



Healthy and Learning Lifestyle

GHIDUL PĂRINȚILOR IO4



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stil de viață sănătos și învățat este finanțat în cadrul programului Erasmus+, Acțiunea cheie 2: Apel pentru parteneriate strategice 2020 cu numărul de acord: 2020-1-NL01-KA201-064672

Cuprins

Introducere	3
I. Programul zilnic al elevului.....	18
II. Nutriția elevului	23
III. Activitatea fizică la copii	51
IV. Stil de viață.....	69
V. Metode de învățare	81
VI. Noi tehnologii.....	96
Introducerea tehnologiei în educație.....	97
VII. În loc de concluzii – Transferabilitate	118
VIII. Bibliografie selectivă pentru părinți	133

Introducere

O mare parte din viața părintelui adult este ocupată cu creșterea copilului, orientată spre asigurarea confortului și educației maxime. Implicarea părinților în viața de zi cu zi a copiilor este un factor important în dezvoltarea emoțională a acestora, implică asigurarea resurselor de care dispun, fie acestea timp, energie, atenție sau abilități posedate de adult.

Un studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea din Missouri arată că atunci când părinții se implică în viața școlară a copiilor lor, șansele lor de succes în viață sunt mult mai mari, potrivit [sciencedaily.com](https://www.sciencedaily.com). Succesul lor va fi atât academic, cât și social.

Acest ghid vine în sprijinul părinților, îi ajută să conștientizeze nevoia de implicare activă și acordă o importanță deosebită diversilor factori, de la somn și nutriție până la tehnologie ca parte integrantă a vieții pentru dezvoltarea unui stil de viață sănătos. Temele și proiectele realizate cu copiii sunt cele mai frecvente activități. La acestea se pot adăuga și alte acțiuni practice prin care elevul își poate exersa abilitățile sau își poate forma altele noi. Acestea pot fi realizate și în afara casei prin participarea la diverse sporturi, cercuri creative, muzică, pictură.

Implicarea părinților în viața școlară a copiilor este percepută ca fiind vitală de majoritatea experților și cercetătorilor educaționali. Noul studiu arată că părinții trebuie să fie cât mai aproape posibil de copiii lor de îndată ce intră în viața școlară. Mai mult, aceștia subliniază că este necesar să urmeze programe de formare prin care profesorii să învețe cum să îmbunătățească calitatea și cantitatea interacțiunii cu părinții.

Au fost realizate mai multe studii asupra obiceiurilor dezvoltate de părinți în Olanda, Spania, Turcia, Grecia, România, experții noștri au exemplificat cele mai bune activități și au evidențiat cele mai bune practici, pentru a promova o cultură participativă, iar părinții să colaboreze pentru a favoriza elevul, principalul protagonist al procesului educațional.

Situația actuală a stilului de viață și a învățării în **Olanda** a fost influențată de diverși factori, inclusiv progresele tehnologice, dinamica socială în schimbare și reformele educaționale. Aceste schimbări au avut atât efecte pozitive, cât și negative asupra sănătății fizice și mentale a copiilor. Iată câteva noțiuni generale cu privire la situația actuală:

1. Influența tehnologică: Tehnologia a devenit o parte integrantă a vieții copiilor, cu acces sporit la telefoane inteligente, tablete și computere. În timp ce tehnologia oferă oportunități educaționale și de divertisment, timpul excesiv petrecut în fața ecranului poate duce la un comportament sedentar, la scăderea activității fizice și la potențiale probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea.

2. Stil de viață sedentar: Comportamentul sedentar în rândul copiilor a devenit o preocupare în Olanda, deoarece este asociat cu efecte adverse asupra sănătății. Factori precum utilizarea sporită a dispozitivelor electronice și scăderea jocului în aer liber contribuie la un stil de viață mai sedentar. Se fac eforturi pentru a promova activitatea fizică prin programe școlare, cluburi sportive și inițiative publice.

3. Focalizare pe transportul activ: Olanda este cunoscută pentru cultura sa de ciclism și se fac eforturi pentru a promova transportul activ în rândul copiilor. Multe școli încurajează mersul pe bicicletă sau mersul pe jos ca mod principal de transport, promovând activitatea fizică și reducând congestionarea traficului.

4. Nutriție și alimentare sănătoasă: Importanța obiceiurilor alimentare sănătoase este din ce în ce mai recunoscută în Olanda. Școlile oferă adesea mese nutritive și promovează practici alimentare sănătoase. Cu toate acestea, disponibilitatea și consumul de alimente nesănătoase, cum ar fi gustările și băuturile zaharoase, rămân o provocare.

5. Conștientizarea sănătății mentale: Există o conștientizare tot mai mare a problemelor de sănătate mentală care afectează copiii din Olanda. Stresul, anxietatea și depresia sunt preocupări comune. Școlile și sistemele de sănătate lucrează pentru a oferi sisteme de sprijin mai bune, inclusiv servicii de consiliere și educație pentru sănătatea mentală.

6. Reforme în educație: Sistemul educațional olandez pune accentul pe o abordare centrată pe copil, concentrându-se pe dezvoltarea individuală, creativitate și gândire critică. Cu toate acestea, presiunea de a performa academic, în special în învățământul superior, poate duce la stres și probleme de sănătate mentală.

7. Incluziune și diversitate: Olanda acordă importanță educației incluzive, cu scopul de a oferi șanse egale copiilor din medii diverse. Se depun eforturi pentru a aborda

inegalitățile și pentru a se asigura că toți copiii au acces la educație și servicii de sprijin de calitate.

8. Educație în aer liber și conectarea cu natura: Există o recunoaștere tot mai mare a beneficiilor educației în aer liber și a conectării cu natura. Școlile includ adesea activități în aer liber, educație ecologică și învățare bazată pe natură pentru a promova bunăstarea fizică și mentală.

Este important să rețineți că experiențele și rezultatele specifice pentru copii pot varia în funcție de diverși factori, cum ar fi statutul socio-economic, mediul cultural și circumstanțele individuale.

I. Programul zilnic al elevului

Programul zilnic al copilului școlar (6-10/11 ani) – în timpul școlii

Odată începută școala, programul copilului se schimbă mult față de restul timpului. Uneori, ajustarea la un nou program poate fi dificilă pentru întreaga familie. Însă, este important ca proaspătul elev să fie bine odihnit și să aibă un stil de viață sănătos, pentru a putea face față cu succes rigorilor școlare. Programul oricărui copil care a ajuns la vârsta școlară trebuie să se organizeze în jurul câtorva repere fixe, importante, din dinamica fiecărei zile. Iată câteva soluții care pot fi considerate satisfăcătoare de către părinți și care sunt „aprobate” și de către copii.

1. Programul de somn

Începem cu acesta deoarece pentru a avea randament, orice copil are nevoie de un minim de ore de somn în fiecare zi. În general, un copil care începe școala la 6 ani, are nevoie să doarmă în jur de 10 ore pe zi, cu mențiunea că există și variații individuale destule: unii dintre ei se descurcă foarte bine cu un somn de noapte de 9 ore, în timp ce alții au nevoie de 11 ore pentru a da randament maxim. La vârsta de 6 – 7 ani, micul școlar a renunțat deja, de ceva vreme, la somnul de la prânz. De multe ori, nici nu este fezabil să ne gândim la somnul de la prânz, dacă e să luăm în calcul numărul mare de micuți care sunt înscriși la after school.

În cazul în care copilul dumneavoastră face parte dintre aceia care vin acasă la ora 12/13, după terminarea orelor, puteți lua în calcul o oră de odihnă după masa de prânz, dar aceasta nu este obligatoriu să fie reprezentată de somn. Indiferent dacă dorm sau nu la prânz, copiii ar trebui să fie în pat cel târziu la ora 22 în fiecare seară. Presupunând că se trezesc la ora 7 dimineața, asta înseamnă un număr de 9 ore de somn, ceea ce e cumva la limită.

Desigur, cel mai bine este ca ora de culcare să fie ajustată și în funcție de programul zilei respective, și de ora de trezire de a doua zi dimineața, și mai ales în funcție de cum se simte copilul a doua zi, cât de obosit este, cât de bine se poate concentra sau cât de greu se trezește.

Mulți parinti se plâng de faptul că din ce în ce mai mulți copii petrec timp prețios în fața calculatorului/laptopului sau cu consola de jocuri video și astfel programul de somn s-ar putea să le fie ireversibil afectat. De aceea, știind asta, poate că vă veți gândi de două ori înainte să cumpărați o nouă placă de bază gaming pentru copil sau îi veți restricționa accesul la jocuri după o anumită oră.

2. Trezirea de dimineată

Dimineata, copiii care locuiesc aproape de școală se pot trezi la ora 7 sau chiar puțin mai târziu. Recomandăm să existe măcar 30 de minute între momentul trezirii și începerea orelor, altminteri cel mic nu are nicio șansă să se dezmeticească. Firește, rutina de dimineată începe la baie; mulți copii școlari servesc un mic dejun acasă și primesc și un pachetel cu o gustare pentru ora 10. Trebuie să rămână timp pentru îmbrăcat, spălat pe dinți, încălțat și pentru drumul propriu-zis până la școală. Dacă cel mic nu se înțelege prea grozav cu trezitul matinal, o tactică ce vă poate ajuta este să vă culcați seara mai devreme. De asemenea, va fi de ajutor să lăsați totul pregătit de cu seară: hainele cu care se va îmbrăca, ghiozdanul, pachetelul în frigider, pantofii și așa mai departe. Ideal este să existe un program zilnic destul de bine stabilit, pentru că organismul își formează o rutină.

În clasele primare, orele copiilor se termină de obicei la 12; uneori, ele se pot prelungi până la 13 cu vreun opțional. Unii copii vin direct acasă, alții rămân la programul „Școala după școală”, în timp ce alții sunt transportați la after school.

În cazul în care copilul vine direct acasă, el probabil va fi suficient de flămând pentru a lua prânzul, după care specialiștii recomandă un interval de timp pentru odihnă și relaxare. Poate fi vorba despre 30 sau 60 de minute în care copilul să doarmă, să stea tolănit în pat cu o carte sau cu o revistă, să povestească împreună cu bunica sau cu adultul care îl are în grijă, sau chiar să urmărească un episod din desenul preferat, sau un documentar. Un program de lucru prea lung și fără pauze nu e de natură să aibă succes. După această perioadă de relaxare, vine, desigur, rândul temelor, parte din programul zilnic al elevului. Cu mai mult sau mai puțin entuziasm, ele trebuie făcute, însa nu vă sfătuim să porniți un întreg război pe această temă. Nu uitați: dumneavoastră sunteți părintele, nu învățătorul copilului dumneavoastră. Nu este treaba dumneavoastră să îl determinați să își facă temele. Decizia de a le ignora îi poate aparține și trebuie să își asume întreaga responsabilitate pentru ea. Este sarcina cadrului

didactic să îi lămurească pe copii de ce temele sunt importante, să le formuleze în așa fel încât să fie interesante și să ia măsurile adecvate în cazul în care ele rămân nefăcute.

Ce puteți face dumneavoastră, ca părinte, este să vă oferiți sprijinul atunci când vă este solicitat. Nu suntem de acord cu ideea de a-i sufla copilului în ceafă cât timp lucrează, sau de a-l verifica la teme; însă dacă vi se cere ajutorul, un sfat, o soluție, trebuie să fiți acolo, disponibil și interesat să îl ajutați. De asemenea, este bine să discutați în legătură cu volumul de teme pe care îl primește cel mic. Deși se exagerează mult pe tema asta, un copil în clasele primare nu ar trebui să facă teme mai mult de 60 – 90 minute în fiecare zi. Iar cele 60 de minute menționate sunt o valoare de compromis; în vest, se consideră că la această vârstă 30 minute sunt mai mult decât suficient. Programul zilnic al școlarului nu trebuie să fie exagerat de aglomerat.

3. Copilul la afterschool

În cazul în care la terminarea orelor nu există niciun adult disponibil să preia copilul, acesta poate rămâne în sistem afterschool. El va mânca masa de prânz împreună cu ceilalți copii, după care își va putea face temele. Probabil că vi se va solicita un model de orar școlar, dacă afterschool-ul funcționează separat de școală. Vă recomandăm călduros să vă interesați cum decurge programul la afterschool, pentru că nu întotdeauna el este cel preferat de către părinte. Este, de pildă, foarte bine ca elevii să lucreze individual, iar cadrul didactic care îi supraveghează să își ofere sprijinul la cerere, dar nu este în regulă ca acesta să ofere pe tavă rezolvările pe tablă, copiii să le copieze și asta să însemne că „și-au făcut” temele.

4. Seara în familie

Indiferent dacă elevul vine acasă la ora 12 sau abia la 6 -7 seara, este esențial să existe un timp petrecut în familie, astfel încât copilul și părinții să aibă timp să comunice, să își povestească cum a decurs ziua lor, ce provocări mai au de înfruntat, cu ce probleme s-au întâlnit și cum le-au rezolvat. Copiii la școală – e o etapă nouă și o provocare pe măsură!

Uneori, poate fi vorba doar despre cina în familie; alteori, puteți opta să jucați un joc pentru copii sau pentru familie, timp în care să vă relaxați și să vă conectați. Sunt cele mai frumoase amintiri, iar copiii chiar au nevoie de aceste momente de destindere și alături de părinți, nu numai în timpul ieșitului în parcul din fața blocului.

Încercăm, în continuare, să schițăm un program pentru o zi din viața unui elev de ciclu primar (6-10/11 ani):

Time	Activity	Observations
7.00 – 7.30	Trezirea Igiena personală Îmbrăcatul Mic dejun Pregătirea plecării la școală	
7.30 – 7.50	Drumul spre școală	
8.00 – 12.00 / 13.00	Activități la școală	La pauza după 2 ore se servește o gustare, de obicei pregătită de acasă, dar se poate servi și ce primesc la școală (corn/lapte; fruct/plăcintă)
12.00-12.30	Drumul spre casă	În cazul în care copilul participă la un program de tip afterschool, acesta va servi prânzul acolo. Va participa la activitățile din cadrul programului, va face acolo temele pentru a doua zi. Se va întoarce acasă în jurul orei 16.00/16.30.
12.30-13.00	Schimbarea hainelor Spălatul pe mâini	
13.00-13.30	Servirea dejunului	
13.30-15.00	Program de odihnă pasivă/activă	
15.00-16.00	Pregătirea temelor de la școală pentru a doua zi	Se poate servi o gustărică, de genul unui fruct.
16.00-18.00	Program liber: • plimbări • jocuri în aer liber cu prietenii • activități diverse: instrument muzical, pictură, cercuri tematice, antrenamente la sportul practicat; • activități în casă (de exemplu, ajutor/asistență la bucătărie, la prepararea unei tarte cu fructe)	
18.00-19.00	Jocuri pe computer Lectură Emisiuni la televizor	
19.00-19.30	Servirea cinei în familie	

19.30-20.00	Pregătirea ghiozdanului pentru a doua zi, a hainelor pentru școală	
20.00-21.30	Activități în familie: discuții, jocuri Igienă personală (duș) Vizionarea unui program/film pentru copii Lectură individuală	Este foarte important acest interval de timp, petrecut cu familia reunită de peste zi.
21.30-06.30/07.00	Program de somn	Sunt recomandate 9-10 ore de somn.

Rutina elevului!



Dimineața

- Fac patul
- Mă spăl pe față și pe dinți
- Mă îmbrac
- Mănânc micul dejun
- Plec la școală



La prânz

- Pun hainele și încălțăminte la locul lor
- Pun ghiozdanul la locul lui, în cameră
- Mă spăl pe mâini
- Servesc dejunul
- Mă odihnesc



După-amiaza

- Îmi ordonez masa de lucru
- Îmi fac temele pentru a doua zi
- Lucrez la proiectele pentru școală/individuale
- Îmi pregătesc ghiozdanul pentru a doua zi
- Strâng din camera mea jucăriile ce le-am folosit



Seara

- Îmi pregătesc hainele pentru a doua zi
- Fac duș/Fac ordine în cameră
- Urmăresc la tv emisiunea preferată/Citesc câteva pagini dintr-o carte
- Mă culc

Rutina zilnică a unui elev este un program de veghe și somn, alternanță de activități diverse și odihnă în timpul zilei. Starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea de muncă și performanța școlară la școală depind de cât de bine este organizată rutina zilnică a elevului.

Majoritatea zilei copiilor este în familie. Prin urmare, părinții ar trebui să cunoască cerințele de igienă pentru rutina zilnică a elevului și, ghidați de aceștia, să-și ajute copiii în organizarea corectă a rutinei zilnice.

Organismul copilului are nevoie de anumite condiții pentru creșterea și dezvoltarea sa, întrucât viața lui este în cea mai strânsă legătură cu mediul, în unitate cu acesta. Legătura organismului cu mediul extern, adaptarea acestuia la condițiile de existență se stabilesc cu ajutorul sistemului nervos, prin așa-numitele reflexe, adică răspunsul sistemului nervos al organismului la influențele externe. Mediul extern include factori naturali ai naturii, cum ar fi lumina, aerul, apa și factorii sociali - locuința, hrana, condițiile la școală și acasă, odihna. Schimbările nefavorabile ale mediului extern duc la îmbolnăviri, încetiniri în dezvoltarea fizică și la scăderea eficienței și a performanței academice a elevului. Părinții trebuie să organizeze corespunzător condițiile în care elevul își pregătește temele, se odihnește, mănâncă, doarme astfel încât să asigure cea mai bună implementare a acestei activități sau odihnă.

Baza unui regim de zi școlar bine organizat este un anumit ritm, o alternanță strictă a elementelor individuale ale regimului. Atunci când se efectuează într-o anumită secvență, în același timp, elemente individuale ale regimului zilnic, se creează conexiuni complexe în sistemul nervos central care facilitează trecerea de la un tip de activitate la altul și implementarea lor cu cea mai mică cheltuială de energie. Prin urmare, este necesar să respectați cu strictețe un anumit timp de trezire și de culcare, pregătirea temelor, a meselor, adică a respectării unei anumite rutine zilnice stabilite.

Rutina zilnică a unui școlar este construită ținând cont de caracteristicile legate de vârstă și, mai ales, ținând cont de caracteristicile legate de vârstă ale activității sistemului nervos. Pe măsură ce elevul crește și se dezvoltă, sistemul său nervos se îmbunătățește, rezistența acestuia la stres mai mare crește, organismul se obișnuiește să facă mai multă muncă fără oboseală. Prin urmare, volumul de muncă obișnuit pentru școlari de vârstă școlară medie sau superioară este excesiv, insuportabil pentru școlarii mai mici.

O zi de școală bine organizată include:

Alternarea corectă a muncii și odihnei.

Mese regulate.

Somn de o anumită durată, cu ora exactă de trezire și culcare.

O anumită oră pentru exercițiile de dimineață și procedurile de igienă.

Stabiliți timp pentru a face temele.

O anumită durată de odihnă cu o ședere maximă în aer liber.

Rutina zilnică pentru un adolescent este de o importanță capitală. Respectarea acestuia va permite corpului unui adolescent să se dezvolte corect și, de asemenea, va ajuta la prevenirea bolilor. Atunci când se elaborează un regim, o rutină zilnică pentru un adolescent, este imposibil să se folosească o singură schemă rigidă, deoarece fiecare adolescent, fiecare familie are propriile caracteristici, propriile tradiții, dar, desigur, este posibil să se folosească recomandări care sunt de un caracter general. Pentru rutina zilnică corectă a unui adolescent, este necesar să se țină cont de ritm, de o anumită alternanță a diferitelor tipuri de activități. Dacă sunt efectuate într-o anumită secvență și în același timp, atunci se vor crea „obiceiuri” în sistemul nervos central al unui adolescent, facilitând trecerea de la un tip de activitate la altul. Este necesar să încercați să rezistați momentelor temporare ale rutinei zilnice.

Conceptul de „rutină zilnică” include următoarele puncte: somn suficient și plin cu un timp strict stabilit pentru ridicare și culcare; alimentație rațională la aceleași ore; anumite ore de pregătire a lecțiilor, recreere în aer liber, exerciții fizice, activități gratuite și ajutorare a familiei.

Trebuie subliniat că atunci când pregătiți lecțiile, este necesar să faceți pauze de 10 minute la fiecare 45 de minute. Absența unui regim clar, strict respectat afectează cel mai negativ organismul în creștere. Performanța elevilor scade, performanța academică scade, iar în timp, adolescenții dau semne de probleme de sănătate. Igiena personală joacă un rol important în rutina zilnică.

Programul zilnic (general valabil) pentru elevii cu vârste cuprinse între 11/12 ani și 16/17 ani:

Ora 6.45 dimineața - trezirea;

Ora 6.45 – 7.15 - exerciții fizice, igiena personală, aranjare pat/cameră

Ora 7.15- 7.30 - mic dejun

Ora 7.30 – 8.00 - timpul călătoriei la școală

Ora 8.00-13.00/14.00 - lecții școlare

Ora 13.00/14.00 – 13.30/14.30 – timp de călătorie de la școală;

Ora 13.30- 14.00 - spălat, schimbat haine

Ora 14.00-14.30 – servirea prânzului

Ora 14.30 16.00 – somn, odihnă; activități de relaxare

Ora 16.00-17.30 – efectuarea temelor pentru a doua zi; servirea unei gustări

*În situația în care elevul este înscris într-un sistem diferit, de tip after school, servirea prânzului și efectuarea temelor, precum și alte activități de relaxare/odihnă activă se vor desfășura în incinta școlii și elevul va reveni acasă în jurul orelor 16-17.

Ora 17.30-19.30 - jocuri în aer liber, întâlnire cu prietenii, hobby-uri sau plimbare; activități de sport, muzică, dans, biciclete/role; jocuri pe computer; cumpărături, vizionare spectacole; activități de timp liber

Ora 19.30-20.00 – servirea cinei în familie

Ora 20.00-21.30 - activități de hobby (citit, jocuri, filme, ajutor în gospodărie, rezolvare treburi personale, timp cu familia);

Ora 21.30-22.00 - pregătirea pentru ziua următoare și somn (pregătit încălțăminte și haine, proceduri de igienă);

Ora 22.00 – program de somn.

Altfel spus, putem totaliza aceste activități, pe categorii de vârstă:

Activitatea	Elev 11-13 ani/Interval orar	Elev 14-17 ani/Interval orar
Trezirea de dimineață	7.00	6.45
Igienă individuală/exerciții fizice	7.00-7.30	6.45-7.15
Servirea micului dejun	7.30-7.45	7.15-7.30
Drumul spre școală	7.45-8.00	7.30-8.00
Program de școală	8.00-13.00	8.00-14.00
Drumul spre casă	13.00-13.30	14.00-14.30
Servirea prânzului	13.30-14.00	14.30-15.00
Odihnă/ relaxare	14.00-15.00	15.00-16.00
Efectuarea temelor pentru a doua zi + gustarea de după-amiază	15.00-17.00	16.00-17.00

Timp pentru plimbări, jocuri și sport, activități preferate, întâlniri cu prietenii, cursuri opționale; etc.	17.00-19.00	17.00-20.00
Activități cu familia + servirea cinei	19.00-20.00	20.00-21.00
Igienă personală; activități de lectură/ jocuri pe calculator /programe la televizor	20.00-21.30	21.00-22.00
Somn	21.30	22.00

Tabelul arată rutina zilnică aproximativă a unui adolescent. Deși un adolescent are nevoie și de activități extracurriculare: muzică, secții de sport, grupuri de hobby, dar nu trebuie să-l supraîncărcați. Totul ar trebui să fie cu moderație. Adolescența este o perioadă de schimbări fiziologice dramatice. Între 9 și 13 ani există o serie de schimbări fizice și emoționale diferite asociate cu pubertatea. În această perioadă, corpul unei adolescente suferă modificări semnificative. În plus, atitudinea față de sine și față de ceilalți se schimbă. Schimbările nu ocolesc sfera emoțională.

Rutina zilnică a copiilor și adolescenților are multe caracteristici comune, deoarece se bazează pe programul activităților școlare și extrașcolare. Trezirea devreme, procedurile de igienă, micul dejun, lecțiile, prânzul, odihna, temele, mersul pe jos, cina, somnul stau la baza rutinei zilnice a copiilor și adolescenților. Diferența este doar în indicatorii cantitativi. De exemplu, copiii de 8-12 ani au nevoie de 10 ore de somn, pentru adolescenții de 12-16 ani sunt suficiente 8-9 ore de somn. Privarea cronică de somn din cauza adormirii târzii și a trezirii timpurii amenință cu suprasolicitare, scăderea performanței, afectarea memoriei și a atenției.

Durata stresului mental pentru copii și adolescenți diferă și ea. În programul școlar al elevilor de școală primară - nu mai mult de 4 lecții pe zi, se alocă 1-1,5 ore pentru teme. Liceenii au 5-6 lecții zilnic, iar temele necesită cel puțin 2-2,5 ore. Nevoia de activitate fizică crește, de asemenea, odată cu vârsta. Dacă jocurile în aer liber sunt suficiente pentru copii, atunci adolescenții preferă, de regulă, sporturile active sau dansul. Dieta este, de asemenea, diferită. Copiii sunt hrăniți de cel puțin 4-5 ori pe zi, adolescenții trec treptat la 3 mese pe zi. În rutina zilnică a adolescenților și copiilor, trebuie să existe timp pentru relaxare - vizionarea

de „desene animate” sau filme, plimbarea în aer curat, comunicarea cu membrii familiei și prietenii, citirea și recreerea.

Situație externă

În Olanda, sistemul educațional clasifică de obicei elevii în următoarele grupuri:

1. Elevii de școală primară: Aceștia sunt copii cu vârste cuprinse între 4 și 12 ani care frecventează școala primară. Ei urmează un curriculum care include subiecte precum limba, matematica, știința, istoria, geografia, artele și educația fizică.

2. Elevii de liceu: Învățământul secundar din Olanda este împărțit în trei niveluri diferite: VMBO (învățământ secundar profesional pregătitor), HAVO (învățământ secundar general superior) și VWO (învățământ preuniversitar). Curriculum-ul pentru elevii de gimnaziu include o gamă largă de subiecte, inclusiv limbi, matematică, științe, științe sociale, arte și educație fizică.

3. Elevii din învățământul profesional: După finalizarea învățământului secundar, elevii pot alege să urmeze învățământul profesional (MBO) sau formarea profesională în domenii specifice. Aceste programe oferă abilități practice și cunoștințe legate de diverse profesii.

4. Studenți din învățământul superior: Această categorie include studenții care urmează studii superioare la universități (WO) sau universități de științe aplicate (HBO). Ei sunt specializați în discipline academice specifice sau domenii profesionale și lucrează pentru obținerea unei diplome de licență sau master.

Program zilnic recomandat pentru studenți:

Zile lucrătoare:

- Elevii de școală primară: Merg la școală de la aproximativ 8:30 AM la 2:15 PM. După școală, ei se pot angaja în activități extrașcolare, hobby-uri sau pot petrece timp cu familia.

- Elevii de gimnaziu: Frecventează școala de la aproximativ 8:30 AM la 3:00 PM sau mai târziu, în funcție de orar. Ei pot avea teme sau timp de studiu seara.

- Elevii din învățământul profesional: Participă la cursuri sau formare profesională în timpul zilei, de obicei între orele 8:30 și 16:00. Unele programe pot include, de asemenea, plasamente practice de lucru.

- Studenții din învățământul superior: Programul variază în funcție de cursurile și programele specifice. Elevii au, de obicei, o combinație de prelegeri, seminarii, studiu individual și proiecte de grup.

Weekend:

- Elevii de școală primară și secundară: Weekend-urile sunt de obicei timp liber pentru ca elevii să se relaxeze, să-și urmeze hobby-urile, să petreacă timp cu prietenii și familia și să finalizeze orice sarcini sau teme în așteptare.

- Studenții din învățământul profesional și superior: Weekend-urile sunt, în general, gratuite, permițând studenților să se concentreze asupra activităților personale, a locurilor de muncă cu fracțiune de normă, a socializării sau a studiului, dacă este necesar.

În vacanță:

În timpul vacanțelor, rutina zilnică pentru studenți poate varia. Mulți studenți folosesc acest timp pentru a călători, pentru a participa la tabere de vară/iarnă, pentru a se angaja în activități culturale sau pentru a urma stagii pentru a câștiga experiență practică legată de studiile lor.

Activități practice:

Activitățile practice legate de diferitele categorii de studenți pot include:

- Elevii de școală primară: Angajarea în experimente științifice practice, arte și meserii, excursii pe teren și activități sportive.

- Elevi de gimnaziu: Participarea la învățarea bazată pe proiecte, activități de cercetare, discuții de grup, stagii și cluburi extracurriculare sau echipe sportive.

- Studenți din învățământul profesional: Efectuarea de formare practică în domenii profesionale specifice, lucrul la proiecte din viața reală, vizitarea site-urilor din industrie și participarea la ucenicie sau stagii.

- Studenți din învățământul superior: Desfășurarea de proiecte de cercetare, participarea la prelegeri invitate, participarea la stagii din industrie, colaborarea la proiecte

de grup și implicarea în ateliere practice sau experimente de laborator relevante pentru domeniul lor de studiu.

Diferite categorii de studenți din Turcia:

Educația în Turcia este alcătuită din două aspecte principale: educația formală și informală. Educația formală acoperă instituțiile de învățământ preșcolar, primar, secundar și superior, în timp ce educația informală acoperă toate activitățile educaționale organizate în plus față de activitățile de educație formală.

1. Educația preșcolară: Educația preșcolară este oferită de grădinițe independente pentru copiii cu vârste cuprinse între 36 și 66 de luni și de grădinițe ca parte a instituțiilor de educație formală și informală pentru copiii cu vârste cuprinse între 48 și 66 de luni. În timp ce educația pentru copiii cu vârste cuprinse între 48 și 66 de luni este gratuită în școlile de stat, educația pentru copiii cu vârste cuprinse între 36 și 66 de luni este plătită din școlile de stat.

2. Învățământul obligatoriu (Școala primară - Școala medie - Liceul): Învățământul obligatoriu în Turcia durează 12 ani în trei etape. Prima etapă este o școală primară de 4 ani. A doua etapă este gimnaziul de 4 ani. A treia etapă este liceul de 4 ani. Învățământul de 12 ani este obligatoriu pentru toți copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 17 ani în Turcia. Toți copiii din Turcia au dreptul de a accesa serviciile de formare fundamentală oferite de școlile de stat. În plus față de școlile de stat, există școli private afiliate Ministerului Educației Naționale. Spre deosebire de școlile de stat, acestea nu sunt gratuite, iar taxa de școlarizare este stabilită de școală. Toate școlile primare din Turcia au același curriculum. Înscrierea la școlile profesionale religioase este opțională pentru învățământul secundar. Liceele sunt numite „lise” și includ licee științifice, licee de științe sociale, licee anatoliene, licee de arte plastice, licee sportive, licee profesionale religioase anatoliene, licee profesionale și tehnice anatoliene, licee anatoliene multi-program și centre de formare vocațională pentru ucenicie, muncă semi-calificată și formare meșteșugărească. Elevii sunt plasați în astfel de școli pe baza gradului lor de succes și a intereselor în educația primară.

3. Învățământul superior: Instituțiile de învățământ superior sunt universități, facultăți, școli postuniversitare, școli profesionale de învățământ superior, conservatoare și centre de cercetare și aplicare. Este necesar să fii absolvent de învățământ secundar și să reușești la testul de plasare universitară pentru a te înscrie într-o instituție de învățământ superior.

Studentii care au dreptul să depună un formular de preferință pentru o universitate după testul de plasare, sunt admiși la una dintre universitățile la care au aplicat în funcție de ordinea lor de succes.

Program zilnic tipic pentru studenții turci:

Programul zilnic tipic pentru studenții turci poate varia în funcție de vârstă, tipul de școală și circumstanțele individuale. Iată o schiță generală a ceea ce ar putea arăta un program zilnic tipic pentru studenții turci în timpul săptămânii, în weekend și în sărbători;

*** Zile lucrătoare:**

1. Rutina de dimineață: Elevii se trezesc de obicei devreme (între 6:30 și 7:30) dimineața, se pregătesc pentru școală, iau micul dejun și își pregătesc ghiozdanele.

2. Ore de școală: Elevii merg la școală de la aproximativ 8:00 am la 3:30 pm, cu pauze pentru recreație și prânz. De asemenea, se angajează în activități extrașcolare, cum ar fi sport, muzică sau cluburi, dacă sunt disponibile.

3. Activități după școală: După școală, elevii pot avea diverse activități, cum ar fi participarea la cursuri de meditații, participarea la sporturi sau cluburi sau angajarea în hobby-uri sau interese personale.

4. Temele și timpul de studiu: Seara, elevii alocă timp pentru finalizarea temelor, revizuirea lecțiilor și pregătirea pentru examenele viitoare.

5. Timp de familie și relaxare: Elevii petrec ceva timp cu familiile lor, iau cina și se angajează în activități de relaxare, cum ar fi vizionarea TV, citirea sau petrecerea timpului cu prietenii.

6. Ora de culcare: Elevii merg de obicei la culcare la o oră rezonabilă pentru a se asigura că dorm suficient pentru a doua zi.

*** Weekend:**

1. Somn și relaxare: Elevii profită adesea de ocazie pentru a recupera somnul și odihna după o săptămână obositoare.

2. Timp personal: Se pot angaja în activități de agrement, pot urmări hobby-uri, pot citi cărți, pot viziona filme sau pot petrece timp cu prietenii și familia.

3. Teme și timp de studiu: În funcție de volumul lor de muncă, elevii își pot rezerva ceva timp în weekend pentru a finaliza orice teme în așteptare sau pentru a studia pentru testele sau proiectele viitoare.

4. Activități extracurriculare: Unii studenți pot participa la activități sportive sau culturale de weekend, pot participa la cursuri de muzică sau dans sau se pot angaja în alte hobby-uri sau interese.

5. Evenimente familiale și sociale: Weekend-urile sunt adesea dedicate petrecerii timpului de calitate cu familia și prietenii, ceea ce poate include ieșirea la masă, vizitarea rudelor sau participarea la întâlniri sociale.

*** Vacanță :**

În timpul vacanțelor, cum ar fi vacanțele de vară sau de iarnă, rutina zilnică pentru studenții turci este mai relaxată și mai flexibilă. Ei au mai mult timp liber pentru a-și urmări interesele personale, pentru a se angaja în activități recreative, pentru a călători sau pentru a participa la tabere sau ateliere. Elevii pot folosi, de asemenea, acest timp pentru a se concentra asupra dezvoltării personale, pentru a explora noi hobby-uri sau pentru a participa la proiecte de servicii comunitare. Este important să rețineți că programul exact în timpul sărbătorilor poate varia foarte mult în funcție de preferințele individuale și de planurile de familie.

În Spania, Elevii pot fi clasificați în diferite categorii pe baza diferitelor criterii. Iată câteva categorii comune de studenți din Spania:

Infantil (preșcolar): Această categorie include copiii cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani care frecventează grădinița sau centre de învățământ preșcolar.

1) Primaria (Învățământul primar): Această categorie cuprinde elevii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani care sunt înscriși în școlile primare, unde primesc educație de bază în materii precum matematică, limbă, științe, studii sociale și educație fizică.

2) Secundaria Obligatoria (Învățământul secundar obligatoriu): Această categorie include elevii cu vârste cuprinse între 12 și 16 ani care frecventează școlile secundare. Este obligatoriu ca elevii să finalizeze această etapă de învățământ. În această perioadă, ei studiază

o gamă mai largă de subiecte, inclusiv limbi străine, istorie, geografie, literatură și multe altele.

3) Bachillerato (Bacalaureat): Elevii care au absolvit învățământul secundar obligatoriu pot opta pentru a urma Bachillerato, care este un program de doi ani (cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani). Pregătește studenții pentru învățământul universitar sau pentru formarea profesională. Există două ramuri principale în Bachillerato: Arte și Științe Umaniste și Științe și Tehnologie.

4) Formación Profesional (Formare profesională): Această categorie cuprinde elevii care aleg educația și formarea profesională după finalizarea învățământului obligatoriu sau a bacalaureatului. Programele de formare profesională oferă cunoștințe și abilități de specialitate pentru diverse profesii și meserii.

5) Universidad (Universitate): Studenții care au absolvit Bachillerato sau formarea profesională pot aplica la universități pentru a urma învățământul superior. Universitățile spaniole oferă o gamă largă de programe universitare și postuniversitare în diverse domenii de studiu.

Program tipic în timpul săptămânii pentru studenții din Spania:

Rutina de dimineață:

Elevii se trezesc și se pregătesc pentru această zi.

Iau un mic dejun echilibrat pentru a alimenta corpul și mintea.

Ore de școală:

- Școala primară și secundară: În general, orele de școală în Spania încep între orele 8:00 și 9:00 și se termină între orele 14:00 și 15:00. Elevii participă la cursuri în acest timp, cu pauze pentru recreație și prânz.

- Bacalaureat și universitate: Programul poate varia mai mult în aceste etape, unele cursuri începând dimineața și continuând după-amiaza. Universitățile au adesea mai multă flexibilitate în programare, studenții având orare diferite pentru diferite discipline.

Pauza de prânz:

În Spania, masa principală a zilei este de obicei prânzul, care este luat în timpul unei pauze de prânz. Este obișnuit ca școlile să aibă o pauză lungă de prânz, variind de la 1 la 2 ore, pentru a permite elevilor să meargă acasă sau să rămână la școală și să ia prânzul.

Activități de după-amiază:

După școală, elevii se pot angaja în diverse activități, în funcție de interesele și vârsta lor:

- **Activități extracurriculare:** Mulți studenți participă la activități extracurriculare, cum ar fi sport, muzică, dans, arte sau cursuri de limbi străine, care se desfășoară de obicei după-amiaza.
- **Teme și studiu:** Elevii au adesea teme pentru acasă și timp de studiu pentru a finaliza după școală. Durata poate varia în funcție de volumul de muncă și de obiceiurile individuale de studiu.
- **Odihnă și timp liber:** Este important ca elevii să aibă timp să se relaxeze, să urmeze hobby-uri sau să petreacă timp cu familia și prietenii.

Rutina de seară:

Cina: Familiile din Spania iau de obicei cina împreună, care este de obicei o masă mai ușoară în comparație cu prânzul.

Timp personal: Elevii pot folosi acest timp pentru activități personale, pentru petrecerea timpului liber sau pentru pregătirea pentru ziua următoare.

Program tipic de weekend și sărbători pentru studenții din Spania:

În weekend și de sărbători, elevii din Spania au mai multă flexibilitate în rutina lor zilnică în comparație cu zilele lucrătoare când merg la școală.

- **Trezirea și micul dejun:**

În timp ce elevii ar putea dori să doarmă puțin mai târziu în weekend sau de sărbători, este totuși important să mențineți un program regulat de somn. Ei ar trebui să urmărească să se trezească la o oră rezonabilă pentru a profita la maximum de ziua lor.

Iau un mic dejun nutritiv pentru a începe ziua.

- **Activități de agrement și hobby-uri:**

Weekend-urile și zilele libere oferă studenților posibilitatea de a se angaja în activități de agrement și de a-și urmări hobby-urile și interesele.

Ei pot participa la sport, se pot angaja în activități creative, cum ar fi pictura sau cântatul la instrumente muzicale, pot citi cărți, pot viziona filme sau emisiuni TV, pot juca jocuri sau pot petrece timp cu familia și prietenii.

- Activități în aer liber:

Profitați de timpul liber pentru a vă bucura de activități în aer liber. Spania oferă diverse opțiuni, inclusiv plimbări, drumeții, ciclism, vizitarea parcurilor sau plajelor (dacă este cazul și în funcție de sezon) și explorarea atracțiilor locale.

Implicarea în activități fizice ajută la promovarea unui stil de viață sănătos și oferă o pauză de la rutina sedentară.

- Dezvoltare personală:

Elevii pot folosi weekend-urile și zilele libere pentru a se angaja în activități de dezvoltare personală. Acest lucru ar putea implica învățarea de noi competențe, urmarea de cursuri online, practicarea unei limbi străine sau explorarea conținutului educațional legat de interesele lor.

- Timp petrecut cu familia:

Weekend-urile și sărbătorile sunt oportunități excelente pentru studenți de a petrece timp de calitate cu familiile lor. Ei pot participa la excursii de familie, mese, conversații sau chiar pot ajuta la treburile și responsabilitățile gospodăriei.

- Relaxare și odihnă:

Este important ca elevii să aloce ceva timp pentru relaxare și odihnă. Ei se pot relaxa citind cărți, ascultând muzică, practicând meditația sau atenția, luând un pui de somn sau angajându-se în activități care îi ajută să se relaxeze și să se reîncarce.

- Teme pentru acasă și studiu (dacă este necesar):

În funcție de volumul lor de muncă academică, unii studenți ar putea fi nevoiți să-și dedice o parte din weekend sau din timpul de zile libere pentru a-și finaliza temele sau pentru a studia pentru examenele viitoare. Este important să găsești un echilibru între muncă și timpul liber pentru a evita epuizarea.

II. Nutriția elevului

Copiii sunt în plină dezvoltare, având nevoie de o alimentație echilibrată, din care să își ia toți nutrienții necesari pentru dezvoltarea sănătoasă a întregului organism.

Performanța școlară a copiilor este influențată de: alimentație, hidratare, activitatea fizică și odihnă. Adică de un stil de viață echilibrat. Organizarea timpului este cheia rezolvării acestor principii de bază. Nu este bine să sărim peste mese, așa că este important să existe cele 3 mese principale și, opțional, gustările în funcție de gradul de energie consumat în timpul zilei. Pentru a-și întări imunitatea, vitaminele și mineralele trebuie să fie nelipsite din alimentația celor mici, alături de un somn odihnitor și mișcarea activă. Dintre vitamine, vitamina C este cunoscută pentru efectul ei benefic în întărirea imunității, iar alimentele bogate în această vitamină sunt: ardeiul roșu/verde, pătrunjelul, citricele cum ar fi portocală sau lămâia. Îi puteți integra aceste alimente la gustare. Nu puteam omite importanța Vitaminei D în funcționarea normală a sistemului imunitar, pe care o luăm în special de la soare. Să nu uităm nici de Vitaminele din grupul B, Vitamina E, Zinc, Fier, Calciu și acizii grași Omega 3 care ajută sistemul imunitar.

Luând în considerare că unii copii vor învăța de acasă e important de subliniat existența unui program de mese, de somn și de activități – atât fizică dar și una care să îi mențină dezvoltarea neurologică și psihică optimă, asta pentru că cei mici pot fi influențați în mod negativ de lipsa interacțiunii sociale și pot mânca pe fond emoțional sau de plictiseală, iar lipsa mișcării împreună cu decalarea orarului de somn și mâncatul în exces duc la creștere ponderală, scăderea imunității, a performanțelor școlare și la îmbolnăvirea celui mic.

Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei unui elev. O farfurie echilibrată este formată din carbohidrați, proteine, lipide, vitamine și minerale. Această masă furnizează copiilor energie și putere de concentrare pentru activitatea școlară. Nu lăsați copilul să sară peste această masă, deoarece va căuta la școală să își aducă un aport de energie. Și de cele

mai multe ori alegerile nu sunt tocmai cele mai sănătoase, iar performanțele școlare pot fi vizibil afectate. Un exemplu de mic dejun ușor de preparat reprezintă un bol cu lapte, cereale integrale, semințe și fructe uscate.

La gustarea de dimineață, ideal este să consume un fruct de sezon, din care să își ia vitaminele și mineralele care îl vor ajuta să își mențină energia crescută până la masa de prânz. Este bine să vă învățați copilul să își aleagă singur un meniu sănătos și să evite chips-urile, biscuiții, ronțăielile oferite de colegi sau luate de la chioșcul din colț. Ei consumă foarte multă energie și se înfometează repede, așa că ajung să aleagă din impuls cea mai rapidă resursă de energie cum ar fi alimente fast food, patiserie sau băuturi carbogazoase.

Prânzul poate fi luat acasă sau la cantina școlii (atenție mare la alimentele servite acolo). Aici este bine să aibă o sursă de proteină luată din carne, brânză, lapte, ou cu o sursă de carbohidrat venită din orez, paste, pâine sau cartof și o salată mare. Masa de prânz este bine să fie consumată până în ora 15.00 pentru un stil de viață sănătos.

A doua gustare: În cazul în care copilul este foarte activ, îi puteți oferi și a doua gustare, unde îi puteți introduce oleaginoasele, din care să-și ia grăsimile bune Omega3, foarte importante pentru dezvoltarea sănătoasă a creierului. O porție de 20-30 de grame ar trebui să fie suficientă. Ca interval orar, această gustare e bine să fie între orele 16.00-18.00.

Cina în familie: Atenție mare la cină! Fiind masa la care se întâlnesc toți membrii familiei, se obișnuiește să se mănânce mai mult și mai bogat energetic. Încercați ca la această masă porția să fie mai mică și să scoateți sursa de carbohidrați, căci aceștia conferă energie. Iar copilul nu mai are nevoie de energie seara. Este bine ca această masă să fie lejeră, ușor de digerat și luată cu 3 ore înainte de culcare, astfel încât somnul să fie odihnitor. Ideal e ca oră de cină să fie până la 20.00, iar ca opțiuni fie o friptură cu o salată, un pește cu legume la cuptor sau o mâncare gătită cu mai multe legume precum o mazăre cu carne sau o fasole verde, o ciorbă sau o supă cu carne de pui, curcan sau vită.

Nevoile nutriționale ale elevului de gimnaziu

Copiii cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani nu cresc doar în înălțime și greutate, ci își modifică și compoziția corporală, numărul de celule adipoase se multiplică și cantitatea de grăsime crește pregătind organismul pentru pubertate. Aceasta este perioada cea mai importantă din punct de vedere ponderal pentru viitorul adult, odată formate celulele

adipoase nu dispar și nu mor. „Bagajul” de adipocite dezvoltat până la pubertate, împreună cu apetitul corespunzător acestuia, va rămâne constant toată viața, deci copiii nu trebuie lăsați să acumuleze kilograme în plus.

Nevoile energetice ale copilului școlar între 9 și 12 ani sunt de 2500 calorii pe zi. Nevoia de proteine este de 2-2,5 g/kg corp/zi. Nevoia de lipide este de 2-3 g/kg corp/zi. Nevoia de glucide este de 10 g/kg corp/zi. Proteinele vor fi aduse din alimente de origine animală: lapte 400 ml/zi, brânză 40-50 g/zi, carne 120-150 g/zi, ouă câte unul pe zi. Lipidele se vor asigura pe de o parte din alimentele consumate, rația fiind completată cu grăsimi animale și vegetale. Glucidele vor fi acoperite din pâine intermediară 200-250 g/zi, făinoase 50- 100 g/zi, cartofi 200 g/zi, legume verzi 200-300 g/zi, fructe 150-200 g/zi, rația fiind completată cu zahăr și produse zaharoase în proporție de 20-25 g/zi. Alimentația va fi repartizată în 4-5 mese pe zi, astfel: – în cazul în care se dau 4 mese pe zi, kaloriile se vor repartiza astfel: dimineața – 20-25%; prânz – 40-45%; gustare – 10-15% și seara – 20-30%. – În cazul în care se dau 5 mese pe zi, kaloriile se vor repartiza astfel: dimineața – 20%; gustarea de dimineață – 10-15%; prânz – 35-40%; gustarea de după-amiază – 10-15% și seara - 20%.

Este foarte important să se respecte orele de masă, dar și regulile de igienă (precum spălarea mâinilor înainte de masă). Copiii nu trebuie să fie forțați să mănânce, relația lor cu alimentele trebuie să fie una pozitivă, necondiționată. În același timp, mâncarea nu trebuie să fie transformată în recompensă sau pedeapsă.

În nutriție nu există un adevăr absolut, având în vedere că nu există două organisme identice. Astfel, fiecare corp are propriul bioritm, metabolism și reacții la stimuli externi. Cu toate acestea, există o serie de principii care stau la baza unei alimentații corecte și sănătoase. Pe acelea dintre ele, cu o largă aplicabilitate și relevanță pentru educația copiilor și adolescenților, le redăm mai jos:

1. Apa este cel mai important element necesar corpului nostru. Nevoia de apă a corpului este foarte mare iar corpurile noastre au nevoie de apă din plin pentru a funcționa echilibrat, sănătos, optim. Primul lucru pe care ar trebui să îl facem dimineața este să bem un pahar cu apă, pentru a compensa deshidratarea apărută în timpul somnului, dar și pentru a pregăti tractul digestiv pentru o nouă zi. Apa se poate bea înainte de masă, dar cu cel puțin 30 de minute înainte de aceasta. Băută cu 30 de minute înainte de a mânca, aceasta

pregătește tubul digestiv. După masă, este necesar să așteptăm 45 – 60 de minute pentru a bea din nou apă. Băută mai rapid de atât sau în timpul mesei, aceasta diluează sucurile gastrice și îngreunează foarte mult procesul digestiv.

2. Dimensiunea stomacului nostru este cât cea a pumnului nostru, strâns. În mod ideal, o porție de mâncare nu ar trebui să depășească această mărime a stomacului.

3. Pentru copii și adulți, este recomandată de către Organizația Mondială a Sănătății consumarea a trei mese principale și a două gustări, pe parcursul unei zile.

4. Prima masă a zilei este foarte importantă, ea oferind hrană corpului și minții atunci când acestea sunt cel mai active și au nevoie de cea mai multă energie. Un mic dejun bogat în fructe, cereale și nuci, adică bogat în vitamine, minerale, proteine, fibre și carbohidrați, generează suficientă energie pentru prima parte a zilei.

5. Se recomandă consumul de alimente proaspete, neprocesate termic (legume, verdețuri, fructe) pentru un aport optim de nutrienți. În mod ideal, aportul acestor alimente în dietă ar trebui să fie de aproximativ 50%.

6. Fructele se consumă întotdeauna singure, între mese, cu o jumătate de oră înainte de masă, niciodată după.

7. Fructele oleaginoase (nuci, caju, etc.) și semințele pot fi combinate, în cantități moderate, cu fructele și legumele. Acestea sunt bogate în acizi grași esențiali.

8. Procesele oxidative și degenerative încep foarte rapid, odată cu momentul tăierii fructelor și legumelor. Cu cât evităm mai mult mărunțirea, răzuirea – cu atât vom avea o hrană mai sănătoasă.

9. Mâncărurile și băuturile fie foarte fierbinți, fie foarte reci crează un șoc termic pentru stomac. Este recomandată folosirea alimentelor într-un interval termic de 15-35 de grade Celsius.

10. Cu cât sunt amestecurile alimentare mai bogate, cu atât sunt mai greu de digerat. Cu cât mai simple vor fi mesele, cu atât mai eficient va fi procesul digestiv și vom avea mai multă energie.

11. Se recomandă consumul de cereale integrale, pentru a beneficia de mineralele și vitaminele din cereale.

12. Pentru un aport optim de nutrienți se recomandă o alimentație cât mai variată.

13. Se recomandă reducerea aportului de zahăr în alimentație. Zahărul este responsabil de boli precum diabetul, boli cardio-vasculare, boli ale sistemului nervos.

Piramida nutriției

Primul nivel este reprezentat de apă și de nevoia organismului uman de a fi hidratat, având în vedere că este format în proporție de 70-80% din apă. Sângele este în cea mai mare parte apă, mușchii și organele de asemenea. În toate procesele pe care le susține corpul uman, acesta recirculă zilnic echivalentul a 40.000 de pahare de apă, pentru a-și menține funcțiile fiziologice normale. Având acest metabolism al apei și procesul de recirculare, în funcție de diferiți factori personali (vârstă, greutate, efort depus) și de condițiile de mediu, corpul pierde între 3 și 10 pahare de apă pe zi. Acest deficit trebuie înlocuit zi de zi, prin aport de apă.

Al doilea nivel al piramidei este reprezentat de legume și fructe. Deprinderea unui consum sănătos de fructe și legume încă din perioada copilăriei are multiple efecte benefice asupra sănătății, atât în perioada de dezvoltare, cât și pe parcursul vieții de adult. Fructele și legumele contribuie la o bună stare de sănătate și creștere, la dezvoltarea intelectuală optimă și la un nivel scăzut al indicelui de masă corporală. Fructele și legumele sunt bogate în enzime, vitamine, minerale, fibre, antioxidanți, fitonutrienți. Toate aceste elemente sunt esențiale pentru o stare de sănătate bună. De asemenea, este foarte important ca fructele și legumele să fie consumate în cea mai mare parte crude, vitaminele și minerale fiind foarte sensibile și degenerându-se în timpul proceselor de gătire.

Nivelul 3 este nivelul destinat cerealelor. Este important să facem de la bun început distincția dintre cereale rafinate și cereale integrale, iar apoi, de fiecare dată când rostim cuvântul cereale și ne referim la cele benefice, să le numim complet „cereale integrale”. Cerealele integrale sunt extrem de bogate în fibre, jucând un rol foarte important în desfășurarea corectă a proceselor digestive și în asigurarea unui tranzit intestinal bun, în complexul de vitamine B (esențial pentru o bună funcționare a sistemului nervos, a bunei noastre dispoziții și a performanțelor noastre intelectuale), în carbohidrați și în proteine de înaltă calitate, vitamine, minerale, grăsimi sănătoase, enzime și fitochimicale. Cerealele în

discuție aici sunt ovăzul, orezul integral sau cel brun, meiul, bulgurul, hrișca, orzul, quinoa, grâu integral etc. Sunt indicate 2-3 porții de cereale integrale pe zi.

Nivelul 4 este reprezentat de lactate și cărnuri ușoare – pește, pui, carne albă. Lactatele sunt recomandate copiilor, însă în porții moderate. Acestea sunt bogate în proteină de origine animală, în calciu, magneziu, acid folic și în vitamine precum cele din complexul de B-uri, vitamina A, D și E. Cărnurile ușoare vor fi de asemenea recomandate cu moderație în privința cantității și cu atenție la sursa de proveniență a cărnii respective. Se vor recomanda surse cât mai curate, fie de animale crescute la curte, fie în crescătorii care funcționează în conformitate cu standardele bio. Carnea poate fi un aliment valoros, consumat în condițiile optime, fiind foarte bogată în proteine și diverse minerale, însă, ca și lactatele, aceasta este lipsită în totalitate de fibre. Carnea de pește – în special somonul – conține cantități însemnate de acizi grași esențiali Omega 3. Aceștia sunt deosebit de importanți pentru organism, însă în mod special pentru copiii și tinerii în creștere. Aceștia ajută la dezvoltarea creierului și la regenerarea neuronală, au activitate anticancerigenă, protejează împotriva bolilor de inimă și au influențe foarte benefice în multe alte afecțiuni, cum ar fi diabetul, astmul, artrita, alergiile, bolile inflamatorii, funcții renale, sistem imunitar. Cantitatea recomandată din această categorie de alimente este de 1-1,5 porții pe zi.

Nivelul 5 este reprezentat de nuci și semințe, uleiurile vegetale nesaturate. Toate acestea conțin grăsimi sănătoase, care mai sunt numite și nesaturate. Aceste grăsimi sunt foarte necesare corpului și creierului nostru și ele se află atât de sus pe piramidă doar pentru că sunt suficiente în cantități mici (nu pentru că nu ar fi benefice). Este suficientă 1 porție pe zi din această categorie de alimente.

Nivelul 6 este cel al alimentelor procesate – dulciuri, snacksuri, carne roșie etc. Aceasta este categoria pentru care au o slăbiciune majoritatea persoanelor, deopotrivă copii și adulți, motiv pentru care trainerii vor insista asupra efectelor nocive pe care aceste alimente le au. Se vor aduce în discuție efectele procesării alimentelor, ale amelioratorilor adăugați în acestea, ale zahărului și îndulcitorilor rafinați și ale tuturor elementelor non-organice conținute de acestea. Corpul uman nu este adaptat să consume aceste substanțe, astfel că ele se transformă toate în toxine cu efecte indezirabile asupra sănătății noastre pe termen lung.



Nutriția presupune totalitatea proceselor fiziologice prin care organismul metabolizează și asimilează nutrienții necesari pentru creștere, dezvoltare și refacerea țesuturilor. Oricare ar fi vârsta și starea de sănătate, mâncarea este o necesitate, dar și una dintre marile plăceri ale vieții. Nutrienții sunt substanțe biochimice indispensabile organismului uman pentru creștere și supraviețuire. Ei sunt incluși în diferite produse alimentare în proporții și cantități variate, și sunt eliberați în urma metabolizării alimentelor

Nutriția este un element esențial în dezvoltarea armonioasă a organismului uman, în menținerea stării de sănătate și prevenirea unor boli, iar terapia medicală nutrițională este importantă în tratamentul bolilor după apariția acestora.

Nutriția este un factor foarte important pentru menținerea stării de sănătate. Excluderea unor grupe de alimente din dietă nu aduce beneficii pentru sănătate, ci dimpotrivă, uneori poate genera carențe sau chiar dezvoltarea unor stări patologice.

Alimentația în primii ani de viață reprezintă o „bază” durabilă pentru formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și pentru un ritm de creștere corespunzător în anii ce urmează. Vârsta preșcolară și cea școlară sunt perioade de asimilări masive, de formare a deprinderilor și atitudinilor, care se vor transforma în instrumente pentru tot restul vieții. Trebuie să putem trăi mai bine și sănătoși, încercând să ne protejăm împotriva factorilor nocivi atât noi înșine, cât și copiii noștri.

Alimentația adecvată este cel mai modern concept în domeniu, bazat pe teoria alimentației echilibrate, ambele presupunând că nutriția menține componența moleculară și compensează cheltuielile energetice și plastice pentru metabolismul bazal, dezvoltarea organismului și activitatea fizică zilnică, și prevenirea maladiilor.

O alimentație echilibrată și variată se poate asigura prin includerea în dietă a tuturor grupelor de alimente în proporții optime. În acest sens, un ghid practic ușor de urmărit servește piramida alimentară.



Alimentația este un factor determinant important pentru sănătatea umană. Reducerea ponderii bolii determinate de alimentație și nutriție poate fi soluționată prin schimbarea comportamentului alimentar al populației în unul mai sănătos. Promovarea sănătății nutriționale și creșterea nivelului de conștientizare a importanței alimentației echilibrate și variate pentru sănătatea populației reprezintă un imperativ al timpului și obiectivele prioritare naționale în toate țările. În ultimele decenii, alimentația sănătoasă ca un component prioritar al unui stil de viață sănătos, precum și ca mijloc de prevenire a unor boli cronice, a devenit o preocupare importantă pentru specialiști din întreaga lume. Factorii de risc alimentari (aportul excesiv de sare, zahăr, grăsimi și de energie) conduc la dezvoltarea factorilor de risc metabolici (tensiunea arterială crescută, nivelul crescut de colesterol, nivelul crescut al glucozei sangvine, supraponderalitatea și obezitatea).

Planificarea unui stil de viață sănătos pentru sine însuși este ceva destul de dificil. Și mai dificil este însă atunci când se dorește acest lucru pentru întreaga familie! Cu toată dificultatea, beneficiile unui stil de viață sănătos în familie nu pot fi trecute cu vederea. Fie că vorbim despre o alimentație sănătoasă, fie că vorbim despre activitatea fizică, obiceiurile bune se învață încă din copilărie.

În ultimii 30 de ani, rata obezității și supraponderalității la copii a crescut foarte mult. Aproape o treime dintre copii au o greutate prea mare. Acest lucru este cauzat de alimentația nesănătoasă și de stilul de viață sedentar. Stă în puterea părinților, cât și în a altor

persoane adulte din familie să susțină adoptarea și menținerea de obiceiuri bune, care, în esență, să protejeze sănătatea tuturor.

Una dintre cele mai importante etape ale educării unui copil, are loc în timpul orelor de școală. În această perioadă, se formează personalitatea copilului, latura fizică și activitatea nervoasă, este încă în curs de dezvoltare și elevii dobândesc unele dintre cele mai importante cunoștințe și abilități. Toți acești factori sunt influențați de rutina zilnică, deci este foarte indicat să creați școlarului dumneavoastră o rutină zilnică, care va da startul productivității, dar care le va permite elevilor să se și relaxeze.

Toate procesele din corp au un caracter ritmic și prin susținerea și aderarea la acest ritm, asigurăm buna funcționare a corpului. Nu degeaba un adult se simte cel mai bine atunci când se culcă și se trezește cam la aceeași oră, își planifică prânzul pentru aceeași oră a zilei (nu trebuie neapărat să fie la ora 12) și timpul său de lucru este fix. Echilibrul dintre responsabilitățile școlare și odihna copiilor contribuie la rezultate școlare mai bune, la o adaptare mai rapidă la condițiile școlare și, nu în ultimul rând, la un efect pozitiv asupra sistemului imunitar al copiilor.

Ca părinte, jucați un rol de ghid pentru copii în privința alegerilor alimentare pe care le fac și nu numai. Efectele acțiunilor dumneavoastră pot fi profunde. Țineți minte că cei mici învață prin imitație. Este foarte probabil ca într-o familie în care părinții au un stil de viață sănătos, și copiii să dobândească obiceiuri bune pe care să le mențină la maturitate.

Atunci când un copil dobândește de timpuriu obiceiuri bune cu privire la alimentație, activitate fizică și somn, acest lucru vă va scuti de necesitatea de a corecta obiceiuri negative mai târziu. Încercați să respectați programe zilnice, obișnuindu-i pe cei mici cu rutine pe care să și le însușească.

Obiceiurile care duc la atingerea unui stil de viață sănătos trebuie construite și respectate încă de la cele mai mici vârste, astfel încât să devină un reflex pentru copii. Pentru părinți poate fi mai greu să renunțe la obiceiurile mai vechi, pe care nu doresc să le imprime și copiilor. Cu toate acestea, având în vedere scopul nobil pentru care trebuie să facă acest efort, se poate ca lucrurile să nu fie atât de dificile.

Caracteristicile esențiale ale alimentației sănătoase sunt:

- moderația (înseamnă să mănânci cât ai nevoie, pentru satisfacerea necesarului energetic și nutritiv al organismului);
- limitarea consumului de zahăr și grăsimi (grăsimi saturate sub 10% din aportul energetic, restul fiind înlocuite cu grăsimi polinesaturate; grăsimi trans – cât mai reduse, preferabil deloc din alimentele procesate și mai puțin de 1% din aportul energetic pentru cele naturale);
- reducerea consumului de sare (maxim 5 g sare/zi),
- creșterea consumului de fructe și legume (proaspete, dar și prelucrate termic): • 200 g fructe/zi (2-3 porții-standard), • 200 g legume/zi (2-3 porții-standard), • 30-45 g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume,
- diversitatea (presupune echilibrul dintre grupele de alimente, astfel încât să nu lipsească niciunul dintre nutrienții necesari organismului. Niciun produs alimentar nu conține toate proteinele, grăsimile, glucidele, vitaminele și mineralele de care organismul uman are nevoie pentru a fi sănătos, de aceea trebuie să se consume o gamă cât mai variată de produse alimentare);
- calitatea alimentelor (prevede totalitatea unui produs alimentar, care îl face compatibil cu reglementările specifice și cerințele consumatorilor).



Principii în alimentația copilului:

1. asigurarea unei diversități alimentare, adică consumul pe parcursul unei zile al alimentelor din toate grupele și subgrupele alimentare;

2. asigurarea unei proporționalități corecte între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr;

3. consumul moderat al unor produse alimentare, alegerea unor alimente cu un aport scăzut de grăsimi saturate (unt, carne grasă) și de zahăr adăugat.

Reguli generale privind alimentația copilului:

- asigurarea alimentației adaptată vârstei și stării de sănătate, specificului activității și anotimpului;

- alimentația va asigura un aport caloric și nutritiv în conformitate cu recomandările în vigoare;

- în alimentația copilului se va ține cont de piramida alimentară;

- piramida alimentară este alcătuită din grupe de alimente cu o repartitie a cantității recomandate a fi consumate sub denumirea de porție nutritivă (exprimată în grame sau ceașcă);

- recomandările orientative privind numărul de porții pentru fiecare categorie de grupe alimentare sunt: cereale 6-9, porții legume 3-4 porții, fructe 2-3 porții, produse lactate 2-4 porții, carne și leguminoase aproximativ 2-3 porții în fiecare zi (exemplu de porții: 1 felie de pâine integrală, 1/2 cană de cereale gătite, 1/2 cană paste integrale, 1 cană de cereale integrale pentru micul dejun);

- se va evita asocierea alimentelor din aceeași grupă la felurile de mâncare consumate.

Aportul energetic al unui copil se bazează pe 5 mese inegale:

- micul dejun – 15-20%;

- gustarea I – 10-15%;

- prânzul – 35-40%;

- gustarea II – 10-15%;

- cina – 15-20%,

care trebuie să includă toate cele 5 grupe de alimente:

- grupa I: cereale (grâu, secară, porumb, orz, ovăz) pentru aportul de glucide la care se adaugă vitaminele, proteinele și procentul crescut de fibre alimentare;

- grupa II: fructe (150-200 g/zi) și legume (200-300 g/zi): crude sau preparate termic pentru aportul de vitamine, minerale și fibre alimentare;

- grupa III: lactate – pentru proteine, calciu, fosfor, grăsimi (untul, smântâna);

- grupa VI: carne, pește, ouă – furnizează proteine de calitate; sursă considerabilă de fier;

- grupa V: grăsimi de origine animală (carne, pește, unt) și vegetală (ulei de măsline, floarea-soarelui) necesare pentru aportul de acizi grași.

Ideal ar fi ca toate aceste grupe de alimente să se regăsească zilnic în meniul copilului, distribuite în cadrul celor 5 mese. Foarte important este și modul în care se servește mâncarea. Bucatele trebuie să aibă un aspect apetisant, astfel încât să incite curiozitatea de a gusta; de asemenea, să le producă copiilor plăcerea să mănânce singuri. Ei trebuie încurajați în această sens, încât mâncarea să fie o bucurie pentru ei, altfel riscăm să transformăm totul într-o procedură neplăcută cu refuzuri, plânsete și mult efort solicitat educatorilor. Unui copil sănătos nu trebuie să i se impună o cantitate fixă de alimente – apetitul și preferințele lui vor determina consumul zilnic.

Ce trebuie limitat din rația alimentară a copiilor?

- mezelurile, conservele de carne, pește, pateu;
- afumăturile în exces, preparatele de carne prăjite în ulei;
- margarina, brânza topită, cremele de brânză;
- excesul de dulciuri și gustări sărate (sticksuri, snacks-uri, biscuiți sărați, chipsuri);
- gustările între mese, consumul de lichide dulci între mese (sucuri, limonade, băuturi carbogazoase, ceaiuri îndulcite);
- condimentele iuți.

Cele mai frecvente greșeli comise de părinți în alimentația copiilor:

- excesul de lapte prin înlocuirea unei mese;
- renunțarea la produsele proaspete;
- excesul de proteine (consum exagerat de carne) și glucide (în special, băuturile dulci – carbogazoase/necarbogazoase);
- consumul de alimente între mese, îndulcirea sucurilor de fructe;
- utilizarea frecventă a alimentelor de tip fast-food chiar și la vârste mici;

- impunerea meselor, uneori chiar forțarea copilului, ceea ce poate duce în timp la anorexie psihogenă.

Alimentația trebuie:

- să corespundă din punct de vedere calitativ, adică să conțină toate substanțele necesare dezvoltării normale a copilului, să acopere cheltuielile energetice ale organismului;
- să fie proaspătă, de o calitate bună, deoarece, reieșind din proprietățile tubului digestiv al copiilor, care absoarbe mai intens substanțele alimentare, apăsarea mult mai ușor indigestii și chiar intoxicații cu alimente care nu sunt de cea mai bună calitate.

Alimentele de bază care nu ar trebui să lipsească din mesele lor și principiile de combinare a acestora pentru a ajunge la produsul final, în anumite condiții de timp, aspecte financiare, alimente specifice

Alimentația echilibrată prevede câteva principii de bază. În primul rând, organismul necesită zilnic o valoare energetică adecvată a alimentelor consumate. Ea diferă în funcție de vârstă, sex și variază între 1500 și 3200 și mai multe kcalorii în activitățile fizice cu efort intens. Cel mai optimal raport al substanțelor nutritive constituie: 1 (proteine): 1 (lipide): 4 (glucide). Un pas important și concret care garantează respectarea principiilor alimentației echilibrate este respectarea celor trei mese principale ale zilei, la orele potrivite, și a celor două gustări. Persoanelor sedentare li se recomandă evitarea gustărilor. Repartizarea valorii calorice pe mesele consumate este optimală în modul următor: la dejun 25%, la prânz 40%, la cină 15% și la gustări câte 5%.

Recomandările esențiale sugerate de imaginea farfuriei sunt:

- la alcătuirea unei mese, ½ din alimente să fie fructe și legume. Încercați să mâncați o varietate (un curcubeu) de fructe și legume.

Cartofii, mai ales cei prăjiți, nu sunt incluși aici;

- ¼ din farfurie să fie cereale integrale.

Consumați o varietate de cereale integrale (grâu, ovăz, orz, quinoa, orez brun).

Limitați cerealele rafinate (orezul alb și pâinea albă);

- ¼ din farfurie să fie alimente proteice (pește, pui, fasole și mazăre boabe, nuci; ele pot fi amestecate într-o salată sau consumate cu garnitură de legume.

Limitați carnea roșie și evitați preparatele de carne procesate precum mezelurile, șuncă etc.); • uleiurile vegetale sănătoase (de măsline, răpită, porumb, floarea-soarelui, arahide) pentru gătit și salate, și evitați-le pe cele parțial hidrogenate care conțin grăsimi trans nesănătoase. Uleiurile trebuie consumate în cantități mici.

Limitați untul, bea apă, ceai sau cafea neîndulcite.

Limitați consumul de lactate la 1-2 porții/zi.

Limitați consumul de sucuri de fructe 100% la 1 pahar/zi.

Evitați băuturile îndulcite.

Principiile alimentației sănătoase, raționale, echilibrate sunt reflectate foarte reușit în piramida alimentară, fiind stratificată pe nivele în funcție de importanța nutritivă și de nevoile de consum.

Totodată, trebuie de conștientizat faptul că unul dintre importantele principii este mișcarea. Indicațiile piramidei sunt exprimate în porții de alimente, al căror consum zilnic va furniza toți nutrienții esențiali.

În alimentația corectă se pune accent pe consumul cerealelor integrale care au valoare nutrițională mai mare pentru că furnizează fibre, au un conținut scăzut în grăsimi, zahăr și sodiu, conțin glucide cu o structură chimică care permite absorbția treptată, ceea ce ajută la menținerea unui nivel corect de zaharuri în sânge.

Aceste alimente constituie o sursă importantă de energie ușor asimilabilă și utilizabilă. Concomitent cerealele aduc în organism cantități importante de vitamine din grupul B. Proteinele, care sunt de o calitate inferioară, fiind însă adăugate celor din legume constituie un complex proteic prețios. Este necesar de a consuma zilnic legume proaspete și zarzavaturi crude, care se plasează pe a doua treaptă a piramidei în funcție de cantitatea necesară și constituie cele mai bogate surse de vitamine (ca provitamina A sau vitamina C) și săruri minerale, antioxidanți, având totodată o valoare calorică redusă. Ele conțin un număr mare de fibre alimentare, fitocompuși necesari în menținerea sănătății. De asemenea, organismul uman are nevoie zilnic de a consuma fructe care se află pe aceeași treaptă a piramidei alimentare ca și legumele și sunt bogate în vitamine, minerale și fibre. Numeroase studii științifice relevante au demonstrat efectele pozitive ale consumului zilnic de fructe. În special, s-a evidențiat reducerea riscului de boli de inimă, infarct și accident vascular cerebral, funcția

de protecție împotriva anumitor tipuri de cancer, de prevenire a obezității și a diabetului, de normalizare a tensiunii arteriale, de scădere a riscului de boli renale și afecțiuni osoase etc.

Fiind numeroase, alimentele din această grupă permit efectuarea unei largi alegeri. Pentru o alimentație corectă este bine să se consume din abundență fructe și legume, chiar începând cu micul dejun (de exemplu, un măr).

Leguminoasele uscate (fasolea, mazărea, linte etc.) prezintă surse de nutrienți caracteristici cărnurilor, peștelui și ouălor, la care se adaugă amidon și fibre.

Pe următoarea treaptă a piramidei se înscriu produsele lactate proaspete, carnea (de preferință, albă), produsele din carne, peștele, ouăle.

Laptele, iaurturile și brânzeturile se deosebesc prin conținutul bogat de calciu, potasiu, fosfor, proteine și anumite vitamine: retinol, vitamina D, riboflavină, vitamina A și niacina. De aceea, în fiecare zi trebuie consumate aceste alimente, dând preferință produselor cu un conținut mai scăzut de grăsimi. În compoziția laptelui intră cazeina, lactalbumina și lactoglobulina, proteine superioare din punct de vedere biologic, care conțin aminoacizi esențiali, indispensabili, în proporții apropiate celor necesare omului, având cea mai mare eficiență în favorizarea creșterii.

Carnea, peștele și ouăle furnizează organismului oligoelemente cum ar fi zincul, cuprul, fierul, de asemenea, proteine indispensabile (cu valoare biologică ridicată) și vitamine din grupul B. Regimul alimentar favorabil sugerează preferința pentru consumul de pește, carne slabă, ouă. Consumul optimal al acestor produse stimulează sistemul nervos, inima și circulația, sistemul reproducător.

În vârful piramidei, pe ultima treaptă se află produsele care trebuie limitate semnificativ, și anume: grăsimile de origine vegetală și animală, cât și dulciurile. Aceste produse trebuie consumate în doze moderate. Grăsimile aduc în organism acizi grași esențiali și vitamine liposolubile, cărora le favorizează și asimilarea. De asemenea, se recomandă consumul rar, ocazional de dulciuri, cartofi prăjiți, biscuiți sărați, băuturi îndulcite.

Concomitent cu produsele alimentare recomandate, organismul are nevoie permanent de apă. Aceasta pătrunde în organism sub formă de apă de băut naturală, prin diversele lichide consumate și prin alimente. Se recomandă un consum de lichide de 1,5-2 litri și mai mult în funcție de activități, pe parcursul întregii zile. Este preferabil consumul băuturilor

neîndulcite, cum sunt apa și infuziile din plante. La prepararea infuziilor se pot folosi diferite părți ale unei plante: flori, frunze, muguri, rădăcină, tulpină etc. Dacă aveți posibilitate, alegeți varianta cea mai proaspătă, adică frunze de mentă, flori de mușețel, de tei etc. În loc de sortimentele la plic, care de multe ori sunt sub formă de praf.

Pe lângă recomandările privind alimentația echilibrată este strict necesară activitatea fizică.

Astfel, este recomandat ca toate categoriile de populație să facă cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată în fiecare zi.

Apa este cel mai important constituent al tuturor organismelor vii. În mod normal, organismul uman are nevoie zilnic de ingestia a 1,5-2 litri de apă (aportul recomandat), dar uneori această nevoie poate să crească.

Nevoia individuală de apă variază în funcție de climă, efortul fizic, vârstă, starea de sănătate etc. Dacă necesarul de apă nu este respectat, atunci se produc modificări ale echilibrului hidric. Asigurarea organismului cu apă se realizează pe trei direcții:

- apa conținută în compoziția alimentelor solide (fructe, legume, carne) și lichide (lapte, supe): aproximativ un litru pe zi;
- apa de origine internă provenită din reacțiile metabolice: aproximativ 0,3 litri pe zi;
- apa din băuturi (lichidele consumate ca apă potabilă sau sub forma diverselor băuturi: ceai, cafea, sucuri etc.): aproximativ 1,2 litri pe zi.

Apa se găsește în organismul uman într-un echilibru între aport și eliminare, cunoscut ca și echilibrul hidric al organismului. Omul pierde zilnic prin urină, masele fecale, respirație, transpirație până la 2,5% din apă. Apa ajută la funcționarea optimă a circulației, preîntâmpină îngroșarea sângelui și disfuncția sistemului circulator. Pierderea de apă declanșează reflexul de sete. Dacă organismul pierde 10% din apă poate surveni insuficiența circulatorie. Pierderea de peste 15% din conținutul de apă al organismului poate deveni incompatibilă cu viața.

Lipsa apei din organism poate să conducă la deshidratare și la multe probleme grave de sănătate. Reducerea cu 2% a conținutului de apă al organismului declanșează apariția semnelor de deshidratare: amețeală, senzație de sete, reducerea capacității de concentrare, tahicardie cu palpitații, tulburări de vedere, uscăciunea gurii, urină închisă la culoare etc. Apa este o componentă vitală a organismului uman. Aproximativ 50 până la 60% din greutatea

corpului unui adult este formată din apă, la sugari ea reprezintă până la 70%. Generalități în nutriție și alimentație 31 de asemenea, una dintre cele mai frecvente cauze ale instalării oboselii în cursul zilei.

La fel, apa are rol de a elimina toxinele din organism și a detoxifica ficatul. Apa ajută la eliminarea excrețiilor din organism și previne formarea pietrelor la rinichi. De aceea este foarte important să fie completate rezervele de apă ale organismului.

Apa regenerează celulele, stimulează absorbția cât mai eficientă a oxigenului la nivel celular. Ea îmbunătățește digestia, iar lipsa unei cantități suficiente de apă din organism conduce la constipație și generează o mulțime de probleme adiacente. Apa participă la procesele de termoreglare a organismului uman. Apa face pielea elastică. Organismul îmbătrânește în fiecare zi, iar omul nu va avea toată viața pielea curată și elastică, așa ca în copilărie. Pentru ca procesul de îmbătrânire a pielii să se desfășoare cât mai lent, omul trebuie să bea suficiente lichide pentru a-și menține buna hidratare a organismului.

De asemenea, apa este nutrimentul cel mai important în dezvoltarea psihomotorie a corpului uman, indiferent de vârstă. Fiecare organ intern are nevoie de apă pentru o dezvoltare armonioasă și pentru a funcționa la parametrii optimi.

Activități practice legate de acesta – webinarii despre modul în care fiecare partener abordează subiectul.

Recomandări și sfaturi practice pentru părinți:

- Orele de masă și de culcare sunt reperele de bază ale programului zilnic.
- Se recomandă ca în perioada de vară să mutați ora de culcare cu o jumătate de oră mai târziu (copiii le vine greu să adoarmă, când afară e lumină).
- Nu schimbați ora de organizare și de realizare a activităților: servirea meselor, jocurile, somnul, etc.
 - mesele ar trebui luate la bucătărie, nu în fața televizorului sau în timpul unor activități (de exemplu, foarte mulți copii mănâncă în timp ce se joacă);
 - porțiile să fie mici, adaptate vârstei, apetisante și atractive;
 - nu-le oferiți copiilor alternative dacă refuză una din mese și nici gustări până la masa următoare;

– oferiți-le în familie exemple de alimentație sănătoasă; dacă sunt interesați, lăsați-i să participe la cumpărături, explicându-le de ce sunt necesare alimentele pe care le cumpărați sau lăsați-i să vă ajute în bucătărie la prepararea și servirea mâncării.

- Înainte de a începe o activitate anunțați copilul din timp despre ceea ce urmează să facă. Astfel micuțul înțelege că urmează o altă activitate și se desconcentrează de la ceea ce face pe moment.

- Oferiți-i copilului sarcini în mod ascendent, de la ușor la greu. Pentru activitățile mai grele, lăsați o scurtă perioadă de acomodare.

- Alternați activitățile grele cu cele ușoare, muncă – odihnă (10-15 minute de lucru, 10-15 minute de pauză cu mișcare).

- Organizați obligator somnul de zi al copilului, inclusiv în zilele de odihnă. Dacă copilul frecventează creșa, culcați-l la aceeași oră ca la creșă.

- Toți membrii familiei trebuie să cunoască regimul zilei copilului mic și trebuie să-l respecte fără abateri

Situație externă

Alimente de bază care nu trebuie să lipsească din mesele elevilor **din Olanda**:

Când vine vorba de mesele studenților olandezi, există mai multe alimente de bază care sunt incluse în mod obișnuit. Aceste alimente sunt adesea accesibile, ușor de preparat și oferă substanțe nutritive esențiale. Iată câteva alimente de bază care nu ar trebui să lipsească din mesele elevilor olandezi:

1. Pâine: Pâinea este un element de bază în dieta olandeză. Acesta poate fi savurat la micul dejun, prânz sau ca gustare. Pâinea integrală este o opțiune mai sănătoasă, deoarece conține mai multe fibre și substanțe nutritive.

2. Brânză: Olanda este renumită pentru brânza sa și este un ingredient comun în mesele olandeze. Soiurile populare includ Gouda și Edam. Brânza poate fi consumată pe pâine, topită în feluri de mâncare sau savurată ca gustare.

3. Legume: Includerea legumelor în mese este esențială pentru o dietă echilibrată. Studenții olandezi încorporează adesea legume precum broccoli, morcovi, fasole verde și

ardei gras în mesele lor. Acestea pot fi adăugate la cartofi prăjiți, mâncăruri cu paste sau savurate ca garnituri.

4. Cartofi: Cartofii sunt un element de bază în bucătăria olandeză. Aceștia pot fi fierți, piure sau prăjiți și sunt adesea serviți alături de carne sau pește. Cartofii furnizează carbohidrați și sunt o sursă bună de energie.

5. Pește: Olanda este cunoscută pentru fructele sale de mare, iar peștele este o sursă comună de proteine în mesele olandeze. Opțiunile populare includ hering, macrou și cod. Peștele poate fi copt, la grătar sau afumat și este adesea servit cu cartofi și legume.

6. Iaurt: Iaurtul este un produs lactat popular în Olanda și este adesea consumat la micul dejun sau ca gustare. Poate fi savurat simplu sau acoperit cu fructe, granola sau miere pentru un plus de aromă.

7. Ouă: Ouăle sunt versatile și bogate în nutrienți, făcându-le un plus excelent pentru mesele studenților. Acestea pot fi fierte, amestecate sau folosite în diverse rețete, cum ar fi omlete sau frittate.

8. Paste și orez: Pastele și orezul sunt opțiuni convenabile și accesibile pentru studenți. Ele pot fi folosite ca bază pentru multe feluri de mâncare, cum ar fi salate de paste, cartofi prăjiți sau risotto.

9. Leguminoase: Leguminoasele precum linte, năutul și fasolea sunt surse excelente de proteine și fibre pe bază de plante. Acestea pot fi incluse în salate, supe sau folosite ca umplutură pentru ambalaje și sandvișuri.

10. Fructe: Includerea unei varietăți de fructe în dietă este importantă pentru sănătatea generală. Studenții olandezi consumă adesea fructe precum mere, banane, portocale și fructe de pădure. Acestea pot fi consumate ca o gustare, adăugate la iaurt sau cereale sau folosite în piureuri.

Țineți minte, acestea sunt doar câteva alimente de bază frecvent întâlnite în mesele studenților olandezi. Preferințele personale și restricțiile dietetice pot varia, deci este important să personalizați mesele în funcție de nevoile și preferințele individuale.

Principiile de combinare a acestora pentru a ajunge la produsul final, în anumite condiții de timp, aspecte financiare, alimente specifice:

1. Echilibrați masa: Includeți o combinație de carbohidrați, proteine și grăsimi la fiecare masă pentru a oferi energie susținută, sațietate și substanțe nutritive esențiale.

2. Controlul porțiilor: Optimizați dimensiunile porțiilor pentru a satisface nevoile nutriționale, evitând în același timp risipa alimentară. Utilizați farfurii mai mici pentru a controla dimensiunile de servire și pentru a încuraja obiceiurile alimentare echilibrate.

3. Pregătirea și planificarea meselor: Planificați mesele în avans pentru a economisi timp și bani. Gătiți porții mai mari și păstrați resturile pentru mesele viitoare. Utilizați tehnici de gătit în lot pentru a pregăti alimente de bază care pot fi utilizate în mai multe mese.

4. Adaptare culturală: Luați în considerare încorporarea mâncărilor și aromelor tradiționale olandeze pentru a menține familiaritatea culturală și pentru a satisface preferințele elevilor.

5. Asezonare și condimentare: Îmbunătățiți aroma meselor folosind ierburi și condimente. Acest lucru vă poate ajuta să faceți ingredientele simple și accesibile mai apetisante.

6. Hidratare: Încurajați elevii să bea suficientă apă pe tot parcursul zilei. Apa este esențială pentru sănătatea generală și ajută la menținerea concentrării și a funcției cognitive.

Activități practice legate de alimentația sănătoasă a studenților din Olanda:

Există mai multe activități practice legate de alimentația sănătoasă care pot fi implementate pentru studenții din Olanda. Aceste activități pot contribui la promovarea conștientizării, educației și implicării în obiceiurile alimentare sănătoase. Iată câteva exemple:

1. Ateliere de gătit: Organizați ateliere practice de gătit în care elevii pot învăța să pregătească mese și gustări sănătoase. Concentrați-vă pe rețete simple și nutritive pe care le pot reproduce cu ușurință acasă, cum ar fi salate, cartofi prăjiți sau piureuri. Încurajați utilizarea ingredientelor proaspete și subliniați importanța meselor echilibrate.

2. Grădini școlare: Configurați o grădină școlară unde elevii pot cultiva fructe, legume și ierburi. Această activitate promovează o legătură cu natura și îi ajută pe elevi să înțeleagă de unde provine mâncarea lor. Ei pot participa la plantarea, udarea și recoltarea produselor, care pot fi apoi folosite în lecții de gătit sau împărtășite cu comunitatea școlară.

3. Sesiuni de educație nutrițională: Invitați nutriționiști sau dieteticieni să susțină prezentări sau ateliere pe diverse teme legate de alimentația sănătoasă. Acoperiți subiecte precum importanța dietelor echilibrate, înțelegerea etichetelor produselor alimentare, dimensiunile porțiilor și beneficiile diferitelor grupuri de alimente. Încurajați discuțiile deschise și sesiunile de întrebări și răspunsuri pentru a răspunde întrebărilor și preocupărilor elevilor.

4. Provocări alimentare sănătoase: Organizați provocări distractive și interactive care încurajează elevii să facă alegeri alimentare mai sănătoase. De exemplu, puteți organiza o „provocare de fructe și legume” în care elevii sunt încurajați să încerce un nou fruct sau o nouă legumă în fiecare săptămână și să-și împărtășească experiențele. Oferiți stimulente sau recompense pentru participare și transformați-o într-o competiție prietenoasă.

5. Îmbunătățiri ale cantinei școlare: Colaborați cu personalul cantinei școlare pentru a spori disponibilitatea și varietatea opțiunilor alimentare nutritive. Încurajați includerea mai multor fructe proaspete, legume, cereale integrale și proteine slabe în meniu. Promovați utilizarea unor metode de gătit mai sănătoase, cum ar fi coacerea sau aburirea în loc de prăjire. Implicați contribuția elevilor prin sondaje sau focus grupuri pentru a aduna feedback și preferințe.

6. Evenimente cu tematică nutrițională: organizați evenimente sau campanii axate pe nutriție și alimentație sănătoasă. De exemplu, puteți găzdui o „Zi a micului dejun sănătos”, unde elevii sunt încurajați să aducă și să împărtășească opțiuni nutritive pentru micul dejun. Organizați sesiuni cu vorbitori invitați, jocuri interactive sau demonstrații de gătit în timpul acestor evenimente pentru a le face captivante și informative.

7. Exerciții de alimentație conștientă: Desfășurați activități de mindfulness pentru a promova obiceiurile alimentare conștiente în rândul studenților. Învățați-i să încetinească, să savureze mesele și să acorde atenție indiciilor de foame și plinătate. Încurajați-i să se bucure de mese fără distrageri, cum ar fi telefoanele sau computerele, încurajând o relație mai sănătoasă cu mâncarea.

8. Excursii pe teren: Planificați excursii educaționale pe teren la fermele locale, piețele fermierilor sau facilitățile de producție alimentară. Acest lucru permite studenților să învețe despre practicile agricole durabile, produsele sezoniere și importanța sprijinirii sistemelor

alimentare locale. De asemenea, poate oferi o experiență practică de selectare și cumpărare a ingredientelor proaspete.

Nu uitați să adaptați aceste activități pentru a se potrivi grupei de vârstă și nevoilor specifice ale elevilor. Colaborarea cu profesorii, părinții și profesioniștii locali din domeniul sănătății poate spori și mai mult impactul acestor activități asupra promovării nutriției sănătoase în rândul elevilor din Olanda.

Alimente de bază care nu trebuie să lipsească din mesele elevilor turci:

Bucătăria turcească oferă o varietate de alimente delicioase și nutritive care pot fi incluse în mesele studenților. Iată câteva alimente de bază care se găsesc în mod obișnuit în bucătăria turcească și pot oferi o dietă bine rotunjită pentru studenții turci:

1. Cereale: Pâinea este un element de bază în bucătăria turcească și este adesea servită și mâncată la aproape fiecare masă. Pâinea integrală este o alegere mai sănătoasă, deoarece oferă mai mulți nutrienți și fibre dietetice. Alte opțiuni de cereale includ bulgur (grâu crăpat), orez și cuscus.

2. Legume: Mesele turcești conțin de obicei o gamă largă de legume. Alegerile comune includ roșii, castraveți, ardei, vinete, dovlecei, ceapă și verdeață cu frunze, cum ar fi spanacul și salata verde. Acestea pot fi încorporate în salate, tocănițe sau gătite ca garnituri.

3. Leguminoase: Leguminoasele sunt o parte importantă a bucătăriei turcești și oferă o sursă bună de proteine pe bază de plante. Mâncărurile populare de leguminoase includ supă de linte, tocană de năut (cunoscută sub numele de „nohut”) și salate de fasole. Includerea leguminoaselor în mese poate ajuta elevii să-și satisfacă nevoile nutriționale.

4. Proteine: Turcia este cunoscută pentru preparatele sale din carne, dar este esențial să încorporați o varietate de surse de proteine în mesele studenților. În afară de carne, alte opțiuni de proteine includ ouă, produse lactate precum iaurt și brânză, precum și surse pe bază de plante, cum ar fi leguminoase, tofu și tempeh.

5. Uleiul de măsline: Uleiul de măsline este un ingredient comun de gătit în Turcia și este folosit în diferite feluri de mâncare. Este o alternativă mai sănătoasă la alte uleiuri, deoarece este bogată în grăsimi mononesaturate. Poate fi folosit în sosuri pentru salate, sotarea legumelor sau stropit peste feluri de mâncare gătite.

6. Fructe: Fructele proaspete sunt un plus excelent pentru mesele studenților, oferind vitamine și minerale esențiale. Fructele populare din Turcia includ portocale, mere, struguri, rodii și smochine. Acestea pot fi consumate ca gustări, adăugate la salate sau savurate ca desert.

7. Produse lactate: Bucătăria turcească include diverse produse lactate, cum ar fi iaurt, brânză și lapte. Iaurtul, în special, este consumat în mod obișnuit și poate fi savurat ca atare, folosit în sosuri sau adăugat la feluri de mâncare pentru o textură cremoasă.

8. Ierburi și condimente: bucătăria turcească încorporează un amestec bogat de ierburi și condimente, adăugând aromă și profunzime meselor. Condimentele utilizate în mod obișnuit includ chimen, boia de ardei, oregano, menta, pătrunjel și mărar. Acestea pot fi adăugate la feluri de mâncare în timpul gătitului sau folosite ca garnituri.

Principiile de combinare a acestora pentru a ajunge la produsul final, în anumite condiții de timp, aspecte financiare, alimente specifice:

1. Echilibrați masa: Includeți o combinație de carbohidrați, proteine și grăsimi la fiecare masă pentru a oferi energie susținută, sațietate și substanțe nutritive esențiale.

2. Controlul porțiilor: Optimizați dimensiunile porțiilor pentru a satisface nevoile nutriționale, evitând în același timp risipa alimentară. Utilizați farfurii mai mici pentru a controla dimensiunile de servire și pentru a încuraja obiceiurile alimentare echilibrate.

3. Pregătirea și planificarea meselor: Planificați mesele în avans pentru a economisi timp și bani. Gatiti portii mai mari si pastrati resturile pentru mesele viitoare. Utilizați tehnici de gătit în lot pentru a pregăti alimente de bază care pot fi utilizate în mai multe mese.

4. Adaptare culturală: Luați în considerare încorporarea mâncărurilor și aromelor tradiționale turcești pentru a menține familiaritatea culturală și pentru a satisface preferințele elevilor.

5. Asezonare și condimentare: Îmbunătățiți aroma meselor folosind ierburi și condimente. Acest lucru vă poate ajuta să faceți ingredientele simple și accesibile mai apetisante.

6. Hidratare: Încurajați elevii să bea suficientă apă pe tot parcursul zilei. Apa este esențială pentru sănătatea generală și ajută la menținerea concentrării și a funcției cognitive.

Activități practice legate de alimentația sănătoasă a studenților din Turcia:

În Turcia, mai multe activități practice sunt implementate pentru a promova obiceiurile alimentare sănătoase și pentru a educa copiii despre nutriție. Iată câteva exemple:

1. Programe școlare de educație nutrițională: Multe școli din Turcia au încorporat educația nutrițională în curriculum-ul lor. Aceste programe își propun să-i învețe pe elevi despre importanța unei diete echilibrate, grupurile de alimente, dimensiunile porțiilor și beneficiile alimentației sănătoase. Acestea implică adesea activități interactive, cum ar fi cursuri de gătit, sesiuni de testare a gustului și ateliere conduse de nutriționiști.

2. Orientări nutriționale și programe de prânz școlar: Ministerul Educației din Turcia a elaborat orientări nutriționale pentru mesele școlare, asigurându-se că elevii au acces la opțiuni alimentare sănătoase și echilibrate. Aceste linii directoare subliniază includerea fructelor, legumelor, cerealelor integrale și proteinelor slabe, limitând în același timp disponibilitatea gustărilor și băuturilor zaharoase.

3. Campanii de conștientizare nutrițională: Diverse organizații, organisme guvernamentale și grupuri non-profit din Turcia desfășoară campanii de conștientizare nutrițională care vizează copiii și familiile lor. Aceste campanii folosesc diferite medii, cum ar fi social media, televiziunea, radioul și posterele, pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța alimentației sănătoase, pentru a oferi sfaturi nutriționale și pentru a risipi miturile legate de alimentație și nutriție.

4. Târguri și ateliere de sănătate: Târgurile și atelierele de sănătate sunt organizate în școli, centre comunitare și locuri publice pentru a promova un stil de viață sănătos, inclusiv o alimentație bună. Aceste evenimente implică adesea sesiuni educaționale, demonstrații de gătit și activități interactive care implică elevii și familiile lor în învățarea despre nutriție și în a face alegeri alimentare mai sănătoase.

5. Colaborarea cu părinții și familiile: Recunoscând rolul influent al părinților și familiilor, școlile din Turcia îi implică adesea în activități legate de nutriție. Aceasta poate include organizarea de ateliere pentru părinți, partajarea resurselor educaționale și încurajarea părinților să împacheteze prânzuri nutritive pentru copiii lor.

6. Programul școlar prietenos cu nutriția: Ministerul Educației Naționale derulează un program în instituțiile de învățământ formal pentru a crește gradul de conștientizare cu privire

la alimentația sănătoasă și stilul de viață activ și pentru a îmbunătăți nivelul de sănătate școlară prin susținerea bunelor practici.

Mesele zilnice recomandate pentru studenții din Spania în zilele lucrătoare constau de obicei din trei mese principale: mic dejun, prânz și cină.

- Micul dejun (Desayuno):

Micul dejun este considerat o masă esențială pentru studenții din Spania pentru a începe ziua cu energie.

Acesta include de obicei o varietate de alimente, cum ar fi:

- Cereale sau pâine integrală cu produse tartinabile cum ar fi uleiul de măsline, roșiile, gemul sau mierea.

- Produse lactate precum lapte, iaurt sau brânză.

- Fructe proaspete sau sucuri de fructe.

- Uneori, elevii pot bea și o ceașcă mică de cafea sau ciocolată caldă, în funcție de vârstă și preferințele familiei.

- Prânzul (Comida):

În Spania, prânzul este de obicei cea mai mare masă a zilei și este savurat în timpul unei pauze de prânz. Acesta include adesea mai multe feluri de mâncare și oferă o combinație echilibrată de nutrienți.

Un prânz tipic ar putea include:

- Un prim fel: Aceasta poate fi o supă, o salată sau un fel de mâncare pe bază de legume.

- Un fel principal: Aceasta include, de obicei, proteine (cum ar fi carnea, peștele sau leguminoasele), însoțite de o porție de carbohidrați (orez, cartofi sau paste) și legume.

- Un desert: fructe proaspete sau o mică porție de deserturi tradiționale spaniole, cum ar fi flan sau budincă de orez.

- Pâine: Este obișnuit să aveți o porție mică de pâine cu masa.

- Gustări:

Elevii pot avea o gustare la mijlocul dimineții sau la mijlocul după-amiezii pentru a-i menține alimentați pe tot parcursul zilei. Gustările pot varia, dar, în general, au scopul de a oferi un amestec de carbohidrați, proteine și grăsimi sănătoase. Câteva exemple includ:

- Sandvișuri sau bocadillos cu șuncă, brânză sau alte umpluturi.

- Fructe proaspete sau salate de fructe.
- Iaurt sau o mână mică de nuci.
- Biscuiți din cereale integrale sau prăjituri de orez.

- **Cina (Cena):**

Cina în Spania este de obicei o masă mai ușoară în comparație cu prânzul.

Aceasta include adesea următoarele:

- O sursă de proteine precum peștele, puiul sau ouăle.
- Legume sau o salată.
- Carbohidrați mai ușori, cum ar fi pâinea integrală sau o porție mică de paste sau orez.
- Iaurt sau un fruct la desert.

Este important să rețineți că preferințele individuale, variațiile culturale și nevoile dietetice pot influența alegerile specifice ale meselor. Este recomandat să urmați o dietă echilibrată care include o varietate de fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe și grăsimi sănătoase. În plus, hidratarea prin consumul de apă pe tot parcursul zilei este esențială.

Planurile de masă pot fi, de asemenea, adaptate pentru a se potrivi restricțiilor sau preferințelor dietetice și este întotdeauna recomandabil să consultați un nutriționist sau un profesionist din domeniul sănătății pentru sfaturi personalizate.

Când vine vorba de alimente de bază care nu ar trebui să lipsească din mesele studenților din Spania, este important să ne concentrăm asupra opțiunilor bogate în nutrienți și accesibile. Iată câteva grupe cheie de alimente și principii pentru combinarea acestora pentru a crea mese echilibrate, luând în considerare timpul și aspectele financiare:

Carbohidrați: Carbohidrații furnizează energie și ar trebui să fie incluși în fiecare masă. Opțiunile accesibile includ pâine integrală, orez, paste și cartofi. Combinați carbohidrații cu alte grupuri de alimente pentru a crea mese echilibrate. De exemplu, asociați orezul sau pastele cu alimente bogate în proteine, cum ar fi leguminoasele, puiul sau ouăle.

Proteine: Proteina este esențială pentru creștere, dezvoltare și reparare. Surse bune de proteine accesibile includ ouăle, puiul, leguminoasele (cum ar fi linte, năutul și fasolea) și conservele de pește (cum ar fi tonul sau sardinele). Combinați sursele de proteine cu

carbohidrați și legume pentru mese bine rotunjite. De exemplu, faceți o prăjitură de pui și legume cu orez sau pregătiți o supă de linte și legume cu pâine.

Fructe și legume: Fructele și legumele sunt importante pentru furnizarea de vitamine, minerale și fibre esențiale. Optați pentru opțiuni sezoniere și accesibile, cum ar fi banane, mere, portocale, roșii, salată verde, morcovi și dovlecei. Includeți fructe și legume în mese și gustări. De exemplu, mâncați o salată ca garnitură la prânz sau la gustare pe bețișoare de morcov și felii de mere.

Produse lactate și alternative: Produsele lactate precum laptele, iaurtul și brânza sunt surse bune de calciu și proteine. Alegeți opțiuni cu conținut scăzut de grăsimi sau accesibile. Dacă lactatele nu sunt o opțiune, luați în considerare alternative cum ar fi laptele fortificat pe bază de plante (cum ar fi laptele de soia sau de migdale) sau tofu ca sursă de calciu și proteine.

Grăsimi sănătoase: Includeți surse de grăsimi sănătoase cu moderație, cum ar fi uleiul de măsline, avocado, nuci și semințe. Acestea furnizează acizi grași esențiali și contribuie la sațietate. Utilizați ulei de măsline pentru salate de gătit și dressing și presărați o mână de nuci sau semințe pe iaurt sau salate pentru o textură și o nutriție suplimentară.

Principii pentru combinarea acestor alimente în condiții de timp și constrângeri financiare:

1) Planificarea meselor: Planificați mesele din timp pentru a vă asigura că aveți ingredientele necesare și pentru a evita stresul de ultim moment. Acest lucru vă poate ajuta să economisiți timp și să reduceți risipa de alimente.

2) Gătit mult o dată: Pregătiți cantități mai mari de alimente și depozitați resturile pentru mesele viitoare. Acest lucru poate fi rentabil și poate economisi timp.

3) Metode simple de gătit: Alegeți metode de gătit care sunt rapide și necesită ingrediente minime, cum ar fi sotarea, prăjirea sau aburirea. Acest lucru poate ajuta la economisirea timpului și la conservarea nutrienților.

4) Produse sezoniere și accesibile: Alegeți fructe și legume de sezon, deoarece acestea tind să fie mai accesibile și mai aromate. Opțiunile congelate sau conservate pot fi mai rentabile atunci când produsele proaspete nu sunt disponibile sau scumpe.

5) Cumpărare în vrac și la reducere: Căutați opțiuni de cumpărare în vrac sau reduceri la alimentele de bază, cum ar fi orezul, pastele, leguminoasele și conservele. Acest lucru vă poate ajuta să economisiți bani pe termen lung.

6) Utilizați resturile în mod creativ: Reutilizați resturile pentru a crea mese noi sau folosiți-le ca ingrediente în alte feluri de mâncare. De exemplu, puiul prăjit rămas poate fi folosit în sandvișuri sau salate a doua zi.

În Spania există mai multe activități practice legate de nutriția copiilor, care au fost implementate de mai multe organizații pentru a promova obiceiurile alimentare sănătoase și pentru a educa copiii despre nutriție. Iată câteva exemple:

Ateliere de gătit: Organizarea de ateliere sau cursuri de gătit în care copiii pot învăța cum să pregătească mese simple și sănătoase. Concentrat pe rețete care folosesc ingrediente locale și sezoniere pentru a promova obiceiurile alimentare durabile. Copiii implicați în activități practice, cum ar fi tăierea legumelor, măsurarea ingredientelor și asamblarea vaselor. Acest lucru i-a ajutat să-și dezvolte abilitățile de gătit și îi încurajează să încerce alimente noi.

Grădini școlare: Crearea unei grădini școlare în care copiii ar putea crește fructe, legume și ierburi. Acest lucru le-a permis să învețe despre originea alimentelor, tehnicile de grădinărit și importanța produselor proaspete. Implicarea copiilor în plantarea, udarea și întreținerea grădinii. Ei ar putea, de asemenea, să participe la recoltarea produselor și să le încorporeze în mesele sau gustările lor școlare.

Degustări alimentare: Efectuarea de degustări alimentare pentru a introduce copiilor o varietate de arome și texturi. Le-a oferit posibilitatea de a încerca diferite fructe, legume, cereale și produse lactate. A oferit informații despre beneficiile nutriționale ale fiecărui aliment și a încurajat discuțiile despre preferințele gustative și alegerile personale.

Sesiuni de educație nutrițională: Organizarea de sesiuni interactive sau ateliere de lucru pentru a-i învăța pe copii despre importanța unei diete echilibrate, a grupurilor de alimente și a mărimii porțiilor. Folosind ajutoare vizuale, jocuri și chestionare pentru a face învățarea despre nutriție captivantă și distractivă. Concentrat pe sfaturi practice pentru a face alegeri alimentare mai sănătoase și pentru a evita excesul de zahăr, sare și alimente procesate.

Programe de prânz școlar: Îmbunătățirea programelor de prânz școlar prin colaborarea cu nutriționiști sau dieteticieni pentru a proiecta meniuri echilibrate și nutritive. Implicarea copiilor în procesul de planificare prin solicitarea contribuției și feedback-ului lor cu privire la opțiunile de meniu. Acest lucru a promovat un sentiment de proprietate și crește dorința lor de a încerca alimente noi.

Vizite la fermă: Organizarea de vizite la fermele locale sau la piețele fermierilor, unde copiii ar putea afla despre practicile agricole durabile, ar putea întâlni fermierii și ar putea vedea direct cum sunt produse alimentele. A încurajat discuțiile despre beneficiile achiziționării de produse locale și sezoniere, precum și despre importanța sprijinirii fermierilor locali.

Sărbători bazate pe alimente: Încorporarea opțiunilor alimentare sănătoase în sărbători și evenimente speciale organizate în școli. De exemplu, încurajarea părinților să ofere platouri cu fructe sau frigărui de legume în loc de dulciuri. Educarea copiilor cu privire la importanța moderației și a alegerilor mai sănătoase în timpul ocaziilor festive.

III. Activitatea fizică la copii

Educația, definită în termeni foarte generali, este un proces al cărui scop esențial este de a facilita o anumită schimbare de comportament.

Părinții sunt primii profesori ai copilului, încep să educe copilul în familie. Împreună cu părinții, școala are rolul său bine stabilit, intervenind în dezvoltarea primară a copilului. În acest context, consilierea părinților în vederea îmbunătățirii relațiilor cu copiii, conform principiilor științifice ale psihopedagogiei, devine o necesitate.

Rolul părinților

Părinților le revine rolul esențial în creșterea copiilor, fiind datori să le asigure nu numai existența materială, ci și un climat familial afectiv și moral. Sunt situații în care familia consideră că este suficient să se ocupe doar de satisfacerea nevoilor primare (hrană, îmbrăcăminte, locuință, cheltuieli zilnice etc.), subestimând importanța unei comunicări

afective, aspect ce se reflectă negativ în dezvoltarea sentimentului de apartenență al copilului.

Rolul de părinte implică foarte multe cunoștințe și abilități necesare zi de zi. Aceste cunoștințe și abilități nu sunt înnăscute sau nu apar atunci când devii părinte. Fiecare dintre noi învățăm să fim părinți de la cei din jurul nostru, de la părinții noștri, din informațiile pe care le auzim sau le citim. Uneori însă ceea ce învățăm din interacțiunea cu ceilalți nu este suficient pentru a fi părintele de care copilul are nevoie pentru a se dezvolta și pentru a crește sănătos fizic și mental. De multe ori părinții au întrebări la care nu au răspunsuri sau observă comportamente ale copilului lor la care nu știu cum să reacționeze.

Formarea unui copil sănătos presupune dezvoltarea lui multilaterală din punct de vedere fizic, intelectual, etic, estetic etc., în raport cu exigențele societății contemporane și viitoare, potrivit aptitudinilor reale, pe fondul cărora se conturează coordonatele personalității umane. Omul tinde spre perfecționarea sa fizică, intelectuală și morală, în scopul transformării sale din individualitate în personalitate utilă societății.

În familiile cu un nivel de educație ridicat (studii medii și superioare) și cu o stare materială bună există o atitudine pozitivă față de practicarea de exerciții fizice sub formă organizată și nu numai. Familiile acestea sunt conștiente de valoarea pe care o au exercițiile fizice, exercițiile de mișcare și de întreținere asupra dezvoltării normale și armonioase a copilului. Timpul petrecut în fața calculatorului și a televizorului crește direct proporțional cu vârsta, iar timpul petrecut în aer liber scade odată cu înaintarea în vârstă. Este îngrijorător faptul că în zilele de vacanță, în zilele de la sfârșitul săptămânii, elevii stau în fața calculatorului și a televizorului peste 10 ore, de cele mai multe ori fiind asistați de către părinți cu care vizionează nu numai emisiuni potrivite vârstei lor. Din diverse motive copiii preferă să stea în casă în detrimentul activităților în aer liber, iar cei care nu au calculator în casă preferă să-și petreacă timpul liber în cluburi sau la prieteni. Foarte rar ies însoțiți de părinți la plimbare în aer liber sau practică împreună cu părinții exerciții fizice.

Este bine știut că, educația fizică desfășurată atât la nivel de învățământ primar cât și la nivel de învățământ gimnazial, liceal sau chiar universitar îndeplinește un rol deosebit în procesul de formare și dezvoltare a personalității copilului. Specialiștii din domeniul psiho -

pedagogic recunosc valențele formative în plan biologic, motric, psihic și social ale acestei discipline.

Experiența acumulată a demonstrat că organizarea unui regim rațional de muncă și de mișcare, începând din fragedă vârstă, cristalizează unele calități ce se mențin pe toată durata vieții. Preocuparea continuă de a organiza mișcarea pentru generația în creștere, în scopul dezvoltării fizice generale, angajează, în egală măsură, familia, școala, organizațiile de tineret, instituțiile cultural-educative etc.

În privința comportamentului, copilul este instruit mai întâi de părinți în familie, apoi de activitățile întreprinse la școală, de fiecare profesor în parte, într-un cadru intelectual. Activitatea fizică efectuată la început, într-un mediu organizat, îl va învăța interacțiunea socială într-un mod indirect, culminând cu simplificarea legării unor prietenii pe care altfel le va realiza poate mai greu. Factorul de activitate plăcută pe care îl deține efectuarea unor exerciții fizice, împreună cu sentimentul puternic de competitivitate, dorința de a fi primul în relație cu ceilalți concurenți, de a se evidenția dintr-o masă largă de alți indivizi, recunoașterea proprie a unor calități nedepistate anterior, impulsionează odată cu efortul fizic și a caracteristicilor psihice, mai devreme în stare latentă, nestimulate de o dorință de a învinge limitele propriului organism, propriile structuri, fie ele fizice sau psihice.

Importanța activității fizice

Practicarea unui sport sau a unei activități fizice regulate reușește să declanșeze în organismul uman o cascadă de manifestări psihosomatice integrative, cu răsunet favorabil asupra comportamentului în societate.

În cazul sporturilor de echipă: fotbal, volei, rugby, handbal, copiii învață și ajung să înțeleagă importanța solidarității, a muncii în echipă, comunicarea verbală, precum și cea non-verbală în raport cu ceilalți, rapiditatea în gândire, viteza de reacție, vederea periferică, respectul ca valoare interumană, dăruirea de sine, principiul de cooperare, lucruri ce formează bazele corecte ale unui caracter puternic în raport cu sine și cu societatea.

Odată cu efortul fizic, organismul își modifică structura și aici discutăm despre caracterul adaptativ pentru a răspunde cerințelor impuse de factorul stresant, în acest caz fiind activitatea fizică. Copilul aflat în perioada de creștere va achiziționa secvențial anumite impulsuri favorabile, preluate în timpul desfășurării activității fizice de către organism în

sensul augmentării capacității de dezvoltare a structurilor miocardice prin acțiune stimulativă, culminând cu o mai bună pompare sangvină sistemică, și deci cu o mai bună extracție tisulară a oxigenului sangvin. Este îmbunătățită funcția cardio-respiratorie prin creșterea consumului maxim de oxigen, scăderea consumului de oxigen al cordului la intensități submaximale.

Exercițiile fizice efectuate regulat supun în mod obligatoriu organismul la mișcare. Mișcarea la rândul ei intensifică toate activitățile din organism: circulația sângelui în plămâni și în celelalte organe, respirația, schimburile de substanțe nutritive la nivelul țesuturilor, procesele de excreție, de curățire a sângelui de substanțele vătămătoare rezultate din arderile celulare etc.

Consecințele lipsei sportului la copii sunt cât se poate de serioase. Obezitatea a devenit factor de risc în 3 din 4 boli, iar 1 din 2 copii are probleme cu greutatea corporală, numărul acestora crescând cu 18% în ultimii zece ani. Mai mult, 8 școlari din 100 sunt supraponderali, adică au o greutate cu 20% mai mare față de cea normală.

Lipsa de mișcare îngreunează desfășurarea normală a proceselor biologice, fapt care se răsfârge negativ asupra stării de sănătate și de rezistență a organismului față de agenții patogeni. Prin mișcare se îmbunătățește nutriția țesuturilor și celulelor, ceea ce duce la creșterea și dezvoltarea organelor, la mărirea capacității lor funcționale.

În primul rând, se îmbunătățește activitatea inimii. Mușchiul cardiac antrenat prin exerciții fizice regulate și de o intensitate crescândă, expulzează la fiecare sistolă mai mult sânge decât inima neantrenată. El nu obosește în timpul eforturilor fizice mai mari atât de repede ca mușchiul neantrenat și își revine mai repede la situația normală, după ce efortul a încetat.

În al doilea rând, se ameliorează activitatea plămânilor. În timpul efortului fizic, plămânii respiră mai frecvent și mai amplu, pentru a acoperi necesitățile crescute de oxigen în mușchi. Așa cum inima trebuie antrenată pentru a face față eforturilor excesive, prin creșterea puterii de contracție a mușchiului cardiac și plămânii trebuie antrenați să respire mai puternic, să permită o ventilație mai mare pe unitatea respectivă de timp. Fără acest antrenament nu se pot efectua activități fizice grele, deoarece plămânii nu pot asigura cantitatea de oxigen crescută. Exercițiile fizice în aer liber, ca și lecțiile de educație fizică, constituie mijloace

eficiente de pregătire a aparatului respirator pentru noile sarcini la care trebuie supus organismul.

Concomitent, prin mișcarea în aer liber se îmbunătățește compoziția sângelui, crește numărul globulelor roșii, care ajută la transportul oxigenului; crește și numărul unor globule albe care apără organismul de infecții. Așa se explică de ce persoanele care fac mai multă mișcare în aer liber, practicând sistematic exercițiile fizice și sportul, se îmbolnăvesc rar sau fac forme ușoare de boală.

Sub aspectul ținutei corporale și al dezvoltării aparatului locomotor, exercițiile fizice contribuie din plin la menținerea unei ținute corecte a corpului, care favorizează o bună funcționare a tuturor organelor, precum și o înfățișare zveltă și frumoasă. Mișcările corpului devin precise, agere și coordonate, iar forța de contracție a mușchilor crește.

Lipsa de mișcare în aer liber, statul pe scaun la școală sau acasă, sau altfel spus – sedentarismul – predispune la îngrășare, ceea ce are un efect dăunător asupra sănătății și duratei vieții active.

Nu trebuie să uităm influența binefăcătoare a exercițiilor fizice și a sportului practicat în aer liber asupra sistemului nervos. În creier, schimbul de substanțe nutritive este mai intens decât în celelalte organe. În activitatea sa de coordonare a tuturor proceselor biologice și psihice, creierul consumă o cantitate mult mai mare de oxigen decât inima sau plămânii, organe care sunt mari consumatoare de oxigen. În felul acesta putem înțelege sensibilitatea extraordinară a țesutului nervos la lipsa de oxigen, manifestată prin scăderea capacității de lucru a creierului și apariția oboselii premature.

Asigurarea aerului curat și a unui flux sporit de oxigen la creier este o condiție fundamentală pentru menținerea sănătății, în mod special la persoanele cu ocupații intelectuale (profesori, ingineri, psihologi, medici, economiști, contabili etc.), acestea realizându-se prin exerciții fizice și sport practicate în aer liber.

Mișcarea fizică întărește legăturile creierului. Probabil știți că modul de a menține creierul tânăr și agil este să-l antrenați. Una dintre modalitățile cele mai eficiente de a antrena creierul este de a efectua mișcări fizice complexe și exerciții de coordonare. Cu cât mișcarea este mai complexă și mai dificilă, cu atât mai mari sunt beneficiile creierului, forțând să se creeze noi conexiuni neuronale:

- Încurajarea dobândirii unor obiceiuri sănătoase: predarea conținutului conceptual și beneficiile sportului sunt implementate pentru a încuraja obiceiurile legate de activitatea fizică;
- Antrenează capacitatea fizică: sunt implementate metodologii care favorizează învățarea abilităților și abilităților sportive;
- Contribuiți la îmbunătățirea capacităților fizice: prin practicarea sportului școlar, se realizează pregătirea și baza dezvoltării capacităților fizice precum rezistența, forța etc;
- Generați interes pentru practicarea continuă a sportului: din instrucțiunile școlare despre sport fizic și mental, unii elevi se interesează de practicarea sportului în afara orelor de curs;
- Predați integrarea și munca în echipă: sportul școlar constă în primul rând în munca în echipă, prin practică, este posibil să se stabilească bazele comunicării și coordonării grupului;
- Creșterea stimei de sine și a încrederii în sine: prin dezvoltarea activităților fizice elevul începe să-și cunoască abilitățile și capacitățile fizice, psihologice și sociale;
- Predați respectul față de ceilalți: în jocurile sportive, respectul pentru coechipieri și echipele externe este un principiu care trebuie întotdeauna insuflat;
- Predați respectul pentru reguli și regulamente: elevii sunt învățați că sportul este guvernat de reguli și regulamente care trebuie îndeplinite pentru buna desfășurare și buna desfășurare a activităților;
- Contribuiți la dezvoltarea abilităților de strategie prin competiție și cooperare împreună.

Activități/jocuri fizice care nu ar trebui să lipsească din programul zilnic și din principiile introducerii lor, în anumite condiții de timp, aspecte financiare, obiceiuri speciale.

În privința activităților pentru părinți și copii, activități de timp liber (loisir) care presupun efort fizic și mental (active), mijlocul de bază este exercițiul fizic, prin intermediul căruia se are în vedere dezvoltarea sau menținerea fitness-ului și, cel mai important a stării de sănătate.

Exercițiile fizice sunt grupate în trei categorii mari în funcție de efectul pe care-l au asupra organismului:

- ✓ Exerciții de flexibilitate și stretching care îmbunătățesc posibilitățile de mișcare la nivelul musculaturii și a articulațiilor.
- ✓ Exerciții aerobice (alergare, ciclism, înot) care au ca efect ameliorarea rezistenței cardio-vasculare.
- ✓ Exerciții anaerobice care îmbunătățesc pe termen scurt forța musculară și viteza.

Activitățile pentru părinți și copii au următoarele caracteristici specifice:

- ✓ produc relaxare, condiție fizică optimă;
- ✓ pot fi practicate individual sau în grup;
- ✓ determină contactul cu natura, descoperirea de locuri noi și experiențe unice;
- ✓ sunt o formă populară și accesibilă de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber.

Activități utilizate la sfârșitul zilei sau al săptămânii (mersul pe jos, cicloturismul, alergarea, jogging-ul, jocurile sportive), sunt mijloace care trebuie frecvent utilizate de părinți și copii pentru a adopta și păstra un stil de viață sănătos.

Activități de timp liber în familie:

Jocurile reprezintă o alternativă de petrecere a timpului liber practicând activități motrice. În activitățile de acest tip care îmbunătățesc condiția fizică este indicat să cuprindă și mijloace prin care participanții redescoperă plăcerile și satisfacțiile jocului. Jocurile cuprinse în activitățile de loisir trebuie să îndeplinească câteva cerințe:

- ✓ Să angajeze în joc pe toți participanții (părinți și copii), indiferent de pregătirea lor și să le dea șansa de a deveni câștigători.



Solicitarea fizică să fie intensă și continuă, astfel ca pe tot parcursul derulării frecvența cardiacă a fiecărui individ să se plaseze în interiorul zonei frecvenței cardiace de antrenare.

Sporturile nautice reprezintă o modalitate des utilizată în petrecerea timpului liber, iar varietatea posibilităților de practicare permite identificarea unora care să fie folosite în scop recreativ și distractiv.



Înotul este o activitate motrică alternativă în programele de loisir, care din punct de vedere energetic este de patru ori mai solicitantă decât alergarea. Cheltuiala de energie este mai mare deoarece în apă se consumă calorii pentru termoreglare, adică pentru menținerea constantă a temperaturii corpului. Înotul este recomandat celor care urmăresc scăderea în greutate.

Vâslitul și plimbările cu barca sunt alte activități de agrement care pot fi practicate în locațiile în care mediul natural sau antropic oferă aceste posibilități.

Dansul este un mijloc artistic de exprimare a unui mesaj printr-o succesiune de mișcări ritmice, plastice și expresive ale corpului, având caracter religios, de artă sau de divertisment.

Pentru activitățile desfășurate pe muzică (dansul sau gimnastică aerobică) se poate lucra individual sau în grup un program de exerciții cu eficiență crescută asupra organismului, care produce buna dispoziție și plăcere pentru lucru.



Turismul poate constitui o altă formă de activitate care are o largă accesibilitate și răspândire. Efectele benefice sunt: petrecerea timpului liber în natură, realizarea unui efort de tip aerob care contribuie la îmbunătățirea condiției fizice, asimilarea de cunoștințe privind istoria și geografia locurilor vizitate.

Tradițiile populare (port, dans popular, obiceiuri ale sărbătorilor de iarnă și de peste an, încondeierea ouălor la Paște), monumentele istorice (mănăstiri, cetăți), frumusețile naturii fac din România destinația ideală pentru practicarea diferitelor forme de turism.



- ✓ *turism ecumenic (religios)* – prin prisma mănăstirilor răspândite pe întreg teritoriul țării.
- ✓ *turism cultural* – este evidențiat de prezența muzeelor, colecțiilor etnografice, a ceramicii.

- ✓ *turism cinegetic* – s-a dezvoltat datorită faunei existente în zonă (urși, mistreți, căprioare, iepuri, păstrăv, mrean). Specia principală din zona montană, care prezintă interes cinegetic major, este cerbul carpatin.
- ✓ *turismul de odihnă și recreere* întrunește toate condițiile pentru a fi practicat, ținând cont de efectele benefice ale climei și de frumusețea peisajelor.



- ✓ *turismul de agrement* - valorifică potențialul zonei prin organizarea unor activități plăcute turiștilor (echitație, drumeții în zona de munte, etc.).



Părinții nu trebuie să uite că beneficiul fundamental al practicării activităților fizice de către copii și chiar de toată familia în timpul liber, este sănătatea, fapt care întărește ideea că exercițiile fizice zilnice, o alimentație echilibrată și un regim de viață ordonat sunt baza unei vieți sănătoase.

Idei de activități în familie:

1. Petrecere tematică în familie
2. Vânătoare de comori!
3. Drumeții
4. Cros cu bicicleta

5. Jocuri cu mingea
6. Picnicuri
7. Grădinărit

Situație externă

Atunci când luați în considerare activitățile fizice și jocurile pe care să le includeți într-un program zilnic, este important să luați în considerare factori precum disponibilitatea timpului, aspectele financiare și obiceiurile speciale **din Olanda**. Iată câteva activități și principii ale introducerii lor care pot fi încorporate:

1. Ciclism: Ciclismul este o activitate fizică populară în Olanda și poate fi ușor integrată în rutina zilnică. Este rentabil și promovează sănătatea cardiovasculară. Încurajați persoanele să meargă cu bicicleta la locul de muncă, la școală sau în timpul liber. Asigurați-vă că bicicletele sunt accesibile și bine întreținute.

2. Mersul pe jos: Mersul pe jos este un exercițiu cu impact redus, potrivit pentru persoanele de toate vârstele. Aceasta necesită investiții financiare minime și poate fi încorporată în programul zilnic prin încurajarea plimbărilor scurte în timpul pauzelor sau după mese. Promovarea mediilor favorabile mersului pe jos prin asigurarea unor căi pietonale și parcuri sigure.

3. Fotbal: Fotbalul este un sport foarte apreciat în Olanda. Poate fi jucat în parcuri locale, centre comunitare sau cluburi sportive. Organizați meciuri amicale sau alăturați-vă echipelor existente pentru a le face o parte obișnuită a programului. Luați în considerare disponibilitatea facilităților și echipamentelor la prețuri accesibile.

4. Jocuri tradiționale olandeze: Introduceți jocuri tradiționale olandeze, cum ar fi „Korfball” (un sport de echipă mixt) sau „Sjoelen” (shuffleboard olandez). Aceste jocuri promovează interacțiunea socială și aprecierea culturală. Organizați evenimente comunitare sau includeți-le în activitățile școlare sau la locul de muncă.

5. Clase de fitness de grup: Luați în considerare oferirea de cursuri de fitness de grup, cum ar fi Zumba, yoga sau aerobic. Aceste activități se pot desfășura în centre comunitare locale sau cluburi sportive. Cercetați opțiuni accesibile și căutați parteneriate cu instructori locali sau studiouri de fitness.

6. Ziua Sportului sau turnee: Organizați zile sportive regulate sau turnee în care participanții se pot angaja în diverse activități, cum ar fi curse de ștafetă, remorcher de război sau curse cu obstacole. Astfel de evenimente încurajează spiritul comunitar și participarea activă. Căutați sponsori sau sprijin comunitar pentru a gestiona costurile.

7. Sporturi nautice: Având în vedere abundența căilor navigabile din Olanda, activitățile sportive nautice pot fi încorporate. Canotajul, canotajul sau navigația pot fi opțiuni plăcute, în special în zonele de coastă sau în regiunile cu lacuri și râuri. Identificarea corpurilor de apă accesibile și luarea în considerare a parteneriatelor cu organizațiile locale de sporturi nautice.

8. Echipamente de gimnastică în aer liber: Instalați echipamente de gimnastică în aer liber în parcuri sau spații publice. Aceste facilități oferă oportunități pentru antrenamente de forță și rezistență fără a fi nevoie de abonamente scumpe la sala de gimnastică. Cercetați opțiunile de echipamente accesibile și colaborați cu autoritățile locale pentru instalare.

9. Ateliere de dans: Organizați ateliere de dans pentru a satisface diferite grupe de vârstă și preferințe. Pot fi incluse opțiuni precum salsa, hip-hop sau dansuri populare tradiționale olandeze. Căutați instructori de dans locali care oferă cursuri la prețuri accesibile sau căutați colaborări cu organizații culturale.

10. Mindfulness și relaxare: Încorporați activități de mindfulness și relaxare, cum ar fi tai chi sau sesiuni de meditație. Aceste practici promovează bunăstarea mentală și reducerea stresului. Căutați inițiative cu costuri reduse sau conduse de comunitate care oferă astfel de activități.

Atunci când implementați aceste activități, luați în considerare disponibilitatea spațiilor publice, obiceiurile locale și resursele financiare. Colaborați cu organizații comunitare, școli sau autorități locale pentru a face activitățile fizice accesibile și incluzive pentru toată lumea.

Activități practice legate de activități fizice/jocuri în programul zilnic al studenților din Olanda:

Încorporarea activităților fizice și a jocurilor în programul zilnic al elevilor din Olanda este crucială pentru promovarea unui stil de viață sănătos și activ. Iată câteva activități practice care pot fi implementate:

1. Pauze active: Programați pauze scurte active pe tot parcursul zilei pentru a pune elevii în mișcare și energizați. Aceste pauze pot include exerciții simple, cum ar fi întinderea, săriturile sau dansul. Ele ajută la ruperea perioadelor sedentare și îmbunătățesc concentrarea și productivitatea.

2. Cluburi și echipe sportive: Încurajați elevii să participe la cluburi sau echipe sportive din cadrul școlii sau al comunității locale. Oferiți o varietate de opțiuni, cum ar fi fotbal, baschet, volei, înot sau atletism. Aceste activități promovează munca în echipă, condiția fizică și interacțiunea socială.

3. Naveta cu bicicleta: Încurajați elevii să meargă cu bicicleta la școală, oferind trasee sigure pentru biciclete și facilități de parcare. Promovați beneficiile ciclismului pentru fitness fizic și mediu. Organizați evenimente sau provocări cu bicicleta la școală pentru a le face distractive și captivante.

4. Recreație activă: Asigurați-vă că timpul de recreație include oportunități pentru activități fizice. Oferiți o gamă largă de echipamente, cum ar fi bile, frânghii de sărit sau cercuri hula pentru ca elevii să le folosească în timpul pauzei. Încurajați jocurile active, cum ar fi leapșa, cursele de ștafetă sau baschetul, pentru a-i face pe elevi să se miște și să se implice.

5. Cluburi de mers pe jos: Începeți un club de mers pe jos unde elevii pot merge împreună în timpul orelor desemnate, cum ar fi înainte sau după școală. Alegeți trasee pitorești sau explorați parcurile locale și traseele naturale. Cluburile de mers pe jos promovează activitatea fizică, socializarea și aprecierea mediului.

6. Cursuri de dans sau fitness: Oferiți cursuri de dans sau fitness ca activități extrașcolare sau ca parte a curriculumului de educație fizică. Aceste clase pot include diferite stiluri de dans, aerobic, yoga sau alte antrenamente de fitness. Permite studenților să se bucure de mișcare și îmbunătățește capacitatea cardiovasculară și coordonarea.

7. Educație în aer liber: Includeți activități educaționale în aer liber care implică efort fizic, cum ar fi drumeții în natură, orientare sau vânătoare de comori în natură. Aceste activități combină învățarea cu mișcarea fizică și oferă o schimbare revigorantă a mediului.

8. Clase active: Introduceți activități de învățare bazate pe mișcare în sala de clasă. Includeți stații de lucru în picioare sau active, unde elevii pot alterna între ședere și în picioare.

Includeți pauze de mișcare sau pauze cerebrale care implică activități fizice sau întinderi pentru a rupe timpul sedentar și pentru a îmbunătăți concentrarea.

9. Turnee sau evenimente sportive: Organizați turnee sau evenimente sportive în cadrul școlii sau cu școlile învecinate. Acesta poate include competiții interclasale sau meciuri amicale în diverse sporturi. Aceste evenimente promovează munca în echipă, competiția prietenoasă și un sentiment de spirit școlar.

10. Provocări de fitness: Implementați provocări sau programe de fitness în care elevii își pot stabili obiective personale de fitness și își pot urmări progresul. De exemplu, o provocare de numărare a pașilor sau o provocare de fitness de o lună. Oferiți stimulente sau recompense pentru a încuraja participarea și motivația.

Este important să creați un mediu de susținere care să încurajeze activitatea fizică și să ofere acces la resurse și facilități. Colaborați cu profesorii, părinții și organizațiile sportive locale pentru a implementa aceste activități și pentru a asigura sustenabilitatea acestora.

Activități fizice și jocuri care nu trebuie să lipsească din programul zilnic al elevilor turci:

Atunci când luați în considerare activitățile fizice și jocurile care trebuie incluse în programul zilnic al studenților turci, este important să acordați prioritate activităților care promovează capacitatea fizică generală, dezvoltarea abilităților motorii, munca în echipă și plăcerea. Iată câteva activități / jocuri principale care pot fi încorporate:

1. Jocuri tradiționale turcești: Introducerea jocurilor tradiționale turcești, cum ar fi "çelik-çomak" (joc cu băț și cerc), "seksek" (șotron) sau "yakan top" (un joc care implică aruncarea unei mingi și evitarea loviturii) poate ajuta elevii să se conecteze cu patrimoniul lor cultural în timp ce se angajează în activități fizice.

2. Sporturi de echipă: Încurajați sporturile de echipă, cum ar fi fotbalul, baschetul, voleiul sau handbalul. Aceste sporturi promovează munca în echipă, coordonarea și interacțiunea socială. Utilizați spații în aer liber, cum ar fi locurile de joacă școlare sau parcurile locale pentru aceste activități.

3. Evenimente de traseu și teren: Încorporați activități de traseu și teren, cum ar fi alergarea, săritura în lungime, săritura în înălțime și cursele de ștafetă. Aceste evenimente pot fi organizate în incinta școlii sau în facilitățile sportive din apropiere.

4. Gimnastică, yoga și mindfulness: Introduceți exerciții de bază de gimnastică, yoga și mindfulness pentru a spori flexibilitatea, forța și conștientizarea corpului. Aceste activități sporesc flexibilitatea, echilibrul, concentrarea și relaxarea și pot fi desfășurate în interior, necesitând echipament și spațiu minim.

5. Arte marțiale: Oferiți cursuri de arte marțiale, cum ar fi judo, karate sau taekwondo. Aceste discipline promovează disciplina, abilitățile de autoapărare și capacitatea fizică. Poate necesita un instructor dedicat și un spațiu adecvat pentru practică.

6. Activități de aventură în aer liber: Organizați activități de aventură în aer liber, cum ar fi drumeții, camping sau orientare. Aceste activități nu numai că promovează condiția fizică, ci și o legătură cu natura și dezvoltă abilități de rezolvare a problemelor. Colaborați cu organizațiile locale sau rezervațiile naturale pentru îndrumare și sprijin.

Principiile introducerii acestor activități/jocuri în anumite condiții de timp, aspecte financiare, obiceiuri speciale:

1. Adaptabilitate: Luați în considerare timpul disponibil, resursele financiare și obiceiurile culturale atunci când selectați activitățile. Alegeți opțiunile care pot fi implementate în cadrul constrângerilor date, asigurând incluziunea pentru toți elevii.

2. Varietate: Rotiți între diferite activități/jocuri pentru a menține interesul elevilor și pentru a preveni plictiseala. Această varietate permite, de asemenea, studenților să-și exploreze interesele și să descopere noi talente.

3. Siguranță: Prioritizați siguranța prin furnizarea de echipamente adecvate, asigurarea unei supravegheri adecvate și efectuarea de evaluări ale riscurilor pentru fiecare activitate. Implementați linii directe de siguranță și sesiuni de instruire pentru a minimiza riscul de rănire.

4. Incluziune: Asigurați-vă că activitățile/jocurile sunt accesibile elevilor de diferite abilități, dimensiuni și sexe. Crearea unui mediu incluziv care încurajează participarea și evită discriminarea.

5. Participare și distracție: Subliniați importanța participării active și a bucuriei în activitățile fizice. Încurajați o atmosferă pozitivă și de susținere care îi motivează pe elevi să se angajeze de bunăvoie în activitate.

6. Integrarea în curriculum: Integrarea activităților/jocurilor fizice în curriculumul zilnic, asigurând un echilibru între mediul academic și aptitudinea fizică. Programați intervale de timp dedicate sau includeți pauze de activitate fizică între lecții.

Activități practice legate de activități fizice/jocuri în programul zilnic al studenților din Turcia:

În Turcia, activitățile fizice și jocurile sunt o parte importantă a programului zilnic pentru studenți. Aceste activități promovează capacitatea fizică, interacțiunea socială și bunăstarea generală. În timp ce activitățile specifice pot varia între școli și grupe de vârstă, iată câteva activități practice comune legate de activități fizice/jocuri în programul zilnic al elevilor din Turcia:

1. Cursuri de educație fizică: Educația fizică este o materie obligatorie în școlile turcești, iar elevii au de obicei ore regulate de educație fizică. Aceste clase implică o varietate de activități, cum ar fi alergarea, săriturile, jocurile cu mingea (de exemplu, fotbal, baschet, volei), gimnastica și exercițiile de fitness de bază.

2. Echipe sportive școlare: Multe școli din Turcia au echipe sportive la care elevii se pot alătura. Aceste echipe participă la evenimente sportive competitive și turnee atât în cadrul școlii, cât și împotriva altor școli. Sporturile de echipă comune includ fotbal, baschet, volei, handbal și atletism.

3. Jocuri recreative: În timpul pauzelor și pauzelor, elevii se angajează adesea în jocuri recreative. Acestea pot include jocuri tradiționale, cum ar fi leapșa, de-a v-ați ascunselea, șotron și coardă de sărituri. Unele școli pot oferi, de asemenea, echipamente, cum ar fi bile, frisbee și cercuri hula pentru ca elevii să le folosească în timpul liber.

4. Competiții școlare: Școlile organizează frecvent competiții și evenimente sportive pentru elevi. Acestea pot varia de la competiții intrașcolare, în care elevii concurează în cadrul propriei școli, până la competiții interșcolare, în care elevii din diferite școli se reunesc pentru a concura în diferite discipline sportive.

5. Dans și aerobice: Unele școli oferă cursuri de dans și aerobice ca parte a curriculumului sau a activităților extrașcolare. Aceste activități nu numai că promovează capacitatea fizică, ci permit elevilor să se exprime creativ și să învețe diferite stiluri de dans.

6. Activități în aer liber: Geografia diversă a Turciei oferă oportunități pentru activități în aer liber. Școlile pot organiza excursii sau excursii în parcurile, locurile de joacă sau facilitățile sportive din apropiere. Aceste excursii implică adesea activități precum drumeții, ciclism, înot și jocuri de team-building.

7. Sporturi tradiționale turcești: Școlile turcești pot, de asemenea, să introducă elevii în sporturile și jocurile tradiționale turcești. Exemplele includ luptele în ulei (Yağlı güreş), tirul cu arcul (Okçuluk) și călăria (Binicilik), care au o semnificație istorică și culturală în țară.

Includerea activităților fizice și a jocurilor în programul zilnic al studenților **din Spania** este crucială pentru sănătatea și bunăstarea lor generală. Iată câteva detalii despre tipurile de activități fizice/jocuri care pot fi încorporate și principiile de luat în considerare:

Activități în aer liber: Încurajați elevii să se angajeze în activități în aer liber care utilizează spațiile disponibile, cum ar fi parcurile, locurile de joacă sau terenurile de sport. Jocuri precum fotbal, baschet, tag, șotron sau jocuri tradiționale spaniole precum „La Rayuela” (șotron) și „El Pañuelo” (joc de batistă) pot fi savurate fără a fi nevoie de echipamente scumpe.

Pauze active: Includeți pauze active scurte în timpul clasei pentru a rupe perioadele sedentare. Aceste pauze pot include exerciții de întindere, rutine de dans sau provocări fizice rapide. Învățătorii pot conduce aceste activități sau pot desemna conducători ai cursanților să conducă, pe rând, pauzele, promovând un simț al responsabilității și al conducerii în rândul cursanților.

Mersul pe jos și cu bicicleta: Încurajați elevii să meargă pe jos sau cu bicicleta la școală, dacă este fezabil și sigur. Acest lucru promovează activitatea fizică și reduce dependența de transportul motorizat. Școlile pot organiza evenimente de mers pe jos sau cu bicicleta, unde elevii pot participa împreună sau cu familiile lor, promovând un stil de viață sănătos și implicarea comunității.

Echipe sportive școlare: Organizați echipe sau cluburi sportive intramurale în cadrul școlii, permițând elevilor să participe la o varietate de sporturi. Aceste echipe pot concura între ele în cadrul școlii sau pot participa la evenimente sau ligi sportive locale, încurajând munca în echipă, sportivitatea și un sentiment de apartenență.

Programe de dans și fitness: Introduceți programe de dans sau fitness ca activități extrașcolare sau în timpul orelor de educație fizică. Zumba, aerobicul, yoga sau stilurile de dans, cum ar fi flamenco sau salsa, pot fi captivante și plăcute pentru studenții de diferite vârste și niveluri de fitness.

Activități culturale: Încorporați dansuri sau jocuri tradiționale spaniole în orele de educație fizică sau evenimente culturale, evidențiind bogatul patrimoniu cultural al Spaniei. Aceasta poate include activități precum „Sevillanas” (un dans tradițional spaniol) sau „Juegos Populares” (jocuri tradiționale spaniole).

Evenimente sportive comunitare: Promovați participarea la evenimente sportive comunitare, cum ar fi alergări caritabile, turnee sportive sau programe ale cluburilor sportive locale. Colaborarea cu organizațiile sportive locale și municipalitățile poate contribui la asigurarea accesului studenților la activități sportive accesibile sau subvenționate.

Principii de luat în considerare la introducerea activităților fizice/jocurilor:

1) Incluziune: Asigurați-vă că activitățile fizice/jocurile sunt incluzive, oferind opțiuni pentru elevii cu abilități și interese diferite.

2) Siguranță: Prioritizați siguranța elevilor prin furnizarea de echipamente adecvate, supraveghere și orientări clare pentru participare.

3) Managementul timpului: Alocați timp dedicat activităților fizice/jocurilor în programul zilnic, ținând cont de grupa de vârstă și stadiul educațional al elevilor.

4) Considerente financiare: Alegeți activități care pot fi implementate în limita bugetului disponibil, concentrându-vă pe opțiuni cu cost redus sau fără costuri.

5) Sensibilitate culturală: Țineți cont de obiceiurile și sensibilitățile culturale atunci când selectați activități, respectând diversitatea mediilor elevilor.

IV. Stil de viață

Conceptul de stil de viață se referă la totalitatea comportamentelor și deciziilor care au relevanță pentru calitatea vieții individului în următoarele domenii:

- A. Calitatea vieții individuale
- B. Calitatea vieții/relații sociale
- C. Calitatea vieții profesionale

Un stil de viață sănătos este o combinație de aspecte, de la sănătatea corpului fizic, la mental, una emoțională, spirituală și relațională. Educația privind stilul de viață sănătos în timpul copilăriei creează premisele formării abilităților care vor fi practicate pe tot parcursul vieții persoanei, favorizând menținerea unei sănătăți cât mai îndelungate. A avea un stil de viață echilibrat presupune dozarea atentă a următoarelor elemente: alimentația sănătoasă, activitatea fizică, odihna și relaxarea, familia și prietenii, pasiunile și preocupările spirituale, grija pentru noi înșine.

Principiile de bază ale unui stil de viață sănătos

1. Alimentația sănătoasă: o sursă de energie

Copiii care învață de la o vârstă fragedă să mănânce micul dejun zilnic, să mănânce fructe și legume, să facă mișcare, să-și prețuiască sănătatea, vor practica aceste abilități în viața adultă și își vor educa copiii pe baza acestor principii. Preferințele alimentare și obiceiurile stilului de viață ale unui adult sunt cel mai adesea stabilite în copilărie, astfel încât educația nutrițională adecvată și un stil de viață responsabil sunt de o importanță majoră. Efectele sale sunt pe termen lung și pe termen foarte lung, chiar intergeneraționale.

Părinții sunt responsabili pentru alegerea alimentelor, determinarea cantității și calendarului meselor, iar exemplul lor se reflectă și în alegerile stilului de viață și stilului de viață făcute de copil. De aceea, îmbunătățirea comportamentului nutrițional începe cu evaluarea comportamentului și identificarea principiilor, valorilor și credințelor despre nutriție și modul în care doriți să o îmbunătățiți.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește sănătatea ca fiind „o stare de bunăstare fizică, mentală și socială completă și nu doar absența bolii sau a infirmității”. 80% din sănătatea noastră depinde de modul în care mâncăm, dacă facem sau nu exerciții fizice, dacă ne odihnim bine, depinde de gândurile, emoțiile și sentimentele pe care le experimentăm. Restul de 20% este transmis genetic sau legat de mediul și sistemul de sănătate al țării în care trăim. Cu alte cuvinte, stilul de viață este suma micilor alegeri pe care le facem în fiecare zi și care au un impact pe termen scurt sau lung asupra noastră.

2. Somn: Perioada în care corpul se recuperează

Somnul este, de asemenea, esențial în menținerea sănătății fizice și mentale. Un somn profund și odihnitor vă ajută să aveți un sistem imunitar mai puternic, mai multă energie, o mai bună concentrare și memorie și bunăstare generală.

Privarea de somn pe termen lung are efecte negative asupra sănătății, putând duce la boli cronice, cum ar fi obezitatea și diabetul sau bolile cardiovasculare. Contează atât calitatea, cât și cantitatea somnului. În funcție de corpul tău, se recomandă 6-8 ore de somn pe noapte pentru a te simți odihnit și plin de energie. Cel mai odihnitor somn are loc între orele 22.00 și 6.00.

3. Stil de viață activ: Faceți exerciții în mod regulat

Sportul are un rol foarte important în crearea unui stil de viață sănătos. Mișcarea contribuie la menținerea unei stări de bine, longevitate și stare generală de sănătate, care

sunt benefice atât fizic, cât și mental – ajută la controlul greutății corporale, crește încrederea în sine și voința, menține sănătatea oaselor, mușchilor și articulațiilor, stimulează imunitatea, reduce oboseala psihică și lista poate continua. Activitatea fizică influențează semnificativ și evident starea de spirit, motivația și concentrarea copiilor. Copiii au rezultate mai bune la școală, au experiențe valoroase și învață abilități sociale. Sportul și exercițiile fizice modifică de fapt formula chimică a creierului (modifică nivelul hormonilor eliberați, în special serotonina și eliberarea endorfinelor), cu un impact direct asupra dispoziției. În plus, activitatea fizică oferă o modalitate pozitivă și sănătoasă de a reduce anxietatea și tensiunea psihologică. Totodată, prin sport, copilul se disciplinează, capătă mai multă încredere în sine, întărește imunitatea organismului atât fizic, cât și psihic.

4. O atitudine pozitivă: cheia menținerii bunăstării

O atitudine pozitivă implică o gândire echilibrată și bunăstare emoțională. Astfel, doar cu o alimentație sănătoasă, somn regulat și un program de exerciții fizice nu veți putea avea un stil de viață sănătos pe termen lung. Aceste eforturi sunt sabotate de stres, gândire negativă și emoții.

5. Socializare: Relațiile puternice fac parte dintr-un stil de viață sănătos

Viața socială este un aspect fundamental al sănătății. Sentimentul de apartenență la o familie și un grup de prieteni este un element cheie pentru asigurarea echilibrului emoțional și, prin urmare, a sănătății mintale. Construirea unor relații puternice și durabile cu ceilalți vă ajută să treceți prin cele mai dificile situații. Izolarea socială poate duce la o deteriorare treptată și ireversibilă a abilităților fizice și mentale, inclusiv a dizabilității fizice și a demenței.

6. Timp de calitate petrecut alături de cei dragi

Din relațiile cu familia și prietenii atrageți o mare parte din energia de care ai nevoie pentru a putea face față provocărilor de zi cu zi.

7. Antrenați-vă mintea

O bună sănătate mentală este necesară pentru a menține și dezvolta abilitățile cognitive, relațiile sociale și pentru a face față provocărilor personale și profesionale ale vieții de zi cu zi. Stresul, oboseala și anxietatea sunt semne care indică faptul că starea ta mentală nu este în întregime sănătoasă.

Elevii trebuie ajutați să formeze și să mențină comportamente adecvate unui stil de viață sănătos. Comportamentele protectoare ale sănătății sunt: alimentația echilibrată, gândirea pozitivă, relațiile interpersonale armonioase, echilibrul între muncă, odihnă și recreere, exerciții fizice.

De asemenea, este foarte important ca elevul să fie instruit cu privire la măsurile de igienă de bază atât în comunitate, cât și acasă, pentru a avea sănătos atât trupul, cât și sufletul. Dacă obișnuim copiii cu aceste reguli de igienă, încă de la grădiniță sau școală și ele sunt respectate cu strictețe, zi de zi, vom putea forma o atitudine responsabilă a copilului față de igiena personală.

Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul elevilor necesită abordări multidisciplinare, obiectivele fiind extinderea unei vieți de bună calitate, iar educația pentru sănătate fiind cea mai eficientă modalitate de a forma un stil de viață sănătos și de a dezvolta responsabilitatea personală și colectivă pentru consolidarea propriei sănătăți.

Modul de viață al elevilor are accente haotice, caracterizate prin indolență, abuz specific vârstei, tendința de afiliere nediscriminatorie și necritică la rețelele sociale și comunitățile online. Intervenția adultului în controlul și orientarea stilului de viață al elevului este redusă și uneori inadecvată prin excesul de toleranță față de abaterile comportamentale manifeste. La fel ca adulții, elevii pot avea probleme de sănătate care afectează modul în care gândesc, simt și acționează. Aceste probleme pot duce la abandon școlar, conflicte familiale, consum de droguri, violență și sinucidere. Problemele de sănătate limitează adesea abilitățile actuale sau viitoare ale elevilor de a fi „productivi”. De asemenea, aceste probleme pot fi foarte costisitoare pentru familie, școală, comunitate, sistemul de sănătate și sistemul educațional în general.

Formarea culturii sănătății și promovarea unui stil de viață sănătos presupune formarea și dezvoltarea, de la cea mai fragedă vârstă, a unei concepții și comportamente pozitive, echilibrate, în vederea întăririi sănătății, dezvoltării armonioase și întăririi organismului; adaptarea la condițiile mediului natural și social. Formarea culturii sănătății și promovarea unui stil de viață sănătos la studenți include proiectarea strategiilor, conducerea, coordonarea acțiunilor și activităților individuale și de grup pentru optimizarea sănătății. Atunci când se

formează cultura sănătății și a stilului de viață sănătos, influența decisivă o are familia cu modelele sale și instituția educațională.

Pentru a promova cât mai eficient o cultură a sănătății, trebuie implicată întreaga societate: părinți, școală, profesori, mass-media, medici, autorități și asociații comunitare neguvernamentale. Acești actori trebuie să colaboreze armonios pentru a promova mesaje și modele valoroase, accesibile și convingătoare pentru generația în creștere. În acest context, familia și școala joacă un rol important și decisiv în activitatea educațională de cultivare a comportamentelor sănătoase.

Situație externă

În Olanda, există diverse activități secundare și aspecte ale vieții copiilor care completează învățarea lor și contribuie la dezvoltarea lor generală. Acestea includ relațiile lor cu familia, interacțiunile cu prietenii (atât offline, cât și online), oportunități suplimentare de învățare, hobby-uri și principii pe care sunt încurajați să le urmeze. Să explorăm fiecare dintre aceste domenii:

1. Relațiile cu familia: Familia joacă un rol crucial în viața copiilor din Olanda. Ei subliniază legăturile puternice de familie și acordă prioritate petrecerii timpului de calitate împreună. Activitățile de familie, cum ar fi mesele comune, ieșirile și discuțiile, încurajează comunicarea, sprijinul și bunăstarea emoțională.

2. Interacțiuni cu prietenii: Copiii din Olanda au de obicei oportunități de a dezvolta prietenii atât prin interacțiuni fizice, cât și prin platforme online. Ei participă adesea la activități de grup, cluburi și sporturi, unde se pot întâlni și socializa cu colegii. Interacțiunile online sunt, de asemenea, comune, facilitate de social media, aplicații de mesagerie și platforme de jocuri online.

3. Învățare suplimentară: În plus față de educația formală, există diverse oportunități pentru copii de a se angaja în activități suplimentare de învățare. Olanda are o bogată scenă culturală și artistică, cu muzee, galerii de artă, teatre și școli de muzică care oferă programe educaționale adaptate copiilor. Aceste activități încurajează explorarea, creativitatea și o înțelegere mai profundă a diferitelor subiecte.

4. Hobby-uri: Hobby-urile joacă un rol important în viața copiilor olandezi. Ei au acces la o gamă largă de activități recreative, cum ar fi sport, muzică, dans, pictură și alte activități creative. Hobby-urile permit copiilor să-și dezvolte abilitățile, să-și urmărească interesele și să se angajeze în activități care le aduc bucurie și împlinire.

5. Principii: Copiii olandezi sunt adesea încurajați să urmeze anumite principii, cum ar fi respectul, toleranța, egalitatea și independența. Aceste principii sunt insuflate atât prin educația formală, cât și prin valorile culturale ale societății. Copiii sunt învățați să prețuiască diversitatea, să-i trateze pe ceilalți cu bunătate și să contribuie pozitiv la comunitățile lor.

În general, Olanda oferă un mediu favorabil dezvoltării holistice a copiilor. Prin cultivarea relațiilor cu familia, încurajarea prietenilor, oferirea de oportunități suplimentare de învățare, încurajarea hobby-urilor și promovarea principiilor esențiale, copiii olandezi au posibilitatea de a crește intelectual, emoțional și social.

Activități practice legate de activitățile secundare pentru studenții olandezi:

În Olanda, există mai multe activități practice legate de activitățile secundare care completează învățarea copiilor și încurajează relațiile lor cu familia și prietenii. Iată câteva exemple::

1. Excursii de familie: Planificați excursii regulate de familie la atracții locale, muzee, parcuri sau rezervații naturale. Aceste excursii oferă copiilor oportunități de a învăța despre împrejurimile lor, de a explora locuri noi și de a petrece timp de calitate cu membrii familiei.

2. Seri de jocuri de societate: Organizați nopți de jocuri de societate în care copiii pot juca jocuri de societate cu familia și prietenii. Jocurile de societate promovează gândirea critică, rezolvarea problemelor și interacțiunea socială.

3. Gătiți și coaceți împreună: Implicați copiii în activități de gătit și coacere cu familia și prietenii. Acest lucru nu numai că îi învață abilități culinare valoroase, ci și întărește legăturile de familie și încurajează munca în echipă.

4. Cluburi de film sau de carte: Începeți cluburi de film sau de carte în care copiii și prietenii lor pot viziona filme sau citi cărți împreună. După aceea, ei pot discuta și împărtăși gândurile și opiniile lor, încurajând dragostea pentru povești și extinzându-și perspectivele.

5. Proiecte de servicii comunitare: Implicarea copiilor în proiecte de servicii comunitare care le permit să contribuie la societate, dezvoltând în același timp empatia și conștientizarea socială. Exemplele includ voluntariatul la băncile locale de alimente, organizarea de evenimente caritabile sau participarea la activități de curățare a cartierelor.

6. Excursii culturale: Luați copiii în excursii culturale pentru a explora diferite aspecte ale culturii olandeze. Aceasta poate include vizite la situri istorice, galerii de artă, festivaluri tradiționale sau spectacole. Expunerea copiilor la experiențe culturale diferite le lărgeste orizonturile și promovează aprecierea diversității.

7. Activități în aer liber: Încurajați activitățile în aer liber, cum ar fi drumețiile, ciclismul, picnicurile sau plimbările în natură cu familia și prietenii. Aceste activități promovează condiția fizică, aprecierea naturii și oferă oportunități de conectare și experiențe comune.

8. Ateliere de arte și meșteșuguri: Înscrieți copiii la ateliere de arte și meșteșuguri unde își pot explora creativitatea și pot învăța noi abilități artistice. Aceste ateliere pot fi desfășurate la centre comunitare locale sau studiouri de artă și oferă oportunități de auto-exprimare și socializare cu colegii.

9. Cluburi sportive și recreative: Încurajați copiii să se alăture cluburilor sportive sau recreative, unde se pot angaja în activități fizice și pot interacționa cu alți copii care împărtășesc interese similare. Acest lucru promovează munca în echipă, disciplina și un stil de viață sănătos.

10. Seri de jocuri în familie: Rezervați-vă seri dedicate pentru nopți de jocuri în familie, unde copiii și membrii familiilor lor pot juca diverse jocuri, inclusiv jocuri de cărți, șarade sau jocuri video. Aceste activități creează un mediu distractiv și relaxat pentru legătura de familie și râsete.

Nu uitați să luați în considerare preferințele și interesele copiilor și să îi implicați în luarea deciziilor atunci când planificați aceste activități. Scopul este de a crea experiențe semnificative care să le îmbunătățească învățarea, să consolideze relațiile și să promoveze bunăstarea lor generală.

Pentru studenții **turci**, există mai multe activități secundare care pot completa învățarea lor și pot contribui la dezvoltarea lor generală. Aceste activități includ menținerea relațiilor cu

familia, alegerea prietenilor de vârsta lor atât pentru interacțiunile fizice, cât și pentru cele online, implicarea în oportunități suplimentare de învățare și urmărirea hobby-urilor. Iată o defalcare a fiecărui aspect:

1. Relațiile cu familia: Menținerea unor relații puternice cu membrii familiei este importantă pentru studenții turci. Petrecerea timpului de calitate cu părinții, frații și membrii familiei extinse poate oferi sprijin emoțional, îndrumare și un sentiment de apartenență. Activități precum mesele în familie, ieșirile, conversațiile și sărbătorile pot întări legăturile familiale.

2. Alegerea prietenilor: Interacțiunea cu colegii este crucială pentru dezvoltarea socială. Studenții turci aleg adesea prieteni de vârsta lor prin diferite căi, atât fizic, cât și online. Interacțiunea fizică are loc în școală, activități extrașcolare și adunări ale comunității locale, unde elevii se pot angaja în proiecte de grup, sport și evenimente sociale. Interacțiunea online are loc prin intermediul platformelor de socializare, al comunităților de jocuri și al aplicațiilor de mesagerie, permițând studenților să se conecteze cu prietenii dincolo de granițele geografice.

3. Învățare suplimentară: Mulți studenți turci urmăresc oportunități suplimentare de învățare în afara sălii de clasă pentru a-și extinde cunoștințele și abilitățile. Acestea pot include participarea la ateliere educaționale, participarea la cursuri online, aderarea la grupuri de studiu sau înscrierea la programe de îndrumare. Aceste activități pot ajuta elevii să exploreze subiecte de interes, să-și consolideze performanțele academice și să-și îmbunătățească experiența generală de învățare.

4. Hobby-uri: Angajarea în hobby-uri este un aspect important al vieții unui student, promovând creșterea personală, creativitatea și un sentiment de împlinire. Studenții turci au o gamă largă de hobby-uri, cum ar fi jocul la instrumente muzicale, pictura, scrisul, grădinăritul, gătitul, participarea la sport sau desfășurarea altor activități artistice sau atletice. Hobby-urile oferă o ieșire pentru auto-exprimare și pot oferi, de asemenea, oportunități de socializare cu colegii care gândesc la fel.

Principiile activităților secundare pentru studenții turci:

Principiile activităților secundare pentru studenții turci, complementare învățării, pot varia în funcție de circumstanțele individuale și de factorii culturali. Cu toate acestea, iată

câteva principii generale care sunt adesea considerate importante pentru relațiile copiilor cu familia, prietenii, învățarea suplimentară și hobby-urile:

1. Relații de familie:

- * Respect și onoare: Învățându-i pe copii să-și respecte și să-și onoreze părinții, bunicii și bătrânii din cadrul familiei.

- * Comunicare: Încurajarea comunicării deschise și sănătoase între copii și membrii familiilor lor.

- * Comunicare: Încurajarea comunicării deschise și sănătoase între copii și membrii familiilor lor.

- * Activități comune: implicarea în activități regulate de familie, cum ar fi mese, ieșiri sau nopți de joc, pentru a încuraja legătura.

2. Prietenii (interacțiune fizică și online):

- * Empatia și bunătatea: Învățându-i pe copii importanța empatiei, bunătății și respectului reciproc în interacțiunile lor cu prietenii.

- * Abilități sociale: Ajutarea copiilor să dezvolte abilități sociale bune, inclusiv ascultarea activă, rezolvarea conflictelor și cooperarea.

- * Alfabetizarea digitală: educarea copiilor cu privire la siguranța online, utilizarea responsabilă a internetului și riscurile potențiale ale interacțiunilor online.

- * Echilibru: Încurajarea unui echilibru sănătos între prietenii online și offline, cu accent pe interacțiunile față în față.

3. Învățare suplimentară:

- * Învățarea pe tot parcursul vieții: Insuflarea dragostei pentru învățare dincolo de sala de clasă, încurajarea curiozității și promovarea explorării auto-motivate.

- * Interese diverse: Încurajarea copiilor să exploreze o varietate de subiecte, hobby-uri și activități extrașcolare pentru a-și lărgi orizonturile.

- * Învățarea auto-dirijată: Promovarea autonomiei și a abilităților de învățare auto-dirijată, permițând elevilor să-și urmărească interesele și să-și dezvolte gândirea critică.

- * Conexiuni din lumea reală: Încurajarea elevilor să-și aplice învățarea în situații din viața reală și promovarea abilităților practice de rezolvare a problemelor.

4. Hobby-uri:

* Pasiune și bucurie: Încurajarea copiilor să urmeze hobby-uri și activități de care sunt pasionați și care le aduc bucurie.

* Dezvoltarea abilităților: Sprijinirea dezvoltării abilităților prin hobby-uri, promovarea unui sentiment de realizare și creștere personală.

* Gestionarea echilibrului și a timpului: Ajutarea copiilor să găsească un echilibru între mediul academic și hobby-uri, promovarea abilităților eficiente de gestionare a timpului.

* Implicare socială: Încurajarea participării la activități de grup sau cluburi legate de hobby-urile lor pentru a încuraja interacțiunile și conexiunile sociale.

Activități practice legate de activitățile secundare pentru studenții turci:

În Turcia, există mai multe activități practice legate de activitățile secundare care completează învățarea copiilor și încurajează relațiile lor cu familia și prietenii. Iată câteva exemple:

1. Legătura familială: Familiile turcești se angajează adesea în activități care le întăresc legătura și creează un mediu hrănitor pentru copii. Aceste activități pot include mese regulate în familie, nopți de jocuri, excursii în parcuri sau situri istorice și sărbătorirea festivalurilor culturale împreună.

2. Activități sportive și recreative: Participarea la activități sportive și recreative este populară printre copiii turci. Ei se angajează adesea în sporturi de echipă, cum ar fi fotbalul, baschetul, voleiul sau înotul. Aceste activități promovează capacitatea fizică, munca în echipă, disciplina și interacțiunea socială cu colegii.

3. Hobby-uri creative: Mulți copii din Turcia dezvoltă hobby-uri creative ca o modalitate de a se exprima și de a-și explora interesele. Ei se pot angaja în activități precum pictura, desenul, fotografia, muzica, scrisul sau artizanatul. Există, de asemenea, diverse ateliere de artă (de exemplu, arta marmorării) și cursuri disponibile unde copiii pot învăța și dezvolta în continuare abilitățile lor.

4. Organizații și cluburi de tineret: Există numeroase organizații și cluburi de tineret în Turcia care oferă oportunități suplimentare de învățare și promovează interacțiunile sociale. Aceste organizații acoperă o gamă largă de interese, cum ar fi știința, tehnologia, literatura, mediul și antreprenoriatul. Ei organizează adesea ateliere, seminarii și concursuri pentru a spori cunoștințele și abilitățile copiilor în domeniile lor respective.

5. Explorarea în aer liber: Bogatul patrimoniu cultural al Turciei și frumusețea naturală oferă copiilor oportunități de a explora împrejurimile. Familiile merg adesea în excursii la situri istorice, muzee, parcuri naționale și alte locații pitorești. Acest lucru permite copiilor să învețe despre istoria, geografia și mediul țării lor, bucurându-se în același timp de timp de calitate cu familiile lor.

6. Interacțiune online: Odată cu utilizarea tot mai mare a tehnologiei, copiii din Turcia se angajează, de asemenea, în interacțiuni online cu prietenii de vârstă lor. Ei pot folosi platformele de socializare, comunitățile de jocuri online sau site-urile educaționale pentru a se conecta cu colegii, pentru a împărtăși interese comune și pentru a colabora la proiecte sau hobby-uri.

7. Serviciul în folosul comunității: Multe familii își încurajează copiii să se implice în activități de serviciu comunitar. Acest lucru poate implica voluntariat la organizații caritabile locale, participarea la evenimente de strângere de fonduri sau organizarea de inițiative pentru a-i ajuta pe cei care au nevoie. Prin serviciul în folosul comunității, copiii dezvoltă empatie, responsabilitate socială și simțul datoriei civice.

Activități secundare și principii de luat în considerare pentru studenții **din Spania:**

1) Implicarea în familie:

Încurajați activitățile și interacțiunile regulate de familie care promovează relații puternice și susțin bunăstarea copiilor.

Mesele în familie, ieșirile, nopțile de joc sau hobby-urile comune pot oferi oportunități de conectare, comunicare și crearea de amintiri de durată.

Încurajați comunicarea deschisă și de susținere între copii și membrii familiei lor pentru a construi încredere și conexiune emoțională.

2) Interacțiunea socială cu colegii:

Promovarea interacțiunilor sociale sănătoase și a prieteniiilor între copiii de vârstă lor, atât în medii fizice, cât și online.

Încurajați participarea la cluburi școlare, echipe sportive sau organizații comunitare care permit copiilor să se întâlnească și să interacționeze cu colegii care împărtășesc interese similare.

Ghidați copiii cu privire la comportamentul online responsabil și importanța menținerii unui echilibru între interacțiunile online și offline.

3) Hobby-uri și interese personale:

Încurajați copiii să exploreze și să dezvolte hobby-uri și interese care se aliniază cu pasiunile și talentele lor.

Sprijiniți-i participarea la activități precum pictura, cântatul la un instrument muzical, scrisul, fotografia, gătitul sau orice altă activitate creativă.

Oferiți resursele și oportunitățile necesare pentru ca copiii să-și dezvolte abilitățile și să-și urmeze hobby-urile în continuare.

4) Oportunități suplimentare de învățare:

Sprijiniți curiozitatea și dorința copiilor de învățare suplimentară dincolo de cadrul tradițional al clasei.

Încurajați participarea la programe educaționale, ateliere sau tabere de vară care se concentrează pe interese sau abilități specifice, cum ar fi programarea, artele, muzica sau subiectele STEM.

Încurajați dragostea pentru lectură oferind acces la o varietate de cărți și încurajând obiceiurile regulate de lectură.

Principii de luat în considerare pentru aceste activități:

- Echilibru: Ajutați copiii să găsească un echilibru între responsabilitățile lor academice și participarea lor la activități secundare. Încurajați gestionarea timpului și prioritizați activitățile care se aliniază cu interesele și obiectivele lor.

- Mediu de susținere: Creați un mediu de susținere acasă și la școală, care apreciază și încurajează implicarea copiilor în activități complementare. Recunoașteți și sărbătoriți realizările și progresul lor.

- Alegerea personală: Permiteți copiilor să aibă un cuvânt de spus în alegerea activităților în care doresc să se angajeze. Sprijiniți-le procesul de luare a deciziilor și ajutați-i să-și exploreze interesele.

- Dezvoltare completă: Încurajați o gamă variată de activități pentru a promova dezvoltarea holistică. Subliniați importanța bunăstării fizice, intelectuale, emoționale și sociale.
- Învățarea pe tot parcursul vieții: Insuflați o dragoste pentru învățare dincolo de sala de clasă și încurajați o mentalitate de creștere. Ajutați copiii să vadă legăturile dintre învățarea lor academică și interesele și hobby-urile lor.

V. Metode de învățare

Procesul de învățare dar și rezultatul învățării sunt influențate de motivație. Motivația este una din condițiile esențiale, dar și cea mai complexă, care asigură dobândirea de noi cunoștințe. Motivația învățării se subsumează sensului general al conceptului de motivație și face referire la totalitatea factorilor care îl mobilizează pe elev la o activitate menită să conducă la asimilarea unor cunoștințe, la formarea unor priceperi și deprinderi. Procesul de învățare este facilitat și energizat de motivație prin o intensificare a efortului și prin concentrarea atenției elevului, prin crearea unei stări de pregătire pentru o activitate de învățare. Elevii motivați sunt mai perseverenți și învață mai eficient.

Motivația

Una din cauzele ce duc la a învăța/a nu învăța este motivația. Dar motivația poate fi și efectul activității de învățare. Atunci când cunoști rezultatele învățării, mai ales dacă acestea sunt pozitive, îți poți susține eforturile ulterioare. Din satisfacția inițială de a fi învățat, elevul își va dezvolta motivația de a învăța mai mult. Așadar, relația cauzală dintre motivație și învățare este una reciprocă. Motivația energizează învățarea, iar învățarea încununăta de

succes intensifică motivația. Motivele învățării, ca și motivele întregii activități se formează sub influența condițiilor exterioare. Ele intră în acțiune, fiind stimulate tot de aceste condiții care se raportează în poziție de scop față de activitatea de învățare. De exemplu: elevul învață pentru că dorește să-i bucure pe părinții pe care îi respectă.

Ce motivează o persoană este sentimentul de autoeficacitate. Autoeficacitatea se referă la încrederea unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare adoptării unor comportamente.

Faptul că implicarea activă a părinților în educația copiilor lor are multiple efecte benefice asupra acestora din urmă este o ipoteză deja validată care a devenit fundament pentru politici educaționale, pentru strategii de învățare și de dezvoltare comunitară. Dintre factorii care influențează decizia părinților de a se implica activ în educația formală a copiilor lor sunt relevanți: invitația și inițiativa profesorilor, resursele personale și familiale, simțul propriei eficacități, valorile familiei, convingerile cu privire la mijloacele de motivare a copiilor, stresul economic și nivelul de educație.

În practica educativă românească, tema pentru acasă constituie o componentă puternic stabilizată, atât pentru profesori, cât și pentru elevi și părinți. Orice temă trebuie să dezvolte încrederea și implicarea în procesul educațional atât pentru copii, cât și pentru părinți.

Rezolvarea temelor pentru acasă va conferi elevului o creștere a nivelului de inteligență, ceea ce va duce la obținerea de rezultate mai bune la școală, dar și mai târziu, în viață.

Scrierea temelor constituie o activitate antrenantă pentru responsabilizarea elevului.

Educarea elevului/copilului cu spirit de responsabilitate este un proces extrem de sănătos și benefic. Acesta trebuie pus în fața micilor responsabilități încă de la vârste fragede. În acest fel se asigură dezvoltarea unui adult capabil și cu un simț al responsabilității dezvoltat.

Puterea de concentrare de asemenea, este foarte bine antrenată în timpul temelor de acasă. În timpul orelor la școală, elevul se concentrează intens maxim 20 de minute din 50. Lucru care poate fi recuperat prin activitățile de lucru de acasă. Rezolvarea sarcinilor pentru acasă în mod conștiincios crește în timp capacitatea de concentrare a elevului. Contează foarte mult felul în care elevul alege să-și facă temele. Temele nu trebuie făcute în grabă și în mod superficial, ele au rolul de a consolida informația învățată în clasă. Din perspectiva părinților care ajută copiii la teme, aceștia au ocazia să afle ce învață copiii la școală, pot învăța

și ei lucruri noi și pot folosi temele pentru a consolida relația dintre ei. În plus, pentru copii, interesul arătat de părinți pentru temele lor le validează ideea că educația este importantă.

Cum încurajăm copiii să facă temele?

- **Pregătiți spațiul pentru studii.**

Amenajați o zonă de lucru plăcută și îmbietoare pentru realizarea temelor. Să fie corect iluminată și cu toate rechizitele necesare la îndemână.

Uneori, lipsa de motivație pentru învățare este spațiul necorespunzător pentru realizarea temelor. Aveți grijă ca masa și scaunul să fie comode, camera să fie luminată, dotată cu materiale de birotică etc.

- **Creați împreună un plan de studiu.**

Copiii se descurcă bine dacă au sarcini clare. Faceți acest plan împreună cu copilul. Includerea copilului în acest proces vă va ajuta să îl mențineți implicat și mai dispus să adere la plan. Organizarea timpului și resurselor sunt abilități pe care copiii le învață, iar temele sunt un prilej pentru a le exersa.

Planul ar trebui să includă:

- Ora când temele trebuie făcute în fiecare zi;
- Timpul care ar trebui acordat pentru teme;
- Numărul și durata pauzelor;
- Stabilirea sarcinilor prioritare, în funcție de gradul de dificultate (de exemplu, sarcinile mai ușoare le facem primele, apoi celelalte).

- **Creați un sistem de recompense.**

Recompensele pot fi simple – după finalizarea temelor se va uita la TV sau îi veți permite să iasă la joacă în curte etc. Important e ca recompensele să fie valoroase pentru copil.

- **Focusați-vă pe procesul de învățare mai mult decât pe performanțe.**

Când puneți accentul pe învățare, copilul dumneavoastră va găsi mai multă plăcere în procesul de îndeplinire a muncii. Astfel veți stimula motivația.

- **Încurajați-vă copilul să atingă obiective mici.**

Stabiliți, împreună cu copilul, sub-obiective care sunt realizabile, pe baza a ceea ce trebuie realizat. Stabilirea obiectivelor mici oferă copilului dumneavoastră indicații clare pentru ceea ce trebuie făcut și stimulează încrederea atunci când acesta sunt atinse.

- **Experimentați diverse metode de învățare.**

Există șapte stiluri fundamentale de învățare: vizual, auditiv, verbal, fizic, logic (matematic), social și individual. De exemplu, copiii care au memorie vizuală învață cel mai bine văzând cum funcționează lucrurile. În schimb, copiii care învață auditiv învață cel mai bine ascultând lucrurile explicate. Nu există o soluție unică pentru toți. Fiecare copil are stilul său, propriul temperament și stil. Încercați diferite tehnici de studiu pentru a vedea ce funcționează cel mai bine pentru copilul dumneavoastră. Le puteți combina, la necesitate.

- **Luați pauze între teme.**

Deși copilul poate fi tentat să încerce să facă toate temele dintr-o singură dată, creierul își poate pierde concentrarea fără pauze (în special pentru elevii mai mici). Dozarea timpului de studiu în părți gestionabile este importantă pentru a menține mintea copilului concentrată și odihnită. Încurajați-vă copilul să ia pauze de studiu adecvate. Luați pauze de 5-10 minute după aproximativ 30 de minute de muncă. Folosiți un cronometru pentru a-i reaminti când este timpul să facă o pauză.

- **Învățați-l pe copil să facă mișcare în timpul pauzelor.**

Exercițiile fizice regulate îmbunătățesc bunăstarea generală și reduc stresul, făcând temele mult mai ușor de realizat. În pauzele dintre teme puteți apela la diverse jocuri care presupun mișcare.

- **Ajutați-l să îndrăgească lectura.**

Multor copii nu le place să citească, deci nu vor să învețe. Lectura însă e foarte importantă în dezvoltarea capacităților de gândire și de comunicare. Citirea nu numai că îi ajută pe copii să-și dezvolte vocabularul, ci le dezvoltă și creativitatea. Iar abilitățile dobândite din lectură asigură performanța sporită la ore. Puteți crea un timp de citire în familie în care toată lumea să se concentreze pe citit timp de 20 de minute pe zi. Prin propriul exemplu de lectură și prin umplerea unei săli cu materiale de lectură (romane, postere, ziare, reviste etc.) veți crea o atmosferă de lectură care va demonstra copilului importanța lecturii.

- **Concentrați-vă pe punctele forte.**

De multe ori părinților le este greu să se concentreze pe punctele forte ale copilului atunci când acesta are rezultate modeste la învățătură. Pentru confortul psihologic al copilului, este foarte important să le găsiți și să vă concentrați mai mult pe ele. În schimb, concentrarea asupra punctelor slabe ale copilului dvs. nu face altceva decât să provoace descurajare, suferință și lipsa dorinței de a învăța.

- **Motivați și monitorizați copilul.**

Întrebați copilul despre teme și testele primite, despre stadiul proiectelor. Rugați-l să vă arate problemele rezolvate și spuneți-i că poate apela oricând la dumneavoastră dacă are nelămuriri sau dacă simte că nu mai poate avansa cu vreo sarcină.

- **Împărtășiți cu copilul entuziasmul pentru învățare. Lăudați munca și efortul copilului.**

Dacă micuțul va vedea că părintele său este sincer entuziasmat de învățare, va arăta același interes. Profitați de orice ocazie – povestiți-i lucruri noi, interesante. Pe măsură ce copilul vede bucuria părintelui, el va începe de asemenea să-și împărtășească entuziasmul pentru învățarea de lucruri noi. Este important ca el să știe că munca depusă este apreciată și recunoașcută.

Pentru pregătirea temelor

1. Să înceapă lecțiile după 1,5-2 ore de la servirea mesei de prânz (cei care au ore dimineața).

Copiii din clasele I și a II-a li se recomandă și o oră de somn după masă.

Să înceapă cu obiectele de studiu considerate mai ușoare, trecând treptat la lecțiile mai dificile pentru ca, în final, să termine cu teme mai puțin solicitante.

La fiecare 50 minute de activitate să ia o pauză de 10 minute. În acest timp camera va fi aerisită, iar copilul poate face câteva mișcări de înviorare.

Pregătirea lecțiilor să se facă într-un loc unde elevul să nu fie deranjat de restul familiei.

Activitățile extrașcolare nu trebuie să-l suprasolicite pe elev, deoarece va scădea randamentul.

Părinții reprezintă mediatori ai relațiilor dintre copil și școală, modele de raportare la instituțiile educaționale și decidenți în ceea ce privește primele opțiuni educative ale

acestui. Încrederea sau neîncrederea copilului în valorile școlare și în cadrele didactice, autoritatea de care se bucură acestea depind într-o mare măsură de reprezentările, valorile, atitudinile transmise și întreținute în cadrul familiei. Părinții reprezintă modelele valorice cele mai pregnante, care imprimă copiilor viziunea lor despre viață și rămân, pentru întreaga existență, repere valorice personale. De exemplu, atunci când părinții vorbesc laudativ despre școală, apreciază realizările copiilor sau sancționează atitudinile negative și absenteismul, ei transmit valori cu privire la educație în general și educația formală în special. Dacă părinții au avut experiențe educaționale negative sau depreciază importanța educației pe care au primit-o în copilărie, atitudinile lor manifeste vor avea un impact negativ asupra copilului, afectând semnificativ relația acestuia cu școala și cu actorii implicați în educația sa.

Situație externă

În Olanda, există diverse metode și abordări de învățare care implică prezentarea principalelor metode de pregătire a lecțiilor și promovarea colaborării părinților cu școlile și managementul școlii. Iată câteva exemple:

1. Conferințe părinți-profesori: Conferințele regulate părinte-profesor oferă o oportunitate părinților de a discuta despre progresul, punctele forte și domeniile de îmbunătățire ale copilului lor. Învățătorii pot împărtăși informații despre programa de învățământ, metodele de predare și strategiile care pot fi folosite acasă pentru a sprijini învățarea.

2. Sesiuni de informare a părinților: Școlile pot organiza sesiuni de informare pentru părinți, unde aceștia pot afla despre metodele și abordările de predare utilizate în școală. Aceste sesiuni pot oferi informații despre curriculum, metodele de evaluare și modalitățile prin care părinții pot sprijini învățarea copiilor lor acasă.

3. Implicarea părinților în planificarea curriculumului: Școlile pot implica activ părinții în procesul de planificare a curriculumului. Aceasta poate include solicitarea de informații și feedback de la părinți cu privire la conținutul curriculumului, obiectivele de învățare și abordările de predare. Implicarea părinților asigură faptul că curriculumul reflectă nevoile și valorile comunității.

4. Îndrumări de sprijin pentru teme: Școlile pot oferi părinților îndrumări și resurse pentru a-și sprijini copiii cu temele. Aceste linii directoare pot include sfaturi privind crearea unui mediu de studiu favorabil, stabilirea unei rutine de teme și furnizarea de asistență adecvată fără a finaliza munca pentru copil.

5. Programe de voluntariat pentru părinți: Școlile pot încuraja părinții să se ofere voluntari în diferite capacități, cum ar fi asistarea în sălile de clasă, organizarea de activități extrașcolare sau împărtășirea expertizei lor în anumite subiecte sau abilități. Această implicare promovează colaborarea dintre părinți, profesori și comunitatea școlară.

6. Parent-teacher associations: Parent-teacher associations (PTAs) or similar organizations provide a platform for parents to actively participate in school-related discussions and decision-making processes. PTAs can organize workshops, events, and fundraising activities that benefit the school and enhance the learning experience.

7. Canalele de comunicare cu părinții: Școlile pot stabili canale de comunicare eficiente, cum ar fi buletine informative, portaluri online sau aplicații dedicate, pentru a menține părinții informați cu privire la activitățile școlare, datele importante și actualizările privind progresul copilului lor. Comunicarea clară și în timp util favorizează un parteneriat puternic între părinți și școală.

8. Ateliere și instruire pentru părinți: Școlile pot oferi ateliere și sesiuni de formare pentru părinți pe diverse teme legate de sprijinirea învățării copilului lor. Aceste sesiuni pot acoperi domenii precum tehnici eficiente de studiu, încurajarea obiceiurilor pozitive de studiu, promovarea alfabetizării digitale sau abordarea provocărilor specifice cu care se confruntă părinții.

9. Implicarea părinților în luarea deciziilor: Școlile pot implica activ părinții în procesele de luare a deciziilor, invitându-i să slujească în consiliile școlare, comitetele sau consiliile consultative. Acest lucru oferă o oportunitate pentru părinți de a contribui la modelarea politicilor, programelor și inițiativelor școlare.

10. Colaborarea cu resursele comunității: Școlile pot colabora cu organizații comunitare, biblioteci sau instituții de învățământ pentru a oferi resurse suplimentare și sprijin părinților și elevilor. Aceasta poate include accesul la materiale educaționale, ateliere sau programe de mentorat.

Este important ca școlile să creeze un mediu incluziv și primitiv, care prețuiește și încurajează implicarea părinților. Prin încurajarea colaborării dintre părinți, profesori și conducerea școlii, elevii pot beneficia de o abordare holistică a educației care se extinde dincolo de sala de clasă.

Activitățile practice legate de promovarea colaborării părinților cu școlile și managementul școlar din Olanda pot include:

1. Ateliere pentru părinți: Organizați ateliere pentru părinți pe diverse teme, cum ar fi comunicarea eficientă cu copiii, sprijinirea învățării acasă, gestionarea stresului sau înțelegerea curriculumului școlar. Aceste ateliere oferă sfaturi practice și strategii pe care părinții le pot implementa în interacțiunile zilnice cu copiii lor.

2. Proiecte de colaborare părinte-profesor: Încurajarea proiectelor comune între părinți și profesori care implică colaborarea la inițiative specifice. De exemplu, organizarea unui târg școlar, crearea unei grădini comunitare sau dezvoltarea unui eveniment de strângere de fonduri. Aceste proiecte de colaborare promovează relații puternice între părinți, profesori și comunitatea școlară.

3. Grupuri de discuții cu părinții: Facilitați grupurile de discuții cu părinții în care părinții se pot reuni pentru a împărtăși experiențe, provocări și strategii legate de educația copiilor lor. Aceste grupuri oferă un mediu de susținere pentru ca părinții să învețe unii de la alții și să facă schimb de idei.

4. Ateliere conduse de părinți: Invitați părinții să-și împărtășească expertiza și abilitățile conducând ateliere pentru alți părinți și chiar elevi. Părinții pot oferi informații despre profesiile, hobby-urile sau mediile lor culturale, îmbunătățind experiența de învățare pentru toți cei implicați.

5. Oportunități de voluntariat școlar: Oferiți oportunități părinților de a face voluntariat în cadrul școlii, cum ar fi asistarea la bibliotecă, organizarea de activități extrașcolare sau sprijinirea evenimentelor școlare. Această implicare consolidează parteneriatul dintre părinți și școală, aducând beneficii mediului educațional general.

6. Programe de mentorat pentru părinți: Stabiliți programe de mentorat în care părinții cu experiență pot îndruma și sprijini părinții mai noi în navigarea sistemului educațional, înțelegerea politicilor școlare și abordarea provocărilor comune. Aceste programe

promovează sprijinul de la egal la egal și creează un sentiment de comunitate în rândul părinților.

7. Sesiuni de feedback și de intrare a părinților: Organizați sesiuni regulate de feedback și de intrare în care părinții își pot împărtăși perspectivele, sugestiile și preocupările cu conducerea școlii. Acest lucru favorizează comunicarea deschisă, asigură faptul că vocile părinților sunt auzite și contribuie la îmbunătățirea continuă în cadrul școlii.

8. Activități extrașcolare conduse de părinți: Încurajați părinții să organizeze și să conducă activități extrașcolare în domenii precum arte, sport sau cluburi de interes special. Părinții își pot oferi expertiza și pot crea oportunități suplimentare de învățare pentru elevi în afara orelor obișnuite de școală.

9. Vizite ale părinților la școală: Organizați vizite la școală pentru părinți, permițându-le să observe activitățile din clasă, să se întâlnească cu profesorii și să câștige experiență directă a mediului de învățare. Aceste vizite promovează transparența și consolidează legătura dintre părinți și școală.

10. Platforme de colaborare părinte-profesor: Utilizați platforme digitale sau forumuri online unde părinții și profesorii pot interacționa, împărtăși informații și colabora pe diverse probleme educaționale. Aceste platforme oferă o modalitate convenabilă și accesibilă pentru părinți de a rămâne implicați în educația copilului lor.

Prin implementarea acestor activități practice, școlile pot implica activ părinții în călătoria educațională a copiilor lor, creând un mediu de învățare colaborativ și de susținere.

În Turcia, Părinții joacă un rol semnificativ în educația copiilor lor. În timp ce responsabilitatea pentru pregătirea lecțiilor revine în primul rând profesorilor și școlilor, părinții turci participă activ la educația copiilor lor, oferind sprijin și asistență în diferite moduri. Iată metodele și abordările de învățare utilizate în școli pentru a pregăti lecțiile și a implica părinții în educația copiilor lor:

1. Supravegherea temelor: Părinții supraveghează adesea temele copiilor lor și se asigură că temele sunt finalizate la timp. Ei pot revizui instrucțiunile, pot oferi îndrumări și pot ajuta la clarificarea conceptelor sau pot răspunde la întrebările care apar în timpul sesiunilor de teme.

2. Crearea unui mediu propice de învățare: părinții turci înțeleg importanța unui mediu adecvat pentru studiu. Ei creează un spațiu liniștit și organizat, unde copiii lor se pot concentra și se pot concentra asupra lecțiilor lor. Acest lucru poate implica înființarea unei zone dedicate studiului și minimizarea distragerilor.

3. Promovarea practicilor de studiu consecvente: În Turcia, părinții își motivează copiii să cultive obiceiuri de studiu consecvente și să stabilească un program constant. Ei stabilesc necesitatea alocării de timp pentru studierea și îndeplinirea sarcinilor în mod regulat, subliniind disciplina, responsabilitatea și limitarea timpului ecranului. În plus, ei susțin obiceiuri sănătoase, cum ar fi angajarea în exerciții fizice și asigurarea unui somn suficient.

4. Furnizarea de resurse suplimentare: Părinții turci pot suplimenta materialele furnizate de școală oferind resurse suplimentare, cum ar fi cărți, aplicații educaționale sau platforme de învățare online. Ei caută în mod activ materiale de învățare care se aliniază cu curriculumul și nevoile copilului lor.

5. Comunicarea cu profesorii: Părinții mențin linii deschise de comunicare cu profesorii copiilor lor. Ei participă la întâlniri părinte-profesor, rămân informați cu privire la progresul copilului lor și discută orice preocupări sau provocări cu care se poate confrunta copilul lor. Acest schimb de informații îi ajută pe părinți să înțeleagă mai bine lecțiile și le permite să ofere sprijin specific.

6. Oferirea de asistență specifică subiectului: Dacă părinții au expertiză sau cunoștințe într-un anumit domeniu, aceștia pot oferi explicații sau exemple suplimentare pentru a-și ajuta copiii să înțeleagă concepte complexe. De asemenea, aceștia pot ajuta la proiecte sau sarcini specifice subiectului, valorificând propriile experiențe sau cercetări.

7. Implicarea în învățarea colaborativă: Unii părinți se angajează în activități de învățare colaborativă cu copiii lor. Ei participă activ la discuții, dezbateri sau experimente legate de lecții. Această abordare interactivă îi ajută pe copii să-și consolideze înțelegerea subiectului și încurajează abilitățile de gândire critică.

8. Încurajarea activităților extrașcolare: părinții turci recunosc importanța unei educații bine rotunjite. Ei își încurajează copiii să participe la activități extrașcolare, cum ar fi sportul, artele sau muzica, care completează lecțiile predate la școală. Aceste activități oferă o experiență holistică de învățare și îmbunătățesc diverse abilități dincolo de sala de clasă.

9. Programe de implicare parentală: Școlile organizează ateliere, sesiuni de formare și seminarii pentru părinți pentru a le oferi informații despre strategii și modalități eficiente de parenting (abilități de studiu, comunicare eficientă și crearea unui mediu propice de învățare acasă) pentru a sprijini învățarea copiilor lor și pentru a le îmbunătăți înțelegerea diferitelor subiecte educaționale, astfel încât aceștia să rămână informați cu privire la metodele de predare, modificări ale curriculumului și strategii pentru a sprijini învățarea copiilor lor.

10. Voluntariatul la școală: Părinții pot contribui la comunitatea școlară prin voluntariatul timpului și abilităților lor. Acest lucru poate implica asistarea la activitățile din clasă, organizarea de evenimente, participarea la asociații părinți-profesori sau oferirea de expertiză în domenii specifice.

11. Meditații tradiționale: Mulți părinți din Turcia angajează tutori privați pentru a oferi sprijin academic suplimentar copiilor lor. Tutorii pot ajuta elevii să înțeleagă subiecte provocatoare, să consolideze învățarea și să ofere atenție personalizată.

12. Resurse și aplicații online: Părinții turci pot utiliza platformele educaționale online, site-urile web și aplicațiile mobile pentru a îmbunătăți învățarea copiilor lor. Aceste resurse oferă o gamă largă de materiale educaționale, exerciții interactive și lecții video care acoperă diverse subiecte.

13. Monitorizarea progresului și sărbătorirea realizărilor: Părinții turci pot monitoriza progresul academic al copiilor lor prin revizuirea regulată a fișelor de raport, a rezultatelor testelor și a feedback-ului profesorilor. Sărbătorirea realizărilor lor, indiferent cât de mici, sporește încrederea copiilor și îi motivează să exceleze academic.

În Spania, există diferite metode de pregătire a lecțiilor, iar părinții joacă un rol crucial în sprijinirea educației copiilor lor. Iată câteva detalii despre principalele metode de pregătire a lecțiilor și modalitățile prin care părinții pot oferi asistență:

Planificarea lecțiilor și curriculum-ul:

Profesorii din Spania urmează de obicei un curriculum furnizat de autoritățile educaționale. Ei planifică lecțiile pe baza curriculumului, luând în considerare obiectivele învățării, conținutul și metodele de evaluare.

Planurile de lecție pot include o combinație de instruire condusă de profesor, activități de grup, discuții, resurse multimedia și experiențe practice pentru a implica elevii și a facilita învățarea.

Manuale și resurse educaționale:

Manualele aprobate de autoritățile educaționale formează fundamentul multor lecții în Spania. Profesorii folosesc adesea manualele ca resursă primară pentru predarea conținutului și conceptelor.

Resursele educaționale suplimentare, cum ar fi caietele de lucru, platformele online, software-ul interactiv și videoclipurile educaționale, pot fi, de asemenea, utilizate pentru a îmbunătăți învățarea și pentru a oferi practică suplimentară.

Instruire diferențiată:

Profesorii se străduiesc să răspundă nevoilor diverse de învățare ale elevilor prin instruire diferențiată. Ei pot adapta lecțiile pentru a se potrivi diferitelor stiluri de învățare, abilități și interese.

Diferențierea poate implica furnizarea de resurse sau materiale suplimentare, oferirea de niveluri variate de provocare și furnizarea de sprijin individual sau în grupuri mici, după cum este necesar.

Învățare prin cooperare:

Metodele de învățare prin cooperare sunt utilizate în mod obișnuit în Spania, punând accentul pe colaborarea și munca în echipă între studenți. Aceasta implică proiecte de grup, discuții și activități de rezolvare a problemelor pentru a încuraja participarea activă și învățarea reciprocă.

Rolul părinților în susținerea educației copiilor:

1. Asistență la teme:

Părinții pot oferi un mediu de susținere pentru finalizarea temelor, oferind îndrumare și asistență după cum este necesar.

Ei pot ajuta copiii să stabilească o rutină regulată de studiu, să-și organizeze materialele și să-și gestioneze timpul în mod eficient.

2. Comunicarea cu profesorii:

Părinții pot menține linii deschise de comunicare cu profesorii pentru a rămâne informați cu privire la progresul copilului lor, sarcinile și domeniile care ar putea necesita sprijin suplimentar.

Ei pot participa la întâlniri părinte-profesor, pot participa la evenimente școlare și se pot angaja în conversații regulate cu profesorii pentru a aborda orice preocupări sau pentru a discuta strategii de îmbunătățire.

3. Asigurarea unui mediu de învățare:

Părinții pot crea un mediu propice de învățare acasă, cu o zonă de studiu desemnată, materialele necesare și un spațiu liniștit pentru concentrare.

Ei pot încuraja dragostea pentru lectură oferind acces la cărți, discutând materiale de lectură cu copiii lor și promovând o cultură a alfabetizării în gospodărie.

4. Încurajarea curiozității și a învățării dincolo de sala de clasă:

Părinții își pot angaja copiii în conversații despre teme lor școlare, punând întrebări care promovează gândirea critică și înțelegerea mai profundă.

Ei pot sprijini interesele copilului lor și pot încuraja explorarea subiectelor dincolo de ceea ce este acoperit în școală, cum ar fi vizitarea muzeelor, participarea la evenimente educaționale sau urmărirea hobby-urilor legate de interesele lor.

5. Suport emoțional:

Părinții joacă un rol vital în furnizarea de sprijin emoțional și încurajare, favorizând o atitudine pozitivă față de învățare și ajutând copiii să-și construiască rezistența și perseverența.

Colaborarea dintre părinți și școli este foarte apreciată în sistemul educațional din Spania. Este încurajată stabilirea unui parteneriat puternic între părinți, profesori și conducerea școlii pentru a asigura cea mai bună experiență educațională posibilă pentru elevi.

- Asociații părinți-profesori (PTA):

PTA-urile joacă un rol semnificativ în promovarea colaborării dintre părinți și școlile din Spania. Aceste asociații sunt formate din părinți care se alătură voluntar pentru a sprijini activitățile școlii și pentru a susține interesele elevilor și familiilor.

PTA-urile organizează diverse inițiative, cum ar fi evenimente de strângere de fonduri, activități culturale, ateliere educaționale și conferințe. Acestea oferă o platformă pentru părinți pentru a-și exprima preocupările, a împărtăși idei și a participa activ la procesele decizionale școlare.

- Comunicarea părinte-școală:

Comunicarea deschisă și eficientă între părinți și școli este esențială. Școlile din Spania oferă diverse canale de comunicare, cum ar fi întâlniri regulate părinte-profesor, buletine informative, e-mailuri, platforme online și aplicații părinte-profesor.

Școlile pot organiza, de asemenea, sesiuni de orientare, seri de informare a părinților și ateliere de lucru pentru a oferi părinților informații importante despre politicile școlii, curriculum, activități extrașcolare și progresul elevilor.

- Implicarea părinților în activitățile școlare:

Școlile din Spania încurajează implicarea părinților în diverse activități școlare. Părinții sunt invitați să participe la evenimente școlare, sărbători, zile sportive, expoziții și spectacole.

Părinții se pot oferi voluntari pentru a ajuta în timpul excursiilor, pentru a organiza serbări școlare sau pentru a contribui cu expertiza lor în domenii specifice, cum ar fi artele, sportul sau activitățile culturale.

- Întâlniri părinți-profesori:

Sunt programate întâlniri regulate părinte-profesor pentru a discuta progresul elevilor, pentru a aborda preocupările și pentru a stabili linii eficiente de comunicare între părinți și profesori.

Aceste întâlniri oferă o oportunitate părinților de a primi feedback cu privire la dezvoltarea academică și socială a copilului lor, de a discuta orice provocări sau nevoi de sprijin și de a lucra împreună cu profesorii pentru a crea strategii de îmbunătățire.

- Evenimente și ateliere școlare:

Școlile organizează adesea evenimente, ateliere și seminarii pentru a implica părinții și a-i implica în educația copiilor lor.

Aceste evenimente se pot concentra pe subiecte precum abilitățile parentale, sprijinul academic, orientarea în carieră și promovarea unui stil de viață sănătos. Acestea oferă

părinților oportunități de a învăța de la experți, de a face schimb de experiență și de a-și consolida implicarea în călătoria educațională a copilului lor.

- **Voluntariat și participare:**

Școlile din Spania pot invita părinții să se ofere voluntari în diferite capacități, cum ar fi asistarea la evenimente școlare, excursii pe teren, gestionarea bibliotecii sau activități extrașcolare.

Prin participarea activă la activitățile școlare, părinții își demonstrează angajamentul față de educația copilului lor, construiesc relații cu comunitatea școlară și contribuie la mediul școlar general.

- **Canale de comunicare:**

Școlile din Spania utilizează diverse canale de comunicare pentru a informa părinții cu privire la activitățile școlare, politicile și anunțurile importante.

Aceste canale pot include buletine informative, site-uri web școlare, portaluri online, actualizări prin e-mail, grupuri de socializare și aplicații mobile. Părinții sunt încurajați să rămână conectați și să acceseze informații privind educația copilului lor.

- **Luarea deciziilor în colaborare:**

În unele cazuri, părinții sunt implicați în procesele de luare a deciziilor la nivel școlar. Acest lucru poate implica participarea la comitete, grupuri de lucru sau consilii consultative, în cazul în care aceștia pot contribui.

VI. Noi tehnologii

Una dintre competențele cheie urmărite de învățământul românesc este formarea competenței în utilizarea noilor tehnologii ale informației și comunicațiilor. Competența digitală implică utilizarea critică și încrezătoare a mijloacelor electronice la locul de muncă, în timpul liber și pentru comunicare. Aceste competențe se referă la gândirea logică și critică, abilitățile de gestionare a informațiilor la standarde înalte și abilitățile de comunicare dezvoltate. La nivel de bază, competențele TIC cuprind utilizarea tehnologiei multimedia pentru a primi, evalua, stoca, produce, prezenta și face schimb de informații, precum și pentru a comunica și a crea rețele prin intermediul internetului.

Tehnologia este peste tot și tinde să-și extindă utilizările în toate domeniile societății. Introducerea tehnologiei în educație este, fără îndoială, cel mai eficient mod de a oferi studenților oricând și oriunde acces la educație de calitate.

Deși mulți profesori preferă metodele tradiționale de predare, beneficiile combinării acestora cu metode care integrează tehnologia sunt nenumărate. Introducerea tehnologiei în educație a permis profesorilor să-și adapteze lecțiile în funcție de stilurile de învățare ale elevilor și să promoveze învățarea diferențiată. De ce elevii au nevoie de tehnologie în clasă?

1. Simplifică accesul la resursele educaționale

Astăzi, tehnologia face parte din viața tuturor studenților. Copiii folosesc zilnic telefoane inteligente și tablete pentru a comunica cu prietenii și pentru a rezolva diverse sarcini școlare. Ele pot fi folosite responsabil și la clasă, elevul fiind mult mai implicat în învățarea academică atunci când folosește un instrument familiar.

2. Îmbunătățește experiența de învățare a elevului

Evoluția tehnologiei se desfășoară într-un ritm rapid. Acest lucru permite profesorilor să dezvolte planuri de lecție creative, provocatoare și inovatoare, oferind astfel elevilor experiențe de învățare memorabile.

3. Elevii pot învăța în propriul ritm

Tehnologia facilitează învățarea individuală și tinde să elimine diferențele educaționale dintre elevi. Astfel, fiecare elev poate accesa oricând și oriunde conținutul educațional oferit de profesor pentru a înțelege anumite concepte.

4. Îi ajută pe elevi să se pregătească pentru cariera lor viitoare

După cum știm, tehnologia este folosită în mod constant în multe domenii. Introducerea acesteia în sala de clasă îi va ajuta pe elevi să se familiarizeze cu utilizarea dispozitivelor și în contexte formale. În plus, tehnologia poate fi o oportunitate de a îmbunătăți interacțiunile sociale și de a încuraja cooperarea, abilitățile necesare pentru viitorul loc de muncă.

5. Mulți studenți simt nevoia să folosească tehnologia

Elevii se simt confortabil în prezența tehnologiei. Mulți o folosesc de la o vârstă fragedă. Introducerea de conținut educațional nou cu ajutorul instrumentelor digitale, cunoscute și utilizate de elevi, îi face să se simtă mai încrezători în capacitatea lor de a învăța noul material și dornici să-și ajute colegii în utilizarea tehnologiei.

Introducerea tehnologiei în educație

Ce este tehnologia educațională?

Tehnologia educațională sau EdTech este o abordare sistematică a proceselor și resurselor educaționale pentru îmbunătățirea performanței elevilor. Tehnologia permite identificarea necesităților elevilor și adaptarea procesului instructiv-educativ la acestea pentru a asigura dezvoltarea elevilor. Tehnologia educațională este un domeniu destul de nou în educație și nu toți profesorii sunt gata să înceapă implementarea unor astfel de programe bazate pe tehnologie.

Despre modul în care tehnologia intră în sfera educației:

Eliminarea nevoii de a utiliza manuale fizice, opțiunea de a urma cursuri online fără a părăsi țara sau chiar acasă, precum și existența bazelor de date au redus semnificativ costurile educației.

Elevii nici măcar nu trebuie să se înscrie într-un program complet pentru a învăța la cele mai bune universități din lume. De obicei, pentru studenți, majoritatea revistelor academice oferă versiuni digitale complete ale cărților tipărite. De asemenea, o mulțime de materiale

educaționale pot fi descărcate direct pe telefon, ceea ce face ca procesul de învățare să fie accesibil tuturor.

Datorită tehnologiei, educația devine din ce în ce mai flexibilă și mai accesibilă. Cursurile online se bucură de o popularitate din ce în ce mai mare, motiv pentru care tot mai multe școli completează educația tradițională cu ele pentru a crește performanța academică a studenților.

Astăzi, profesorii se pot bucura de o gamă largă de instrumente și aplicații digitale care pot îmbunătăți experiența de învățare a elevilor, cum ar fi:

Kahoot!

Profesorii sau elevii pot crea chestionare interactive în câteva minute folosind o serie de întrebări cu răspunsuri multiple. Kahoot! Este cel mai bine jucat în grupuri. Participanții răspund la întrebări de pe propriile dispozitive, având afișate permanent pe ecran întrebările, răspunsurile și clasamentul jucătorilor.

Trello

Este o aplicație excelentă pentru profesori și studenți, care îi ajută să-și organizeze timpul și să-și eficientizeze sarcinile. De asemenea, permite elevilor să creeze diagrame legate de ritmul de lucru, iar profesorii pot urmări progresul elevilor în timp real.

Nearpod

Este o aplicație perfectă pentru profesorii care doresc să împărtășească lecții, teste, sondaje etc. cu elevii lor. Sunt ușor de descărcat și personalizat pentru studenți.

Prezi

Acest instrument permite atât profesorilor, cât și studenților să-și organizeze și să-și personalizeze prezentările, făcându-le mult mai atractive.

ClassDojo

Este o aplicație all-inclusive pentru părinți și profesori. Această aplicație permite comunicarea, vizualizarea informațiilor, încărcarea documentelor și descărcarea acestora. Aplicația generează, de asemenea, feedback cu privire la activitatea studenților.

Utilizarea tehnologiei în școli este o necesitate în contextul actual. Acest lucru nu numai că eficientizează procesul instructiv-educativ al profesorilor, dar îmbunătățește și

experiențele de învățare ale elevilor. Acceptarea și utilizarea tehnologiei ca parte a procesului educațional trebuie să devină normă.

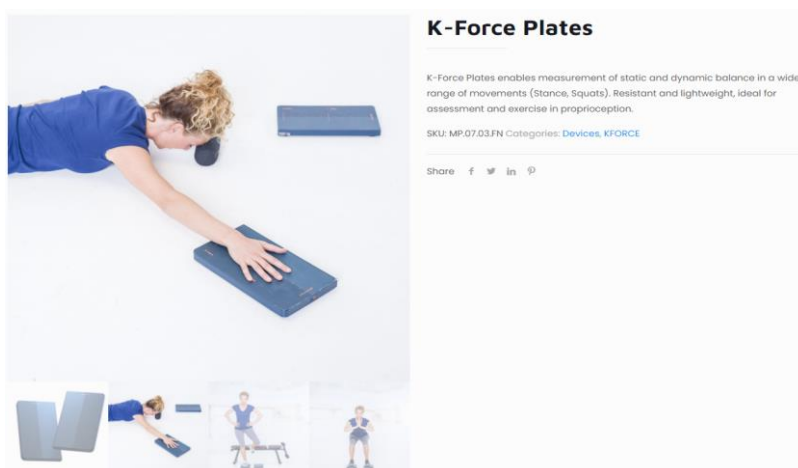
SMARTLAB

Spre sfârșitul anului 2023, liceul nostru va fi dotat cu un SMARTLAB. Acesta este un laborator inteligent dotat cu echipamente digitale, care poate susține procesul de predare, învățare, evaluare la toate disciplinele. Tehnologia aplicată și învățarea bazată pe proiecte pot facilita învățarea personalizată. În plus, laboratorul permite abordarea tuturor stilurilor de învățare, permițând fiecărui elev să lucreze în propriul ritm. Conceptul de laborator inteligent, de la hardware/software și kituri de construcție la curriculum și evaluare, funcționează integrat pentru a sprijini învățarea practică. Laboratoarele inteligente vor fi piloni pentru dezvoltarea competențelor digitale necesare pentru a îmbrățișa oportunitățile oferite de noile tehnologii și locurile de muncă ale viitorului. Acest laborator va conține următoarele tipuri de echipamente și aplicații software::

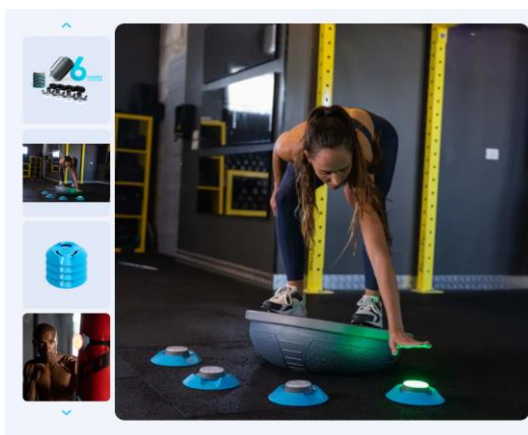
- Afișaj interactive 85"
- Imprimantă monocromă 3D
- Scaner 3D fix
- Creion 3D
- Braț robot multifuncțional
- Kituri robotice
- Ochelari VR
- Cameră videoconferință
- Sistem de sunet
- Cameră documente
- Laborator multilingv Sanako Study
- Căști
- Bobo – Balance (BoBo Balance este conceput pentru oricine dorește să îmbunătățească echilibrul, să construiască mușchi și să stimuleze forța de bază - de la copii la pasionați de fitness până la sportivi profesioniști!)



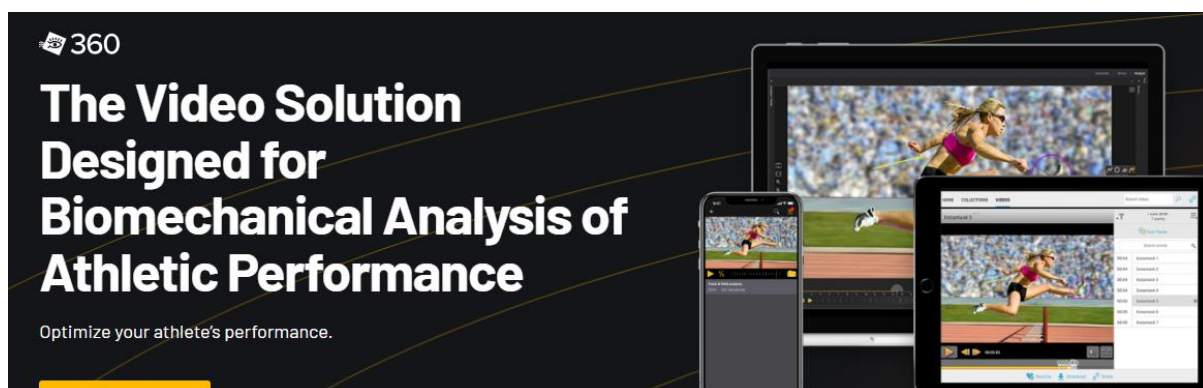
- K-Force (K-Force Plates permite măsurarea echilibrului static și dinamic într-o gamă largă de mișcări (poziție, genuflexiuni). Rezistent și ușor, ideal pentru evaluare și exerciții în propriocepție).



- BlazePod (BlazePodeste o platformă inteligentă de formare a reacțiilor. Indiferent dacă sunteți un profesionist sau un începător, sănătos sau în recuperare, tânăr sau bătrân, BlazePod vă îmbunătățește fără echivoc timpul de reacție și agilitatea în performanța sportivă, fitness și terapie în cel mai captivant și interesant mod. Cum? Cu aplicația interactivă BlazePod și capsulele luminoase inovatoare care încurajează creșterea fizică și cognitivă).



- Software de analiză video a biomecanicii sportivilor - DARTFISH 360



- Software de tactică de handbal - Tactic3D – Echipă handbal
- Software de tactică fotbalistică - Tactic3D – Echipă fotbal

Sistemul Lü

Lü creează medii de învățare captivante și stimulante folosind modele interactive gigantice, efecte luminoase și sonore puternice și activități captivante bazate pe curriculum pentru a-i face pe copii activi, curioși și pasionați de învățare.

De ce să folosiți Lü?

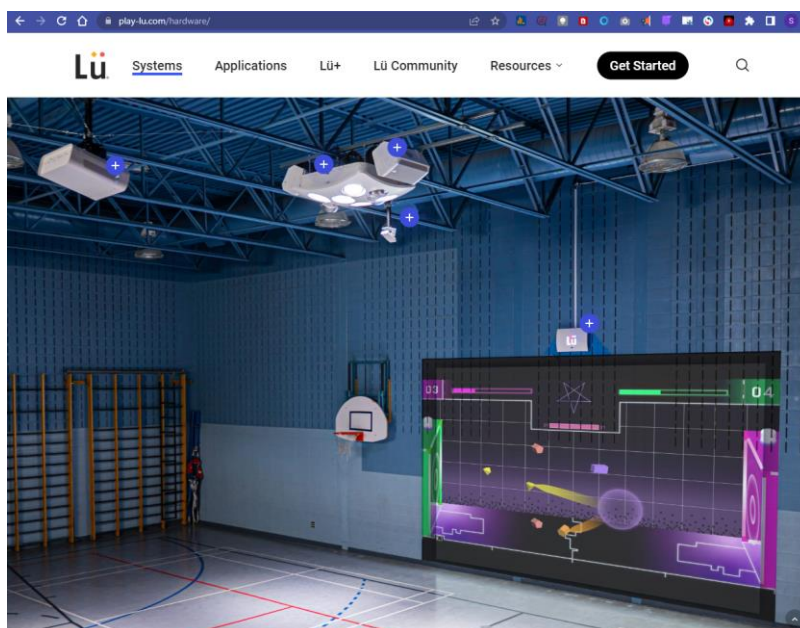
- Copiii care sunt activi fizic și în formă tind să aibă rezultate academice mai bune, o prezență mai bună la cursuri și mai puține probleme disciplinare.
- 10% dintre copii reușesc să facă 60 de minute de activitate fizică zilnică
- Sălile de sport școlare au potențialul neexploatat de a deveni unul dintre cele mai avansate, antrenante și versatile spații de învățare.

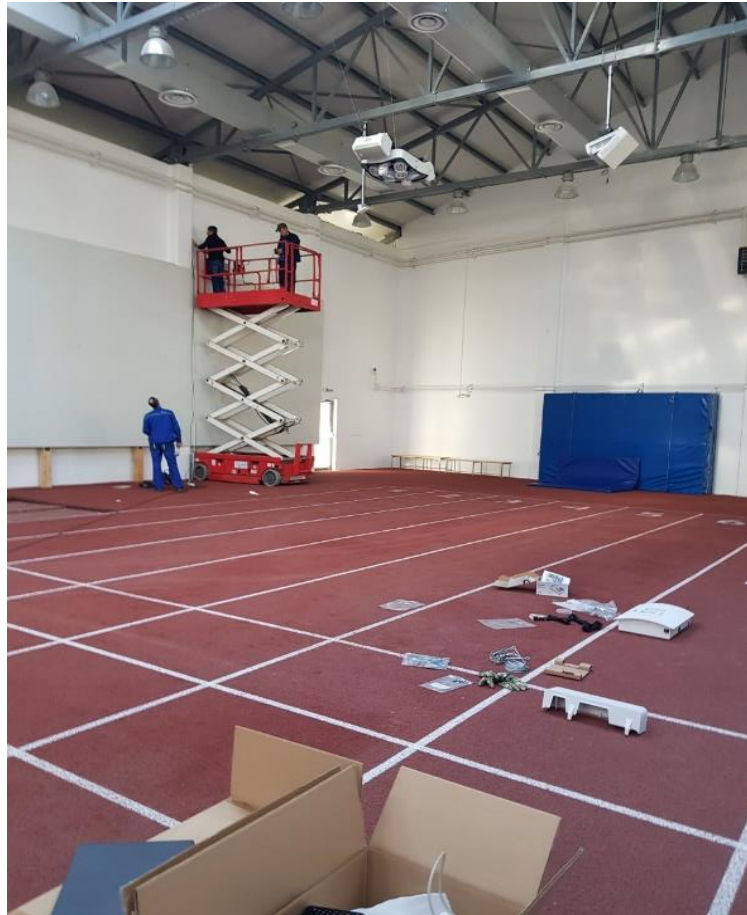
Principalele avantaje:

- Lū amplifică educația fizică (intensă, cuprinzătoare, accesibilă, interactivă).
- Lū face învățarea mai antrenantă (motivație, concentrare, învățare interdisciplinară, divertisment).
- Lū se îmbunătățește mereu și este conectat la nivel global (activități noi, platformă cu conținut online, comunitate de colegi, cercetare susținută).
- Lū deschide sălile de sport către noi posibilități și utilizări (flexibile, interesante, puternice, durabile).

Sistemul Lū a fost implementat la Liceul cu Program Sportiv Botoșani în anul școlar 2020-2021. Fiecare sistem Lū include:

- Un proiector laser de înaltă definiție de 6000 lumeni încorporat care permite o proiecție gigantică de 3,5 pe 5,7 m. Acest sistem de proiecție poate fi utilizat în orice scop doriți,
- O cameră de detectare a mișcării care permite interacțiunea cu proiecția,
- Un sistem complet de iluminat cu LED-uri multicolore, cu lumini în mișcare, care oferă ambianță pentru conținutul interactiv al lui Lū sau pentru orice eveniment la alegere!
- Un sistem de sunet puternic de 2400 wați, difuzoare duale de înaltă calitate,
- O cască cu microfon care vă permite să vă exprimați vocea pe sistemul de sunet,
- Un computer intern cu capacitate de oglindire a dispozitivului.

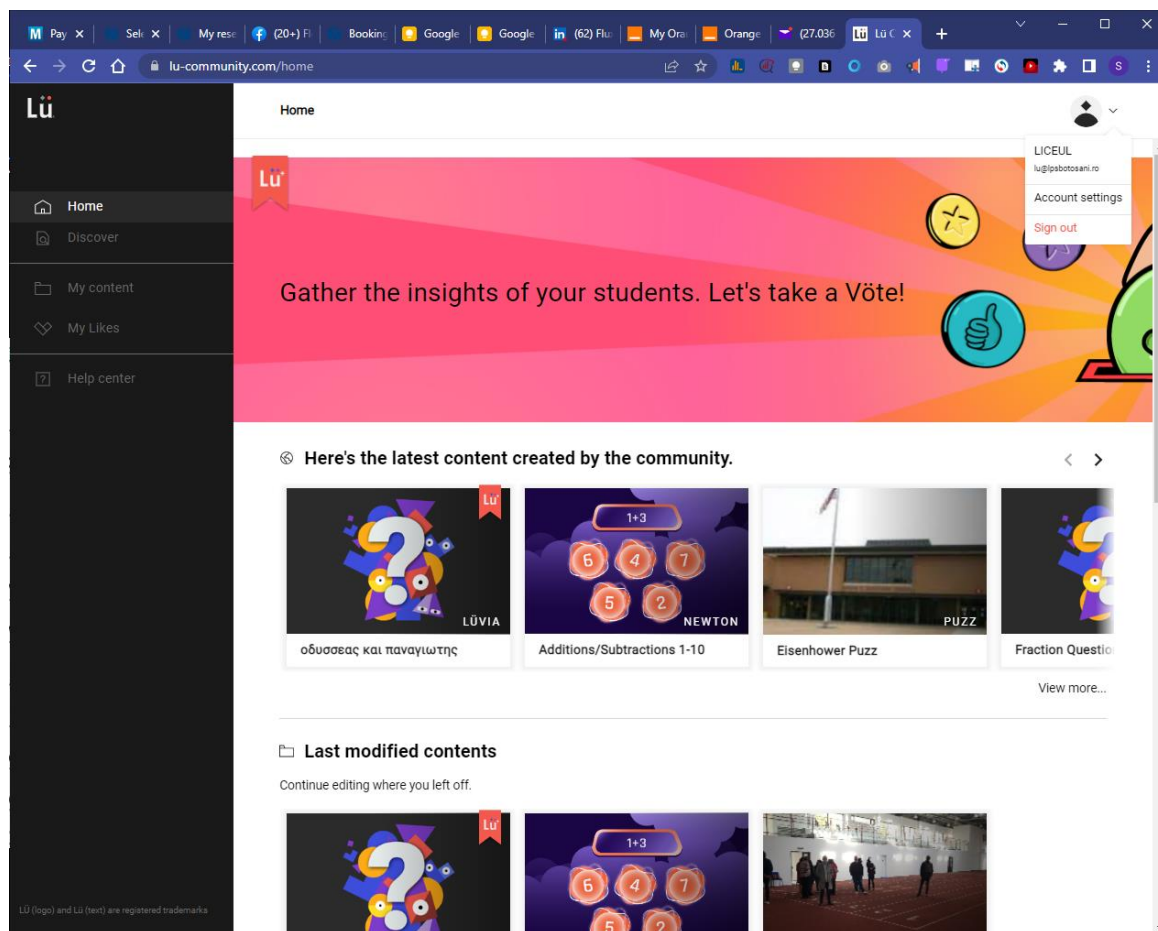




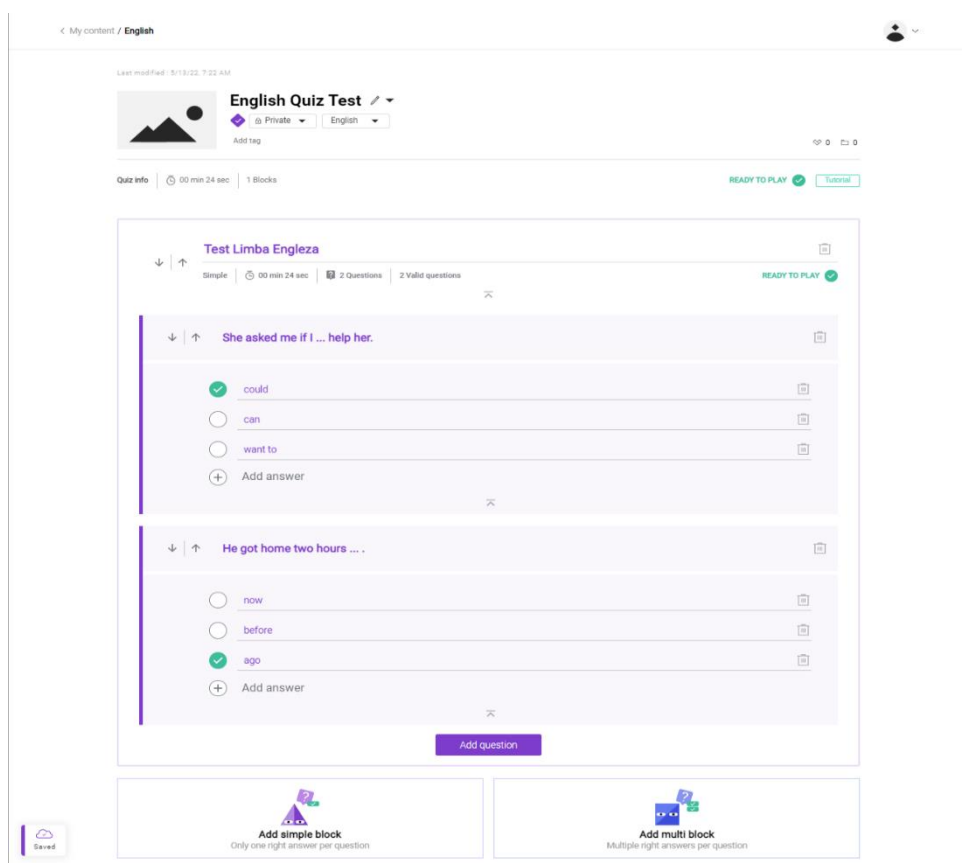
Comunitatea Lü (<https://lu-community.com/home>)

Tot conținutul din sistemul Lü poate fi accesat printr-un browser web (de exemplu, Google Chrome, Microsoft Edge).

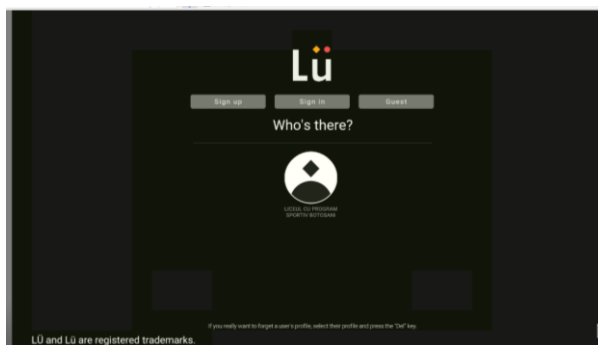
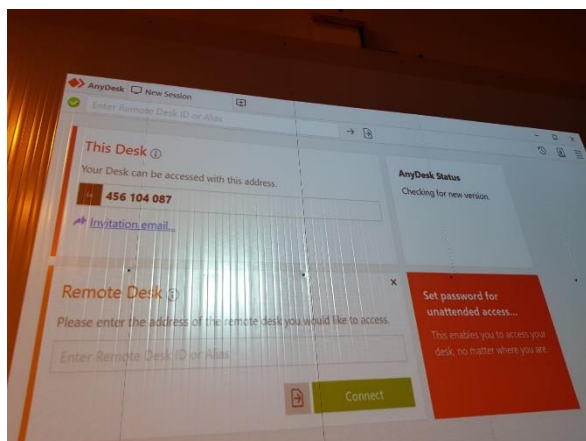
Fiecare profesor de la liceul nostru poate răsfoi toate lecțiile (cu un cont Lü+). Opțional, profesorul își poate crea propriile lecții pe baza șabloanelor existente.



Testele Lü tip quiz:



Sistemul Lü Poate fi accesat folosind software-ul de control de la distanță (Anydesk, Teamviewer etc.) sau tastatura wireless fizică.





Situație externă

În **Olanda**, utilizarea dispozitivelor (cum ar fi sistemul Lü) în procesul de predare și învățare a devenit din ce în ce mai importantă în ultimii ani. Iată câteva aspecte cheie care evidențiază semnificația acestor dispozitive::

1. **Accesul la informații:** Dispozitive precum computere, tablete și smartphone-uri oferă studenților acces imediat la o multitudine de informații și resurse educaționale. Internetul permite studenților să exploreze perspective diverse, să efectueze cercetări și să acceseze biblioteci digitale, facilitând învățarea independentă și extinzându-și baza de cunoștințe.

2. **Alfabetizarea digitală:** Utilizarea dispozitivelor în educație ajută la dezvoltarea abilităților de alfabetizare digitală, care sunt esențiale în lumea modernă. Elevii învață să navigheze în interfețele digitale, să utilizeze instrumente de productivitate, să evalueze critic

conținutul online și să se angajeze în mod responsabil în comunicarea digitală. Aceste abilități sunt cruciale pentru viața lor academică, profesională și personală.

3. **Învățare interactivă:** Dispozitivele oferă experiențe interactive de învățare prin conținut multimedia, simulări, aplicații educaționale și platforme online. Aceste resurse pot implica elevii într-o varietate de formate, alimentând diferite stiluri de învățare și încurajând participarea activă și colaborarea. Învățarea interactivă îmbunătățește implicarea și motivația elevilor.

4. **Învățare personalizată:** Dispozitivele permit experiențe de învățare personalizate, adaptate nevoilor individuale ale elevilor. Software-ul educațional și platformele de învățare adaptivă pot evalua punctele forte și punctele slabe ale elevilor, pot oferi feedback direcționat și pot oferi căi de învățare personalizate. Învățarea personalizată optimizează progresul elevilor și ajută la abordarea lacunelor de învățare.

5. **Colaborare și comunicare:** Dispozitivele facilitează comunicarea și colaborarea între elevi, profesori și colegi. Platformele online, forumurile de discuții și instrumentele de colaborare permit studenților să lucreze împreună, să împărtășească idei și să se angajeze în proiecte de grup, promovând munca în echipă, gândirea critică și abilitățile eficiente de comunicare.

6. **Flexibilitate și învățare la distanță:** Dispozitivele acceptă medii de învățare flexibile, permițând studenților să acceseze conținut educațional și să participe la cursuri de oriunde și oricând. Această flexibilitate este deosebit de valoroasă pentru scenariile de învățare la distanță sau mixte, care se adaptează diverselor programe și circumstanțe individuale.

7. **Competențe digitale pentru viitor:** Utilizarea dispozitivelor în educație echipează studenții cu abilități digitale care sunt din ce în ce mai solicitate în forța de muncă modernă. Competența în tehnologie, comunicarea digitală și analiza datelor pregătește studenții pentru provocările și oportunitățile unei economii digitale, sporind capacitatea lor viitoare de angajare.

8. **Durabilitatea mediului:** Adoptarea dispozitivelor digitale în educație poate contribui la durabilitatea mediului. Prin reducerea consumului de hârtie și alte resurse fizice, instrumentele digitale și materialele online contribuie la minimizarea impactului educației asupra mediului.

Este important de remarcat faptul că, deși dispozitivele oferă beneficii semnificative, este esențial să se asigure un acces echitabil la tehnologie, să se abordeze problemele legate de decalajul digital și să se promoveze utilizarea responsabilă și etică a dispozitivelor. Echilibrarea timpului petrecut în fața ecranului, promovarea bunăstării digitale și integrarea dispozitivelor în abordările pedagogice sunt considerente esențiale pentru o punere în aplicare eficientă și responsabilă.

Noi aplicații tehnologice în sistemul educațional olandez

Sistemul educațional olandez a îmbrățișat diverse aplicații tehnologice pentru a îmbunătăți procesele de predare, învățare și administrative. Iată câteva aplicații tehnologice noi utilizate în sistemul educațional olandez:

1. Sisteme de management al învățării (LMS): Platformele LMS precum itslearning, Moodle sau Blackboard sunt utilizate pe scară largă în școlile olandeze. Aceste sisteme oferă o platformă online centralizată unde profesorii pot gestiona materialele de curs, temele, evaluările și comunicarea cu studenții. Elevii pot accesa resurse, pot trimite sarcini și se pot angaja în discuții online.

2. Instrumente digitale de evaluare: Instrumentele digitale de evaluare precum Woots, SOWISO sau Quayn sunt utilizate pentru crearea și administrarea chestionarelor, testelor și examenelor digitale. Aceste instrumente oferă adesea caracteristici precum notarea automată, feedback-ul instantaneu și analiza datelor pentru a sprijini profesorii în evaluarea eficientă a performanței elevilor.

3. Realitate virtuală (VR) și realitate augmentată (AR): Tehnologiile VR și AR sunt din ce în ce mai utilizate pentru a crea experiențe de învățare imersive în Olanda. Elevii pot explora situri istorice, pot vizita muzee virtuale sau se pot angaja în medii simulate care oferă oportunități practice de învățare în diverse subiecte, inclusiv istorie, știință și geografie.

4. Aplicații și software educaționale: O gamă largă de aplicații și software educaționale sunt utilizate pentru a sprijini învățarea în diferite subiecte. Aceste aplicații acoperă domenii precum învățarea limbilor străine, matematica, codificarea, simulările științifice și alfabetizarea digitală. Exemplele includ Duolingo, Khan Academy, Scratch și GeoGebra.

5. Instrumente de colaborare online: Instrumente de colaborare precum Microsoft Teams, Google Workspace (anterior G Suite) sau Slack sunt utilizate pentru a facilita colaborarea și comunicarea online între studenți și profesori. Aceste platforme permit partajarea documentelor în timp real, discuții de grup, conferințe video și management de proiect, îmbunătățind mediile de învățare la distanță și mixte.

6. Platforme de învățare adaptive: Platformele de învățare adaptive, cum ar fi Snappet sau Rekenitin, utilizează algoritmi bazați pe date pentru a oferi căi de învățare personalizate studenților. Aceste platforme evaluează progresul individual al elevilor, identifică lacunele de învățare și oferă conținut și exerciții personalizate pentru a satisface nevoile specifice ale fiecărui elev.

7. Portofolii digitale: Platformele digitale de portofoliu, cum ar fi Seesaw sau Site-uri Google, sunt utilizate pentru a documenta și a prezenta progresul și realizările elevilor în procesul de învățare. Elevii își pot colecta și organiza munca, pot reflecta asupra călătoriei lor de învățare și își pot împărtăși portofoliile cu profesorii, colegii și părinții.

8. Platforme online de comunicare cu părinții: Platformele online precum Parro sau ClassDojo facilitează comunicarea între profesori și părinți. Aceste platforme permit profesorilor să împărtășească actualizări, teme și informații importante, precum și să ofere părinților un mijloc de a comunica cu profesorii și de a rămâne implicați în educația copilului lor.

9. Analiza datelor și tablourile de bord educaționale: Instrumentele de analiză a datelor și tablourile de bord educaționale sunt utilizate pentru a analiza datele de performanță ale elevilor, pentru a urmări progresul și pentru a identifica zonele de intervenție sau îmbunătățire. Aceste instrumente îi ajută pe profesori să ia decizii bazate pe date și oferă sprijin specific elevilor.

10. Maker Spaces și robotică: Spațiile de producție echipate cu instrumente precum imprimante 3D, kituri de robotică și resurse de codare se găsesc din ce în ce mai mult în școlile olandeze. Aceste spații promovează învățarea practică, creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor prin implicarea studenților în proiectarea și construirea de proiecte care integrează tehnologia și abilitățile practice.

Implementarea acestor aplicații tehnologice în sistemul educațional olandez reflectă angajamentul față de inovație și îmbunătățirea experienței de învățare pentru studenți. Cu toate acestea, este important să rețineți că accesul la tehnologie și formare pentru profesori ar trebui să fie echitabil pentru a se asigura că toți elevii pot beneficia de aceste progrese.

Activitatea practică utilizarea noilor tehnologii în predare și învățare

În Olanda, există numeroase activități practice care includ utilizarea dispozitivelor în educație. Iată câteva exemple:

1. Cercetare online: Atribuiți studenților proiecte de cercetare în care utilizează dispozitive pentru a explora subiecte de interes, pentru a aduna informații din surse de renume și pentru a evalua critic informațiile pe care le găsesc. Învățați-i cum să caute eficient pe internet, să utilizeze bazele de date online și să citeze sursele în mod corespunzător.

2. Prezentări digitale: Cereți elevilor să creeze prezentări digitale folosind dispozitive, cum ar fi PowerPoint sau Google Slides, pentru a-și prezenta constatările, pentru a împărtăși cunoștințe sau pentru a demonstra înțelegerea unui subiect. Încurajați-i să includă elemente multimedia precum imagini, videoclipuri și caracteristici interactive pentru a-și îmbunătăți prezentările.

3. Proiecte de colaborare: Atribuiți proiecte de grup care solicită elevilor să colaboreze utilizând dispozitive. Aceștia pot lucra împreună la documente, prezentări sau table virtuale partajate utilizând platforme de colaborare precum Google Drive, Microsoft Teams sau alte instrumente de gestionare a proiectelor. Acest lucru promovează munca în echipă, comunicarea și abilitățile de rezolvare a problemelor.

4. Discuții și forumuri online: Implicați elevii în discuții sau forumuri online, unde pot face schimb de idei, pot împărtăși perspective și se pot angaja în conversații atente pe diverse subiecte legate de curriculum. Acest lucru încurajează participarea activă, gândirea critică și comunicarea respectuoasă.

5. Simulări interactive și laboratoare virtuale: Utilizați software educațional, simulări sau experiențe de laborator virtual care permit studenților să exploreze concepte științifice, să efectueze experimente sau să simuleze scenarii din lumea reală folosind dispozitive. Acest

lucru oferă oportunități practice de învățare și permite studenților să aplice cunoștințele teoretice într-o manieră practică și angajată.

6. Evaluări și chestionare digitale: Implementați evaluări și chestionare digitale prin intermediul platformelor online sau al sistemelor de management al învățării. Acest lucru permite feedback imediat, notare automată și analiză a datelor, permițând profesorilor să urmărească progresul elevilor și să identifice zonele pentru sprijin sau intervenție suplimentară.

7. Codificare și programare: Introduceți elevilor conceptele de codificare și programare prin instrumente și aplicații interactive. Platforme precum Scratch, Code.org sau Arduino oferă medii captivante pentru ca elevii să învețe gândirea computațională și să dezvolte abilități de codare, încurajând creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor.

8. Excursii virtuale: Duceți elevii în excursii virtuale folosind dispozitive pentru a explora muzee, situri istorice sau minuni naturale care ar putea să nu fie accesibile personal. Tururile virtuale, videoclipurile la 360 de grade și experiențele de realitate augmentată oferă experiențe captivante și educaționale din confortul sălii de clasă.

9. Învățarea limbilor străine: Utilizați aplicații de învățare a limbilor străine, platforme online sau programe de schimb lingvistic pentru a îmbunătăți abilitățile lingvistice ale studenților. Aceste resurse oferă lecții interactive, practică de pronunție, construirea vocabularului și oportunități de comunicare în timp real cu vorbitori nativi.

10. Povestirea digitală: Încurajați elevii să creeze povești digitale folosind dispozitive, combinând narațiuni scrise cu elemente multimedia, cum ar fi imagini, înregistrări audio sau animații. Această activitate dezvoltă creativitatea, abilitățile de comunicare și alfabetizarea digitală.

Nu uitați să oferiți îndrumări, să stabiliți linii directoare pentru utilizarea responsabilă a dispozitivelor și să asigurați accesul echitabil la dispozitive și la internet. Integrarea acestor activități practice promovează în mod eficient învățarea activă, implicarea studenților și fluența digitală în mediul educațional din Olanda.

La fel ca multe alte țări, este important ca Turcia să îmbrățișeze și să integreze dispozitivele tehnologice și interactive (cum ar fi dispozitivul Lü) în educație pentru a ține

pasul cu cerințele unei societăți digitale și pentru a pregăti elevii pentru provocările viitorului. Aceste dispozitive oferă diverse beneficii și îmbunătățesc experiența educațională în mai multe moduri:

1. Accesul la informații: Dispozitivele tehnologice, cum ar fi computerele, tabletele și telefoanele inteligente, oferă studenților acces ușor la cantități mari de informații prin intermediul internetului. Acest lucru le permite să efectueze cercetări, să exploreze diferite perspective și să-și aprofundeze înțelegerea subiectelor pe care le studiază.

2. Învățare interactivă: Dispozitivele interactive, cum ar fi tablele interactive, ecranele tactile și aplicațiile educaționale, promovează implicarea și participarea activă în rândul elevilor. Acestea permit experiențe practice de învățare, simulări interactive și activități gamificate care fac procesul de învățare mai plăcut și memorabil.

3. Conținut multimedia: Dispozitivele tehnologice permit integrarea conținutului multimedia, inclusiv videoclipuri, imagini și audio, în mediul de învățare. Această abordare multimedia se adresează diferitelor stiluri de învățare și îi ajută pe elevi să înțeleagă mai eficient concepte complexe.

4. Colaborare și comunicare: Tehnologia facilitează colaborarea și comunicarea între elevi și între elevi și profesori. Platformele online, forumurile de discuții și instrumentele de videoconferință permit studenților să lucreze împreună la proiecte, să facă schimb de idei și să primească feedback de la colegii și educatorii lor.

5. Învățare personalizată: Cu dispozitive tehnologice, educatorii pot personaliza materialele de învățare și le pot adapta la nevoile individuale ale elevilor. Ei pot utiliza software și aplicații educaționale care oferă feedback personalizat, urmăresc progresul și oferă recomandări personalizate pentru învățarea ulterioară.

6. Educație accesibilă: Dispozitivele tehnologice contribuie la educația incluzivă prin furnizarea de caracteristici de accesibilitate pentru elevii cu dizabilități. Tehnologiile de asistență, cum ar fi cititoarele de ecran, software-ul de recunoaștere a vorbirii și dispozitivele alternative de intrare, îi ajută pe elevii cu deficiențe vizuale, auditive sau de mobilitate să se angajeze mai eficient în procesul de învățare.

7. Dezvoltarea competențelor digitale: Utilizarea dispozitivelor tehnologice în educație echipează elevii cu alfabetizare digitală și abilități ale secolului 21, care sunt esențiale pentru

succesul lor viitor. Prin încorporarea tehnologiei în călătoria lor de învățare, elevii dezvoltă competențe în navigarea instrumentelor digitale, evaluarea critică a informațiilor online și utilizarea tehnologiei pentru rezolvarea problemelor și creativitate.

Noi aplicații tehnologice în sistemul educațional turc:

1. Proiectul FATİH în educație: Acest proiect a fost lansat cu scopul de a oferi șanse egale în educație și de a îmbunătăți tehnologia în școli folosind tehnologia informației pentru a angaja mai multe simțuri în procesul educațional. Acesta finanțează servicii precum furnizarea de hardware și internet în bandă largă pentru toate sălile de clasă, furnizarea de conținut electronic, stabilirea de platforme pentru participarea profesorilor la IT și facilitarea celorlalte activități, inclusiv sprijin pentru punerea în aplicare a proiectului.

2. EBA Network: EBA (Eğitim Bilişim Ağı – Education Information Network) este o rețea de conținut educațional din Turcia, fondată de Ministerul Educației Naționale. Site-ul este conceput și condus de Direcția Generală Inovare și Tehnologii Educaționale, care este afiliată Ministerului. Scopul rețelei este integrarea tehnologiei în educație atunci când este necesar, iar rețeaua oferă acces online la materialele de curs profesorilor și studenților în cadrul proiectului FATİH. Părinții și profesorii pot accesa, de asemenea, EBA. Materialul educațional este încărcat în eba.gov.tr, conținutul acestuia extinzându-se de-a lungul anilor. De asemenea, oferă pregătire pentru examenele universitare pentru clasele a 11-a și a 12-a. În 2020, când a început pandemia COVID-19 în Turcia, TRT EBA TV a fost fondată ca o colaborare între TRT (Corporația Turcă de Radio și Televiziune) și EBA pentru școlile primare, secundare și licee pe trei canale TV diferite pentru a oferi elevilor educație de acasă.

3. Proiectul DİYALEKT: Platforma de educație digitală în limba engleză numită „Diyalekt” (Dialect), concepută de experți lingvistici distinși, a fost dezvoltată de Ministerul Educației Naționale pentru a facilita procesul de învățare a limbii engleze pentru utilizatorii de toate vârstele și nivelurile într-un mod distractiv.

Practical Activity Using New Technologies In Teaching And Learning :

Titlu: „Explorarea culturii turce prin învățarea digitală a limbilor”

Obiectiv: Îmbunătățirea abilităților de învățare a limbilor străine ale studenților turci, în timp ce aprofundează cultura turcă folosind tehnologiile digitale.

Descrierea activității: Pasul 1: Introducere în cultura turcă (30 de minute)

Începeți activitatea prezentând elevilor diferite aspecte ale culturii turce, cum ar fi muzica tradițională, bucătăria, reperiile istorice și festivalurile. Utilizați resurse digitale, cum ar fi videoclipuri, imagini și prezentări interactive pentru a implica elevii.

Pasul 2: Construirea vocabularului cu cartonașe virtuale (20 de minute) Prezentăți elevilor platforme digitale sau aplicații precum Quizlet sau Anki. Furnizați un set de vocabular turcesc legat de subiectele culturale discutate la pasul 1. Elevii pot accesa aceste cartonașe pe smartphone-uri, tablete sau computere.

Instruiți cursanții să recapituleze cartonașele și să exerseze pronunția și înțelesul. Încurajați-i să folosească funcțiile „învățare” și „testare” pentru a-și consolida înțelegerea vocabularului.

Pasul 3: Jocuri interactive de învățare a limbilor străine (40 de minute)

Împărțiți elevii în grupuri mici și atribuiți fiecărui grup un joc sau o aplicație digitală de învățare a limbilor străine. Exemplele includ Duolingo, Memrise sau Tandem.

Instruiți elevii să concureze sau să colaboreze în cadrul grupurilor lor pentru a finaliza provocări de învățare a limbilor străine sau teste în cadrul aplicației. Aceste provocări ar trebui să se concentreze asupra vocabularului și conceptelor culturale introduse anterior.

Încurajați elevii să se angajeze în conversații folosind funcția de chat a aplicației pentru a-și exersa abilitățile de limbă turcă. Oferiți solicitări sau subiecte de discuție legate de cultura turcă pentru a le ghida conversațiile.

Pasul 4: Tur cultural virtual (30 de minute)

Organizați un tur virtual al siturilor culturale importante din Turcia folosind platforme precum Google Earth, videoclipuri la 360 de grade sau aplicații de realitate virtuală. Ghidați elevii prin repere celebre precum Hagia Sophia, Cappadocia sau Pamukkale.

Încurajați elevii să descrie ceea ce văd și să discute semnificația istorică și culturală a fiecărui loc folosind vocabularul turcesc pe care l-au învățat. Facilitați discuțiile și răspundeți la orice întrebări pe care le pot avea.

Pasul 5: Reflecție și prezentare (20 de minute)

Încheiați activitatea cerând fiecărui cursant să reflecteze asupra a ceea ce a învățat despre cultura și limba turcă pe parcursul activității.

Permiteți elevilor să creeze prezentări scurte folosind instrumente digitale precum PowerPoint sau Google Slides, încorporând imagini, videoclipuri și propriile gânduri.

Încurajați creativitatea și oferiți îndrumări cu privire la structurarea prezentărilor lor.

Pasul 6: Partajare și feedback (10 minute)

Alocați timp elevilor pentru a-și împărtăși prezentările cu clasa sau în grupuri mici.

Încurajați feedback-ul și discuțiile colegilor, permițând elevilor să pună întrebări și să ofere comentarii constructive. În calitate de profesor, oferiți feedback cu privire la utilizarea limbii, pronunția și înțelegerea culturală a elevilor.

Evidențiați domeniile de îmbunătățire și lăudați realizările acestora. Prin combinarea tehnologiilor digitale, învățarea limbilor străine și explorarea culturală, această activitate practică își propune să angajeze studenții turci într-o experiență dinamică și imersivă de învățare a limbilor străine.

Încurajați interacțiunea, colaborarea și gândirea critică, încurajând în același timp o apreciere pentru cultura și limba turcă.

Dispozitivul Lū în mod specific nu a fost implementat pe scară largă în predare și învățare în **Spania**. În general, dispozitivele, inclusiv tehnologia, pe care elevii le folosesc în contextul educațional, sunt foarte importante, datorită:

- Accesul la informații și resurse:

Dispozitive precum computere, laptopuri, tablete și telefoane inteligente oferă studenților acces la o multitudine de informații și resurse educaționale. Ei pot căuta informații, pot accesa biblioteci online, se pot angaja în platforme interactive de învățare și pot utiliza aplicații educaționale pentru a-și îmbunătăți înțelegerea diferitelor subiecte.

- Competențe și alfabetizare digitală:

Utilizarea dispozitivelor îi ajută pe elevi să dezvolte competențe digitale și alfabetizare, care sunt esențiale în era digitală. Ei învață să navigheze în interfețele digitale, să utilizeze instrumente de productivitate, să colaboreze online și să evalueze critic informațiile.

- Învățare și diferențiere personalizate:

Dispozitivele pot sprijini învățarea personalizată prin furnizarea de platforme de învățare adaptivă sau software care să răspundă nevoilor individuale ale elevilor. Acestea pot

oferi conținut personalizat, evaluări adaptive și feedback adaptat abilităților și stilurilor de învățare ale elevilor.

- Colaborare și comunicare:

Dispozitivele permit elevilor să colaboreze și să comunice mai eficient cu colegii și profesorii lor. Ei pot participa la discuții online, pot lucra la proiecte de grup de la distanță și se pot angaja în activități de colaborare pentru rezolvarea problemelor.

- Învățare multimedia:

Dispozitivele permit elevilor să se angajeze cu resurse multimedia, cum ar fi videoclipuri, simulări interactive, realitate virtuală și jocuri educaționale. Aceste resurse pot face învățarea mai captivantă, interactivă și atrăgătoare din punct de vedere vizual, îmbunătățind înțelegerea și reținerea conceptelor.

- Învățare la distanță și învățare mixtă:

Pandemia COVID-19 a evidențiat importanța dispozitivelor pentru învățarea la distanță. Elevii pot accesa cursuri online, prelegeri virtuale și materiale digitale de învățare de acasă sau din alte locații, asigurând continuitatea educației în perioadele dificile. Abordările de învățare mixtă, care combină instruirea online și față în față, utilizează, de asemenea, dispozitive pentru a sprijini experiențele de învățare ale elevilor.

Exemplu de activitate practică organizată folosind tehnologie interactivă sau dispozitive similare:

1. Activitate: Explorare culturală virtuală

Obiectiv: Implicarea elevilor într-o explorare virtuală a culturii și reperelor spaniole folosind tehnologia interactivă.

Descriere: Configurați un ecran mare sau un proiector conectat la un dispozitiv interactiv, cum ar fi un ecran tactil sau o tablă interactivă, într-o zonă desemnată a școlii, cum ar fi o sală multifuncțională sau o bibliotecă.

2. Alegeți o temă specifică, cum ar fi „Cultură spaniolă și repere”, și pregătiți o colecție organizată de conținut multimedia, inclusiv imagini, videoclipuri și aplicații interactive, legate de temă.

3. Împărțiți cursanții în grupuri mici și rotiți-i prin stația de activități. Fiecare grup va avea o anumită perioadă de timp pentru a explora și a interacționa cu conținutul de pe ecran.

4. Elevii pot naviga prin conținut folosind gesturi tactile, instrumente interactive sau alte metode de introducere furnizate de dispozitivul interactiv. Ei pot afla despre repere spaniole celebre, festivaluri, dansuri tradiționale, figuri istorice sau bucătării regionale.

5. Încurajați elevii să se implice activ în conținut răspunzând la întrebări, participând la discuții sau rezolvând chestionare interactive sau puzzle-uri legate de elementele culturale pe care le explorează.

6. Facilitați discuțiile și reflecția la sfârșitul fiecărei sesiuni. Rugați elevii să-și împărtășească descoperirile preferate, să pună întrebări sau să discute despre orice cunoștințe noi pe care le-au dobândit despre cultura spaniolă.

Beneficii:

- Tehnologia interactivă permite studenților să aibă o experiență de învățare mai captivantă și mai captivantă, îmbunătățind înțelegerea și păstrarea materialului.
- Activitatea promovează conștientizarea culturală, aprecierea și curiozitatea despre cultura spaniolă, încurajând un sentiment de mândrie și identitate în rândul elevilor.
- Încurajează învățarea colaborativă pe măsură ce elevii lucrează împreună în grupuri mici, discută constatările lor și învață unul de la celălalt.
- Utilizarea tehnologiei interactive adaugă un element de emoție și noutate activității, captând atenția și motivația elevilor.

VII. În loc de concluzii – Transferabilitate

Olanda

Informații generale

„Ziua stilului de viață sănătos”

Domeniile în care se aplică: Toate domeniile unui stil de viață sănătos: fizic, mental și social

Părinții sunt invitați în școala noastră pentru a oferi un atelier de lucru despre un subiect ce prezintă interes, și care are o conexiune cu un stil de viață sănătos. Elevii se înscriu la aceste ateliere de lucru din timpul acestei zile, participă la diferite ateliere pe parcursul zilei. Exemple: diferite sporturi, prim ajutor medical, scriere, artă, dans.



Responsabilități și roluri

Un părinte este în rolul de profesor pe parcursul acestei zile. Școala facilitează, bineînțeles, totul. Școala se ocupă, de asemenea, și de toate problemele organizatorice, cum ar fi înscrierile, anumite achiziții, informarea elevilor etc.

Profesorii devin observatori. Ei sprijină părinții dacă este necesar și, de asemenea, își încep și își termina ziua cu elevii: la începutul zilei ei vor întâmpina elevii și le vor da detalii privind programul zilei, iar la finalul zilei, vor avea o mică recapitulare a acestei zile cu aceștia.

Obiective

Pentru a crește implicarea părinților în școală. Totodată, pentru a avea o minunată zi de distracție cu o zi înainte de vacanța de Crăciun pentru elevi. O zi în care elevii pot alege dintre atelierele de lucru care le plac. Astfel, ei învață ceva dintr-un domeniu dat într-o modalitate care să le placă foarte mult.

Părinții îi învață și îi antrenează/sprijină pe elevi.

Este foarte posibil ca un elev să aibă o idee mai clară asupra profesiei pe care vrea să o aibă, să știe ce fel de facultate/universitate va urma după terminarea liceului.

Părinții îi învață pe elevi un anumit subiect. De exemplu: într-un atelier de lucru de prim ajutor medical, se pot face multe conexiuni cu subiectele de la ora de biologie.

Actie

School promoot gezonde leefstijl met speciale dag



Gezond eten, ontspannen of handboogschieten zoals de leerlingen op de foto doen. Op Piter Jelles Impulse kregen de leerlingen gisteren van alles te horen over een gezonde leefstijl tijdens de speciale leefstijldag. Er waren workshops over stress, voeding en beweging. De school wil met deze dag een gezonde leefstijl bij de leerlingen bevorderen. Foto: Marchje Andringa

Grupuri țintă

Părinții ca lideri de atelier de lucru/profesori. Elevii ca participanți.

Elevii, alți membri ai comunității noastre (părinți care nu sunt direct implicați).



Pașii activității

Se anunță Ziua Stilului de Viață Sănătos prin intermediul știrilor săptămânale ale școlii, se face apel la sprijin. Părinții pot sau nu să răspundă la acest apel. Coordonatorul stilului de viață adună toate ideile pentru atelierul de lucru și le spune acestor părinți că sunt invitați la Ziua Stilului de Viață Sănătos și că își pot pregăti atelierul de lucru. Acest lucru implică multă comunicare prin email sau prin apeluri telefonice.

La Ziua Stilului de Viață Sănătos părinții au grijă de atelierele lor de muncă de mai multe ori.

Activitățile au loc în școala noastră..

Rezultate

Toată lumea a avut o zi distractivă, iar între timp au și învățat ceva!



Concluzii

Prin știrile săptămânale se transmite un sumar al acestei zile cu fotografii, citate și alte informații. Sperăm că acest lucru va rezulta în mărirea numărului de părinți care ar dori să ajute la acest tip de activități.

Costurile sunt foarte mici. Părinții ajută în mod voluntar. Am efectuat câteva achiziții, în mod special pentru atelierele de lucru de creație, vopsea, lipici etc.

Sperăm că acest lucru contribuie și la un stil de viață sănătos al elevilor. Cel puțin pe timp scurt, dar în speranța că va fi și pe termen mai lung. Și le oferă idei despre modul în care pot adopta un astfel de stil de viață.

Are un mare impact asupra motivației elevilor de a lucra la un stil de viață sănătos. Le deschide ochii la propriu. O zi ca aceasta le spune copiilor că sunt foarte multe modalități de a lucra la un stil de viață sănătos, nu numai prin a mânca sănătos sau prin a face mișcare. Elevii și părinții au povestit mai departe și acest lucru a dus la venirea celor de la știrile locale pentru a scrie un articol despre această zi.

Turcia

Informații generale

„Ziua alimentației locale sănătoase”

Domenii în care se aplică: Sănătatea personală, nutriția, durabilitatea mediului, biodiversitatea, bunăstarea comunității, securitatea alimentară, conservarea culturală.

Pentru a promova obiceiurile alimentare sănătoase, în școala noastră este organizată o "Zi a alimentației locale sănătoase". În cadrul acestei activități, părinții, împreună cu elevii, au pregătit la ei acasă câteva mâncăruri locale cu ingrediente sănătoase și nutritive și le-au expus și le-au oferit elevilor de la școală.



Responsabilități și roluri

Administrația școlii s-a ocupat de toate problemele organizatorice; informarea elevilor și părinților despre activitate și amenajarea sălii de expunere a alimentelor locale sănătoase.

Părinții, împreună cu elevii, au expus mâncarea sănătoasă și hrănitoare pe care au pregătit-o acasă. În timp ce pregăteau mâncarea, au acordat o atenție deosebită ingredientelor pe care le foloseau pentru a fi sănătoase, hrănitoare și făcute din produse locale. Ei au oferit, de asemenea, informații despre valorile nutriționale ale alimentelor pe care le-au pregătit, beneficiile utilizării alimentelor locale pentru mediu, beneficiile pentru sănătate ale acestora și importanța utilizării alimentelor locale pentru conservarea culturii noastre.



Obiective

Obiectivul principal al acestei activități este de a crește gradul de conștientizare cu privire la consumul de alimente locale, nutriționale și sănătoase, mai degrabă decât junk food, pentru a menține o dietă echilibrată și pentru a satisface nevoile nutriționale, ceea ce duce la o mai bună sănătate fizică și mentală. Această activitate a susținut, de asemenea, ideea de a contribui la economia locală, reducând impactul alimentelor pe care le consumăm asupra mediului, conservând biodiversitatea și sporind securitatea alimentară.

Această activitate promovează consumul de fructe și legume din surse locale pentru a satisface nevoile nutriționale zilnice, inclusiv vitaminele, mineralele și fibrele vitale. Optarea pentru produse locale și organice sprijină practicile agricole durabile, păstrând sănătatea solului și minimizând poluarea apei. Consumul de alimente locale reduce, de asemenea, distanța parcursă de la fermă la masă, ceea ce duce la emisii mai scăzute de gaze cu efect de seră din transport și refrigerare. În plus, îmbrățișarea tradițiilor alimentare locale păstrează patrimoniul cultural și promovează utilizarea rețetelor tradiționale și a tehnicilor de gătit.

Grupuri țintă

Părinții și elevii ca participanți direcți și beneficiari.

Alți membri ai comunității noastre (părinți și elevi care nu sunt direct implicați).

Etapele activității

Planificați și organizați activitatea Healthy Local Food Day specificând data și locația exactă. Informați părinții și elevii prin intermediul grupurilor școlare Whatsapp și rugați-i să pregătească alimente sănătoase și nutritive folosind produse locale împreună cu elevii și, de asemenea, să pregătească câteva note despre valorile nutriționale ale ingredientelor folosite. Părinții pregătesc câteva alimente locale cu ingrediente sănătoase și nutritive la ei acasă și le expun și le oferă celorlalți elevi de la școală, oferindu-le câteva informații benefice despre valorile nutriționale și beneficiile pentru sănătate ale alimentelor preparate.

Activitatea Ziua Alimentației Locale Sănătoase a avut loc la școală cu expunerea alimentelor preparate.



Rezultate

Toți elevii școlii au ocazia să guste și să se bucure de mâncarea sănătoasă și nutritivă preparată cu produse locale.



Concluzii

Site-ul școlii este folosit pentru a răspândi informații despre activitate, cu speranța de a genera interes atât în rândul părinților, cât și al elevilor pentru adoptarea unei alimentații sănătoase și conștientizarea consumului de produse locale.

Părinții voluntari și-au folosit propriile resurse pentru a pregăti mâncarea care urma să fie expusă la școală. Administrația școlii a decis să desfășoare această activitate în fiecare an pentru a promova un stil de viață sănătos și pentru a promova ideea de a contribui la economia locală, reducerea impactului alimentelor pe care le consumăm asupra mediului, conservarea biodiversității și creșterea securității alimentare.

Această activitate a avut un impact de anvergură asupra sănătății elevilor, părinților și comunității școlare, conștiinței mediului, implicării comunității și cunoștințelor culinare. A creat o experiență pozitivă și educațională care promovează alegerile alimentare durabile și a cultivat obiceiuri sănătoase pe tot parcursul vieții.

Grecia

Informații generale

„ Propunere pentru un atelier de nutriție experiențială pentru întreaga familie“

Domenii pentru care se aplică: nutriție, alimentație sănătoasă, stil de viață sănătos

Copilăria și adolescența sunt etape cruciale pentru o dezvoltare sănătoasă și adecvată, iar nutriția joacă un rol esențial în acest proces. În această perioadă, este esențial să se dezvolte și să se cultive obiceiuri alimentare sănătoase, deoarece acestea modelează preferințele și modelele alimentare ale unui individ pe tot parcursul vieții. O înțelegere cuprinzătoare a nutriției în timpul copilăriei și adolescenței poate fi un avantaj în promovarea unui stil de viață sănătos la vârsta adultă. Deși familia joacă un rol crucial în modelarea obiceiurilor alimentare ale copiilor și a alegerilor stilului de viață; Impactul mediului școlar nu poate fi subestimat. Școala joacă un rol esențial în insuflarea obiceiurilor alimentare sănătoase, promovarea activității fizice și încurajarea bunăstării generale.

Atelierul este conceput pentru a oferi o experiență unică și imersivă participanților, oferindu-le instrumente practice și strategii pentru obiceiuri alimentare sănătoase. Atelierul se va concentra pe învățarea practică, cu activități și demonstrații care vor ajuta participanții să înțeleagă importanța nutriției și modul în care aceasta afectează sănătatea lor generală.

Atelierul va include, de asemenea, o varietate de activități practice menite să implice participanții și să facă experiența de învățare distractivă și interactivă. De exemplu, participanții vor avea ocazia să pregătească gustări sănătoase, să învețe cum să facă smoothie-uri sănătoase și să participe la demonstrații de gătit. Vor exista, de asemenea, jocuri și activități menite să consolideze conceptele cheie abordate în atelier. Sesiunile vor fi conduse de nutriționiști și dieteticieni experți, care vor ghida participanții prin diferitele activități și le vor oferi informații și cunoștințe valoroase.

Responsabilități și roluri

La întâlnirea inițială cu profesorii și nutriționiștii, părinții vor fi sortați în diferite categorii pe baza înțelegerii lor despre alimentația sănătoasă. Pentru a determina acest lucru, va fi distribuit un chestionar pe care părinții îl vor completa. Acest lucru va avea ca rezultat două grupuri distincte: cei care sunt informați și angajați să se asigure că copiii lor au un stil de viață sănătos și o dietă sănătoasă și cei care ar putea să nu fie familiarizați cu acest subiect sau să nu aibă suficiente informații. Între timp, profesorii vor fi plasați în propriul grup.

Elevii vor fi apoi organizați în grupuri mai mici, fiecare cu maximum zece persoane. Pentru început, grupul stabilește linii directoare cunoscute sub numele de contract de clasă. Acest lucru îi ajută pe elevi să dezvolte calități importante, cum ar fi autodisciplina, responsabilitatea, munca în echipă și cooperarea. În plus, elevii sunt încurajați să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare, abilitățile de gândire critică și să integreze activitatea fizică în rutina zilnică pentru a-și menține sănătatea. Scopul final este de a cultiva un mediu pozitiv de învățare în care elevii să poată prospera și să lucreze pentru obiectivele lor academice și personale.

Obiective

Atelierul de nutriție sănătoasă își propune să aducă beneficii atât elevilor, cât și părinților acestora prin atingerea unor obiective specifice:

-  Să aibă cunoștințe despre proveniența alimentelor noastre.
-  Să aibă o înțelegere aprofundată a diferitelor grupuri de alimente, consumând cantitățile recomandate și respectând liniile directoare prezentate în Piramida alimentară sunt cruciale pentru menținerea unei diete sănătoase și echilibrate.

- ✚ Familiarizarea cu aceste concepte poate ajuta indivizii să ia decizii în cunoștință de cauză cu privire la ceea ce mănâncă, asigurându-se că primesc substanțele nutritive și vitaminele necesare pentru a-și susține bunăstarea generală.
- ✚ Obțineți cunoștințe și experiență de primă mână cu privire la semnificația unei diete nutritive și bine rotunjite.
- ✚ Îmbunătățindu-și alegerile dietetice și încorporând obiceiuri sănătoase în rutina lor zilnică, indivizii pot lua măsuri proactive.
- ✚ Înțelegerea semnificației nutriției în raport cu bunăstarea noastră generală este crucială.
- ✚ Optarea pentru alimente care oferă beneficii nutriționale substanțiale și evitarea celor care oferă o valoare nutritivă mică.
- ✚ Implicarea în inițiative de fitness și activitate fizică.
- ✚ Creșterea și maturizarea abilităților de gândire critică.

Obiectivul principal al atelierului de mâncare sănătoasă și gătit este de a satisface copiii de vârstă școlară. Scopul nostru final este de a promova o înțelegere profundă și apreciere pentru nutriție în rândul copiilor prin experiențe practice care îmbină educația, plăcerea și inovația. Pentru a încuraja copiii să dezvolte o legătură mai puternică cu mâncarea și să adopte obiceiuri sănătoase, este important să le implicăm toate simțurile și să le stimulăm curiozitatea și imaginația prin gătit împreună. Această abordare colaborativă nu numai că va încuraja o apreciere mai profundă pentru alimente, ci va promova și gândirea critică și angajamentul.

Atelierul propus va fi structurat în jurul unei serii de sesiuni interactive, fiecare concepută pentru a aborda un aspect specific al nutriției și alimentației sănătoase. Participanții vor învăța despre elementele de bază ale nutriției și importanța unei diete echilibrate. Unul dintre obiectivele cheie ale atelierului este de a ajuta familiile să înțeleagă beneficiile alimentației sănătoase și modul în care aceasta poate avea un impact pozitiv asupra vieții lor. Participanților li se vor oferi sfaturi practice și strategii pentru încorporarea obiceiurilor alimentare sănătoase în rutina lor zilnică. Ei vor învăța, de asemenea, despre importanța planificării meselor, pregătirea alimentelor și cum să citească etichetele nutriționale. În general, atelierul de nutriție experiențială va oferi familiilor o experiență de

învățare unică și antrenantă, care îi va ajuta să dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase și să-și îmbunătățească sănătatea generală.

Grupuri țintă

Publicul principal pentru sesiunea de nutriție ar fi părinții sau îngrijitorii elevilor. Acest grup ar beneficia de dobândirea de fapte nutriționale și abilități pe care le pot aplica acasă la mesele familiei lor. Ei vor învăța cum să gătească mese nutritive, care sunt, de asemenea, plăcute și atrăgătoare pentru copiii lor, precum și cum să facă alegeri alimentare mai sănătoase.

Copiii de la școală ar fi beneficiari indirecti ai atelierului de nutriție, deoarece părinții lor ar învăța cum să pregătească mese mai bune acasă, ceea ce ar îmbunătăți sănătatea și bunăstarea generală a familiei.

Atelierul ar putea ajuta, de asemenea, comunitatea, permițând familiilor să împărtășească informațiile și cele mai bune practici pe care le-au învățat cu prietenii și vecinii lor, rezultând o reacție în lanț a obiceiurilor alimentare sănătoase. În plus, elevii mai sănătoși și mai concentrați, care sunt mai capabili să învețe și să participe la activitățile din clasă, ar putea aduce beneficii școlii.

Pașii activității

Atelierul este conceput pentru a fi finalizat în 4 întâlniri cu durata de 2 ore fiecare.

Prima întâlnire tematică:

-  Riscul de obezitate și tulburări de alimentație la copii
-  Rolul unei diete echilibrate în sănătatea și dezvoltarea copilului
-  Rolul suplimentelor în dieta mea
-  Componentele unei diete echilibrate
-  Cum să ne facem planul de nutriție personal/familial

Implicarea în discuții de grup și activități de echipă poate oferi o oportunitate excelentă familiilor de a-și împărtăși experiențele și provocările personale cu menținerea unei diete sănătoase, obținând în același timp informații și cunoștințe valoroase de la alți participanți. Prin aceste activități de grup, familiile pot explora diverse subiecte legate de alimentația sănătoasă, cum ar fi citirea și interpretarea etichetelor produselor alimentare, planificarea meselor și luarea unor decizii mai sănătoase atunci când iau masa în oraș. Prin participarea

activă la aceste activități, familiile nu numai că pot învăța tactici utile pentru menținerea unui stil de viață sănătos, ci și pot construi legături puternice.

Extinderea moderată a textului furnizat, a fișelor sau a rețetelor care rezumă informațiile prezentate în atelier poate fi distribuită participanților. Aceste materiale de luat acasă pot servi ca o reamintire utilă a ceea ce a fost învățat în timpul atelierului, precum și o resursă valoroasă pentru familii pentru a continua implementarea obiceiurilor sănătoase acasă. Fișele sau rețetele ar putea include sfaturi practice, îndrumări și recomandări privind obiceiurile alimentare sănătoase, rutinele exercițiilor fizice și alte alegeri ale stilului de viață.

A 2-a întâlnire tematică:

-  Calculez cantitatea potrivită de hrană pentru copilul meu
-  Gestionez cantitățile de mâncare acasă, la restaurant etc.
-  Locul desertului într-o dietă echilibrată
-  Gestionarea desertului cu copilul meu
-  Învăț să citesc etichetele produselor alimentare

Educatorii în nutriție ar putea organiza demonstrații și degustări alimentare, prezentând modalități ușoare și sănătoase de a pregăti mese și gustări. Acest lucru ar oferi participanților posibilitatea de a experimenta gustul și aroma alimentelor sănătoase la prima mână, ceea ce îi poate ajuta să aprecieze beneficiile pentru sănătate și valoarea încorporării unor astfel de alimente în propria lor dietă. Demonstrația ar putea include pregătirea meselor simple folosind fructe și legume colorate, cereale integrale, proteine slabe și grăsimi sănătoase. Participanții au putut participa activ la demonstrație și și-au încercat mâna la crearea unor feluri de mâncare sănătoase și delicioase, cum ar fi prăjituri de legume, salată de fructe sau pâine prăjită cu avocado. Această sesiune interactivă le-ar permite să pună întrebări.

A 3-a întâlnire tematică:

-  Rolul părintelui în alimentația copilului
-  Reguli pe care le pot pune în bucătărie și la masă
-  Cum să mă ocup de greutatea copilului meu
-  Gestionarea unui copil care este pretențios în ceea ce privește dieta sa
-  Învăț despre mâncatul conștient
-  Vorbesc cu copilul meu despre valoarea unei alimentații sănătoase

Activități care aduc copilul mai aproape de o dietă echilibrată

Activitățile de joc de rol pot fi efectuate pentru a ajuta familiile să recunoască și să facă față provocărilor comune cu care se confruntă atunci când vine vorba de obiceiuri alimentare sănătoase. Aceste activități simulează scenarii din viața reală, în care familiile pot lucra împreună pentru a găsi soluții la probleme precum gestionarea programelor aglomerate, mâncarea pretențioasă sau restricțiile bugetare.

A 4-a întâlnire tematică:

Educatorii, în colaborare cu bucătarii, pot organiza un atelier experiențial captivant, axat pe importanța alimentației sănătoase. Intitulat pe bună dreptate „Cum funcționează alimentele sănătoase în viața noastră?”, acest atelier își propune să îmbogățească cunoștințele studenților despre numeroasele beneficii care vin cu menținerea unei diete nutritive.

Pentru a promova obiceiuri alimentare sănătoase, se poate adopta o abordare practică prin care familiile se angajează împreună în activități de preparare a alimentelor. Procedând astfel, membrii gospodăriei pot dobândi abilități valoroase legate de planificarea meselor și gătit, toate în timp ce se distrează. Această experiență interactivă oferă, de asemenea, posibilitatea de a învăța despre ingredientele nutritive și beneficiile încorporării acestora în mese și gustări. Procesul de gătit împreună poate ajuta la promovarea unui sentiment de unitate și unitate între membrii familiei, făcând în același timp o alimentație sănătoasă. Această sesiune practică de gătit nu numai că poate oferi studenților abilități culinare valoroase, dar a servit și ca o oportunitate educațională unică de a învăța despre importanța alimentației sănătoase. Prin această experiență plină de distracție, ei au dobândit cunoștințe semnificative despre numeroasele beneficii pe care le poate aduce o dietă nutritivă.

Rezultate

Rezultatele care reies din acest atelier educațional de nutriție care se adresează întregii familii sunt multiple.

Elevii vor putea să înțeleagă originile alimentelor și impactul acestora asupra sănătății, precum și să crească gradul de conștientizare a problemelor de nutriție, cum ar fi dieta

mediteraneană. Ei vor învăța să-și protejeze sănătatea fizică și mentală în timp ce dezvoltă conștientizarea nutrițională. În plus, ei vor putea clasifica alimentele în diferite grupuri, vor înțelege alimentația sănătoasă și piramida alimentară echilibrată și vor fi familiarizați cu formele de bază ale informațiilor digitale.

Pe de altă parte, părinții vor putea recunoaște valoarea nutritivă a alimentelor și vor distinge între opțiunile sănătoase și cele nesănătoase, vor învăța despre importanța consumului de produse locale și sezoniere, vor înțelege semnificația unei alimentații bune pentru sănătatea generală, vor alege alimente cu valoare nutritivă ridicată și vor participa la activitatea fizică.

În cele din urmă, în cadrul atelierului „Cum funcționează alimentele sănătoase în viața noastră”, elevii, în colaborare cu părinții lor, vor învăța să creeze planuri de dietă echilibrate și să evalueze planurile existente și să dezvolte abilități de clasificare, procesare și evaluare a informațiilor, fiind în același timp conștienți de potențialele riscuri pentru sănătate.

Concluzii

Deși familia joacă un rol crucial în modelarea obiceiurilor alimentare ale copiilor și a alegerilor stilului de viață; Impactul mediului școlar nu poate fi subestimat. Școala joacă un rol esențial în insuflarea obiceiurilor alimentare sănătoase, promovarea activității fizice și încurajarea bunăstării generale. Cu toate acestea, copiii petrec aproximativ o treime din zi la școală, ceea ce înseamnă că aproximativ două mese pe zi sunt luate acolo. Dieta lor în timpul acestor ore este importantă, nu numai din punct de vedere al calității, ci și pentru că afectează în mod semnificativ obiceiurile lor alimentare generale.

Din păcate, majoritatea alimentelor găsite în cantinele școlare sunt bogate în grăsimi și zahăr (plăcinte cu brânză, croissante, gogoși), în timp ce valoarea lor nutritivă este foarte scăzută, deoarece nu conțin vitamine și oligoelemente necesare dezvoltării corespunzătoare a copiilor. Este, de asemenea, demn de remarcat faptul că majoritatea sunt deosebit de bogate în calorii, ceea ce contribuie la creșterea obezității infantile. Prin urmare, produsele disponibile la cantina școlii pot influența direct alegerile nutriționale ale copiilor în viața lor în afara școlii. În plus, mulți părinți se găsesc prea ocupați sau copleșiți de muncă pentru a pregăti mese pentru copiii lor pentru a le duce la școală. Pentru a combate această problemă, este important să încurajăm părinții și copiii să participe la organizarea și pregătirea propriilor

mesec. Aceste cunoștințe pot fi apoi răspândite în cerul lor social și, eventual, în comunitatea mai largă. Gustările de casă făcute cu ingrediente cunoscute și valoare nutritivă ridicată sunt mult superioare opțiunilor alimentare standard. În plus, implicarea copiilor în procesul de pregătire a propriilor gustări este o modalitate excelentă de a-i învăța despre nutriție. Părinții ar trebui să privească această activitate ca pe un mod distractiv și creativ de a petrece timp cu copiii lor. Oferind o mare varietate de opțiuni sănătoase și încurajând copiii să aleagă alimente colorate și diverse, putem promova alimentația sănătoasă ca un mod de viață plăcut și durabil.

VIII. Bibliografie selectivă pentru părinți

România

- Apostol-Stănică L. Educația pentru sănătate a liceenilor. Chișinău: Primex-Com, SRL, 2011
- Bilic M., ABC de nutriție, Editura Libris, București 2016,
- Bursuc B. Educație pentru sănătate. Cluj-Napoca, 2005

- Bota, A., (2006), Exerciții fizice pentru viața activă: activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară, București.
- Coașan A., Vasilescu A.: „Adaptarea școlară”, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1988
- Dinu V., Truția E., Popa Cristea E., Popescu A. Biochimie Medicală. Mic Tratat. București: Editura medicală. 2002,.
- Doise, Wilhelm - „Psihologie socială”, Ed. Polirom, Iasi, 1999;
- Dragnea A., Bota A., (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București.
- Gagné, Robert M., Briggs, Leslie J., Principii de design al instruirii, Didactica și Pedagogica, București, 1977
- Gliga, L., Liga, L. - „Standarde profesionale pentru profesia didactică”, Ed. Polsim, București, 2002.
- Golu, P. ; Golu, I. - „Psihologie educatională”, Ed. Mirton, București, 2003;
- Hancu N., Niță C., Crăciun A., Abecedar de nutriție, Editura Sănătatea Press Group, București, 2012,
- Ionescu, S., Managementul calității, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000
- Ionuț C., Popa M., Laza V. și colab. Compendiu de Igienă. Cluj-Napoca: Ed. Medicală Universitară „Iuliu Hațieganu”. 2004,.
- Maistrenco G. Aspecte medico-sociale ale sănătății elevilor. Chișinău: Știința, 2005
- Mitrofan L. (2007) Dezvoltarea personală - competență universitară transversală, o nouă paradigmă educațională, București, Editura Universității din București.
- Negrișanu G. Tratat de Nutriție. Editura Brumar, București, 2005,
- Râșcanu R. Psihologia sănătății: de la credințe și explicații la sisteme de promovare a ei. În: Psihologia la răspântia mileniilor (coord. M. Zlate). Iași: Polirom, 2001. 199-230 p.
- Ruta D., Bazele nutriției, Editura University Press, 2018,
- Șincan E., Alexandru Gheorghe: „Școala și familia”, Ed. „Gheorghe Cârțu Alexandru”, Craiova, 1993

- Ștefanet Ș., Leșco G. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor, UNICEF. Chișinău: Asociația „Sănătate pentru tineri”, 2005
- Vera L., ș.a. Terapia cognitiv comportamentală la copii și adolescenți. Iași: Polirom, 2011
- <https://minikar.ru/ro/zdorove/pravilnyi-rasporyadok-dnya-dlya-shkolnika-podrostka/>
- <http://www.universdecopil.ro/programul-zilnic-de-munca-al-scolarului-mic.html>
- <https://www.unicef.org/moldova/articole/activit%C4%83%C8%9Bi-de-relaxare-pe-care-s%C4%83-le-face%C8%9Bi-acas%C4%83-cu-copiii-pentru-reduce-stresul-%C8%99i>
- <https://sturz.ro/programe/junior-entrepreneurs-10-14-ani/>
- <https://minikar.ru/ro/zdorove/pravilnyi-rasporyadok-dnya-dlya-shkolnika-podrostka/>
- <https://www.qdidactic.com/didactica-scoala/didactica/programul-zilnic-al-elevului233.php>
- www.asociatia-profesorilor.ro
- www.didactic.ro
- iteach.ro
- <https://www.salvaticopiii.ro/>
- <https://www.kilostopjunior.ro/importanta-alimentatiei-la-elevi/>
- www.didactic.ro
- <https://www.edusoft.ro>
- <https://iteach.ro/experiencedidactice>
- <https://adfaber.org/importanta-tehnologiei-in-educatie/>
- <https://www.scoala-elementara.ro/>
- <https://www.edupedu.ro/>
- <https://lu-community.com/home>
- <https://play-lu.com>

Olanda

- "Digital Didactical Designs: Teaching and Learning in Digitally Rich Schools" by Joke Voogt and Gerald Knezek.
- "The Impact of Technology on Education: A Landscape Analysis" by Kennisnet.

- "ICT and Education in the Netherlands: Policies and Practices" by European Commission.
- "Using Technology in the Classroom: Practical Strategies for Teachers" by Peter Hubbard and Shelley Fish.
- "Technology Integration in the Classroom: Practical Approaches for Teaching and Learning" edited by Angela Elkordy.
- "Digital Learning in Primary Education: A Case Study from the Netherlands" by Margriet van der Sluis, et al.
- "Virtual Reality in Education: Insights from Dutch Educators" by Femke Kirschner, et al.
- "Promoting Digital Literacy in the Classroom: A Case Study of a Dutch Secondary School" by Marijn F. van Vliet and Henriëtte M. E. de Graaf.
- "Educational Robotics in the Netherlands: An Overview" by Jesse Krijthe, et al.
- "Parent-Teacher Communication in the Digital Age: Exploring the Use of Online Platforms in Dutch Schools" by Lisa Gaikhorst, et al.

Turcia

- <http://www.meb.gov.tr/>
- <https://www.siberay.com/>
- <https://www.cocukveaile.com/>
- <https://www.butunpsikoloji.com/hizmetlerimiz/butunce-ebeveyn-danisma-hatti/>
- <https://www.acev.org/>
- <https://ebeveyn.tbm.org.tr/>
- <https://www.aile.gov.tr/>
- <https://www.cocukpsikiyatri.org/aile-ve-iliski-sorunlari/ebeveynlere-oneriler-taktikler/>
- <https://www.saglik.gov.tr/>
- <https://aileokulu.meb.gov.tr/>

Spania

- <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/7DEF9FD2-CC0B-4B2F-86A5-E218D9DD672C/243833/Manualdidacticopadresymadres.pdf>
- <https://universidaddepadres.es/>

- <https://www.savethechildren.es/escuela>
- <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres>
- <https://educarestodo.com/cursos/>
- <https://psicologiaymente.com/desarrollo/mejores-cursos-para-padres>
- https://educacionparalafamilia.com/categoria-curso/educacion-para-la-familia/?gclid=Cj0KCQjw4NujBhC5ARIsAF4lv6clBwL2xy55aMSWD9B8d_8u8d0SblasxI0DfdkinNwvuOvY6jqdiPcaArvUEALw_wcB

<https://healthy-lifestyle.school/>



www.healthy-lifestyle.school

!mpulse@

Learning
Hub
Friesland

Geseme
Medical experts.
Safety specialists.

Klare Koek.

