



Stil de viață sănătos și de învățare

Portofoliu activități elevi



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672

CUPRINS

Ești ceea ce mănânci!	4
Mâncare tipică!.....	10
Pentru sport, apasă pe „Alergare!”	12
Stiluri de exerciții.....	18
Măști PUSE! – Măști SCOASE	20
Măști PUSE! – Măști SCOASE! în rețele de socializare.....	27
Totul pentru sănătatea noastră	30
Importanța apei pentru corpul uman.....	36
Minte activă, corp sănătos: explorarea conexiunii creier-corp	40
Provocare fitness care stimulează creierul.....	45
Ecosisteme sănătoase, vieți sănătoase	47
Colaborare globală pentru ecosisteme sănătoase.....	52
Alimentația conștientă pentru o sănătate holistică	54
Schimb global de alimentație conștientă.....	59
Etalare de gătit sănătos	61
Schimb global de rețete.....	66
Fit Math: Explorarea matematicii prin activitate fizică	68
Provocare matematică globală: Rezolvarea activă a problemelor.....	73
CodeFit: Combinarea codificării și a activității fizice	75
Cumul global de jocuri: Prezentare de jocuri.....	80
Revista Healthy Living: Promovarea sănătății în limba engleză	82
Campanie internațională de sănătate: împărtășire practici de viață sănătoasă....	87
Prezentare stil de viață sănătos: exprimarea sănătății prin artă și performanță	89
Expoziție globală stil de viață sănătos: sărbătorirea expresiilor artistice.....	94
Expoziție de stil de viață sănătos: Exprimarea sănătății prin arte vizuale	96
Dialog internațional de artă: celebrarea expresiilor vizuale ale sănătății	101
Provocare stil de viață sănătos: explorarea științei nutriției și a artei deliciilor culinare	103
Schimb internațional de rețete: împărtășirea tradițiilor culinare sănătoase.....	108
Explorarea stilului de viață sănătos: o excursie pentru sănătate și stare de bine	110
Campanie internațională pentru un stil de viață sănătos: împărtășirea experiențelor noastre din teren.....	115
Provocarea stilului de viață sănătos: crearea unui program holistic de stare de bine	117
Simpozionul Internațional de stare de bine: Împărtășirea abordărilor noastre holistice.....	122
Cod pentru sănătate: construirea unei aplicații pentru un stil de viață sănătos	124
Prezentare globală aplicații: Promovarea unui stil de viață sănătos la nivel mondial	129





Stil de viață sănătos și de învățare

Activitate elevi:
Ești ceea ce mănânci!



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



PREZENTARE ACTIVITATE

Această activitate include aceste subiecte

- Nutriție ✓
- Mișcare
- Sănătate mentală
- Sănătate fizică ✓
- Propriul stil de viață (sănătos și de învățare) ✓
- Stilul de viață al celorlalți ✓
- Circumstanțe de acasă ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Circumstanțe la școală ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Alte subiecte, precum:

Această activitate include aceste activități ale elevilor:

- Investigație sau cercetare ✓
- Contactare experți și practicieni
- Prezentare/discutare a rezultatelor ✓
- Alte activități, precum:

Această activitate include elemente ale acestor discipline școlare:

- Matematică
- Engleză ✓
- Educație fizică
- Biologie ✓
- Geografie
- TIC ✓
- Fizică
- Istorie
- Alt(e) subiect(e), precum:

Această activitate este:

- Bazată pe provocări
- Orientată spre schimb ✓
- Orientată spre dezvoltarea personală

Cuvintele cheie sau hashtag-urile pentru această temă sunt:

Nutriție
Obiceiuri alimentare
Consumul zilnic de referință



Ești ceea ce mănânci!

SCURTĂ DESCRIERE

În această activitate, elevii vor investiga ce este considerată a fi o dietă sănătoasă și ce sisteme și linii directoare există pentru aceasta. În plus, elevii își vor urmări și examina propriile obiceiuri alimentare și băuturi și vor învăța despre nutrienți, carbohidrați, grăsimi, proteine, minerale și vitamine.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Descrieți competențele, aptitudinile și cunoștințele de care elevii au nevoie în prealabil.

Elevii ar trebui să fie deja în măsură să ...

- caute informații și să le interpreteze
- utilizeze aplicații online
- analizeze datele (proprii) rezultate din cercetări
- prezinte și să discute rezultatele obținute

Elevii ar trebui să știe deja

- elementele de bază ale alimentelor și băuturilor, în ceea ce privește ingredientele și nutriția.
- cunoștințe de bază ale limbii engleze (pentru a se conecta cu elevii din străinătate)

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Aceasta este o activitate individuală cu elemente de partajare, discuție și prezentare la finalizarea activității.

INTERVAL DE TIMP

Pregătire:

Foarte puțin timp și efort pentru pregătire sunt necesare din partea profesorului.

Durata totală preconizată a activității: Elevilor li se solicită să-și urmărească obiceiurile de a mânca și de a bea timp de o săptămână întreagă și apoi să mediteze asupra acestui lucru. Deci, cuprinzând toate aspectele, aproximativ 10 zile în durată, cu un mic efort în fiecare zi.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

Activitatea constă în trei părți, depinde de dumneavoastră alegerea modului de lucru pentru aceste trei părți și încorporarea acestora într-un întreg, ceea ce presupune că trebuie să le predați ca un ansamblu.

Depinde de dumneavoastră să decideți ce formă de lucru alegeți. Puteți alege să lucrați în Word, dar Prezi, PowerPoint etc. sunt, de asemenea, opțiuni bune. Alegeți ceva care vi se potrivește și de care sunteți sigur că reflectă tot conținutul solicitat. Asigurați-vă nu numai că lucrați activitatea, dar și că scrieți, de asemenea, un titlu/cuprins/introducere/etc. Depinde de forma de elaborare aleasă pentru a da formă acestui lucru!

Partea 1

Studiați ceea ce este considerată a fi o dietă sănătoasă și ce sisteme și recomandări există pentru acest lucru. Găsiți o reprezentare vizuală a acestui lucru și descrieți acest lucru în mod concis.

Partea 2

Recomandările pe care le-ați găsit constau probabil din diferite grupuri de alimente sau elemente. Pentru fiecare grup de alimente, scrieți ceva ce consumați uneori. Puteți crea, de asemenea, ceva vizual, ca un colaj, cu imagini ale alimentelor consumate care se potrivesc diferitelor categorii.

Partea 3

Țineți un jurnal în care scrieți ceea ce mâncați și ce beți timp de o săptămână. Există aplicații utile dezvoltate pentru a vă ajuta să faceți acest lucru, căutați-le.

Asigurați-vă că este o săptămână continuă, timp de 7 zile consecutive. Numai atunci veți putea oferi o imagine reprezentativă a consumului de alimente și puteți trage concluzii semnificative.

Asigurați-vă că aveți un jurnal alimentar complet, deci nu numai ceea ce ați mâncat și ați băut, ci și care sunt valorile nutriționale.

Asigurați-vă că jurnalul este clar, prezentat logic și, prin urmare, ușor de citit.

Evaluați-vă jurnalul alimentar și trageți o concluzie. Ce puteți spune despre acest lucru? Căutați ce înseamnă echilibrul energetic și caloric (acest lucru este diferit pentru fiecare persoană) și dați detalii privind acest subiect.

La final, faceți o scurtă prezentare despre constatările și recomandările dumneavoastră, pe care trebuie să o prezentați elevilor din clasa dumneavoastră și elevilor din străinătate din alte școli din Europa. Asigurați-vă că includeți toate cele trei părți ale activității!

MATERIALE NECESARE

Elevii ar putea căuta și utiliza aplicațiile deja existente în App Store/Google Play Store pentru această activitate, lucru care vă permite să urmăriți ceea ce mâncați și beți. Aceste aplicații asistă utilizatorul la înregistrarea ingredientelor și a conținutului alimentar pentru analiză.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

**La finalizarea acestei activități,
Elevii vor ști:**

- ce recomandări există pentru o dietă sănătoasă și în ce elemente constă aceasta;
- ce grupe de alimente conțin în mod tipic proprietăți nutriționale

Elevii vor putea:

- să mediteze asupra modului în care propriul consum zilnic de alimente și de băuturi se compară cu aceasta;
- să ia decizii mai informate cu privire la stilul lor de viață (sănătos)

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Harry Verhaar și Frank Hiddink

Organizație: Piter Jelles!mpulse și Learning Hub Friesland

Date de contact: frank@learninghubfriesland.nl și hverhaar@pj.nl





ACTIVITATE REZULTAT ONLINE INTERACTIVĂ ȘI INTERNAȚIONALĂ

Mâncare tipică!

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

Elevii se reunesc în grupuri, câte 2 elevi din fiecare țară.

Elevii se prezintă și își descriu reciproc alimente tipice și tradiționale din țara lor:

1 fel de mâncare/băutură, care este tradițională și tipică din țara lor, dar nu (atât de) sănătoasă, și 1 fel de mâncare sau băutură, care este tradițională, din țara lor și, în același timp, destul de sănătoasă! Elevii își explică reciproc de ce acestea sunt sănătoase și de ce nu sunt atât de sănătoase.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Organizare

în grupuri de câte 2 elevi din fiecare țară

Elemente tehnice

Prin Microsoft Teams, mai întâi o sesiune plenară, apoi divizare în camere pe grupuri și un final plenar.

Durata totală estimată: 1 oră în total.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

După finalizarea acestei activități online, elevii vor cunoaște:

- ce mâncăruri și băuturi tipice și tradiționale sunt în propria țară și în alte țări;
- modul în care aceste feluri de mâncare se pretează la o dietă sănătoasă

elevii vor fi capabili să:

- se implice într-o conversație în context internațional cu semenii lor

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Frank Hiddink

Organizație: Learning Hub Friesland

Date de contact: frank@learninghubfriesland.nl





Stil de viață sănătos și de învățare

Activitate elevi:
**Pentru sport, vă rugăm
apăsați „Alergare!”**



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



PREZENTARE ACTIVITATE

Această activitate include aceste subiecte

- Nutriție
- Mișcare ✓
- Sănătate mentală
- Sănătate fizică ✓
- Propriul stil de viață (sănătos și de învățare) ✓
- Stilul de viață al celorlalți ✓
- Circumstanțe de acasă ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Circumstanțe la școală ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Alte subiecte, precum:

Această activitate este:

- Bazată pe provocări
- Orientată spre schimb ✓
- Orientată spre dezvoltarea personală

Această activitate include aceste activități ale elevilor:

- Investigație sau cercetare ✓
- Contactare experți și practicieni
- Prezentare/discutare a rezultatelor ✓
- Alte activități, precum:

Această activitate include elemente ale acestor discipline școlare:

- Matematică
- Engleză ✓
- Educație fizică
- Biologie ✓
- Geografie
- TIC ✓
- Fizică
- Istorie
- Alt(e) subiect(e), precum:

Cuvintele cheie sau hashtag-urile pentru această temă sunt:

Mișcare
Rutină de antrenament
Tehnologie



Pentru sport, vă rugăm apăsați „Alergare!”

SCURTĂ DESCRIERE

În această activitate, elevii vor căuta informații, se vor gândi și vor testa stereotipuri privind tehnologia, sportul și un stil de viață sănătos, iar în același timp se vor gândi la modul în care tehnologia le-a îmbunătățit sau le-a înrăutățit sănătatea fizică. Mai mult, vor examina și vor discuta experiențele personale, vor păstra un jurnal al obiceiurilor lor zilnice și vor înregistra statistici cu privire la sport prin diferite aplicații și, în final, vor cunoaște noi tehnologii care vizează sportul pentru a testa modul în care acestea îi motivează sau nu.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 12-15 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Descrieți competențele, aptitudinile și cunoștințele de care elevii au nevoie în prealabil.

Elevii ar trebui să fie deja în măsură să

- caute informații și să le interpreteze
- utilizeze aplicații online
- analizeze datele (proprie) rezultate din cercetări
- prezinte și să discute rezultatele obținute

Elevii ar trebui să știe deja...

- elementele de bază ale sportului și ale tehnologiei.
- cunoștințe de bază ale limbii engleze (pentru a se conecta cu elevii din străinătate)

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Aceasta este o activitate individuală ce presupune elemente de partajare, de discutare și de prezentare a rezultatelor la finalizarea activității.

INTERVAL DE TIMP

Pregătire:

Foarte puțin timp și efort pentru pregătire sunt necesare din partea profesorului.

Durata totală preconizată a activității: Elevilor li se solicită să-și urmărească obiceiurile de a face sport și de a înregistra statistici cu privire la sport timp de o săptămână întreagă și apoi să mediteze asupra acestui lucru. Deci, cuprinzând toate aspectele, aproximativ 5-7 zile în durată (în funcție de obiceiurile fiecărui elev de a face mișcare), cu un mic efort în fiecare zi



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

Activitatea constă în trei părți, depinde de dumneavoastră alegerea modului de lucru pentru aceste trei părți și încorporarea acestora într-un întreg, ceea ce presupune că trebuie să le predați ca un ansamblu.

Depinde de dumneavoastră să decideți ce formă de lucru alegeți. Puteți alege să lucrați în Word, dar Prezi, PowerPoint etc. sunt, de asemenea, opțiuni bune. Alegeți ceva care vi se potrivește și de care sunteți sigur că reflectă tot conținutul solicitat. Asigurați-vă nu numai că lucrați activitatea, dar și că scrieți, de asemenea, un titlu/cuprins/introducere/etc. Depinde de forma de elaborare aleasă pentru a da formă acestui lucru!

Partea 1

Studiați ceea ce este considerat a fi un antrenament sănătos și echilibrat pentru adolescenți, ce sisteme, recomandări și noi tehnologii există pentru acest lucru. Găsiți o reprezentare vizuală a acestui lucru și descrieți acest lucru în mod concis.

Partea 2

Recomandările pe care le-ați găsit constau probabil din diferite rutine și obiceiuri de antrenament. Pentru fiecare parte, descrieți un exercițiu pe care îl efectuați în mod frecvent. Puteți crea, de asemenea, ceva vizual, ca un colaj, cu imagini ale alimentelor consumate care se potrivesc diferitelor categorii.

Partea 3

Țineți un jurnal în care scrieți ce exerciții efectuați timp de o săptămână. Sunt aplicații utile dezvoltate pentru a vă ajuta să faceți acest lucru (de ex. Sworkit), căutați-le.

Asigurați-vă că este o săptămână continuă, timp de 5-7 zile consecutive. Numai atunci veți putea oferi o imagine reprezentativă a rutinei de antrenament și puteți trage concluzii semnificative.

Asigurați-vă că aveți un jurnal de antrenament complet, astfel încât să fie prezentate toate exercițiile efectuate.

Asigurați-vă că jurnalul este clar, prezentat logic și, prin urmare, ușor de citit.

Evaluați-vă jurnalul de antrenament și trageți o concluzie. Ce puteți spune despre acest lucru? Căutați ce înseamnă fluxadecvat pentru antrenament (acest lucru este diferit pentru fiecare persoană) și dați detalii privind acest subiect.

La final, faceți o scurtă prezentare despre constatările și recomandările dumneavoastră, pe care trebuie să o prezentați elevilor din clasa dumneavoastră și elevilor din străinătate din alte școli din Europa. Asigurați-vă că includeți toate cele trei părți ale activității!

MATERIALE NECESARE

Elevii ar putea căuta și utiliza aplicațiile deja existente în App Store/Google Play Store pentru această activitate, lucru care vă permite să urmăriți toate tipurile de exerciții fizice zilnice (de ex. Sworkit). Aceste aplicații sprijină utilizatorul la statistica și analiza fiecărui tip de exercițiu pe care îl alege, în timp ce utilizatorul poate să păstreze alte tipuri de date personale utile pentru evaluarea acestora finală.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

La finalizarea acestei activități,

Elevii vor ști:

- cum să reglementeze un program de exerciții cu ajutorul tehnologiei

Elevii vor putea:

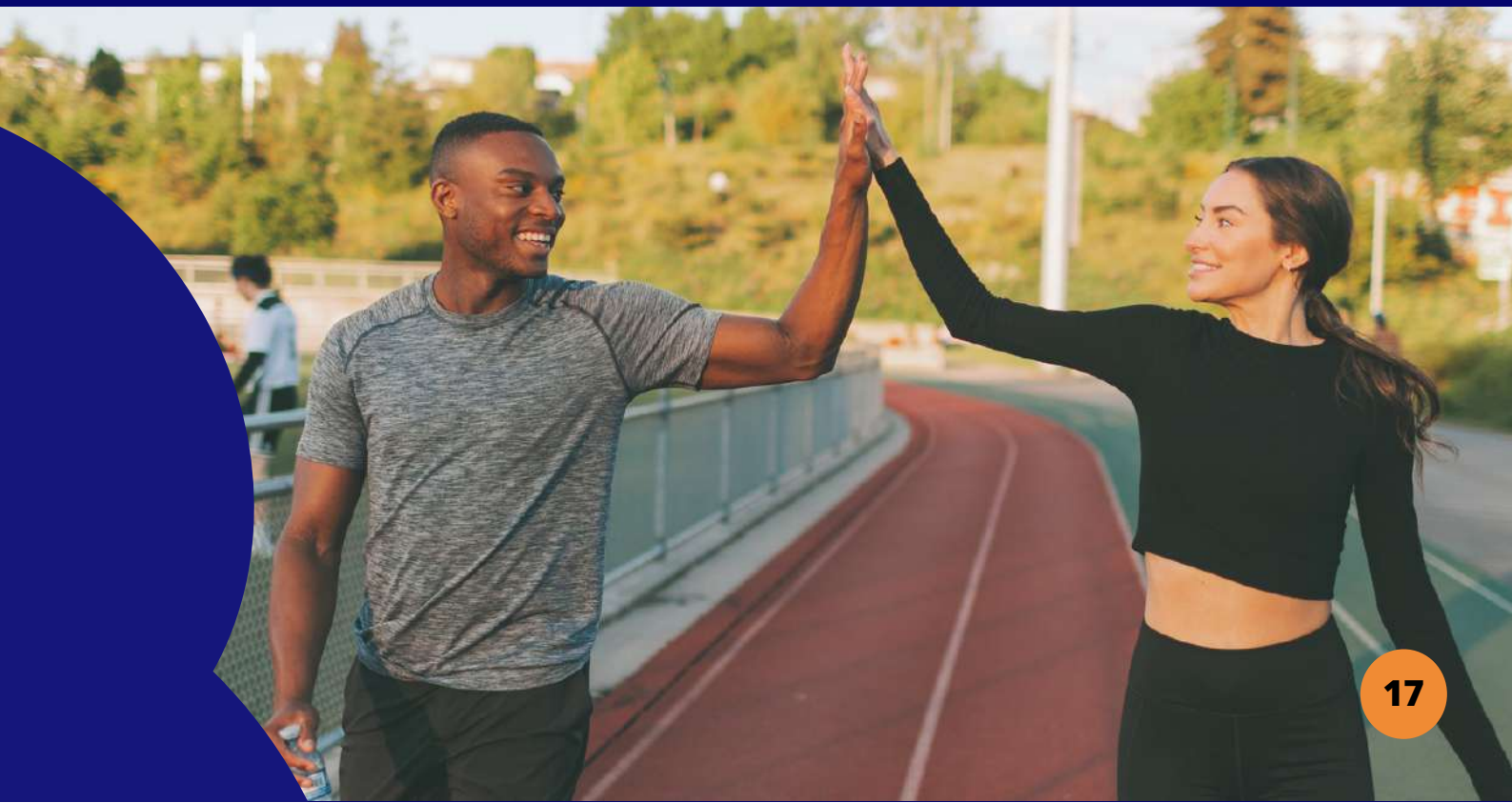
- să seteze ținte și să efectueze o evaluare personală detaliată;
- să ia decizii mai informate cu privire la obiceiurile acestora de a efectua exerciții

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Androna Stamatia, Chalkidi Anna, Christos Zotos, Evropi Lolou, Dimitrios Vlachodimitropoulos

Organizație: Arsakeio Gymnasio din Patras

Detalii de contact: androna.s@e-arsakeio.gr, chalkidi.a@e-arsakeio.gr, zotos.ch@e-arsakeio.gr, lolou.e@e-arsakeio.gr, dimvla1966@gmail.com





ACTIVITATE SCURTĂ ONLINE



Stiluri de antrenament

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

Elevii se reunesc în grupuri, câte 2 elevi din fiecare țară.

Elevii se prezintă și își descriu reciproc un sport/exercițiu popular și un sport/exercițiu mai puțin popular din țara lor:

1 sport/exercițiu care este popular în țara respectivă și 1 sport/exercițiu care este mai puțin popular, dar care devine o nouă tendință în acest moment. Elevii vor oferi explicații despre beneficiile acestora și vor argumenta de ce aceste sporturi/exerciții sunt atât de populare sau nu.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Organizare

în grupuri de câte 2 elevi din fiecare țară

Elemente tehnice

Prin Microsoft Teams, mai întâi o sesiune plenară, apoi divizare în camere pe grupuri și un final plenar.

Durata totală estimată: 1 oră în total.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

După finalizarea acestei activități online, elevii vor cunoaște:

- ce sporturi și exerciții tipice și tradiționale sunt în propria țară și în alte țări;
- modul în care aceste sporturi și exerciții se pretează la un antrenament echilibrat și la un stil de viață sănătos

elevii vor fi capabili să:

- se implice într-o conversație în context internațional cu semenii lor

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Androna Stamatia, Chalkidi Anna, Christos Zotos, Evropi Lolou, Dimitrios Vlachodimitropoulos

Organizație: Arsakeio Gymnasio din Patras

Detalii de contact: androna.s@e-arsakeio.gr, chalkidi.a@e-arsakeio.gr, zotos.ch@e-arsakeio.gr, lolou.e@e-arsakeio.gr, dimvla1966@gmail.com





Stil de viață sănătos și de învățare

Activitate elevi:
Măști PUSE! – Măști SCOASE!



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



PREZENTARE ACTIVITATE

Această activitate include aceste subiecte

- Nutriție
- Mișcare
- Sănătate mentală ✓
- Sănătate fizică
- Propriul stil de viață (sănătos și de învățare)
- Stilul de viață al celorlalți
- Circumstanțe de acasă ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Circumstanțe la școală ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Alte subiecte, precum:

Această activitate este:

- Bazată pe provocări
- Orientată spre schimb
- Orientată spre dezvoltarea personală ✓

Cuvintele cheie sau hashtag-urile pentru această temă sunt:

**Stil de viață sănătos
Sănătate mentală
Dezvoltare personală**

Această activitate include aceste activități ale elevilor:

- Investigație sau cercetare
- Contactare experți și practicieni
- Presentare/discutare a rezultatelor ✓
- Alte activități, precum: ✓

Această activitate include elemente ale acestor discipline școlare:

- Matematică
- Engleză ✓
- Educație fizică
- Biologie
- Geografie
- TIC
- Fizică
- Istorie
- Alt(e) subiect(e), precum: dezvoltare personală/interpersonală, management emoțional, management emoțional interpersonal (denumirile disciplinelor pot varia în funcție de țară) ✓



Măști PUSE! – Măști SCOASE!

DESCRIERE SCURTĂ

În această sarcină, elevii vor lucra la transmiterea percepției lor despre ei înșiși și despre modul în care consideră că îi văd ceilalți, folosind tehnici de terapie prin artă

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 12-15 ani de gimnaziu.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Describeți competențele, aptitudinile și cunoștințele de care elevii au nevoie în prealabil.

Elevii ar trebui să fie deja în măsură să ...

- Utilizeze Google Meet/Zoom/Microsoft Teams
- Utilizeze limba engleză la un nivel minim A2 (pentru a interacționa cu elevii din străinătate)
- Vorbească despre sentimentele lor și să se deschidă în fața celorlalți

DIMENSIUNEA GRUPULUI ȘI MODUL DE EXECUTARE

Aceasta începe ca o activitate individuală și apoi va fi una de grup, cu elemente de partajare, discuție și prezentare la finalizarea activității, în grupuri nu mai mari de 20 de elevi (sau maximum 5/țară dacă este online).

INTERVAL DE TIMP

Timp de pregătire necesar pentru profesor (și elevi):

Între 1-2 ore pentru a procura materialele necesare.

Durată totală preconizată a activității (pentru a executa activitatea): 50 de minute (offline sau online).



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

Partea 1 (înainte de clasă):

Solicitați în prealabil elevilor să aducă următoarele materiale pentru activitatea la clasă:

- Creioane/carioci/pixuri/creioane colorate
- Reviste/Ziare
- Hârtie creponată Foarfece
- Paiete
- Sclipici
- Pene
- Lipici
- Masca imprimată (consultați modelele atașate, se poate alege dintre cele două).

Partea 2 (30 minute):

Cereți copiilor să folosească partea din față a măștii pentru a descrie modul în care cred că ceilalți îi percep folosind desene, simboluri și cuvinte.

Rugați-i să deseneze cum se văd pe spatele măștii, în special în moduri care contrastează din față. Profesorul poate folosi următoarele instrucțiuni simple:

- Decorați exteriorul măștii pentru a reflecta modul în care credeți că vă văd ceilalți sau lumea exterioară.
- Decorați interiorul măștii pentru a vă reflecta personalitatea (interiorul dumneavoastră)
- Nu există un mod corect sau greșit de a face acest lucru. De asemenea, puteți alege dintr-o gamă largă de materiale.

Partea 3 (20 minute):

Profesorul va cere elevilor să-și prezinte măștile decorate, ajutându-i să-și elaboreze descrierea cu întrebări suplimentare, cum ar fi:

- Descrieți asemănările și diferențele dintre secțiunile interioare și exterioare ale măștii.
- De ce crezi că îți place ca ceilalți să te vadă așa?
- Există ceva despre felul tău de a fi pe care preferi să-l cunoască doar unii oameni (de exemplu, familia, prietenii apropiați etc.)
- Care este relația dintre sinele tău exterior și cel interior?
- Aveți un prieten sau un membru al familiei pe care alții îl consideră a fi într-un anumit fel, dar știți sigur că nu este adevărat? Explicați.
- Ce ai descoperit despre tine ca urmare a proiectului măștii?

DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

Dacă întrebările sunt dificile, profesorul le poate simplifica. Permiteți copiilor să discute și să-și împărtășească măștile. Unii copii vor ezita să-și împărtășească lucrările de artă, dar îi puteți îndemna întotdeauna să vorbească despre subiect în loc să o expună.

Ca o concluzie, profesorul ar putea folosi următorul text pentru a rezuma clasa: Măștile se referă la comunicare prin imaginea uzată a unei fețe. Ați văzut că uneori există o diferență între modul în care ne vedem unii pe alții, modul în care ne văd ceilalți și modul în care vrem cu adevărat să fim. Am pus chiar și o mască pe contul nostru de Instagram, Tik Tok sau Facebook, prezentând o versiune "mai cool" a noastră. Măștile au capacitatea de a aduce în conștiință modul în care ne vedem pe noi înșine sau ceea ce vrem să fim. Acest proiect presupune că toți purtăm măști, dezvăluind diferite laturi ale noastre lumii exterioare. Este bine să avem aceste sentimente, iar acest proces ne ajută pur și simplu să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și să ne acceptăm numeroasele calități și, de asemenea, ne ajută să începem să facem planuri pentru a ajunge la cea mai bună versiune a noastră (așa cum vrem să fim) și să-i lăsăm și pe alții să vadă asta. Pur și simplu creștem gradul nostru de conștientizare a acestui lucru și practicăm îmbrățișarea tuturor aspectelor noastre.

MATERIALE NECESARE

- Creioane/carioci/pixuri/creioane colorate
- Reviste/Ziare
- Hârtie creponată
- Foarfece
- Paiete
- Sclipici
- Pene
- Lipici
- Masca imprimată (consultați modelele atașate, se poate alege dintre cele două)

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

La finalizarea acestei activități, elevii vor ști:

- Să facă o diferență între modul în care se văd unul pe celălalt; modul în care ceilalți îi văd și modul în care își doresc cu adevărat să fie
- Să se gândească la modalități de auto-îmbunătățire, pentru a ajunge la versiunea cea mai bună a lor
- Să se gândească la modalități mai bune de a comunica cu exteriorul despre ei înșiși, astfel încât decalajul dintre modul în care sunt / modul în care vor să fie și modul în care ceilalți se văd să fie mai scurt.

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Ruxandra STANICA

Organizație: GESEME, Spain

Detalii de contact: ruxandra.stanica@geseme.com





ACTIVITATE REZULTAT ONLINE INTERACTIVĂ ȘI INTERNAȚIONALĂ

Măști PUSE! – Măști SCOASE! pe social media

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această activitate, elevii vor lucra la transmiterea percepției lor despre ei înșiși și despre modul în care consideră că îi văd ceilalți.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Organizare În grupuri (cât de mari, câți, pe țară, mixt, individual?) etc.

- Maxim 20 de elevi (sau 5 elevi/țară)

Tehnic, care instrument online? Sesiune plenară? Camere de lucru? etc.

- Utilizați Google Meet/Zoom/Microsoft Teams

Durată totală preconizată: 50 minute

DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

Puneți elevii să stea împreună în mici camere online de 2 sau 4. Apoi schimbau și căutau detaliile contului lor de social media (Facebook, Instagram sau similare) unul cu celălalt. Apoi își iau ceva timp să cerceteze și apoi să spună câteva lucruri despre celălalt (ceilalți), pe baza prezenței media online a colegilor lor: hobby-uri, modul în care sunt/par etc. Apoi, verificați cu ei în schimbul lor și discutați despre hobby. În acest fel, ei descoperă cine se află în spatele „măștii (social media)” și cum îi văd ceilalți pe ei și cum îi văd ei pe ceilalți.

Profesorul îi va îndruma pe elevi să răspundă pe baza unor întrebări precum:

Ce părere aveți despre profilul social media pe care tocmai l-ați văzut? (Este fericit, rece, misterios, nu multe informații etc.)

- Ce v-a plăcut cel mai mult la acel profil?
- Ce hobby-uri credeți că are persoana din spatele profilului respectiv?
- Considerați că aveți lucruri în comun? Dacă da, ce lucruri?
- Dacă ar fi ziua acelei persoane, ce cadou i-ați oferi acelei persoane?
- Doriți să adăugați/distribuiți lucruri similare în profilul dvs. (să recreați unele imagini, de exemplu)?
- Dacă persoana din acel profil ar fi un animal, ce animal ar fi? De ce?
- La final, fiecare elev va comenta descrierile primite de la colegii săi (cu ce sunt de acord/cu ce nu sunt de acord, lucruri de adăugat etc.).

Ca o concluzie, profesorul ar putea folosi următorul text pentru a rezuma clasa: Pe social media oamenii prezintă uneori o imagine diferită despre ei înșiși, una mai "cool", așa cum consideră ei. Este ca și cum ți-ai pune o mască pe față. Ați văzut că uneori există o diferență între modul în care ne vedem unii pe alții, modul în care ne văd ceilalți și modul în care vrem cu adevărat să fim. Măștile au capacitatea de a aduce în conștiință modul în care ne vedem pe noi înșine sau ceea ce vrem să fim.

DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

Acest proiect presupune că toți purtăm măști, dezvăluind diferite laturi ale noastre lumii exterioare. Este bine să avem aceste sentimente, iar acest proces ne ajută pur și simplu să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și să ne acceptăm numeroasele calități și, de asemenea, ne ajută să începem să facem planuri pentru a ajunge la cea mai bună versiune a noastră (așa cum vrem să fim) și să-i lăsăm și pe alții să vadă asta. Pur și simplu creștem gradul nostru de conștientizare a acestui lucru și practicăm îmbrățișarea tuturor aspectelor noastre.





Stil de viață sănătos și de învățare

Activitate elevi:
Totul pentru sănătate



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



PREZENTARE ACTIVITATE

Această activitate include aceste subiecte

- Nutriție ✓
- Mișcare ✓
- Sănătate mentală ✓
- Sănătate fizică ✓
- Propriul stil de viață (sănătos și de învățare) ✓
- Stilul de viață al celorlalți ✓
- Circumstanțe de acasă ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Circumstanțe la școală ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Alte subiecte, precum: obezitatea printre elevi ✓

Această activitate este:

- Bazată pe provocări ✓
- Orientată spre schimb ✓
- Orientată spre dezvoltarea personală ✓

Această activitate include aceste activități ale elevilor:

- Investigație sau cercetare ✓
- Contactare experți și practicieni
- Prezentare/discutare a rezultatelor ✓
- Alte activități, precum:

Această activitate include elemente ale acestor discipline școlare:

- Matematică ✓
- Engleză ✓
- Educație fizică ✓
- Biologie ✓
- Geografie
- TIC ✓
- Fizică
- Istorie
- Alt(e) subiect(e), precum:

Cuvintele cheie sau hashtag-urile pentru această activitate sunt:

Obezitate
Mișcare
Tehnologie



Totul pentru sănătate

SCURTĂ DESCRIERE

În cadrul acestei activități, elevii vor căuta informații despre obezitate și riscul acestei afecțiuni asupra sănătății fizice, mentale și emoționale. Elevii vor gândi și elabora un program de fitness pentru un adolescent cu obezitate medie, își vor motiva alegerea. Mai mult, vor examina și vorbi despre experiențele personale, vor încerca să comunice cu adolescenții supraponderali din școala lor prin chestionare anonime și vor colecta informații legate de obiceiurile lor zilnice.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 12-15 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Elevii ar trebui să știe deja...

- elementele de bază ale sportului și ale tehnologiei.
- cunoștințe de bază ale limbii engleze (pentru a se conecta cu elevii din străinătate).

Elevii ar trebui să fie deja în măsură să: caute informații și să le interpreteze

- utilizeze aplicații online
- analizeze datele (proprie) rezultate din cercetări
- prezinte și să discute rezultatele obținute

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Aceasta este o activitate individuală ce presupune elemente de partajare, de discutare și de prezentare a rezultatelor la finalizarea activității

INTERVAL DE TIMP

Timp de pregătire necesar pentru profesor: Este nevoie de foarte puțin timp și efort din partea profesorului pentru a pregăti această activitate

Durata totală preconizată a activității (pentru a executa activitatea): Elevii sunt rugați să se informeze despre obezitate și riscurile acestei afecțiuni asupra sănătății fizice, mentale și emoționale. Ei vor studia obiceiurile zilnice ale unui adolescent supraponderal în ceea ce privește obiceiurile alimentare și eforturile fizice și apoi vor face o analiză SWOT care va avea ca rezultat un program de fitness pentru un adolescent cu obezitate medie. Ei își vor motiva alegerea



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

Activitatea constă în trei părți, depinde de dumneavoastră alegerea modului de lucru pentru aceste trei părți și încorporarea acestora într-un întreg, ceea ce presupune că trebuie să le predați ca un ansamblu.

Depinde de dumneavoastră să decideți ce formă de lucru alegeți. Puteți alege să lucrați în Word, dar Prezi, PowerPoint etc. sunt, de asemenea, opțiuni bune. Alegeți ceva care vi se potrivește și de care sunteți sigur că reflectă tot conținutul solicitat. Asigurați-vă nu numai că lucrați activitatea, dar și că scrieți, de asemenea, un titlu/cuprins/introducere/etc. Depinde de forma de elaborare aleasă pentru a da formă acestui lucru!

Partea 1

Investigați ceea ce este considerat a fi supraponderal și efectele acestei afecțiuni la nivel european și global. Vedeți cum efortul fizic și un stil de viață sănătos ajută la depășirea și scăderea obezității.

Partea 2

Elevii își vor ruga colegii să răspundă la chestionarele online pentru a aduna informații despre programul zilnic al colegilor lor de clasă. Adunați rezultatele despre obiceiurile proaste și stilul de viață (ne)sănătos și faceți un scurt raport.

Partea 3

Pe baza studiilor voastre, elaborați un program de fitness + nutriție (timp de o săptămână) pentru un adolescent supraponderal și motivați-vă alegerea. La final, faceți o scurtă prezentare despre constatările și recomandările dumneavoastră, care să fie prezentate elevilor din clasa dumneavoastră și elevilor din străinătate din alte școli din Europa. Asigurați-vă că includeți toate cele trei părți ale temei!

Elevii pot căuta și utiliza aplicații care există deja în App Store/Google Play Store pentru această activitate. Google Forms este recomandat pentru chestionare, dar puteți utiliza și o aplicație la alegere.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

La finalizarea acestei activități, elevii vor ști:

- Despre obezitate și riscurile acesteia
- Cum să evalueze rezultatele și să elaboreze un program

Elevii vor fi în măsură să:

- Stabilească obiective și să facă o evaluare detaliată
- Elaboreze un program zilnic și săptămânal de activități pentru sine și pentru adolescenții care au nevoie
- Ofere exemple de practici bune / rele privind un stil de viață sănătos

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Vieru Iolanda Daniela, Nacu Constantin

Organizație: Liceul cu Program Sportiv Botosani

Detalii de contact: iolanda_40@yahoo.com,
profnacu_30@yahoo.com, carmensilva75@yahoo.com,
oana_balauca@yahoo.com



Stil de viață sănătos și de învățare

Activitate elevi:
**Importanța apei pentru
organismul uman**



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



PREZENTARE ACTIVITATE

Această activitate include aceste subiecte

- Nutriție ✓
- Mișcare
- Sănătate mentală
- Sănătate fizică ✓
- Propriul stil de viață (sănătos și de învățare) ✓
- Stilul de viață al celorlalți
- Circumstanțe de acasă ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Circumstanțe la școală ale stilului de viață sănătos și de învățare
- Alte subiecte, precum:

Această activitate este:

- Bazată pe provocări
- Orientată spre schimb ✓
- Orientată spre dezvoltarea personală ✓

Această activitate include aceste activități ale elevilor:

- Investigație sau cercetare ✓
- Contactare experți și practicieni
- Prezentare/discutare a rezultatelor ✓
- Alte activități, precum:

Această activitate include elemente ale acestor discipline școlare:

- Matematică
- Engleză ✓
- Educație fizică
- Biologie ✓
- Geografie
- TIC
- Fizică
- Istorie
- Alt(e) subiect(e), precum:

Cuvintele cheie sau hashtag-urile pentru această activitate sunt:

Nutriție
Obiceiuri alimentare
Consumul zilnic de referință



Importanța apei pentru organismul uman

SCURTĂ DESCRIERE

În această activitate, elevii vor primi informații despre consumul adecvat de apă precum și despre importanța apei pentru organismul uman. În plus, elevii își vor urmări și analiza propriile obiceiuri de a se hidrata.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 7-16 ani din clasele primare ,
gimnaziale și liceale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Descrieți competențele, aptitudinile și cunoștințele de care elevii au nevoie în prealabil. Elevii ar trebui să fie deja în măsură să...

- caute informații și să le interpreteze
- utilizeze aplicații online
- analizeze datele (proprie) rezultate din cercetări
- prezinte și să discute rezultatele obținute

Elevii ar trebui să știe deja...

- modalități de hidratare ale organismului uman
- cunoștințe de bază ale limbii engleze (pentru a se conecta cu elevii din străinătate)

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Aceasta este o activitate de grup ce presupune elemente de partajare, de discutare și de prezentare a rezultatelor la finalizarea activității.

INTERVAL DE TIMP

Timp de pregătire necesar pentru profesor (și elevi): Foarte puțin timp și efort pentru pregătire sunt necesare din partea profesorului.

Durata totală preconizată a activității (pentru a executa activitatea): Elevilor li se solicită să-și urmărească obiceiurile de hidratare (de a bea timp de o săptămână întreagă și apoi să mediteze asupra acestui lucru.) Deci, cuprinzând toate aspectele, aproximativ 10 zile în durată, cu un mic efort în fiecare zi.





Stil de viață sănătos și de învățare

***Minte activă, corp sănătos:
Explorarea conexiunii
Creier-Corp***



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Minte activă, corp sănătos: Explorarea conexiunii Creier-Corp

SCURTĂ DESCRIERE

Această sarcină combină educația fizică și biologia pentru a investiga legătura dintre activitatea fizică și funcția cognitivă. Elevii vor folosi Lū Playground, un sistem interactiv de fitness și învățare, pentru a se angaja în diverse activități fizice care stimulează activitatea creierului. Ei vor explora efectele exercițiilor fizice asupra creierului și vor crea o prezentare care să prezinte concluziile lor.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Înțelegerea de bază a creierului uman și a funcțiilor sale, familiarizarea cu sistemul Lū Playground și interesul pentru relația dintre activitatea fizică și performanța cognitivă.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (3-4 elevi). Misiunea este executată prin activități fizice folosind locul de joacă Lū, cercetare, colectare de date, analiză și creare de prezentări.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

a) a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a sarcinii și a obiectivelor acesteia. Explicați conceptul de conexiune creier-corp și beneficiile potențiale ale activității fizice asupra funcției cognitive.

b) Explorarea sistemului Lū Playground

Elevii se angajează în diverse activități fizice folosind sistemul Lū Playground. Ei explorează diferite jocuri și exerciții concepute pentru a stimula activitatea creierului și pentru a spori performanța cognitivă.

c) a) Cercetare și colectare date

Elevii efectuează cercetări privind relația dintre activitatea fizică și funcția creierului. Ei colectează date despre măsurile cognitive, cum ar fi memoria, atenția și rezolvarea problemelor înainte și după angajarea în activitățile Lū Playground.

d) Analiză date și rezultate

Elevii analizează datele colectate și trag concluzii cu privire la efectele activității fizice asupra funcției cognitive. Ei identifică modele, corelații și mecanisme potențiale care stau la baza conexiunii creier-corp.

e) Creare prezentare

Elevii creează o prezentare atractivă vizual care prezintă constatările lor. Ei își prezintă datele, analizele și concluziile clasei, subliniind beneficiile potențiale ale activității fizice pentru sănătatea cognitivă.

Acces la sistemul Lū Playground, materiale de cercetare, instrumente de colectare a datelor (de exemplu, sondaje, teste cognitive), software de prezentare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Înțelegeți conexiunea creier-corp și impactul activității fizice asupra funcției cognitive.
- Obțineți experiență practică cu sistemul Lü Playground și explorați beneficiile sale potențiale.
- Dezvoltați abilitățile de cercetare și analiză a datelor.
- Îmbunătățiți abilitățile de prezentare și comunicare.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Educație fizică, biologie.

HASHTAG-URI

#ConexiuneCreierCorp
#MinteActivăCorpSănătos#LüPlayground





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Provocare fitness de stimulare intelectuală

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevi din diferite țări se reunesc pentru a proiecta o provocare de fitness care stimulează creierul pentru colegii lor. Bazându-se pe tema „Minte activă, corp sănătos: explorarea conexiunii creier-corp”, participanții își vor împărtăși constatările, vor face schimb de idei și vor crea o provocare de fitness colaborativă care combină activitatea fizică și stimularea cognitivă.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Folosind instrumente de colaborare online, aceștia vor discuta despre constatările lor, vor face brainstorming pentru activități de fitness care implică creierul și vor dezvolta un plan de provocare de fitness colaborativ. Fiecare grup își va prezenta provocarea de fitness întregului grup pentru feedback și sugestii.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovați înțelegerea și colaborarea interculturală privind activitățile de fitness care stimulează creierul.
- Aplicați rezultatele cercetărilor privind conexiunea creier-corp la provocările practice.
- Îmbunătățiți abilitățile de lucru în echipă și de comunicare într-un cadru multicultural.
- Promovați activitatea fizică și stimularea cognitivă





Stil de viață sănătos și de învățare

*Ecosisteme sănătoase, vieți
sănătoase*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Ecosisteme sănătoase, vieți sănătoase

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină biologia și geografia pentru a explora interconexiunile dintre ecosisteme și bunăstarea umană. Elevii vor investiga impactul factorilor de mediu asupra sănătății, vor analiza relația dintre biodiversitate și serviciile ecosistemice și vor propune strategii pentru promovarea atât a conservării ecosistemelor, cât și a sănătății umane.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Cunoștințe de bază despre biologie și geografie, o înțelegere a conceptelor ecologice și abilități de cercetare.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Individual sau în grupuri mici (3-4 elevi). Activitatea poate fi finalizată prin cercetare, lucru individual sau de grup și prezentări.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

a) Introducere

Oferiți o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați importanța ecosistemelor sănătoase pentru bunăstarea umană și legăturile dintre biodiversitate, serviciile ecosistemice și sănătatea umană.

b) Cercetare și analiză

Elevii efectuează cercetări privind ecosistemele specifice și impactul acestora asupra sănătății umane. Ei analizează relația dintre biodiversitate și serviciile ecosistemice, cum ar fi apa curată, securitatea alimentară și reglementarea climei.

c) a) Analiza studiului de caz

Elevii examinează studii de caz care demonstrează efectele pozitive sau negative ale sănătății ecosistemelor asupra comunităților umane. Ei analizează factorii care contribuie la aceste rezultate și identifică lecțiile învățate.

d) Propunere pentru conservarea și sănătatea ecosistemelor

Pe baza cercetărilor și a analizei studiilor de caz, elevii elaborează propuneri pentru promovarea conservării ecosistemelor și a sănătății umane. Ei propun strategii pentru a spori reziliența ecosistemelor și bunăstarea comunității.

e) Prezentare și discuție

Elevii își prezintă propunerile și se angajează într-o discuție cu colegii de clasă. Ei oferă feedback, sugestii și potențiale colaborări pentru a-și îmbunătăți propunerile.

Acces la internet în scopuri de cercetare, scrierea materialelor, accesul la studii de caz și articole de cercetare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

-Înțelegerea interconexiunilor dintre ecosisteme și bunăstarea umană.

-Analiza relației dintre biodiversitate, serviciile ecosistemice și sănătatea umană.

-Aplicarea abilităților de cercetare și analiză pentru a propune strategii pentru conservarea ecosistemelor și bunăstarea comunității.

-Îmbunătățirea abilităților de prezentare și comunicare.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Biologie, geografie.

HASHTAG-URI

#EcosistemeSănătoase #BiodiversitateȘiSănătate
#ConservareaEcosistemului





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Colaborare globală pentru ecosisteme sănătoase

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevii de liceu din diferite țări vor colabora pentru a aborda provocările și oportunitățile legate de conservarea ecosistemelor și sănătatea umană. Bazându-se pe activitatea „Ecosisteme sănătoase, vieți sănătoase”, participanții se vor angaja în discuții, își vor împărtăși propunerile și vor colabora la un plan de acțiune pentru promovarea ecosistemelor sănătoase la nivel global.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Folosind instrumente de colaborare online, aceștia vor discuta asemănările și diferențele din propunerile lor, vor identifica provocările comune și vor cerceta potențiale acțiuni de colaborare. Fiecare grup își va prezenta planul de acțiune colaborativă întregului grup pentru feedback și sugestii.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

-Promovarea înțelegerii interculturale și a colaborării pe probleme globale de mediu.

-Încurajarea gândirii critice și abilitățile de rezolvare a problemelor.

-Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă și de comunicare într-un cadru multicultural.

-Identificarea oportunităților de acțiune colaborativă pentru promovarea ecosistemelor sănătoase și a bunăstării umane.





Stil de viață sănătos și de învățare

*Alimentație conștientă
pentru o sănătate holistică*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Alimentație conștientă pentru o sănătate holistică

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină psihologia și economia domestică pentru a explora practica alimentației conștiente și impactul acesteia asupra bunăstării generale. Elevii vor învăța despre aspectele psihologice și fiziologice ale alimentației, vor dezvolta tehnici de alimentație conștientă și vor crea un plan de masă sănătos și echilibrat care încorporează principiile atenției.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Cunoștințe de bază despre psihologie și nutriție, o înțelegere a obiceiurilor alimentare sănătoase și deschiderea de a exersa conștientizarea.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Individual sau în grupuri mici (3-4 elevi). Activitatea poate fi finalizată prin cercetare, lucru individual sau de grup și prezentări.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați conceptul de alimentație conștientă și beneficiile sale potențiale pentru bunăstarea fizică, mentală și emoțională.

b) Cercetare și analiză

Elevii efectuează cercetări privind psihologia alimentației, tehnicile de alimentație conștientă și impactul atenției asupra alegerilor alimentare sănătoase. Ei analizează studii științifice și relatări personale.

c) Practica alimentației conștiente

Elevii se angajează în exerciții practice pentru a experimenta mâncarea conștientă. Ei aplică tehnici de alimentație conștientă în timpul meselor, concentrându-se pe experiențele senzoriale, conștientizarea non-judecării și recunoașterea

d) Crearea unui plan de masă conștient

Pe baza cercetărilor lor și a practicii de alimentație conștientă, elevii creează un plan de masă sănătos și echilibrat care încorporează principiile atenției. Ei iau în considerare nevoile nutriționale, alegerile alimentare conștiente și importanța controlului porțiilor.

e) Prezentare și reflecție

Elevii își prezintă planurile de masă și reflectă asupra experiențelor lor cu alimentația conștientă. Ei împărtășesc perspective, provocări și impactul potențial asupra bunăstării lor generale.

MATERIALE NECESARE

Acces la internet în scopuri de cercetare, materiale de scris, acces la resurse nutriționale, ingrediente pentru exerciții practice (produse alimentare pentru practica alimentației conștiente).

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Înțelegerea aspectelor psihologice și fiziologice ale alimentației.
- Aplicarea tehnicilor de conștientizare a obiceiurilor alimentare.
- Crearea un plan de masă sănătos și echilibrat.
- Îmbunătățirea abilităților de prezentare și comunicare.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Psihologie, economie domestică.

HASHTAG-URI

#AlimentareConștientă #SănătateHolistică
#NutrițieȘiBunăstare





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Schimb global despre alimentarea conștientă

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevii de liceu din diferite țări se vor reuni pentru a-și împărtăși experiențele cu alimentația conștientă și pentru a face schimb de perspective culturale asupra alimentației și bunăstării. Bazându-se pe activitatea „Alimentare conștientă pentru sănătate holistică”, participanții vor discuta despre provocările și beneficiile alimentației conștiente în culturile lor respective, vor împărtăși rețete conștiente și vor explora rolul alimentelor în promovarea bunăstării generale.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Ei se vor angaja în discuții, vor împărtăși experiențe personale cu alimentarea conștientă și vor face schimb de rețete care încorporează principii conștiente. Fiecare grup va prezenta un rezumat al discuțiilor lor întregului grup pentru informații suplimentare și învățare interculturală.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii și aprecierii interculturale pentru diverse culturi alimentare.
- Încurajarea împărtășirii experiențelor personale cu o alimentare conștientă.
- Schimbul de rețete conștiente și tradiții culinare.
- Reflectarea asupra relației dintre alimente, cultură și bunăstare.





Stil de viață sănătos și de învățare

Etalare de gătit sănătos



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Etalare de gătit sănătos

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină economia domestică și chimia pentru a angaja elevii într-o experiență culinară practică. Elevii vor participa la un concurs de gătit sănătos, unde își vor aplica cunoștințele despre nutriție și reacții chimice pentru a crea mâncăruri delicioase și nutritive.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Cunoștințe de bază despre nutriție, tehnici de gătit și o înțelegere a reacțiilor chimice în gătit.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (3-4 elevi). Activitatea este executată prin sesiuni practice de gătit în care elevii colaborează pentru a-și pregăti și prezenta felurile de mâncare.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați importanța gătitului sănătos, a nutriției și a rolului reacțiilor chimice în prepararea alimentelor.

b) Cercetarea și selectarea rețetelor

Elevii cercetează și explorează diferite rețete sănătoase care încorporează ingrediente specifice și tehnici de gătit. Ei iau în considerare valoarea nutritivă, profilurile de aromă și prezentarea ulterioară.

c) Sesiune de gătit

Elevii colaborează pentru a-și pregăti rețetele sănătoase alese. Ei aplică diverse cunoștințe despre tehnicile de gătit, nutriție și reacții chimice pentru a asigura arome și texturi optime.

d) Prezentare și evaluare

Fiecare grup prezintă felul său de mâncare clasei. Elevii explică beneficiile nutriționale, metodele de gătit utilizate și reacțiile chimice care apar în timpul procesului de gătit. Colegii și profesorul evaluează prezentarea, gustă felurile de mâncare și oferă feedback.

MATERIALE NECESARE

Ingrediente pentru gătit, ustensile și echipamente de gătit, acces la bucătărie sau facilități de gătit, formulare de evaluare pentru prezentare și evaluarea gustului.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Aplicarea cunoștințelor nutriționale pentru a crea mese sănătoase și echilibrate.
- Înțelegerea rolului reacțiilor chimice în gătit și modul în care acestea afectează aroma și textura.
- Îmbunătățirea abilităților de lucru în echipă și colaborare prin activități de gătit în grup.
- Îmbunătățirea abilităților de prezentare și comunicare

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Economie domestică, Chimie.

HASHTAG-URI

#GătitSănătos #NutrițieÎnAcțiune #ChimieCulinară





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

HaLL

Schimb global de rețete

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevi de liceu din diferite țări se vor reuni pentru a împărtăși rețetele lor sănătoase preferate. Bazându-se pe misiunea „Etalare gătit sănătos”, participanții vor discuta despre semnificația culturală a rețetelor lor, vor face schimb de sfaturi de gătit și vor crea o colecție de rețete în colaborare reprezentând diverse bucătării din întreaga lume.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Ei se vor angaja în discuții, vor împărtăși rețetele lor sănătoase preferate și le vor aduna într-o colecție de rețete colaborative folosind instrumente de colaborare online. Fiecare grup își va prezenta rețeta preferată și va explica semnificația sa culturală întregului grup.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii și aprecierii interculturale pentru diverse gastronomii.
- Schimbul de sfaturi și tehnici de gătit sănătoase.
- Crearea unei colecții de rețete colaborative care reprezintă diversitatea culinară globală.
- Reflectarea asupra legăturii dintre alimente, cultură și sănătate.





**Stil de viață
sănătos și de învățare**

***Fit Math: Explorarea
matematicii prin activitate fizică***



Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie 2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Fit Math: Explorarea matematicii prin activitate fizică

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină matematica și educația fizică pentru a angaja elevii într-o experiență de învățare distractivă și activă. Folosind sistemul Lū, elevii vor participa la activități fizice bazate pe matematică care necesită rezolvarea problemelor, calcule și abilități de gândire critică. Ei vor aplica concepte matematice într-un context din lumea reală, îmbunătățindu-și în același timp starea fizică.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

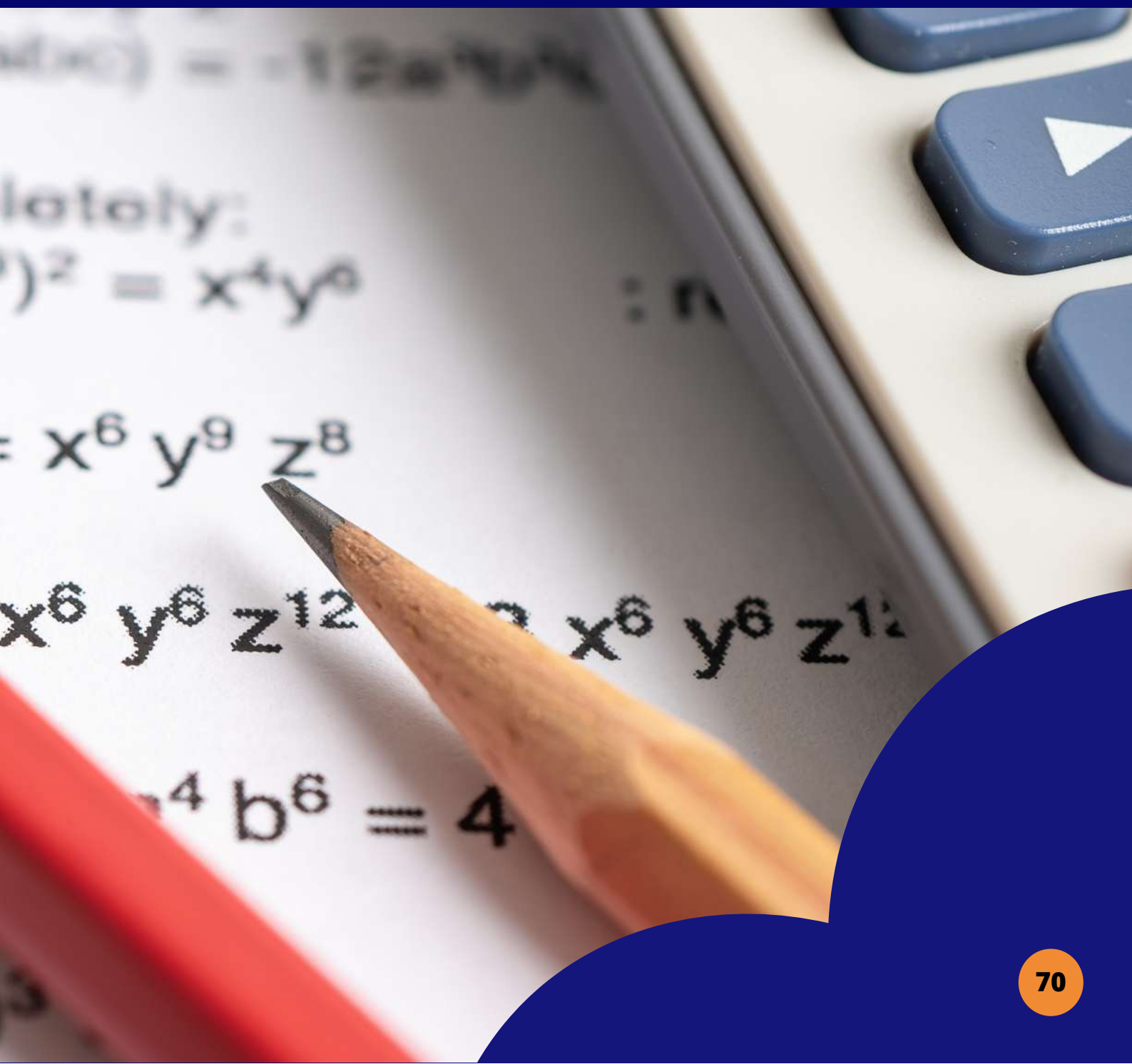
Abilități matematice de bază, inclusiv operații aritmetice, concepte algebrice și abilități de rezolvare a problemelor. Familiarizarea cu sistemul Lū și interesul de a combina matematica și activitatea fizică.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (3-4 elevi). Activitatea este executată prin activități fizice folosind sistemul Lù, rezolvarea problemelor în colaborare și discuții.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați beneficiile combinării matematicii și activității fizice și modul în care sistemul Lû va fi folosit ca instrument pentru învățarea activă.

b) Activități fizice bazate pe matematică

Elevii se angajează într-o varietate de activități fizice folosind sistemul Lû. Fiecare activitate încorporează concepte matematice, cum ar fi distanța, unghiurile, viteza sau timpul. Elevii își aplică abilitățile matematice pentru a finaliza provocări și a rezolva probleme în timp ce sunt activi fizic.

c) Rezolvarea problemelor în colaborare

Elevii lucrează în grupuri mici pentru a rezolva probleme de matematică legate de activitățile fizice pe care le-au efectuat. Ei discută strategii, fac calcule și analizează rezultatele împreună. Accentul se pune pe aplicarea abilităților matematice într-un context din lumea reală.

d) Reflecție și discuție

Elevii reflectează asupra experiențelor lor cu activitățile fizice bazate pe matematică și rezolvarea problemelor în colaborare. Ei discută provocările cu care se confruntă, legăturile dintre matematică și activitatea fizică și beneficiile învățării active.

e) Prezentare și expunere

Fiecare grup pregătește o prezentare care prezintă activitatea fizică preferată bazată pe matematică și conceptele matematice implicate. Ei își prezintă concluziile clasei, demonstrând modul în care matematica poate fi integrată în activitatea fizică.

Sistemul Lû, resurse de rezolvare a problemelor matematice, materiale de prezentare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Aplicarea conceptelor matematice într-un context din lumea reală.
- Îmbunătățirea capacității fizice și a abilităților motorii prin implicarea activităților fizice.
- Îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor și de gândire critică.
- Încurajarea muncii în echipă și a abilităților de colaborare.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Matematică, educație fizică.

HASHTAG-URI

#FitMath #ÎnvățareActivă #MatematicăÎnMișcare



ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Provocare matematică globală: Rezolvarea activă a problemelor

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevi de liceu din diferite țări se reunesc pentru a participa la o provocare matematică care combină rezolvarea problemelor și activitatea fizică. Bazându-se pe tema „Fit Math: Explorarea matematicii prin activitate fizică”, participanții se vor angaja în provocări fizice legate de matematică, își vor împărtăși soluțiile și vor colabora la activități globale de rezolvare a problemelor.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Folosind instrumente de colaborare online, ei vor discuta despre provocările matematice pe care le-au întâmpinat în timpul activității „Fit Math” și își vor împărtăși strategiile de rezolvare a problemelor. Fiecare grup va prezenta provocarea matematică preferată și soluția acesteia întregului grup pentru discuții și comparații ulterioare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii interculturale și a colaborării în activitățile de rezolvare a problemelor matematice.
- Aplicarea abilităților matematice în provocări fizice.
- Îmbunătățirea abilităților de lucru în echipă și de comunicare într-un cadru multicultural.
- Reflectarea asupra importanței matematicii în viața de zi cu zi și în activitățile fizice.





Stil de viață sănătos și de învățare

*CodeFit: Combinarea
codificării și a activității fizice*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672

CodeFit:

Combinarea codificării și a activității fizice

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină programarea și educația fizică pentru a încuraja elevii să creeze jocuri interactive de fitness folosind principii de codare. Elevii vor folosi platformele de programare și sistemul Lû pentru a dezvolta jocuri care promovează activitatea fizică și stilul de viață sănătos. Ei vor aplica concepte de codare, abilități de rezolvare a problemelor și cunoștințe de activitate fizică pentru a-și proiecta și implementa jocurile.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Înțelegerea de bază a conceptelor de codificare (cum ar fi variabile, bucle și condiționale), familiarizarea cu platformele de codare, cunoștințe de bază despre activitatea fizică și beneficiile acesteia, abilități de rezolvare a problemelor și de gândire logică.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (3-4 elevi). Activitatea este executată prin sesiuni de codare colaborativă, proiectarea activității fizice, testarea și prezentarea.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați importanța combinării codificării și a activității fizice pentru a promova stiluri de viață sănătoase și pentru a vă angaja în învățarea activă.

b) Principii de codare

Elevii revizuiesc concepte de codare și platforme adecvate pentru dezvoltarea jocurilor. Ei explorează platforme de codare care permit integrarea senzorilor de activitate fizică, cum ar fi sistemul Lû Playground, și învață cum să creeze jocuri interactive folosind codul.

c) Design și dezvoltare de jocuri

Elevii lucrează în grupuri pentru a face cercetare și a-și proiecta propriile jocuri interactive de fitness. Ei identifică obiectivele jocului, creează mecanici de joc folosind principii de codare și încorporează activități fizice care se aliniază cu obiectivele de sănătate și fitness.

d) Testare și iterație

Elevii își testează prototipurile de joc folosind sistemul Lû Playground. Ei colectează feedback, identifică zonele de îmbunătățire și iterează proiectarea jocului și implementarea codificării pentru a îmbunătăți experiența utilizatorului și pentru a maximiza implicarea în activitatea fizică.

e) Prezentare și etalare

Fiecare grup prezintă clasei jocul interactiv de fitness finalizat. Ei explică conceptele de codare aplicate, mecanica jocului și activitățile fizice încorporate. Ei împărtășesc, de asemenea, perspectivele lor cu privire la conexiunile dintre codificare, activitate fizică și stiluri de viață sănătoase.

MATERIALE NECESARE

Sistem Lû Playground, platforme de codare (cum ar fi Scratch sau Python), acces la resurse de codare și tutoriale, materiale de scriere pentru documentația de proiectare a jocurilor.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

-Aplicarea conceptelor și principiilor de codificare într-un context din lumea reală.

- Proiectarea și dezvoltarea jocurilor interactive de fitness care promovează activitatea fizică.

- Îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor și de gândire logică prin dezvoltarea jocurilor.

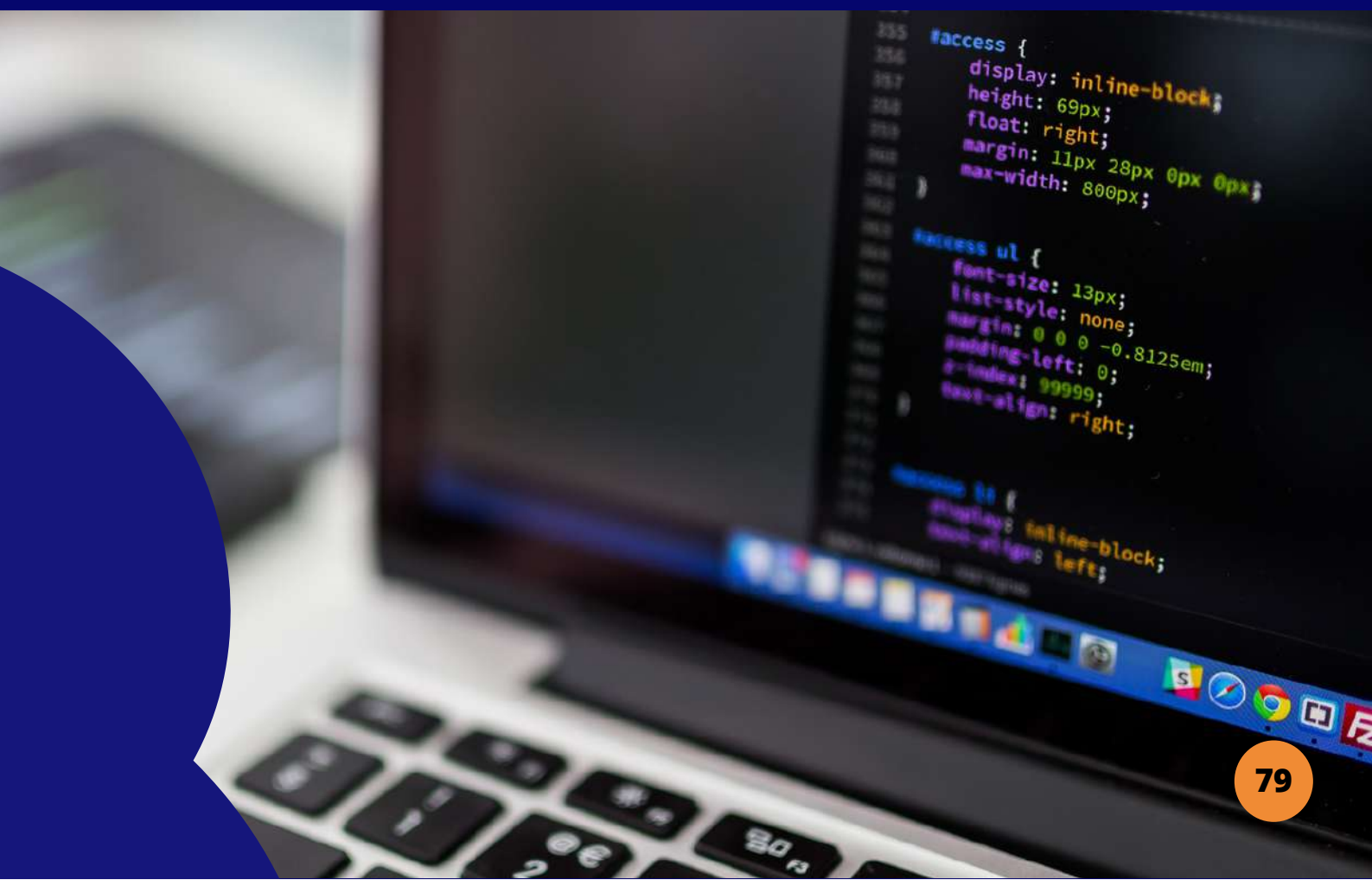
- Îmbunătățirea abilităților de colaborare și de lucru în echipă.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

TIC, educație fizică.

HASHTAG-URI

#CodeFit #FitnessInteractiv #CodareȘiEducațieFizică





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Cumul global de jocuri: Prezentare de jocuri

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevi de liceu din diferite țări se reunesc pentru a împărtăși și a prezenta jocurile lor interactive de fitness dezvoltate în cadrul misiunii „CodeFit”. Bazându-se pe cunoștințele lor de codificare și activitate fizică, participanții își vor prezenta jocurile, se vor angaja în competiții amicale și vor oferi feedback colegilor lor.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Folosind instrumente de colaborare online, aceștia își vor împărtăși design-urile de joc, demonstrațiile video și instrucțiunile de joc. Fiecare grup își va prezenta jocul întregului grup, iar participanții vor avea ocazia să încerce și să ofere feedback cu privire la jocurile celuilalt.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii interculturale și a colaborării în dezvoltarea jocurilor.
- Prezentarea și celebrarea jocurilor interactive de fitness care combină codificarea și activitatea fizică.
- Îmbunătățire abilităților de prezentare și comunicare.
- Oferirea de feedback constructiv și informații despre proiectarea și implementarea jocului.





Stil de viață sănătos și de învățare

*Revista Healthy Living:
Promovarea sănătății în limba
engleză*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Revista Healthy Living: Promovarea sănătății în limba engleză

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină limba engleză ca limbă străină și educația pentru sănătate pentru a implica elevii în crearea unei reviste care promovează viața sănătoasă. Elevii își vor îmbunătăți abilitățile de limba engleză în timp ce cercetează, scriu și proiectează articole despre diferite aspecte ale unui stil de viață sănătos, cum ar fi nutriția, exercițiile fizice, bunăstarea mentală și obiceiurile sănătoase.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale, care studiază limba engleză ca limbă străină.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Cunoștințe de bază despre gramatica și vocabularul limbii engleze și abilități de scriere în limba engleză. Familiarizarea cu subiecte legate de sănătate și dorința de a cerceta și de a învăța despre practicile de viață sănătoasă.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Individual sau grupuri mici (2-4 elevi). Activitatea este executată prin cercetarea, scrierea, proiectarea și compilarea revistei.

INTERVAL DE TIMP

3-4 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați importanța promovării sănătății printr-o comunicare eficientă în limba engleză.

b) Cercetare și selectarea subiectelor

Elevii cercetează diverse aspecte ale vieții sănătoase, cum ar fi nutriția, exercițiile fizice, bunăstarea mentală și obiceiurile sănătoase. Ei selectează subiecte specifice de interes pentru a dezvolta articole pentru revistă.

c) Scrierea și editarea articolelor

Elevii scriu articole informative și captivante pe subiectele alese. Ei se concentrează pe utilizarea vocabularului, gramaticii și structurilor de propoziții adecvate în limba engleză. Editarea între colegi și feedback-ul profesorului sunt încorporate pentru revizuire.

d) Design-ul și aspectul revistă

Elevii creează aspectul și designul revistei folosind instrumente digitale sau metode tradiționale. Ei iau în considerare elemente vizuale, fonturi și imagini pentru a spori lizibilitatea și atracția estetică a revistei.

e) Compilare și prezentare

Elevii își compilează articolele și design-ul într-o revistă finală. Ei își prezintă revistele clasei, subliniind caracteristicile cheie și împărtășind cunoștințele lor despre practicile de viață sănătoasă.

MATERIALE NECESARE

Acces la materiale de cercetare (cărți, articole, site-uri web), materiale de scris, instrumente de design digital sau consumabile de artă fizică pentru machetarea revistelor, acces la imprimante pentru producția de reviste.

OBJEKTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Îmbunătățirea abilităților de limba engleză, inclusiv vocabularul, gramatica și competența de scriere.
- Dezvoltarea abilităților de cercetare și cunoștințe despre practicile de viață sănătoasă.
- Îmbunătățirea abilităților de design digital sau artistic pentru aspectul revistei.
- Construirea abilităților de prezentare și comunicare.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Limba engleză ca limbă străină, educație despre sănătate.

HASHTAG-URI

#ÎnvățareaLimbiiEngleze #PromovareaSănătății





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE



Campanie internațională de sănătate: împărtășirea practicilor de viață sănătoasă

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În cadrul acestei sesiuni de colaborare online, elevi de liceu din diferite țări se reunesc pentru a împărtăși și a discuta articolele lor din reviste despre o viață sănătoasă. Bazându-se pe tema „Healthy Living Magazine”, participanții își vor prezenta articolele, vor face schimb de idei și vor colabora la crearea unei campanii internaționale de sănătate care promovează practicile de viață sănătoasă la nivel mondial.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Folosind instrumente de colaborare online, aceștia își vor împărtăși articolele din reviste, vor discuta practicile de sănătate evidențiate în articolele lor și vor explora diferențele culturale și asemănările în promovarea sănătății. Fiecare grup va colabora la crearea unui material de campanie digital sau fizic care promovează practicile de viață sănătoasă și care poate fi distribuit la nivel global.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii interculturale și a colaborării privind promovarea practicilor de viață sănătoasă.
- Împărtășirea cunoștințelor și experiențelor legate de viața sănătoasă din diferite perspective culturale.
- Dezvoltarea creativității și abilităților de gândire critică în proiectarea unei campanii de sănătate.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și prezentare într-un context internațional.





Stil de viață sănătos și de învățare

*Prezentare stil de viață
sănătos: exprimarea sănătății
prin artă și performanță*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Prezentare stil de viață sănătos: exprimarea sănătății prin artă și performanță

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină limba engleză ca limbă străină și artele spectacolului pentru a implica elevii în exprimarea conceptului de stil de viață sănătos prin forme de artă, cum ar fi teatrul, dansul și artele vizuale. Elevii își vor folosi creativitatea și abilitățile artistice pentru a crea spectacole și prezentări vizuale care transmit importanța unui stil de viață sănătos, fără a implica cercetare sau scriere.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale, care studiază limba engleză ca limbă străină.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Înțelegerea de bază a limbii engleze și a vocabularului legat de sănătate și stil de viață sănătos. Familiarizarea cu forme de artă, cum ar fi drama, dansul sau artele vizuale și dorința de a exprima idei prin mijloace creative.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Individual sau grupuri mici (2-4 elevi). Activitatea este executată prin creație artistică, repetiții și prezentări.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați importanța promovării unui stil de viață sănătos prin exprimare artistică și creativitate.

b) Explorare artistică

Elevii explorează diferite forme de artă, cum ar fi teatrul, dansul și artele vizuale, ca instrumente pentru exprimarea ideilor. Ei învață despre diverse tehnici și elemente folosite în fiecare formă de artă și cum pot fi aplicate pentru a transmite mesaje legate de un stil de viață sănătos.

c) Creație artistică

Elevii selectează o formă de artă la alegere și creează un spectacol sau un afișaj vizual care reprezintă diferite aspecte ale unui stil de viață sănătos. Ei își folosesc creativitatea și abilitățile artistice pentru a transmite mesaje de nutriție, activitate fizică, bunăstare mentală sau orice alte subiecte relevante.

d) Repetiție și perfecționare

Elevii repetă și își perfecționează creațiile artistice, concentrându-se pe îmbunătățirea performanțelor, mișcărilor sau esteticii vizuale. Ei își oferă feedback constructiv reciproc și fac ajustările necesare pentru a spori impactul general al prezentărilor lor.

e) Prezentare și reflectare

Elevii își prezintă creațiile artistice clasei. Ei explică mesajele transmise prin spectacolele sau prezentările vizuale și reflectă asupra alegerilor artistice pe care le-au făcut pentru a reprezenta un stil de viață sănătos.

Materiale de artă bazate pe forme de artă alese (de exemplu, vopsele, pensule, costume, recuzită), spațiu de performanță adecvat (de exemplu, sală de clasă, auditoriu), echipament audiovizual (dacă este necesar), acces la muzică sau efecte sonore.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Îmbunătățirea abilităților de limba engleză, în special vocabularul legat de sănătate și stil de viață sănătos.

- Dezvoltarea creativității, a expresiei artistice și a abilităților de performanță.

- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și prezentare prin mijloace non-verbale.

- Reflectarea asupra legăturilor dintre artă și promovarea unui stil de viață sănătos.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Limba engleză ca limbă străină, Arte de spectacol (de ex., dramă, dans), arte vizuale.

HASHTAG-URI

#PrezentareStilDeViațăSănătos #ExprimareArtistică
#PromovareaSănătății





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE



Expoziție globală stil de viață sănătos: sărbătorirea expresiilor artistice

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevi de gimnaziu din diferite țări se reunesc pentru a-și împărtăși și sărbători creațiile artistice despre un stil de viață sănătos. Bazându-se pe tema „Prezentare stil de viață sănătos”, participanții își vor prezenta spectacolele sau prezentările vizuale, vor face schimb de feedback și vor colabora la crearea unei expoziții online globale care prezintă expresii artistice legate de promovarea sănătății.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Folosind instrumente de colaborare online, aceștia vor partaja videoclipuri, fotografii sau înregistrări ale creațiilor lor artistice. Fiecare grup se va ocupa de un spațiu expozițional virtual unde își vor expune lucrările și vor oferi descrieri și reflecții asupra alegerilor artistice făcute. Participanții vor explora expozițiile, se vor angaja în discuții și își vor oferi feedback reciproc cu privire la expresiile artistice ale celuilalt.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii și aprecierii interculturale pentru expresiile artistice care promovează un stil de viață sănătos.
- Prezentarea și celebrarea diversității interpretărilor creative și a formelor de artă.
- Oferirea de feedback constructiv și de informații despre alegerile și prezentările artistice.
- Îmbunătățirea abilităților de colaborare online și a sensibilității culturale.





Stil de viață sănătos și de învățare

*Expoziție de stil de viață
sănătos: Exprimarea sănătății
prin arte vizuale*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Expoziție de stil de viață sănătos: Exprimarea sănătății prin arte vizuale

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate combină limbajul și artele vizuale pentru a implica elevii în exprimarea conceptului de stil de viață sănătos prin lucrări de artă vizuală creativă. Elevii își vor folosi abilitățile artistice și imaginația pentru a crea reprezentări vizuale care să transmită importanța unui stil de viață sănătos, fără a implica cercetare sau scriere.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Înțelegerea de bază a conceptelor lingvistice și a vocabularului legat de sănătate și stil de viață sănătos. Familiarizarea cu tehnicile artelor vizuale și dorința de a exprima idei prin mijloace vizuale.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Individual sau grupuri mici (2-4 elevi). Activitatea este executată prin creație artistică, critică și expoziție.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

a) Introducere

Furnizați o prezentare generală a activității și a obiectivelor acesteia. Explicați importanța promovării unui stil de viață sănătos prin artele vizuale și puterea comunicării non-verbale.

b) Explorare artistică

Elevii explorează diferite tehnici și stiluri de arte vizuale ca instrumente pentru exprimarea ideilor. Ei învață despre elemente de artă, cum ar fi linia, forma, culoarea și compoziția și cum pot fi acestea folosite pentru a transmite mesaje legate de un stil de viață sănătos.

c) Creație artistică

Elevii selectează un aspect specific al unui stil de viață sănătos (de exemplu, activitate fizică, dietă echilibrată, bunăstare mentală) și creează o lucrare de artă vizuală care reprezintă tema aleasă. Ei își folosesc creativitatea, abilitățile artistice și elementele de artă pentru a transmite mesajul în mod eficient.

d) Critică și reflecție

Elevii participă la sesiuni de critică de la egal la egal, unde își oferă feedback reciproc cu privire la lucrările de artă. Ei discută despre impactul vizual, claritatea mesajului și eficacitatea alegerilor artistice. Elevii reflectează asupra propriei opere de artă și iau în considerare modul în care au exprimat cu succes conceptul de stil de viață sănătos.

e) Expoziție și prezentare

Elevii organizează o expoziție fizică sau virtuală a operelor lor de artă. Ei își prezintă lucrările în fața clasei, explicând alegerile artistice făcute, mesajele transmise și emoțiile evocate de creațiile lor.

MATERIALE NECESARE

Materiale de artă bazate pe suportul ales (de exemplu, hârtie, pânză, vopsele, materiale de desen), spațiu expozițional (fizic sau virtual), echipament audiovizual pentru prezentare, dacă este necesar.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Îmbunătățirea abilităților lingvistice prin comunicare și exprimare vizuală.
- Dezvoltarea creativității, a abilităților artistice și a aprecierii estetice.
- Încurajarea gândirii critice și a reflecției asupra alegerilor artistice și a transmiterii mesajelor.
- Construirea abilităților de prezentare și comunicare prin aprecierea și explicarea artei.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Limbaj, arte vizuale.

HASHTAG-URI

#ExpozițieStilDeViațăSănătos #ExprimareArteVizuale
#PromovareaSănătății





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Dialog internațional de artă: celebrarea expresiilor vizuale ale sănătății

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

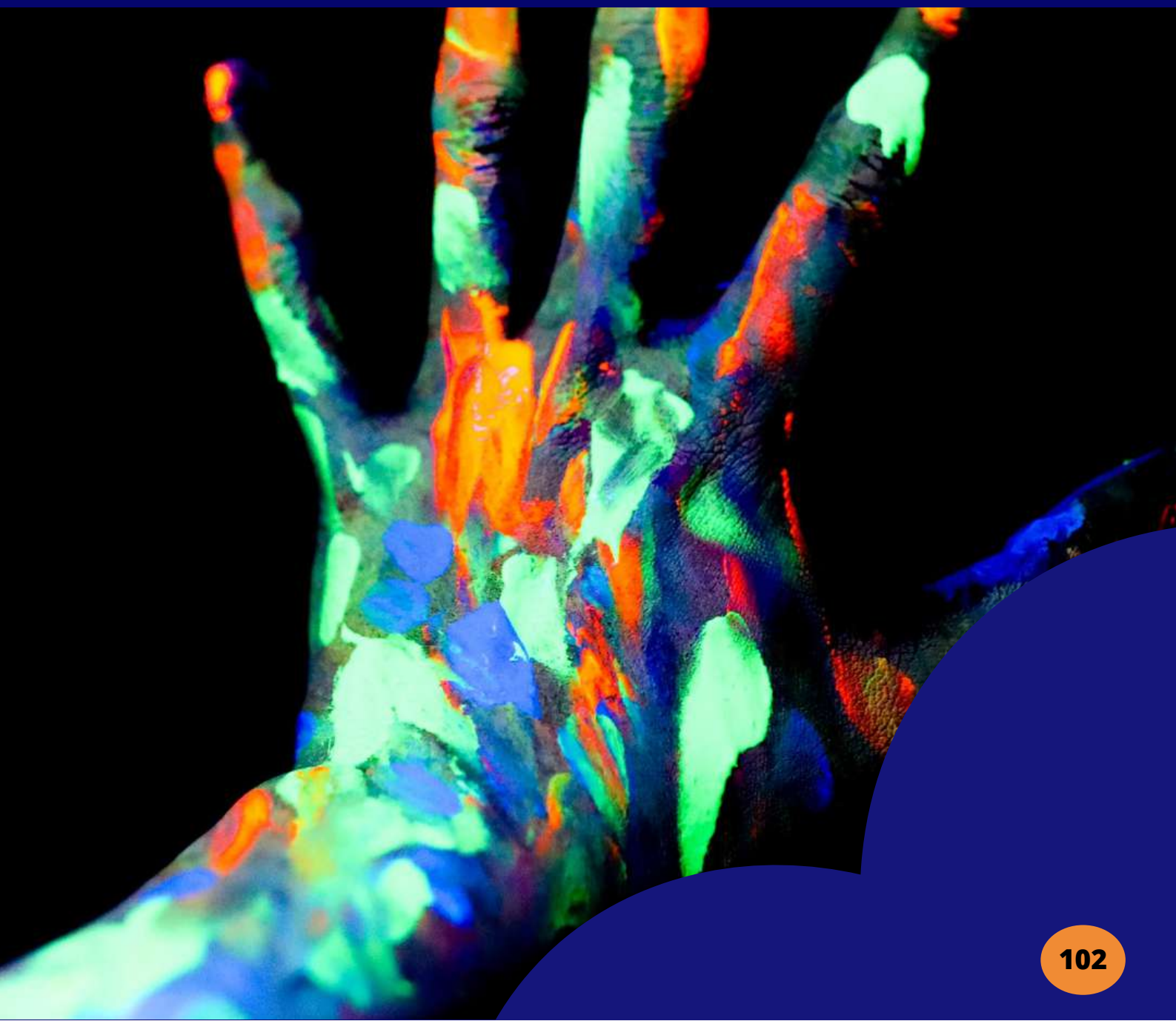
În această sesiune de colaborare online, elevi de liceu din diferite țări se reunesc pentru a împărtăși și sărbători lucrările lor de artă vizuală create în cadrul activității „Expoziție de stil de viață sănătos”. Bazându-se pe expresiile lor artistice, participanții se angajează într-un dialog virtual de artă, fac schimb de perspective culturale și colaborează la crearea unei galerii digitale care prezintă expresii vizuale ale sănătății din întreaga lume.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Folosind instrumente de colaborare online, aceștia vor partaja imagini sau videoclipuri ale operelor lor de artă. Fiecare grup va organiza o galerie digitală unde își vor expune lucrările de artă, împreună cu descrieri și reflecții. Participanții vor explora galeriile, se vor angaja în discuții și își vor oferi feedback reciproc cu privire la expresiile vizuale ale celuilalt.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii și aprecierii interculturale pentru expresiile vizuale ale sănătății.
- Prezentarea și celebrarea diversității interpretărilor artistice și a perspectivelor culturale.
- Oferirea de feedback constructiv și informații despre alegerile artistice și transmiterea mesajelor.
- Îmbunătățirea abilităților de colaborare online și sensibilitatea culturală.





Stil de viață sănătos și de învățare

*Provocare stil de viață sănătos:
explorarea științei nutriției și a
artei deliciilor culinare*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Provocare stil de viață sănătos: explorarea științei nutriției și a artei deliciilor culinare

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate multidisciplinară combină știința și artele culinare pentru a antrena elevii de liceu cu vârste cuprinse între 14 și 16 ani într-o explorare practică a obiceiurilor alimentare sănătoase și a abilităților culinare. Activitatea încurajează elevii să pregătească mese nutritive și să înțeleagă principiile științifice din spatele alegerilor alimentare sănătoase, fără a implica cercetare sau scriere pentru elevi.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Înțelegerea de bază a conceptelor științifice legate de nutriție, abilități culinare de bază sau dorința de a învăța și capacitatea de a lucra în echipă.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (3-4 elevi). Activitatea este executată prin activități practice de gătit și discuții științifice.

INTERVAL DE TIMP

2-3 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

În această activitate, elevii vor explora știința din spatele obiceiurilor alimentare sănătoase și vor dezvolta abilități culinare pentru a crea mese nutritive. Activitatea constă în următoarele sarcini:

a) Sarcina 1 - Analiză nutrițională

Elevii analizează conținutul nutrițional al produselor alimentare comune, comparând compozițiile lor de macronutrienți și micronutrienți. Ei discută despre importanța unei diete echilibrate și identifică alimentele bogate în nutrienți.

b) Sarcina 2 - Dezvoltare rețetă

Elevii lucrează în grupuri pentru a dezvolta o rețetă pentru o masă sănătoasă și echilibrată. Ei iau în considerare gustul, textura și conținutul nutrițional atunci când își creează rețeta.

c) Sarcina 3 - Atelier de abilități culinare

Elevii participă la un atelier de abilități culinare unde învață tehnici precum abilități cu cuțitul, metode de gătit și prezentarea meselor. Ei practică aceste abilități în timp ce pregătesc rețeta aleasă.

d) Sarcina 4 - Pregătirea felului de mâncare

Elevii își pregătesc rețetele selectate, concentrându-se pe măsurarea corectă a ingredientelor, tehnicile de gătit și practicile de siguranță alimentară.

e) Sarcina 5 - Prezentare științifică

Elevii prezintă clasei mesele pregătite, discutând beneficiile nutriționale și principiile științifice din spatele alegerii rețetelor.

MATERIALE NECESARE

Ingrediente pentru prepararea rețetei, echipamente și ustensile de bucătărie, acces la baze de date sau resurse nutriționale, materiale de prezentare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Dezvoltarea unei înțelegeri a științei din spatele obiceiurilor alimentare sănătoase și a nutriției.
- Îmbunătățirea abilităților culinare și a cunoștințelor despre tehnicile de gătit.
- Încurajarea muncii în echipă și a colaborării în dezvoltarea rețetelor și pregătirea meselor.
- Îmbunătățirea abilităților de prezentare și comunicare prin discuții științifice.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Științe, arte culinare.

HASHTAG-URI

#ProvocareStilDeViațăSănătos #Științe Nutriție
#DeliciiCulinare





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Schimb internațional de rețete: împărtășirea tradițiilor culinare sănătoase

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevi de liceu din diferite țări se reunesc pentru a-și împărtăși rețetele tradiționale sănătoase. Bazându-se pe misiunea „Provocare stil de viață sănătos”, participanții se angajează într-un schimb cultural de rețete, explorând diverse tradiții culinare și promovând înțelegerea și aprecierea globală pentru o alimentație sănătoasă.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții se vor alătura unei platforme de întâlnire online, unde vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Fiecare grup va împărtăși o rețetă tradițională sănătoasă din cultura lor, discutând despre valoarea nutritivă, semnificația culturală și metodele de preparare. Participanții vor face schimb de idei, vor pune întrebări și vor aprecia diversitatea tradițiilor culinare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii și a aprecierii culturale pentru diferite tradiții culinare.
- Promovarea conexiunilor globale și a colaborării prin rețete comune și experiențe culturale.





Stil de viață sănătos și de învățare

*Explorarea stilului de viață
sănătos: o excursie pentru
sănătate și stare de bine*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Explorarea stilului de viață sănătos: o excursie pentru sănătate și stare de bine

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate multidisciplinară combină explorarea în aer liber și cercetarea științifică pentru a angaja elevii de gimnaziu cu vârste cuprinse între 14 și 16 ani într-o călătorie de învățare experimentală axată pe alegeri sănătoase ale stilului de viață. Activitatea implică o excursie în afara incintei școlii, unde elevii vor participa activ la activități practice, investigații și discuții legate de sănătate și bunăstare.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 14-16 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Înțelegerea de bază a conceptelor de sănătate, abilități observaționale, abilități de gândire critică și capacitatea de a lucra în colaborare într-o echipă.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (4-6 elevi). Activitatea este executată printr-o excursie pe teren și discuții ulterioare de grup.

INTERVAL DE TIMP

1-2 zile pentru excursia pe teren și 1-2 săptămâni pentru activitățile de urmărire.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

Misiunea cuprinde următoarele sarcini:

a) Sarcina 1 - Pregătirea înainte de excursie

Elevii cercetează și se familiarizează cu locația selectată pentru excursie, împrejurimile sale naturale și subiecte relevante legate de sănătate.

b) Sarcina 2 - Excursie pe teren

Elevii vizitează un parc local, o rezervație naturală sau o altă locație adecvată în aer liber, cunoscută pentru promovarea unui stil de viață sănătos. În timpul excursiei, elevii se angajează în diverse activități, cum ar fi drumeții, ciclism sau implicarea în provocări fizice de fitness. Ei explorează, de asemenea, mediul natural și discută impactul acestuia asupra bunăstării. Elevii își documentează experiențele prin fotografii sau videoclipuri.

c) Sarcina 3 - Colectarea și analiza datelor

Elevii compilează și analizează datele colectate în timpul excursiei. Aceasta poate include observații, măsurători sau înregistrări legate de nivelurile de activitate fizică, mediul natural și efectul acestora asupra bunăstării mentale și fizice.

d) Sarcina 4 - Reflecție și discuții de grup

Elevii își împărtășesc experiențele, observațiile și analizele într-o discuție de grup. Ei reflectă asupra legăturilor dintre activitatea fizică, natură și sănătatea și bunăstarea generală.

e) Sarcina 5 - Plan de acțiune

Elevii dezvoltă în colaborare un plan de acțiune pentru a promova alegerea unui stil de viață sănătos în cadrul școlii sau al comunității locale, pe baza constatărilor și reflecțiilor lor din excursie.

Transport la locul excursiei, îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată în aer liber, camere digitale sau smartphone-uri pentru documentare, caiete pentru colectarea datelor, materiale de scris pentru reflecție și planificare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea unei înțelegeri a interconexiunilor dintre activitatea fizică, natură și bunăstare.
- Dezvoltarea abilităților observaționale și analitice prin colectarea și analiza datelor.
- Încurajarea muncii în echipă și colaborarea prin discuții de grup și dezvoltarea unui plan de acțiune.
- Încurajarea reflecției personale și a gândirii critice cu privire la alegerile sănătoase ale stilului de viață.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Educație fizică, științe, studii de mediu.

HASHTAG-URI

#ExplorareStilDeViațăSănătos #StareDeBineÎnAerLiber
#DistracțieExcursiePeTeren





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE



Campanie internațională pentru un stil de viață sănătos: împărtășirea experiențelor noastre din teren

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această sesiune de colaborare online, elevi de liceu din diferite țări se reunesc pentru a-și împărtăși experiențele și cunoștințele dobândite în urma excursiei. Participanții se angajează în discuții, împărtășesc prezentări multimedia și fac schimb de idei privind promovarea alegerilor de stil de viață sănătos în comunitățile lor respective.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții se vor alătura unei platforme de întâlnire online, unde vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Fiecare grup își va prezenta experiențele de călătorie, subliniind constatările cheie, reflecțiile și planurile de acțiune dezvoltate. Ei se vor angaja în discuții interculturale, vor împărtăși fotografii sau videoclipuri și vor colabora la proiectarea unei campanii internaționale de stil de viață sănătos.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

-Dezvoltarea înțelegerii și a aprecierii interculturale a diferitelor perspective asupra alegerilor stilului de viață sănătos.

-Aplicarea abilităților de gândire critică pentru a analiza și reflecta asupra experiențelor de călătorie pe teren.

-Îmbunătățirea abilităților de comunicare și prezentare prin prezentări multimedia.

-Încurajarea colaborării și a muncii în echipă în dezvoltarea unei campanii internaționale pentru un stil de viață sănătos.





Stil de viață sănătos și de învățare

*Provocarea stilului de viață
sănătos: crearea unui program
holistic de stare de bine*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Provocarea stilului de viață sănătos: crearea unui program holistic de stare de bine

SCURTĂ DESCRIERE

Această activitate multidisciplinară implică elevii de gimnaziu cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani în proiectarea unui program holistic de bunăstare care promovează alegerile sănătoase ale stilului de viață. Elevii și profesorii colaborează în diferite domenii pentru a dezvolta inițiative cuprinzătoare care abordează bunăstarea fizică, mentală și emoțională.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 15-17 din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Înțelegerea de bază a conceptelor de sănătate, abilități de cercetare, abilități de gândire critică, abilități de comunicare și capacitatea de a lucra în echipă.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (4-6 elevi) asociate cu un profesor mentor. Activitatea este executată prin cercetare, discuții de grup și dezvoltare de proiecte colaborative.

INTERVAL DE TIMP

6-8 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

Această activitate cuprinde următoarele sarcini:

a) Sarcina 1 - Cercetare privind bunăstarea holistică

Elevii efectuează cercetări cu privire la diferite aspecte ale bunăstării holistice, inclusiv bunăstarea fizică, mentală și emoțională. Ei explorează subiecte precum nutriția, exercițiile fizice, gestionarea stresului, atenția și practicile de auto-îngrijire.

b) Sarcina 2 - Discuții de grup și evaluarea nevoilor

Elevii, împreună cu mentorii lor profesori, se angajează în discuții de grup pentru a identifica nevoile și provocările specifice legate de bunăstarea holistică în școala sau comunitatea lor. Ei efectuează sondaje sau interviuri pentru a aduna informații de la colegi, profesori și alte părți interesate.

c) Sarcina 3 - Proiectarea și planificarea programului

Elevii lucrează în grupurile lor pentru a proiecta un program cuprinzător de stare de bine care să abordeze nevoile și provocările identificate. Ei dezvoltă inițiative, activități și strategii pentru promovarea bunăstării fizice, mentale și emoționale în rândul colegilor lor.

d) Sarcina 4 - Implementare și evaluare

Elevii, cu îndrumarea profesorilor mentori, implementează programul de stare de bine în școala sau comunitatea lor. Ei organizează ateliere, evenimente sau campanii pentru a promova alegerile unui stil de viață sănătos și colectează feedback pentru a evalua eficacitatea inițiativelor lor.

e) Sarcina 5 - Reflecție și recomandări viitoare

Elevii reflectează asupra experienței lor și evaluează impactul programului lor de stare de bine. Ei identifică succesele, provocările și domeniile de îmbunătățire, oferind recomandări pentru susținerea și extinderea inițiativelor în viitor.

Materiale de cercetare, computere sau dispozitive cu acces la internet, materiale de prezentare, instrumente de sondaj sau interviu, resurse pentru implementarea programului (de exemplu, locație, echipamente, materiale promoționale).

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Dezvoltarea abilităților de cercetare și gândire critică legate de bunăstarea holistică.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și de lucru în echipă prin discuții de grup și planificare de proiect.
- Încurajarea activităților de conducere și a luării inițiativelor prin proiectarea și implementarea unui program cuprinzător de stare de bine.
- Cultivarea abilităților de reflecție și evaluare pentru a evalua eficacitatea inițiativelor lor.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Educație pentru sănătate, educație fizică, psihologie, sociologie.

HASHTAG-URI

#ProvocareStareDeBineHolistică
#ProgramStilDeViațăSănătos #AspecteStareDeBine





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Simpozionul Internațional de stare de bine: Împărtășirea abordărilor noastre holistice

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În cadrul acestui simpozion online, elevi de liceu cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani din diferite țări se reunesc pentru a-și împărtăși programele holistice de stare de bine și pentru a face schimb de idei. Participanții își prezintă inițiativele, discută provocările și succesele și colaborează la planuri viitoare pentru promovarea bunăstării în școlile și comunitățile lor.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Elevii se vor alătura unei platforme de întâlniri online, unde vor fi împărțiți în grupuri mici, cuprinzând persoane din diferite țări. Fiecare grup își va prezenta programul de stare de bine, inclusiv inițiativele și rezultatele cheie. Ei se vor angaja în discuții interculturale, vor împărtăși idei și vor oferi feedback și sugestii pentru îmbunătățirea și colaborarea ulterioară.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii și colaborării interculturale între elevii din diferite țări.
- Încurajarea schimbului de bune practici și abordări inovatoare în promovarea bunăstării holistice.
- Inspirarea participanților să implementeze idei și inițiative noi bazate pe experiențele altora.
- Cultivarea unui sentiment de cetățenie globală și responsabilitate față de promovarea bunăstării la o scară mai largă.





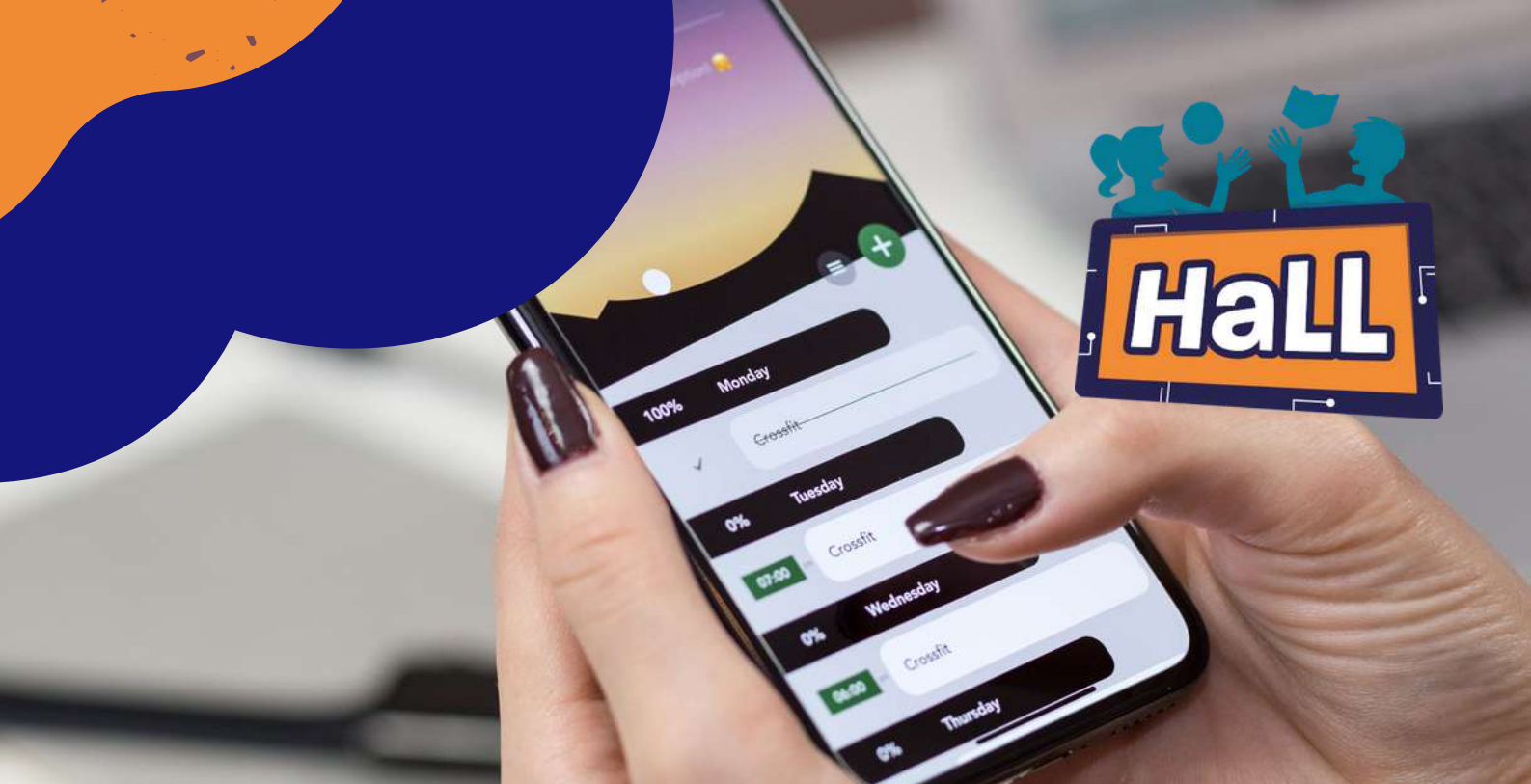
Stil de viață sănătos și de învățare

*Cod pentru sănătate:
construirea unei aplicații pentru
un stil de viață sănătos*



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



Cod pentru sănătate: construirea unei aplicații pentru un stil de viață sănătos

SCURTĂ DESCRIERE

Această misiune multidisciplinară implică elevii de gimnaziu cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani în codificarea unei aplicații mobile care promovează alegerile unui stil de viață sănătos. Elevii combină abilitățile de codare cu cunoștințele de la alte materii pentru a dezvolta o aplicație interactivă și informativă care încurajează utilizatorii să adopte obiceiuri sănătoase.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 15-17 ani din clasele gimnaziale.

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

- Cunoștințe de bază de codificare (de exemplu, variabile, bucle, condiționale).
- Înțelegerea conceptelor și practicilor de stil de viață sănătos.
- Gândire creativă și abilități de rezolvare a problemelor.
- Abilități de colaborare și lucru în echipă.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Grupuri mici (3-4 elevi) care lucrează împreună cu un profesor ca facilitator. Activitatea este executată printr-o combinație de sesiuni de codare, cercetare și dezvoltare de proiect.

INTERVAL DE TIMP

4-6 săptămâni.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

MATERIALE NECESARE

Elevii se vor angaja în următoarele sarcini pentru a dezvolta o aplicație de stil de viață sănătos:

a) Sarcina 1 - Conceptul și designul aplicației

Elevii identifică publicul țintă și caracteristicile cheie ale aplicației lor de stil de viață sănătos. Ei propun idei pentru designul, aspectul și interfața cu utilizatorul a aplicației.

b) Sarcina 2 - Codificarea și dezvoltarea aplicațiilor

Elevii își folosesc abilitățile de codare pentru a dezvolta funcționalitatea aplicației. Acestea creează funcții interactive, cum ar fi urmărirea activităților zilnice, furnizarea de rețete sănătoase, oferirea de rutine de antrenament sau transmiterea de mesaje motivaționale.

c) Sarcina 3 - Crearea și integrarea conținutului

Elevii cercetează și adună conținut relevant, cum ar fi informații nutriționale, orientări privind exercițiile fizice și resurse de sănătate mintală. Ei integrează acest conținut în aplicație pentru a oferi utilizatorilor informații exacte și utile.

d) Sarcina 4 - Testare și perfecționare

Elevii testează funcționalitatea, gradul de utilizare și experiența generală a utilizatorului aplicației. Ei colectează feedback de la colegi și fac îmbunătățirile necesare pentru a îmbunătăți performanța aplicației.

e) Sarcina 5 - Prezentare și demonstrație

Elevii își prezintă aplicația dezvoltată colegilor de clasă și profesorilor. Ei demonstrează caracteristicile sale, explică rațiunea din spatele alegerilor lor de design și evidențiază beneficiile utilizării aplicației pentru promovarea unui stil de viață sănătos.

Calculatoare sau dispozitive cu software de codare (ex. Scratch, Python), materiale de cercetare (resurse online, cărți), materiale de prezentare.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Aplicarea abilităților de codare pentru a dezvolta o aplicație mobilă funcțională și interactivă.
- Integrarea cunoștințelor despre conceptele și practicile stilului de viață sănătos într-o soluție practică.
- Încurajarea creativității și a abilităților de rezolvare a problemelor prin proiectarea și dezvoltarea aplicațiilor.
- Îmbunătățirea abilităților de colaborare și de lucru în echipă prin lucrul în grup.

DISCIPLINE ȘCOLARE ACOPERITE

Codare/Științe calculator, educație pentru sănătate.

HASHTAG-URI

#CodPentruSănătate #AplicațieStilDeViațăSănătos
#StareDeBineTehn





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE



Prezentare globală aplicații: Promovarea unui stil de viață sănătos la nivel mondial

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

În această prezentare online, elevi de gimnaziu cu vârste cuprinse între 15 și 17 ani din diferite țări se reunesc pentru a prezenta și împărtăși aplicațiile lor dezvoltate pentru un stil de viață sănătos. Participanții se angajează în discuții, oferă feedback și explorează posibilitățile de colaborare în promovarea obiceiurilor sănătoase la scară globală.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Participanții se vor alătura unei platforme de întâlnire online, unde vor avea ocazia să-și prezinte aplicațiile dezvoltate. Fiecare grup va prezenta caracteristicile aplicației, publicul țintă și impactul pe care și-l imaginează. Ei vor primi feedback de la participanți și vor discuta despre potențialele eforturi de colaborare pentru a extinde acoperirea și impactul aplicațiilor lor.

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- Promovarea înțelegerii și colaborării interculturale între elevii din diferite țări.
- Partajarea și învățarea din diverse abordări și perspective de dezvoltare a aplicațiilor.
- Oferirea de feedback constructiv și sugestii pentru îmbunătățirea aplicațiilor prezentate.
- Explorarea oportunităților de colaborare în promovarea stilurilor de viață sănătoase la nivel global.





Stil de viață sănătos și de învățare

Plan de învățare personală



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672



PREZENTARE ACTIVITATE

Această activitate include aceste subiecte

- Nutriție
- Mișcare
- Sănătate mentală ✓
- Sănătate fizică ✓
- Propriul stil de viață (sănătos și de învățare) ✓
- Stilul de viață al celorlalți
- Circumstanțe de acasă ale stilului de viață sănătos și de învățare ✓
- Circumstanțe la școală ale stilului de viață sănătos și de învățare ✓
- Alte subiecte, precum:

Această activitate este:

- Bazată pe provocări
- Orientată spre schimb
- Orientată spre dezvoltarea personală ✓

Această activitate include aceste activități ale elevilor:

- Investigație sau cercetare ✓
- Contactare experți și practicieni
- Prezentare/discutare a rezultatelor
- Alte activități, precum: obiective de învățare considerate prin încercare și eroare ✓

Această activitate include elemente ale acestor discipline școlare:

- Matematică
- Engleză
- Educație fizică
- Biologie
- Geografie
- TIC
- Fizică
- Istorie
- Alt(e) subiect(e), precum: dezvoltare personală ✓

Cuvintele cheie sau hashtag-urile pentru această temă sunt:

#dezvoltarepersonală #obiectivepersonale
#creșterepersonală #planpersonaldeînvățare

Plan personal de învățare – Setare obiective – Dezvoltare
și creștere personale



Plan de învățare personală

SCURTĂ DESCRIERE

Într-un șablon dat, elevii descriu diferite obiective personale la care ar dori să lucreze/să atingă într-o anumită perioadă de timp. Aceste obiective iau în considerare diferite competențe care sunt viabile atât în interiorul cât și în afara școlii, cum ar fi planificarea și organizarea (temele), învățarea, munca în echipă/colaborarea. Elevii stabilesc, de asemenea, obiective care sunt legate de un stil de viață sănătos, de exemplu: efectuarea unui antrenament de 30 de minute în fiecare zi, pregătirea unei mese sănătoase pentru familie o dată pe săptămână, reducerea timpului de utilizare a dispozitivelor digitale etc.

ELEVI ȚINTĂ

Elevi de 12 ani și mai mari

CUNOȘTINȚELE, APTITUDINILE ȘI COMPETENȚELE NECESARE

Descrierea căror competențe, abilități și cunoștințe sunt necesare elevilor în avans.

Elevii ar trebui să știe deja...

- Puțin despre propriile lor puncte tari și puncte slabe (potențialul de creștere)

Elevii ar trebui să fie deja capabili...

- Să aibă câteva abilități de reflecție.
- Elevii trebuie să fie deschiși pentru autoevaluare.

**DIMENSIUNEA
GRUPULUI ȘI
MODUL DE
EXECUTARE**

Activitate individuală

INTERVAL DE TIMP

Timpul de pregătire necesar profesorului (și elevilor):
15 minute pentru profesor/30-45 minute pentru elevi.



DESCRIEREA COMPLETĂ A ACTIVITĂȚII

Elevii completează formularul „Plan personal de învățare” (anexa 1).

Prin completarea acestui formular, un elev va descrie mai multe obiective personale pentru perioada următoare – acestea trebuie stabilite de mentorul/antrenorul personal al elevului (de obicei 2-3 luni). Obiectivele pe care elevii și le-au propus pot fi legate de școală (discipline), de problemele vieții de zi cu zi, de stilul lor de viață etc. Scopul principal este de a ajuta elevii să devină mai buni în dezvoltarea personală și creșterea personală.

După completarea formularului, elevii vor lucra efectiv la obiectivele lor personale, iar după perioada dată va avea loc un moment de auto-reflecție sub forma unei prezentări către mentor (și dacă este posibil părinților). Elevii vor fortifica această prezentare arătând diferite tipuri de dovezi pe care le-au adunat având în vedere obiectivele personale la care au lucrat. Aceste tipuri de dovezi și planul personal de învățare în sine pot fi afișate într-un portofoliu (digital).

Este o sarcină individuală, deoarece fiecare elev este unic și are propriul set specific de obiective personale. Cu toate acestea, elevii sunt, desigur, stimulați să-și implice părinții, prietenii (aproiați), profesorii și mentorii pentru a-i ajuta gândindu-se și descriindu-și propriile obiective personale de învățare.

MATERIALE NECESARE

Un laptop

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

La finalizarea acestei activități,
Elevii vor ști:

- Diferite categorii/teme pe care toată lumea le poate considera a fi diferite tipuri de obiective care vor contribui în cele din urmă la creșterea personală
- Că stabilirea unui plan personal de învățare ajută de fapt la obținerea de percepții despre sine și prezentarea potențialului fiecăruia ajută la creșterea personală

Elevii vor fi capabili să:

- Conceapă și să descrie obiective personale de învățare
- Completeze un plan personal de învățare

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Harry Verhaar

Organizație: Piter Jelles Impulse Leeuwarden

Detalii de contact : hverhaar@pj.nl

Data: 14 septembrie 2022





ACTIVITATE DE CONSOLIDARE

Care este ținta ta pentru un stil de viață sănătos?

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII ONLINE

Elevii și-au dezvoltat deja propriul plan personal de învățare completând formularul „Plan personal de învățare” (anexa 1). Una dintre categoriile din acest formular este „Stil de viață sănătos”. Un elev va fi descris unul sau mai multe obiective personale având în vedere un stil de viață sănătos. Tema online constă în schimbul a cel puțin unuia dintre aceste obiective cu un alt student. Scopul acestui schimb este, de asemenea, de a-și prezenta reciproc un plan despre modul în care studentul plănuiește să lucreze la acest obiectiv. Elevul care ascultă va lua notițe și va pune întrebări critice după aceea pentru a-l ajuta pe elevul care a prezentat.

ORGANIZAREA ȘI MODUL DE EXECUTARE

Organizare

Este o conversație online între 2 studenți dintr-o altă țară.

Din punct de vedere tehnic, Microsoft Teams va fi folosit pentru a executa această sarcină. Elevii vor folosi fie sălile de grup, fie apeluri online separate.

Durata totală estimată: 45 de minute:

- începerea plenară de către profesor (aproximativ 5-10 minute)
- executarea temei online (15 minute per student)
- sfârșitul plenului de către profesor (5-10 minute)

OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

La finalizarea acestei teme online, elevii vor ști:

- obiectivele unui stil de viață sănătos al unui student în străinătate
- planurile de lucru asupra acestor obiective de către ceilalți elevi

Elevii vor fi capabili să:

- Prezinte propriile obiective și dezvoltare a unui stil de viață sănătos.
- Acorde o atenție sinceră celorlalți elevi în prezentarea lor și să pună întrebări critice, ajutându-i să reflecteze

DEZVOLTATOR AL ACTIVITĂȚII

Nume: Harry Verhaar

Organizație: Piter Jelles Impulse Leeuwarden

Detalii de contact: hverhaar@pj.nl







www.healthy-lifestyle.school

!mpulse@

Learning
Hub
Friesland

Geseme
Medical experts.
Safety specialists.

Klare Koek.



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

Proiectul Stil de Viață Sănătos și de Învățare este fondat de programul Erasmus+, Acțiunea-Cheie
2: Parteneriate strategice Apel 2020 cu acordul numărul: 2020-1-NL01-KA201-064672