PROIECT EDUCAȚIONAL

PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Autor: Andreea VASILIU, asistent medical generalist

Perioada de implementare: anul școlar 2024-2025

**Proiect: Viața Sănătoasă pentru Preșcolari și Elevi din Clasa Primară**

**Titlul proiectului**: „Viața sănătoasă în fiecare zi”

**Scopul proiectului**: Să educăm preșcolarii și elevii din clasele primare despre importanța unui stil de viață sănătos, prin promovarea alimentației echilibrate, a exercițiilor fizice și a igienei corespunzătoare.

**Obiective**:

1. Promovarea unei alimentații sănătoase.
2. Încurajarea activităților fizice zilnice.
3. Îmbunătățirea obiceiurilor de igienă personală.
4. Dezvoltarea unor atitudini pozitive față de sănătate.

**Activitățile principale ale proiectului**:

1. **Atelier de gătit sănătos**
   * Obiectiv: Educația alimentației echilibrate prin prepararea unor gustări sănătoase (de exemplu, sandvișuri cu legume, smoothie-uri de fructe).
   * Activitate: Copiii vor învăța despre importanța alimentelor naturale (legume, fructe, cereale integrale) și vor pregăti în echipe gustări sănătoase.
2. **Cursuri de educație fizică zilnică**
   * Obiectiv: Promovarea exercițiilor fizice prin jocuri și activități sportive.
   * Activitate: Organizarea unor jocuri de mișcare, cum ar fi „ștafeta sănătății”, „capra”, „hop-hop” sau drumeții în aer liber.
3. **Ziua igienei personale**
   * Obiectiv: Educația igienei pentru prevenirea bolilor.
   * Activitate: Prezentarea unui video despre importanța spălării pe mâini, periajului dinților și igienei generale. Copiii vor participa la un concurs de periaj corect al dinților.
4. **Campania „Să bea apă!”**
   * Obiectiv: Să înțeleagă importanța hidratării.
   * Activitate: Crearea unor afișe atractive care să promoveze consumul de apă. Fiecare copil va primi o sticlă personalizată de apă pentru a o folosi pe parcursul zilei.
5. **Cercul sănătății**
   * Obiectiv: Discuții și schimb de idei despre obiceiuri sănătoase.
   * Activitate: Organizarea unui cerc în care copiii să povestească ce obiceiuri sănătoase au acasă (exemplu: sporturi preferate, alimentație sănătoasă, activități în aer liber).

**Metode de evaluare**:

* Observarea participării copiilor la activități.
* Realizarea unor desene sau lucrări de grup pe tema „Viața Sănătoasă”.
* Întrebări și răspunsuri în cadrul activităților educaționale pentru a verifica înțelegerea conceptelor prezentate.

**Durata proiectului**: 4 săptămâni

**Resurse necesare**:

* Materiale pentru gătit (fructe, legume, brânzeturi, pâine integrală etc.)
* Echipament sportiv (mingi, frânghii, coarde)
* Produse de igienă (săpun, periuțe de dinți)
* Cartonașe și markere pentru afișe

**Concluzie**:  
Prin acest proiect, copiii vor învăța să facă alegeri sănătoase pentru un corp și o minte puternică. Activitățile vor fi interesante și interactive, stimulând implicarea activă și formarea unor obiceiuri de viață sănătoase pe termen lung.