PETALE DE LUMINĂ

REVISTĂ ȘCOLARĂ

ISSN 2537-4788 ISSN-L 2537-4788





Școala Gimnazială Nr.16 "Marin Ionescu Dobrogianu"
Șos. Mangaliei nr.103, Constanța, România
Tel./Fax: 0341 – 405.841
E-mail: secretariat@scoala16.ro
Web: www.scoala16.ro

PETALE DE LUMINĂ
REVISTĂ ȘCOLARĂ

ISSN 2537-4788 ISSN-L 2537-4788

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 16 MARIN IONESCU DOBROGIANU CONSTANȚA

Director: Balteș Simona
Director adjunct: Ciobanu Claudia

Coordonatori:
Secuiu Elena
Pantu Ana-Maria

ȘOSEAUA MANGALIEI, NR. 103, CONSTANȚA

Colectivul de redacție:

Ciobanu Claudia Veronica

Scripcaru Dorina

Serghei Maria

Zatic Maria Minodora

Ulmeanu Florina

Gurgu Nicoleta

Dodu Cristina

Ciorogaru Nicoleta

Costescu Violeta

CUPRINS

I. ARTICOLE DE SPECIALITATE

Alimentația în diabetul zaharat……7
Educația nonformală în natură……10
Premise ale apariţiei dificultăţilor de învăţare……13
DE LA KALOS LA EDUCAȚIE ESTETICĂ……16

II. REZULTATE CONCURSURI 2022-2023

Clasa preg. B……21
Clasa preg. D ……25
Clasa a II-a A……29
Clasa a II-a B……32
Clasa a IV-a D……34
Biologie……36
Religie……37

III. ACTIVITĂȚI DE LA CLASĂ

Happy Easter Project-Clasa Pregătitoare D……40
Magia fimului VII C ……42
Excursie tematică……43

IV. PROIECT ERASMUS+

WE ARE HEALTY-WE CHOOSE WHAT WE EAT, WE CHOOSE HOW TO ACT!……45

I. ARTICOLE DE SPECIALITATE

Alimentația în diabetul zaharat

Profesor, dr. Dodu Cristina Viorica
Școala Gimnazială Nr.16 „M.I.Dobrogianu", Constanța

Cu ocazia derulării acțiunilor pentru sănătate, în școala noastră la clasele VI A și VI D, am dezbătut tema ,,Diabetul zaharat", din cadrul proiectului "Acum pentru sănătate" , alături de medicul școlar. Le-am explicat copiilor ce este diabetul zaharat, ce regim alimentar trebuie să respecte în diabet, care sunt alimentele interzise, alimentele care conțin glucide și ar trebui cântărite, alimentele care conțin glucide și nu ar trebui cântărite zilnic și le-am oferit câteva sfaturi despre modul de îmbunătățire a calității vieții a celor suferinzi de diabet.

În literatura de specialitate, diabetul este descris ca una dintre cele mai grave boli cronice, care afectează toate categoriile de vârstă, pentru care nu există tratament de vindecare, ci doar terapie medicamentoasă menită să țină sub control evoluția bolii. Acesta reprezintă o afecțiune determinată pe de o parte, de predispoziția genetică, pe de altă parte de dezechilibre ale metabolismului, cauzate de alimentația nesănătoasă, combinată cu stil de viață dezordonat, sedentarism și consum excesiv de alimente hipercalorice și cu un conținut mare de zaharuri. Respectarea unui regim alimentar în diabet nu este o simplă recomandare, ci o componentă de bază a terapiei împotriva acestuia. Mai mult decât atât, diabeticul ar trebui să țină seama de o alimentație: echilibrată într-un mod adecvat, controlată caloric, moderată și variată. Conform specialiștilor în domeniu, dieta este elementul terapeutic primordial constant întâlnit în toate formele de boală. Trebuie luat în considerare faptul că, aproape o treime din diabeticii tip 2 nou descoperiți pot fi echilibrați inițial numai prin alimentație. De fapt, dieta pacientului diabetic se apropie foarte mult de a unui om sănătos fiind caracterizată însă de un aport mai crescut de fructe și legume precum și de evitarea consumului exagerat de sare și grăsimi animale. De altfel, o persoană diabetică ar trebui să mănânce trei mese pe zi fiind recomandat să se lase un interval de 4-6 ore între cele principale și să ia o mică gustare la un interval de 3 ore după fiecare masă. Așa cum este cunoscut, alimentația sănătoasă implică respectarea principiilor nutritive de bază.

Un aspect important de care trebuie să se țină seama în cazul diabetului este și acela că unele alimentele care conţin glucide trebuie cântărite zilnic: fructele

proaspete - fragi, căpşuni, zmeură, mure, piersici, mere, cireşe timpurii, caise, vişine, portocale, gutui, prunele mai puțin dulci (conţin 10% glucide); lactatele - brânză de vaci, iaurt (conţin 4% glucide); făinoase- paste făinoase, cartofi, orez sau griş, toate cântărite fierte (conţin 20% glucide); pâine (conţine 50% glucide); mămăliga pripită, la fel şi fasolea boabe cântărită fiartă (conţin 12% glucide), etc.

Pe de o parte, unele alimente care nu conţin glucide, nu trebuie cântărite zilnic, ca de exemplu: carne - vacă, viţel, pasăre, miel, porc, şuncă, piftie; mezeluri, conserve de carne (maxim 300 g); peşte - proaspăt sau conservat; brânzeturi - brânză de vaci, caş, şvaiţer; caşcaval (maxim între 200-300 g); ouă proaspete (maxim 1/zi); grăsimi - unt, untdelemn, margarină; slănină (maxim între 60-100 g); smântână proaspătă (50-150 g); nuci, alune (maxim 4-5 bucăţi); zarzavaturi: roşii, vinete, spanac, ciuperci, ardei gras, varză albă, bame, varză roşie, conopidă, castraveţi, dovlecei, fasole verde, ridichi, ştevie, lobodă, păpădie, untişor, salată verde (maxim între 800 – 1 000 g).

Pe de altă parte, specialiștii recomandă pe cât posibil limitarea sau interzicerea unor alimente: făinurile, biscuiţii, castanele, strugurii, prunele uscate; zahărul, ciocolata, bomboanele, prăjiturile, rahatul, dulceaţa, îngheţata, siropurile; legumele uscate, berea, vinul dulce, mustul, lichiorurile, etc.

Un studiu publicat în decembrie 2022 arată că în ultimii 30 de ani s-a constatat o creștere a diabetului zaharat de tip 2 în rândul persoanelor tinere iar greutatea corporală a devenit principalul factor care îngrijorează. Ratele pentru diabetul zaharat de tip 2 la adolescenți și adulți tineri au crescut la nivel global din anul 1990 până în anul 2019 și în acest sens se impune respectarea unor sfaturi care pot ajuta:

- stabilirea unei diete specifice pentru fiecare persoană în concordanță cu recomandările medicilor și descoperirilor cele mai recente din domeniul nutriției;
- verificarea periodică a glucozei din sânge și a hemoglobinei și întreprinderea tuturor măsurilor necesare pentru menținerea glucozei în limite normale;
- realizarea consultațiilor medicale preventive (analiza microalbuminei din urină, consult oftalmologic, consult stomatologic, determinarea colesterolului);
- respectarea cu strictete a tratamentului medicamentos prescris de medic în cazul în care s-a ajuns în acest stadiu și la fiecare trei luni trebuie efectuată o

vizită la medic pentru a constata dacă tratamentul cu pastile sau insulină injectabilă are efectul dorit;

- realizarea unui program de exerciții fizice sub îndrumarea medicului. Slăbirea cu câteva kilograme poate ajuta capacitatea organismului de a produce insulină, reglează glicemia, tensiunea arterială și valoarea colesterolului, ajută la creșterea energiei și a dorinței de mișcare arzându-se mai multe calorii decât se aduc prin mâncare;
- realizarea de 7-8 ore de somn pe noapte deoarece organismul nu va mai avea tendința să solicite alimente bogate în carbohidrați nesănătoși (dulciuri, pâinea albă, pastele făinoase, băuturile dulci și acidulate), care duc la acumularea de kilograme ce cresc riscul de complicații, precum bolile de inimă;
- suplimentarea glucidelor în alimentație și restricționarea pe cât posibil a cantităților grăsimilor;
- limitarea aportului zilnic de sare și evitarea situațiilor stresante, a fumatului sau altor obiceiuri nesănătoase;

Putem concluziona că, importanța alimentației în diabetul zaharat a fost dovedită de diferite studii de specialitate. Realizarea unei diete speciale pentru această afecțiune presupune ca persoanele cu probleme medicale să consulte un medic (sau un specialist în nutriție) pentru a dezvolta planuri nutriționale individualizate. Nu trebuie uitată nicio clipă încurajarea sportului, dar și importanța unei alimentații bogate în fibre, evitarea supraalimentației și introducerea restricției calorice în alimentație, în consumul glucidelor, în consumul de cereale, de legume și fructe, dar și menținerea unui ritm regulat de mese zilnic și consumarea micului dejun cât mai devreme.

Pentru copiii cu diabet un element important îl reprezintă starea psihică a acestora dar și a întregii familii iar comunicarea în școală și acasă devine importantă pentru a lucra împreună, ca o echipă, pentru a minimiza disconfortul și momentele de frustrare care apar și pentru a nu se uita că obiectivul tuturor este același, copilul să fie sănatos și fericit.

Bibliografie

https://viatacudiabet.ro

Educația nonformală în natură

Profesor, dr. Dodu Cristina Viorica
Școala Gimnazială Nr.16 „M.I.Dobrogianu", Constanța

Educația în mediul formal și activitățile elevilor din timpul liber (în mediul familiei, al anturajului sau în diverse medii care sunt sau nu propice dezvoltării) sunt principalele elemente în formarea-dezvoltarea personalității. Timpul liber poate fi considerat o resursă a educației, cu o certă valoare educativă dar care nu este suficient valorificată de către instituțiile educative existente din diferite motive din care unele sunt determinate de considerente personale ale familiilor sau de neasimilarea și neaprofundarea conceptului de educație continuă de către părinți sau elevi – chiar lipsa unor teme pentru acasă pe perioada vacanței construiesc percepții false asupra unei binemeritate discontinuități educative în timpul vacanțelor.

De aceea, activitățile din ,,Săptămâna Verde" au fost o provocare pentru învățământul românesc, în care s-a urmărit educația nonformală cu scopul de a promova educația ecologică și a conștientiza elevii cu privire la importanța protejării continue a mediului înconjurător, mai ales pe perioada vacanțelor unde se pot observa activități nocive asupra mediului, care se propagă rapid, de la diferiți ,,turiști" care devin vectori ai comportamentului needucat și iresponsabil. În această săptămână am îndrumat și desfășurat cu elevii din clasa la care sunt dirigintă numeroase activități educative și deosebit de interesante și atractive în mijlocul naturii, am organizat jocuri în aer liber, excursii în zone protejate din Dobrogea, (zonă care a fost dăruită cu o mare biodiversitate floristică și faunistică), am avut activități de plantare a arborilor, am vizitat unele locuri istorice, muzee, biserici, parcuri, păduri și am ecologizat o porțiune din plaja Mamaia, alături de specialiștii de la Garda de Mediu, părinți și unele ONG-uri care conștientizează problemele legate de mediu și care doresc să se implice activ în rezolvarea unor probleme ale naturii.

De altfel, prin aceste activități am promovat educația ecologică, am creat responsabilități și am forțat o viziune strategică a tinerei generații dezvoltatând acțiuni conștiente și mature în vederea protecției, menținerii sau îmbunătățirii calității mediului. Prin calitatea mea de profesor de biologie, am considerat esențial faptul că natura trezește interesul copiilor, le satisface setea de cunoaștere, le oferă prilejul de a contempla și de a observa direct locul pentru a se educa, pentru a descoperi singuri lucruri noi, îmbogățindu-le cunoștințele despre vegetația și fauna zonei respective,

despre importanța lor în menținerea echilibrului ecologic. Le-am reamintit copiilor să respire aer curat cu întreaga capacitate a plămânilor, să memoreze senzația corpului care conștientizează pe deplin lipsa aerului viciat din orașe, să se relaxeze, să asculte natura: ciripitul păsărilor, murmurul apei, șuieratul vântului, foșnetul frunzelor. De asemenea, am insistat ca elevii să noteze în carnețele câteva concluzii referitoare la cele observate și descoperite în fiecare zonă, să fotografieze plante, animale, videoclipuri, pentru a realiza cu acestea albume, colecții, expoziții. Le-am explicat că astfel de activități petrecute în aerul liber sunt frumoase, utile și educative, dar trebuie să formeze o conștiință a tinerei generații care trebuie să-și asume și responsabilități față de mediu deoarece distrugerile omului pot fi câteodată ireversibile.

Copiii au comunicat între ei, și-au exprimat liber gândurile, ideile, cunoștințele despre mediul înconjurător, au interpretat corect anumite realități din jurul lor și și-au dezvoltat capacități de a gândi logic. Elevii s-au implicat în activități colective (au confecționat suveniruri din materiale naturale și reciclate, au colectat deșeuri de pe plajă, au confecționat și au montat în copaci căsuțe pentru păsări, au plantat semințe, bulbi, flori, arbuști. Au dobândit mai multe cunoștințe, au avut parte de o schimbare a comportamentului. Le-am răspuns la toate întrebările pe care mi le-au adresat (,,Ce pasăre este aceasta? Cu ce se hrănește, Ce rol are în natură, Ce este poluarea?, Care sunt sursele poluării?, etc.) oferind explicații clare și i-am determinat să fie ei înșuși constructori activi ai propriilor structuri cognitive, atitudinale și comportamentale. La finalul activității am mulțumit copiilor pentru comportamentul lor și activitățile desfășurate, am amintit că fiecare dintre noi este o mică rotiță în angrenajul responsabilității sociale și ecologice și am dăruit diplome ce semnifică aprecierea instituției educative și comunică părinților implicarea copiilor în activități nonformale importante.

La revenirea din cadrul acestor activități am amenajat în școală ,,Colțul verde", am organizat expoziții cu materialele adunate, cu obiectele decorative, colecțiile, desenele cu mesaje ecologice, articolele inormative, afișe panouri precum și un atelier de pseudoinstrumente din materiale reciclabile.

Activitățile nonformale organizate în aer liber au contribuit la:

1. dezvoltarea interesului elevilor pentru un mediu înconjurător care se bucură de atenția și grija oamenilor, care poate fi protejat și menținut nepoluat și care este cadrul natural de desfășurare a activităților sociale în general și a activității educative în particular;

2. formarea deprinderilor ecologice și conștientizarea strânsei legături dintre teorie și practică;
3. formarea unei conștiințe sociale asupra mediului înconjurător prin manifestarea unor comportamente de protecție proactive față de acesta;
4. deprinderea bunelor practici de colectare selective a deșeurilor în vederea reciclării eficiente a diferitelor materiale și reducerea impactului asupra mediului înconjurător;
5. dezvoltarea abilităților de lucru în echipă și conștientizarea puterii acțiunilor fiecăruia mai ales dacă este desfășurată în cadrul unui întreg bine închegat, cu interese comune;
6. formularea unor idei în care sunt prezentate rolul și importanța ecosistemelor;
7. realizarea unor mesaje despre responsabilități în protecția mediului ce îndeamnă la acțiune și promovează activitățile din școală în mediul familiilor elevilor și pe cât posibil, mai departe;
8. conștientizarea influenței activităților omului asupra naturii naturii și a efectelor ce apar, unele deosebit de nocive și greu de combătut dacă ating un prag critic;

Consider că timpul liber petrecut în natură în conexiune cu timpul petrecut în școală asigură echilibrul dintre interesele elevilor în conformitate cu personalitatea lor dar și și cu așteptările societății. Păstrarea mediului înconjurător este un subiect ce are în mod cert un impact major asupra viitorului și de aceea elevul trebuie orientat spre valorile educative importante încă din clasele mici, valori ce peste ani îl vor preocupa, îi vor produce satisfacții și îi vor oferi zone cu activități interesante pentru formarea-dezvoltarea personalității sale ce pot chiar conduce la profesii pentru tot restul vieții. Școala ar putea oferi mai multe activități nonformale în ceea ce privește organizarea rațională a timpului liber, ca resursă și ca valoare educativă a elevului, prin activități artistice, sportive, științifice, culturale sau de ecologizare. Ca sarcină educațională de viitor voi încerca să planific activitățile în zilele de weekend pentru a introduce în grupul de elevi cât mai mulți părinți care pot continua și acasă reflecții sau feedback informal asupra a ceea ce s-a întreprins și care, apelând la experiențele proprii, pot comunica prin proprii copii propuneri, idei reformatoare ce pot duce la reconfigurarea formatului activităților, aflate chiar în medii naturale mult mai depărtate, în alte zone de relief ale țării, ce pot fi caracterizate de un inedit aparte și sunt încărcate cu un conținut educativ diferit de cel al mediului natural al Dobrogei.

Premise ale apariţiei dificultăţilor de învăţare

Prof. înv. primar Gurgu Nicoleta-Doina
Școala Gimnazială Nr.16 „M.I.Dobrogianu", Constanța

Semnificaţia sintagmei „dificultăţi de învăţare" este prezentă (în plan teoretic) adesea contradictoriu şi confuz, ca atare legătura cu practica este destul de dificilă. Conceptul dedificultăţi de învăţare este cunoscut mai ales ca dificultăţi şcolare şi anume ca „dificultăţi care le întâmpină unii elevi în asimilarea cunoştinţelor, în formarea competenţelor" (Mircea Stefan, Lexicon pedagogic, p.90, 2006, Aramis, Bucureşti). De obicei, dificultăţile de învăţare apar de timpuriu, în însuşirea cititului (dislexie), a scrisului (disgrafie), şi duc la manifestări de anxietate, neîncredere în sine, pierderea motivaţiei învăţării.

Aşa cum aprecia şi A. Chircev (1977), procesul învăţării nu se realizează printr-un demers rectiliniu, numai cu succese, ci presupune şi căderi şi reveniri continue, depăşirea de obstacole, bariere, reluarea efortului, reelaborarea strategiilor rezolutive, renunţarea la plăcerile, tentaţiile sau atracţiile imediate care vin din exterior. Presupune efort voluntar susţinut, îndelung, tenacitate pentru a atinge scopul învăţării şi pentru a depăşi obstacolele impuse de rezolvarea sarcinilor, temelor învăţării.
Chiar şi în cazul elevilor talentaţi (şi chiar în situaţie de elitism) sau în cel al elevilor care au succese relativ constante şi considerabile la şcoală, la diferite discipline sau chiar la toate, există posibilitatea apariţiei unor momente de sincopă, de căderi, de oscilaţii, de slabă organizarea a activităţii de învăţare, cu efecte negative asupra calităţii acesteia.

Dincolo de firescul apariţiei şi prezenţei dificultăţilor în cadrul procesului de învăţare, semnalăm că există şi situaţii când pot să apară şi probleme grave, specifice, severe sau tulburări de învăţare. Acestea se încadrează în categoria dizabilităţilor de învăţare (dificultăţi de învăţare specifice) şi fac obiectul de studiu al psihopedagogiei speciale. Dar, în cadrul unei clasificări, şi acestea sunt integrate tot în categoria copiilor cu dificultăţi de învăţare, deoarece cea de-a doua categorie (cei cu dizabilităţi de învăţare) întâmpină dificultăţi şi obstacole ale învăţării şcolare, datorită deficienţei (afectării), tulburării (dezordinii) sau dizabilităţii respective.

Şcoala reprezintă spaţiul în care copilul este trimis de către părinţi (printr-un acord

sau „contract social" cu profesorii) pentru a lua contact cu variante tipuri de experienţe de învăţare. Depăşirea obstacolelor propuse de sarcinile şi exigenţele activităţilor curriculare reprezintă o premisă importantă şi esenţială pentru un nou tip de experienţe, sarcini şi activităţi. Putem vorbi astfel de o piramidă (a personalităţii elevilor) care se construieşte şi se reconstruieşte continuu, prin restructurări şi reajustări pe parcurs. În măsura în care straturile de la baza piramidei nu sunt bine consolidate, există şansa unui prăbuşiri iminente.

Dificultăţile de învăţare pot fi identificate încă chiar şi de către familie, înainte ca profesorul (de regulă, învăţătorul, institutorul) să le depisteze. Există însă o reticenţă general valabilă a familiei de a ascunde şi de a nega problemele copilului, în speranţa că timpul le va rezolva. De aceea, cel mai adesea, aceste probleme sunt identificate şi evidenţiate ca atare de-abia la şcoală, când copilul se confruntă cu un alt tip de disciplină şcolară, alte rigori, alte exigenţe cărora nu le poate face faţă. Ele se amplifică şi devin o constantă a activităţii lui şcolare pe măsură ce înaintează pe treptele şcolarităţii, pe măsură ce sarcinile devin tot mai complexe, mai solicitante, mai diverse.

Cronicizarea unor dificultăţi de învăţare constituie premisă esenţială pentru apariţia altor dificultăţi, nu numai pentru aceeaşi disciplină (dificultăţi de învăţare particularizate), ci chiar şi pentru aceeaşi arie curriculară şi pentru celelalte arii curriculare (şi, deci,
celelalte discipline din planul de învăţământ).

Diminuarea şi chiar înlăturarea dificultăţilor de învăţare trebuie să fie soluţia pentru înlăturarea eşecului şcolar provocat de acestea. Profesorul este persoana care poate lua cele mai potrivite decizii (planuri de intervenţie educativă individualizate, sarcini diferenţiate, activităţi în plus cu aceşti copii, răbdare, tact pedagogic). În unele situaţii însă se poate face apel şi la o echipă de intervenţie (psiholog şcolar, consilier, psihopedagog, pediatru,psihiatru), pentru a obţine un plan de intervenţie supervizat de specialişti. Nu în ultimul rând, părinţii au un rol decisiv pentru înlăturare dificultăţilor de învăţare (suport afectiv, colaborare cu profesorii, înţelegere, implicare în activităţile zilnice şcolare şi extraşcolare ale copiilor lor).

Se crede ca dificultatile de invatare sunt cauzate de dificultatile sistemului nervos, care afecteaza primirea, procesarea sau comunicarea informatiei. Aceste probleme pot avea agregare familiala. Unii copii cu dificultati de invatare sunt de asemenea hiperactivi, incapabili sa stea linistitit, sunt usor de distras si au o

caapcitatea foarte mica de concentrare a atentiei.

Psihiatrii și psihologii arată că dificultățile de învățare sunt tratabile. Dar dacă nu sunt depistate și tratate la timp, ele pot avea un efect tragic de bulgăre de zăpadă. De exemplu, un copil care în școala primară nu reușește să înțeleagă adunarea, nu va putea învăța algebra în liceu. Copilul, care încearcă foarte mult să învețe, devine tot mai frustrat și dezvoltă probleme emoționale cum sunt stima de sine scăzuta în fața eșecului repetat.

Unii copii cu dificultăți de învățare se comportă problematic la școală, pentru ca mai degrabă ar dori să fie priviți ca fiind răi decât proști.

Nu există și nu vor exista rețete, prescripții,norme și cu atât mai puțin tehnici sau algoritmi de prevenire a dificultăților de învățare. S-a dovedit, în schimb, că atenţia timpurie și stimularea precoce a copilului în toate domeniile vietii,răresc considerabil frecvența cazurilor de copii cu dificultați de învățare,diminuând gradul dificultăților de învățare remanente.

DE LA KALOS LA EDUCAȚIE ESTETICĂ

Prof Ciobanu Claudia Veronica

În cunoașterea heliologică sunt sesizate Ideile Eterne: Adevărul – Alétheia, Frumosul – Kalós și Binele – Agáthon. Cunoașterea heliologică este o cunoaștere a efortului personal. Ideile Eterne se contopesc cu ființa celui care învață: atunci când va cunoaște Adevărul, omul devine adevărat, atunci când va cunoaște Frumosul, omul va devein frumos. Se vorbește astfel în termeni generali despre sistemul de valori și concepte care sunt la bazate pe tradițiile pitagoreice și platonice. Kalos este conceptul de filozofie greacă a inspirației armoniei care incită la dobândirea unei combinații armonioase de mai multă frumusețe sufletească și mai multă frumusețe corporală împreună și la crearea unei mai mari frumuseți în toate aspectele vieții din partea unei persoane care observă și se bucură de armonia și frumusețea existentă.

Kalos este legat de „lumină", prin simțul superior al vederii, ca punct de plecare și de „bine" ca punct final. Lumina duce la frumusețea lui Kalos, iar frumusețea lui Kalos duce la bine.

De asemenea, se știe că grecii utilizau adjectivul substantivat *tó Kalon* pentru *frumusețe*, iar Kalós l-au păstrat pentru noțiunea abstractă, pentru *frumos*. Frumoasele sculpturi clasice ale statuilor grecești, de exemplu, expuse în lumina pură a cerului grecesc, au fost cu siguranță create pe impulsul acestui tip de creativitate divină, deoarece, atunci când sunt expuse la lumină astăzi, ele pot inspira încă armonia frumuseții lui Kalos, la mii de ani de la crearea lor. O statuie sculptată a fost în primul rând reprezentarea valorii ideale a unui arhetip sau a unui protip platonic.

Arhetipurile sunt valori absolute ale frumuseții și perfecțiunii, dintre care cea de sus este „bună", din care iau formă toate obiectele sau ființele din lumea noastră, luând această formă dintr-un model imobil, arhetipul, imobil ca o statuie de marmură, ghidând formele mobile imperfecte derivate din ea în realitatea noastră iluzorie. Frumusețea lui Kalos trebuie exprimată în tot ceea ce fac sau creează membrii, fie că este vorba de purtarea unor piese de îmbrăcăminte asortate armonios, de crearea unei frumoase opere de artă, de pregătirea unei mese echilibrate, de exprimarea unei compoziții muzicale armonice etc. Tot ceea ce merită făcut, merită făcut cu frumusețea. Acest principiu face parte din toate aspectele educației holistice oferite de educația Greciei Antice: Educație pentru frumusețe.

Frumusețea are totuși reguli, iar aceste reguli trebuie să fie instinctiv cunoscute de sufletele superioare sau învățate de cele inferioare. Ele se referă în mod eminent, de exemplu, la numărul de Aur descoperit de filozoful și matematicianul grec Pitagora.

Acest număr de Aur definește o armonie de proporții care provoacă venerație spontană, care este o abilitate de a inspira respect și admirație în fața a ceea ce a fost făcut sau creat și o dorință de a crea mai multă frumusețe din partea observatorului. Euclid a studiat extensiv aceste proporții în geometrie. Acropole și Partenonul reflectă aceste proporții de aur. Zonele de text ale frumoaselor manuscrise medievale au fost toate definite în funcție de numărul de aur. Cei mai mari artiști, precum Leonardo Da Vinci și Michelangelo, au fost toți experți în exprimarea frumuseții. Natura însăși, dintre toate regatele, este o expresie constantă a proporțiilor de Aur găsite în toate locurile, de la semințe, până la scoici marine și galaxii.

Problema proporțiilor de Aur este doar un exemplu care arată că există reguli în exprimarea frumuseții și că ele sunt întemeiate în esența naturii însăși, la toate nivelurile. Acest exemplu servește, de asemenea, pentru a arăta universalitatea și importanța acestor reguli care trebuie învățate și respectate de cei care doresc să facă din această lume, cât mai mult posibil, cel mai frumos loc în care trebuie să trăiască.

Exprimarea Frumuseții lui Kalos se bazează adesea pe și este favorizată de atributele naturale date, iar aceste daruri îi pot ajuta pe proprietarii lor. Dar poate fi, de asemenea, învățată și dobândită de toți cei care trăiesc o viață armonioasă, cu atât mai puțin una virtuoasă din punct de vedere etic, cum ar fi stilul de viață în care sunt instruiți membrii EthoPlasin, cu disciplina și formarea lor holistică. Kalos provoacă, de obicei, reacția naturală pe care o are în fața unei flori frumoase cultivate în mijlocul unui loc urât.

Această lungă tradiție culturală de a folosi criterii, reguli și tehnici adecvate pentru crearea sau exprimarea frumuseții, originare din Grecia antică, face parte din toate sistemele educaționale.

Latinii numeau exprimarea frumuseții *pulchrum*. Acest ultim termen a dispărut în latina renascentistăă, lăsând locul unui cuvânt nou *bellum* (de la „bonum", diminutivat „bonellum", abreviat – „bellum") devenit în italiană „bello", în franceză – *beau*, iar în engleză *beautiful*. În română s-a păstrat termenul frumos în care se recunoaște ușor latinescul *formosus*.

Folclorul a definit în mod semnificativ acest aspect fundamental în proverbul: „Nu-i frumos ce e frumos, e frumos ce-mi place mie". De asemenea expresia „Frumusețea este în ochii privitorului" exprimă același lucru. Percepția frumosului este deci intim legată de specificul și de dominantele fiecăruia, după cum se și spune: „Despre gusturi nu se discută". Frumosul este totdeauna perceput în cadrul relației dintre cel ce conștientizează și ceea ce este contemplat și considerat de respectiva persoană ca fiind frumos. Perceperea frumosului este strâns legată de particularitățile psihice, mentale și spirituale ale ființei respective. Frumosul, indepedent de realitatea sa, este reprezentarea în conștiința omului a proprietăților și caracteristicilor apreciate ca adevărate, armonioase, bune și înălțătoare ale obiectului, realității sau ființei percepute.

Modurile de existență ale frumosului sunt, firește, multiple. Două sunt însă domeniile unde se manifestă cu deosebită pregnanță: în natură și în artă. S-au constituit astfel, două concepte distincte, îndelung discutate: conceptul de frumos natural și conceptul de frumos artistic. S-a trecut de la evidențierea *frumuseții lumii* la ideea *frumosului din artă*, s-a produs, prin urmare, trecerea de la o teză metafizică la concretizarea și obiectivarea ei. În toată această perioadă s-a trecut, de asemenea, de la frumosul *priceput* prin intelect la cel *perceput* prin simțire. Frumosul este eminamente subiectivitate. De aici și până la afirmarea, în cadrul esteticii fenomenologice, a ideii, conform căreia obiectul estetic (frumosul) este corelatul experienței estetice, n-a mai fost decât un pas. Nicolai Hartmann, Roman Ingarden sau Mikel Dufrenne vor adânci interpretativ tocmai o asemenea viziune despre natura valorii estetice, a frumosului, în sensul cel mai larg al termenului. Mai mult, după maturizarea deplină a axiologiei și după ce în chip firesc frumosul a fost cercetat din unghiul valorilor (natura valorii estetice, relațiile esteticului cu celelalte clase și tipuri de valori etc.), s-a ajuns la o concluzie: „frumosul este sinonim cu valoarea estetică."

Bibliografie:

1. **Cucoș, C.,** *Educația estetică.* Iași: Polirom, 2014.
2. **Denac, O.,** *Planificarea orientată a educației estetice și muzicale în teoria și practica în grădiniță și clasa întâi a școlilor primare.* Maribor, Educa, 1994.
3. **Leddy, T., Puolakka K.** Dewey's Early Aesthetics. *Stanford Encyclopedia of Philosophy.* [Online] 2021. [Cited: 07 21, 2022.] https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/dewey-aesthetics/

4. **Morar, V.,** *Esteticã – interpretãri si texte.* București: Editura Universității, 2003.
5. **Ştefan, A.,** *Prelegeri de estetică muzicală.* Oradea: Editura Universității din Oradea, 2004.
6. **Vianu, T.,** *Gândirea estetică.* București: Ed. Minerva, 1986.

II. REZULTATE CONCURSURI 2022-2023

CONCURSURI ȘCOLARE 2022-2023

CLASA PREGĂTITOARE B
PROF.GURGU NICOLETA

Concursul din cadrul proiectului județean „Sărbătorile de iarnă în România multiculturală", ediția a IV-a, an școlar 2022-2023

Premiul II:

Romaneț Sofia Daniela Ioana

Premiul III:

Grupul vocal „ Buburuzele colindătoare"

Participare :

Cosma Maria Anastasia+Rusu Răzvan Gabriel

Concursul județean „Simfonia toamnei"

Premiul I:

Rusu Răzvan Gabriel

Premiul II:

Naca Teodora Maria

Premiul III:

Ivanciu Natalia Maria

Concursul județean de cultură generală „Amicii isteți"

Etapa locală:

Premiul I:

Strat Matei

Premiul II:

Cosma Maria Anastasia

Savu-Mocănașu Cristina

Premiul III

Tătaru Maria

Mențiune:

Petre Eduard Andrei

Marian Rareș Andrei

Dragomir Luca Andrei

Etapa județeană:

Premiul I :

Strat Matei

Premiul II:

Savu-Mocănașu Cristina

Mențiune:

Cosma Maria-Anastasia

Concursul județean „Reciclăm creativ!"

Etapa județeană:

Secțiunea „Ecovestimentație":

Premiul I:

Bărbucianu Antonia

Premiul II:

Petre Eduard Andrei

Premiul III:

Rusu Răzvan Gabriel

Secțiunea „Ecoștiință, cultură și artă"

Premiul I:

Savu-Mocănașu Cristina

Strat Matei

Premiul II:

Marian Rareș-Andrei

Rusu Răzvan Gabriel

Premiul III:

Tătaru Maria

Concursul județean „Lectura prinde viață":

Premiul I:

Naca Teodora

Tătaru Andreea

Tătaru Maria

Concursul din cadrul proiectului internațional„ Protejarea mării de-a lungul istoriei"

Premiul I:

Tătaru Andreea

Tătaru Maria

Toader Matei

Savu-Mocănașu Cristina

Premiul II:

Păleață Răzvan

Marian Rareș

Olteanu Răzvan

Mențiune:

Ghiță Rareș

Concursul Național Comper-Comunicare în limba română

Etapa națională:

Premiul I:

Rusu Răzvan Gabriel

Tătaru Maria

Premiul III:

Tătaru Andreea

Concursul Național Comper-Matematică

Premiul I:

Marian Rareș-Andrei

Strat Matei

Premiul Ii:

Tătaru Maria

Dragomir Luca

Toader Matei

Enache Amalia-Nicoleta

Premiul III:

Tătaru Andreea

CLASA PREGĂTITOARE D
PROF. SCRIPCARU DORINA

Concursul „ Amicii isteți"- etapa locală

Premiul I

1.Radu Selena

2. Apostol Eva

3.Matei Amalia

4. Fodor Lois

5. Grădinaru Ștefan

Premiul al II-lea

1.Caplan Matei

2.Agavriloaiei Rebeca

3.Buță Rareș

Premiul al III-lea

1.Țăranu Anastasia

2.Nicolae Andrei

Mențiune

1.Cojocaru Rebeca

„ Amicii isteți"- etapa județeană

Premiul I

1.Matei Amalia

2.Buță Rareș

Premiul al II-lea

1.Grădinaru Ștefan

2.Caplan Matei

3.Apostol Eva

Mențiune

1.Agavriloaiei Rebeca

Concursul „Reciclăm creativ" ECO-VESTIMENTAȚIE - etapa județeană

Premiul I

1.Agavriloaiei Rebeca

Premiul al II-lea

1.Chiriac Radu

Premiul al III-lea

1.Mincă Ilinca

Mențiune

1.Matei Amalia

2.Stîngaciu Andrei

Concursul „Reciclăm creativ" ECO-ȘTIINȚĂ - etapa județeană

Premiul I

1.Grădinaru Ștefan

2. Buță Rareș

Premiul al II-lea

1.Matei Amalia

Premiul al III-lea

1.Fodor Lois

Concursul „Sărbătorile de iarnă în România multiculturală"- etapa județeană

Premiul I

1.Apostol Eva

Premiul al III-lea

1.Scarlat Irina

Concursul Comper Comunicare et.II

Premiul I

1.Scarlat Irina

2. Grădinaru Ștefan

3. Apostol Eva

4.Radu Selena

5.Buță Rareș

6.Cojocaru Rebeca

7.Bișag Andrei

8.Matei Amalia

9.Caplan Matei

10.Nicolae Andrei

11. Landopol Ana

Premiul al II-lea

1.Fodor Lois

2.Bădescu Andrei

3. Chiriac Radu

4.Țăranu Anastasia

Premiul al III-lea

1.Agavriloaei Rebeca

2. Bunescu Alexandru

Mențiune

1.Drăgan Teodor

Concursul Comper Matematică et.II

Premiul I

1.Scarlat Irina

2. Grădinaru Ștefan

3.Fodor Lois

4.Radu Selena

5.Buță Rareș

6.Țăranu Anastasia

7. Matei Amalia

8.Apostol Eva

9. Landopol Ana

10.Caplan Matei

11.Bișag Andrei

12. Nicolae Andrei

Premiul al II-lea

1.Bunescu Alexandru

2.Agavriloaiei Rebeca

3. Chiriac Radu

4. Radu Selena

Mențiune

1.Stan Sofia

Concursul Comper matematică - etapa națională

Premiul I

1.Grădinaru Ștefan

2.Apostol Eva

3.Scarlat Irina

4. Buță Rareș

5. Matei Amalia

CLASA a II-a A

PROF. ZATIC MARIA MINODORA

I. Concurs Judetean de Limba Romana „Comorile Condeiului"(Faza Judeteana)

1. Paraschiv Eduard Mihai- II
2. Beitula Aidan- III
3. Draghici Erik Nicola- III
4. Fulga Radu- M
5. Pata Giulia Nicole-M

II. Concurs Judetean de Matematica „Euxin Math"(Faza Judeteana)

1. Arsenie Razvan M
2. Ivanov Cristina –M
3. Manolache Bogdan –M
4. Zlateanu Daria- M

III. Concurs National „Comper"-MATEMATICA

1. Agatinei Sara-II
2. Arsenie Razvan -III
3. Beitula Aidan- III
4. Cerguta Patrik- II
5. Drăghici Erik Nicola- I
6. Draghici Delia- II
7. Fulga Radu- III
8. Emin Emre -M
9. Giușcă Bianca Elena- I
10. Gurguță Nicolas- II
11. Manolache Bogdan- II
12. Mihaila Rares- II
13. Musa Carina- I
14. Pața Giulia Nicole- III
15. Ruse Landi Catalin-II
16. Rusen Anais Maria- I
17. Tutuianu Nicholas- II

18. Simion Sofia Magdalena- I
19. Paraschiv Eduard- I

IV. Concurs National „Comper"- LIMBA ROMANA

20. Agatinei Sara-III
21. Beitula Aidan- I
22. Cornea Vlad- I
23. Cerguta Patrik- III
24. Drăghici Erik Nicola- II
25. Fulga Radu- I
26. Ivanov Cristina- I
27. Giușcă Bianca Elena- I
28. Gurguță Nicolas- II
29. Manolache Bogdan- II
30. Musa Carina- II
31. Pața Giulia Nicole
32. Ruse Landi Catalin-II
33. Rusen Anais Maria- I
34. Tutuianu Nicholas- I
35. Simion Sofia Magdalena- I
36. Mihaila Rares- I
37. Paraschiv Eduard- I

V. Proiect Educational Judetean „Sarbatorile De Iarna In Romania Multiculturala"

1.Agatinei Sara –I
2.Pata Giulia Nicole –II
3.Cornea Vlad- M

VI. Concurs Judetean „Fulg de Nea"

1. Manolache Bogdan- II

VII. Proiect Judetean „Reciclam Creativ", Concurs pe Teme Ecologice „Eco-Stiinta, Cultura Si Arta"

1. GIUSCA BIANCA-MARIA –I
2. SIMION SOFIA-MAGDALENA –I

3.Pata Giulia Nicole-II

4.Draghici Delia Nicoleta -II

VIII . Proiect Judetean „Reciclam Creativ", Parada Costumelor Eco

1.Iusein Ingrid- I

2.Paraschiv Eduard –II

3.AGATINEI SARA- III

4.Beitula Aidan- III

5.Manolache Bogdan -III

IX.Proiect European „European Maritime Day In My Country"

1. Manolache Bogdan-I
2. Matei Razvan- I
3. Paraschiv Eduard –I
4. Steflea Dniel–I
5. Cornea Vlad–II
6. Fulga Radu –I
7. Cerguta Patrik- I
8. Agatinei Sara-M

X. Proiect Educativ „Magia Caligrafiei"

1. Beitula Aidan-II
2. Giusca Bianca- III
3. Agatinei Sara Delia- M
4. Musa Carina- M
5. Rusen Anais Maria- M

XI. Proiect National-„Un Zambet Pentru Mama"-Concurs Interdisciplinar de Creatie

1.Simion Sofia-M

2.Pata Giulia- M

3.Cornea Vlad- PS

CLASA a II-a B
PROF. COMAN CARMEN

Concurs Judetean de Matematica „Euxin Math"

PREMIUL I-LOCAL

Vînă Cristian

Premiul III- ETAPA JUDEȚEANĂ

Vînă Cristian

Concurs Judetean de Limba Romana „Comorile Condeiului"

Premiul I-LOCAL

Bereș Nicholas

Grigorașcu Daria

Dumbravă Maria Alexandra

Muscalu Cristiana Antonia

Vînă Cristian

PREMIUL II- ETAPA JUDEȚEANĂ

Vînă Cristian

PREMIUL III

Bereș Nicholas

Grigorașcu Daria Adriana

Mențiune

Dumbravă Maria Alexandra

Concursul Eco- Știință, cultură și artă Reciclăm creativ

Premiul I-LOCAL

Boroș Sebastian

Bereș Nicholas

Muscalu Cristiana Antonia

Sava Alessia Gabriela

Premiul II-LOCAL

Ciorogaru Antonio Denys

Premiul I-ETAPA JUDEȚEANĂ

Muscalu Cristiana Antonia

Bereș Nicholas

Boroș Sebastian

Premiul II-ETAPA JUDEȚEANĂ

Ciorogaru Antonio Denys

Voicilă Rareș Mircea

Premiul III-ETAPA JUDEȚEANĂ

Marinescu Lucas George

Mențiune-ETAPA JUDEȚEANĂ

Georgescu Radu

CLASA a IV-a D
PROF. CIOROGARU NICOLETA

Comorile condeiului

Etapa pe școală

Premiul I :

Dinu Oana Maria

Premiul al II-lea :

Nazare Anne-Marie

Fodor Sara

Comorile condeiului

Etapa județeană:

Mențiune

Fodor Sara

Comper Matematică

Etapa națională:

Premiul al III-lea

Radu Luca Ștefan

Reciclăm creativ Eco-Știință

Etapa judeteană:

Premiul I:

Dinu Oana Maria

Premiul al II-lea:

Danilă Denis Constantin

Fodor Sara

Nazare Anne- Marie

Vișinoschi Maria Camelia

Reciclăm creativ Ecovestimentație

Premiul I:

Nistorenco Darius Ștefan

Mențiune:

Mazur Anastasia Maria

BIOLOGIE

PROF. CRISTINA DODU

- La **Concursul online de Științe, de fizică, chimie, biologie,, ZIRCON"** la Biologie în anul școlar 2022-2023 au obținut premii următorii elevi:

1. Cernega Sara Andreea, clasa VII B-**Premiul III**
2. Cozma Diana Bianca, clasa VII A - **Premiul III**
3. Anghel Ana, clasa VII C-**Premiul III**
4. Costiță Ana-Maria, clasa VII B -**Mențiune**
5. Dragomir George,clasa VII A -**Mentiune**
6. Dragu Gabriel Sebastian, clasa VII A -**Mențiune**
7. Dragu Eduard Ionuț, clasa VII A -**Mențiune**

- La **Concursul Școlar Național de Biologie''George Emil Palade''- Etapa Județeană** , în anul școlar 2022-2023 au obținut premii, elevii :

1. Goșa D. Delia, clasa VI A -**Premiul II**
2. Ciobanu I. Adela Maria, clasa VI B-**Mențiune**
3. Cozma Diana Bianca, clasa VII A- **Premiul II**
4. Cernega Sara Andreea, clasa VII B-**Premiul III**
5. Dragu Gabriel Sebastian, clasa VII B- **Premiul II**
6. Anghel Ana, clasa VII C-**Mențiune**
7. Dragomir George clasa VII A -**Mențiune**

- **La Concursul Județean de Biologie „ Bios-OLIMPIADA celor mici''- Etapa județeană** în anul școlar 2022-2023, au obținut premii următorii elevi:

1. Cozma Diana Bianca, clasa VII A- **Premiul III**
2. Dragu Gabriel Sebastian- clasa VII B- **Premiul III**
3. Cernega Sara Andreea clasa VII B-**Premiul III**
4. Dragomir George clasa VII A -**Mențiune**
5. Bolohan Teodora, clasa VII B- **Mențiune**
6. Goșa D. Delia, clasa a VI-a A -**Mențiune**
7. Ovezea C.F. Luis Andrei, clasaVII B- **Mențiune**

RELIGIE

PROF. ULMEANU FLORINA CARMEN

Concursul judeţean *„De la Sfântul Andrei la Sfântul Nicolae”*:

Premiul al II-lea – etapa locală:

CHELARU SARA-MARIA (clasa a VIII-a B)

Proiectul judeţean *„Sărbătorile de iarnă în România multiculturală”*:

Menţiune

TUDOSIU DAMIAN (Pregătitoare A)

Menţiune

NOATA ANDREI (I B)

„Tradiții dobrogene”Ediția I Secțiunea icoane, desene, produse meșteșugărești

Premiul I

CHELARU SARA-MARIA (clasa a VIII-a B)

RELIGIE

PROF. SERGHEI MARIA

Concursul judeţean *„De la Sfântul Andrei la Sfântul Nicolae”*:

Premiul al II-lea – etapa locală:

DRAGOMIR JUSTIN (clasa a V-a A) ,

ANGHEL MIHAIL (clasa a VI-a C),

ANGHEL ANA (clasa a VII-a C)

Proiectul judeţean *„Sărbătorile de iarnă în România multiculturală”*:

Premiul I

ANGHEL IOANA (clasa a IV-a B);

Premiul III

MAGAZIN CAMELIA (clasa a IV-a A)

COMŞA ŞTEFAN – ANDREI (clasa a III-a C)

Olimpiada de Religie:

Premiul al II-lea - etapa judeţeană

DRAGOMIR JUSTIN (clasa a V-a A)

III. ACTIVITĂȚI DE LA CLASĂ

HAPPY EASTER PROJECT
CLASA PRGĂTITOARE D
PROF. ÎNV. PRIMAR SCRIPCARU DORINA












Trentino- Alto adige
OUR REGION IS TRENTINO- ALTO ADIGE. THERE ARE A LOT OF MOUNTAINS HERE AND IT IS QUITE COLD IN WINTER.
TENNO LAKE
FUMO VALLEY


Easter
FELICITĂRILE MULT AȘTEPTATE , PRIMITE DIN ITALIA ÎN PREAJMA SĂRBĂTORILOR PASCALE
Canva

MAGIA FILMULUI

Elevii clasei a VII-a C au facut o incursiune în lumea filmului, urmată fiind apoi de o discuție/dezbatere despre elementele prezentate, personajele și momentele filmului. Scopul principal al activitatii a fost reprezentat de îmbogătirea culturii generale, dar și sensibilizarea elevilor la interculturalitate, prin deschiderea de noi orizonturi spre valorile culturale.

Prof.Costescu Violeta



EXCURSIE TEMATICĂ









MUZEUL DE ISTORIE **MUZEUL JUCARIILOR**

Elevii au facut o incursiune în trecut prin vizitatea pieselor de ceramică, manuscriselor, hărtilor, obiectelor de armament și mobilier, dar și explozița dedicată copilăriei/jucăriilor;

Elevii și-au dezvoltat abilitatile de lucru în echipă, de investigare prin jocuri educative, de gândire, de logică, de aventură în încercarea de a evada din misterioasele camere special pregătite.

Prof.coord: Costescu Violeta, Bucur Elisabeta, Olaru Maria

ESCAPE ROOM







V. PROIECT ERASMUS+

WE ARE HEALTY-WE CHOOSE WHAT WE EAT, WE CHOOSE HOW TO ACT!

Co-funded by the European Union

KOCAELİ / İZMİT İzmit Ortaokulu

Henri de Navarre "Un collège pour tous et une place pour chacun"

Școala Gimnazială Nr.16 „Marin Ionescu Dobrogianu” Constanța



Ne putem sintetiza scopul astfel: *ajutarea copiilor și adolescenților cu probleme de greutate să obțină un indice de masă corporală în limitele normale și un echilibru emoțional într-un mod pozitiv, câștigând încredere în sine și noi prieteni.*

Proiectul vizează promovarea unui stil de viață sănătos printr-o alimentație echilibrată, activități sportive și autocontrol emoțional.

Activități proiectate:

Faceți cunoștință! - Activități de gătit- mobilitate de grup

Sportul ca activitate esențială pentru o viață sănătoasă - mobilitate de grup Dansul este modalitatea cea mai atractivă de a face mișcare - mobilitate de grup ACȚIONĂM ÎMPREUNĂ - APA ESTE VIAȚĂ - Seminar online

Activități lunare dezvoltate în fiecare școală participantă: ZIUA VERDE LA ȘCOALĂ și 10 MINUTE DE DANS.

- GREEN DAY IN SCHOOL – în prima zi de vineri a fiecărei luni calendaristice, elevii implicați în proiect vor consuma doar fructe și legume la gustarea luată la școală;
- 10 MINUTE DE DANS – în ultima zi de vineri a fiecărei luni calendaristice, elevii vor dansa;

Activități de formare culturală;
Întâlniri cu psihologul și cu medicul școlar pentru a depăși timiditatea și a învăța să facă față bullying-ului;

Rezultate obținute

- **Cooking Book** - carte de bucate ce prezintă o variantă de meniu sănătos corespunzător meselor specifice unei săptămâni. Meniul conține rețete tradiționale specifice celor trei țări participante.
- **Plan nutrițional** - reprezintă o propunere specifică vârstei adolescenților, cuprinde elementele esențiale ale unui plan nutrițional ce pune accent pe alegerea alimentelor sănătoase, pe porționarea corectă și pe mișcare.
- **Filmul spectacolului „Dansul este modalitatea cea mai atractivă de a face mișcare**" ce pune în scenă dansuri specifice României, dar și țărilor partenere.
- **Borșura 10 Minute de dans** ce prezintă etape de lucru, prezentând atât obiectivele, cât și modul de desfășurare a workshopurilor. Activitatea prezentată în broșură este ușor de realizat cu copiii, permițând adaptarea la nivelul de vârstă a fiecărui participant.
- **Afișe și prezentări „Water is life"** realizate în cadrul atelierelor de lucru din cadrul seminarului online.
- Toate rezultatele realizate sunt disponibile pe **site-ul proiectului: https://wearehealthy.scoala16.ro/we/**, acest site fiind și el unul din rezultatele proiectului.

Realizarea produselor s-a bazat pe activitățile desfășurate în toate școlile partenere și în cadrul mobilităților.

Abordarea dansului ca mijloc de luptă împotriva bullyingului este o direcție descoperită în cadrul acestui proiect pe care o vom dezvolta în proiectele noastre viitoare.

Recomandăm utilizarea acestor produse tuturor instituțiilor de învățământ, indiferent de nivelul de învățământ, deoarece achiziția tehnicilor de comunicare asertivă în mediul școlar de către copii și formarea unui stil de viață sănătos sunt direcții esențiale ale societății contemporane.

Coordonator proiect,

Ciobanu Claudia Veronica

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 16 „MARIN IONESCU DOBROGIANU” CONSTANȚA

