri pe care le poți face zilnic pentru a ajuta natura:

.....

.....

.....

2. Adevărat sau Fals:

Scrie A (adevărat) sau F (fals):

☐ Aruncarea gunoaielor în natură nu afectează mediul

☐ Reciclarea ajută la protejarea planetei

☐ Este bine să economisim apa

☐ Tăierea copacilor ajută animalele

3. Completează propozițiile:

a) Apa trebuie _____ pentru a nu se risipi.

b) Pădurile sunt importante deoarece _____.

c) Animalele trebuie _____.

4. Unește corect:

Hârtie → _____

Plastic → _____

Sticlă → _____

(Reciclare / Coș galben / Coș verde / Coș albastru)

5. Activitate creativă

Desenează un loc din natură pe care vrei să-l protejezi și scrie un mesaj:

Desen:

Mesaj/ Slogan:

Provocarea zilei:

Alege o acțiune și bifează când ai realizat-o:

☐ Am strâns gunoaie

☐ Am plantat o floare/copac

☐ Am economisit apă

☐ Am reciclat

PROIECT DIDACTIC

Moldovan Ionela
Colegiul Tehnologic „Spiru Haret”

Grupa: Mijlocie

Tema anuală: Cine și cum planifică/organizează o activitate?

Tema proiectului: „Mișcare, alimentație sănătoasă – Copilărie fericită”

Tema săptămânii: „Învățăm să ne hrănim sănătos”

Tema zilei: „Mănânc sănătos, cresc frumos!”

Domeniul experiențial: Om și societate

Categoria de activitate: Educație pentru societate

Tipul activității: Joc didactic

Scopul activității: Formarea unor deprinderi corecte de alimentație sănătoasă și conștientizarea importanței acesteia pentru o dezvoltare armonioasă.

Obiective operaționale: Copiii vor fi capabili:

O1: să recunoască alimente sănătoase și nesănătoase;

O2: să grupeze alimentele în funcție de categoria lor;

O3: să participe activ la joc respectând regulile;

O4: să își exprime opinii despre alimentația sănătoasă;

Strategii didactice:

Metode: conversația, explicația, jocul didactic, observația

Mijloace didactice: imagini cu alimente, coșuri, jetoane, planșe

Forme de organizare: frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

Nr. crt.	Momentele activității	Conținut științific	Evaluare
1	Moment organizatoric	Se asigură condițiile optime desfășurării activității: aerisirea sălii, pregătirea materialelor didactice (jetoane cu alimente, coșuri), organizarea copiilor în semicerc.	Observarea comportamentului inițial
2	Captarea atenției	Educatoarea prezintă o scurtă poveste despre un copil care consumă alimente	Interesul și atenția copiilor

		sănătoase și crește puternic. Se utilizează imagini sugestive.	
3	Anunțarea temei și obiectivelor	Se anunță tema zilei și se explică pe înțelesul copiilor scopul activității: identificarea alimentelor sănătoase și importanța lor.	Reacțiile verbale ale copiilor
4	Reactualizarea cunoștințelor	Se poartă discuții despre alimentele cunoscute: fructe, legume, dulciuri. Copiii sunt solicitați să ofere exemple.	Corectitudinea răspunsurilor
5	Dirijarea învățării	Se desfășoară jocul didactic „Alege ce este sănătos”. Copiii selectează dintr-un set de imagini alimente sănătoase și le așază în coșul corespunzător.	Participarea activă și respectarea regulilor
6	Obținerea performanței	Copiii clasifică alimentele în două categorii: sănătoase și nesănătoase. Se discută rolul fiecărei categorii în alimentație.	Corectitudinea clasificării
7	Asigurarea retenției și transferului	Se formulează concluzii: importanța consumului de fructe, legume și evitarea excesului de dulciuri. Copiii oferă exemple din viața lor.	Capacitatea de exprimare
8	Evaluarea	Se apreciază răspunsurile copiilor și implicarea lor în activitate prin aprecieri verbale și recompense simbolice.	Feedback individual și colectiv
9	Încheierea activității	Se realizează o scurtă recapitulare și se încurajează comportamentele sănătoase în viața de zi cu zi.	Participarea finală

Natura!

Șerban Andreea Maria,
Grădinița cu P.P.Cozia, Rm Vâlcea

Astăzi toți cu mic cu mare
Am plecat iar la plimbare
Prin pădurea cea bogată,
Ce e frumos parfumată.
Noi iubim natura toată,
Doar ea ne aduce-dar
Multe, multe vitmine
Aer proaspăt și curat.
Toți copacii ne zâmbesc
Ei sunt tare fericiți
Că i-am vizitat noi,
Curățându-i de furnici.
Iubim tot ce ne-nconjoară
Ce e viu și parfumat
Iubim frunze, flori și fructe
Iubim cerul înstelat.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ÎN GRĂDINIȚĂ – ABORDARE APLICATIVĂ ÎN CADRUL PROGRAMULUI „ȘCOALA VERDE” DIN PERSPECTIVA PREVENȚIEI

Prof. Păpară Adina Maria
Prof. Pușcă Maria Cristina
GPP „Bucuria Copiilor” Mediaș - Structură GPP Nr.12, Mediaș

Grădinița constituie primul cadru organizat în care copilul învață să adopte comportamente corecte, prin activități adaptate nivelului său de dezvoltare. Prin joc, explorare și experiență directă, copiii dobândesc cunoștințe despre igienă, alimentație, mișcare și protecția

mediului. Programul „Școala Verde” oferă un cadru integrator pentru aceste demersuri, promovând prevenția și responsabilitatea față de propria sănătate și față de mediul înconjurător.

Fundamentare teoretică

Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar se bazează pe principiul dezvoltării globale a copilului, integrând dimensiuni fizice, cognitive și socio-emoționale. Conform documentelor curriculare, copilul este sprijinit să își formeze deprinderi de igienă personală, să înțeleagă importanța alimentației echilibrate și să adopte un stil de viață activ.

Procesul de învățare la această vârstă este profund influențat de caracterul experiențial al activităților. Copiii nu doar primesc informații, ci participă activ la construirea cunoștințelor, prin manipularea materialelor, jocuri și interacțiuni sociale. În acest sens, strategiile didactice interactive sunt esențiale pentru interiorizarea comportamentelor sănătoase.

Educația pentru sănătate presupune, totodată, dezvoltarea unor cunoștințe generale despre prevenție: evitarea îmbolnăvirilor, respectarea regulilor de igienă, alegerea unor alimente sănătoase, practicarea mișcării zilnice și protejarea mediului. Aceste aspecte contribuie la formarea unei atitudini responsabile și la dezvoltarea autonomiei copilului.

Un rol important îl are și componenta emoțională, deoarece starea de bine influențează capacitatea de învățare și relaționare. Copiii trebuie să învețe să își recunoască și să își exprime emoțiile, să dezvolte empatie și să își gestioneze reacțiile în diferite situații.

Parte practică

Activitățile desfășurate în cadrul grupei mijlocii au fost concepute într-o manieră integrată, urmărind formarea unor deprinderi sănătoase prin metode active și atractive. Accentul a fost pus pe implicarea directă a copiilor și pe aplicarea cunoștințelor în situații concrete.

În cadrul activității **„Farfuria sănătoasă – ce alegem să mâncăm?”**, copiii au fost implicați într-un proces de explorare și selecție a alimentelor. Aceștia au analizat imagini, au discutat despre preferințele personale și au fost ghidați să identifice alimentele benefice pentru sănătate. Activitatea practică a constat în realizarea unui colaj, utilizând tehnica decupării și lipirii. Copiii au respectat etapele de lucru, au organizat materialele și au finalizat lucrări echilibrate din punct de vedere estetic. În cadrul discuțiilor, s-a pus accent pe conștientizarea alegerilor alimentare și pe dezvoltarea unei atitudini responsabile.

Activitatea **„Mâini curate, copii sănătoși”** a fost centrată pe formarea deprinderilor de igienă personală. Copiii au participat la demonstrații practice, au exersat pașii corecți ai spălării mâinilor și au fost implicați în jocuri de rol. Situațiile propuse au avut caracter aplicativ, facilitând transferul cunoștințelor în viața de zi cu zi. În urma activității, s-a observat o îmbunătățire semnificativă a comportamentelor legate de igienă.

În cadrul activității „**Emoțiile în culori**”, copiii au fost încurajați să își exprime trăirile prin intermediul culorilor și al simbolurilor. Utilizând tehnici combinate de desen și colaj, aceștia au realizat produse originale, reflectând propriile emoții. Activitatea a contribuit la dezvoltarea creativității, dar și la consolidarea competențelor socio-emoționale, facilitând exprimarea liberă și înțelegerea emoțiilor celorlalți.

Componenta ecologică a fost valorificată prin activitatea „Electro-Nicu – sortarea bețișoarelor”, în cadrul căreia copiii au participat la realizarea unui personaj eco-responsabil din materiale reciclabile și la desfășurarea unor exerciții de sortare. Prin această experiență practică, copiii au învățat să identifice și să grupeze obiecte în funcție de criterii simple (culoare, material), dezvoltându-și totodată deprinderi de organizare și responsabilitate. Activitatea a facilitat înțelegerea importanței reciclării și a protejării mediului, evidențiind legătura directă dintre comportamentele zilnice și menținerea unui mediu sănătos. În același timp, implicarea activă a copiilor în realizarea personajului „Electro-Nicu” a stimulat creativitatea și interesul pentru activități ecologice. Produsele realizate în cadrul activităților (colaje, desene, postere) au fost expuse într-un spațiu dedicat, contribuind la valorizarea muncii copiilor și la dezvoltarea simțului estetic. Copiii au fost încurajați să finalizeze lucrările cu atenție și să respecte criteriile de ordine și corectitudine.

Concluzii

Activitățile desfășurate demonstrează că educația pentru sănătate poate fi integrată eficient în activitățile zilnice din grădiniță, contribuind la dezvoltarea armonioasă a copilului. Prin metode interactive și prin implicarea directă a copiilor, se realizează o învățare autentică și durabilă. Copiii au dobândit cunoștințe și deprinderi esențiale, au manifestat creativitate în realizarea lucrărilor și au demonstrat capacitatea de a aplica în practică ceea ce au învățat. În concluzie, educația pentru sănătate, abordată din perspectiva prevenției și integrată în programul „Școala Verde”, reprezintă o direcție esențială în educația timpurie, având efecte pe termen lung asupra dezvoltării copilului.

Bibliografie

1. Ministerul Educației, *Curriculum pentru educație timpurie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2019.
2. Oprea, C., *Strategii didactice interactive*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009.
3. Neacșu, I., *Instruire și învățare*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.
4. Organizația Mondială a Sănătății, *Educația pentru sănătate – ghid practic*, 2015.

ANEXĂ:

Titlu poster: „ALEGEM SĂ FIM SĂNĂTOȘI!”

Descriere produs

Posterul educațional „Alegem să fim sănătoși!” reprezintă un material vizual realizat în cadrul activităților de educație pentru sănătate, având rolul de a consolida cunoștințele copiilor despre prevenție și stil de viață sănătos.



Proiect de parteneriat educational

Prof. Înv. Preșcolar: MIRON IONICA



“Pompierii-prieteni de nădejde!”

ARGUMENT

Acest parteneriat are scopul de a contribui la educarea comunității și a copiilor, utilizând modalități interactive privind managementul riscului. Cutremurele, inundațiile, alunecările de teren sunt exemple de fenomene naturale produse de-a lungul evoluției pământului.

Colaborarea permanentă în cadrul comunității poate contribui la reducerea impactului dezastrelor, iar copiii joacă un rol important în acest proces.

Tot prin aceasta colaborare dorim să promovăm educarea privind apărarea în cazul cutremurelor, a incendiilor, precum și modul de prevenire și comportare în situații de urgență, atât în familie, cât și la școală. Toate activitățile vor fi desfășurate într-un mod atractiv și cu posibilitate de aplicare astfel încât cei mici să se implice afectiv și mai ales să rețină aspecte esențiale ce le-ar putea salva viața.

SCOP :

- educarea și informarea copiilor cu privire la tipurile de risc generatoare de situații de urgență;
- cunoașterea măsurilor de prevenire a situațiilor de urgență;
- dezvoltarea capacității de răspuns, autosusținere și prim ajutor
- formarea unui comportament adecvat în cazul producerii situațiilor de urgență, atât în cazul copiilor, cât și al cadrelor didactice și părinților;

OBIECTIVE CADRU :

- Cunoaștea principalelor tipuri de riscuri, a formelor de manifestare a acestora, precum și a terminologiei specifice;
- Formarea și perfecționarea unor atitudini și comportamente responsabile în situații de urgență
- Dezvoltarea capacității de a folosi cunoștințele dobândite, din domeniul situațiilor de urgență, pentru reglarea și influențarea comportamentului propriu și de grup, dezvoltarea spiritului de solidaritate;
- Implicarea părinților și a comunității locale în viața grădiniței;

OBIECTIVE DE REFERINTA :

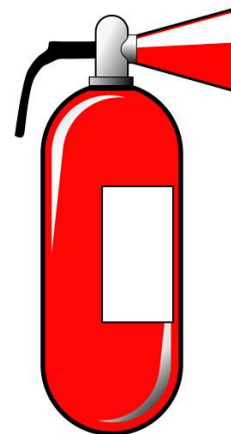
- să identifice principalele tipuri de dezastre;
- să sesizeze corespondența între activitatea umană și dezastre;
- să identifice corect situațiile de urgență;
- să intervină eficient în situații de urgență;
- să manifeste un comportament civic.

PARTENERI :

- Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii Gimnaziale Speciale "C.Pufan" Galați
- Inspectoratul pentru situații de urgență "General Eremia Grigorescu" al județului Galați

GRUP TINTA :

- Preșcolari;
- Cadre didactice;



- Părinți;
- Bunici;

LOCUL DESFĂȘURĂRII

- Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii Gimnaziale Speciale”C.Pufan” Galați
- Inspectoratul pentru situații de urgență “General Eremia Grigorescu” al județului Galați

VALORI SI ATITUDINI :

Parteneriatul vizează formarea unor valori și atitudini concentrate pe grija pentru viața personală și a celorlalți, precum și preocuparea pentru prevenirea și limitarea efectelor diferitelor situații de urgență.

Se așteaptă ca la finalul parteneriatului copiii să dobândească un comportament responsabil și să aplice în viața de zi cu zi cele învățate.

EVALUAREA PARTENERIATULUI :

- Expoziții tematice cu lucrările copiilor;
- Cartea pompierului iscusit- album cu fotografii din timpul desfășurării activităților;
- Album on-line cu fotografii;

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt	Perioada	Denumirea activității	Locul desfășurării
1	Noiembrie 2025	Lansarea parteneriatului “Pompierii-prieteni de nădejde” -activitate copii, părinți, cadre didactice;	Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii Gimnaziale Speciale”C.Pufan” Galați
2	Decembrie 2025	“Pompierul și cățelul salvator”-lectura educatoarei și activitate practică;	Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii Gimnaziale Speciale”C.Pufan” Galați
3	Ianuarie 2026	“ Cum ne comportăm în caz de cutremur?”- vizionare film si joc aplicativ	Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii

			Gimnaziale Speciale”C.Pufan” Galați
4	Februarie 2026	Fiți eroi ca ei, Rex și Andrei! – joc interactiv on line, acordarea primului ajutor, respectarea măsurilor de prevenire a incendiilor și răspunsul prompt în cazul situațiilor de urgență;	Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii Gimnaziale Speciale”C.Pufan” Galați
5	Martie 2026	“Pompierul ne vorbește!”- discurs însoțit de imagini ppt , oferit de reprezentantul ISU “Dunărea” Brăila, pe tematica prevenirii dezastrelor;	Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii Gimnaziale Speciale”C.Pufan” Galați
6	Aprilie 2026	“Pompier pentru o zi”-vizită la ISU “Dunărea” Brăila	Inspectoratul pentru Situații de Urgență “General Eremia Grigorescu” al județului Galați
7	Mai 2026	“Foc de tabără!”- realizat de părinți și cadre didactice în cadrul excursiilor organizate	-tabăra organizată
8	Iunie 2026	“Așa Da / Așa nu”-joc de evaluare a cunoștințelor dobândite pe parcursul desfășurării parteneriatului;	Grupele I și II grădiniță din cadrul școlii Gimnaziale Speciale”C.Pufan” Galați

Pe stradă

Prof. Tufenescu Andreea

Șc. Gim. Take Ionescu- GPP Cozia, Rm. Vâlcea

Când pe stradă noi pornim
De pericol ne ferim:
Ne oprim la semafor
Și rotim capul ușor,
Și în stânga, și în dreapta,
Să fie liberă strada.
De e roșu, stau puțin,
Căci mașinile tot vin;
Când e verde eu pornesc,
Căci mașinile-opresc.
Nu alerg pe trotuare,
Nu merg fără nepăsare,
Căci pericolul pândește,
Nicidecum nu ocolește.

Prevenind, ne apărăm viața

Prof Perjeru Vasilica

Școala Gimnazială Dan Barbilian Galați

Sub această denumire “ Prevenind, ne apărăm viața” am reunit mai multe activități extracurriculare desfășurate în cadrul programelor Școala Altfel și Școala Verde. Astfel, împreună cu elevii:

- Am vizitat fabrica de lactate Artesana din Tecuci, unde am aflat despre procesul de fabricație al produselor lactate și am discutat despre importanța alimentației sănătoase
- Am participat la un antrenament de tenis la clubul ICMRSG, conștientizând rolul sportului pentru sănătate

- Am avut drept invitați membrii ONG- ului Caravana pădurii care ne-au vorbit despre pădure, animalele și plantele de acolo, cum protejăm natura pentru a avea și ea grijă de noi.

Toate aceste activități, prin diversitatea lor, au demonstrat că, pentru a avea o viață sănătoasă trebuie să acționăm pe mai multe planuri: alimentație, sport, ecologie. Toate formează un puzzle, se întrepătrund. Nu putem ignora sau favoriza o parte în defavoarea celorlalte. Obiectivul principal al acestor activități a fost îndeplinit deoarece au fost copii care s-au înscris la tenis, care și-au schimbat pachetul de școală (înlocuind alimentele procesate cu fructe, lactate, brioșe făcute în casă), care au plantat copăcei în curtea bunicilor. Pași mici, dar importanți pentru a schimba perspectiva unei generații, pentru a salva planeta.



Fumatul

Preda Ana

Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Drăgășani

Fumatul este o cauză stabilită pentru o serie largă de boli și este responsabil pentru 50% din totalul deceselor evitabile la fumători, jumătate dintre acestea fiind datorate BCV. Fumatul este asociat cu creșterea riscului pentru toate tipurile de BCV - cardiopatie ischemică, accident vascular cerebral ischemic, boală arterială periferică și anevrism al aortei abdominale. Conform estimărilor din SCORE, riscul de evenimente cardiovasculare fatale la 10 ani este aproximativ dublu la fumători. Cu toate acestea, în timp ce riscul relativ de infarct miocardic la fumătorii >60 de ani este dublu, la fumătorii <50 ani este de 5 ori mai mare față de nefumători^{214,215}.

Deși frecvența fumatului în Europa este în scădere, fumatul este încă foarte răspândit în rândul persoanelor cu un nivel de educație scăzută; reflectarea diferențelor în educație asupra ratei de abandonare a fumatului s-a observat în mai multe țări europene în ultimii ani.

În trecut, fumatul era practicat în special de către bărbați, dar în ultimii ani femeile i-au ajuns sau chiar au depășit nivelul fumatului înregistrat în rândul bărbaților, în multe regiuni. Riscul asociat fumatului este proporțional mai crescut la femei față de bărbați^{215,218}. Acest fapt ar putea fi legat de diferențele în metabolizarea nicotinei, deoarece femeile metabolizează mai repede nicotina decât bărbații, în special femeile care iau contraceptive orale²¹⁹, cu posibilul efect de a fuma compensator.

Riscul asociat fumatului este în primul rând legat de cantitatea de tutun consumată pe zi, cu o relație clară doză-efect fără a exista o limită inferioară a efectelor nocive. Durata, de asemenea, joacă un rol și, în timp ce fumatul țigaretelor este cel mai întâlnit, toate tipurile de tutun fumat, inclusiv tutunul cu un conținut redus de gudron („ușoare „sau „medii”), țigarete cu filtru, trabucuri și pipe sunt dăunătoare. Fumatul este nociv, indiferent de modul în care este administrat, inclusiv narghileaua. Fumul de tutun este mai nociv prin inhalare, dar fumătorii care pretind că nu inhalează (de ex. fumătorii de pipe) au, de asemenea, un risc crescut de BCV. De asemenea, și tutunul care nu se fumează se asociază cu un risc mic, dar semnificativ statistic, de creștere a riscului de infarct miocardic și accident vascular cerebral.

Dovezile acumulate arată că fumatul pasiv crește riscul de cardiopatie ischemică, cu un risc relativ mai mare decât s-ar fi așteptat. Un nefumător care conviețuiește cu un soț fumător are un risc de aproximativ 30% mai mare de BCV, iar expunerea la locul de muncă este asociată cu un risc suplimentar similar. Având în vedere incidența ridicată a cardiopatiei ischemice și a expunerii pe scară largă la fumul de tutun din mediul ambiant, este de așteptat că reducerea fumului de tutun din mediul ambiant va aduce un mare beneficiu pentru sănătate. Într-adevăr, interzicerea recentă a fumatului în locurile publice în diferite zone geografice a condus la o scădere semnificativă a incidenței infarctului miocardic. Astfel, expunerea la fumul de tutun din mediul înconjurător ar trebui să fie redusă la minimum, atât la persoanele asimptomatice, cât și la cele cu cardiopatie ischemică.

Beneficiile renunțării la fumat au fost raportate la scară largă. Unele dintre avantaje apar aproape imediat, altele mai târziu. Studiile efectuate pe subiecții fără BCV au arătat că riscul la foștii fumători este moderat, între fumători și nefumători. Oprirea fumatului după un infarct miocardic este probabil cea mai eficientă metodă de prevenție: un review efectuat și o meta-analiză a 20 de studii de cohortă referitoare la renunțarea la fumat după infarctul miocardic, au arătat un beneficiu privind mortalitatea de 0,64 [95% interval de încredere (CI) 0,58-0,71]

comparativ cu cei care au continuat să fumeze. Beneficiul referitor la mortalitate s-a menținut în ceea ce privește sexul, perioada de urmărire, locația și momentul efectuării studiului. Riscul s-a redus rapid după încetarea fumatului, cu reducerea semnificativă a morbidității raportată la 6 luni. Și datele din trialuri randomizate susțin efectul benefic al renunțării la fumat. Alte dovezi arată că riscul de BCV se apropie de cel al nefumătorilor în aproximativ 10-15 ani, fără a mai atinge însă același nivel. Reducerea fumatului nu poate fi în general recomandată ca alternativă la renunțarea la fumat, din cauza fumatului compensator pentru a evita simptomele de abținere la nicotină, ducând la o reducere mai scăzută decât s-a anticipat, disproporționată, a efectelor nocive. Nu s-a dovedit că reducerea fumatului crește probabilitatea de renunțare la fumat în viitor, dar unii agreează reducerea asistată de nicotină la fumătorii care nu pot sau nu doresc să renunțe.

Renunțarea la fumat este un proces complex și dificil deoarece obiceiul creează o puternică dependență farmacologică și psihologică. Cel mai important factor predictiv pentru succesul renunțării la fumat, este motivația, care poate fi susținută cu ajutorul profesionist. Sfatul ferm și explicit al doctorului, că persoana trebuie să oprească definitiv fumatul, este important în inițierea procesului de încetare a fumatului și îi crește rata de succes.

Bibliografie:

- Ghidul ESC 2021 de prevenție a bolilor cardiovasculare în practica clinică, Romanian Journal of Cardiology | Vol. 32, No. 1, 2022
- https://www.cardiportal.ro/files/Program_de_Prevenie_a_BCV.pdf?phpMyAdmin=LAPY_S8VYVpMlZAH0k1mvv51DAQc

Prevenind, dăm importanță vieții

Prof.inv.primar Bejinaru Ramona-Mihaela
Școala Gimnazială Nr.1 Gara Banca

Viața reprezintă cea mai importantă valoare a existenței umane, iar protejarea acesteia constituie o responsabilitate individuală și colectivă. În societatea contemporană, caracterizată prin ritm alert și numeroși factori de risc, prevenția devine un instrument esențial pentru menținerea sănătății și a calității vieții. Conceptul de prevenire nu se limitează doar la evitarea

bolilor, ci implică un ansamblu complex de măsuri educaționale, sociale și medicale care contribuie la protejarea vieții.

Prin urmare, tema „Prevenind, dăm importanță vieții” evidențiază necesitatea conștientizării rolului prevenției în viața fiecărui individ. Acest referat își propune să analizeze atât aspectele teoretice ale prevenției, cât și aplicabilitatea practică a acesteia, oferind exemple concrete și concluzii relevante.

Fundamentare teoretică

- Conceptul de prevenție

Prevenția reprezintă totalitatea măsurilor și acțiunilor care au ca scop evitarea apariției bolilor, încetinirea evoluției acestora sau reducerea consecințelor asupra organismului uman. Conform specialiștilor din domeniul sănătății, prevenția este esențială pentru menținerea unei stări optime de sănătate și pentru reducerea costurilor sistemului medical .

Aceasta nu se limitează doar la intervenții medicale, ci include și aspecte educaționale și sociale, precum promovarea unui stil de viață sănătos, informarea populației și dezvoltarea unor comportamente responsabile.

-Tipuri de prevenție

Prevenția este clasificată în trei categorii principale:

-Prevenția primară – are rolul de a împiedica apariția bolilor prin eliminarea factorilor de risc și promovarea sănătății.

-Prevenția secundară – presupune depistarea precoce a bolilor pentru a interveni rapid.

-Prevenția terțiară – vizează reducerea complicațiilor și reintegrarea pacientului în societate .

Prevenția primară este cea mai importantă, deoarece contribuie direct la creșterea duratei și calității vieții.

-Rolul educației pentru sănătate

Educația pentru sănătate este un element central al prevenției. Aceasta are rolul de a forma comportamente sănătoase și de a dezvolta capacitatea individului de a lua decizii corecte în ceea ce privește propria sănătate.

Potrivit specialiștilor, educația pentru sănătate nu presupune doar transmiterea de informații, ci dezvoltarea unor abilități și atitudini care să favorizeze adoptarea unui stil de viață sănătos .

De asemenea, educația sanitară contribuie la identificarea factorilor de risc și la prevenirea îmbolnăvirilor prin implicarea activă a indivizilor .

-Principiile prevenției

Activitatea de prevenție se bazează pe mai multe principii fundamentale:

- responsabilitatea individuală și colectivă;
- accesul echitabil la servicii de sănătate;
- cooperarea între instituții;
- eficiența utilizării resurselor;
- transparența în implementarea măsurilor .

Aceste principii asigură eficiența și sustenabilitatea acțiunilor preventive.

Importanța prevenției în societatea modernă

În prezent, prevenția joacă un rol crucial în reducerea mortalității și în îmbunătățirea calității vieții. Prin adoptarea unor comportamente preventive, precum alimentația sănătoasă, activitatea fizică și evitarea consumului de substanțe nocive, se pot preveni numeroase boli cronice.

Mai mult decât atât, prevenția contribuie la dezvoltarea unei societăți sănătoase și responsabile, în care indivizii sunt conștienți de impactul acțiunilor lor asupra propriei vieți și asupra comunității.

Partea practică

Importanța prevenției în viața de zi cu zi. În viața cotidiană, prevenția se manifestă prin acțiuni simple, dar esențiale:

- respectarea regulilor de igienă;
- efectuarea controalelor medicale periodice;
- adoptarea unei alimentații echilibrate;
- practicarea activității fizice;
- evitarea comportamentelor riscante.

Aceste măsuri contribuie la menținerea sănătății și la prevenirea apariției bolilor.

Studiu de caz – Prevenția în rândul adolescenților

Adolescenții reprezintă o categorie vulnerabilă, expusă la numeroși factori de risc, precum consumul de alcool, droguri sau comportamente nesigure.

Un exemplu de intervenție preventivă îl reprezintă programele de educație pentru sănătate implementate în școli, care au ca scop informarea tinerilor și dezvoltarea unor comportamente responsabile.

Rezultatele acestor programe arată că informarea corectă și implicarea activă a elevilor contribuie la reducerea comportamentelor de risc și la adoptarea unui stil de viață sănătos.

- Rolul familiei și al școlii în prevenție

Familia și școala au un rol esențial în formarea comportamentelor preventive. Părinții trebuie să ofere un model pozitiv și să încurajeze adoptarea unor obiceiuri sănătoase.

În același timp, școala trebuie să promoveze educația pentru sănătate prin activități educative și programe specifice.

- Campanii de prevenție

Campaniile de informare și conștientizare reprezintă un instrument eficient în prevenție.

Acestea pot aborda diverse teme, precum:

- prevenirea bolilor transmisibile;
- educația sexuală;
- prevenirea consumului de droguri;
- siguranța rutieră.

Prin intermediul acestor campanii, populația este informată și motivată să adopte comportamente sănătoase.

- Exemple de comportamente preventive
- spălarea regulată a mâinilor;
- vaccinarea;
- utilizarea centurii de siguranță;
- evitarea fumatului;
- gestionarea stresului.

Aceste comportamente simple pot salva vieți și contribuie la creșterea calității vieții.

Concluzii

Prevenția reprezintă cheia unei vieți sănătoase și echilibrate. Prin adoptarea unor măsuri preventive, putem reduce riscurile și putem proteja cea mai importantă valoare – viața.

Educația pentru sănătate joacă un rol esențial în formarea unor comportamente responsabile și în conștientizarea importanței prevenției. De asemenea, implicarea familiei, a școlii și a societății este fundamentală pentru succesul acțiunilor preventive.

În concluzie, prevenind, dăm importanță vieții, deoarece fiecare acțiune preventivă contribuie la protejarea sănătății și la îmbunătățirea calității vieții. Este responsabilitatea fiecăruia dintre noi să adoptăm un stil de viață sănătos și să promovăm prevenția în comunitatea din care facem parte.

Bibliografie

Fischer, G., Tarquinio, C. – Conceptele fundamentale ale psihologiei sănătății, Editura Polirom, Iași, 2010, p. 45.

Organizația Mondială a Sănătății – Educația pentru sănătate, Geneva, 1990, p. 12.

Euromedic – Prevenția primară, secundară și terțiară, București, 2024, p. 3

Sfatul Medicului – Rolul educației sanitare în prevenirea bolilor, București, 2024, p. 2

Edpost – Concepte fundamentale ale educației pentru sănătate, București, 2023, p. 1

Politici de Sănătate – O lege a prevenției în sănătate, București, 2016, p. 5

Prevenția – modalitate esențială de protejare a vieții în mediul școlar

Prof. Înv. Primar LAZĂR EMILIA

Școala Gimnazială „Ion Luca Caragiale” Brăila

Lucrarea prezintă un studiu de caz aplicat la nivelul clasei a III-a, având ca scop formarea comportamentelor preventive în situații de risc. Intervenția educativă s-a fundamentat pe utilizarea metodelor activ-participative (joc de rol, simulare, analiză de situații-problemă) și a vizat dezvoltarea competențelor de autoprotecție în caz de cutremur, incendiu și accident rutier, precum și exersarea apelului la numărul unic de urgență 112. Rezultatele indică o creștere semnificativă a nivelului de conștientizare a pericolelor și a capacității elevilor de a adopta comportamente adecvate. Studiul confirmă eficiența abordării experiențiale în educația pentru prevenție la vârsta școlară mică.

Siguranța elevilor reprezintă o prioritate fundamentală a sistemului educațional contemporan. În contextul diversificării situațiilor de risc – naturale, sociale și tehnologice – școala este chemată să formeze competențe de autoprotecție și atitudini responsabile.

Educația pentru prevenție depășește nivelul informativ și presupune interiorizarea unor comportamente stabile, formate prin exercițiu, reflecție și experiență directă. Conform lui **Cucoș (2006)**, educația modernă urmărește formarea unei personalități autonome, capabile să ia decizii responsabile în contexte concrete de viață. În aceeași direcție, **Iucu (2008)** subliniază eficiența strategiilor activ-participative – simularea, jocul de rol, analiza situațiilor-problemă – în dezvoltarea competențelor aplicative.

În societatea actuală, copilul este expus atât riscurilor naturale (cutremure, incendii, inundații), cât și celor antropice (accidente rutiere, utilizarea necorespunzătoare a internetului, manipularea obiectelor periculoase). În acest context, prevenția devine o dimensiune esențială a educației pentru viață.

Conform principiilor educației pentru siguranță, elevul trebuie:

- să recunoască pericolele din mediul apropiat;
- să înțeleagă consecințele comportamentelor riscante;
- să aplice reguli simple de autoprotecție;
- să cunoască modalitățile de solicitare a ajutorului (apelarea numărului unic de urgență 112);
- să manifeste responsabilitate față de propria viață și a celor din jur.

Scopul: Evaluarea impactului unei intervenții educative bazate pe metode activ-participative asupra formării comportamentelor preventive la elevii de clasa a III-a.

Obiectivele

Identificarea nivelului inițial de cunoaștere a regulilor de siguranță; Implementarea unei intervenții educative structurate; Evaluarea modificărilor comportamentale post-intervenție; Analiza eficienței strategiilor utilizate.

Ipoteza cercetării

Se presupune că utilizarea metodelor activ-participative (joc de rol, simulare, analiză de situații-problemă) determină o creștere semnificativă a nivelului de conștientizare a riscurilor și a capacității elevilor de a adopta comportamente preventive adecvate.

Metodologia cercetării

Tipul cercetării: Cercetare pedagogică aplicativă, de tip intervențional, cu design pretest–posttest.

Eșantionul: Eșantionul a fost constituit din 22 elevi ai clasei a III-a (11 fete, 11 băieți), provenind din mediu urban.

Metode și instrumente: Observația sistematică; Chestionar inițial și final (10 itemi); Fișe de lucru; Grilă de evaluare a jocului de rol; Analiza produselor activității (afișe tematice).

Descrierea intervenției educative

Intervenția s-a desfășurat pe parcursul a două săptămâni, în cadrul orelor de Consiliere și dezvoltare personală.

Etapa I – Evaluare inițială

Aplicarea unui chestionar pentru identificarea nivelului de cunoaștere a regulilor de siguranță. Rezultatele au indicat: 27% dintre elevi cunoșteau corect informațiile necesare apelului la 112; 40% identificau corect poziția în caz de cutremur; 35% formulau reguli adecvate în caz de incendiu.

Etapa II – Implementarea intervenției

Activitățile au inclus: Analiza de imagini cu situații de risc; Simulare cutremur și exercițiu de evacuare; Joc de rol „Apelul la 112”; Realizarea de afișe tematice; Discuții reflexive și feedback colectiv.

Etapa III – Evaluare finală

Reaplicarea chestionarului inițial și observarea comportamentului elevilor.

Rezultate și interpretare: Compararea datelor pretest–posttest evidențiază: 91% dintre elevi formulează corect apelul la 112; 100% adoptă poziția corectă în simularea de cutremur; 86% identifică și aplică regulile de evacuare în caz de incendiu. Diferențele procentuale indică o creștere semnificativă a competențelor vizate. Rezultatele confirmă ipoteza cercetării, demonstrând eficiența strategiilor activ-participative.

Discuții

Datele obținute confirmă eficiența strategiilor activ-participative în formarea comportamentelor preventive la elevii din ciclul primar. Rezultatele susțin perspectiva constructivistă asupra învățării, conform căreia cunoașterea se construiește prin experiență directă și reflecție asupra acțiunii.

Un aspect relevant îl constituie îmbunătățirea semnificativă a capacității de formulare a apelului la 112, ceea ce demonstrează eficiența jocului de rol în consolidarea deprinderilor funcționale. De asemenea, s-a constatat diminuarea comportamentelor impulsive în pauze, fapt ce indică modificări atitudinale și comportamentale, nu doar cognitive.

Dimensiunea afectivă a învățării a jucat un rol important: implicarea emoțională moderată, într-un cadru controlat, a favorizat interiorizarea regulilor fără a genera anxietate excesivă.

Limite ale cercetării: Eșantion redus; Durata limitată a intervenției; Absența unui grup de control.

10. Concluzii

Rezultatele cercetării evidențiază faptul că educația pentru prevenție, abordată prin metode activ-participative și experiențiale, produce efecte semnificative asupra formării comportamentelor de autoprotecție la elevii din ciclul primar. Diferențele constatate între evaluarea inițială și cea finală confirmă validitatea ipotezei formulate și demonstrează că implicarea directă a elevilor în situații simulate favorizează interiorizarea regulilor de siguranță.

Intervenția nu a generat doar acumulări cognitive, ci și transformări atitudinale și comportamentale observabile. Elevii au manifestat o creștere a nivelului de responsabilitate, o mai bună capacitate de anticipare a consecințelor și o atitudine mai prudentă în mediul școlar.

Aceste rezultate susțin ideea că prevenția eficientă presupune integrarea dimensiunii cognitive, afective și comportamentale într-un demers unitar.

Totodată, studiul confirmă importanța caracterului aplicativ al învățării la vârsta școlară mică. Regulile de siguranță devin funcționale doar în măsura în care sunt exersate în contexte apropiate de realitate. Simularea, jocul de rol și analiza situațiilor-problemă facilitează transferul achizițiilor în viața cotidiană și contribuie la consolidarea unei culturi a siguranței.

Din perspectivă educațională, rezultatele obținute susțin necesitatea integrării sistematice a educației pentru prevenție în curriculumul școlar, nu doar ca activitate punctuală, ci ca dimensiune transversală a formării elevului. O abordare coerentă, susținută pe termen lung, poate conduce la dezvoltarea unor competențe esențiale pentru viață și la reducerea comportamentelor cu potențial de risc.

În același timp, cercetarea evidențiază oportunitatea extinderii intervențiilor prin parteneriate școală–familie–comunitate, astfel încât mesajul preventiv să fie consolidat și în afara mediului formal. Continuitatea și coerența mesajelor educative reprezintă condiții fundamentale pentru stabilizarea comportamentelor formate.

În concluzie, prevenția, integrată strategic în procesul instructiv-educativ, contribuie la formarea unui elev informat, responsabil și capabil să reacționeze adecvat în situații de risc. Investiția în educația preventivă la nivel primar constituie o premisă esențială pentru dezvoltarea unei societăți mai sigure și mai conștiente de valoarea vieții.

Bibliografie

- Cucoș, C. (2006). *Pedagogie*. Iași: Editura Polirom, pp. 45–52.
- Iucu, R. B. (2008). *Managementul clasei de elevi*. Iași: Editura Polirom, pp. 112–118.
- Bocoș, M. (2013). *Didactica disciplinelor pedagogice*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, pp. 87–95.
- Ministerul Educației (2017). *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală – clasele I–IV*. București.

Prevenția în fața cauzelor naturale

P.I.P. Câmpanu Daniela
Școala Gimnazială „Dan Barbilian”, Galați

Natura poate deveni imprevizibilă și uneori periculoasă, iar fenomenele naturale extreme pot afecta vieți omenești, locuințe și comunități întregi. Deși nu putem controla aceste fenomene, putem reduce efectele lor prin măsuri de prevenție, informare și pregătire. Prevenția în fața cauzelor naturale înseamnă să înțelegem riscurile, să respectăm avertizările autorităților și să știm cum să acționăm în situații critice.

1. Cutremure

Cutremurele sunt fenomene naturale care nu pot fi prezise cu exactitate. Prevenția include consolidarea clădirilor, fixarea mobilierului, participarea la exerciții de evacuare și cunoașterea regulilor de comportament: adăpostirea sub o masă solidă, evitarea geamurilor, menținerea calmului. După cutremur, este important să nu folosim liftul și să verificăm eventualele scurgeri de gaze.

2. Inundații

Inundațiile pot apărea în urma ploilor abundente, topirii zăpezilor sau blocării cursurilor de apă. Prevenția presupune curățarea șanțurilor, întreținerea digurilor, evitarea construcțiilor în zone inundabile și urmărirea alertelor meteo. În caz de pericol, oamenii trebuie să se retragă pe terenuri înalte, să nu traverseze zonele inundate și să aibă pregătit un rucsac de urgență.

3. Furtuni și vijelii

Furtunile puternice pot provoca pagube materiale și accidente grave. Prevenția înseamnă verificarea prognozei meteo, evitarea deplasărilor inutile, asigurarea obiectelor din curte care pot fi luate de vânt și deconectarea aparatelor electrice. În timpul furtunii, este recomandat să rămânem în interior și să evităm ferestrele.

4. Alunecări de teren

Alunecările de teren apar atunci când solul devine instabil, de obicei din cauza ploilor abundente, topirii zăpezilor, defrișărilor sau construcțiilor necorespunzătoare. Prevenția include monitorizarea zonelor cu risc, împădurirea terenurilor, evitarea construcțiilor pe versanți instabili și respectarea avertizărilor autorităților. În cazul unei alunecări iminente, zona trebuie evacuată imediat.

5. Tornade

Tornadele sunt fenomene atmosferice extreme, caracterizate prin vârtejuri de aer foarte puternice. Deși în România sunt rare, ele pot apărea în anumite condiții meteo. Prevenția presupune urmărirea alertelor, adăpostirea într-un loc sigur (subsol sau interiorul unei clădiri solide), evitarea ferestrelor și oprirea oricărei deplasări. Comunitățile pot reduce riscurile prin informare și exerciții de pregătire.

6. Vulcani

Vulcanii sunt unele dintre cele mai spectaculoase și periculoase fenomene naturale. Erupțiile pot provoca incendii, valuri de cenușă, cutremure locale, alunecări de teren și pot afecta grav sănătatea oamenilor. Deși în România nu există vulcani activi, prevenția rămâne importantă la nivel global. Ea presupune monitorizarea permanentă a zonelor vulcanice, instalarea sistemelor de avertizare timpurie, delimitarea zonelor de risc și educarea populației despre comportamentul corect în caz de erupție. În regiunile expuse, oamenii trebuie să evite zonele cu lavă sau gaze toxice și să respecte indicațiile autorităților.

Concluzie

Prevenția reprezintă cea mai eficientă formă de protecție în fața riscurilor care ne pot afecta viața, fie că provin din comportamentul uman, fie din fenomene naturale. Prin informare, responsabilitate și respectarea regulilor, putem reduce semnificativ consecințele unor situații periculoase. Fiecare gest preventiv contribuie la siguranța noastră și a celor din jur. „Prevenția ne apără viața” nu este doar un titlu, ci o realitate care ne amintește că siguranța începe cu noi și cu alegerile pe care le facem în fiecare zi.

Bibliografie

1. Popescu, A. (2019). *Ghid de protecție civilă pentru elevi*. Editura Didactică și Pedagogică.
2. Ionescu, M. (2021). Riscurile naturale și impactul lor asupra comunităților. *Revista de Geografie și Mediu*, 12(2), 112–130.
3. Inspectoratul General pentru Situații de Urgență. (2026). *Recomandări pentru populație în situații de urgență*. <https://www.igsu.ro>

Prevenția prin joc și mișcare – înainte de toate

Prof. Radu Mirela Geanina, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați
Prof. Bucșa Camelia Elena, Școala Gimnazială Nr. 28, Galați



Și eu trăiesc sănătos!

În societatea contemporană, sănătatea reprezintă una dintre cele mai importante resurse ale omului. Ritmul alert al vieții, dezvoltarea tehnologiei și creșterea timpului petrecut în fața ecranelor au determinat o reducere semnificativă a activității fizice, în special

în rândul copiilor și tinerilor. În acest context, prevenția devine esențială pentru menținerea sănătății și pentru evitarea apariției unor afecțiuni care pot afecta calitatea vieții. Unul dintre cele mai eficiente mijloace de prevenție este reprezentat de joc și mișcare, activități care îmbină dezvoltarea fizică, psihică și socială într-un mod plăcut și accesibil tuturor.

Prevenția reprezintă totalitatea măsurilor și acțiunilor prin care se urmărește evitarea apariției bolilor, accidentelor sau altor probleme care pot afecta sănătatea și dezvoltarea armonioasă a individului. Specialiștii consideră că prevenția este mai eficientă și mai puțin costisitoare decât tratamentul, deoarece contribuie la menținerea stării de sănătate înainte ca problemele să apară.

În cazul copiilor și adolescenților, prevenția are o importanță deosebită deoarece organismul se află într-o perioadă de creștere și dezvoltare continuă. Adoptarea unor obiceiuri sănătoase încă din copilărie poate influența pozitiv întreaga viață a unei persoane. Prin prevenție se reduc riscurile apariției obezității, diabetului, bolilor cardiovasculare, afecțiunilor aparatului locomotor și altor probleme asociate sedentarismului.

Pe lângă beneficiile fizice, prevenția contribuie și la menținerea sănătății psihice. Activitățile preventive ajută la reducerea stresului, la creșterea încrederii în sine și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de viață. Astfel, prevenția nu înseamnă doar evitarea bolilor, ci și promovarea unei stări generale de bine și a unei vieți echilibrate.

Educația pentru sănătate joacă un rol esențial în procesul de prevenție. Prin informare și prin formarea unor deprinderi sănătoase, oamenii învață să facă alegeri benefice pentru

organismul lor. În acest sens, jocul și mișcarea reprezintă instrumente importante care contribuie la dezvoltarea unui stil de viață activ și sănătos.

Jocul și mișcarea ocupă un loc central în dezvoltarea fizică și psihică a individului. Acestea sunt activități naturale și atractive, care permit acumularea de experiențe, dezvoltarea abilităților motrice și formarea unor comportamente sănătoase. Prin intermediul lor, prevenția devine o activitate plăcută și eficientă.

Din punct de vedere fizic, mișcarea contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului. Exercițiile fizice și jocurile de mișcare întăresc musculatura, dezvoltă rezistența, flexibilitatea și coordonarea, contribuind totodată la funcționarea optimă a sistemului cardiovascular și respirator. Activitatea fizică regulată ajută la menținerea unei greutate corporale normale și reduce riscul apariției bolilor asociate sedentarismului.

Jocul are și un rol important în dezvoltarea psihologică. Participarea la activități recreative și sportive stimulează creativitatea, capacitatea de concentrare și gândirea rapidă. În timpul jocului, copiii și tinerii învață să ia decizii, să rezolve probleme și să își controleze emoțiile. De asemenea, mișcarea favorizează eliberarea endorfinelor, cunoscute și sub denumirea de „hormonii fericirii”, care contribuie la reducerea anxietății și la îmbunătățirea stării de spirit.

Un alt aspect important este rolul social al jocului și al mișcării. Activitățile desfășurate în grup dezvoltă spiritul de echipă, cooperarea și respectul față de reguli și față de ceilalți participanți. Copiii învață să comunice eficient, să accepte succesul și eșecul și să își asume responsabilități. Aceste competențe sociale sunt esențiale pentru integrarea armonioasă în comunitate.

Prin joc și mișcare se formează încă din copilărie deprinderi sănătoase care pot fi menținute pe tot parcursul vieții. O persoană obișnuită să fie activă va avea mai multe șanse să continue practicarea exercițiilor fizice și la vârsta adultă, reducând astfel riscul apariției numeroaselor afecțiuni cronice.

Una dintre cele mai mari provocări ale societății actuale este sedentarismul. Timpul îndelungat petrecut în fața dispozitivelor electronice limitează activitatea fizică și favorizează apariția unor probleme de sănătate precum obezitatea, durerile de spate, afecțiunile posturale și scăderea condiției fizice.

Jocurile în aer liber, sporturile, plimbările, alergarea, mersul cu bicicleta și alte activități recreative reprezintă soluții eficiente pentru combaterea sedentarismului. Aceste activități oferă oportunități de socializare și de petrecere constructivă a timpului liber, contribuind în același timp la dezvoltarea armonioasă a organismului.

Prevenția este fundamentul unei vieți sănătoase, iar jocul și mișcarea reprezintă unele dintre cele mai eficiente modalități de realizare a acesteia. Prin beneficiile fizice, psihice și sociale pe care le oferă, aceste activități contribuie la dezvoltarea armonioasă a individului și la prevenirea numeroaselor probleme de sănătate. Într-o lume tot mai afectată de sedentarism și stres, promovarea jocului și a mișcării trebuie să constituie o prioritate pentru familie, școală și societate. Astfel, putem afirma că prevenția prin joc și mișcare este nu doar o alegere benefică, ci o necesitate pentru o viață sănătoasă și echilibrată. De aceea, jocul și mișcarea trebuie să fie „înainte de toate”, parte integrantă a stilului nostru de viață.

Proiect educațional: „Prietenul meu, polițistul”

Bratu Carmen

Școala Gimnazială Nr.1, Gara Banca, Vaslui

Educația rutieră reprezintă una dintre componentele importante ale educației pentru societate, fiind un element esențial al civilizației moderne. Formarea comportamentului responsabil în trafic trebuie începută încă din copilărie, pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă că respectarea regulilor de circulație este o condiție esențială a siguranței personale și colective.

Pornind de la adevărul că „*în circulația rutieră e de ajuns uneori să greșești o singură dată pentru ca a doua oară să nu mai ai când*”, proiectul urmărește intensificarea activităților educative menite să sprijine copilul școlar mic în dobândirea de cunoștințe, capacități și deprinderi care să îi permită adaptarea la condițiile de „mic pieton”.

Educația rutieră, în viziunea învățământului modern, contribuie la dezvoltarea competențelor civice și sociale, cultivând spiritul de ordine, responsabilitatea și atenția distributivă. Vârsta școlară mică se caracterizează prin receptivitate sporită, dorința de a imita comportamentele celor mari și curiozitate intensă; toate acestea creează premisele optime pentru formarea timpurie a comportamentului de participare sigură la viața rutieră.

1. Date generale ale proiectului

- Titlul: *Prietenul meu, polițistul*
- Durata: Anul școlar 2025–2026
- Localitatea: Gara Banca, județul Vaslui
- Parteneri: Poliția Municipiului Bârlad

- Cadre didactice coordonatoare: prof. înv. primar

2. Grup-țintă:

- Elevii claselor primare
- Părinții și membrii comunității educaționale
- Agenți de circulație implicați în activitățile educative.

3. Resurse:

- Resurse umane: cadre didactice, elevi, părinți, agenți de poliție rutieră
- Resurse materiale: imagini și pliante tematice, aparatură foto, tablă interactivă, calculator, imprimantă, materiale pentru activități artistico-plastice și practice

4. Scopul proiectului:

- **Cunoașterea și aplicarea corectă a regulilor de circulație pentru pietoni** în vederea asigurării siguranței personale și a unei autonomii relative în trafic.
- **Formarea unui comportament responsabil și civilizat** pe drumurile publice.
- **Exersarea limbajului specific** situațiilor rutiere.

5. Obiective specifice:

- Înțelegerea necesității respectării regulilor de circulație.
- Conștientizarea consecințelor nerespectării acestora.
- Dezvoltarea interesului pentru educația rutieră.
- Îmbogățirea vocabularului activ cu termeni specifici.
- Formarea deprinderilor de comportament civilizat în trafic.

6. Obiective de referință:

- Recunoașterea semnelor, culorilor și marcajelor rutiere.
- Cunoașterea rolului agentului de circulație și a semnalelor acestuia.
- Identificarea pericolelor străzii ca loc de joacă.
- Explicarea cauzelor care duc la producerea accidentelor.
- Adoptarea unei atitudini corecte față de comportamentele periculoase.
- Transferarea regulilor în rutina zilnică (ex: drumul spre școală)
- Relatarea de întâmplări din experiența directă, reflectând asupra lor.

7. Activități propuse:

- **Parteneriat educațional:** „*Polițist pentru o zi*”
- **Observări dirijate și jocuri de rol:** recunoașterea semnelor de circulație
- **Lecturi educative:** povești și poezii cu tematică rutieră
- **Activități practice:** confecționarea de semafoare, indicatoare, postere

- **Concurs tematic:** „Știu să circul corect!”
- **Scenetă:** „Semaforul”
- **Expoziție de lucrări plastice:** „Drumul spre școală în siguranță”
- **Album foto tematic:** realizat pe parcursul proiectului

8. Metode utilizate

Observarea spontană și dirijată, povestirea, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul didactic, problematizarea.

9. Evaluare

- Expoziții de lucrări și colaje tematice;
- Portofolii individuale ale elevilor;
- Concursuri și activități demonstrative;
- Observarea comportamentului elevilor în situații reale;
- Feedback din partea părinților și partenerilor educaționali.

CONCLUZII

Implementarea proiectului „*Prietenul meu, polițistul*” contribuie semnificativ la formarea unei conduite responsabile și prudente în trafic. Copiii își dezvoltă capacitatea de observație, atenția, spiritul civic și disciplina. Activitățile practice și jocurile tematice facilitează învățarea activă, determinând interiorizarea regulilor prin experiențe pozitive.

De asemenea, colaborarea cu Poliția Rutieră și implicarea părinților sporesc eficiența demersului educativ, consolidând legătura între școală și comunitate.

Bibliografie

1. Ionescu, M., *Educația rutieră în școală*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2018.
2. Cucos, C., *Pedagogie: repere teoretice și aplicative*, Editura Polirom, Iași, 2017.
3. Cerghit, I., *Metode de învățământ*, Editura Polirom, Iași, 2006.
4. Ministerul Educației Naționale, *Curriculum pentru învățământul primar – Domeniul Om și societate*, București, 2021.



Proiect educativ: aleg sănătatea! – prevenirea efectelor alimentației nesănătoase și a sedentarismului

Nagy Edit

Liceul de Arte „Plugor Sándor” Sf. Gheorghe

Clasa: a III-a B

Perioada: 3 săptămâni

Tema:

Aleg sănătatea! – prevenirea efectelor alimentației nesănătoase și a sedentarismului

Scopul proiectului

Proiectul educativ „Aleg sănătatea!” are ca scop formarea și dezvoltarea unui comportament responsabil față de propria sănătate, prin conștientizarea riscurilor generate de alimentația nesănătoasă și de sedentarism.

Prin activități interdisciplinare, interactive și practice, elevii vor învăța să adopte un stil de viață echilibrat, să facă alegeri alimentare corecte și să înțeleagă importanța mișcării pentru dezvoltarea armonioasă a organismului. De asemenea, proiectul urmărește prevenirea unor probleme de sănătate specifice copilăriei, prin educație și implicare activă.

Obiectivele proiectului

Obiective generale:

- Formarea unor obiceiuri de viață sănătoase;
- Dezvoltarea competențelor de comunicare în limba română și maternă;
- Stimularea gândirii critice și a capacității de luare a deciziilor;
- Dezvoltarea competențelor sociale și civice;

Obiective specifice:

- Identificarea alimentelor sănătoase și nesănătoase;
- Înțelegerea efectelor negative ale alimentației dezechilibrate;
- Conștientizarea importanței activității fizice zilnice;
- Exprimarea opiniilor despre stilul de viață sănătos;
- Realizarea de produse creative cu tematică educativă;
- Aplicarea cunoștințelor în viața de zi cu zi;

Competențe vizate

- Competențe de comunicare în limba română și maternă;
- Competențe de învățare autonomă și colaborativă;
- Competențe sociale și civice;
- Competențe de explorare și investigare;
- Competențe artistice și creative;
- Competențe digitale de bază;

Etapele de realizare a proiectului

I. Etapa de pregătire

Elevii au participat la activități introductive despre stilul de viață sănătos, prin discuții dirijate și brainstorming. Au fost analizate obiceiurile alimentare și nivelul de activitate fizică zilnică. S-au clarificat noțiuni precum: alimentație sănătoasă, nutrienți, sedentarism, mișcare, stil de viață echilibrat.

II. Etapa de planificare

Elevii au fost organizați în grupuri de lucru, stabilindu-se sarcini și roluri clare. Au fost prezentate obiectivele proiectului, regulile de colaborare și criteriile de evaluare. Elevii au fost încurajați să participe activ și să colaboreze.

III. Etapa de implementare

În această etapă, elevii au participat la activități variate, interdisciplinare, care au îmbinat învățarea teoretică cu experiența practică.

Activitățile au început cu vizionarea unor materiale educative video despre alimentația sănătoasă, diferența dintre alimentele benefice și cele nesănătoase și importanța mișcării:

<https://www.youtube.com/watch?v=JcWZJ9W9K2A> – Alimentația sănătoasă pentru copii

<https://www.youtube.com/watch?v=RkQJxg6kQjM> – De ce este important să protejăm corpul și sănătatea

<https://www.youtube.com/watch?v=9GorqroigqM> – Stil de viață sănătos și mișcare

După vizionare, elevii au participat la discuții ghidate și au completat fișe de lucru. Aceste activități au integrat disciplinele Limba română, Limba maghiară și Științe ale naturii. Au urmat jocuri didactice, precum clasificarea alimentelor, realizarea „farfuriei sănătoase” și participarea la quiz-uri. Elevii au argumentat alegerile și au lucrat în echipă, dezvoltând competențe din Matematică, Educație civică și Limba română și maghiară.

Activitățile practice au inclus observarea conținutului de zahăr din alimente, compararea gustărilor și realizarea unui jurnal alimentar. Elevii au analizat și au formulat concluzii, dezvoltând competențe din Științe ale naturii și Matematică. În cadrul activităților de

comunicare, elevii au participat la jocuri de rol, au povestit despre obiceiurile lor și au exprimat opinii despre stilul de viață sănătos.

Activitățile artistice au inclus realizarea de postere, desene și colaje cu tema „Aleg sănătatea!”. Elevii au creat și piramida alimentară, dezvoltând creativitatea.

Au fost organizate și activități de mișcare, jocuri dinamice și exerciții fizice, pentru a combate sedentarismul și a promova activitatea fizică zilnică.

IV. Activități extracurriculare

- Pentru a lega învățarea de viața reală, elevii au desfășurat activități practice:

- Plantarea de legume în grădina școlii;

- Îngrijirea plantelor și observarea dezvoltării acestora;

- Recoltarea legumelor și prepararea unei salate sănătoase;

- Pregătirea unor gustări sănătoase;

- Organizarea unui picnic activ, cu jocuri și mișcare;

Aceste activități au contribuit la formarea unor deprinderi sănătoase și la învățarea prin experiență directă.

V. Etapa de realizare a produsului final

- Elevii au realizat produse individuale și de grup:

- Postere și colaje;

- Meniuri sănătoase;

- Jurnale alimentare;

- Prezentări și scenete;

- Produsele au fost prezentate în clasă, evidențiindu-se implicarea și creativitatea

Discipline implicate

Limba și literatura română

Limba și literatura maghiară

Științe ale naturii

Educație civică

Matematică

Arte vizuale și abilități practice

Muzică și mișcare

Joc și mișcare

Evaluarea proiectului

Evaluarea s-a realizat pe parcurs și la final:

-

Observarea implicării elevilor;

- Analiza produselor realizate;
- Evaluare orală și autoevaluare;
- Evaluare de grup;
- Accentul a fost pus pe participare activă, cooperare și aplicarea cunoștințelor.

Reflecție finală

Proiectul a contribuit la conștientizarea importanței unui stil de viață sănătos și la prevenirea efectelor alimentației nesănătoase și a sedentarismului. Activitățile practice, în special plantarea legumelor și prepararea salatei, au avut un impact semnificativ asupra elevilor, ajutându-i să înțeleagă importanța alimentelor naturale și a mișcării.

Elevii au devenit mai responsabili, mai implicați și mai conștienți de alegerile lor zilnice, contribuind la formarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.

Proiect educațional ”Sănătate prin joc”

Prof. Ciornei Nicoleta-Iuliana,
Șc. Gimnazială Pârteștii de Sus, Suceava

- **Argument**

Jocul este o activitate dominantă în copilărie, ocupă locul central în viața copilului și este mijlocul prin care își satisface imediat, după posibilități, propriile dorințe, aptitudini și valențe, acționând conștient și liber. Prin joc se sporește dezvoltarea generală psiho-fizică, copilul se socializează în procesul de comunicare și relaționare intra și interpersonală, ia decizii în diferite împrejurări în care se află la un moment dat. Prin joc își poate utiliza, fortifica și întări voința și atenția.

Proiectul sportiv oferă oportunitatea desfășurării unor diverse activități outdoor. Acest proiect ne propune o temă de dezbatere care vizează activitățile de tip outdoor și ne provoacă la o reorganizare a activităților de predare învățare. Educația nonformală și, implicit, educația outdoor nu este o activitate lipsită de un efect formativ, ci trebuie înțeleasă ca o realitate educațională mai puțin formalizată. Conceptul de educație nonformală este asociat conceptului de „învățare pe tot parcursul vieții” (lifelong learning). Pregătește copiii pentru un viitor durabil, analizează problemele pe termen lung ale interdependenței om – natură. Este timpul să conștientizăm beneficiile și facilitățile acestui tip de educație, „să

părăsim prispa” instituției/ clădirii pentru a ne aventura cu puțină creativitate și imaginație în natura ce încă ne înconjoară, „să rupem barierele” înălțate de rutină, indiferență, comoditate și uneori de necunoaștere, și, să oferim copiilor noștri o alternativă interesantă și mai atractivă.

- Materiale necesare: - mingi, parașuta, jaloane, bețe Mikado
- Scop:

Dezvoltarea autocontrolului, a competitivității și creativității prin valorificarea înțeleaptă, activă și sănătoasă a diverselor momente din timpul liber. dar și eliminarea discriminării în mediul școlar.

- Obiective urmărite:
 - Îmbunătățirea abilităților cognitive, activitatea fizică, relațiile sociale și autodisciplina;
 - Crearea unor reguli de comportament responsabil și împărțirea echitabilă a sarcinilor între membrii grupului;

Metode

- ✓ Vizita la uzina de apă din localitatea Berchișești;

Organizarea și desfășurarea activității

- Joc: Vânătoarea de comori sufletesti

Scop: Cunoastere, comunicare

Detaliere: tema este găsirea lucrurilor valoroase din interiorul ființei celuilalt, nu a celor pe care le poartă pe el sau cu el. Scopul este găsirea numărului maxim de persoane din grup, care prețuiesc aceleași idei, virtuți etc. Dacă nu cunoști persoana pe care o descoși, mai întâi te și vă prezentați.

Gata de joacă?

1. Găsește o persoană care poartă același număr la pantofi - ca și tine;
2. Găsește o persoană care poartă șapcă; sau nu-i place șapcă - ca și tine;
3. Găsește două persoane care săptămâna trecută au avut teză, lucrare, examen, predare, bilanț etc.;
4. Găsește trei persoane care sunt din același an de studii ca tine;
5. Găsește trei persoane care locuiesc în alte condiții decât tine (cămin, gazdă, rude etc.);
6. Găsește două persoane care săptămâna trecută au fost la teatru, operă, cinema, discotecă, meci, sport etc.;

explicați-vă unii altora de ce vă place s-o faceți;

7. Găsește două persoane cărora le place același gen de muzică, program TV, revistă - ca și ție;
8. Găsește două persoane cărora le place să bea cafea, coca, bere, apă minerală etc. ca și ție; discutați dacă e bine, cum se poate scăpa de obiceiurile rele etc.;

- Rezultate așteptate

- trăirea de experiențe inedite din timpul activității;
- interesul de a participa la sarcini noi și complexe;
- dezvoltarea capacității de a lucra în echipe și pe grupe;

- Evaluarea activității

- fotografii
- observarea comportamentului copiilor;
- dezbateri interactive în cadrul orelor;

Proiectul „Sănătate prin joc” evidențiază rolul esențial al activităților ludice în formarea și menținerea unui stil de viață sănătos. Prin joc, copiii învață într-un mod natural și plăcut despre igienă, alimentație echilibrată, mișcare și relații sociale sănătoase. Metodele interactive cresc motivația, implicarea și capacitatea de învățare, transformând informațiile teoretice în comportamente practice.

De asemenea, jocul contribuie la dezvoltarea armonioasă a copiilor, atât fizic, cât și emoțional și social. Integrarea elementelor de educație pentru sănătate în activități recreative reprezintă o strategie eficientă pentru cadrele didactice și părinți, având un impact pozitiv pe termen lung asupra stilului de viață al copiilor.

În concluzie, învățarea prin joc nu este doar o metodă atractivă, ci și una necesară pentru formarea unor obiceiuri sănătoase durabile.

Bibliografie:

1. Jean Piaget, Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2005, p. 45–60.
2. Lev Vygotsky, Gândire și limbaj, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010, p. 70–85.
3. Ministerul Educației, Educație pentru sănătate – ghid pentru profesori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2017, p. 12–30.
4. Manual de Dezvoltare personală, clasa pregătitoare, Editura Art Educațional, București, 2020, p.

Bune practici privind situația copiilor din grădiniță

Prof Ed Timpurie:Pipa Daniela
Grădinița Cu Program Prelungit Nr 1 Aleșd

Siguranța copiilor reprezintă una dintre cele mai importante responsabilități ale adulților – părinți, educatori și întreaga comunitate. La vârsta preșcolară, copiii sunt curioși, energici și dornici să exploreze lumea, însă nu conștientizează pericolele din jurul lor. De aceea, prevenirea accidentelor și formarea unor comportamente sigure încă din primii ani de viață sunt esențiale. Educația pentru siguranță nu trebuie să fie rigidă sau înfricoșătoare, ci adaptată vârstei, prin jocuri, povești și activități interactive. Astfel, copiii învață mai ușor cum să se protejeze și să reacționeze corect în diferite situații. Am discutat la grupă despre pericolele eminente pe care le putem preveni, exemplu jocul cu focul, neatenția cu privire la folosirea apei, sau cum ne prevenim în caz de incendiu niciunul nu rămâne în urmă, toții membrii familiei sunt salvați, inclusiv animalele de companie. Știm că în grădinița este mediul în care copiii petrec mult timp, de aceea trebuie să fie un spațiu sigur și bine organizat, în cadrul orelor de consiliere și orientare am vorbit împreună cu părinții despre:

1. Bune practici:

- Supravegherea permanentă a copiilor de către cadrele didactice
- Amenajarea mobilierului fără colțuri periculoase
- Păstrarea obiectelor periculoase (foarfece, substanțe) în locuri inaccesibile pentru grupele mici
- Stabilirea unor reguli simple: nu alergăm în clasă, nu împingem colegii

Copiii trebuie încurajați să spună imediat dacă s-au rănit sau dacă observă un pericol niciodată nu suntem singuri totdeauna ne ajutăm reciproc..

Siguranța acasă

Acasă este locul unde copilul se simte în siguranță, însă pot exista numeroase riscuri.

2. Bune practici:

- Supravegherea utilizării obiectelor ascuțite sau electrice
- Blocarea accesului la medicamente și produse de curățenie
- Învățarea regulilor de bază: nu atingem prizele, nu ne jucăm cu focul
- Evitarea lăsării copilului singur pentru perioade lungi

Părinții au un rol esențial în a oferi exemple pozitive și a explica pericolele pe înțelesul copilului.

3. Siguranța în trafic

Educația rutieră trebuie începută încă de la grădiniță unde am exersat situații similare unui incendiu, inundații sau cutremur.

Reguli importante:

- Traversăm doar pe trecerea de pietoni
- Așteptăm culoarea verde a semaforului
- Ne asigurăm înainte de a traversa
- Mergem de mână cu un adult

Activitățile practice (plimbări, jocuri de rol) îi ajută pe copii să înțeleagă mai bine aceste reguli. Jocul semaforul, politistul rutier, protejarea pietonilor și protejarea bicicliștilor.

4.Prevenirea accidentelor

Accidentele pot fi prevenite prin educație și atenție.

Exemple:

- Evitarea alergării pe scări
- Folosirea corectă a jucăriilor
- Respectarea regulilor în timpul jocului
- Purtarea echipamentului de protecție (de exemplu, cască, genunghere, cotiere pentru bicicletă)

Copiii trebuie învățați să ceară ajutor atunci când se află într-o situație dificilă.

5.Reacția în situații de urgență

Este important ca cei mici să știe din timp cum să reacționeze în caz de pericol.

- Să recunoască situațiile periculoase (incendiu, persoane necunoscute)
- Să știe să apeleze la un adult de încredere
- Să memoreze numărul de urgență 112
- Să nu intre în panică

Aceste informații trebuie transmise prin jocuri și exerciții simple.

Concluzie

Prevenirea este cheia protejării vieții. Prin educație timpurie, copiii învață să fie atenți, responsabili și să își dezvolte instincte de autoprotecție. Atât familia, cât și grădinița trebuie să colaboreze pentru a crea un mediu sigur și pentru a forma comportamente corecte.

„Prevenind, dăm importanță vieții” nu este doar un slogan, ci un mod de a construi un viitor mai sigur pentru fiecare copil și pentru fiecare viață.

Bibliografie:

Didactic. ro

Rolul sportului în menținerea sănătății

Profesor Popescu Marian
Școala Gimnazială „Sfântul Gheorghe” Craiova

Sportul și activitatea fizică reprezintă factori esențiali pentru menținerea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor, având un impact major atât asupra organismului, cât și asupra stării psihice. În contextul societății actuale, dominată de tehnologie și sedentarism, lipsa mișcării a devenit una dintre principalele cauze ale apariției multor boli cronice. Din acest motiv, promovarea unui stil de viață activ este mai importantă ca oricând.

În primul rând, sportul contribuie la întărirea sistemului imunitar. Prin mișcare, circulația sanguină este accelerată, ceea ce permite celulelor imunitare să circule mai eficient în organism și să combată agenții patogeni. De asemenea, exercițiile fizice regulate reduc inflamațiile cronice, care sunt asociate cu numeroase boli. Studiile arată că persoanele active au un risc mai mic de a dezvolta infecții respiratorii și alte afecțiuni comune.

Un alt aspect important este prevenirea bolilor cardiovasculare. Inima, fiind un mușchi, devine mai puternică atunci când este solicitată prin efort fizic. Activitățile precum alergarea, mersul rapid, înotul sau ciclismul contribuie la îmbunătățirea circulației și la menținerea elasticității vaselor de sânge. Sportul ajută la scăderea tensiunii arteriale, la reducerea nivelului colesterolului și la prevenirea formării plăcilor de aterom. Astfel, riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral este semnificativ redus.

De asemenea, sportul joacă un rol esențial în prevenirea obezității, o problemă globală tot mai frecventă. Excesul de greutate este asociat cu numeroase afecțiuni, precum diabetul zaharat de tip 2, hipertensiunea arterială sau bolile articulare. Activitatea fizică ajută la arderea caloriilor, la reglarea metabolismului și la menținerea masei musculare. În plus, exercițiile fizice contribuie la creșterea sensibilității la insulină, prevenind astfel apariția diabetului.

Un alt beneficiu major al sportului este menținerea sănătății sistemului osos și muscular. Exercițiile fizice, în special cele de rezistență și cele care implică greutatea corporală, contribuie la creșterea densității osoase și la prevenirea osteoporozei. De asemenea, sportul întărește musculatura, îmbunătățește flexibilitatea și coordonarea, reducând riscul de accidentări și de căderi, în special la vârstnici.

Pe plan psihic, sportul are efecte deosebit de benefice. Activitatea fizică stimulează eliberarea de endorfine, serotonină și dopamină, substanțe chimice care contribuie la starea de bine și la reducerea stresului. Practicarea sportului ajută la combaterea anxietății și depresiei,

îmbunătățește concentrarea și memoria și favorizează un somn odihnitor. În plus, participarea la activități sportive de grup dezvoltă relațiile sociale și sentimentul de apartenență.

Sportul contribuie și la dezvoltarea unor valori și abilități importante, precum disciplina, perseverența, spiritul de echipă și capacitatea de a face față provocărilor. Aceste calități sunt esențiale nu doar în activitatea sportivă, ci și în viața de zi cu zi. Pentru copii și adolescenți, sportul este un instrument educativ important, care îi ajută să adopte obiceiuri sănătoase și să evite comportamentele nocive.

Un alt aspect important este rolul sportului în prevenirea unor boli grave, precum anumite tipuri de cancer. Studiile au demonstrat că activitatea fizică regulată poate reduce riscul de cancer de colon, sân sau plămâni, prin reglarea hormonilor și îmbunătățirea funcțiilor metabolice.

Cu toate aceste beneficii, este important ca sportul să fie practicat în mod corect și constant. Nu este necesară o activitate intensă pentru a obține rezultate; chiar și exercițiile moderate, efectuate zilnic, pot avea efecte semnificative. Specialiștii recomandă cel puțin 30-60 de minute de activitate fizică pe zi, adaptată vârstei și condiției fizice a fiecărei persoane.

În concluzie, sportul are un rol fundamental în prevenirea îmbolnăvirilor și în menținerea unei vieți sănătoase. Prin efectele sale benefice asupra organismului și psihicului, activitatea fizică contribuie la creșterea calității vieții și la prelungirea duratei acesteia. Adoptarea unui stil de viață activ nu este doar o alegere, ci o necesitate în lumea modernă.

Bibliografie

- Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – Ghiduri privind activitatea fizică și comportamentul sedentar, 2020.
- Ministerul Sănătății din România – materiale informative privind stilul de viață sănătos.
- Institutul Național de Sănătate Publică (INSP) – rapoarte și studii despre activitatea fizică și sănătate.

Împreună învățăm să ne protejăm viața în mediul digital

Prof. Marinescu Ana-Maria,
Școala Gimnazială Nr. 28 Galați

Educația media reprezintă un domeniu esențial al educației contemporane, care urmărește dezvoltarea capacității de a accesa, analiza, evalua și crea mesaje în diverse forme de comunicare. În contextul digital actual, copiii sunt expuși zilnic unui volum mare de informații, provenite din surse variate, nu întotdeauna credibile. De aceea, formarea competențelor de gândire critică, de selecție a informației și de utilizare responsabilă a tehnologiei devine o prioritate încă din învățământul primar.

Activitățile desfășurate la clasa a III-a C au avut ca scop dezvoltarea gândirii critice, a responsabilității și a capacității de a analiza informațiile din mediul online. Activitățile de educație media au debutat cu lecția despre **sursele de informare și conținutul online**, care a constituit baza înțelegerii ulterioare a noțiunilor mai complexe. Elevii au descoperit că internetul este un spațiu bogat în informații, create atât de oameni, cât și de inteligența artificială, și că fiecare utilizator poate deveni, la rândul său, creator de conținut. În cadrul acestei lecții, elevii au identificat diferite tipuri de conținut media: vizual (imagini, videoclipuri), audio (muzică, podcasturi), text (articole, postări) și conținut interactiv (jocuri, chestionare). De asemenea, au înțeles că informațiile pot proveni din surse diverse, precum rețele sociale, motoare de căutare, platforme de streaming sau aplicații de mesagerie.

Un aspect important abordat a fost diferența dintre **consumul activ și cel pasiv de media**. Elevii au conștientizat că uneori interacționează cu informația fără să fie atenți, ceea ce îi poate face vulnerabili la mesaje înșelătoare. De asemenea, am discutat despre rolul **rețelelor sociale** și despre modul în care acestea personalizează conținutul pe baza preferințelor utilizatorilor. Elevii au fost surprinși să afle că informațiile pe care le văd nu sunt întâmplătoare, ci selectate de algoritmi. Un alt element esențial a fost diferențierea dintre **conținut informativ și conținut publicitar**. Elevii au învățat că unele mesaje au scopul de a informa, în timp ce altele încearcă să convingă sau să influențeze, apelând adesea la emoții.

Un pas important a fost introducerea conceptului de **fapte și opinii**, element fundamental în înțelegerea mesajelor media. Elevii au învățat că faptele reprezintă informații reale, verificabile, în timp ce opiniile sunt puncte de vedere personale, care pot fi diferite de la o persoană la alta. Prin exemple simple și exerciții interactive, aceștia au exersat identificarea diferențelor dintre afirmații obiective și subiective. Activitățile au contribuit la dezvoltarea

capacității de analiză și la conștientizarea faptului că nu toate mesajele trebuie acceptate ca fiind adevărate, mai ales atunci când sunt bazate doar pe opinii.

În continuarea acestor activități, am abordat fenomenul **fake news (știrile false)**, tot mai prezent în mediul digital. Elevii au înțeles că există informații false care pot fi distribuite fie din greșeală, fie intenționat, pentru a influența sau manipula. Am discutat diferența dintre informare eronată și dezinformare, folosind exemple adaptate vârstei lor. Elevii au realizat că distribuirea unor informații neconfirmate poate avea consecințe și că este important să verifice înainte de a crede sau transmite mai departe.

Pentru a sprijini acest proces, am introdus metoda **SIFT**, adaptată nivelului de înțelegere al elevilor. Aceasta le oferă un instrument simplu pentru verificarea informațiilor: să se oprească înainte de reacție, să investigheze sursa, să compare informația cu alte surse și să identifice originea acesteia. Elevii au fost încurajați să adopte rolul de „detectivi digitali”, ceea ce a crescut gradul de implicare și motivația pentru învățare.

Activitățile desfășurate au fost interactive și centrate pe elev. Jocul „Adevăr sau invenție?” a fost deosebit de apreciat, deoarece le-a oferit ocazia de a analiza rapid informații și de a-și argumenta răspunsurile. De asemenea, exercițiile de identificare a faptelor și opiniilor au stimulat discuțiile și colaborarea între elevi. Prin aceste activități, elevii au învățat să pună întrebări precum: „Este demonstrabil?”, „Cine spune asta?”, „Există dovezi?”.

Un alt aspect important al activităților a fost introducerea noțiunilor de **inteligență artificială**, prin exemple din viața cotidiană a elevilor. Aceștia au descoperit că folosesc deja aplicații bazate pe inteligență artificială (telefon, traduceri, jocuri), fără să conștientizeze acest lucru. Activitatea practică „AI mă ajută să...” a contribuit la înțelegerea rolului tehnologiei și la dezvoltarea unei atitudini responsabile față de utilizarea acesteia.

Pe parcursul activităților, elevii au fost încurajați să conștientizeze rolul emoțiilor în procesul de interpretare a informației. Am discutat despre modul în care emoții precum frica, entuziasmul sau curiozitatea pot influența deciziile și pot determina distribuirea rapidă a unor informații neverificate. Astfel, elevii au învățat importanța „pauzei” înainte de reacție.

Desigur, au existat și dificultăți în procesul de învățare. Diferențierea clară între fapte și opinii a necesitat exercițiu și exemple suplimentare. De asemenea, înțelegerea diferenței dintre informare eronată și dezinformare, precum și aplicarea completă a metodei SIFT, au fost mai dificile pentru unii elevi. Cu toate acestea, prin activități practice și sprijin constant, majoritatea elevilor au reușit să înțeleagă conceptele de bază.

Rezultatele activităților au fost vizibile în comportamentul elevilor. Aceștia au devenit mai atenți la informațiile întâlnite, au început să pună întrebări și să manifeste dorința de a verifica veridicitatea mesajelor. Au înțeles că protejarea propriei persoane în mediul digital începe cu informarea corectă și cu gândirea critică.



În concluzie, educația media are un rol esențial în formarea unor elevi responsabili și informați. Prin înțelegerea diferenței dintre fapte și opinii, recunoașterea știrilor false și utilizarea unor metode simple de verificare a informațiilor, elevii își dezvoltă competențe care contribuie direct la siguranța lor. Tema „Împreună învățăm să ne protejăm viața” reflectă nu doar o activitate didactică, ci o direcție importantă în educația pentru viitor.

Bibliografie:

Asociația Europeană a Profesioniștilor din Educație EDUMI (2026), *Program de formare*

Educație media digitală pentru profesorii din învățământul primar Poluarea-un motiv de îngrijorare pentru toți

Profesor învățământ primar: Sucitu Margareta
Școala Gimnazială „Octavian Goga” Satu Mare

Poluarea este efectul nociv pe care îl au unele acțiuni umane (sau naturale) asupra mediului înconjurător, a apelor și a animalelor. Aceste acțiuni pot pune în pericol calitatea vieții omului, dar și a altor ecosisteme naturale. Planeta poate supraviețui fără oameni, însă noi nu putem supraviețui dacă ne distrugem singuri casa. Cei mai mulți sperăm ca generația noastră să nu fie martoră la schimbările climatice cauzate de om. Din păcate, acestea sunt evidente încă de acum. Cu toate acestea, se crede că nu e prea târziu pentru a îmbunătăți situația, atât pentru noi, cât și pentru generațiile viitoare. Poluarea este o problemă globală care necesită acțiune imediată. Protejarea mediului nu este doar o responsabilitate a autorităților, ci și a fiecărui individ, prin acțiuni zilnice de reducere a amprente ecologice. Există trei mari tipuri de poluare: a aerului, a solului și a apelor. În cadrul acestor trei tipuri de poluare se remarcă numeroși poluanți (elemente nocive).

Aerul din atmosfera Terrei este compus din aproximativ 78% nitrogen și 21% oxigen,

plus alte câteva gaze: dioxid de carbon, neon și hidrogen. Poluarea aerului se referă la contaminarea aerului cu substanțe nocive, care sunt capabile să provoace afecțiuni și chiar moartea organismelor. Orașele sunt medii prielnice pentru poluarea aerului. Despre Londra, de exemplu, se știe că are o calitate proastă a aerului încă din secolul al XIII-lea. Inclusiv în prima carte scrisă despre poluarea aerului, *Fumifugium*, în 1661, apare discutată controversa aerului, a fumului și a ceții din capitala engleză. În decembrie 1952, în Londra, aerul a fost poluat cu pulberi de dioxid de sulf, provocând moartea a peste 4 000 de persoane. Evenimentul a intrat în istorie ca „Marele Smog al Londrei”. Deși pare imposibil, inclusiv utilizarea parfumurilor, a țigărilor, a produselor de curățenie sau a pesticidelor poate fi o sursă de poluare a aerului pe carer respirabil.

Apele curgătoare (fluvii, râuri, pârâuri) sau stătătoare (lacuri, mări, oceane) pot fi și ele poluate. Calitatea apei se diminuează și devine toxică atât pentru oameni, cât și pentru animalele și plantele care au ca mediu de viață apa. Nu de puține ori, posturile de televiziune au arătat imagini cu pești, delfini ori țestoase care au ajuns la mal sau care trăiesc în apă înconjurată de plastic, prinse în ambalaje de plastic sau care au înghițit plastice. Cauzele poluării apei: aruncarea gunoaielor din fabrici și uzine în ape, scurgerile și deversările de petrol, agricultura - de fiecare dată când plouă, apa ajunge în sol și preia fertilizantii, pesticidele și le duce în pânza freatică, contaminând sursele de apă, apele reziduale care nu sunt supuse unor procese de curățare, generarea de substanțe radioactive, prin activități umane iresponsabile, deversareadeșeurilor.

Când vine vorba despre poluarea solului, ne referim la substanțele solide sau lichide care ajung pe pământ sau în pământ și care contaminează solul. Aceste substanțe pot fi vizibile, urât mirositoare și pot amenința sănătatea, mai ales că solul este cel care oferă, direct sau indirect, oamenilor peste 90% din alimentație. Un sol de calitate va fi cel care ne pune la dispoziție o alimentație de calitate. În schimb, un sol plin de poluanți va oferi contrariul. Probabil că acest tip de poluare este una dintre cele mai vizibile pentru ochiul uman: suntem adesea martori la gunoaiile care zac pe marginea drumului, a deșeurilor pe care le vedem pe traseele montane și care distrug aspectul natural al unor peisaje uimitoare. Poluarea cu plastic este cea mai mare provocare la nivelul mediului cu care umanitatea se confruntă la acest moment. Această problemă este o amenințare la adresa mediului înconjurător și a vieții animalelor, iar cauza acestui tip de poluare sunt acțiunile omului. Plasticul este un element foarte durabil, degradarea lui se face lent, în peste 400 de ani, din cauza structurii chimice pe care o are. Cu toate acestea, în fiecare an sunt produse cantități imense de plastic, mai ales de unică folosință. Producerea acestora poate că nu ar reprezenta o problemă, însă faptul că nu

există procese de reciclare a plasticului după folosire duce la aglomerarea mediilor cu deșeuri. Plasticul folosit și nereciclat se poate găsi în mări și oceane, pe plaje, în parcuri, pe câmpurile agricole, în râuri și lacuri. În plus, producerea plasticului implică resurse naturale neregenerabile care se pot epuiza în curând; cărbunele, petrolul și gazele naturale sunt combustibili fosili utilizați în crearea plasticului, iar prelucrarea acestora eliberează în atmosferă gaze toxice, ce influențează poluarea aerului și, implicit, încălzirea globală. Plasticul nu este biodegradabil (nu se poate distruge prin factori biologici, existenți deja în natură). Mase mari de plastic ajung în gropile de gunoi, în oceane și chiar pe marginea drumului, punând în pericol viața animalelor din aceste medii. E adevărat că autoritățile și organizațiile internaționale au putere de decizie în ceea ce privește destinul planetei noastre, dar există și lucruri pe care le putem face și noi. Uite câteva acțiuni pe care atât copiii, cât și adulții le pot face pentru a combate poluarea. Vei vedea că împreună putem influența în bine viitorul nostru și al Terrei!

- Deșeurile de orice fel nu se aruncă la întâmplare, încearcă să păstrezi ambalajul biscuiților în buzunar, până găsești primul coș de gunoi;
- Participă la acțiuni de curățenie a spațiilor verzi oricând se ivește ocazia;
- Stinge lumina și alte dispozitive electronice atunci când nu le folosești;
- Dacă este posibil, alege un mijloc de transport în comun, bicicleta sau mersul pe jos în detrimentul mersului cu mașina personală;
- Alege produse prietenoase cu mediul oricând e posibil (de curățenie sau electrocasnice);
- Fă un obicei din a reduce, a reutiliza și a recicla obiectele folosite;
- Evită folosirea plasticului de unică folosință și, în schimb, utilizează produse din alte materiale prietenoase cu mediul, care nu ajung la gunoi după o primă utilizare;
- Când mergi la cumpărături cu familia, alege să luați pungi de cumpărături de acasă, în loc să le cumpărați de fiecare dată de la magazin;
- Împărtășește și cu alții obiceiurile tale bune, pentru a-i îndemna și pe ei să fie responsabili cu mediul înconjurător.

Rolul activităților extrașcolare în dezvoltarea psihocomportamentală a elevilor

Rusu Mariana
Școala Gimnazială Nr. 7, Galați

Educația modernă nu se mai limitează la transmiterea de cunoștințe în cadrul rigid al orelor de curs, ci urmărește dezvoltarea armonioasă a elevului ca individ activ, creativ și adaptabil. Într-o societate în continuă schimbare, accentul cade tot mai mult pe formarea competențelor socio-emoționale, a gândirii critice și a capacității de colaborare. În acest context, activitățile extrașcolare devin o dimensiune indispensabilă a procesului educativ, contribuind în mod direct la echilibrul emoțional, la dezvoltarea relațiilor interpersonale și la consolidarea încrederii în sine.

Spre deosebire de cadrul formal al lecțiilor, caracterizat uneori prin constrângeri de timp și evaluare, activitățile extrașcolare oferă un spațiu educațional flexibil, deschis și stimulat. Elevii au posibilitatea de a învăța prin experiență directă, de a explora domenii variate și de a-și descoperi interesele autentice. Excursiile tematice, atelierele de creație, competițiile sportive, activitățile artistice sau proiectele de voluntariat creează contexte reale de învățare, în care teoria este completată și consolidată prin practică.

Participarea constantă la aceste activități produce transformări vizibile în comportamentul elevilor. Aceștia devin mai comunicativi, mai implicați și mai deschiși către colaborare. În mediul non-formal, elevii se simt mai puțin constrânși de teama evaluării, ceea ce le permite să își exprime ideile cu mai multă încredere. Reușitele obținute în astfel de contexte contribuie la dezvoltarea stimei de sine și la formarea unei imagini pozitive despre propria persoană, elemente esențiale pentru succesul școlar și personal.

Un alt beneficiu major al activităților extrașcolare îl reprezintă dezvoltarea empatiei și a spiritului de echipă. Interacțiunile directe, sarcinile comune și experiențele împărtășite îi ajută pe elevi să înțeleagă mai bine diversitatea umană și să construiască relații bazate pe respect, toleranță și sprijin reciproc. În același timp, implicarea în activități variate reduce semnificativ riscul apariției unor comportamente negative, precum izolarea, absenteismul sau conflictele frecvente, oferind alternative constructive de petrecere a timpului și de exprimare personală.

La nivelul Școlii Gimnaziale Nr. 7 Galați, aceste principii sunt valorificate printr-o gamă diversă de proiecte și programe educaționale. Un exemplu relevant este proiectul „Singular acasă, împreună la școală”, care pune accent pe sprijinul emoțional și pe dezvoltarea personală a

elevilor. Prin activități de consiliere psihologică, monitorizarea adaptării școlare și exerciții interactive, elevii sunt încurajați să își înțeleagă emoțiile și să dezvolte mecanisme eficiente de gestionare a acestora. Activitățile simbolice, precum „Vreme ploioasă”, facilitează învățarea prin imagini și experiențe concrete, contribuind la interiorizarea unor comportamente pozitive.

Un rol deosebit în diversificarea experiențelor educaționale îl au proiectele eTwinning desfășurate în cadrul școlii. Acestea deschid elevilor perspective internaționale și le oferă oportunitatea de a colabora cu parteneri din diferite țări europene. Proiecte precum „Let’s Save Our Planet” promovează educația ecologică și responsabilitatea față de mediu, implicând elevii în activități practice de protejare a naturii, reciclare și conștientizare a problemelor globale.

De asemenea, proiectul „FOR WATERR” pune accent pe importanța resurselor de apă și pe adoptarea unor comportamente sustenabile, integrând activități interdisciplinare care îmbină știința, creativitatea și lucrul în echipă. Prin astfel de inițiative, elevii nu doar acumulează informații, ci devin participanți activi la rezolvarea unor probleme reale.

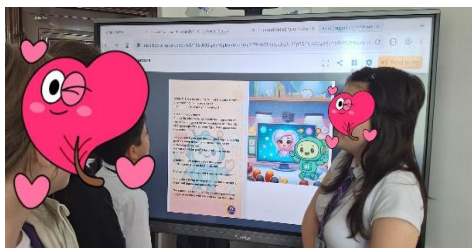
Proiectele axate pe creativitate și exprimare, precum „Creative Hands Workshop” sau „Harmony in Words”, oferă elevilor posibilitatea de a-și valorifica talentul artistic și de a comunica prin forme variate de expresie – desen, colaj, scriere creativă sau activități digitale. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea imaginației, a sensibilității estetice și a încrederii în propriile capacități.

În același timp, proiecte precum „Bullying Stops Here: A Global Project for Safe Schools” promovează un climat educațional sigur și incluziv. Activitățile desfășurate în cadrul acestuia – realizarea de materiale tematice, jocuri de rol, exerciții de empatie – îi ajută pe elevi să conștientizeze impactul comportamentelor negative și să dezvolte strategii de comunicare non-violentă.

Eficiența acestor demersuri educaționale este susținută de colaborarea permanentă dintre școală, familie și specialiști. Implicarea părinților în activități, sprijinul consilierilor școlari și parteneriatele cu instituții și organizații din comunitate contribuie la crearea unui mediu educațional coerent, stabil și motivant. Această rețea de suport este esențială pentru dezvoltarea echilibrată a elevilor și pentru prevenirea dificultăților de adaptare.

În concluzie, activitățile extrașcolare reprezintă mult mai mult decât o extensie a educației formale. Ele sunt un pilon fundamental în formarea unor elevi echilibrați, responsabili și implicați. Prin diversitatea experiențelor oferite și prin oportunitățile de dezvoltare personală și socială, aceste activități transformă școala într-un spațiu dinamic și relevant, în care fiecare elev

are șansa de a se descoperi, de a evolua și de a-și construi propriul drum.



Bibliografie selectivă

1. Arhiva proiectului „Singur acasă, împreună la școală”, Școala Gimnazială Nr. 7, Galați (2025-2026).
2. Păunescu, Mihaela-Grețuța, „Implicarea elevilor cu CES în activitatea școlară și extrașcolară”, Revista Educație.
3. „BULLYING STOPS HERE: A GLOBAL PROJECT FOR SAFE SCHOOLS”, Documentație eTwinning (2024).
4. Proiect educațional „Stop bullying!”, Inspectoratul Școlar Județean Dâmbovița (2022).
5. UNICEF, „Stop bullying în școală – Program adresat cadrelor didactice”.

Rolul dirigintelui în educația pentru siguranță: strategii aplicative și bune practici în mediul gimnazial

prof. Negraia Marta-Cristiana
Prof. Lăcătuș Marcela

Rezumat

Educația pentru siguranță constituie o dimensiune esențială a formării elevilor, în contextul diversificării riscurilor contemporane. Acest articol analizează rolul dirigintelui ca actor educațional esențial în dezvoltarea comportamentelor preventive, evidențiind strategii didactice și exemple de bune practici implementate la nivel gimnazial. Demersul propune o abordare integrată, bazată pe interacțiune, experiență și parteneriat educațional.

Cuvinte-cheie: diriginte, educație pentru siguranță, prevenție, bune practici, gimnaziu

1. Introducere

În societatea actuală, educația nu mai vizează exclusiv transmiterea de cunoștințe, ci și dezvoltarea competențelor de viață, inclusiv a celor legate de siguranță și prevenție. Dirigintele devine astfel un actor-cheie în formarea elevilor capabili să gestioneze diverse situații de risc. Potrivit lui Philippe Perrenoud (1997: 7), competența presupune mobilizarea resurselor în contexte reale, ceea ce implică dezvoltarea unor comportamente adaptative în situații de risc.

2. Fundamente teoretice ale educației pentru siguranță

Educația pentru siguranță se bazează pe învățarea experiențială și pe modelarea comportamentală.

John Dewey susține că învățarea autentică are loc prin experiență directă (1938: 25), ceea ce justifică utilizarea activităților practice în formarea comportamentelor preventive. În același timp, Albert Bandura evidențiază rolul învățării prin observație (1977: 22), subliniind importanța exemplului oferit de cadrul didactic. De asemenea, Émile Durkheim consideră că educația are funcția de a transmite norme sociale (1922: 51), inclusiv norme de protecție și responsabilitate.

3. Dirigintele ca mediator al educației pentru siguranță

Dirigintele acționează pe trei niveluri:

- a. formativ – dezvoltă comportamente preventive.
- b. relațional – creează un climat de încredere.
- c. instituțional – reprezintă școala în relația cu familia și comunitatea.

Acest rol complex presupune o abordare integrată, în care educația pentru siguranță este constant prezentă în activitățile de dirigentie.

4. Exemple de bune practici implementate la clasă

În activitatea didactică desfășurată la nivel gimnazial, educația pentru siguranță a fost integrată prin activități interactive, centrate pe elev, care au vizat dezvoltarea comportamentelor preventive.

4.1. Activitatea numită *Ce faci dacă...?* A fost un exercițiu de simularea situațiilor de risc

În cadrul orei de dirigenție, elevii au fost implicați în analiza unor scenarii precum: primirea unui mesaj suspect online, izbucnirea unui conflict între colegi sau diverse situații de urgență (incendiu, cutremur). Elevii au lucrat în grupuri, identificând soluții și argumentând alegerile făcute. Valoare educațională a acestui tip de exercițiu este legată de dezvoltarea gândirii critice și a capacității de reacție, în acord cu principiile învățării sociale conform lui Bandura (1977: 22).

4.2. Simulări de comportament în situații de urgență

Au fost organizate exerciții de tip: evacuare în caz de incendiu; identificarea rutelor de siguranță în școală. Valoare educațională a acestui tip de exercițiu este formarea unor reacții automatizate, bazate pe experiență directă (Dewey, 1938: 25).

4.3. Jurnalul siguranței

Elevii au fost încurajați să noteze: exemple de situații de risc observate în mediul școlar sau online; modalități de prevenire. Valoare educațională a acestui tip de exercițiu este dată de dezvoltarea responsabilității și a reflecției personale.

4.4. Dezbateri: *Siguranța în mediul online*

Elevii au participat la dezbateri privind expunerea datelor personale, riscurile rețelelor sociale, comportamentul responsabil online. Valoare educațională a acestui tip de exercițiu este dată de dezvoltarea competențelor argumentative și a conștientizării riscurilor.

4.5. Parteneriatul educațional cu instituții locale

Au fost organizate activități cu invitați (polițist, reprezentant ISU), care au prezentat: reguli de prevenire și exemple concrete din practică. Valoare educațională este strâns legată de creșterea relevanței și credibilității mesajului educațional, în acord cu modelul parteneriatului școală–familie–comunitate (Epstein, 2001: 45).

5. Impactul activităților asupra elevilor

Implementarea acestor activități a condus la creșterea nivelului de conștientizare a riscurilor, la dezvoltarea comportamentelor preventive precum și la îmbunătățirea climatului relațional în clasă.

În sensul lui Lev Vygotsky, interacțiunea socială a facilitat interiorizarea comportamentelor (1978: 86).

În același timp, Albert Bandura evidențiază rolul învățării prin observație (Bandura, 1977: 22), subliniind importanța exemplului oferit de profesor.

De asemenea, Émile Durkheim consideră că educația are funcția de a transmite norme sociale (Durkheim, 1922: 51), inclusiv norme de protecție și responsabilitate.

Într-o perspectivă contemporană, John Hattie arată că eficiența învățării depinde de vizibilitatea procesului educațional și de implicarea activă a elevului, subliniind că strategiile interactive și feedback-ul constant au un impact major asupra dezvoltării competențelor (2009: 89). În acest sens, activitățile de tip aplicativ și participativ, utilizate în educația pentru siguranță, contribuie semnificativ la interiorizarea comportamentelor preventive.

Într-o perspectivă contemporană, Ken Robinson subliniază că școala trebuie să creeze contexte de învățare relevante, în care elevii să fie implicați activ și să își dezvolte capacitatea de a lua decizii în situații reale. Acesta afirmă că educația eficientă nu constă doar în transmiterea de informații, ci în dezvoltarea unor competențe aplicabile în viața cotidiană (Robinson, 2015: 34).

În acest sens, activitățile de educație pentru siguranță, bazate pe simulare, reflecție și interacțiune, contribuie la formarea unor elevi autonomi și responsabili, capabili să gestioneze situații de risc. În aceeași linie, Doug Lemov evidențiază importanța strategiilor concrete de predare care structurează comportamentele elevilor și creează un cadru predictibil și sigur de învățare (Lemov, 2010: 12). Astfel, intervențiile dirigintei în educația pentru siguranță pot fi înțelese ca practici deliberate de formare a unor rutine și reacții adecvate în situații de risc.

Concluzii

Dirigintele are un rol esențial în educația pentru siguranță, acționând ca facilitator al învățării experiențiale și ca model comportamental. Prin activități interactive și prin colaborarea cu comunitatea, acesta contribuie la formarea unor elevi responsabili și conștienți de riscurile din mediul înconjurător.

Bibliografie:

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: Prentice Hall

Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: Macmillan.

Durkheim, É. (1922). *Éducation et sociologie*. Paris: PUF.

Epstein, J. (2001). *School, Family, and Community Partnerships*. Boulder: Westview Press.

Perrenoud, P. (1997). *Construire des compétences dès l'école*. Paris: ESF.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society*. Cambridge: Harvard University Press.

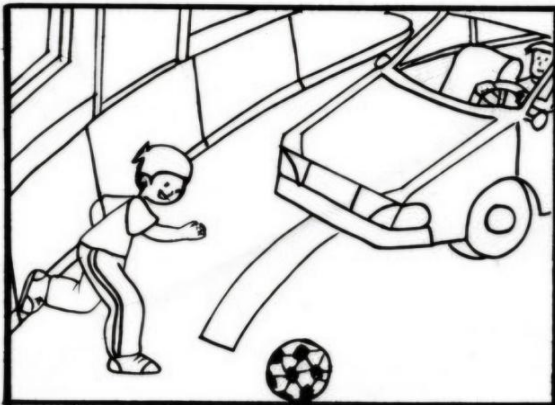
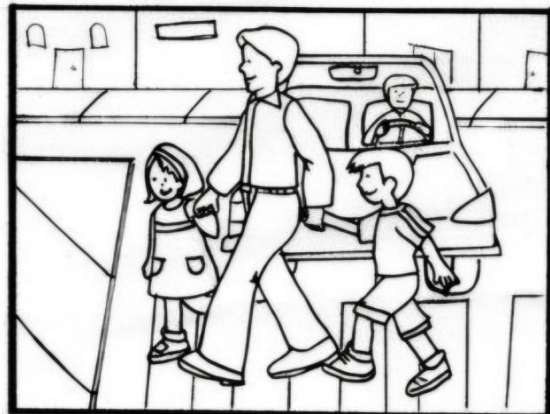
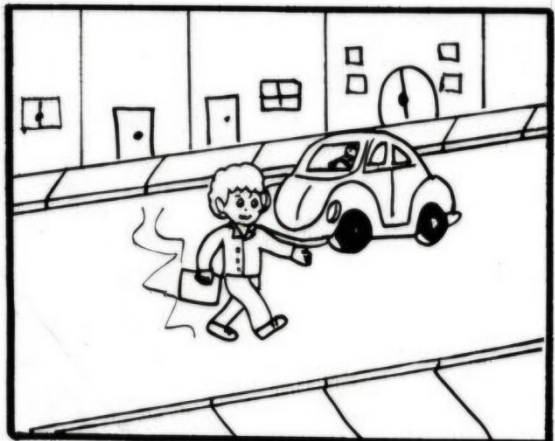
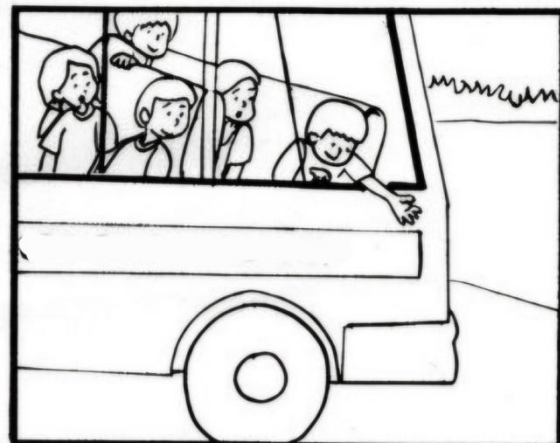
Fișă de lucru- educație rutieră

Profesor Educație Timpurie: Safta Eliza
Grădinița cu Program Prolungit „Rază de Soare”, Pitești

1.COLOREAZĂ CORESPUNZĂTOR!



2. PRIVEȘTE IMAGINILE! DESCRIE! COLOREAZĂ IMAGINILE ÎN CARE COPII AU GRIJĂ DE VIAȚA LOR!



Împreună învățăm să ne protejăm viața

Prof. Semeniu Ana
Școala Gimnazială Rona de Sus

Viața este cel mai de preț dar al omului, iar protejarea ei constituie o responsabilitate comună — a fiecăruia dintre noi, a familiei, comunității și societății în ansamblu. Conceptul de protecție a vieții presupune totalitatea măsurilor, normelor și atitudinilor prin care omul își menține integritatea fizică și psihică, prevenind situațiile de risc și acționând responsabil în fața pericolelor.

Educația pentru protecția vieții are un rol formativ esențial. Ea dezvoltă conștiința civică, spiritul de prevenție, empatia și solidaritatea umană. Într-un context social tot mai complex, marcat de accidente, dezastre naturale, violență, abuz și riscuri tehnologice sau medicale, informarea corectă și acționarea promptă pot face diferența între viață și moarte.

Protejarea vieții include mai multe dimensiuni:

- Protecția sănătății – prin adoptarea unui stil de viață echilibrat, o alimentație corectă, practicarea exercițiului fizic și evitarea consumului de substanțe nocive (alcool, tutun, droguri).
- Siguranța rutieră – respectarea regulilor de circulație, prudența la volan și educația rutieră încă din școala primară.
- Prevenirea accidentelor – în casă, la locul de muncă, în spațiile publice sau în natură.
- Protecția împotriva violenței – recunoașterea formelor de abuz fizic, psihic sau verbal și apelarea la instituțiile competente.
- Protecția mediului – menținerea unui echilibru ecologic și a unui mediu curat, condiție esențială pentru sănătatea populației.
- Gestionarea situațiilor de urgență – cutremure, incendii, inundații, evenimente tehnologice sau sanitare.

Educația pentru siguranță și protecția vieții trebuie începută din copilărie. În grădinițe și școli, copiii învață reguli de bază privind siguranța personală, igiena, alimentația sănătoasă și comportamentele prosoziale. Profesorii, părinții și specialiștii din domeniul sănătății sau al protecției civile colaborează pentru a forma deprinderi durabile.

Comunitatea are de asemenea un rol-cheie. ONG-urile, primăriile, instituțiile medicale, Poliția și Inspectoratele pentru Situații de Urgență contribuie prin campanii publice, simulări, materiale educative și activități de voluntariat. Prin acestea se dezvoltă sentimentul de apartenență și responsabilitate comună: împreună învățăm să ne protejăm viața.

Pentru a ilustra importanța formării comportamentelor de protejare a vieții, voi prezenta un exemplu de proiect educațional implementat într-o școală gimnazială.

Proiectul „Împreună învățăm să ne protejăm viața” a fost desfășurat în cadrul unei săptămâni tematice dedicate educației pentru siguranță. Scopul principal a fost informarea și formarea elevilor în privința comportamentelor de prevenire a accidentelor și de intervenție în situații critice.

Grup-țintă: elevii claselor V–VIII, părinții și cadrele didactice.

Durata: 5 zile.

Parteneri: Inspectoratul pentru Situații de Urgență, Poliția Rutieră, asistenți medicali și voluntari ai Crucii Roșii.

Activitățile desfășurate

- Ziua 1 – Sănătatea și alimentația echilibrată
Medicul școlii a susținut o prezentare despre igienă, somn, alimentație și riscurile automedicației. Elevii au realizat afișe cu tema „Alege viața sănătoasă!”.
- Ziua 2 – Siguranța rutieră
Polițiștii rutieri au organizat un atelier practic de traversare corectă și simulări de semnalizare. Elevii au participat la un concurs „Micii pietoni responsabili”.
- Ziua 3 – Prevenirea incendiilor și cutremurelor
Reprezentanții ISU au realizat un exercițiu de evacuare și au prezentat regulile de comportare în situații de urgență. Fiecare clasă a pregătit un plan de evacuare.
- Ziua 4 – Stop violenței!
Psihologul școlii a discutat despre bullying, abuz și formele de violență domestică. Elevii au vizionat materiale video și au creat un „angajament al respectului”.
- Ziua 5 – Protejăm natura, protejăm viața!
Activitate ecologică: curățarea spațiului verde din jurul școlii și plantarea de pomi. Este explicată legătura dintre sănătatea mediului și sănătatea oamenilor.

Metode utilizate

- Expuneri interactive și prezentări multimedia.
- Lucru pe echipe, jocuri de rol și dezbateri.
- Distribuirea de broșuri educative.
- Concursuri tematice și sesiuni demonstrative cu participarea specialiștilor.

Rezultate și impact

Elevii au demonstrat o înțelegere mai bună a riscurilor care le pot amenința viața și a modului în care pot acționa pentru a se proteja. Au învățat importanța empatiei, a respectului pentru

reguli și a colaborării cu adulții în situații de pericol. De asemenea, implicarea părinților a contribuit la continuarea comportamentelor pozitive acasă.

În concluzie protejarea vieții este un proces educativ continuu, care necesită implicarea tuturor: copil, familie, școală și comunitate. Prin informare, exercițiu și solidaritate se formează o cultură a siguranței, bazată pe respectul pentru viață, responsabilitate și cooperare. Totodată educația pentru protecția vieții nu trebuie privită ca o temă izolat abordată, ci integrată în toate domeniile formării umane — sănătate, ecologie, siguranță rutieră, comportament civic și moral. Adevărata valoare a vieții se reflectă atunci când omul devine capabil să o apere — pe a sa și pe a celorlalți.

Bibliografie

1. Dumitru, Ion. *Educația pentru sănătate și siguranță personală*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2016.
2. Popescu, Maria. *Psihologia comportamentului preventiv la elevi*. Editura Polirom, Iași, 2018.
3. Ministerul Educației și Cercetării. *Ghid metodologic pentru educația pentru siguranță*. București, 2020.

EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ȘI O VIAȚĂ ARMONIOASĂ ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. Tănase Andreea-Alexandra

Grădinița cu program prelungit „Ray Kindergarten”, Ștefănești, Argeș

Educația pentru sănătate timpurie transcende simpla transmitere de informații teoretice despre igienă sau nutriție. Ea reprezintă, în esență, fundamentul pe care copilul își construiește o relație echilibrată cu propriul corp, cu peisajul său emoțional intern, cu comunitatea din care face parte și cu mediul înconjurător. Literatura de specialitate definește acest demers ca fiind un proces complex de formare a unor comportamente durabile, un parcurs prin care copilul asimilează deprinderi, atitudini și valori esențiale încă din primii ani de viață.

Vârsta preșcolară se distinge printr-o receptivitate extraordinară. În această etapă, copiii nu asimilează concepte abstracte, ci învață organic: prin imitație, repetiție și, mai ales, prin experiență directă și joc. Orice rutină bine structurată, orice mesaj tradus în limbaj ludic și orice comportament consecvent modelat de adult are potențialul de a se transforma într-o obișnuință pe termen lung. Din practica la grupă se desprinde o concluzie clară: cele mai eficiente

intervenții educaționale sunt acelea integrate natural în ritmul zilei, unde o simplă rutină devine o ocazie de învățare activă și plină de bucurie.

Sănătatea fizică prin igienă și alimentație conștientă

Sănătatea fizică înglobează igiena personală, o nutriție echilibrată, odihna și activitatea fizică. Pentru un copil de vârstă mică, acestea nu trebuie prezentate ca reguli rigide sau obligații, ci ca experiențe firești și atractive.

Pentru a corecta lacunele în deprinderile de igienă cu care copiii vin uneori din mediul familial, moralizarea este inefficientă. Soluția stă în transformarea rutinei. Prin introducerea „Dansului mâinilor curate” – o coregrafie simplă care asociază fiecare pas al spălării (udare, săpunire, frecare, clătire) cu o mișcare ritmică – procesul devine o joacă așteptată. În timp, această metodă duce la internalizarea pașilor, copiii ajungând nu doar să respecte independent rutina, ci și să se corecteze reciproc.

Argumentele abstracte precum „legumele au vitamine” nu rezonază cu preșcolarii. În schimb, explorarea senzorială dă rezultate remarcabile. Un exemplu este depășirea refuzului de a consuma alimente verzi prin „Săptămâna Curcubeului”. Transformarea legumelor în material de joacă – atingerea frunzelor de spanac sau crearea unor „copăcei” din broccoli, prezența ca „mâncarea dinozaurilor” – scade anxietatea alimentară. Implicarea directă a copiilor în prepararea hranei crește exponențial curiozitatea și dorința de a gusta.

Dinamica mișcării și dezvoltarea motrică

Energia debordantă a copilăriei trebuie canalizată constructiv. Mișcarea nu dezvoltă doar musculatura și coordonarea, ci este un factor crucial în reglarea emoțională și optimizarea funcțiilor executive ale creierului.

În perioadele în care activitățile în aer liber sunt restricționate (cum ar fi sezonul rece), lipsa mișcării generează agitație, conflicte și deficit de atenție. Integrarea unor „pauze active” la intervale regulate (30–40 de minute) – prin exerciții, dans sau imitarea mersului animalelor – restabilește echilibrul nervos al grupei.

Ascunderea unor cartonașe cu acțiuni motrice (sărituri, rotații) transformă mișcarea într-o aventură. Astfel de strategii reduc vizibil agitația reziduală și sporesc capacitatea copiilor de a se concentra ulterior pe sarcini statice.

Sănătatea emoțională și echilibrul interior

Inteligența emoțională se structurează în primii ani de viață, determinând capacitatea viitorului adult de a se adapta și relaționa. Recunoașterea, validarea și exprimarea emoțiilor previn comportamentele agresive, adesea născute din neputința de a verbaliza frustrarea.

Amenajarea unui spațiu de refugiu dotat cu oglinzi, pernuțe și jetoane cu expresii faciale le oferă copiilor instrumentele necesare pentru a identifica ceea ce simt. Când un copil află că este normal să fie furios sau trist și primește spațiul să proceseze acea stare, conflictele spontane din timpul jocului liber se diminuează considerabil.

Sănătatea socială și conviețuirea armonioasă

Grădinița este primul ecosistem social complex în care copilul trebuie să navigheze. Aici se pun bazele cooperării, ale respectului reciproc și ale responsabilității de grup.

Posesivitatea și dificultatea de a împărți resursele sunt firești la această vârstă. Prin crearea unor sarcini care necesită efort comun – cum ar fi jocuri de construcție ce nu pot fi finalizate individual – copiii descoperă valoarea colaborării. Sentimentul de apartenență crește, iar stima de sine este validată prin succesul echipei.

Conexiunea cu mediul și gândirea sustenabilă

O viață armonioasă presupune și ancorarea responsabilă în mediul înconjurător. Copiii sunt perfect capabili să interiorizeze comportamente ecologice și să dezvolte o gândire sistemică dacă sunt ghidați corespunzător.

Proiectul „Grădina noastră”: Plantarea și îngrijirea zilnică a unor semințe oferă o lecție profundă despre vulnerabilitate și grijă. Observând ciclul naturii, copiii realizează conexiuni profunde. Așa cum a sintetizat un preșcolar: „Dacă nu udăm planta, e ca și cum am uita să avem grijă de noi”, demonstrând înțelegerea faptului că viața, sub toate formele ei, necesită atenție constantă.

Concluzii: Educația pentru sănătate în grădiniță depășește cu mult granițele unei curricule rigide. Educatorul este un arhitect subtil al viitorului adult, construind tipare de viață durabile prin modelare, consecvență și multă creativitate. Experiența de la catedră validează faptul că un copil nu învață cum să fie sănătos ascultând prelegeri, ci trăind emoții, construind relații pozitive și repetând gesturi benefice până când acestea devin o a doua natură.

Bibliografie

1. **Bocoș, Mușata**, *Instruire interactivă: Repere axiologice și metodologice*, Editura Polirom, 2013, Iași, p. 84.
2. **Golu, Florinda**, *Psihologia dezvoltării umane*, Editura Universitară, 2015, București, p. 112.
3. **Ștefan, Cătălina; Kallay, Eva**, *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari*, Editura ASCR, 2010, Cluj-Napoca, p. 28.
4. **Stan, Liliana** (coord.), *Educația timpurie. Probleme și soluții*, Editura Polirom, 2014, Iași, p. 76.

5. **Ulrich, Cătălina** – Educația pentru sănătate în școală, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015.

Educația pentru sănătate și formarea unui stil de viață armonios în ciclul primar

Prof. Tănase Ileana
Liceul Tehnologic Nr.1, Măcăcineni, Argeș

Fundamentare teoretică

Educația pentru sănătate reprezintă una dintre cele mai importante direcții formative ale educației timpurii și a ciclului primar, deoarece în primii ani de școală se construiesc fundamentele comportamentelor și atitudinilor care vor influența starea de bine a individului pe termen lung. La această vârstă, elevul se află într-o etapă caracterizată printr-o mare capacitate de învățare prin imitație, experiență directă și repetare, ceea ce face ca intervențiile educaționale să aibă un impact major asupra dezvoltării sale globale.

Educația pentru sănătate nu se limitează la transmiterea unor informații despre igienă sau alimentație, ci vizează formarea unor obiceiuri stabile, a unei relații echilibrate cu propriul corp, cu emoțiile, cu ceilalți și cu mediul înconjurător. Așa cum subliniază literatura de specialitate, educația pentru sănătate presupune „un proces complex de formare a unor comportamente durabile, prin care copilul își construiește treptat un stil de viață sănătos, bazat pe deprinderi, atitudini și valori interiorizate încă din primii ani de viață”.

Sănătatea nu este definită doar de nutriție, ci și de siguranța mediului în care trăim. Un stil de viață armonios presupune dezvoltarea unei culturi a prevenției.

În contextul actual, marcat de sedentarism, utilizarea excesivă a tehnologiei și schimbări rapide ale stilului de viață, rolul educatorului devine esențial în modelarea unui comportament sănătos prin abordarea celor trei piloni principali: sănătatea fizică, sănătatea emoțională și sănătatea socială.

Sănătatea fizică – Baza dezvoltării armonioase

Sănătatea fizică include igiena personală, alimentația echilibrată, somnul adecvat și activitatea fizică. Studiile din domeniul psihopedagogiei arată că deprinderile formate timpuriu tind să devină automatisme stabile ale personalității.

Bune practici educaționale

●**Ritualul de igienă:** Momentul spălării pe mâini a fost transformat într-un ritual educativ prin introducerea unui joc ritmic în care fiecare etapă a igienei era asociată cu o mișcare și un vers scurt.

●**Activitatea „Farfuria colorată”:** Copiii au sortat fructe și legume după culoare, discutând despre beneficiile specifice ale fiecăreia, finalizând activitatea prin pregătirea unei gustări sănătoase.

Sănătatea emoțională

Sănătatea emoțională presupune recunoașterea, exprimarea și reglarea emoțiilor. Literatura de specialitate evidențiază faptul că inteligența emoțională se formează în primii ani de viață și constituie fundamentul echilibrului psihologic ulterior.

Activitate aplicată: „Meteo Emoțiilor”. Elevii identifică și „prognozează” stările lor interioare, învățând că toate emoțiile sunt valide și pot fi gestionate prin comunicare.

Sănătatea socială

Sănătatea socială implică dezvoltarea abilităților de cooperare, respect și comunicare. Grădinița și școala reprezintă primele medii sociale complexe unde copilul învață regulile de conviețuire prin experiențe concrete de cooperare.

Joc pentru mișcare și cooperare: „Traversarea Râului Magic”

Această activitate îmbină perfect *mișcarea cu sănătatea socială*, solicitând atât efort fizic, cât și comunicarea între colegi.

Scopul jocului:

Dezvoltarea echilibrului, a motricității grosiere, dar și a spiritului de echipă și a capacității de a rezolva o problemă împreună.

Materiale necesare: „Pietre” decupate din carton gros (sau cercuri hula-hoop mici / covorașe antiderapante), un spațiu liber care reprezintă „râul” (de exemplu, lățimea clasei).

Desfășurarea jocului:

1. Copiii sunt împărțiți în perechi. Li se explică faptul că în fața lor este un „râu magic” (covorul) în care nu au voie să calce, altfel se udă la picioare.

2. Fiecare pereche primește 3 „pietre” de carton (este important să aibă cu o piatră mai mult decât numărul de copii din echipă).

3. Pentru a traversa râul, ei trebuie să așeze pietrele pe jos și să calce doar pe ele. Deoarece au doar 3 pietre, după ce au făcut primii pași, trebuie să se coordoneze: copilul din spate trebuie să ridice piatra rămasă liberă, să i-o dea celui din față, iar acesta să o așeze mai departe pentru a putea avansa.

4. Regula este că trebuie să se țină de mână pe tot parcursul traversării. Dacă un copil își pierde echilibrul și atinge „apa”, perechea trebuie să se întoarcă la mal și să o ia de la capăt, încurajându-se reciproc.

Beneficii: Pe plan fizic, copiii își exersează echilibrul, coordonarea ochi-mână-picior și orientarea în spațiu. Pe plan social, învață să-și adapteze ritmul la cel al partenerului, să aibă răbdare, să comunice („Dă-mi mie piatra acum!”, „Stai să mă țin bine de tine!”) și să gestioneze frustrarea în cazul în care trebuie să reînceapă traseul.

Concluzii

A fi sănătos înseamnă să știi să te protejezi în fiecare pas, fie că ești la masă, în sala de sport sau pe trecerea de pietoni. Formarea unui stil de viață armonios în ciclul primar necesită o abordare integrată, care să depășească nivelul pur teoretic. Rezultatele practice demonstrează că utilizarea metodelor active (jocul, experimentul, proiectul) transformă normele de sănătate din obligații externe în convingeri interioare. Profesorul rămâne modelul principal, iar consecvența rutinelor zilnice este cheia succesului în fixarea acestor deprinderi de viață. Răim într-o eră a vitezei, a ecranelor și a alimentelor procesate. Observăm tot mai des copii care obosec repede, care au dificultăți de concentrare sau care nu știu să gestioneze emoții puternice. În acest context, educația pentru sănătate nu mai poate fi tratată ca o disciplină opțională sau o activitate sporadică de „Săptămâna Altfel”. Ea trebuie să devină firul roșu care leagă toate activitățile noastre zilnice.

Sănătatea, în accepțiunea modernă și holistică, nu înseamnă doar absența bolii. Înseamnă o stare de bine fizică, mentală, emoțională și socială. În calitate de educatori, avem privilegiul de a modela aceste comportamente într-o perioadă în care creierul copilului este extrem de plastic și receptiv. Sănătatea înseamnă atenție. Un stil de viață sănătos include vigilența constantă față de pericolele externe.

Bibliografie

Cucoș, Constantin - Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice, Polirom, 2009, Iași, p. 142.
Pânișoară, Ioan-Ovidiu - Comunicarea eficientă, Polirom, 2015, Iași, p.88.
Piaget, Jean - Psihologia copilului, Cartier, 2005, Chișinău, p.65.

Echilibrul stilului de viață: De la nutriție la siguranță rutieră

Prof. Tănase Tiberiu-Ionuț
Școala Gimnazială „Ion Pillat”, Pitești, Argeș

Fundamentare Teoretică

În peisajul educațional contemporan, rolul grădiniței transcende simpla transmitere de cunoștințe, transformându-se într-un veritabil laborator al vieții, unde se pun bazele dezvoltării armonioase a fiecărui copil. Educația pentru sănătate, în special, nu mai este un subiect periferic, ci o componentă esențială a curriculumului preșcolar, având o importanță crucială în formarea unor deprinderi și atitudini care vor influența calitatea vieții individului pe termen lung.

Educația pentru sănătate nu se limitează la transmiterea unor informații despre igienă sau alimentație, ci vizează formarea unor obiceiuri stabile, a unei relații echilibrate cu propriul corp, cu emoțiile, cu ceilalți și cu mediul înconjurător. Așa cum subliniază literatura de specialitate, educația pentru sănătate presupune „un proces complex de formare a unor comportamente durabile, prin care copilul își construiește treptat un stil de viață sănătos, bazat pe deprinderi, atitudini și valori interiorizate încă din primii ani de viață”.

În contextul actual, marcat de sedentarism, utilizarea excesivă a tehnologiei și schimbări rapide ale stilului de viață, rolul educatorului devine esențial în modelarea unui comportament sănătos.

Sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci o stare de bine fizic, mental și social. Pentru un elev de gimnaziu, această perioadă este marcată de transformări rapide, motiv pentru care "combustibilul" pe care îl oferim corpului este esențial.

Pilonii Nutriției: O dietă echilibrată trebuie să includă macronutrienți (proteine pentru mușchi, carbohidrați complecși pentru energie durabilă și grăsimi sănătoase pentru creier) și micronutrienți (vitamine și minerale).

Hidratarea: Apa reprezintă aproximativ 60-70% din masa noastră corporală. Lipsa ei duce la oboseală și scăderea puterii de concentrare la ore.

Importanța Mișcării: Activitatea fizică eliberează endorfine ("hormonii fericirii"), care ajută la gestionarea stresului provocat de teze sau examene.

Sănătatea nu este definită doar de nutriție, ci și de siguranța mediului în care trăim. Un stil de viață armonios presupune dezvoltarea unei culturi a prevenției.

Educația rutieră ca factor de sănătate: Accidentele rutiere reprezintă o amenințare majoră la adresa integrității fizice a adolescenților. Cunoașterea regulilor de circulație nu este doar o obligație legală, ci o măsură de „prim ajutor preventiv”.

Prevenirea accidentelor casnice și școlare: Formarea unor reflexe corecte (manipularea obiectelor periculoase, conduita în laboratorul de chimie sau în sala de sport) reduce riscul traumatismelor care pot avea consecințe pe termen lung asupra sănătății.

Sănătatea emoțională presupune recunoașterea, exprimarea și reglarea emoțiilor. Dezvoltarea competențelor emoționale la vârste timpurii contribuie la prevenirea comportamentelor agresive și la crearea relațiilor armonioase.

Literatura de specialitate evidențiază faptul că inteligența emoțională se formează în primii ani de viață și constituie fundamentul echilibrului psihologic ulterior, deoarece „modul în care copilul învață să-și recunoască, să-și exprime și să-și regleze emoțiile în primii ani de viață determină capacitatea sa de adaptare și relaționare la vârsta adultă”.

Educația socială începe prin învățarea conviețuirii, a respectului și a responsabilității față de ceilalți, întrucât „învățarea regulilor de conviețuire și a responsabilității sociale începe din copilărie, prin experiențe concrete de cooperare, respect și participare la viața grupului”.

Bune Practici Educaționale

În cadrul orelor de „Educație pentru Sănătate” și „Consiliere”, am implementat următoarele activități practice:

- Atelierul „Pietonul Responsabil”: Am simulat situații de trafic utilizând marcate în curtea școlii. Elevii au învățat importanța vizibilității (purtarea elementelor reflectorizante) și pericolele utilizării telefonului mobil sau a căștilor în timpul traversării.

- Proiectul „Harta siguranței în școală”: Elevii au lucrat în echipe pentru a identifica locurile cu risc de accidentare din incinta școlii (scări alunecoase, colțuri de mobilier) și au propus soluții de semnalizare sau remediere.

- Simulări de prim ajutor: Demonstrații practice privind poziția laterală de siguranță și manevre de bază în caz de asfixie sau mici traumatisme, oferind elevilor control și încredere în situații de criză.

Concluzii

Trăim într-o eră a vitezei, a ecranelor și a alimentelor procesate. Observăm tot mai des copii care obosec repede, care au dificultăți de concentrare sau care nu știu să gestioneze emoții puternice. În acest context, educația pentru sănătate nu mai poate fi tratată ca o disciplină opțională sau o activitate sporadică de „Săptămâna Altfel”. Ea trebuie să devină firul roșu care leagă toate activitățile noastre zilnice.

Sănătatea, în accepțiunea modernă și holistică, nu înseamnă doar absența bolii. Înseamnă o stare de bine fizică, mentală, emoțională și socială. În calitate de educatori, avem privilegiul de a modela aceste comportamente într-o perioadă în care creierul copilului este extrem de plastic și receptiv.

Sănătatea înseamnă Atenție: Un stil de viață sănătos include vigilența constantă față de pericolele externe.

Responsabilitatea Socială: Educația rutieră transformă elevul dintr-un simplu participant la trafic într-un factor de siguranță pentru ceilalți.

Prevenția este mai ieftină decât tratamentul: Formarea deprinderilor corecte la vârsta gimnaziului scade incidența accidentelor grave la vârsta adultă.

A fi sănătos înseamnă să știi să te protejezi în fiecare pas, fie că ești la masă, în sala de sport sau pe trecerea de pietoni.

Bibliografie:

1. Ionescu, Matei, *Ghid de nutriție pentru tineri*, Editura Didactică și Pedagogică, 2022, București, p. 45.
2. Ministerul Educației, *Auxiliar didactic pentru educație rutieră - gimnaziu*, Editura Coresi, 2023, București, p. 18-22.
3. Popescu, Elena, *Sănătatea prin mișcare și siguranță*, Editura Sport-Turism, 2021, Cluj-Napoca, p. 30.
4. Vasilescu, Dan, *Prevenirea accidentelor în mediul școlar*, Editura All, 2020, Iași, p. 55.

Un mediu pentru viață

Prof. Chivulescu Elena Caziana
Liceul Tehnologic Nr.1, Măcăineni, Argeș

„Să privim încă o dată pământul acesta drag pe care foșnesc plopii și cântă ciocârlia, să-i arătăm mai mult decât oricând dragostea noastră...” , spunea Geo Bogza într-una dintre scrierile sale.

Este important ca protejarea mediului înconjurător, pentru beneficiul generațiilor viitoare, să fie una dintre provocările și preocupările generației noastre. Un mediu sănătos înseamnă o viață mai bună, mai frumoasă, pentru copiii noștri și pentru viitorul planetei.

Astăzi, mai mult ca oricând, se impune educarea cetățenilor în spirit ecologic, în special a tinerei generații, deoarece planeta se confruntă în acest moment cu schimbări majore în ceea ce privește clima și mediul, schimbări ce pun în pericol evoluția noastră.

Dependența economiilor noastre de combustibilii fosili, utilizarea necontrolată a terenurilor și defrișările care au loc pe tot globul duc la creșterea concentrațiilor de gaze cu efect de seră din atmosferă, care determină schimbări climatice la nivel mondial: valuri de căldură extinse, secetă, furtuni mai frecvente și mai puternice. În fiecare an, multe specii sunt declarate dispărute, pe măsură ce habitatele lor continuă să fie distruse, fragmentate sau poluate. Unele specii, inclusiv polenizatori precum albinele și fluturii, au înregistrat o scădere dramatică a populațiilor din cauza utilizării pe scară largă a pesticidelor. Poluanții generați de activitățile economice se acumulează în mediu, diminuând capacitatea ecosistemelor de a se regenera și de a ne asigura servicii vitale.

Este nevoie de mai multă atenție și de mai multă responsabilitate din partea fiecărui cetățean pentru a trăi într-un mediu curat, pentru a respira aer curat, pentru a bea apă curată și pentru a putea folosi condițiile de viață pe care ni le oferă natura. fără precedent în

Să-i învățăm, prin urmare, pe copii să iubească, să prețuiască și să ocrotească natura, a devenit una dintre preocupările școlii de astăzi. Orice copil poate deveni un prieten al naturii cu condiția s-o respecte și să își dorească să contribuie la refacerea ei. Natura are nevoie de prieteni care să iubească și să ocrotească viețuitoarele și mediul înconjurător.

Sub îndrumarea cadrului didactic, copiii se apropie de natură și învață să o ocrotească. Nu este suficient să transmitem informații și cunoștințe, ci este important să formăm deprinderi și o atitudine pozitivă față de mediu, să creștem interesul micilor elevi pentru tot ceea ce îi înconjoară.

Avem, în prezent, la îndemână, o multitudine de resurse atractive cu ajutorul cărora putem stârni curiozitatea și interesul copiilor, prezentări, filme, jocuri, etc., pe care să le folosim pentru investigarea mediului, cercetarea ființelor și fenomenelor din mediul înconjurător, în scopul formării comportamentului ecologic. Dincolo de acestea, este necesar să realizăm în mod direct legătura copiilor cu natura, prin drumeții, excursii, activități ecologice, plantare de plante, identificarea de reguli în anumite situații, implicarea în activități experimentale, etc.

„Calendarul ecologistului” reprezintă o sursă de activități despre și în legătură cu mediul:

- 22 martie – Ziua mondială a protecției apelor
- 27 martie – Ziua internațională a apei
- 1 aprilie – Ziua internațională a păsărilor
- 15 aprilie – Ziua pădurii

- 22 aprilie – Ziua Pământului
- 5 iunie – Ziua mondială a mediului
- 8 iunie – Ziua mondială a oceanelor
- 16 septembrie – Ziua internațională a ozonului
- 4 octombrie – Ziua internațională a protecției animalelor
- 6 octombrie – Ziua mondială a habitatului

Sunt 10 zile în care organizațiile nonguvernamentale și organismele internaționale ne atrage atenția asupra efectelor pe care le-ar avea traiul într-un mediu poluat, murdar și plin de substanțe toxice, 355 zile în care trebuie să ținem minte și să acționăm, dacă ne dorim să trăim într-un mediu sănătos.

Exemple de bune practici:

Atelier Ce pot face din materiale reciclabile – ornamente, produse utile, jucării, costume, realizate de copii

Parada Eco – prezentarea costumelor realizate din materiale reciclabile

Cei 3 R - Redu, Refolosește, Reciclează – amenajarea unui colț de relaxare.

Adevărata educație ecologică își va atinge scopul numai când elevii vor fi convinși de necesitatea ocrotirii naturii și vor deveni factori activi în acțiunea de conciliere a omului cu natura. Conștientizând frumusețea mediului local, promovând pitorescul zonei în care locuiesc, copiii vor înțelege utilitatea acțiunilor ecologice.

Bibliografie:

1. Mircea Dutu -"Ecologie. Filozofia naturala a vietii" – Editura Economica, Bucuresti 1999.
2. Sanda Visan, Steliana Cretu, Cristina Alpopi "Mediul înconjurator. Poluare si protectie" Editura Economica, Bucuresti 1998
3. <https://www.eea.europa.eu/ro/articles/un-mediu-sanatos-este-indispensabil>
4. <https://www.facebook.com/AEERmd/posts/calendarul-ecologistuluizile-interna%C5%A3ionale-dedicate-mediului-%C3%AEnconjur%C4%83tor-22-ma/1014477225274444/>