



E ***DUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE***
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR



Să cresc mare și voinic!

NR. 2/ 2024

ISSN 2972-208X ISSN-L 2972-208X



*EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR*



GHID METODIC

NR. 2/ 2024

ISSN 2972-208X ISSN-L 2972-208X

COLECTIVUL DE REDAȚIE

COORDONATORI:

PROF. PĂTRU ADRIANA-ELENA

PROF. MORLOVEA ANGELA

PROF. STOICA GABRIELA FLORENTINA

PROF. ZAMFIRESCU-DRĂGUȚ GEORGIANA- LARISA

TEHNOREDACTARE:

PROF. MORLOVEA ANGELA

***AUTORII ÎȘI ASUMĂ ÎNTREAGA RESPONSABILITATE PENTRU
CONȚINUTUL MATERIALELOR PUBLICATE !***

2024



MICROCERCETĂRI:

1. *Educație despre sănătate la preșcolari-* profesor învățământ preșcolar **Pop Andreea**, Grădinița cu program normal Sâmbotin, Dăești, județul Vâlcea **7-9**
2. *Sănătate, înainte de toate!* – profesor învățământ preșcolar **Banea Laureta Speranța**, Grădinița cu program prelungit nr. 4 Măcin, județul Tulcea **10**
3. *Stilurile parentale și efectele lor asupra dezvoltării copiilor* - profesor învățământ preșcolar **Cimpoeru Romina**, Grădinița cu program prelungit nr. 30 Galați, județul Galați..... **11-14**
4. *Alimentația sănătoasă la preșcolari* - profesor învățământ preșcolar **Marin Elena-Cristina**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **15-16**
5. *Alimentația sănătoasă la preșcolari* - profesor învățământ preșcolar **Bondac-State Elena-Mirela**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița..... **17-19**
6. *Impactul activităților fizice asupra sănătății și bunăstării copiilor preșcolari*, profesor învățământ preșcolar **Ilie Atena Luminița**, Grădinița cu program prelungit Petrești, județul Dâmbovița **20-25**
7. *Grădinița copiilor sănătoși, alimentație sănătoasă acasă, dar și la grădiniță, prin metode de bune practici-* profesor învățământ preșcolar **State Daniela-Iuliana**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **26-28**
8. *Implementarea strategiilor de educație pentru sănătate în preșcolar: o analiză a eficienței metodelor interactive-* profesor învățământ preșcolar **Trofin Florina-Veronica**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **29-33**

PROIECTE DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL:

9. Parteneriat educațional de educație sanitară *Copii sănătoși, copii frumoși!*, educatoare **Rarinca Lucreția**, Grădinița cu program normal Budila, județul Brașov **34-36**
10. Proiect educațional *Dinți sănătoși, zâmbet frumos!*, educatoare **Oteșanu Ioana**, Grădinița cu program prelungit Ostroveni, Râmnicu-Vâlcea, județul Vâlcea **37-41**
11. Proiect educațional *Împreună pentru o alimentație sănătoasă*, profesor învățământ preșcolar **Apetrei Tatiana-Livia**, Grădinița cu program prelungit „Așchiuță” Suceava, județul Suceava **42-46**
12. Proiect educațional local de educație pentru sănătate *Să cresc mare și voinic*, profesor învățământ preșcolar **Purice Florentina Alina**, Grădinița cu program prelungit și program normal „Crai Nou” Ploiești, județul Prahova **47-49**
13. Proiect de parteneriat educațional *În armonie cu sănătatea*, profesor învățământ preșcolar **Stoian Alina Mihaela**, Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița **50-52**

14. Proiect de parteneriat educațional *Dinți sănătoși, copil fericit!*, profesor învățământ preșcolar **Rusu Diana-Maria**, Grădinița cu program prelungit nr. 1 Târgoviște, județul Dâmbovița..... **53-56**

PROIECTE DE OPȚIONAL:

15. *Sănătos și voinic*, profesor învățământ preșcolar **Husariu Andreea Roxana**, Grădinița cu program prelungit nr. 25 Iași, județul Iași **57-62**
16. *Minte sănătoasă în corp sănătos*, profesor învățământ preșcolar **Țigănuș Ștefania Mădălina**, Grădinița cu program prelungit nr. 45/ Grădinița cu program prelungit nr. 7 Galați, județul Galați **63-70**
17. *Sănătoși și fericiți*, profesor învățământ preșcolar **Gugu Georgiana, Câmpeanu Laura**, Grădinița cu program prelungit „Țara Copilăriei” Călărași, județul Călărași..... **71-74**
18. *Sănătos de mititel, cresc puternic, voinicel*, educatoare **Cristea Cătălina**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **75-78**
19. *Singurel mă îngrijesc, mare și voinic să cresc*, profesor învățământ preșcolar **Toader Sidonia-Oana**, Grădinița cu program prelungit și program normal „Crai Nou” Ploiești, județul Prahova..... **79-87**
20. *Sănătate, înainte de toate*, profesor învățământ preșcolar **Pătru Adriana Elena**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița..... **88-90**
21. *Sănătos și voinic*, profesor învățământ preșcolar **Toader Veronica Loredana**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița..... **91-96**
22. *Mă îngrijesc de mic, să cresc mare și voinic!*, profesor învățământ preșcolar **Ciulei Florentina**, Grădinița cu program prelungit „Rază de Soare” Târgoviște, județul Dâmbovița **97-101**
23. *Să cresc mare și voinic*, profesor învățământ preșcolar **Morlovea Angela, Busuioc Andreea Valentina** - Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **102-106**
24. *Minte sănătoasă în corp sănătos*, profesor învățământ preșcolar **Dincă Mădălina**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **107-109**

PROIECTE TEMATICE:

25. *Primăvara în grădina cu legume*, profesor învățământ preșcolar **Ioniță Crina Tatiana și Vasile Iuliana**, Grădinița cu program prelungit nr. 16 Târgoviște, județul Dâmbovița **110-113**
26. *Ziua mondială a sănătății*, profesor învățământ preșcolar **Filip Alina Viorela**, Grădinița cu program prelungit și program normal „Crai Nou” Ploiești, județul Prahova **114-115**
27. *Omida mâncăcioasă*, profesor învățământ preșcolar **Merkler Veronica Martina și Rusu Ioana Alexandra**, Grădinița cu program prelungit „Căsuța fermecată” Gherla, județul Cluj..... **116-118**
28. *Magia iernii*, profesor învățământ preșcolar **Beldiman Cristina Mihaela și Ciușnel Alexandrina**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **119-124**

29. *Eu și lumea mea*, profesor învățământ preșcolar **Leu Alina**, Grădinița cu program săptămânal „Romanița”/ Grădinița cu program săptămânal prelungit „Do-Re-Mi” Brăila, județul Brăila **125-131**
30. *Un corp sănătos, copii fericiți!*, profesor învățământ preșcolar **Stoica Gabriela Florentina și Radu Ionela Oana**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **132-137**

PROIECTE DIDACTICE/ SECVENȚE DIDACTICE:

31. Proiect didactic, *Igiena personală*, profesor învățământ preșcolar **Cîrstea Alexandrina Adelina**, Școala Gimnazială „Șerban Vodă Cantacuzino” Călimănești, județul Vâlcea **138-141**
32. Proiect de activitate, *Ce, cât și cum mâncăm?*, profesor învățământ preșcolar **Emurla Nurșen**, Grădinița cu program normal „Aurel Marinescu” Cobadin, județul Constanța **142-144**
33. Secvență didactică, *Am grijă de mine, mănânc fructe și legume*, profesor învățământ preșcolar **Rotaru Ștefania**, Grădinița cu program normal Filipeștii de Târg, județul Prahova **145**
34. Proiect didactic, *Bogățiile toamnei*, profesor învățământ preșcolar **Bordeianu Tincuța**, Grădinița cu program prelungit nr. 30 Galați, județul Galați **146-152**
35. Proiect didactic, *În grădina cu legume*, profesor învățământ preșcolar **Nițu Alina**, Grădinița cu program normal Fierbinți, județul Dâmbovița **153-157**
36. Proiect de activitate, *Vitamine, de la cine?*, profesor învățământ preșcolar **Ivan Victorița Geanina**, Grădinița cu program prelungit nr. 30 Galați, județul Galați **158-160**
37. Proiect de activitate integrată, *Călătorie pe tărâmul alimentației sănătoase*, profesor învățământ preșcolar **Lazu Daniela și Radu Iuliana**, Grădinița cu program prelungit nr. 2 Brăila, județul Brăila **161-163**
38. Proiect de activitate integrată, *O zi cu Maricica*, profesor învățământ preșcolar **Pavel Elena Mirabela**, Grădinița cu program prelungit nr. 15 Târgoviște, județul Dâmbovița **164-166**
39. Secvență didactică, *Chestionar pentru preșcolari*, profesor învățământ preșcolar **Poamă Mădălina**, Grădinița cu program prelungit nr. 2 Filipeștii de Pădure, județul Prahova **167**
40. Secvență didactică, *Grădina de relaxare, liniște și învățare*, profesor învățământ preșcolar **Ciușnel Alexandrina**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița..... **168**
41. Proiect didactic, *Fructele sunt toate, vitamine, sănătate!*, profesor învățământ preșcolar **Mihalcea Florina Ramona**, Grădinița cu program prelungit „Alexandrina Simionescu Ghica” Târgoviște, județul Dâmbovița **169-172**
42. Proiect didactic, *Vitamine de primăvară*, profesor învățământ preșcolar **Enache Mădălina**, Grădinița cu program prelungit nr. 15 Târgoviște, județul Dâmbovița **173-174**
43. Proiect de activitate monodisciplinară, *Rița Veverița*, profesor învățământ preșcolar **Leu Alina**, Grădinița cu program săptămânal „Romanița”/ Grădinița cu program săptămânal prelungit „Do-Re-Mi” Brăila, județul Brăila **175-178**

MICROCERCETĂRI**EDUCAȚIE DESPRE SĂNĂTATE LA PREȘCOLARI**

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR POP ANDREEA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL SÂNBOTIN
LOCALITATEA DĂEȘTI
JUDEȚUL VÂLCEA**

Promovarea conceptului de sănătate în rândul copiilor de grădiniță, prin oferirea de informații despre reguli de igienă individuală și colectivă și de formare a unor deprinderi de viață sănătoasă, fundamentează conceptul de educație pentru sănătate, pe care noi dascălii învățământului preșcolar am ales de câțiva ani să-l implementăm în grădiniță.

Sănătatea este definită ca stare de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Factorii psihosociali care influențează starea de bine și boala sunt: componentele sănătoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valori personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen. Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boală sunt comportamente care descriu stilul de viață: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, reducerea consumului de sucuri, respectarea orelor de somn.

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copil prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață în familie în perioada timpurie și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

La vârsta preșcolară, copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamente sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copiii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protectiv asupra sănătății. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii prin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic prin reacțiile pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integritatea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținere stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin întărirea comportamentelor sănătoase și reducerea comportamentelor de risc.

Pentru preșcolari, alimentele și servirea mesei reprezintă o nouă oportunitate de a explora și de a culege informații. Comportamentul alimentar în această perioadă de dezvoltare se caracterizează prin: curiozitate (întrebă de ce morcovii sunt portocalii, în loc să îi mănânce, sunt fascinați de noile alimente și de modul de a le servi); scop (preșcolarii mănâncă când le este foame și se concentrează asupra mesei și refuză mâncarea când s-au săturat sau nu le e foame); fluctuanța (apetitul copiilor crește după perioade de activitate intensă și scade când sunt obosiți sau entuziasmați, preferințele culinare se modifică de la o zi la alta); dorința de companie

(preșcolarii doresc să mănânce împreună cu alți copii, de multe ori preferințele alimentare a celor din jur)

La vârsta preșcolară, copiii au abilități motorii suficient dezvoltate și sunt capabili să meargă pe o tricicletă, să urce scările, să meargă pe vârfuri, să sară peste un obstacol, să arunce și să prindă o minge, să se îmbrace singuri, să folosească foarfecele, să deseneze sau să picteze o figură. Activitatea fizică are un rol esențial în dezvoltarea fizică, cognitivă și social emoțională a copilului. Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de activitățile în aer liber reprezintă un bun predictor pentru practicarea sistematică a exercițiului fizic în perioada imediat următoare, vârsta școlară și adolescență.

Sănătatea este o stare de bine, mentală și socială și se manifestă ca abilitatea de adaptare continuă la cererile de schimbare constantă și la stimulii mediului natural și social.

Fiind un bun al tuturor, sănătatea trebuie conștientizată prin acțiuni educative începând de la vârsta cea mai mică. Trebuie să-și formeze un comportament igienic corespunzător în care să includă noțiuni și cunoștințe despre relațiile interumane și igiena acestora, despre propria persoană în scopul autocunoașterii, despre boală și sărăcie, despre sănătatea și îmbolnăvirea naturii sau a planetei.

Scopul educației pentru sănătate în grădiniță este să asigure cunoștințele despre sănătate și formare a deprinderilor de viață sănătoasă adecvate vârstei preșcolare. Obiectivele unei astfel de educații vizează conștientizarea unor probleme de sănătate fizică, mentală și socială pe înțelesul copilului preșcolar, depistarea unor deficiențe și boli și îndrumarea spre cabinetele de specialitate.

Educația pentru sănătate în grădiniță se realizează prin jocuri, povești, dramatizări, vizite, întâlniri cu cadre medicale, iar ca formă de evaluare se organizează expoziții tematice, concursuri, serbări. Aceste activități vor stimula copiii dezvoltându-le și acea motivație interioară de care au nevoie. Exemplu personal oferit de educatoare și părinți este un alt factor care contribuie la reușita educației pentru sănătate.

Având în vedere conținutul activității de educație pentru sănătate, am selecționat cu atenție temele, trecând la întocmirea planificării acestora încercând să le îmbin în mod cât mai judicios. Prin exemplificări cu situații din viața reală, din povestiri și basme, prin cântece, poezii, le-am oferit exemple de comportament corect, pentru a-i sensibiliza, pentru a aplica și ei în viață comportamentele pozitive.

Rolul nostru, al educatoarelor, este acela de a-i învăța pe copii să cunoască normele igienico-sanitare și să le aplice, să-și dezvolte și consolideze deprinderile igienico-sanitare, să acționeze în vederea prevenirii și eliminării cauzelor și efectelor ce pot perturba sănătatea. Pentru a avea un corp sănătos, copiii trebuie să cunoască și să aplice unele reguli de igienă individuală care se referă la igiena individului, dar și la igiena vestimentației, a alimentației, a regimului de activitate și de odihnă, a călirii organismului.

Tot nouă, educatoarelor ne revine și sarcina de a desfășura o activitate de educație a părinților, deoarece carențele educaționale ale acestora se pot răsfrânge asupra copiilor și nu de puține ori efectele acestora sunt greu sau imposibil de corectat. Adesea se comit greșeli din neștiință, din comoditatea sau ignoranța părinților.

În acest sens am amenajat o minibibliotecă cu material didactic atât pentru părinți cât și pentru copii: cărți, reviste, broșuri, pliante, etc., care vizează asemenea aspecte și pe care adulții la pot studia fie în grădiniță fie împrumutându-le. Tot aici am desfășurat ședințe, mese rotunde la care am invitat un medic de familie care le-a vorbit copiilor despre aplicarea corectă a normelor

igienico-sanitare, cum să acționeze în vederea prevenirii și eliminării cauzelor și efectelor ce pot perturba sănătatea.

Prin intermediul poeziilor „Au venit la grădiniță”, „Bombonica”, „Prietenii”, copiii au învățat să utilizeze corect obiectele de igienă personală, să se spele din proprie inițiativă de câte ori este nevoie, să cunoască unele consecințe ale nerespectării regulilor de igienă.

Prin toate activitățile desfășurate în grădiniță copiii și-au format deprinderi corecte în aplicarea normelor igienico-sanitare.

„Dacă vei respecta întotdeauna aceste reguli vei fi sănătos pentru că mama sănătății este curățenia”

BIBLIOGRAFIE:

- Marcela Peneș. 2004. Igiena personală. Editura Ana
- Silvia Borțeanu. 2009. Curriculum pentru învățământul preșcolar. Didactica Publishing House
- Alice Nichita, Mihaela Mitroi. 2009. Educația pentru sănătate. Editura Aramis

SĂNĂTATE, ÎNAINTE DE TOATE!

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR BANEA LAURETA SPERANȚA LICEUL TEORETIC „GHE. M. MURGOCI” GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 4 MĂCIN, JUD. TULCEA

Părinții sunt întotdeauna mai preocupați de educația academică a copiilor lor – citit, scris și învățare. Un program cuprinzător de educație pentru sănătate joacă un rol crucial în educația unui copil, de la grădiniță până la liceu. Educația pentru sănătate este o necesitate căci un program de sănătate școlar bine coordonat se dovedește benefic în dezvoltarea generală a copiilor. Temele ar trebui să includă exerciții interactive, practice ale dezvoltării abilităților, pe lângă lecții. Subiectele ar acoperi probleme precum:

- prevenirea unor boli / cum ne îmbrăcăm în sezonul rece, igienizarea obiectelor din bucătărie, spălarea pe mâini, folosirea șervețelilor;
- sănătate mentală / emoțională: recunoașterea problemelor, exteriorizarea unor stări sufletești, autocontrolul, căutarea ajutorului și dezvoltarea abilităților de adaptare;
- frecvent la preșcolari – nutriție și obiceiuri alimentare sănătoase;
- importanța și beneficiile activității fizice.

Încă din perioada antepreșcolară copiii ar trebui învățați comportamentele potrivite și ce consecințe dăunătoare pot avea anumite decizii – importanța exercițiilor fizice, o alimentație bună ce ar trebui să facă parte din rutina zilnică pentru a trăi o viață sănătoasă. În plus, multe atitudini și comportamente de sănătate care se formează în timpul copilăriei persistă până la vârsta adultă.

Copiii și adolescenții trebuie să învețe și să exerseze, să facă alegeri care să îmbunătățească sănătatea înainte ca unele comportamente dăunătoare sănătății să îi ispitească sau chiar să se înrădăcineze. Sănătatea bună facilitează creșterea și dezvoltarea, în timp ce educația sporește cunoștințele copiilor despre sănătate.

Din experiența mea pot spune că programele de educație pentru sănătate sunt mai eficiente dacă sunt implicați părinții. Aceștia pot consolida și aplica ceea ce copiii învață la grădiniță prin exemplificări, discuții, dar mai ales prin acțiuni concrete acasă. Pe lângă școală și părinți, un real sprijin mi-au fost de-a lungul anilor asistenta medicală și medicul pediatru de la cabinetul medical școlar.

De asemenea, factorii de mediu influențează starea de sănătate. În prezent, 1,4 milioane de vieți sunt pierdute în fiecare an din cauza lipsei surselor de apă sau a accesului la acestea, a lipsei canalizării și a igienei neadecvate (precizează într-un studiu Institutul Național de Sănătate Publică – într-un comunicat distribuit în unitățile școlare pe 22 martie 2024 cu prilejul Zilei Mondiale a Apei).

STILURILE PARENTALE ȘI EFECTELE LOR ASUPRA DEZVOLTĂRII COPILOR

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR CIMPOERU ROMINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 30 GALAȚI**

Cu mulți ani în urmă ideea de „stil educativ în familie” nu cunoștea întemeiere, familiile, părinții educându-și copiii într-o manieră asemănătoare, făcând uz de o autoritate strictă cu măsuri primitive ce aveau la bază religia și moralitatea, regulile fiind aplicate foarte strict și fără compromis. Primul care a făcut cunoscut un stil educativ mai permisiv, a fost Freud, el vorbea de necesitatea unui anumit ritm în hrănire, învățare, mers la toaletă, pentru a-i fi satisfăcute copilului toate stadiile de dezvoltare (oral, anal, genital). În 1920 Watson aducea în discuție ideea prin care copiii ar trebui condiționați să se comporte în anumite feluri prestabilite și recomanda părinților să nu-și exprime sentimentele ci să se bazeze doar pe metode de întărire mai puțin amenințătoare, el spune: „Niciodată să nu-i îmbrățișezi și să nu-i săruți (...) să nu-i lași să ți se așeze în poală... Bate-i pe umăr dacă au făcut o treabă extraordinară, rezolvând o sarcină dificilă.” Skinner (1930), însă, era de altă părere, el considera că o educație de succes este aceea ce are la bază condiționări determinate, adică recompense consecvente ale comportamentului dorit al copilului, care duc la dezvoltarea unui individ creativ și valorizat social.

În familiile tradiționale, mamele casnice erau cele care stabileau regulile, tații erau cei ce le aplicau, iar copiii cei ce trebuiau să le respecte, cu toate acestea, însă, conflictele erau mai puține pentru că tradiția impunea respectarea planului prestabilit indiferent dacă acesta convenea sau nu membrilor ei. Părinții moderni doresc să se manifeste egal în toate domeniile vieții de familie, dar în anumite momente progresul într-o anumită arie poate determina probleme în altele. Aceștia, față de părinții tradiționali, sunt mult mai dornici și capabili să discute și cunosc mai multe tipuri și strategii educative, dar cu toate că există o abundență de cărți și articole ce se referă la noile idei apărute în domeniul educației familiale, nu sunt întotdeauna transpuse în practică.

Scopul central al educației familiale este acela de a diminua concepția centrală, de autoapărare a părinților, preluată de la părinții lor și de a obține o educație mai realistă și tolerantă, alte scopuri ar fi: înfrânarea tendinței de învinovățire a altora pentru ceea ce s-a greșit în creșterea copiilor, însușirea unor tehnici care să rezolve eficient dificultățile ulterioare, modelarea părinților pentru a fi propriul lor educator în utilizarea abilităților de educație familială (Della Torre, 1980).

Părinții joacă un rol important în socializarea copilului lor, iar efectele acestei socializări asupra copilului au fost studiate în general și în principal prin practici educaționale.

Stilul parental se referă la un set de atitudini și comportamente pe care părinții le utilizează în mod constant pentru a gestiona comportamentul copiilor lor. Darling și Steinberg (1993) consideră că stilul parental este o constelație de atitudini, obiective și modele de creștere a copilului care modelează climatul emoțional al relației părinte-copil și care rămâne constant în diferite situații de viață. În timp ce stilurile parentale se referă la tiparele generale ale comportamentului parental, practicile parentale constituie forme mai specifice de interacțiune părinte-copil în situații specifice. De exemplu, controlul comportamental se referă la modalitățile

prin care părinții monitorizează sau supraveghează comportamentul copilului lor pentru a se asigura că este adecvat. Limitele și regulile pe care părinții le stabilesc în acest sens pot avea un impact pozitiv asupra adaptării psihosociale a copilului. Cu toate acestea, controlul dur, definit ca pedeapsă fizică și / sau verbală poate împiedica adaptarea copilului. În ceea ce privește controlul psihologic, aceasta se referă la încercările părinților de a manipula gândurile și sentimentele copilului lor inducând un sentiment de vinovăție sau umilință sau șantaj emoțional.

Baumrind (1966, 1971, 1991) a susținut că părinții, în efortul de socializare al copiilor, au manifestat diferite comportamente parentale. Aceste modele de comportament sunt derivate din scorul obținut de părinți (înalt sau scăzut) pe cele două dimensiuni parentale diferite și independente: suport parental și control parental. Suportul parental (denumit și căldură, acceptare și îngrijire) este definit ca „măsura în care părinții susțin individualitatea și afirmarea de sine prin oferirea de sprijin și căldură, autonomie și comunicare rațională”. Controlul parental este definit ca fiind „pretențiile pe care părinții le au asupra copiilor în vederea integrării lor în societate prin reglementarea comportamentului, confruntarea directă, abilitatea de a reacționa cu maturitate și supravegherea comportamentului”

Există diverse teorii și opinii cu privire la cele mai bune modalități de a crește copiii, precum și diferite niveluri de timp și efort pe care părinții sunt dispuși să le investească.

În 1971, D. Baumrind dezvoltă o teorie a stilurilor parentale și le clasifică în: stilul parental autoritar, autoritativ(flexibil), permisiv. Mai târziu, (în anii 1980), a fost adăugată un al patrulea, stilul parental neglijent. Descriem caracteristicile fiecărui stil parental și asocierea acestuia cu dezvoltarea copiilor.

– Stilul autoritativ/flexibil caracterizat prin nivel ridicat de suport și control, constă în educarea copiilor prin explicarea tuturor regulilor și acțiunilor, părinții ce adoptă acest stil dau dovadă de afecțiune, atenție, oferă autonomie, trasează limite și pretenții rezonabile, implică copilul în discuțiile de familie, acceptând și ideile lui și corectează comportamentele neadecvate ale copilului prin discuții și oferirea de alternative. Acestui stil i se asociază maturitatea socială, stimă de sine, autocontrol. Smetana, Crean și Campione-Barr (2005) au descoperit în mod similar că stilul parental autoritativ a fost asociat cu mai puțin devianță și depresie în adolescența târzie. Spera (2005) a remarcat, de asemenea, că modul de comunicare format din stilul parental autoritativ a fost asociat pozitiv cu altruismul și empatia la copii și realizarea academică la adolescenți. În plus, Lambom, Mounts, Steinberg și Dombusch (1991) au descoperit că adolescenții care au evaluat părinții lor ca fiind autoritativi au arătat mai multă competență psihologică și mai puțină disfuncție psihologică decât adolescenții care și-au evaluat părinții lor ca fiind autoritari, indulgenți sau neglijenți. Stilul parental autoritarist a fost asociat cu mai puține simptome de internalizare și, în general, o adaptare psihologică mai bună la copii și adolescenți. Motto-ul acestuia este: „Hai să vorbim despre...”. Copiii a căror părinți folosesc stilul autoritativ devin competenți, responsabili și independenți.

– Stilul autoritar este caracterizat prin nivel scăzut de suport și nivel ridicat de control. Părinții formulează cereri care nu răspund neapărat nevoilor copilului, ei fixează limite înalte, dorind conformitate și supunere necontestată. Cei ce aplică acest stil în educația copiilor lor nu sunt sensibili la nevoile copiilor, nu acordă dreptul la replică, descurajând, astfel, independența și individualitatea. Motto-ul este: „Fă cum spun eu!”. Stilul autoritar este caracterizat de un control dur, reguli rigide, care dacă nu sunt respectate cu strictețe sunt urmate de pedepse fizice și umilire, iar comunicarea este aproape inexistentă. Copiii unor astfel de părinți devin limitați din

punct de vedere al creativității, curiozității și spontaneității. De asemenea, copiii au rareori inițiative. Sunt retrași social și depind de alții pentru a decide ce este corect. Studiul lui Donath și colab.(2014), care au examinat relația dintre stilurile de parenting și riscul de suicid la tineri au descoperit că stilul parental autoritar este asociat cu un risc crescut de sinucidere, în timp ce stilul parental autoritativ pare a fi asociat cu un risc mai mic.

– Stilul autoritar este caracterizat prin nivel scăzut de suport și nivel ridicat de control. Părinții formulează cereri care nu răspund neapărat nevoilor copilului, ei fixează limite înalte, dorind conformitate și supunere necontestată. Cei ce aplică acest stil în educația copiilor lor nu sunt sensibili la nevoile copiilor, nu acordă dreptul la replică, descurajând, astfel, independența și individualitatea. Motto-ul este: „Fă cum spun eu!”. Stilul autoritar este caracterizat de un control dur, reguli rigide, care dacă nu sunt respectate cu strictețe sunt urmate de pedepse fizice și umilire, iar comunicarea este aproape inexistentă. Copiii unor astfel de părinți devin limitați din punct de vedere al creativității, curiozității și spontaneității. De asemenea, copiii au rareori inițiative. Sunt retrași social și depind de alții pentru a decide ce este corect. Studiul lui Donath și colab.(2014), care au examinat relația dintre stilurile de parenting și riscul de suicid la tineri au descoperit că stilul parental autoritar este asociat cu un risc crescut de sinucidere, în timp ce stilul parental autoritativ pare a fi asociat cu un risc mai mic.

– Stilul permisiv caracterizat prin nivel scăzut de control și nivel relativ crescut de suport este stilul în care părinții oferă fără a cere nimic în schimb, ei nu impun limite, nu-și impun controlul lăsând la atitudine copiilor să-și reglementeze comportamentul și să ia singuri decizii. Copiii acestora devin imaturi, impulsivi, inconsecvenți în atingerea scopurilor, rebeli și cu stima de sine scăzută. Au dificultăți în a-și controla impulsurile și devin neascultători și rebeli atunci când li se cere să facă ceva care ar putea intra în conflict cu dorințele lor de moment. Aceștia sunt exagerat de dependenți de adulți și manifestă mai puțină implicare în sarcinile școlare decât copiii ai căror părinți exercită mai mult control. Legătura dintre stilul parental permisiv și dependent și rezultatele slabe la învățătură este specifică mai ales băieților. O serie de studii au concluzionat că parentingul autoritar și neglijabil este asociat cu prezența simptomelor de internalizare la copii probabil din cauza lipsei de acceptare / implicare care caracterizează aceste stiluri parentale. Motto-ul stilului permisiv este: „Vrei să vrei!?” (Berk,1998).

– Stilul neglijent și neimplicat este caracterizat prin nivel scăzut de suport și nivel scăzut de control. Cercetările au arătat că cele mai grave rezultate ale dezvoltării copiilor au fost asociate cu un stil parental neglijent și neimplicat. Copiii crescuți de părinți neglijenți sunt predispuși la probleme comportamentale precum, agresivitate, accese de furie înainte de vârsta de trei ani, stimă de sine scăzută și sunt mai puțin competenți decât colegii lor. Ei au tendința de a deveni ostili și antisociali spre adolescență (Sigelman, 1999).

Care stil de parenting îi ajută pe copii să devină fericiți cu ei înșiși și prietenoși cu ceilalți? Cum afectează aceste stiluri de parenting viața lor ulterioară? Efectele oricărui stil parental asupra copilului depinde de mai mulți factori care interacționează între ei, inclusiv vârsta, sexul și temperamentul copilului; caracteristicile de personalitate ale părinților, istoria personală, circumstanțele economice; nevoile personale ale tuturor membrilor familiei și valorile culturale.

Copiii se dezvoltă cel mai bine atunci când au parte de dragoste dar și de limite. Dacă părinții sunt indulgenți sau neglijenți și li se oferă puțină îndrumare, copiilor le va fi greu să învețe ce este autocontrolul, pot deveni destul de egoiști, neliniștiți și lipsiți de direcție. Și dacă

primesc prea multe îndrumări, ca în cazul copiilor cu părinți autoritari, aceștia vor avea puține oportunități de a învăța încrederea în sine, ceea ce ar putea să ducă la o slabă încredere în propriile abilități de luare a deciziilor.

Există anumite limite importante ale cercetărilor în materie de stiluri parentale. Legăturile dintre stilurile parentale și comportament se bazează pe cercetarea corelațională, care este utilă pentru a găsi relații între variabile dar nu poate stabili relații cauză-efect definitive. În multe cazuri părinții cu stiluri parentale autoritative vor avea copii care se angajează în comportamente delincvente, în timp ce părinții permisivi vor avea copii care au încredere în ei și au rezultate bune la școală.

Bibliografie:

Baumrind, D., Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, în „Child Development”, 37(4), 1966, pp. 887–907

Baumrind, D., Black, A. E., Socialisation Practices Associated with Dimensions of Competence in Preschool Boys and Girls, în „Child Development”, 38 (2), 1967, pp. 291–327.

Baumrind, D., The influence of parenting style on adolescent competence and substance use în „Journal of Early Adolescence”, 11(1), (1991, pp.56–95

Della Torre, Ada, Greșelile părinților, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980

Lambom, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L & Dombach, S. M., Pattern of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent and neglectful families, în „Child Development”, 62, 1991, pp. 1049–1065.

Smetana, J. G., Crean, H. F., & Campione-Barr, N. V. Adolescents and parents' changing conceptions of parental authority. In J. G. Smetana (ed). „New directions for child and adolescent development, V.108 changing boundaries of parental authority during adolescence”, San Francisco: Wiley Periodicals, 2005, pp. 31–46

Spera, C.. A review of the relationship among parenting practices, parenting styles and adolescent school achievement, în „Educational Psychology Review”, 17, 2005, pp. 125–146.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ LA PREȘCOLARI

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR MARIN ELENA-CRISTINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Ce beneficii aduce o alimentație sănătoasă la copii?

Începută de la vârste fragede, urmarea unor obiceiuri de alimentație sănătoasă la copii va aduce numeroase beneficii pe tot parcursul vieții. Printre principalele avantaje, menționăm:

- **Dezvoltare normală** – în procesul de creștere, alimentele hrănitoare asigură dezvoltarea optimă. Organismul unui copil are nevoie de cantități suficiente de nutrienți pentru a face oasele sănătoase și puternice, pentru a îmbunătăți mușchii și sistemul imunitar și pentru a spori bunăstarea generală. Copiii pot obține acești nutrienți de consumul alimentelor lactate, cereale, verdeață sau chiar pește.
- **Obținerea unei greutate corporale optime** – chiar dacă greutatea corporală ideală variază de la o persoană la alta, consumul de alimente sănătoase ajută la controlul poftei de mâncare și al greutății. Studiile arată că odată cu creșterea numărului de alimente procesate cu conținut scăzut de nutrienți, crește și riscul de obezitate în rândul copiilor. Pentru a menține greutatea corporală optimă, se recomandă introducerea unor obiceiuri de alimentație sănătoasă la copii. Adică vei adăuga alimente nutritive în mesele și gustările pe care le servești acestora.
- **Îmbunătățirea imunității** – un sistem imunitar mai bun înseamnă un risc mai scăzut de apariție a răcelii și gripei. Un studiu privind legătura dintre dietele alimentare și sănătatea respiratorie a copiilor a arătat că un consum ridicat de fructe și legume diminuează riscul de rinoconjunctivită, care provoacă simptome nazale, congestie și ochi roșii sau eczeme.
- **Dezvoltarea eficientă a funcțiilor creierului** – alimentația sănătoasă permite îmbunătățirea nivelului de concentrare și memorie. Astfel, copiii se vor descurca mai bine în situațiile de la școală sau acasă. Alimentele care sporesc funcțiile cognitive sunt: peștele, ouă, cerealele, aronia, ș.a.

Ce provocări generează o alimentație sănătoasă la copii?

Cu toate că oferă beneficii evidente, alimentație sănătoasă la copii implică următoarele provocări:

- **Pretențiile copiilor** – abordarea unei alimentații sănătoase poate fi dificilă. Preferințele alimentare și obiceiurile pot fi modelate de la vârste fragede. Dar uneori este imposibil să convingi copilul să consume alimente nutritive. Se recomandă expunerea repetată a copilului la o varietate de alimente odată ce începe să experimenteze și să consume

alimente solide. Acest lucru poate fi un element critic în acceptarea unei game mai largi de arome și texturi mai târziu în viață.

- **Tulburările de alimentație** – pot afecta toate categoriile de copii, din motive precum lipsa de încredere în sine, greutatea corporală, etc. Pentru a-ți ajuta copilul să construiască o relație sănătoasă cu mâncarea, trebuie să faci o rutină din a servi mese sănătoase și echilibrate în familie. În plus, este bine să discuți despre importanța alimentelor sănătoase. Poți apela la un specialist în cazul unor forme grave de tulburări alimentare.
- **Costul alimentelor sănătoase** – alimentele presupun o cheltuială predominantă într-o gospodărie. Astfel, părinții cu un buget limitat trebuie să acorde o atenție sporită achizițiilor de alimente care le vor crește costurile. Frustrarea apare atunci când părinții cheltuiesc bani suplimentari pentru a cumpăra alimente sănătoase, pe care copiii refuză să le mănânce.
- **Comoditatea și restricțiile de timp** – confortul este un alt aspect major care influențează intenția părinților de a aborda o alimentație sanatoasă la copii. Din cauza programului de lucru al părinților sau a activităților copiilor, multe familii sunt presate de timp în ceea ce privește pregătirea mesei. Astfel, aceștia apelează la produse procesate, care deși sunt preparate rapid, conțin un nivel ridicat de zahăr, grăsimi și calorii.

Ce elemente se regăsesc în alimentația sănătoasă la copii?

1. **Cereale** – optează pentru cereale integrale, îmbogățite cu calciu și fibre. Cerealele sunt o sursă importantă de folat, fier, zinc, vitamina A și E și unele vitamine B.
2. **Ouă** – remarcându-se printr-un conținut ridicat de proteine și vitamine, ouăle sunt una dintre cele mai bogate surse de colină, care ajută la dezvoltarea creierului.
3. **Mere** – similar altor fructe, acestea sunt o gustare excelentă. Sunt suculente, dulci și sărace în calorii, devenind o sursă bună de vitamina C și fibre.
4. **Iaurtul** – este un aliment sănătos pentru copii, fiind o sursă bună de calciu și probiotice.
5. **Aronia** – consumate ca atare sau ca ingredient în alimente (plăcinte, sucuri, ceai), fructele de aronia sunt o excelentă sursă de fibre, vitamina C și antioxidanți puternici. Acest fruct are proprietăți sănătoase pentru inimă, imunitate și oferă protecție împotriva bolilor cronice.
6. **Carne** – fiind o sursă excelentă de proteine și fier, carnea optimizează dezvoltarea și funcționarea creierului și susține sistemul imunitar.
7. **Fructe și legume viu colorate** – bogate în beta-caroten și alte carotenoide, această categorie de alimente este esențială pentru o piele și o viziune bune. De asemenea, are un rol important în creșterea și repararea țesuturilor corpului.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ LA PREȘCOLARI

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR BONDAC-STATE ELENA-MIRELA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

Preșcolarii au nevoie de o alimentație diversă care să includă toate principiile alimentare deoarece la această vârstă principala lor activitate este joaca, care presupune foarte multă mișcare și în consecință au nevoie de multă energie .

Mai mult, dacă practică și un sport în cadru organizat, mesele trebuie să fie consistente și adaptate pentru a susține ritmul de creștere și cheltuielile suplimentare de energie. De asemenea, alimentația trebuie să contribuie la creșterea capacității de apărare împotriva infecțiilor, atât de frecvente o dată cu intrarea în colectivitate.

Alimentația în primii ani de viață reprezintă o „fundatie” durabilă pentru deprinderea unor obiceiuri alimentare sănătoase și pentru un ritm de creștere corespunzător în anii ce urmează.

La fel de importante sunt obiceiurile din familie, acestea influențând în mod considerabil comportamentul alimentar al copiilor. Din păcate, s-a constatat în ultima vreme, că aceste deprinderi sănătoase dispar după vârsta de 4-5 ani, părinții nemaiacordând o așa mare importanță nutriției, iar până la apariția problemelor de greutate mai este doar un pas. De aceea, este foarte important să-i învățăm de mici să mănânce sănătos, să nu abandonăm niciodată aceste obiceiuri, și mai presus, să fim un exemplu prin propriul comportament alimentar.

Începând cu vârsta de 3 ani, este recomandată trecerea la obiceiurile alimentare din familie, cu condiția ca acestea să respecte un orar regulat al meselor și să evite alimentele nesănatoase, în special cele care suferă o prelucrare industrială (semipreparate, conserve, mezeluri, afumături, etc). Este important și procesul termic de preparare, în continuare nefiind recomandate prăjelile, rântășurile, excesul de grăsimi de origine animală. O atenție deosebită trebuie acordată excesului de dulciuri, sucuri dar și ronțăielilor dintre mese.

Copilul preșcolar este foarte activ, are perioade lungi de veghe, interacționează din ce în ce mai mult cu lumea înconjurătoare.

Astfel, nevoile lui nutriționale și energetice cresc, iar satisfacerea acestora nu trebuie să fie întâmplătoare.

Alimentația copilului preșcolar trebuie să cuprindă o varietate mare de alimente din grupele de bază (pâine, cereale, orez și paste făinoase; legume și fructe; lactate; carne și ouă).

Necesarul zilnic de proteine poate fi asigurat prin consumul a 60-70g de carne, 500 ml lapte, 20g brânzeturi, precum și din consumul de alimente de origine vegetală, cum ar fi cerealele și leguminoasele. Glucidele se asigură prin consumul de pâine (140 g/zi), făinoase (40g/zi), legume și fructe. Legumele se servesc sub formă de supe, piureuri și salate îmbogățite cu puțin ulei. Fructele trebuie consumate proaspete sau sub formă de compoturi, piureuri.

Nutriționiștii apreciază că un copil trebuie să consume 200-220 g fructe pe zi.

La această vârstă este bine să se evite consumul de mezeluri și conserve, excesul de sare sau de zahăr.

Cantitatea de mâncare trebuie să fie adecvată vârstei copilului.

Un aspect deosebit de important în creșterea și dezvoltarea copilului îl constituie mediul social al acestuia. Deopotrivă, un climat familial adecvat, o informare corectă a părinților și accesul la educație au un rol major la dezvoltarea armonioasă a copilului. În acest sens, nu trebuie neglijate următoarele:

- sensibilizarea părinților pentru o alimentație sănătoasă a copilului lor, în mediul familial și extrafamilial, cu un minim de informații despre principiile alimentare și rolul acestora;
 - încurajarea activității fizice la copil, având în vedere efectele benefice pe termen lung ale acesteia;

- încercarea de a explica copilului importanța alimentației corecte și de a forma unele deprinderi în acest sens, de la o vârstă cât mai mică; se va folosi un limbaj simplu, adecvat vârstei și capacității de înțelegere a acestuia;

- corecția obezității încă din copilărie reduce riscul unor boli cardiovasculare și metabolice la adult;

- promovarea noțiunilor de nutriție în grădinițe și școli, în cadrul orelor de educație alimentară.

În acest sens, am desfășurat, alături de asistentele grădiniței și un medic nutriționist, o activitate pentru părinți, denumită „*Părinți informați – copii sănătoși*”, în cadrul căreia părinții au primit informații de specialitate, privind alimentația copiilor sub aspectul componentei nutriționale și cantității.

De asemenea, am implicat copiii în activități de preparare a unor gustări și salate din legume sau fructe.

Am desfășurat întâlniri cu medicul stomatolog, în cadrul cărora copiii au aflat despre alimentele care îi ajută să-și păstreze dinții sănătoși.

Împreună cu colega de grupă, am proiectat în cadrul diverselor activități, filme educaționale privind alimentația incorectă a copiilor și consecințele acestui fapt.

Am desfășurat împreună cu copiii, părinții și bucătăreasa grădinitei, activități cu caracter gospodăresc unde s-au realizat diverse preparate sănătoase din punct de vedere nutrițional și cu un aspect atractiv care să-i îmbie pe cei mici spre a le consuma.

De reținut:

- Copilul trebuie învățat să deprindă obiceiul de a se spăla pe mâini înainte de fiecare masă și pe dinți, după masă.
- Copilul nu va fi certat la masă, nu va fi sancționat dacă nu mănâncă tot și nici obligat să termine tot din farfurie.
- Este important să nu fie încurajate preferințele copilului pentru alimente neadecvate vârstei (cartofi prăjiți, chipsuri, bomboane).
- La această vârstă, este bine ca preșcolarul să mănânce la masă cu familia, de câte ori este posibil, comportamentul părinților constituind un model stimulat pentru copii, în deprinderea unor obiceiuri alimentare sănătoase.

Sfaturi practice pentru părinți:

- respectați orarul meselor;
- mesele ar trebui luate în familie, nu în fața televizorului sau în timpul unor activități (de exemplu, foarte mulți copii mănâncă în timp ce se joacă);
- porțiile să fie mici, adaptate vârstei, apetisante și atractive;
- nu-i oferiți alternative dacă refuză una din mese și nici ronțăieli până la masa următoare;
- folosiți sistemul de comunicare (ex:” mergem la masă, ca apoi să putem merge în parc, la joacă”, etc), nu cel de șantaj (ex: “dacă nu mănânci tot, nu-ți mai cumpăr jucăria”, etc);
- oferiți-i în familie exemple de alimentație sănătoasă; dacă sunt interesați, lăsați-i să participe la cumpărături, explicându-le de ce sunt necesare alimentele pe care le cumpărați; sau lăsați-i să vă ajute în bucătărie la prepararea și servirea mâncării.

BIBLIOGRAFIE:

1. Dofman K, 2012 „*Boli de nutriție ale copilului*”, editura Corint;
2. 2009, Târgu-Mureș, „*Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*”, editura Universitatea de Medicină și Farmacie Târgu-Mureș;
3. Holford P, All, 2011, „*Ce mănâncă un copil isteț?*”;
4. 2012, „*Ghidul părinților-alimentația (sfaturi și idei pentru viața de zi cu zi)*”, editura Corint.

IMPACTUL ACTIVITĂȚILOR FIZICE ASUPRA SĂNĂTĂȚII ȘI BUNĂSTĂRII COPIILOR PREȘCOLARI

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR ILIE ATENA LUMINIȚA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT PETREȘTI
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

Introducere:

Copiii preșcolari se află într-o etapă crucială a dezvoltării lor fizice, emoționale și sociale. În această perioadă formativă, este esențial să li se ofere oportunități adecvate pentru a-și dezvolta abilitățile și pentru a promova un stil de viață sănătos. Activitățile fizice joacă un rol vital în această dezvoltare, având un impact semnificativ asupra sănătății și stării de spirit a copiilor preșcolari. Această lucrare își propune să examineze în profunzime efectele activităților fizice asupra copiilor preșcolari, abordând atât aspectele fizice, cât și cele emoționale și sociale.

Context și importanță:

- Descrierea dezvoltării fizice, emoționale și sociale a copiilor preșcolari.
- Importanța activităților fizice pentru dezvoltarea lor globală.
- Efectele sedentarismului și ale lipsei de activitate fizică asupra sănătății.

Teorii și studii anterioare:

- Relevanța teoriilor dezvoltării copilului în înțelegerea impactului activităților fizice.
- Revizuirea literaturii existente privind efectele activităților fizice asupra copiilor preșcolari.
- Identificarea lacunelor și nevoilor de cercetare în domeniu.

Metodologie:

- Descrierea planului de cercetare, inclusiv selecția eșantionului, instrumentele de măsură și procedurile de colectare a datelor.

Selecția eșantionului:

- o Eșantionul va consta din copii preșcolari cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani, din mai multe grădinițe din diverse medii socio-economice.
- o Se va lua în considerare echilibrul de gen și diversitatea etnică în selecția eșantionului.
- o Copiii cu anumite afecțiuni medicale sau restricții fizice care ar putea influența participarea lor la activități fizice vor fi excluși.

Instrumentele de măsură:

a. Măsurători obiective:

- o Greutatea: va fi măsurată cu un cântar electronic precis.
- o Înălțimea: va fi măsurată cu un stadiometru în poziție verticală.
- o Circumferința taliei: va fi măsurată cu un centimetru flexibil la nivelul celui mai îngust al taliei.

b. Măsurători subiective:

- o Scale de evaluare a stării de spirit: vor fi utilizate scale standardizate pentru a evalua starea de spirit a copiilor preșcolari, cu întrebări adaptate la nivelul lor de înțelegere și comunicare.

- Chestionare pentru părinți și educatori: vor fi dezvoltate chestionare structurate pentru a colecta feedback-ul părinților și al educatorilor privind implicarea copiilor în activități fizice, nivelul lor de energie și alte aspecte relevante.

Procedurile de colectare a datelor:

- Pentru măsurătorile obiective (greutate, înălțime, circumferința taliei), se va efectua o singură măsurare pentru fiecare copil, utilizând echipamente și proceduri standardizate.
- Pentru măsurătorile subiective (evaluarea stării de spirit, feedback-ul părinților și al educatorilor), se va folosi o combinație de metode, inclusiv chestionare structurate și interviuri semi-structurate.
- Datele vor fi colectate în mai multe etape, inclusiv înainte de începerea intervenției, la sfârșitul intervenției și la urmărirea pe termen lung, pentru a evalua persistența efectelor activităților fizice.

- Detalii privind intervenția cu activități fizice și grupa de control.

Vor fi esențiale pentru a înțelege modul în care activitățile fizice influențează dezvoltarea copiilor preșcolari și pentru a compara rezultatele cu un grup de referință. Iată cum pot fi structurate aceste aspecte:

1. Intervenția cu activități fizice:

a. Tipurile de activități:

- Activități fizice vor include jocuri, exerciții de coordonare și echilibru, activități sportive adaptate vârstei, precum și activități de mișcare generală (alergare, sărituri etc.).

b. Durata și frecvența:

- Sesiunile de activități fizice vor avea loc de două până la trei ori pe săptămână.
- Durata fiecărei sesiuni va fi de aproximativ 30-45 de minute, adaptată vârstei și capacității de concentrare a copiilor.

c. Structura și adaptarea:

- Activitățile vor fi structurate pentru a fi interactive și atrăgătoare pentru copiii preșcolari.
- Vor fi adaptate în funcție de nevoile și capacitățile individuale ale copiilor, pentru a asigura participarea lor activă și implicarea în activități.

2. Grupa de control:

a. Compoziția și condiții:

- Grupa de control va fi compusă din copii preșcolari care vor urma rutina și activitățile obișnuite de la grădiniță, fără intervenția planificată de activități fizice suplimentare.
- Vor fi asigurate condiții similare de mediu și acces la facilitățile și resursele educaționale ca și în cazul grupului experimental.

b. Monitorizare și evaluare:

- Participanții din grupa de control vor fi monitorizați și evaluați în mod similar cu cei din grupul experimental, în ceea ce privește măsurătorile obiective și subiective ale sănătății și dezvoltării lor.

Prin compararea rezultatelor între grupul care participă la activități fizice și grupul de control, se va putea evalua impactul activităților fizice asupra copiilor preșcolari în comparație cu condițiile obișnuite de la grădiniță. Aceste detalii vor oferi o perspectivă clară asupra eficacității și beneficiilor activităților fizice în această grupă de vârstă.

- Durata și frecvența sesiunilor de activități fizice.

Vor fi planificate în mod atent pentru a asigura o participare eficientă și benefică a copiilor preșcolari. Iată cum pot fi structurate:

1. Durata sesiunilor:

- Fiecare sesiune de activități fizice va avea o durată potrivită pentru copiii preșcolari, luând în considerare capacitatea lor de atenție și rezistența fizică.
- Durata optimă poate varia între 30 și 45 de minute pe sesiune, în funcție de vârsta și nivelul de dezvoltare al copiilor.
- Sesiunile vor fi planificate astfel încât să includă atât activități fizice intense, cât și activități mai puțin intense, pentru a permite o varietate de mișcări și pentru a susține interesul și implicarea copiilor pe tot parcursul sesiunii.

2. Frecvența sesiunilor:

- Sesiunile de activități fizice vor fi planificate de două până la trei ori pe săptămână, pentru a asigura un echilibru între beneficiile activităților fizice și nevoile de odihnă și recuperare ale copiilor.
- Frecvența poate varia în funcție de disponibilitatea resurselor și facilităților, dar va fi suficientă pentru a asigura o expunere adecvată și consistentă la activități fizice pe termen lung.
- Se va acorda atenție și distribuirii sesiunilor în timpul săptămânii pentru a evita suprasolicitarea și pentru a permite recuperarea între sesiuni.

3. Adaptarea sesiunilor:

- Sesiunile de activități fizice vor fi adaptate în funcție de vârsta, nivelul de dezvoltare și interesele copiilor preșcolari.
- Se vor include o varietate de activități și jocuri care să stimuleze diferite aspecte ale dezvoltării fizice, precum și abilități sociale și emoționale.
- Se va asigura o progresie graduală în dificultate și intensitate, pentru a permite adaptarea și îmbunătățirea capacităților fizice ale copiilor pe parcursul timpului.

Prin planificarea atentă a duratei și frecvenței sesiunilor de activități fizice și prin adaptarea lor la nevoile și caracteristicile copiilor preșcolari, se va asigura o intervenție eficientă și benefică pentru promovarea sănătății și dezvoltării lor globale.

Rezultate:

- Prezentarea datelor obiective privind sănătatea fizică a copiilor (greutate, înălțime, circumferința taliei).

- Analiza datelor subiective privind starea de spirit, nivelul de energie și implicarea în activități.
- Compararea rezultatelor între grupa care a participat la activități fizice și grupa de control.

Discuție:

- Interpretarea și contextualizarea rezultatelor în lumina teoriilor și a cercetării anterioare.
- Analiza implicării rezultatelor pentru educația preșcolară și politicile de sănătate publică.
- Discuția limitărilor studiului și recomandări pentru cercetări viitoare.

Concluzii și implicații practice:

- Sumarizarea constatărilor și a implicațiilor acestora pentru practica educațională și politicile de sănătate publică.
- Recomandări pentru promovarea activităților fizice în rândul copiilor preșcolari.
- Reiterarea importanței continuării cercetării în acest domeniu.

Anexe:

Instrumente de măsură:

- Descrierea detaliată a instrumentelor de măsură utilizate în studiu, cum ar fi scale de evaluare a stării de spirit, chestionare pentru părinți și educatori și alte instrumente de colectare a datelor.

Date brute:

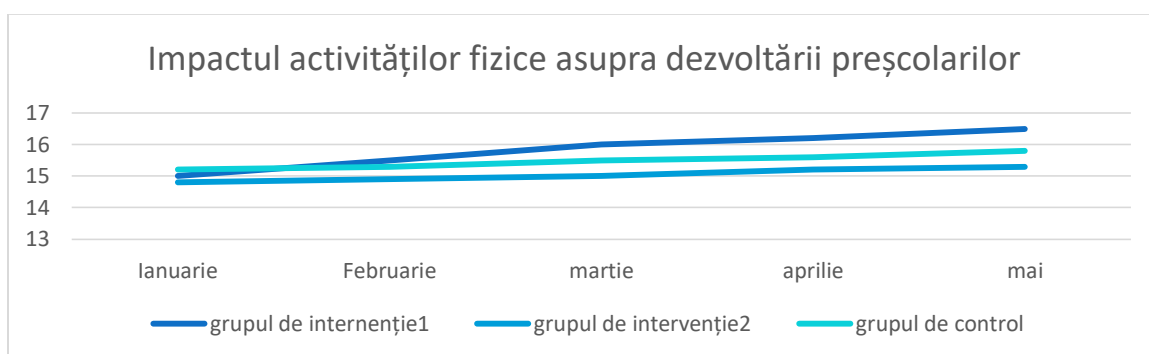
- Tabele cu datele brute colectate în timpul studiului, inclusiv măsurători obiective (greutate, înălțime, circumferința taliei) și rezultate subiective (feedback-ul părinților și al educatorilor).

Analiză statistică suplimentară:

- Detalii despre analiza statistică suplimentară efectuată pentru a interpreta și valida rezultatele studiului. Acest lucru poate include teste de corelație, teste t, teste ANOVA sau alte metode statistice relevante.

Grafice și figuri suplimentare:

- Grafice și figuri suplimentare care ilustrează tendințele și relațiile identificate în datele colectate. Acestea pot include grafice de linie pentru evoluția în timp a măsurătorilor, diagrame de bare pentru comparații între grupuri și alte reprezentări vizuale ale datelor.



Detalii privind intervenția:

- Descrierea detaliată a programului de activități fizice implementat în timpul studiului, inclusiv tipurile de activități desfășurate, durata și frecvența sesiunilor, precum și modul în care au fost structurate și adaptate pentru grupa de vârstă preșcolară.

Consimțământul părinților:

- Copii ale formularului de consimțământ informat dat părinților pentru a-și da acordul pentru participarea copiilor lor în studiu. Acest lucru include și orice detaliere a obiectivelor și procedurilor studiului.

Aprobarea instituțională:

- Documente care atestă aprobarea studiului de către instituția relevantă sau de către comitetul de etică. Acestea pot include scrisori de aprobare, certificate de conformitate etică sau alte documente similare.

Alte materiale relevante:

- Orice alte materiale sau documente care pot fi relevante pentru înțelegerea și interpretarea rezultatelor studiului. Acestea pot include note de ședință, transcrieri ale interviurilor sau alte resurse suplimentare utilizate în timpul cercetării.

Anexele furnizează detalii suplimentare și suport pentru datele și analizele prezentate în cadrul studiului, facilitând o înțelegere mai profundă și o evaluare adecvată a rezultatelor obținute.

În concluzie, studiul a demonstrat că activitățile fizice au un impact semnificativ și pozitiv asupra sănătății și bunăstării copiilor preșcolari. Prin evaluarea atentă a datelor obținute în cadrul cercetării, am identificat următoarele aspecte concrete:

1. Îmbunătățirea sănătății fizice:

- Participarea regulată la activități fizice a dus la o reducere a riscului de obezitate și la îmbunătățirea compoziției corporale a copiilor preșcolari, evidențiată prin scăderea în greutate și circumferința taliei.

2. Beneficii pentru sănătatea mentală și emoțională:

- Copiii implicați în activități fizice au prezentat o stare de spirit mai pozitivă și o implicare mai mare în activități, comparativ cu cei din grupa de control. Acest lucru indică o legătură între activitatea fizică și bunăstarea emoțională a copiilor preșcolari.

3. Importanța integrării activităților fizice în educația preșcolară:

- Rezultatele noastre susțin argumentul pentru integrarea activităților fizice în rutina zilnică a copiilor preșcolari, atât în mediul școlar, cât și acasă. Aceasta poate contribui la promovarea unui stil de viață sănătos încă din copilărie și la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.

4. Recomandări practice și politice:

- Bazându-ne pe rezultatele obținute, recomandăm educatorilor și părinților să încurajeze și să faciliteze participarea copiilor la activități fizice variate și plăcute.
- În plus, sugerăm elaborarea și implementarea unor politici de sănătate publică care să sprijine promovarea activităților fizice în rândul copiilor preșcolari, prin intermediul programelor școlare și a altor inițiative comunitare.

5. Continuarea cercetării:

- Studiul a identificat unele limitări și aspecte care necesită o investigație mai profundă, cum ar fi efectele a lungă durată ale activităților fizice și influența mediului social asupra participării copiilor la activități fizice.
- Prin urmare, recomandăm continuarea cercetării în acest domeniu, pentru a obține o înțelegere mai cuprinzătoare și pentru a dezvolta intervenții mai eficiente și personalizate.

Această lucrare propune să ofere o înțelegere profundă a impactului activităților fizice asupra sănătății și bunăstării copiilor preșcolari, contribuind astfel la dezvoltarea practicilor educaționale și a politicilor de sănătate publică care să sprijine o creștere sănătoasă și fericită a acestor copii. În ansamblu, studiul subliniază importanța crucială a activităților fizice în dezvoltarea copiilor preșcolari și furnizează argumente solide pentru promovarea și încurajarea participării lor la astfel de activități în mod regulat.

Bibliografie:

1. Cojocaru, A., & Popescu, M. (2020). Rolul activității fizice în dezvoltarea copiilor preșcolari. *Revista de Educație Fizică și Sport*, 15(2), 45-58.
2. Ispas, A., & Dumitru, C. (2018). Efectele activității fizice asupra sănătății copiilor preșcolari. *Studii de Psihologie*, 25(3), 87-101.
3. Negoită, M. (2019). *Activitatea fizică în procesul educativ al copiilor preșcolari*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Popescu, A. (2021). Importanța integrării activităților fizice în educația timpurie. *Revista de Psihopedagogie*, 30(1), 112-125.
5. Stan, I. (2017). *Activitățile fizice și dezvoltarea socio-emoțională a copiilor preșcolari*. București: Editura Universității din București.

GRĂDINIȚA COPIILOR SĂNĂTOȘI, ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ACASĂ, DAR ȘI LA GRĂDINIȚĂ, PRIN METODE DE BUNE PRACTICI

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR STATE DANIELA IULIANA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Sănătatea este în strânsă legătură cu educația. Preocuparea pentru sănătatea și educația copilului trebuie să ocupe un loc important atât la nivel de politici publice cât și la nivel de familie fiind bine știut că este mai ușor și mai ieftin să previi decât să tratezi. Un individ educat este mai preocupat de sănătatea sa. Dacă vom avea copii cu un trup sănătos vom avea copii cu o minte sănătoasă, dar este la fel de valabil și situația inversă: copiii bine dezvoltați psihic se vor dezvolta bine și fizic.

„Sănătatea e starea de bine fizică, mentală și socială.”

„Prima bogăție a omului este sănătatea.” (Ralph W. Emerson)

Obiectivul fundamental al nostru pleacă de la ideea că este foarte important pentru copii să înțeleagă de mici că este bine să aibă grijă de sănătatea lor, iar părinții și cadrele didactice să găsească acele căi prin care să îi susțină în dezvoltare, realizând un echilibru între fizic, psihic și social.

Societatea de consum ne pune la dispoziție o gamă variată de alimente unele mai nocive decât altele care adesea atentează grav la sănătatea noastră. Obiceiurile alimentare defectuoase precum și lipsa mișcării pot conduce în timp la obezitate și de ce nu la boli grave. Grădinița, ca prim contact educativ instituțional al copilului are menirea de a forma deprinderi și a educa preșcolarul în vederea formării unui stil de viață sănătos.

- **Contextul:**

- * general: cu părinții, un procent destul de îngrijorător, circa 60%, care preferă dulciurile și băuturile dulci, fructelor și apei

- * specific:

- preșcolarii din grădinițele cu program prelungit sunt nevoiți să petreacă zilnic în sălile de grupa în jur de 8 sau 9 ore ceea ce nu impune multă mișcare.

- de multe ori condițiile meteo împiedică ieșirea copiilor afară și dezvoltarea unor activități de mișcare și suntem nevoiți să folosim sala de grupa neechipată corespunzător

- în apropierea grădiniței nu există spații de joacă amenajate astfel că mulți copiii sunt luați acasă unde desfășoară activități statice;

- nu există programe de educație pentru

- 5% din preșcolarii înscriși în unitatea noastră sunt supraponderali datorită alimentației nesănătoase și a faptului că petrec mare parte a timpului liber în fața calculatorului, a televizorului, sau desfășoară prea puține activități fizice.

Motivăm alegerea acestui proiect din dorința de a aduce un plus de cunoștințe referitoare la educația pentru sănătate printr-o alimentație corectă, prin respectarea regulilor de igienă personală și de grup, pentru a forma o conduită corectă și responsabilă față de sănătatea proprie și a celor din jur.

- Scopul proiectului:

- adoptarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor și al părinților bazat pe mișcare, pe consumul zilnic de fructe și legume, pe consumul de apă în detrimentul băuturilor dulci,

precum și servirea zilnică a micului dejun, Formarea priceperilor și deprinderilor de igienă individuală și de grup.

Educația pentru sănătate reprezintă o verigă a educației pentru societate. Sănătatea nu înseamnă absența bolii, ci un mod de viață echilibrat. Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimare din fragedă vârstă pentru a pătrunde cât mai adânc în modul de viață cotidian.

Optimizarea activităților de educație pentru sănătate se poate realiza și prin folosirea proverbelor și zicătorilor, în cadrul activităților de lectură după imagini, povești, povestiri, basme, precum și diferite situații adaptate programului zilnic desfășurat în grădiniță. Multe proverbe și zicători pot fi adaptate unor situații ivite prin activitățile practice, artistico-plactice făcându-se referiri la modul cum au lucrat, cum s-au comportat.

• **Activitățile proiectului în ordinea desfășurării/ scurtă descriere:**

O1-Prevenirea bolilor și întărirea sistemului imunitar prin practicarea a 60 minute de mișcare zilnică

A1-întâlnire informală la nivelul unitatii-lansarea proiectului;

Cadrele didactice participante la proiect vor fi instruite privind derularea proiectului.Se vor repartiza responsabilitățile.

A2-Importanța mișcării, a exercițiilor fizice pentru organismul uman și implicațiile practicării exercițiilor fizice de la vârste fragede

Se va organiza o masa rotundă cu participarea reprezentanților DSP, a cadrelor didactice, a părinților și a copiilor

A3-„Faci gimnastică de mic și crești mare și voinic”

Implementarea în Regulamentul de ordine interioara a obligativității practicării exercițiilor fizice timp de 30 minute în diferite momente ale zilei

A4.-Introducerea în curricula școlară CDS a opționalelor ce vizează educarea copiilor pentru sanătate. Fiecare grupă va derula activități opționale de genul „Micii gimnaști”, „Micii dansatori”, „Mișcare și sănătate” „Micul sportiv”

A5.-Consilierea părinților pe tema necesității practicării împreună cu copiii a 60 minute de mișcare energetică zilnic

Vor participa părinții copiilor, se va organiza o dezbatere pe aceasta temă și se vor aplica chestionare.

A6.-Antrenarea practică a părinților și a copiilor în activități cu caracter sportiv în vederea stimulării interesului pentru mișcare

În acest sens se vor derula urmatoarele concursuri:

-„Micul sportiv” „„Stafeta” „„Ne întrecem cu tricicletele” „„Cel mai frumos joc de mișcare” „„Eu și familia mea- cea mai buna echipă”.

A7.-„Mișcarea în aer liber înseamnă sanătate curată”

Se vor organiza excursii, drumeții, plimbări în parc

O2.Creșterea cu 75% a numărului de copii care înlocuiesc dulciurile cu fructe și consumă zilnic legume

A1-Importanța consumării zilnice a fructelor și legumelor și efectele nocive ale consumului de dulciuri în exces. Se va organiza masă rotundă în care vor fi implicați actorii din proiect

A2.-Copilul meu mănâncă sănatos? Părinții vor fi consiliați să reducă cantitatea de dulciuri din alimentația copiilor și să o înlocuiască cu fructe și legume

A3.-Vitaminele din grădiniță-Se vor derula în fiecare grupă activități care să sensibilizeze copiii, să conștientizeze efectele benefice ale legumelor și fructelor pentru sănătatea proprie

A4.-Reorganizarea regimului alimentar. Se va modifica meniul zilnic al copiilor astfel încât să fie crescut aportul de legume și fructe

O3.Creșterea cu 50% a numărului de copii și părinți care înlocuiesc sucul și alte băuturi dulci, cu apă, zilnic în cantități suficiente

A1.-Conștientizarea efectelor nocive pe care le au aditivii și coloranții artificiali din sucurile existente în comerț și a importanței hidratării zilnice a organismului

Se vor face experimente simple, pe înțelesul copiilor și să se relevă aceste aspecte

A2.-Apa-izvor de sănătate. Se vor derula activități care să sensibilizeze copii la rolul apei în păstrarea sănătății organismului

A3.Rolul apei în starea de bine și sursă de energie a organismului. Fiecare copil va avea sticla de apă de acasă pe care o va folosi ori de câte ori simte nevoia

O4.–95% copii care să consume micul dejun în familie, la sfârșit de săptămână și pe perioada vacanțelor (având în vedere că la grădiniță copiii prezenți consumă zilnic micul dejun)

A1.-Să gătim împreună. Părinții vor fi invitați să pregătească alături de copiii lor micul dejun

A2.-Micul dejun- cea mai importantă masă a zilei

Fiecare grupă va iniția „Săptămâna micului dejun” în care se va prepara gustarea de dimineață copiii-educatoarele folosind alimente puse la dispoziție de administrația unității

A3.-Alimente sănătoase pentru micul dejun. Se va organiza un concurs de desene realizate de copiii din cele două unități pe această temă

A4.-Mic dejun în familie. Părinții vor realiza fotografiile cu prepararea și servirea micului dejun în familie care vor fi expuse în holul unității

- **Evaluare**

a) Rezultatele :

Prin aplicarea acestui proiect la copii vom determina începutul formării unei conduite adecvate față de consumul de alimente sănătoase .

b) Impactul proiectului va conduce la:

- conștientizarea părinților și a altor factori educaționali din cadrul comunității privind necesitatea formării și dezvoltării interesului pentru educația pentru sănătate.
- creșterea implicării părinților și a comunității locale în crearea unui mediu sigur și sănătos pentru toți.

IMPLEMENTAREA STRATEGIILOR DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ÎN PREȘCOLAR: O ANALIZĂ A EFICIENȚEI METODELOR INTERACTIVE

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR TROFIN FLORINA VERONICA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

INTRODUCERE

În contextul actual, marcat de schimbări rapide în stilurile de viață și de o prevalență în creștere a problemelor de sănătate legate de obiceiurile zilnice, educația pentru sănătate capătă o importanță crucială încă din primii ani de viață. Preșcolarii reprezintă o grupă de vârstă la care formarea unor obiceiuri sănătoase poate avea un impact semnificativ pe termen lung, atât asupra sănătății individuale, cât și asupra bunăstării colective. Recunoașterea acestui fapt subliniază necesitatea unei abordări eficiente și angajante în ceea ce privește educația pentru sănătate în rândul copiilor de vârstă preșcolară.

Principalele provocări în implementarea educației pentru sănătate la nivel preșcolar includ adaptarea mesajelor și a strategiilor didactice la nivelul de dezvoltare și la interesele copiilor, precum și identificarea celor mai eficiente metode pentru a încuraja participarea activă și internalizarea conceptelor de bază despre sănătate și igienă. În acest context, metodele interactive, cum ar fi jocurile educative, activitățile fizice adaptate și poveștile tematice, sunt considerate a avea un potențial semnificativ în facilitarea unei învățări angajante și semnificative.

Obiectivul acestei microcercetări este de a evalua eficiența metodelor interactive în promovarea noțiunilor de bază despre sănătate și igienă printre preșcolari. Prin analiza comparativă a diferitelor strategii didactice și evaluarea impactului lor asupra înțelegerii și adopției comportamentelor sănătoase de către copii, studiul urmărește să ofere recomandări practice și bazează pentru optimizarea abordărilor educaționale în domeniul sănătății la nivel preșcolar.

METODOLOGIE

Colectarea Datelor

Pentru a evalua eficiența metodelor interactive în educația pentru sănătate a preșcolarilor, cercetarea a folosit o abordare mixtă, combinând metode calitative și cantitative de colectare a datelor. Această abordare mixtă a fost aleasă pentru a captura atât percepțiile și opiniile subiective ale participanților, cât și date măsurabile și comparabile.

1. **Observații Directe:** Au fost realizate observații în clasă în timpul desfășurării activităților de educație pentru sănătate. Observațiile s-au concentrat pe nivelul de angajament al copiilor, tipurile de interacțiune cu materialele didactice și răspunsurile lor la diferite metode de predare.

2. **Interviuri Semi-Structurate:** Cadrele didactice și părinții au fost intervievați pentru a obține perspectivele lor asupra eficacității diferitelor metode interactive de educație pentru sănătate. Interviurile au explorat experiențele, observațiile și preferințele lor.
3. **Chestionare:** Preșcolarii au fost implicați în activități simple de evaluare pentru a exprima ce metode de învățare au găsit mai plăcute și mai ușor de înțeles. Chestionarele au fost proiectate pentru a fi prietenoase cu vârsta, folosind imagini și simboluri în loc de text.
4. **Analiza Documentelor:** Materialele educaționale, planurile de lecții și alte documente relevante au fost revizuite pentru a identifica abordările pedagogice predominante și pentru a analiza conținutul mesajelor de sănătate transmise.

Eșantionul de Studiu

Studiul a inclus un eșantion de 50 de preșcolari, cu vârste cuprinse între 4 și 6 ani, din două grădinițe urbane. Eșantionul a fost ales pentru a reflecta o varietate de medii socio-economice și educaționale. Cercetarea a fost realizată pe parcursul unui semestru academic, oferind o fereastră temporală adecvată pentru observarea și evaluarea impactului metodelor didactice asupra comportamentelor și cunoștințelor legate de sănătate ale copiilor.

Analiza Datelor

Datele calitative obținute din interviuri și observații au fost transcrise și analizate prin metoda analizei de conținut, pentru a identifica teme recurente și a extrage percepții despre eficacitatea metodelor interactive. Datele cantitative colectate prin chestionare au fost analizate statistic, folosind procente și măsuri de tendință centrală, pentru a oferi o imagine generală a preferințelor și răspunsurilor preșcolarilor.

REZULTATE

Analiza Comparativă Pre și Post-Implementare

Analiza datelor colectate a evidențiat o îmbunătățire semnificativă în ceea ce privește înțelegerea și adoptarea comportamentelor sănătoase de către preșcolari, după implementarea metodelor interactive. Observațiile directe înainte de implementare au arătat un nivel relativ scăzut de angajament și participare în activitățile tradiționale legate de educația pentru sănătate. În contrast, observațiile efectuate după implementarea activităților interactive au indicat o creștere notabilă a interesului și participării copiilor.

- **Participare și Angajament:** Înainte de implementare, aproximativ 40% din preșcolari participau activ la activitățile de educație pentru sănătate. După implementare, procentul a crescut la 85%, copiii arătând un entuziasm sporit pentru jocurile educative și activitățile fizice.
- **Înțelegerea Noțiunilor de Bază despre Sănătate și Igienă:** Testele aplicate copiilor înainte și după implementarea metodelor interactive au arătat o îmbunătățire cu 50% a scorurilor legate de cunoașterea noțiunilor de bază despre sănătate și igienă.

Feedback-ul Cadrelor Didactice și al Părinților

Interviurile cu cadrele didactice și părinții au oferit feedback pozitiv cu privire la impactul metodelor interactive asupra copiilor:

- **Cadre Didactice:** Au raportat o îmbunătățire vizibilă în capacitatea copiilor de a reține informații legate de sănătate și igienă. De asemenea, au observat că copiii au devenit mai dispuși să împărtășească ceea ce au învățat și să pună în practică comportamentele sănătoase discutate în timpul activităților.
- **Părinți:** Mulți părinți au remarcat schimbări pozitive în comportamentul copiilor lor acasă, precum spălatul mai frecvent pe mâini sau alegerea unor gustări mai sănătoase. Părinții au apreciat modul interactiv și distractiv în care au fost prezentate informațiile, făcându-le mai accesibile și mai atractive pentru copii.

Concluzii Preliminare

Rezultatele obținute indică faptul că metodele interactive sunt o abordare eficientă în educația pentru sănătate a preșcolarilor. Aceste metode nu numai că au îmbunătățit nivelul de cunoaștere și înțelegere a copiilor, dar au și stimulat adoptarea comportamentelor sănătoase în mod conștient și entuziast. Observațiile și feedback-ul colectat sugerează că integrarea acestor metode în curriculumul educațional ar putea avea un impact pozitiv semnificativ asupra bunăstării și sănătății preșcolarilor.

DISCUȚII

Interpretarea Rezultatelor

Rezultatele obținute din această microcercetare subliniază valoarea incontestabilă a metodelor interactive în educația pentru sănătate a preșcolarilor. Analiza comparativă pre și post-implementare indică o creștere semnificativă a angajamentului și înțelegerii copiilor față de conceptele esențiale de sănătate și igienă. Această evoluție pozitivă confirmă ipoteza inițială conform căreia metodele interactive — care includ jocuri educative, activități fizice și povești tematice — sunt mai eficiente în promovarea noțiunilor de bază despre sănătate și igienă decât abordările tradiționale.

Eficiența Diferitelor Strategii Didactice

Metodele interactive au demonstrat o capacitate superioară de a stimula interesul și participarea activă a preșcolarilor, făcând procesul de învățare nu numai mai plăcut, dar și mai eficient. Observațiile și feedback-ul obținut de la cadrele didactice și părinți susțin ideea că aceste metode facilitează o înțelegere mai profundă și o retenție pe termen lung a informațiilor prezentate.

Limitările Studiului

Una dintre principalele limitări ale studiului este reprezentată de dimensiunea relativ mică a eșantionului și de concentrarea pe doar două instituții preșcolare. Aceasta ar putea afecta generalizabilitatea rezultatelor la nivelul întregii populații preșcolare. De asemenea, perioada de timp limitată a cercetării nu permite evaluarea impactului pe termen lung al metodelor interactive asupra comportamentelor sănătoase.

Direcții pentru Cercetări Viitoare

Pentru a adresa limitările menționate și a aprofunda înțelegerea eficacității metodelor interactive, cercetări viitoare ar putea extinde eșantionul de studiu și durata cercetării. De asemenea, ar fi utilă compararea impactului diferitelor tipuri de metode interactive și explorarea modalităților de integrare a tehnologiei în educația pentru sănătate a preșcolarilor.

Integrarea în Curriculumul Standard de Educație pentru Sănătate

Având în vedere rezultatele pozitive ale studiului, se recomandă integrarea metodelor interactive ca parte centrală a curriculumului de educație pentru sănătate în grădinițe. Aceasta ar implica dezvoltarea de materiale didactice noi și formarea cadrelor didactice în aplicarea acestor metode inovative.

CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Microcercetarea realizată a ilustrat eficacitatea metodelor interactive în promovarea educației pentru sănătate în rândul preșcolarilor. Rezultatele subliniază că activitățile educative interactive, care includ jocuri, activități fizice și povești tematice, nu doar că îmbunătățesc cunoștințele copiilor despre sănătate și igienă, dar și stimulează adoptarea unor comportamente sănătoase în mod activ și conștient. Aceste metode contribuie la crearea unui mediu de învățare angajant și motivant, care favorizează participarea activă și retenția pe termen lung a informațiilor esențiale.

Recomandări

1. Pentru Cadrele Didactice:

- **Integrarea Metodelor Interactive:** Cadrele didactice sunt încurajate să integreze o varietate de metode interactive în activitățile de educație pentru sănătate, adaptându-le la interesele și nevoile copiilor.
- **Formare Continuă:** Este recomandată participarea la programe de formare profesională care să ofere cadrele didactice competențele necesare pentru a proiecta și implementa activități educative interactive eficiente.
- **Evaluare și Adaptare:** Cadrele didactice ar trebui să evalueze periodic eficacitatea activităților desfășurate și să fie deschise la adaptarea lor pe baza feedback-ului primit de la copii și părinți.

2. Pentru Decidenții în Politica Educațională:

- **Promovarea unui Curriculum Flexibil:** Se recomandă revizuirea curriculumurilor existente pentru a include metode interactive de educație pentru sănătate, asigurând astfel un cadru mai adaptabil și receptiv la nevoile de învățare ale copiilor.
- **Sprijinirea Inițiativelor Inovative:** Este esențial să se ofere sprijin instituțional și financiar pentru dezvoltarea de materiale didactice noi și pentru inițiativele care promovează învățarea experiențială și participativă.

- **Colaborare Intersectorială:** Encurajarea colaborării între instituțiile de educație, sănătate și comunitățile locale pentru a construi programe comprehensive de educație pentru sănătate care să se adreseze nevoilor diverse ale copiilor.

În concluzie adoptarea metodelor interactive în educația pentru sănătate la nivel preșcolar prezintă o oportunitate valoroasă de a forma bazele unui stil de viață sănătos încă din primii ani de viață. Prin promovarea unui cadru educațional care susține învățarea experiențială și participativă, putem îmbunătăți semnificativ impactul educației pentru sănătate asupra copiilor preșcolari, contribuind astfel la dezvoltarea lor holistică și la bunăstarea generală pe termen lung.

BIBLIOGRAFIE

1. **Bandura, A.** (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. **Bronfenbrenner, U.** (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
3. **Cucoș, C.** (2014). *Pedagogie*. Iași: Polirom.
4. **Ionescu, M., & Lăzărescu, M.** (2016). *Educație pentru sănătate în școli, grădinițe și licee*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
5. **World Health Organization.** (2020). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Recuperat de la WHO website.

PROIECTE DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL:**PARTENERIAT EDUCAȚIONAL DE EDUCAȚIE SANITARĂ
“COPII SĂNĂTOȘI, COPII FRUMOȘI!”****EDUCATOARE RARINCA LUCREȚIA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL BUDIȚA
JUDEȚUL BRAȘOV****ARGUMENT:**

Educația pentru sănătate este una dintre componentele educației pentru societate ce reprezintă o pârghie importantă de acțiune asupra dezvoltării fizice și psihice optime a preșcolarilor, starea de sănătate a acestora fiind o garanție a reușitei tuturor demersurilor educative întreprinse în grădiniță.

Inițierea acestui parteneriat cu cabinetul medical vine în întâmpinarea nevoilor fundamentale de educație ale oricărui copil, iar formarea unui stil de viață sănătos devine o condiție esențială pentru o dezvoltare armonioasă a personalității copilului. Astfel se va urmări promovarea cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Educația pentru sănătate trebuie să înceapă la vârste mici pentru că în această etapă se dobândesc obiceiuri care sunt relevante activităților ulterioare.

SCOP:

- Formarea unui stil de viață sănătos, în vederea dezvoltării armonioase sub aspect psiho-fizic a preșcolarilor, prin derularea unor activități specifice;
- Formarea unei atitudini pozitive față de sănătatea proprie și a celor din jur.

OBIECTIVUL PROIECTULUI:

- Promovarea unui stil de viață sănătos, a respectului față de viața personală, sănătatea proprie și a celorlalți.

GRUP TINTĂ:

- copiii preșcolari cu vârste între 4-5 ani
- educatoarele grupei, parinti.

RESURSELE PROIECTULUI:

- **umane** - copii preșcolari și educatoarele;
 - specialiști: medici și asistente;
 - părinții copiilor;
 - parteneri locali care pot sprijini derularea proiectului.
- **materiale**
 - material didactic din dotarea grupei;
 - materiale procurate de educatoare, părinți, copii, medic.
 - broșuri și reviste de sănătate;

- aparat foto, computer, CD-uri;

• **financiare**

- autofinanțare;
- părinți, bunici;

REZULTATE:

- Formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos;
- Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale;
- Educarea copiilor și sensibilizarea părinților pentru a susține și promova comportamentele sănătoase;

EVALUARE:

- chestionare, expoziții foto, expoziții cu lucrările copiilor, album realizat de către copii.


VALORIFICAREA ACTIVITĂȚILOR:



- Realizarea de portofolii;
- Organizarea unei expoziții cu desenele, colajele și afișe ale copiilor;
- Realizarea unei prezentări (pps) a proiectului.
- Realizarea unui jurnal cu impresiile copiilor și ale părinților

DISEMINAREA REZULTATELOR:

- Amenajarea în sala de grupă, a unui spațiu ce va conține un panou cu rezultatele proiectului, imagini cu copii din timpul activităților, desene, postere;
- Afisarea portofolilor realizate de copii.

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

NR. CRT	DATA	TEMA ACTIVITĂȚII	MODALITĂȚI DE REALIZARE
1.	Octombrie	Lansarea proiectului „Copii sănătoși, copii frumoși!”	Masă rotundă împreună cu părinții, educatoarea și medicul de familie;
2.	Noiembrie	„Prietenă mea, curățenia”	Evaluarea de către asistenta a copiilor- instructaj „Cunoașterea regulilor de bază în păstrarea curățeniei corporale”
3.	Decembrie 	„De vorbă cu medicul de familie”	Vizită la cabinetul medical „Prevenirea bolilor respiratorii”
4.	Ianuarie	„Istețtii în acțiune”	Realizarea de desene, picturi, colaje (tematică educație pentru sănătate)
5.	Februarie	„Curajoșii care previn îmbolnăvirea ”	Cunoașterea Regulilor de igienă

6.	Martie 	„Povestea lui dințișor” „Zâna Măseluță și caria”	Piticlic Spectacol de teatru
7.	Aprilie 	„Ce și cum mâncăm?” -alimentele și sănătatea	Cunoașterea regulilor de alimentație corectă- concurs.
8.	Mai	„Să cresc mare și voinic”	Jocuri în aer liber
9.	Iunie	Evaluarea proiectului	Expoziție de fotografii realizate pe parcursul derulării proiectului și lucrări realizate de copii

BIBLIOGRAFIE:

- Constanța Cuciinic , 2000, Cum să fiu sănătos?, București, Editura Aramis, pagina 10.
- Dora Gaman, Florentina Stroe, 2003, Educație sanitară pentru preșcolari și școlarii mici, Piatra –Neamț, Editura Alfa, pagina 21.
- Manolache, Adriana, 2000, Singurel mă îngrijesc, Bucuresti, Editura Aramis, pagina 23
- Ghid pentru cadre didactice – suport informativ – programul național de educație pentru sănătate.

PROIECT EDUCAȚIONAL DINȚI SANATOȘI, ZÂMBET FRUMOS!

EDUCATOARE OTEȘANU IOANA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT OSTROVENI, RÂMNICU VÂLCEA
JUDEȚUL VÂLCEA

ARGUMENT

Sănătatea este lucrul cel mai de preț.

Sănătatea orală este foarte importantă, a învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit și să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație. Cu toții ne dorim o dantură sănătoasă.

Dacă ne întrebăm de la ce vârstă trebuie să ne preocupăm de îngrijirea dinților copilului, răspunsul este: din copilărie. Deprinderile elementare de igienă dentară trebuie imprimare de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian. Deprinderile igienice dentare o dată formate îi dau copilului siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea dinților nu înseamnă numai absența cariilor, ci și un mod de viață echilibrat, deci un întreg organism sănătos.

Se va avea în vedere o explicație corespunzătoare și cât mai eficientă a importanței spălării dinților, a alimentației echilibrate și corecte, a obiceiurilor vicioase care apar în această perioadă la copii și cum pot fi ele îndreptate, cât și a controlului în cabinete de specialitate la măcar 6 luni pentru o eficientizare maximă a stării de sănătate orală.

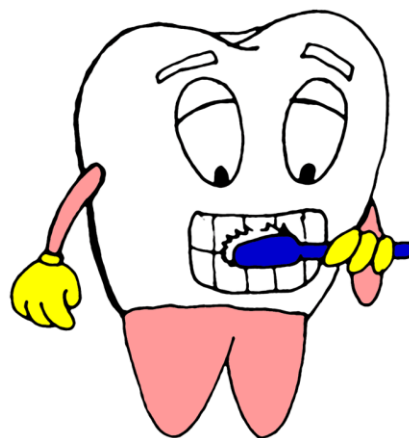
Formarea unui stil de viață sănătos devine o condiție esențială pentru o dezvoltare armonioasă a personalității copilului. Astfel se va urmări promovarea cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Educația pentru sănătate trebuie să înceapă la vârste mici pentru că în această etapă se dobândesc obiceiuri care sunt relevante activităților ulterioare.



PARTENERI:

- Grupele de copii din Grădinița cu P.P.;
- Cadrele didactice din cele două grădinițe;
- Medici: DR.....



DURATA:

- 1 An: ianuarie-iunie 2024

RESURSE UMANE:

- Copii;
- Educatoare;
- Medic stomatolog.

RESURSE MATERIALE:

- Materiale didactice: din dotarea grădinițelor, procurate de către educatoare, specialiști: planșe, pliante, mulaje, diplome;
- Atlase: broșuri, reviste de specialitate, de sănătate;
- Mijloace audio-video: aparat foto, dvd-uri, cd-uri, computer.

LOCUL DE DESFĂȘURARE:

- Sala de grupă;
- Cabinetul stomatologic.

METODE:

- Conversația;
- Expunerea;
- Problematizarea;
- Brainstorming-ul;
- Demonstrația;
- Exercițiul.

EVALUAREA PROIECTULUI:

- Întocmirea unui album foto în care să se prezinte momente din activitățile realizate în vederea atingerii obiectivelor propuse;
- Realizarea unor expoziții cu lucrări ale copiilor, desene, pliante etc;
- Desfășurarea unor concursuri, scenete etc.

SCOPUL PROIECTULUI:

Proiectul va avea drept finalitate formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătatea cavității orale propriie și a celor din jur prin obținerea unor rezultate concrete în păstrarea stării de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor.

OBIECTIVELE PROIECTULUI:

În cadrul activităților desfășurate copiii vor fi capabili:

- Să explice noțiunile de sănătate și boală;
- Să-și însușească norme de comportament care să asigure sănătatea cavității orale și prevenirea

îmbolnăvirilor;

- Să cunoscă și să aplice reguli de igienă personală și colectivă;
- Să explice necesitatea controlului periodic la cabinetul stomatologic;
- Să identifice factorii de risc ce dăunează sănătății cavității orale și evitarea acestora.



ETAPELE PROIECTULUI

1. Organizarea grupului țintă și contactarea colaboratorilor
 - Adresarea scrisorilor de intenție către colaboratori;
 - Semnarea protocolului de către parteneri.
2. Stabilirea calendarului activităților

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

NR. CRT	DATA	TEMA ACTIVITĂȚII	MODALITĂȚI DE REALIZARE
1.	Ianuarie 2024	Lansarea proiectului „Dinți sănătoși, zâmbet frumos!”	Masă rotundă împreună cu părinții, educatoarea și medicul.
2.	Februarie 2024	„Prietene mea- PERIUȚA DE DINȚI”	Evaluarea de către medic a copiilor-instructaj. Cunoașterea regulilor de bază în păstrarea curățeniei corporale și a cavității orale în special.
3.	Martie	„De vorbă cu medicul	Vizită la cabinetul medical „Consultație

	2024	stomatolog”	gratuită cu scopul Prevenirii bolilor cavității orale” Explicarea necesității controlului stomatologic periodic.
4.	Aprilie 2024	„Amintiri de la cabinetul medical”	Desenăm și pictăm ce am văzut la cabinetul stomatologic. Împărtășim impresiile din timpul consultului și vizitei la stomatolog.
5.	Mai 2024	„Ce sunt și de unde apar cariile?”	Vizionare desene-animat-documentar: Călătorie în corpul uman- bacteriile.
6.	Iunie 2024	Evaluarea proiectului	Expoziție de fotografii realizate pe parcursul derulării proiectului și lucrări realizate de copii.

OBLIGAȚIILE PĂRȚILOR

Unitatea de învățământ:

- Participarea la colaborarea și aplicarea sfaturilor pentru igiena buco-dentară;
- Colaborează permanent cu medicul pentru realizarea obiectivelor propuse de cunoaștere a structurii și funcționării organismului uman

Cabinetul stomatologic

- Preluarea tuturor cazurilor și neregulilor semnalate de unitatea de învățământ acordând sprijin și consiliere;
- Organizează periodic programe de instruire cu copiii pentru formarea deprinderilor igienico-sanitare prin acțiuni personale impuse și coordonate de adulți;
- Participă la diferite manifestări și sărbători organizate de grădiniță;
- Colaborează permanent cu grădinița pentru realizarea obiectivelor propuse de cunoaștere a structurii și funcționării organismului uman.

PROTOCOL DE COLABORARE

Părțile:

Între instituția Școala Gimnazială Nr....., reprezentată de domna prof. în calitate de director, Grădinița cu P.P....., reprezentată de doamna director prof., doamnele profesorși în calitate de inițiatori proiect și instituția „CABINETUL STOMATOLOGIC”, reprezentată de domnul în calitate de medic stomatolog, au convenit următoarele:

Scopul colaborării:

- de a obține rezultate concrete în păstrarea stării de sănătate a copiilor prin prevenirea îmbolnăvirilor la nivelul cavității orale
- implicarea copiilor din grădiniță în acțiunile întreprinse.

Obiectivele comune:

- colaborarea părților în vederea dezvoltării unor activități de dezvoltare a simțului responsabilității față de menținerea sănătății propriului organism, cât și a celor din jur;
- cunoașterea structurii și funcționalității organismului uman;
- cunoașterea factorilor de risc ce dăunează sănătății și evitarea lor.

Durata colaborării:

Prezentul protocol de colaborare este încheiat pe o perioadă de 6 luni cu posibilitatea de prelungire prin acordul reciproc al părților.

Prezentul document a fost redactat în 3 exemplare, câte unul pentru fiecare parte.

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.....

GRĂDINIȚA CU P.P.....

DIRECTOR,
PROF.

DIRECTOR,
PROF.

CABINET STOMATOLOGIC

DR.....

PROIECT EDUCAȚIONAL „ÎMPREUNĂ PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ”

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR APETREI TATIANA-LIVIA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „AȘCHIUȚĂ” SUCEAVA**

Educația nutrițională își poate propune în primul rând să atragă atenția preșcolarilor asupra modului cum mănâncă, asupra a ceea ce mănâncă și asupra momentului din zi la care trebuie să manance, ca răspuns la tendința tot mai accentuată a copiilor de a neglija importanța unei nutriții corecte și de a adopta obiceiuri alimentare nocive – consum excesiv de produse de patiserie, bauturi carbogazoase, snacks-uri, alimente semipreparate – precum și de a sări peste mese. Un alt punct important vizat de această nouă educație este cunoașterea alimentelor și a substanțelor nutritive, precum și a rolului lor în organism. De asemenea trebuie menționat și efectul profund negativ pe termen lung al excesului de substanțe alimentare (sare, zahăr, grăsimi), dar și efectul benefic al consumului de legume și fructe proaspete, care trebuie încurajat ca factor care contribuie la menținerea hidratării și sănătății organismului. Nu în ultimul rând se cuvine a fi tratată și legătura dintre nutriție corectă, activitate fizică și odihnă ca factori esențiali pentru păstrarea sănătății copilului, care se constituie ca premiză pentru îmbunătățirea rezultatelor școlare.

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar și adoptarea unui stil de viață sănătos.

Pentru a crește și pentru a se dezvolta armonios, din punct de vedere fizic și psihic, copiii au nevoie de hrană sănătoasă, de grija și dragostea celor mari și, bineînțeles, de educație. Astfel pe parcursul acestui an școlar ne propunem să transmitem copiilor și părinților informații accesibile despre alimentele sănătoase, despre păstrarea și adoptarea unei igiene corespunzătoare alimentelor, precum și despre adoptarea unei diete alimentare zilnice în păstrarea sănătății. Totodată își vor forma deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică.

Acest proiect își propune să formeze și consolideze informațiile asupra alimentelor sănătoase, asupra efectelor negative pe care o au alimentele nesănătoase, să formeze și dezvolte deprinderi corecte de alimentație. Preșcolarii și părinții vor fi educați și informați pentru un stil de viață sănătos.

2. Puncte tari:

- *la nivelul copiilor* – implicare directă, ducând la dezvoltarea globală;
- *la nivelul cadrelor didactice* – regândirea programului zilnic sau săptămânal al copiilor;
- *la nivelul părinților* – implicare în derularea proiectului alături de copii, conștientizarea necesității și beneficiilor acestuia, a nivelului ridicat al acțiunilor desfășurate cu copiii;
- *la nivelul comunității* – implicare în realizarea activităților cuprinse în proiect.

3. Oportunități:

- copii sănătoși și frumoși;
- atitudini pozitive față de sănătatea lor și a celor din jur;
- dezvoltare psiho-fizică corectă;
- grijă pentru sănătatea proprie;

- postere, fotografii, pliante, expoziții de lucrări.
- acordarea stimulentei precum și premiarea motivează participarea activă la astfel de proiecte.

Scop

Educarea preșcolărilor pentru formarea și promovarea unui stil de viață sănătos prin cultivarea obiceiurilor și atitudinilor alimentare sănătoase.

Obiective

*** privind preșcolarii:**

- însușirea deprinderilor și obișnuințelor de a mânca sănătos, cu aplicarea lor în practica cotidiană;
- însușirea proporțiilor în care este bine să fie consumate tipurile de alimente
- cunoașterea alimentelor sănătoase și a unui comportament igienic, în scopul apărării sănătății, dezvoltării armonioase și fortificării organismului;
- asimilarea unor noțiuni și cunoștințe, privind problemele legate de alimentație, specifice vârstei;
- îmbogățirea vocabularului propriu utilizând cunoștințele însușite pe parcursul participării la activitățile de educație nutrițională;
- împărtășirea experiențelor personale;

*** privind cadrele didactice:**

- formarea abilităților cadrelor didactice de a construi un mediu educațional care să motiveze copilul în dezvoltarea unui stil de viață alimentar sănătos;
- educarea unei atitudini pozitive față de abordarea metodei proiectelor, ca metodă de lucru folosită în sprijinul atingerii obiectivelor programului de educație nutrițională;
- abordarea mai frecventă a metodelor alternative de evaluare: proiectul, portofoliul;
- implicarea și participarea la lectorate cu părinții pe teme privind stilul de viață sănătos;
- diseminarea experiențelor pozitive dobândite în urma derulării activităților din cadrul proiectului;
- realizarea unei legături mai strânse și eficiente între educatoare, familie și comunitate, în vederea realizării unei educații nutriționale corespunzătoare.

*** privind părinții preșcolărilor:**

- implicarea responsabilă și activă a părinților și a altor factori educaționali în activitățile din cadrul proiectului, privind crearea unui stil de viață sănătos pentru viitorul copiilor prin adoptarea unei alimentații sănătoase;
- exprimarea opiniilor și luarea deciziilor pentru păstrarea sănătății propriilor copii prin exemplul personal.

Grup țintă:

Beneficiari direcți: preșcolarii grădiniței

Beneficiari indirecti: cadre didactice implicate în proiect, părinții preșcolărilor.

Conținutul proiectului

În vederea pregătirii proiectului se vor folosi metode care vizează informarea: dezbateri, studierea materialelor informative (ghiduri de bune practici, proiecte educaționale) și metode care vizează motivarea corespunzătoare a cadrelor didactice implicate în proiect: întâlnirea cu medicul de specialitate. Vor avea loc activități de evaluare inițială a cunoștințelor copiilor, activități de măsurare și examinare a stării de sănătate a preșcolărilor, elaborarea prin colaborare între cadrele didactice și parteneri a calendarului activității .

În activitățile ce vizează implicarea părinților se vor folosi metode de informare a acestora, prin ședințe cu părinții, prin materiale tipărite. Prin aceste metode se urmărește încurajarea exprimării părerilor.

Pentru evaluarea activităților proiectului se vor folosi instrumentele prevăzute: materiale realizate prin activitățile proiectului, progresul realizat de către copii, analiza implicării cadrelor didactice și a părinților.

Se va monitoriza derularea proiectului la nivel de unitate, gradul de implicare a partenerilor educaționali și comportamentele formate.

Calendarul activităților:

„Împreună pentru o alimentație sănătoasă“/Ziua mondială a alimentației”

- încheierea de parteneriate educaționale de colaborare;
- întâlnire cu specialiștii; „Cum și unde cresc fructele și legumele?” / „Cutia cu surprize sănătoase pentru prietenul meu”/ Ziua mondială a BUNĂVOINȚEI
- lectură după imagini/
- activități de degustare și de familiarizare cu fructele și legumele (joc senzorial)/donarea de fructe/legume „Piramida alimentelor”
- Convorbire cu suport intuitiv/
- Realizare poster „Cum putem învinge virușii prin consumul de alimente sănătoase?”
- întâlnire cu asistenta medicală/asistenta de farmacie
- convorbire cu suport intuitiv
- activitate practic-gospodărească (pregătirea și servirea unui ceai) „Mâncăm sănătos și avem dinți sănătoși“ Ziua mondială a sănătății orale
- întâlnire cu medicul stomatolog;
- vizionare film educațional - „Au mă doare!”/Realizare poster „Sănătatea dintr-o farfurie”
- Concurs de artă fotografică „Cea mai gustoasă și mai sănătoasă farfurie” „Meniuri sănătoase de la cei mari pentru cei mici” Ziua mondială a sănătății
- realizarea unei expoziții/realizarea unei cărți cu sugestii de meniuri de la părinți pentru copii
- „Împreună pregătim mâncare sănătoasă” „Ziua mondială a familiei”
- ateliere de gătit
- Degustări/joc senzorial „Împreună pentru o alimentație sănătoasă “
- Premiera copiilor activi din proiect;
- participare la sesiunea de prezentare a rezultatelor proiectului educațional

Metode, tehnici de lucru, forme de organizare

* *metode și tehnici de lucru* - observația, conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, brainstorming-ul, exerciții aplicative, întâlniri cu specialiști, consiliere, activități practice, dezbateri, vizionare de filme documentare, expuneri, prezentare de imagini, completarea unor calendare, realizare colaje/filmulețe;

* *Forme de organizare* – frontal, individual, ateliere de lucru

Rezultate preconizate: însușirea alimentelor sănătoase și nesănătoase, conștientizarea consecințelor consumului pe termen îndelungat a alimentelor nesănătoase, schimbarea atitudinii adulților față de alimentele ușor de preparat, dar nocive pe termen îndelungat, educarea unui comportament potrivit, legat de alimentația sănătoasă, schimbarea comportamentului copiilor ca urmare a practicării însușirii regulilor de igienă și prin achiziția unor calități de voință și caracter de interes sporit pentru alimentația sănătoasă a copiilor în rândul părinților.

Rezultate așteptate:

- **la nivelul copiilor:** însușirea alimentelor sănătoase și nesănătoase, conștientizarea consecințelor consumului pe termen îndelungat a alimentelor nesănătoase și formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătatea proprie, dezvoltarea armonioasă în urma adoptării unui regim alimentar sănătos al preșcolarilor;
- **la nivelul cadrelor didactice:** Exersarea capacităților și abilităților didactice de organizare și desfășurare creativă și inovatoare a unor activități educative cu temă nutrițională, a unor acțiuni în parteneriat cu specialiști din domeniul medicinei nutriționale, a unor acțiuni de voluntariat și binefacere, contribuind astfel la dezvoltarea corectă și sănătoasă a copiilor de azi- viitorii cetățeni de mâine;
- **la nivelul părinților și a altor factori educaționali din comunitate:** stimularea și creșterea implicării părinților și a celorlalți factori educaționali în activitatea grădiniței în general și în activități care să contribuie la implementarea unui stil alimentar corespunzător și sănătos la copii, în special; sensibilizarea părinților cu privire la situația dificilă în care se află unii copii afectați de obezitate.

Resurse**- Resurse umane:**

- preșcolari, elevi;
- cadre didactice: educatoare, învățători;
- specialiști, părinți, bunici;
- parteneri educaționali etc

Resurse financiare:

- pentru premiarea copiilor se vor utiliza sponsorizările comitetelor de părinți;
- pentru materialele utilizate în timpul activităților se va apela la resursele; grupei/grădiniței;

Evaluare

- Prezentarea periodică a activităților desfășurate, a paginilor din realizarea unui film didactic (înregistrând principalele acțiuni desfășurate);
- Discuții cu copiii și părinții privind impactul proiectului asupra lor;
- Alcătuirea unui album cu fotografii din perioada proiectului;
- Expoziție cu lucrări realizate de copii pe teme sanitare;
- Portofoliul proiectului (documentația proiectului, tematica activităților, acorduri de parteneriate, programe de activități, fotografii și alte materiale realizate în activitățile propuse);
- Activitățile din proiect vor fi publicate pe site-ul grădiniței și pe grupul de WhatsApp.
- Proiectul în imagini – prezentare PPT

Sustenabilitatea proiectului

- Dialogul permanent care se naște în acțiunile educative propuse, între cadrele didactice, preșcolari/școlari, părinți și specialiști este un act de cunoaștere și căutare de soluții la problemele ridicate. Pentru a realiza acest dialog toți cei implicați în acest proiect vom coopera în permanență.
- Prin modul cum organizăm și desfășurăm întreaga paletă de activități, vom reuși formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătate, a unui stil de viață sănătos prin alimentație;

- în sensul desfășurării și altor activități comune, împărtășind astfel fiecare din experiența sa, învățând unii de la alții.
- Proiectul este viabil și vrem să fie încă un pas făcut în sensul desfășurării și altor activități comune, împărtășind astfel fiecare din experiența sa, învățând unii de la alții.
- Analiza SWOT a proiectului la sfârșitul derulării acestuia de către coordonatorul de proiect, iar echipa de proiect va stabili eficiența derulării acestuia.
- După finalizarea proiectului vom continua desfășurarea de activități cu temă nutrițională în grădiniță și vom continua colaborarea cu medicii specialiști, cu părinții doritori.

Bibliografie

- ***MEN, Curriculum pentru educație timpurie, Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019;
- Thierry Marx (2019) – *Alimentația explicată copiilor*, Editura Prut;
- Cioflica, Smaranda Maria; Dosa Daniela (2018) – *Mănânc sănătos, să cresc mare și frumos*, Editura Tehno-Art, Petroșani
- Bilic Mihaela (2017) – *ABC de nutriție*, Editura Curtea Veche
- Izmindi Katalin (2017) – *Marea carte a copiilor mofturoși*, Editura Aquila
- Patrick Holford (2016) – *Nutriția optimă pentru copilul tău*, Editura ALL;
- Neacșu, Ilinca; (2015) – *Sănătoși și voioși – educație pentru sănătate*, Editura Trend, Pitești

PROIECT EDUCAȚIONAL LOCAL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE *SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC*

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR PURICE FLORENTINA ALINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT ȘI PROGRAM NORMAL „CRAI NOU” PLOIEȘTI
JUDEȚUL PRAHOVA

Motto: „Minte sănătoasă în corp sanatos”

Tipul educației: „Educație pentru sănătate,”

Tipul proiectului: Local

Inițiatori proiect: Prof. înv. preșc. Purice Florentina Alina

PARTENERI:

- Cabinetul medical din Grădinița
- Bucataresele din Grădinița
- Părinții copiilor din Grădinița
- Școală

I. ARGUMENT

Sanatatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Sanatatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici și sociali. Factorii psihosociale care influențează starea de sănătate și boala sunt: comportamentele sanatoase sau de risc, abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valorile personale relatează cu sănătatea, normele socio-culturale de gen.

Principalii factori care au impact asupra stării de sănătate și boala sunt comportamentele care descriu **stilul de viață**: alimentație echilibrată, practicarea exercițiului fizic, respectarea orelor de somn și a normelor de igienă.

Comportamentele sanatoase sunt învățate social de către copii prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață din familie în perioada timpurie de dezvoltare (varsta preșcolară) și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relatează cu stilul de viață sanatos.

La vârsta preșcolară copiii învață comportamente prin observarea și imitarea adulților, își formează atitudinile față de comportamentele sanogene și de risc. La această vârstă se formează și reprezentarea stării de sănătate și de boală. Părinții și adulții care interacționează direct cu copii au un rol major în dezvoltarea comportamentelor sanogene cu rol protector asupra sănătății. Adulții influențează comportamentele adoptate de copii prin modelul pe care îl reprezintă. De asemenea, aceștia sunt principalii furnizori ai oportunităților de petrecere a timpului liber și ai diversității alimentare. Părinții și educatorii sunt cei care conturează preferințele copiilor și atitudinile lor față de comportamentul alimentar, exercițiul fizic prin întărirea și rectifierea aversive pe care le exprimă.

Educația pentru sănătate la preșcolari permite învățarea comportamentelor sanogene și integrarea lor în rutinele comportamentale. În sens larg, educația pentru sănătate este reprezentată de toate experiențele de învățare care conduc la îmbunătățirea și menținerea stării de sănătate. În sens restrâns, educația pentru sănătate implică dezvoltarea abilităților cognitive, sociale și emoționale cu rol protector asupra sănătății și dezvoltarea unui stil de viață sanatos prin întărirea comportamentelor sanatoase și reducerea comportamentelor de risc.

II. DESCRIEREA PROIECTULUI:

1. Scop:

Dorim ca prin acest proiect să aducem împreună preșcolari și școlari care să împărtășească activitățile concrete prin care înțeleg ce înseamnă sănătatea, acestea putând fi activități în aer liber, alimentație sănătoasă, jocuri și activități care să le ofere cunoștințele teoretice și abilitățile practice necesare adoptării unui stil de viață sănătos, și pe de altă parte să oferim posibilitatea cadrelor didactice să participe la acest schimb de experiență oferindu-ne reciproc exemple de bună practică.

2. Grup țintă:

- Beneficiarii direcți: Copii cu vârste cuprinse între 6 - 10 ani, părinții acestora;
- Participanți: Copiii, cadrele didactice, personalul nedidactic, parteneri.
- Beneficiari indirecti: comunitatea locală.

3. Resurse:

- **Umane** (grădiniță/școală): cadre didactice, preșcolari, elevi, personal nedidactic.
- **Materiale**: obiecte de igienă corporală, seturi de planșe, diplome, fotografii, cărți, truse medicale-jucării, vestimentație adecvată (halat, bonete etc.), culori, hârtie, acuarele etc.
- **Temporale**: noiembrie- iunie

4. Obiective

Privind preșcolarii:

- apărarea și întărirea sănătății personale și colective;
- însușirea cunoștințelor cu privire la igiena individuală și de grup;
- însușirea de cunoștințe cu privire la mediul ambient în care trăim;
- formarea unor deprinderi de alimentație rațională;
- implicarea responsabilă a copiilor în acțiuni de protecție a sănătății;
- formarea deprinderii de a păstra dinții sănătoși.

Privind cadrele didactice:

- proiectarea și desfășurarea unor activități de stimulare a educației pentru sănătate;
- adoptarea unor strategii de lucru originale menite să sprijine conținuturile propuse;
- extinderea colaborării grădiniță-familie-medic prin instituirea unor programe de "Educație pentru sănătate" pentru părinți.

Privind părinții și alți factori educaționali:

- conștientizarea părinților și a altor factori educaționali din cadrul comunității cu privire la rolul lor în formarea și dezvoltarea propriilor copii.

5. STRATEGIA DE REALIZARE:

- conversația, exercițiul, explicația, munca în echipă, problematizarea, dezbaterile.

6. CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

- Se va derula o activitate pe lună cu conținut integrat

Luna noiembrie

"Ce știm despre corpul nostru ?"- Invitat: asistenta medicală din unitate; Locul de desfășurare- sala de grupă

Luna decembrie

"Alimentația și sănătatea" Invitat: bucatăreasa din unitate; Locul de desfășurare- sala de grupă

Luna ianuarie

“ **Daca ma imbolnavesc, ce patesc?**” Locul de desfasurare: Cabinetul medical,
Invitat: asistenta medicala din unitate

Luna februarie

“ **Asa da , asa nu!**” – reguli de igiena personala; Locul de desfasurare- sala de grupa, activitate on-line, Invitat: Prof. învă. Primar

Luna martie

“ **Dintisorii mei ...o sa am grija de ei!**”-Locul de desfasurare: sala de grupa, activitate on-line; Invitat: Prof. învă. Primar

Luna aprilie

“ **Sa cesc mare si voinic**”-Locul de desfasurare: Sala de sport a Gradinitei

Luna mai

“**Dam viata fructelor si legumelor**”- Locul de desfasurare: sala de grupa; Invitat: bucatareasa din unitate

Luna iunie

“ **Sunt mic, voinic si sanatos!**”- concurs de cunostinte; Locul de desfasurare: sala de grupa

7. EVALUARE

Evaluarea se realizeaza printr-un concurs tematic de cunostinte generale, realizarea unor lucrari tematice, a unor jocuri sportive si intregeri in aer liber.

Toti copiii vor primi diplome si premii.

8. BIBLIOGRAFIE

Programa activitatilor instructiv-educative in gradinitele de copii, 2000;

Totul despre sanatate, Editura ASS,Bucuresti, 2000;

Conventia cu privire la Drepturile Copilului – Reprezentanta UNICEF in Romania, 2004;

Psihologia generala,ANDREI COSMOVICI, Ed. Polirom, Iasi,1996.

ÎN ARMONIE CU SĂNĂTATEA PROIECT DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR STOIAN ALINA MIHAELA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 1 TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

Motto:

„E bine să te înduioșezi de nenorocirea prietenilor, dar e mai bine să le vii în ajutor.”

Voltaire

ARGUMENT

Corpul omenesc este o minunată mașinărie. Aceasta funcționează neîncetat, pe tot parcursul vieții noastre. La fel ca oricare altă mașinărie, și corpul nostru, pentru a funcționa, are nevoie de energie. Energie pe care și-o ia în primul rând din hrană, aer și apă. Acestea îl mențin în viață și îl pun în mișcare. De cât de bine ne purtăm cu această mașinărie depinde chiar viața noastră. Dacă vrem să avem o viață bună, mașinăria trebuie păstrată curată. Iar fiecare piesă componentă – adică fiecare organ – trebuie întreținută prin exerciții fizice și protejată de vremea urâtă și de bolile care o pândesc.

Educația pentru sănătate trebuie să devină astfel o prioritate a noastră în realizarea unei stări de bine și a unei calități superioare ale vieții.

Creșterea copiilor într-un mediu sănătos încă de la vârste timpurii, reprezintă una dintre principalele cai de promovare a cunoștințelor corecte privind diferitele aspecte ale sănătății și totodată de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii, ci și un mod de viață echilibrat.

SCOP:

- Formarea inițiativei și a unei atitudini conștiente față de problemele sănătății, ajutând la formarea unei generații de tineri sănătoși.
- Cunoașterea organismului uman și a funcțiilor vitale, precum și a unor norme de comportament pentru asigurarea echilibrului dintre sănătatea individuală și colectivă.
- Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală în vederea dezvoltării armonioase a organismului.
- Formarea unei conduite favorabile și a unui stil de viață sănătos, mental, emoțional, fizic și socio-moral prin derularea unor activități cu specific igienico-sanitar
- Formarea deprinderilor de alimentație rațională și de desfășurare de exerciții fizice în vederea menținerii sănătății.
- Dezvoltarea capacității de utilizare a normelor igienico-sanitare prin corectarea deprinderilor greșite și încurajarea celor corecte.

OBIECTIVE:

- Educarea copiilor în spiritul interesului pentru sănătate;
- Cultivarea unui comportament sănătos adecvat vârstei;
- Promovarea practicării exercițiului fizic în scopul armonizării organismului;

- Încurajarea comportamentelor preventive privind alimentația sănătoasă;
- Organizarea unor acțiuni pentru ajutorarea persoanelor;
- Formarea unei atitudini sanitare active și responsabile care să permită manifestarea unei conduite adecvate;
- Implicarea responsabilă în acțiuni de prevenire a îmbolnăvirii;
- Creșterea implicării părinților în activitatea grădiniței având ca scop prevenția.

DURATA: 1 an

PARTENERI:

- **Grădinița cu P.P. Nr. 1 Târgoviște**
- **Filiața Crucea Roșie Dâmbovița**

GRUP ȚINTĂ:

- Preșcolari;
- Cadre didactice;
- Părinți.

LOCUL DESFĂȘURĂRII:

- Grădinița cu P.P. Nr 1 Târgoviște

RESURSE:

- Resurse umane: preșcolari, cadre didactice, părinți, reprezentanți ai Crucii Roșii.
- Resurse materiale: material ilustrativ (planșe, pliante, cărți), video-proiector, laptop, fișe, culori, acuarele, pensule, foi, fotografii, aparat foto și video, lucrări realizate de copii, truse prim-ajutor.
- Resurse procedurale: Întâlniri, dialog, dezbateri, expuneri; Expoziții; Conversația, explicația, povestirea, expunerea; Exercițiul

DISEMINARE: Locală, site-ul grădiniței, ședințele cu părinții

VALORI SI ATITUDINI:

Parteneriatul vizează formarea unor abilități de viață, diferențierea comportamentelor sănătoase de cele de risc, manifestarea interesului pentru propria sănătate și pentru ajutorarea oamenilor din jur, aplicarea corectă a normelor igienico-sanitare, în diverse contexte. Se așteaptă ca la finalul parteneriatului copiii să dobândească un comportament responsabil și să aplice în viața de zi cu zi cele învățate.

PLANIFICARE ACTIVITĂȚI

Nr. Crt.	DATA	CONȚINUTURI	TEMA	MIJLOC DE REALIZARE	LOCUL DESFĂȘURĂRI
1.	Septembrie - Octombrie	Întocmirea unui afiș publicitar pentru campania copiilor pentru o viață sănătoasă	„Stil de viață sănătos”	Afiș publicitar	Grădinița cu P.P. Nr. 1
2.	Noiembrie	Importanța consumului fructelor și legumelor	„Prietenii sănătății: fructele și legumele”	Activitate gospodărească “Bucătăria celor mici - Salata de fructe și legume”	Grădinița cu P.P. Nr. 1
3.	Decembrie - Ianuarie	Acțiune de ajutorare a persoanelor nevoiașe	„Vreau și eu să ajut!”	Dăruim din inimă (donații haine, alimente etc)	Grădinița cu P.P. Nr. 1
4.	Februarie - Martie	Cunoașterea plantelor medicinale și efectul lor în vindecarea unor boli	„Plantele și sănătatea”	Colecționare de plante medicinale	Grădinița cu P.P. Nr. 1
5.	Aprilie	Prevenirea accidentelor Acordarea primului ajutor	„Cum acord primul ajutor?”	Exercițiu practic-aplicativ Întâlnire cu reprezentanții Crucii Roșii	Grădinița cu P.P. Nr. 1
6.	Mai - Iunie	Realizarea unor desene pe tema proiectului	„Mens sana in corpore sano”	Expoziție de desene	Grădinița cu P.P. Nr. 1

EVALUAREA PARTENERIATULUI:

- Exerciții practic-aplicative
- Expoziții tematice;
- Lucrările copiilor.

BIBLIOGRAFIE:

Ved Chawla, 2021, LECȚIA DE SĂNĂTATE. Totul despre igienă și o viață sănătoasă, București, Editura Galaxia Copiilor

DINȚI SĂNĂTOȘI, COPIL FERICIT! PROIECT DE PARTENERIAT EDUCAȚIONAL

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR RUSU DIANA-MARIA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 1 TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

ARGUMENT

Încă din perioada preșcolară, copilul trebuie să învețe să fie îngrijit și să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim sănătos de alimentație. Cu toții vrem o dantură sănătoasă. Pentru asta ne periem dinții zi de zi, dimineața și seara.

Dacă ne întrebăm de la ce vârstă trebuie să ne preocupăm de îngrijirea dinților copilului, răspunsul este unul singur: foarte devreme! Deprinderile elementare de igienă dentară trebuie imprimare de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian. Se știe că formarea deprinderilor igienice începe în familie și se completează în instituțiile educaționale.

Toți părinții își doresc copii sănătoși, iar asta include și dinți strălucitori și gingii sănătoase. Cea mai bună metodă de a asigura sănătatea orală a copilului este igiena dentară corectă, începută din copilărie și încurajată pe toată durata vieții.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea dinților nu înseamnă numai absența cariilor, ci și un mod de viață echilibrat, deci un întreg organism sănătos.

SCOPUL PROIECTULUI:

Proiectul va avea drept finalitate formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătatea cavității orale proprii și a celor din jur prin obținerea unor rezultate concrete în păstrarea stării de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor.

OBIECTIVELE PROIECTULUI:

În urma activităților desfășurate, copiii vor fi capabili:

- Să-și însușească norme de comportament care să asigure sănătatea cavității orale și prevenirea îmbolnăvirilor;
- Să cunoscă și să aplice reguli de igienă personală și colectivă;
- Să explice necesitatea controlului periodic la cabinetul stomatologic;
- Să identifice factorii de risc ce dăunează sănătății cavității orale și evitarea acestora.

DURATA:

- 1 an școlar

RESURSE MATERIALE:

- Materiale didactice: din dotarea grădiniței, procurate de către educatoare, specialiști: planșe, pliante, mulaje, diplome
- Atlase: broșuri, reviste de specialitate, de sănătate
- Mijloace audio-video: aparat foto, dvd-uri, cd-uri, computer

MODALITĂȚI DE MONITORIZARE ȘI EVALUARE :

- Întâlniri, discuții ale echipelor de proiect
- Chestionare aplicate beneficiarilor, voluntarilor, cadrelor didactice
- Procese- verbale încheiate în urma desfășurării activităților
- Raport de evaluare finală

MODALITĂȚI DE REALIZARE:

- Preșcolarii, cadrele didactice și specialiștii se vor întâlni pentru desfășurarea unor activități cu tematică privind sănătatea orală

BENEFICIARIIL PROIECTULUI:

DIRECȚII: Preșcolarii din Grădinița P.P. Nr. 1 Târgoviște

INDIRECȚII: părinți, bunici, profesori, educatori.

RESURSELE PROIECTULUI:

Umane: preșcolari, elevi, părinți, cadre didactice, etc.

Temporale: An școlar

Spațiale: Grădinița cu P. P. Nr. 1 Târgoviște, Clinica dentară DENTall4U

PARTENERII PROIECTULUI:

INIȚIATORI/COORDONATORI:

ETAPELE PROIECTULUI:

I. Organizarea grupului țintă și a colaboratorilor cu responsabilități.

- **Întocmirea proiectului ;**
- **Adresarea scrisorii de intenție către colaboratori;**
- **Prezentarea proiectului și studierea sa de către colaboratori.**

II. Semnarea proiectului de către parteneri.

III. Organizarea și desfășurarea programelor educative conform planificării.

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

NR. CRT.	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	DATA/ LOCUL DESFĂȘURĂRII	RESURSE		RESPONSABILI
			UMANE	MATERIALE	
1.	”DINȚI SĂNĂTOȘI, COPIL FERICIT” – lansarea proiectului (masă rotundă împreună cu părinții, educatoarea și medicul)	OCT/ Grădinița Nr. 1 Târgoviște/ Clinica Dentară DENTall4U Târgoviște	Cadre didactice Părinți Medic stomatolog	Laptop Videoproiector	Cadrele didactice din grădiniță Părinți Medic stomatolog
2.	„VITAMINE, DE LA FRUCTE ȘI LEGUME” / „CUM PĂSTRĂM SĂNĂTATEA DINȚILOR?” – (reguli de igienă personală și colectivă în grădiniță) – convorbire	NOV/ Grădinița Nr. 1 Târgoviște – toate grupele	Preșcolari Cadre didactice	Carton colorat Acuarele PPT	Cadrele didactice din grădiniță
3.	“MEDICUL STOMATOLOG – PRIETENUL NOSTRU!” – convorbire (întâlnire cu medicul stomatolog)	IAN/ Grădinița Nr. 1 Târgoviște – toate grupele	Preșcolari Cadre didactice Medic stomatolog	Afișe, mulaje, periute de dinți, atlase, albume, filmulețe educative	Cadrele didactice din Grădiniță Medic stomatolog
4.	„CONSTRUIM DINȚIȘORI CA AI NOȘTRI” – prezentare PPT, modelaj (explicarea alcătuirii dinților și modelarea	FEB/ Grădinița Nr. 1 Târgoviște/ Toate grupele	Preșcolari Cadre didactice Medic stomatolog	Film educativ Mulaje Imagini	Cadrele didactice din grădiniță Medic stomatolog

	acestora din lut/ plastilină)				
5.	„DE VORBĂ CU MEDICUL STOMATOLOG” – vizită la cabinetul medical (consultație gratuită cu scopul prevenirii bolilor cavității orale; explicarea necesității controlului stomatologic periodic)	APR/ Clinica dentară DENTall4U Grupele planificate	Preșcolari Cadre didactice Medic stomatolog	Aparatura specifică	Cadrele didactice din grădiniță Medic stomatolog
6.	„AMINTIRI DE LA CABINETUL MEDICAL” – discuții libere (desenăm și pictăm ce am văzut la cabinetul stomatologic; împărtășim impresiile din timpul consultului și vizitei la stomatolog)	MAI/ Grădinița Nr. 1 Târgoviște -toate grupele	Preșcolari Cadre didactice	Creioane colorate Carioci Acuarele Coli etc.	Cadrele didactice din grădiniță
7.	„CE ȘTII DESPRE IGIENA DENTARĂ?” – joc didactic (aplicația Wordwall) EVALUAREA PROIECTULUI (expoziție de fotografii realizate pe parcursul derulării proiectului și lucrări realizate de copii; realizarea unui album cu cele mai reprezentative momente din timpul activităților proiectului)	IUN/ Grădinița Nr. 1 Târgoviște -toate grupele	Preșcolari Cadre didactice Medic stomatolog	Fotografii Produse realizate de copii Diplome	Cadrele didactice din grădiniță Medic stomatolog

EVALUAREA PROIECTULUI:

- Întocmirea unui album foto în care să se prezinte momente din activitățile realizate în vederea atingerii obiectivelor propuse.
- Realizarea unor expoziții cu lucrări ale copiilor, desene, pliante etc.
- Desfășurarea unor concursuri, scenete etc.

MEDIATIZARE

Fișierul gradiniței, site-ul grădiniței, revista grădiniței, cercuri pedagogice, pagina de facebook a grădiniței.

ARII CURRICULARE VIZATE:

- Educație pentru societate;
- Educație pentru sănătate

REZULTATE AȘTEPTATE:

În urma derulării acestui proiect ar trebui să obținem următoarele rezultate:

- însușirea normelor de comportament care să asigure sănătatea cavității orale și prevenirea îmbolnăvirilor - schimbări de comportament ale părinților; formarea deprinderilor sanitare specifice;
- schimbarea atitudinii și a comportamentului părinților privind respectarea normelor de igienă orală și a sănătății copiilor;
- educatoarea va reuși să direcționeze atenția copiilor și a părinților spre respectarea principiilor sanitare.

BIBLIOGRAFIE:

- „Convenția cu privire la Drepturile Copilului” – Reprezentanța UNICEF în România, 2004;
- „Activități opționale în grădiniță”, Editura ASS, București, 2000;

PROIECTE DE OPȚIONAL:

**EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPȚIONALĂ**

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR HUSARIU ANDREEA ROXANA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 25 IAȘI
JUDEȚUL IAȘI**

Grupa mare

Tema opționalului: **Educație pentru sănătate**

DENUMIREA OPTIONALULUI: „SĂNĂTOS SI VOINIC”

TIPUL OPTIONALULUI: la nivelul mai multor arii curriculare

Număr de activități: 1 / săptămână

ARGUMENT

A învăța copilul, de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte reguli de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune baze trainice formării comportamentului igienic.

Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimare de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian . Deprinderile igienice o data formate , îi dau copilului siguranță în acțiune , încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independentă . Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăți in respectarea regimului din grădiniță , îngreunează activitatea educatoarei.

Modul de abordare a acestor activitati pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii , ci și un mod de viață echilibrat.

Deprinderile igienice au un rol formativ deosebit prin stimularea motivației intrinseci , stând la baza comportamentului civilizat al adultului de mâine.

Am propus această disciplină ca activitate opțională deoarece am considerat că va contribui la asigurarea sănătății copiilor atât în timpul anilor de școală cât și după terminarea acestora . Astfel, mai întâi am dorit să transmit copiilor informațiile accesibile despre alcătuirea și componentele corpului uman , despre păstrarea igienei personale și evitarea unor accidente și pericole pentru sănătate .

Apoi , pe bază de exerciții variate – de observare, de comunicare, jocuri de rol și de simulare, jocuri didactice, teme de reflecție și de imaginație, precum și sarcini aplicative – am urmărit formarea și consolidarea unor deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică.

Prin toată activitatea mea, voi căuta să formez și să educ grupul de copii în așa fel încât să poată deveni un factor educativ atât pentru el cât și pentru grupul din care face parte – familie , colegi, prieteni.

COMPETENTE GENERALE:

- Formarea capacității de a utiliza cunoștințele însușite în situații reale;
- Formarea și dezvoltarea interesului pentru problematica sănătății, pentru cunoașterea organismului uman, și a funcțiilor sale vitale;
- Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală în vederea dezvoltării armonioase a organismului;
- Formarea și consolidarea deprinderilor de igienă a muncii, de odihnă și recreere;

- Formarea deprinderilor de alimentație rațională și de desfășurare de exerciții fizice în vederea menținerii sănătății;
- Educarea deprinderilor de a păstra curate și în bună stare îmbrăcămintea, vesela precum și mobilierul și dotările colective ale grădiniței;

COMPETENTE SPECIFICE:

- O 1** - Să cunoască schema corporală umană;
- O 2** - Să cunoască principalele reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale;
- O 3**-Să înțeleagă necesitatea curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera;
- O 4**-Să cunoască implicațiile respectării regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora;
- O 5**-Să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă, boală;
- O 6**-Să cunoască propria stare de sănătate și simptomele unor stări de boală;
- O 7**-Să respecte regulile de igienă dentară;
- O 8**-Să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le pe cele dăunătoare;
- O 9**-Să înțeleagă că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna;
- O 10**-Să respecte programul zilnic pentru dezvoltarea armonioasă a organismului;
- O 11**-Să cunoască alimentele de bază, să le diferențieze, consumând toată gama de alimente;
- O 12**-Să cunoască normele igienico-sanitare, respectându-le în orice împrejurare;
- O 13**-Să realizeze conexiunea cauză-efect vizând factorii naturali (apă, aer, soare) și ambientali asupra sănătății individului și grupului;
- O 14**-Să-și formeze deprinderi igienico-sanitare corecte.

EXEMPLE DE COMPORTAMENTE

- Să identifice principalele părți ale organismului uman
- Să înțeleagă noțiunile de sănătate,igienă,boală
- Să cunoască (să recunoască) simptomele unor stări de boală
- Să aplice corect normele igienico-sanitare
- Să recunoască comportamentele sănătoase si comportamentele de risc
- Să cunoasca alimentele ce mențin sănătatea dinților si sa le evite pe cele ce le dăunează
- Să prevină si să combata cariile
- Să reprezinte grafic schema corporala
- Să folosească corect obiectele de igienă personală
- Să cunoască principalele reguli de igienă personală (si să le aplice)
- Să deosebească prin comportament atitudini favorabile ocrotirii mediului si sănătății propriului organism
- Să-și călească organismul la factorii de mediu(apa,aer,soare)
- Să cunoască alimentele de bază,să le diferențieze(piramida alimentelor)
- Să identifice rolul activității si a odihnei in mentinerea sănătății
- Să manifeste interes pentru aprecierea calității produselor alimentare (valabilitatea acestora)
- etc

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII- o activitate /săptămână

I.Notiuni elementare de anatomie si fiziologie.

- 1.Corpul uman – parti componente- 2 activitati
- 2.Organele de simt- 2 activitati

3.Starea de sanatate / boala- 6 activitati

II.Igiena personala

- 1.Igiena cavitatii bucale- 2 activitati
- 2.Igiena miinilor,a unghiilor- 2 activitati
- 3.Igiena corpului- 2 activitati
- 4.Igiena imbracamintei,incaltamintei- 2 activitati
- 5.Boli cauzate de lipsa igienei- 2 activitati
6. Tratarea bolilor cauzate de lipsa igienei- 2 activitati
7. Alimentele sanatoase- 4 activitati

III.Activitate si odihna

- 1.Regimul de activitate si odihna in perioada copilariei- 2 activitati
- 2.Sportul si sanatatea- 4 activitati
3. Mediul si sanatatea- 2 activitati

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Descrierea verbală empirică a principalelor părți ale organismului uman, a organelor de simț și a stării de sănătate și boală
- Jocuri senzoriale
- Exerciții de identificare a persoanelor sănătoase și persoanelor bolnave
- Exerciții de exprimare a propriei păreri cu privire la importanța sănătății
- Joc de rol „ De-a doctorul” – identificarea și tratarea unei boli cunoscute
- Exerciții de dialog pe tema „ Cum să fiu sănătos”
- Exerciții de folosire a alimentelor sănătoase
- Joc de rol „ De-a medicul nutriționist” (exerciții de îndrumare spre consumul alimentelor sănătoase)
- Exercitii-joc de descoperire a partilor componente ale corpului uman, utilizand planse,imagini, mulaje sau prin studiul propriului corp.

METODE ȘI MIJLOACE DE REALIZARE

METODE DIDACTICE: observația, conversația euristică, învățarea prin descoperire, problematizarea, explicația, exercitiul, demonstratia, memorizarea, expunerea narativa.

MIJLOACE DE REALIZARE: observare, desen, joc didactic, convorbire, memorizare, activitate gospodareasca, povestea educatoarei, modelaj, joc muzical, joc de rol, jocuri de miscare in aer liber.

EVALUAREA cunoștințelor și deprinderilor copiilor se va face prin: convorbire, desen, exercițiul, activitate practică, joc de mișcare, joc didactic, joc de rol, portofoliu cu lucrările copiilor și fotografii.

MODALITATI DE EVALUARE: probe orale, probe practice, probe scrise

BIBLIOGRAFIE:

1. M.E.N. „Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar”, 1979, îndrumător metodic, București, Editura Medicală
2. Bartoș E., Hagi G., 1996, „Consultații pentru activitatea metodică in grădiniță”, Timișoara, Ed. Eurobit.
3. Peneș Marcela, 2000, „Igiena personală”, București, Editura Ana.

PLANIFICAREA TEMELOR OPȚIONALULUI

Data	Obiective operaționale	Tema activității și mijloc de realizare	Strategii
	Să-și descrie propriul corp, enumerând funcțiile vitale ale organismului uman	„ Acesta sunt eu ” observare	Observația Explicația Exercițiul
	Să reprezinte grafic schema corporală.	„ Chipul prietenului meu ” desen	Observația Explicația Exercițiul Foi, culori
	Să identifice propria stare de sănătate privindu-se în oglindă.	„ Ce ne spune oglinda? ” Joc-exercițiu	Conversația Explicația Oglindă
	Să cunoască alimentele ce contin vitaminele principale.	„ Alimente bogate în vitamine ” observare	Observația Conversația euristică Învățare prin descoperire Problematizarea Alimente
	Să înțeleagă rolul vitaminelor în organism; să găsească surse de vitamine.	„ Salvat de vitamine ” povestire creată	Expunerea narativă Conversația Problematizarea Planșe
	Să spele fructele și legumele înainte de a le consuma.	„ Salata de fructe sau de legume ” activitate practică	Explicația Demonstrația Exercițiul Legume sau fructe
	Să folosească obiecte de uz personal (periuță de dinți, prosop, săpun) pentru menținerea igienei corpului.	„ Prietenii de Dan Faur ” memorizare	Explicația Conversația Imagini
	Să se spele corect, economisind apa și săpunul (fără a se juca cu apa)	„ La spălător ” lectură după imagini	Explicația Conversația Imagini
	Să știe să utilizeze șervețelul în scopuri precise (în timpul mesei)	„ Șervețelul ” desen decorativ	Explicația Demonstrația Exercițiul Foi, carioca
	Să dovedească deprinderea de a utiliza corect obiectele de uz personal.	„ Arată-mi ce și cum pot folosi ” joc didactic	Explicația Demonstrația Exercițiul Problematizarea Obiecte de uz personal
	Să-și curețe singuri hainele și să le aranjeze pe scaunul sau în dulap.	„ Periem hăinuțele de praf ” activitate practică - gospodărească	Explicația Conversația, Exercițiul Hăinuțe

	Să-și controleze ținuta vestimentară	„ Supărarea Danielei ” de V. Gafița lectura educatoarei	Explicația Conversația Imagini
	Să înțeleagă că trebuie să mențină ordinea și curățenia în cameră, desfășurând mici activități de întreținere șters praf, aranjat jucării, etc.)	„ Ia priviți cum fac eu treabă ” de E. Blaghinina memorizare	Explicația Exercițiul Memorizarea Imagini
	Să cunoască modul de transmitere al microbilor	„ Ce sunt microbii? ” Întalnire cu asistenta medicala	Exercițiul experimental Observarea Învățarea prin descoperire Conversația Microscop obiecte murdare, postere, cărți, broșuri, pliante
	Să cunoască unele consecințe ale nerespectării unor reguli de igienă personală	„ Microbii, dușmanii noștri ” citire de imagini	Explicația Conversația Povestirea Imagini
	Să dovedească înțelegerea acțiunilor concrete de prevenire a îmbolnăvirilor	„ Cum să ne ferim de boli ” convorbire	Conversația Explicația Problematizarea
	Să selecteze doar imaginile adecvate titlului panoului, înțelegând mesajul transmis de acestea.	„ Prieteni sănătății ” panou cu imagini și jetoane pentru colțul „Crucea Roșie”	Explicația Exercițiul Problematizarea Imagini
	Să înțeleagă rolul mișcării în menținerea sănătății.	„ Dacă vreau să cresc voinic, fac gimnastica de mic ” Jocuri de mișcare	Exercițiul Explicația Conversația
	Să argumenteze necesitatea respectării regulilor de igienă dentară.	„ Sfatul periutei de dinți ” de M. Marancea memorizare	Explicația Exercițiul Imagini
	Să-și formeze deprinderea de a-și peria singur dinții, respectând igiena periutei și tehnica periajului.	„ Dinți frumoși și sănătoși ” activitate practică	Explicația Demonstrația Exercițiul Periută de dinți, pastă prosop
	Să enumere principalele reguli de igienă dentară și consecințele nerespectării lor.	„ Povestea măseluței negre ” de Ramona Costea povestea educatoarei	Povestirea Explicația Conversația Imagini
	Să înțeleagă necesitatea momentelor de destindere și să le trăiască afectiv corespunzător.	„ Dacă vesel se trăiește... ” joc muzical	Explicația Demonstrația Exercițiul
	Să cunoască rolul factorilor de mediu și al sportului în menținerea sănătății.	Aer, soare și mișcare/ Sănătate și vigoare ” jocuri de mișcare în aer liber în curtea	Conversația Exercițiul Mingi, popice

		grădiniței	
	Să facă ordine la sectoarele din sala de grupă, respectând unele reguli elementare de amenajare estetică și utilă a ambientului	„ Soarele strălucește în clasa noastră ” activitate practic - gospodărească	Conversația Exercițiul
	Să arate cum poate contribui la o ambianță plăcută în familie (veselie, umor, hărnicie) în funcție de împrejurări	„ Primim musafirii de Paște ” joc de rol	Explicația Conversația Jocul de rol Aria „Joc de rol”
	Să conștientizeze rolul exercițiilor fizice în menținerea sănătății	„ Gimnastica de înviore ” de Ana Ruse memorizare	Explicația Conversația Problematizarea Imagini Jocuri- exercițiu
	Să știe că organismul se căleşte prin factorii de mediu.	„ Unde nu intră soarele pe fereastră nu intră soarele pe ușă ” lectură după imagini	Conversația Problematizarea Imagini
	Să respecte programul zilnic pentru a se dezvolta armonios și a fi sănătos	„ Sună ceasul la ora ...8, 12, 16...; Ce facem? ” joc distractiv	Explicația Exercițiul Problematizarea
	Să dovedească că știu să consume alimente într-o anumită ordine și potrivit de calde	„ Cum mâncăm? ” de Silvia Dima povestea educatoarei	Povestirea Conversația Explicația Imagini
	Să știe de ce este bine să mănânce cât mai variat	„ Masa la cămin ” de D. Botez memorizare	Explicația Exercițiul
	Să se comporte frumos cu cei care servesc masa	„ Luăm masa la gradinita ” lectură după imagini	Conversația Explicația Problematizarea Imagini
	Să realizeze un poster cu imagini, desene, afise.	„ Minte sanatoasa in corp sanatos ” evaluare	Conversația Exercitiul Imagini.
	Să răspundă la întrebări; să demonstreze practic ceea ce știu.	„ Sănătatea – bunul cel mai de preț ” evaluare	Conversația Problematizarea

OPȚIONAL: „MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS”

EDUCATOARE ȚIGĂNUȘ ȘTEFANIA MĂDĂLINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 45 GALAȚI
STRUCTURA GRĂDINIȚEI CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 7 GALAȚI

GRĂDINIȚA CU P.P. NR. 45, GALAȚI

DENUMIRE OPȚIONAL: „Minte sănătoasă în corp sănătos”

TIPUL OPȚIONALULUI :INTEGRAT (Opțional la nivelul mai multor domenii)

NIVELUL: II

GRUPA MARE – (5-6 ani)

DURATA OPȚIONALULUI: 1 an școlar

NUMĂR ORE PE SĂPTĂMÂNĂ : o activitate/30 min

AN ȘCOLAR: 2023-2024

Prof. învă. preșcolar: Țigănuș Ștefania-Mădălina

NOTA DE PREZENTARE

TITLUL OPȚIONALULUI: „MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS!” **ARII CURICULARE IMPLICATE DOMENII EXPERIENȚIALE IMPLICATE:**

Domeniul Om și

Societate Domeniul

Psiho-Motric

Domeniul Limbă și

Comunicare

Domeniul Științe

Domeniul Estetic și Creativ

DISCIPLINE: Educație pentru om și societate, Educarea limbajului, Educație muzicală, Activitate plastică, Educație fizică, Cunoașterea mediului;

NUMAR ORE: 31 activitati (Sem I +Sem II)

RITMICITATE: 1 activitate de 30 min/săptămâna

DURATA : 2 semestre

AN ȘCOLAR: 2023-2024

METODE DIDACTICE: observarea sistematică, problematizarea, experimentul, brainstormingul conversația, explicația, exercițiul, lucrul în echipă, studiul de caz.

RESURSE UMANE: preșcolarii, educatoare, asistentă medicală, nutriționist, medic medicină școlară;

MATERIALE DIDACTICE: Cărți, pliante, jetoane, mulaje, obiecte de uz personal, planșe, video proiector, mijloace audio, ecusoane, stimulente, trusă medicală, instrumente de scris;

Sănătatea este definită ca starea de bine, fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Sănătatea nu este doar absența bolii sau a infirmității (Organizația Mondială a Sănătății, 2000). Starea de sănătate și de boală este influențată nu doar de factorii biologici, chimici sau genetici, ci și de factorii psihologici și sociali. Factorii psihosociali care influențează starea de sănătate și boală sunt: comportamentele sănătoase sau de risc,

abilități cognitive, emoționale și sociale, atitudini și valorile personale relaționate cu sănătatea, normele socio-culturale de gen.

Educația pentru sănătate încă de la vârstă preșcolară, reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formarea a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Când vorbim despre educație, nu trebuie să se piardă din vedere faptul că orice activitate umană este supusă unei legi suverane : adaptarea individului la mediul său, dar și întreținerea sănătății lui.

Educația pentru sănătate este un drum sigur, prin care noțiunile ajung la copilul de vârstă preșcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viață cotidian.

Educația constituie un sistem complex și unitar, care prezintă mai multe dimensiuni, corespunzătoare principalelor laturi ale personalității umane: educația intelectuală, educația estetică, educația civică, educația pentru sănătate, educația fizică, etc. Aceste dimensiuni se află în raporturi de interdependență și complementaritate, ce-i conferă educației în cadrul grădiniței un caracter sistemic, deschis, dinamic. Din acest punct de vedere, educația pentru sănătate în grădiniță devine o componentă esențială a educației.

Educația pentru sănătate în grădiniță este imperios necesar să se efectueze, ca în majoritatea țărilor, începând din prima zi din grupa mică, deoarece, la vârste mici copiii dobândesc deprinderi și obiceiuri care sunt relevante pentru activitățile ulterioare.

Astfel activitățile opționale privind educația pentru sănătate, prin abordare și strategia de derulare, sunt astfel proiectate încât se încadrează în ceea ce numim „noile educații” și este ancorat în realitatea și nevoile societății românești, stabilind un set de valori ce vizează cu prioritate perspectiva evoluției educației. Prin alegerea acestor activități urmărim ca preșcolarii să-și formeze un stil de viață sănătos.

Abordarea domeniilor din cadrul opționalului de educație pentru sănătate (noțiuni de anatomie și fiziologie, noțiuni de igienă, activitate și odihnă, sănătatea mediului, sănătatea alimentației, sănătatea mintală, prevenirea consumului de substanțe toxice, accidentelor, abuzurilor, violenței, etc.) se realizează sistemic și respectă principii și metodologia specifică, novatoare.

A învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă, să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune bazele trainice formării comportamentului igienic. Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii, ci și un mod de viață echilibrat.

Comportamentele sănătoase sunt învățate social de către copii prin observarea și imitarea adulților. De exemplu, alimentația, practicarea exercițiului fizic sunt comportamente care se învață din familie în perioada timpurie de dezvoltare (vârsta preșcolară) și au un rol definitoriu în dezvoltarea atitudinilor și practicilor din perioadele ulterioare de dezvoltare și din viața adultă relaționate cu stilul de viață sănătos.

În atingerea scopului educației pentru sănătate, utilizăm, în grădiniță, pe lângă alte multe mijloace de realizare și jocul de mișcare. Prin natura lui, acest gen de joc constituie un puternic factor favorizant al dezvoltării fizice și neuropsihice a copilului și este un bun prilej pentru transmiterea unor mesaje educative pe teme de igienă, de sănătate. Jocul de mișcare se impune atenției nu numai prin influențele pe care le exercită în planul culturii sanitare, ci mai ales prin acțiunile sale directe privind conținutul igienic al dezvoltării generale a copilului, îndeosebi asupra laturii formative, a sferei atitudinal comportamentale. Aceste jocuri, fiind mai dinamice, se pot desfășura și în pauza dintre

activitățile statice, precum și în timpul liber petrecut cu părintii. Și jocul de masă influențează pozitiv conduita igienică a copiilor prescolari.

Educația pentru sănătate trebuie să înceapă încă de la cele mai fragede vârste, de aceea și rolul important pe care îl ocupă în cadrul activităților instructive – educative din grădinița de copii, dacă vrem să avem niște adulți sănătoși. Unul din scopurile activității didactice este informarea autorizată a copiilor privind diferite domenii ale științei, iar educația pentru sănătate ca parte a științelor medicale, vizează transmiterea unor informații corecte din punct de vedere științific dar și crearea unor comportamente sănătoase la preșcolari, a unor atitudini care să corespundă idealului educațional.

Am ales să desfășurăm acest opțional în contextual evoluției stării de sănătate a oamenilor de pe întreg globul pământesc.

Pandemia cu care ne-am obișnuit a schimbat modul de viață al tuturor, a făcut să avem anumite comportamente care să ne ferească de contactarea bolii produsa de SARS COV 2 .

Respectarea regulilor de igienă corporală, igienă a alimentației, igienă a jocului, a somnului, etc conduc la formarea unui stil de viața sanatos.

COMPETENȚE GENERALE

- 1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate;*
- 2. Formarea și dezvoltarea unor comportamente corecte de protejare a sănătății personale (igienă, alimentație, odihnă, accidente, violență, abuzuri) și a mediului;*
- 3. Dezvoltarea capacității de comunicare și de asumare a responsabilității;*
- 4. Trezirea interesului pentru studiul sănătății prin utilizarea unor tehnici plastice și a unor operații simple de prelucrare a materialelor;*

COMPETENȚE SPECIFICE / EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI

1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate

COMPETENȚE SPECIFICE	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
1.1 Înțelegerea semnificației unor termeni simpli de anatomie, alimentație, igienă, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții de îmbogățire a vocabularului specific educației pentru sănătate, apelând la texte literare, lecturi, memorizari; • Joc de descoperire a părților componente ale corpului uman, utilizând mulaje, planșe, imagini sau prin studiul propriului corp; • Ex. de recunoaștere a unor substanțe toxice și agenți nocivi pentru organismul uman;
1.2 Identificarea unor norme / reguli igienico – sanitare, de prevenire a îmbolnavirii;	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretare a unor lecturi, proverbe, ghicitori; • Jocuri de rol; • Convorbiri cu suport intuitiv; • Elaborarea unor desene ;

<p>1.3 Compararea de situații și materiale (copil sănătos/copil bolnav, alimente, jucării, vestimentație);</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observarea și comentarea situațiilor referitoare la calitatea și păstrarea alimentelor, întreținerea îmbrăcăminte și încălțăminte, etc. • Propuneri concrete cu privire la curățenia din sala de grupă; • Expoziție cu lucrări de desen/pictură;
<p>1.4 Exprimarea părerii cu privire la sănătatea personală, stabilirea cauzalității unor fenomene ce țin de starea de sănătate/boală;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formulare de întrebări și răspunsuri pe tematica poeziilor și poveștilor audiate; • Vizionarea de materiale video; • Discuții libere;

2. Formarea și dezvoltarea unor comportamente corecte de protejare a sănătății personale (igienă, alimentație, odihnă, accidente, violență, abuzuri) și a mediului

<p>COMPETENȚE SPECIFICE</p>	<p>EXEMPLE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE</p>
<p>2.1 Recunoașterea comportamentelor sănătoase și comportamentelor de risc ;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descierea unor comportamente sănătoase; • Enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor; • Identificarea alimentelor benefice sănătății;
<p>2.2 Identificarea rolului activității fizice și al odihnei în menținerea sănătății;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Precizarea și explicarea programului zilnic al copiilor din grădiniță; • Realizarea unor exerciții pentru o dezvoltare fizică armonioasă; • Jocuri în aer liber, gimnastică, jocuri de mișcare;
<p>2.3 Realizarea conexiunii cauză-efect vizând factorii naturali și ambientali asupra sănătății individului și a grupului;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilirea asemănărilor și deosebirilor cu privire la igiena locuinței și a sălii de grupă; • Observarea și descrierea efectelor mediului înconjurător asupra sănătății;
<p>Descrierea propriei relații cu mediul înconjurător;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Concurs tematic; • Jocuri de mișcare pe fond muzical;
<p>2.5 Autoaprecierea comportamentului prin raportare la diferite standarde (caracteristice vârstei);</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comparare a situațiilor reale și imaginare; • Raportare la reguli standard, povești orale;

2.6 Manifestarea interesului pentru propria sănătate ;	<ul style="list-style-type: none"> • Observarea și evaluare a calității alimentelor; • Specificarea stării de sănătate personală la momentul discuției; • Recitarea unor poezii despre curățenie și alimentație corectă;
--	---

3. Dezvoltarea capacității de comunicare și de asumare a responsabilității

COMPETENȚE SPECIFICE	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.1 Utilizarea unor modalități de comunicare eficientă;	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea persoanelor potrivite pentru a comunica o situație și de a cere ajutor (asistentă medicală, medicul școlar, stomatolog, nutriționist) • Exersarea abilităților de comunicare în grup;
3.2 Observarea și exersarea abilităților de relaționare pozitivă cu ceilalți;	<ul style="list-style-type: none"> • Evitarea atitudinii negative față de ceilalți; • Dramatizare; • Joc de rol;
3.3 Manifestarea adaptabilității în diferite situații;	<ul style="list-style-type: none"> • Discutarea unor cazuri reale sau imaginare și alegerea unor soluții corecte; • Expoziții de desene; • Muncă în echipă ; • Înțelegerea mesajului educativ al lecturilor și poeziilor învățate;

4. Trezirea interesului pentru studiul sănătății prin utilizarea unor tehnici plastice și a unor operații simple de prelucrare a materialelor

COMPETENȚE SPECIFICE	EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
4.1 Aplicarea tehnicilor plastice de lucru în realizarea unor produse;	<ul style="list-style-type: none"> • Activități de realizare a unor produse în tehnici plastice și materiale variate; • Exerciții de decorare a unor obiecte de uz personal;
4.2 Reprezentarea prin desen a normelor igienico-sanitare și a situațiilor actuale, concrete din viața cotidiană.	<ul style="list-style-type: none"> • Desenarea, decorarea obiectelor de uz personal cu ajutorul degetelor sau prin imprimare cu ajutorul ștampilelor realizate din cartofi, etc...; • Decupare și lipire în vederea realizării unor lucrări practice /colaje cu mesaje specifice educației pentru sănătate; • Activități de realizare a unor produse/lucrări atractive și utile;

SUGESTII METODOLOGICE

FORME DE ORGANIZARE: frontal, individual, în perechi, pe grupuri mici.

METODE:

- observarea sistematică, problematizarea, experimentul, brainstormingul, conversația, explicația, exercițiul, lucrul în echipă, studiul de caz.

STRATEGII DE EVALUARE:

- conversația, probe practice, analiza produselor activităților, expoziții de lucrări artistico-plastice și practice, albume foto, portofolii, jocuri-concurs.

FORME DE ORGANIZARE:

- activități organizate frontal;
- pe echipe;
- pe grupuri mici;
- individual;
- în parteneriat cu alți factori educaționali.

CONȚINUTURI

I. Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie

1. Corpul uman – părți componente;
2. Organele de simț;
3. Starea de sănătate / boală;

II. Igiena personală

1. Igiena cavității bucale;
2. Igiena mâinilor;
3. Igiena corpului;
4. Igiena îmbrăcăminte, încălțăminte, a jocului;
5. Boli cauzate de lipsa igienei;

III. Activitate și odihnă

1. Jocul în aer liber;
2. Igiena somnului;

IV. Alimentație și nutriție

1. Alimente potrivite pentru copii;
2. Alimentele și sănătatea;
3. Igiena alimentației;

BIBLIOGRAFIE

1. Curriculum pentru Educație Timpurie (0-6 ani), 2019;
2. Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani - UNICEF în România, Editura Vanemonde;
3. Institutul Național de Sănătate Publică Dr. Leonte Anastasievici - „Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și Școli”, București, 2014;
4. Breben Silvia -“Jocuri pentru dezvoltarea socială la vârsta preșcolară și școlară mică”, Editura Reprograf, Craiova, 2012;
5. Gîgă Michiela - „Minte sănătoasă în corp sănătos - Sfaturi practice pentru copii”, Editura Coresi, București, 2003;
6. Peneș Marcela - „Igiena personală” - Editura Ana, București, 2000

TEMATICA ACTIVITĂȚILOR

NR. CRT.	DATA	TEMA	MIJLOC DE REALIZARE
1.	Săptămâna 1	“Cine sunt eu?”	lectură după imagini - fotografiile personale
2.	Săptămâna 2	“Eu sunt unic”	convorbire/ diferențe de gen
3.	Săptămâna 3	“Autoportret”	desen / pictură / colaj
4.	Săptămâna 4	“Cine este sănătos, cine este bolnav?”	vizita la cabinetul medical/întâlnire cu medical școlar, asistenta grădiniței
5.	Săptămâna 5	“Ce spune oglinda?”	joc didactic
6.	Săptămâna 6	Jurnalul sănătății	consemnare zilnică prin desen
7.	Săptămâna 7	“Stația curățeniei”	joc de mișcare
8.	Săptămâna 8	“Omul”	puzzle
9.	Săptămâna 9	“Obiecte de uz personal”	desene decorative / discuții libere cu medicul școlar
10.	Săptămâna 10	“Fetița cu fundițe roșii” de Cella Aldea	Lectura educatoarei https://youtu.be/4TCzaaYe03Q
11.	Săptămâna 11	“Periem hăinuțele!”	activitate practică
12.	Săptămâna 12	“Dinți frumoși și sănătoși”	vizita la cabinetul stomatologic
13.	Săptămâna 13	“Igiena” “Prietenii sănătății”	Memorizare Audiție muzicală https://youtu.be/I1KwHplNE70
14.	Săptămâna 14	“Cocoșelul neascultător” de Ion Lucian	Lectura educatoarei https://youtu.be/GxuJZtP-jIs
15.	Săptămâna 15	“Ghici ghicitoarea mea”	ghicitori
16.	Săptămâna 16	“Stil de viața sănătos!?”	film didactic https://youtu.be/fg7Ogxr3vNk https://youtu.be/cnrqJtqzgEw
17.	Săptămâna 17	“Piramida alimentelor” Mărul”- poveste pentru copii	desen/discuții libere cu suport intuitiv/ discuții cu nutriționistul

18.	Săptămâna 18	“Comestibil/necomestibil”	observare Film didactic / ppt https://youtu.be/0sEZNe7O2yY
19.	Săptămâna 19	“Țara fructelor fermecate!”- poveste terapeutică	povestirea educatoarei /ppt https://youtu.be/aGsL40lRajs
20.	Săptămâna 20	“Bunele maniere la masă” de Aurora Luchian	memorizare
21.	Săptămâna 21	“Cine știe mai multe”	joc didactic
22.	Săptămâna 22	“Spune-mi ce ai gustat?”	joc senzorial
23.	Săptămâna 23	“Iedul cu trei capre” de Octav Pancu Iasi	Povestirea educatoarei https://youtu.be/Grk2UdXN9Og
24.	Săptămâna 24	“Cum mă comport la joacă?”	Convorbire cu suport intuitiv
25.	Săptămâna 25	“Perlele din gura mea”	Activitate practică - periajul dentar/întâlnire cu medical stomatolog
26.	Săptămâna 26	“Aventurile lui Murdarel” de Ken Brown	audiție poveste / poveste creată de copii (dupa imagini) https://youtu.be/J5YK8pZA3RA
27.	Săptămâna 27	“Soarele și ploaia” “Sări și prinde”	jocuri de miscare în aer liber / întrecere sportivă
28.	Săptămâna 28	“Cineștie mai multe ghicitori?”	concurs de ghicitori
29.	Săptămâna 29	“Eu și prietenii mei”	concurs de desene pe asfalt, rezolvăm fișa de lucru individuală
30.	Săptămâna 30	“De-a gospodina” “De-a bucătarul”	jocuri de rol / aranjarea mesei /gătim salam de biscuiți
31.	Săptămâna 31	“Salată de fructe”	activitate practică

PROGRAMĂ ACTIVITATE OPȚIONALĂ EDUCAȚIE SANITARĂ

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR GUGU GEORGIANA
PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR CÎMPEANU LAURA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT "ȚARA COPILĂRIEI" CĂLĂRAȘI
JUDEȚUL CĂLĂRAȘI

DENUMIREA OPȚIONALULUI: „Sănătoși și fericiți”

TIPUL OPȚIONALULUI: La nivelul mai multor domenii experiențiale

DOMENII EXPERIENȚIALE VIZATE: Domeniul Științe, Domeniul Limbă și Comunicare, Domeniul Om și Societate, Domeniul Psiho-Motric

NIVELUL DE VÂRSTĂ: Nivelul I

DURATA: Un an școlar

ARGUMENT

Cuvântul „sănătate” evocă o stare prețioasă fiecăruia. Când suntem sănătoși, suntem veseli, liniștiți, avem siguranță în acțiune, putem să ne concentrăm și obținem rezultate frumoase în activitățile pe care le desfășurăm.

Copiii reprezintă continuitatea unei culturi, a unui sistem de valori morale. Formarea deprinderilor igienice începe din familie și este completată în grădiniță, iar mai târziu în școală. Lipsa acestor deprinderi creează dificultăți în respectarea programului de grădiniță, îngreunează activitatea educatoarei, diminuează calitatea procesului de învățământ. Deprinderile igienice odată formate, îi dau copilului siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență.

Prin acest opțional doresc să aflu copiii de la cea mai fragedă vârstă că este important să fie îngrijiți, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație să respecte regulile de igienă personală pentru evitarea unor accidente, reguli folosite pentru a-și menține un corp curat și sănătos într-un mediu adecvat; într-un cuvânt să pun bazele trainice formării unui comportament igienic.

DOMENII DE DEZVOLTARE

A. DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE – cuprinde o gamă largă de deprinderi și abilități (de la mișcări largi, cum sunt săritul, alergarea, până la mișcări fine de tipul realizării desenelor sau modelarea), dar și coordonarea, dezvoltarea senzorială, alături de cunoștințe și abilități referitoare la îngrijire și igienă personală, nutriție, alte practici de menținere a securității personale.

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII	COMPORTAMENTE
3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală	3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase 3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale 3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase 3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală

B. DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ – vizează debutul vieții sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili și menține interacțiuni cu adulți și copii. Interacțiunile sociale mediază modul în care copiii se privesc pe ei înșiși și lumea din jur. Dezvoltarea emoțională vizează îndeosebi capacitatea copiilor de a-și percepe și exprima emoțiile, de a

înțelege și răspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine, crucial pentru acest domeniu. În strânsă corelație cu conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influențează decisiv procesul de învățare.

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII	COMPORȚAMENTE
<i>1. Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate</i>	<i>1.1. Manifestă încredere în adulții cunoscuți, prin exersarea interacțiunii cu aceștia 1.2. Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice 1.3. Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată</i>
<i>2. Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității</i>	<i>2.1. Exprimă recunoașterea și respectarea asemănărilor și a deosebirilor dintre oameni 2.2. Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare 2.3. Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate 2.4. Exersează, cu sprijin, abilități de negociere și de participare la luarea deciziilor 2.5. Demonstrează acceptare și înțelegere față de celelalte persoane din mediul apropiat</i>
<i>3. Conceptul de sine</i>	<i>3.1. Exersează, cu sprijin, autoaprecierea pozitivă, în diferite situații educaționale 3.2. Își promovează imaginea de sine, prin manifestarea sa ca persoană unică, cu caracteristici specifice</i>

C. CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI FAȚĂ DE ÎNVĂȚARE – se referă la modul în care copilul se implică într-o activitate de învățare, modul în care abordează sarcinile și contextele de învățare, precum și la atitudinea sa în interacțiunea cu mediul și persoanele din jur, în afara deprinderilor și abilităților menționate în cadrul celorlalte domenii de dezvoltare.

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII	COMPORȚAMENTE
<i>1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare</i>	<i>1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi 1.2. Inițiază activități de învățare și interacțiuni cu copiii sau cu adulții din mediul apropiat</i>

D. DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII – vizează dezvoltarea limbajului (sub aspectele vocabularului, gramaticii, sintaxei, dar și a înțelegerii semnificației), a comunicării (cuprinzând abilități de ascultare, comunicare orală și scrisă, nonverbală și verbală) și prechizițiile pentru scris-citit și însoțește dezvoltarea în fiecare dintre celelalte domenii.

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII	COMPORȚAMENTE
<i>2. Mesaje orale în diverse situații de comunicare</i>	<i>2.1. Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă) 2.2. Respectă regulile de exprimare corectă, în diferite contexte de comunicare</i>

2.3. *Demonstrează extinderea progresivă a vocabularului***ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE:**

- exerciții practice privind aplicarea regulilor de igienă personală: spălătul dinților, igiena nasului, a părului, a mâinilor, respectarea cerințelor elementare la masă;
- spălătul fructelor și legumelor;
- poezii, povestiri;
- participarea la jocuri de rol, de mișcare, exerciții fizice, etc. respectând regulile de igienă și protecție a sănătății;
- formarea unui comportament adecvat în relațiile cu colegii, cu cei din jur, cu mediul;
- exerciții de comparare a situațiilor reale și imaginare;
- jocuri de tipul „Așa da! Așa nu!” pentru descrierea unor comportamente sănătoase;
- identificarea alimentelor sănătoase;
- selectarea mesajelor vizând importanța normelor igienico – sanitare în urma vizionării unor filme, PPT-uri, citirii unor povestiri;
- concursuri; „Cea mai curată clasă”, „Sunt curat, sănătos”;
- aplicații practice;
- exerciții de problematizare pe situații date sau create;
- enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor;
- exerciții de aplicare a normelor de igienă corporală și a vestimentației prin simularea unor situații;
- descrierea propriei persoane în relațiile cu ceilalți;
- realizarea unor expoziții cu materiale create sau procurate de copii;
- aprecierea timpului acordat activității fizice și odihnei;
- prezentarea unui program zilnic;
- studierea cazurilor reale, precizarea regulilor respectate/nerespectate;

SUGESTII METODOLOGICE: se va lucra frontal, individual, pe echipe; se vor utiliza ca metode și procedee: explicația, demonstrarea, exercițiul, conversația dirijată, jocul dirijat, descoperirea.

STANDARD DE PERFORMANȚĂ: La sfârșitul grupei mari toți copiii vor fi capabili să identifice și să respecte cel puțin trei reguli elementare de igienă pe baza exercițiilor efectuate.

STRATEGII DE EVALUARE: activități practice, aprecieri verbale, portofolii

LISTĂ DE CONȚINUTURI:**I. CORPUL OMENESC ȘI SĂNĂTATEA-6 activități**

- ☉ Corpul omenesc – 1 activitate
- ☉ Dușmanii sănătății. Cum ne apărăm sănătatea? – 2 activități
- ☉ Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei – 1 activitate
- ☉ Abilități personale cu rol protector pentru sănătate (autonomie în igienă și autoîngrijire la fete și băieți) – 2 activități;

II. IGIENA PERSONALĂ-8 activități

- ☉ Igiena dinților – 1 activitate
- ☉ Igiena mâinilor, a nasului și a părului – 2 activități
- ☉ Igiena îmbrăcăminte și igiena încălțămintei – 1 activitate
- ☉ Boli cauzate de lipsa de igienă – 3 activități
- ☉ Gripa și virozele respiratorii – 1 activitate;

III . ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ-2 activități

- ☉ Ziua mea de lucru și odihnă – 2 ;

IV. SĂNĂTATEA MEDIULUI – 4 activități

- ☉ Să cunoaștem și să iubim natura! – 2
- ☉ Clasa mea este curată – 2 ;

V. MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS - 4 activități

- ☉ Despre mine – 1
- ☉ Despre emoții-1
- ☉ Diferițiși, totuși, la fel. Solidaritatea cu persoanele cu nevoi – 2;

VI . ALIMENTAȚIA CORECTĂ ȘI SĂNĂTATEA – 4 activități

- ☉ Cât și ce mâncăm? – 2
- ☉ Diversitatea alimentelor- condiție a sănătății (importanța vitaminelor în alimentație etc.) – 2;

VII . PAZA BUNĂ TRECE PRIMEJDIA REA - 3 activități

- ☉ Sunt în siguranță la grădiniță – 2
- ☉ Și eu am drepturi! – 1.

MODALITĂȚI DE EVALUARE: dramatizări, jocuri de rol, desene, portofolii, concursuri, expoziții, diploma, Mini Master Chef.

BIBLIOGRAFIE:

1. Peneș, Marcela, 2004, *Igiena personală*, București, Editura Ana, p 26.
2. Șova, Siminica (coord), 2000, *Activități opționale în grădiniță*, Iași, Editura. AS'S, p. 53.
3. *Curriculum pentru educație timpurie - 2019.*

**PROGRAMA PENTRU ACTIVITATEA OPȚIONALĂ
„SĂNĂTOS DE MITITEL
CRESC PUTERNIC, VOINICEL”**

**EDUCATOARE CRISTEA CĂTĂLINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT “ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

DOMENIUL DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE

DURATA: an școlar 2022-2023

NUMĂR DE ACTIVITĂȚI: 1/săptămână

LOCUL DESFĂȘURĂRII: sala de grupă

NIVELUL I

GRUPA MIJLOCIE FLUTURAȘII JUCĂUȘI

ARGUMENT

Problema alimentației copiilor și a educației nutriționale în grădiniță, respectiv intervențiile la vârstele mici sunt aspecte extrem de actuale în lume, în condițiile în care copiii care frecventează mediul preșcolar se confruntă cu o serie de probleme de sănătate: obezitate, carii, lipsa activității fizice și schimbări ale obiceiurilor alimentare.

Intervențiile privind alimentația sănătoasă trebuie să înceapă de timpuriu. Obiceiurile alimentare sănătoase sunt esențiale pentru creșterea și dezvoltarea normală a copiilor preșcolari. Dezvoltarea biofizică a preșcolarului se constituie ca efect direct al alimentației copilului din această perioadă și exprimă calitatea regimului său de viață. Copilăria timpurie este o perioadă în care copiii dezvoltă o serie de comportamente, preferințe și atitudini legate de nutriție și produse alimentare pe parcursul anilor preșcolari. Astfel, experiențele copiilor din această perioadă joacă un rol major în conturarea comportamentelor lor alimentare de pe parcursul vieții; prin urmare, influențarea pozitivă a preferințelor alimentare în timpul copilăriei contribuie la stabilirea unor obiceiuri alimentare sănătoase pe tot parcursul vieții.

Concluzionând importanța grădiniței ca primă verigă a sistemului de învățământ care trebuie să intre în funcțiune în domeniul educației pentru sănătate, exercitând influențe educative menite să modeleze și care-și vor pune amprenta pe întreaga dinamică ulterioară a comportamentului civic al individului, ne-am oprit asupra acestui element pentru a-l aprofunda. Așa s-a născut opționalul „Sănătos de mititel / Cresc puternic, voinicel”.

COMPETENȚE GENERALE/ DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII

- Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare.
- Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală.
- Autocontrol și expresivitate emoțională.

COMPETENȚE SPECIFICE/ OBIECTIVE

- Să cunoască schema corporală umană.
- Să cunoască principalele reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale.

- Să înțeleagă necesitatea curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera.
- Să cunoască implicațiile respectării regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora.
- Să cunoască propria stare de sănătate și simptomele unor stări de boală.
- Să respecte regulile de igienă dentară.
- Să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le pe cele dăunătoare.
- Să înțeleagă că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna.
- Să respecte programul zilnic pentru dezvoltarea armonioasă a organismului.
- Să cunoască alimentele de bază, să le diferențieze, consumând toată gama de alimente.
- Să cunoască normele igienico-sanitare, respectându-le în orice împrejurare.
- Să-și formeze deprinderi igienico-sanitare corecte.

EXEMPLE DE COMPORTAMENTE

- Identifică principalele părți ale organismului uman.
- Înțelege noțiunile de sănătate, igienă, boală
- Cunoaște/ recunoaște simptomele unor stări de boală.
- Aplică corect normele igienico-sanitare.
- Recunoaște comportamentele sănătoase și comportamentele de risc.
- Cunoaște alimentele ce mențin sănătatea dinților și le evită pe cele ce le dăunează.
- Folosește corect obiectele de igienă personală.
- Cunoaște principalele reguli de igienă personală și le aplică.
- Deosebește prin comportament atitudini favorabile ocrotirii mediului și sănătății propriului organism.
- Cunoaște alimentele de bază, și le diferențiază (piramida alimentelor).
- Conștientizează rolul activității și a odihnei în menținerea sănătății.
- Manifestă interes pentru aprecierea calității produselor alimentare (valabilitatea acestora) etc.
- Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei.
- Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare.
- Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase.
- Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale.
- Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase.
- Utilizează reguli de securitate fizică personală.
- Recunoaște și gestionează emoțiile personale și ale celorlalți.

METODE ȘI MIJLOACE DE REALIZARE

- Memorizare, joc didactic, povestea educatoarei, cântec, joc distractiv, lectura educatoarei, joc de rol, conversația, modelaj.

CONȚINUTURI

Săptămâna/ Data	Teme	Mijloace de realizare
1.	<i>Acesta sunt eu</i>	Observare
2.	<i>Obiecte de uz personal</i>	Convorbire

3.	<i>Cine e sănătos, cine e bolnav?</i>	Vizită la cabinetul medical
4.	<i>Sfatul periutei de dinti</i>	Memorizare
5.	<i>Ce spune oglinda?</i>	Joc didactic
6.	<i>Vitamin pentru mine – salata de fructe</i>	Activitate practic-gospodărească
7.	<i>Pe Tărâmul dulciurilor – poveste terapeutică</i>	Povestirea educatoarei
8.	<i>La spălător</i>	Lectură după imagini
9.	<i>Prietenii sănătății</i>	Activitate practică
10.	<i>Astăzi mă simt...</i>	Convorbire (emoții)
11.	<i>Curățăm papucii pentru Moș Nicolae</i>	Activitate practice-gospodărească
12.	<i>Săculețul fermecat – obiecte de uz personal</i>	Joc didactic
13.	<i>Pe locuri, fiți gata, start!</i>	Traseu aplicativ
14.	<i>De-a bucătarii</i>	Joc de rol
15.	<i>Igiena locuinței</i>	Convorbire
16.	<i>Așa da, așa nu!</i>	Joc didactic, fișă de lucru
17.	<i>Dacă vessel se trăiește!</i>	Joc muzical
18.	<i>Poienița cu emoții – poveste terapeutică</i>	Lectura educatoarei
19.	<i>Dinți frumoși, dinți sănătoși</i>	Vizită la stomatolog
20.	<i>Dinți curați și bine periați</i>	Exerciții de îngrijire
21.	<i>Mâncarea mea preferată</i>	Modelaj
22.	<i>Igiena locuinței</i>	Convorbire
23.	<i>Microbii – dușmanii noștri</i>	Experiment
24.	<i>La ce mă folosești?</i>	Joc didactic
25.	<i>Stomatologul</i>	Memorizare
26.	<i>Obiecte de igienă personală</i>	Desen
27.	<i>Răspunsul dacă-l vei ști, sănătos mereu vei fi!</i>	Joc - concurs
28.	<i>Aer, soare și mișcare/ Sănătate și vigoare</i>	Jocuri de mișcare în aer liber
29.	<i>Batistuța</i>	Desen decorativ
30.	<i>Mihaela și cei trei ursuleți, de Neil Cobar</i>	Lectura educatoarei

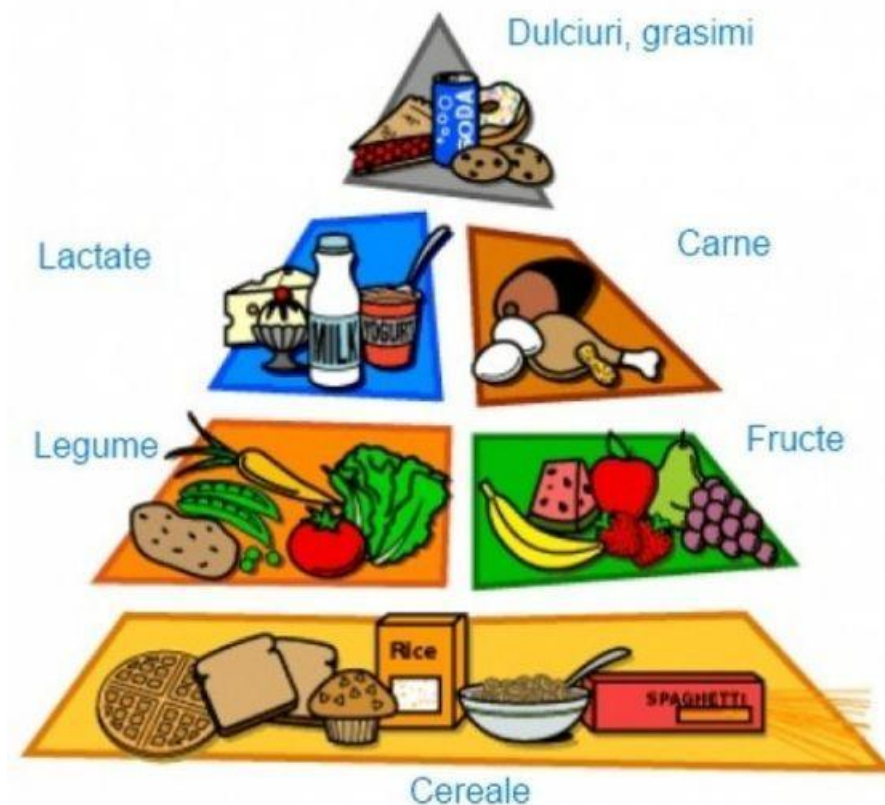
31.	<i>Periem hăinuțele de praf</i>	Activitate practice-gospodărească
32.	<i>1, 2, fă acum ca noi!</i>	Traseu aplicativ
33.	<i>Curățel și Microbel</i>	Poveste cu început dat
34.	<i>Găsește locul potrivit!</i>	Joc didactic
35.	<i>Spune/arată ce ai învățat!</i>	Evaluare (converbire, activitate practică)

MODALITĂȚI DE EVALUARE

- jocuri-exercițiu, jocuri de rol, desene, expoziții, portofoliile copiilor probe orale, probe practice, fișe de activitate individuală, jocuri-concurs, autoevaluarea, jocuri didactice

BIBLIOGRAFIE

- Curriculum pentru educație timpurie, 2019.
- „ABC-ul sănătății”, Ed. V&INTEGRAL, București, 2000.
- Constanța Cucinic, „Cum să fiu sănătos?”, Editura Aramis, București, 2000.
- D. Gaman, F. Stroe „Educație sanitară pentru preșcolari și școlarii mici” – Culegere, Editura Alfa, Piatra –Neamț, 2003.



”SINGUREL MĂ ÎNGRIJESC , MARE ȘI VOINIC SĂ CRESC!” EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR TOADER SIDONIA OANA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT ȘI PROGRAM NORMAL “CRAI NOU” PLOIEȘTI
JUDEȚUL PRAHOVA**

Educația pentru sănătate încă de la vârsta preșcolară, reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și totodată de formarea a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Când vorbim despre educație, nu trebuie să se piardă din vedere faptul că orice activitate umană este supusă unei legi suverane : adaptarea individului la mediul său, dar și întreținerea sănătății lui.

Formarea deprinderilor igienice începe din familie și este completată în grădiniță și, mai târziu, în școală.

Pentru acest domeniu educativ considerăm importante formarea unor moduri de execuție corectă a deprinderilor și formarea motivației necesare pentru efectuarea lor, prin înțelegerea necesității executării anumitor activități igienice.

Educația pentru sănătate în grădiniță se realizează prin jocuri, povești, dramatizări, vizite, întâlniri cu cadre medicale. Aceste activități vor stimula copiii dezvoltându-le acea motivație interioară de care au nevoie. Exemplul personal oferit de educatoare și părinți este un alt factor care contribuie la reușita educației pentru sănătate.

NIVEL DE VÂRSTĂ: II

DURATA: UN AN ȘCOLAR

NR. DE ACTIVITĂȚI PE SĂPTĂMÂNĂ: 1 activitate

TIPUL OPȚIONALULUI: La nivelul mai multor domenii experiențiale

DOMENII DE DEZVOLTARE:

- A. Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale
- B. Dezvoltarea socio-emotională
- C. Capacități și atitudini de învățare
- D. Dezvoltarea limbajului, a comunicării și a premiselor citirii și scrierii
- E. Dezvoltarea cognitivă și cunoașterea lumii

A. DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE

Nr. crt.	Dimensiuni ale dezvoltării	Comportamente vizate	Indicatori
1.	Motricitatea grosieră și motricitatea fină în contexte de viață familiare	1.Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate,specifice vârstei. 2. Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului de dezvoltare.	1.Urcă și coboară scările ținând un obiect în mână 2. Prinde cu ambele mâini o minge mare 3.Sare pe ambele picioare și peste obiecte mici, păstrându-și echilibrul. 1.Participă cu entuziasm la diverse activități fizice :alergare, cățărare, dans. 2. Desfășoară spontan diverse

		3.Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate.	<p>activități fizice in momentele de tranziție.</p> <p>1. Mănâncă cu tacâmuri. 2.Utilizează diverse materiale (creioane, pensule,) 3.Închide nasturi mari. 4. Închide fermoare mari.</p>
2.	Conduita senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării.	<p>1.Utilizeaza simțurile în interacțiunea cu mediul apropiat.</p> <p>2.Se orientează în spațiu pe baza simțurilor</p> <p>3. Își coordonează mișcările în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii</p>	<p>1.Reacționează fizic corespunzător stimulilor din mediu(se ferește de obstacole, simte mirosuri supărătoare etc.)</p> <p>1.Demonstrează o bună coordonare oculo-motorie 2. Se urcă pe scări, se balansează în leagăn, alunecă pe tobogan.</p> <p>1.Realizează mișcări artistice împreună cu adultul:dans pe muzică, mișcări ritmice</p>
3.	Sănătate,nutriție,îngrijire,igienă personală și practici privind securitatea personală)	<p>1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase</p> <p>2.Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale</p> <p>3.Demonstrează abilități de</p>	<p>1.Participă la pragătirea unor gustări sănătoase. 2. Numește unele calități ale alimentelor sănătoase, hrănitoare. 3.Ajută la servirea mesei și isi apreciază corect porția de mâncare.</p> <p>1.Foloseseșe servetelele pentru a-si șterge nasul si le aruncă dupa utilizare la coș. 2.Merge la toaletă atunci când are nevoie. 3.Își spală mâinile si le șterge inainte de masă și după utilizarea toaletei 4.Cooperează cu adultul la spălarea dinților. 5.Duce mâna la gură când tușeste. 6.Recunoaște si spune când simte unele simptome de boală.</p> <p>1. Comunică adulților sau colegilor când vede un comportament periculos. 2.Înțelege diferența dintre atingere sigură si atingere periculoasă. 3.Recunoaște simboluri care indică</p>

		<p>autoprotecție față de obiecte și situații periculoase.</p> <p>4.Utilizează reguli de securitate fizică personală</p>	<p>pericol.</p> <p>4. Știe că medicamentele sunt utile în anumite situații.</p> <p>5.Privește în stânga și în dreapta când trece strada.</p> <p>1. Anticipează și înțelege consecințele nerespectării regulilor.</p> <p>2.Identifică semne de protejare față de pericole existente în sala de clasă și acasă.</p> <p>3.Respectă reguli de siguranță de bază în transportul public, pe stradă,</p>
--	--	---	---

B. DOMENIUL DEZVOLTARE SOCIO-EMOTIONALĂ

Nr. Crt.	Dimensiuni ale dezvoltării	Comportamente vizate	Indicatori
1.	Comportamente prosociale, de acceptare și respectare a diversității	1.Exprimă recunoașterea și respectarea asemănărilor și deosebirilor dintre oameni	1.Se joacă împreună cu copii diferiți din punct de vedere al genului 2.Identifică asemănări și deosebiri dintre persoane după diferite criterii (aspect exterior, vârstă, gen)

C. DOMENIUL CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI DE ÎNVĂȚARE

Nr. Crt.	Dimensiuni ale dezvoltării	Comportamente vizate	Indicatori
1.	Curiozitate, interes și inițiativă în învățare	1.Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi	1.Manifestă entuziasm față de deplasările în aer liber. 2.Experimentează materiale noi.
	Activarea și manifestarea potențialului creativ	Demonstrează simț muzical ritmic, armonie prin dans	1.Își exprimă ideile prin activități de mișcare

D. DOMENIUL DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII

Nr. Crt.	Dimensiuni ale dezvoltării	Comportamente vizate	Indicatori
1.	Mesaje orale în diverse situații de comunicare	1.Demonstrează capacitatea de comunicare clară a unor idei, nevoi.	1.Relatează întâmplări din experiența zilnică

E. DOMENIUL DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII

Nr. Crt.	Dimensiuni ale dezvoltării	Comportamente vizate	Indicatori
1.	Caracteristici structurale și functionale ale lumii înconjurătoare	1.Descrie unele caracteristici ale lumii vii. 2.Demonstrează cunoașterea poziției omului în univers	1.Adresează întrebări despre elementele vieții (pământ,apă, foc) 2.Importanța apei și modalități de evitarea a poluării 1.Participă la acțiuni de îngrijire a mediului fizic apropiat (sala de grupă) 2. Descrie părțile componente ale organismului uman.

COMPETENȚE GENERALE:

- Formarea capacității de a utiliza cunoștințele însușite în situații reale;
- Formarea și dezvoltarea interesului pentru problematica sănătății, pentru cunoașterea organismului uman, și a funcțiilor sale vitale;
- Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală în vederea dezvoltării armonioase a organismului;
- Formarea și consolidarea deprinderilor de igienă a muncii, de odihnă și recreere;
- Formarea deprinderilor de alimentație rațională și de desfășurare de exerciții fizice în vederea menținerii sănătății;
- Educarea deprinderilor de a păstra curate și în bună stare îmbrăcămintea, vesela precum și mobilierul și dotările colective ale grădiniței;

COMPETENȚE SPECIFICE:

- Să cunoască schema corporală umană;
- Să cunoască principalele reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale;
- Să înțeleagă necesitatea curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera;
- Să cunoască implicațiile respectării regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora;
- Să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă, boală;
- Să cunoască propria stare de sănătate și simptomele unor stări de boală;
- Să respecte regulile de igienă dentară;
- Să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențându-le pe cele dăunătoare;
- Să înțeleagă că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna;
- Să respecte programul zilnic pentru dezvoltarea armonioasă a organismului;
- Să cunoască alimentele de bază, să le diferențieze, consumând toată gama de alimente;
- Să cunoască normele igienico-sanitare, respectându-le în orice împrejurare;
- Să realizeze conexiunea cauză-efect vizând factorii naturali (apă, aer, soare) și ambientali asupra sănătății individului și grupului;
- Să-și formeze deprinderi igienico-sanitare corecte.

EXEMPLE DE COMPORTAMENTE

- Să identifice principalele părți ale organismului uman
- Să înțeleagă noțiunile de sănătate,igienă,boală
- Să recunoască simptomele unei stări de boală

- Să aplice corect normele igienico-sanitare
- Să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc
- Să cunoască alimentele ce mențin sănătatea dinților și să le evite pe cele ce le dăunează
- Să prevină și să combată cariile
- Să reprezinte grafic schema corporala
- Să folosească corect obiectele de igienă personală
- Să cunoască principalele reguli de igienă personală
- Să deosebească prin comportament atitudini favorabile ocrotirii mediului și sănătății propriului organism
- Să-și călească organismul la factorii de mediu (apă,aer,soare)
- Să cunoască alimentele de bază,să le diferențieze (piramida alimentelor)
- Să identifice rolul activității și a odihnei în menținerea sănătății
- Să manifeste interes pentru aprecierea calității produselor alimentare (valabilitatea acestora),etc

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII- o activitate /săptămână

I.Notiuni elementare de anatomie și fiziologie.

- 1.Corpul uman – părți componente
- 2.Organele de simț
- 3.Starea de sănătate / boală

II.Igiena personală

- 1.Igiena cavității bucale
- 2.Igiena mâinilor, a unghiilor
- 3.Igiena corpului
- 4.Igiena îmbrăcăminteii,încălțăminteii
- 5.Boli cauzate de lipsa igienei
6. Tratarea bolilor cauzate de lipsa igienei
7. Alimentele sănătoase

III.Activitate și odihnă

- 1.Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei
- 2.Sportul și sănătatea
3. Mediul și sănătatea

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- Descrierea verbală empirică a principalelor părți ale organismului uman, a organelor de simț și a stării de sănătate și boală
 - Jocuri senzoriale
 - Exerciții de identificare a persoanelor sănătoase și persoanelor bolnave
 - Exerciții de exprimare a propriei păreri cu privire la importanța sănătății
 - Joc de rol „ De-a doctorul” – identificarea și tratarea unei boli cunoscute
 - Exerciții de dialog pe tema „ Cum să fiu sănătos”
 - Exerciții de folosire a alimentelor sănătoase
 - Joc de rol „ De-a medicul nutriționist” (exerciții de îndrumare spre consumul alimentelor sănătoase)
 - Exercitii-joc de descoperire a părților componente ale corpului uman, utilizând planșe,imagini,mulaje sau prin studiul propriului corp.
- METODE DIDACTICE: observația, conversația euristică, învățarea prin descoperire, problematizarea, explicația , exercitiul, demonstrația, memorizarea, expunerea narativă.

MIJLOACE DE REALIZARE: observare, desen, joc didactic, convorbire, memorizare, activitate gospodărească, povestea educatoarei, modelaj, joc muzical, joc de rol, jocuri de mișcare în aer liber.

EVALUAREA cunoștințelor și deprinderilor copiilor se va face prin:

- convorbire
- desen
- exercițiul
- activitate practică
- joc de mișcare
- joc didactic
- joc de rol
- portofoliu cu lucrările copiilor și fotografii.

MODALITAȚI DE EVALUARE- probe orale, probe practice, probe scrise

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR OPȚIONALULUI

Săpt.	Obiective operaționale	Tema activității și mijloc de realizare	Strategii
1.	Să-și descrie propriul corp, enumerând funcțiile vitale ale organismului uman	„Acesta sunt eu” observare	Observația Explicația Exercițiul
2.	Să reprezinte grafic schema corporală.	„Chipul prietenului meu “-desen	Observația Explicația Exercițiul Foi, culori
3.	Să identifice propria stare de sănătate privindu-se în oglindă.	„Ce ne spune oglinda?”- Joc exercițiu	Conversația Explicația Oglindă
4.	Să știe să utilizeze șervețelul în scopuri precise (în timpul mesei)	„Șervețelul”-desen decorativ	Explicația Demonstrația Exercițiul Foi, carioca
5.	Să se spele corect, economisind apa și săpunul (fără a se juca cu apa)	„La spălător”-lectură după imagini	Explicația Conversația Imagini
6.	Să cunoască alimentele ce contin vitaminele principale.	„Alimente bogate în vitamine” -observare	Observația Conversația euristică Învățare prin descoperire Problematizarea Alimente
7.	Să înțeleagă rolul vitaminelor în organism; să găsească surse de vitamine.	„Salvat de vitamine” povestire creată	Expunerea narativă Conversația Problematizarea Planșe
8.	Să spele fructele și legumele înainte de a le consuma.	„Salata de fructe sau de legume” -activitate practică	Explicația Demonstrația

			Exercițiul Legume sau fructe
9.	Să folosească obiecte de uz personal (periuță de dinți, prosop, săpun) pentru menținerea igienei corpului.	„Prietenii” de Dan Faur memorizare	Explicația Conversația Imagini
10	Să dovedească deprinderea de a utiliza corect obiectele de uz personal.	„Arată-mi ce și cum pot folosi”-joc didactic	Explicația Demonstrația Exercițiul Problematizarea Obiecte de uz personal
11	Să-și curețe singuri hainele și să le aranjeze pe scăunel sau în dulap.	„Periem hăinuțele de praf” activitate practic - gos- podărească	Explicația Conversația, Exercițiul Hăinuțe
12	Să-și controleze ținuta vestimentară	„Supărarea Danielei” de V. Gafița lectura educatoarei	Explicația Conversația Imagini
13	Să înțeleagă că trebuie să mențină ordinea și curățenia în cameră, desfășurând mici activități de întreținere șters praf, aranjat jucării, etc.)	„Ja priviți cum fac eu treabă” de E. Blaghinina memorizare	Explicația Exercițiul Memorizarea Imagini
14	Să cunoască modul de transmitere al microbilor	„Ce sunt microbii?” Întâlnire cu asistenta medicală	Exercițiul experimental Conversația
15	Să cunoască unele consecințe ale nerespectării unor reguli de igienă personală	„Microbii,dușmanii noștri”- citire de imagini	Explicația Conversația Povestirea Imagini
16	Să dovedească înțelegerea acțiunilor concrete de prevenire a îmbolnăvirilor	„Cum să ne ferim de boli”- convoorbire	Conversația Explicația Problematizarea
17	Să selecteze doar imaginile adecvate titlului panoului, înțelegând mesajul transmis de acestea.	„Prietenii sănătății” panou cu imagini și jetoane pentru colțul „Crucea Roșie”	Explicația Exercițiul Problematizarea Imagini
18	Sa inteleaga rolul miscarii in mentinerea sanatatii.	„Dacă vreau sa cresc voinic, fac gimnastica de mic” Jocuri de miscare	Exercițiul Explicația Conversația
19	Să argumenteze necesitatea respectării regulilor de igienă dentară.	„Sfatul periutei de dinți” de M. Marancea- memorizare	Explicația Exercițiul Imagini
20	Să-și formeze deprinderea de a-și peria singur dinții, respectând igiena periutei și tehnica periajului.	„Dinți frumoși și sănătoși” activitate practică	Explicația Demonstrația Exercițiul Periuță de dinți,

			pastă prosop
21	Să enumere principalele reguli de igienă dentară și consecințele nerespectării lor.	„Povestea măseleței negre” de Ramona Costea povestea educatoarei	Povestirea Explicația Conversația Imagini
22	Să înțeleagă necesitatea momentelor de destindere și să le trăiască afectiv corespunzător.	„Dacă vesel se trăiește...” joc muzical	Explicația Demonstrația Exercițiul
23	Să cunoască rolul factorilor de mediu și al sportului în menținerea sănătății.	Aer, soare și mișcare/ Sănătate și vigoare” jocuri de mișcare în aer liber în curtea grădiniței	Conversația Exercițiul Mingi, popice
24	Să facă ordine la sectoarele din sala de grupă, respectând unele reguli elementare de amenajare estetică și utilă a ambientului	„Soarele strălucește în clasa noastră” activitate practică - gospodărească	Conversația Exercițiul
25	Să arate cum poate contribui la o ambianță plăcută în familie (veselie, umor, hărnicie) în funcție de împrejurări	„De unde provin alimentele? – lectura după imagini	Explicația Conversația Jocul de rol Aria „Joc de rol”
26	Să conștientizeze rolul exercițiilor fizice în menținerea sănătății	„Gimnastica de înviorare”-de Ana Ruse- memorizare	Explicația Conversația Problematizarea Imagini Jocuri- exercițiu
27	Să știe că organismul se călește prin factorii de mediu.	„Unde intră soarele pe fereastră nu intră microbii pe ușă”-lectură după imagini	Conversația Problematizarea Imagini
28	Să respecte programul zilnic pentru a se dezvolta armonios și a fi sănătos	„Sună ceasul , ne trezim , ne mișcam , sănătoși să fim! joc distractiv	Explicația Exercițiul Problematizarea
29	Să dovedească că știe să consume alimente într-o anumită ordine și potrivit de calde	„Cum mâncăm?” de Silvia Dima-povestea educatoarei	Povestirea Conversația Explicația Imagini
30	Să știe de ce este bine să mănânce cât mai variat	„Masa la cămin” de D. Botez-memorizare	Explicația Exercițiul
31	Să-și folosească simțurile pentru a descoperi tot ceea ce-i inconjoară	„Simțurile – joc didactic	Conversația Explicația Problematizarea Imagini
32	Să realizeze un poster cu imagini, desene, afise.	„Minte sănătoasă în corp sanatos” evaluare	Conversația Exercițiul Imagini.
33	Să răspundă la întrebări; să demonstreze practic ceea ce știe.	„Sănătatea – bunul cel mai de preț”-evaluare	Conversația Problematizarea

BIBLIOGRAFIE

Popescu, Loti, 2011, Alfabetul sănătății, Constanța, Ed. Muntenia, pag.168

Constantinescu, Mihaela Liliana, 2011, Ghid metodic pentru învățământul preșcolar și primar, Drobeta Turnu Severin, Ed. Profin, pag.36

PROIECT DE OPȚIONAL EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR PĂTRU ADRIANA ELENA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT “ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

DISCIPLINA: Educație pentru sănătate

TITLUL OPȚIONALULUI: „ SĂNĂTATE ÎNAINTE DE TOATE”

NIVEL: II

ARGUMENT

Educația pentru sănătate contribuie, alături de celelalte activități realizate în grădiniță, la formarea personalității, fapt pentru care se recomandă începerea ei cât mai de timpuriu, planificarea activității are la bază Curriculum pentru educație timpurie, 2019.

Grădinița este perioada când se pun bazele comportamentului igienic, când copilul învață să respecte reguli de igienă personală, să fie îngrijit, să respecte un regim rațional de alimentație.

Primii ani de viață sunt deosebit de importanți pentru formarea obiceiurilor sănătoase. În această perioadă, copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație și de mișcare. Experiențele pe care copiii le acumulează în acești ani constituie baza obișnuințelor pe care și le vor consolida pe parcursul întregii vieți, a stilului de viață pe care îl vor adopta.

Este important ca cei mici să trăiască experiențe plăcute și educative în legătură cu alimentația sănătoasă și cu activitățile fizice, pentru a învăța cum să trăiască sănătos – mâncând suficiente fructe și legume, luând micul dejun zilnic, bând apă și făcând mișcare. Aceste comportamente îi ajută să crească și să se dezvolte armonios, să aibă vitalitate și putere de învățare și să rămână sănătoși pe parcursul vieții.

Având la bază aceste argumente, am considerat necesară desfășurarea acestui opțional.

COMPORTAMENTE VIZATE:

DOMENII DE DEZVOLTARE	DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII	COMPORTAMENTE VIZATE
A.Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale	<i>2.Conduită senzorio-motorie, prin orientarea mișcării</i>	2.1. Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat.

A.Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale	3.Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală	3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase 3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale 3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase 3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală
B. Dezvoltarea socio- emoțională	2.Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității	2.2. Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare 2.3. Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate
C. Capacități și atitudini în învățare	1.Curiozitate, interes și inițiativă în învățare	1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi

OBIECTIVE:

1. Să cunoască noțiuni legate de sănătate, igienă, boală;
2. Să-și formeze deprinderi și obișnuințe igienico-sanitare;
3. Să-și însușească sistematic noțiuni elementare privind probleme de igienă individuală și colectivă;
4. Să-și cultive interesul pentru promovarea normelor de igienă personală;
5. Să respecte reguli de igienă dentară și a obiectelor de uz dentar (periuța, pasta, paharul);
6. Să denumească care sunt deosebirile dintre fete și băieți, igiena personală a fiecăruia.

CONȚINUTURI (asociate obiectivelor):

Corpul omenesc: părți componente, organele de simț, starea de sănătate și boală, cum ne apărăm sănătatea?

Igienă personală: igiena cavității bucale, igiena mâinilor, a unghiilor și a părului, igiena corpului, igiena îmbrăcămintei și a încălțămintei, boli cauzate de lipsa de igienă.

Organizarea corectă a timpului: momentele de lucru/ joacă, odihnă, somn, masă, timp liber

Un mediu curat înseamnă o viață sănătoasă: cunoașterea și protejarea mediului înconjurător, curățenia în grădiniță, casă, cameră, sală de grupă.

Micul meu univers: autocunoaștere, eu și ceilalți, solidaritatea cu persoanele cu nevoi special, identificarea și controlul emoțiilor.

Mănânc sănătos, cresc frumos!: piramida alimentelor, tipuri de de alimente

Învățăm să ne comportăm

VALORI ȘI ATITUDINI:

- *Formarea unui stil de viață sănătos;
- *Respectul față de viața personală, sănătatea proprie și a celorlalți;
- *Dobândirea unui comportament responsabil referitor la sănătate;

*Dezvoltarea motivației și responsabilității pentru ocrotirea mediului.

SUGESTII METODOLOGICE:

Proiectarea activităților în cadrul opționalului „Sănătate, înainte de toate” va ține cont de contextul local, de resursele logistice existente, de particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor.

Am stabilit conținuturile, asociate fiecărei competență specifică, într-o manieră flexibilă, având în vedere în primul rând nivelul de achiziții ale copiilor și punând în valoare experiența și creativitatea acestora.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI:

1. „Acesta sunt eu!”(să-și descrie propriul corp, enumerând părțile componente)
2. „La farmacie”-lectură după imagini(să observe locuri construite și amenajate special pentru menținerea și îngrijirea sănătății)
3. „Medicul – prietenul meu”-întâlnire cu medicul (să dovedească o atitudine responsabilă față de sănătatea sa și a celor din jur)
4. „Ce este o vitamină?- Să mâncăm multe culori”-lectura educatoarei (să cunoască influența hranei asupra stării de sănătate)
5. „Dinți frumoși, dinți sănătoși”(să observe metodele de îngrijire ale dinților)
6. „ Sănătate de la plante- ceaiul”(să explice efectul benefic al ceaiului de plante asupra sănătății)
7. „Apa și săpunul, prietenii mei”(să utilizeze corect obiectele de igienă corporală)
8. „Microbii – micii dușmani”(să observe modul cum microbii acționează asupra organismului)
9. „Hrana gustoasă și sănătoasă”(să realizeze un meniu cu alimente sănătoase)
10. „Sănătate de la toate!”(să aplice în diferite situații informațiile despre păstrarea stării de sănătate)

MODALITĂȚI DE EVALUARE:

- Probe orale.
- Probe practice.
- Autoevaluare.
- Miniproiecte.
- Probe scrise (fișe de muncă independentă).

BIBLIOGRAFIE:

- „Grădinița altfel”, Andrei Barta, Editura Val & Integra, București, 2008;
 M.E.N. „Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar”, îndrumător metodic, Editura Medicală, București, 1979
 Bartoș E., Hagiu G., „Consultații pentru activitatea metodică în grădiniță” Ed. Eurobit, Timișoara, 1996
 Peneș Marcela, „Igienă personală” Editura Ana, București, 2000

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPȚIONALĂ

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR TOADER VERONICA LOREDANA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT “ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

Tema opționalului: **Educație pentru sănătate**
DENUMIREA OPȚIONALULUI: „SANATOS SI VOINIC”
TIPUL OPȚIONALULUI: la nivelul mai multor arii curriculare
Număr de activități: 1 / săptămână

ARGUMENT

A învăța copilul, de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte reguli de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune baze trainice formării comportamentului igienic.

Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimare de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian . Deprinderile igienice o data formate , îi dau copilului siguranță în acțiune , încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independentă . Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăți in respectarea regimului din grădiniță , îngreunează activitatea educatoarei.

Modul de abordare a acestor activitati pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii , ci și un mod de viață echilibrat.

Deprinderile igienice au un rol formativ deosebit prin stimularea motivației intrinseci , stând la baza comportamentului civilizat al adultului de mâine.

Am propus această disciplină ca activitate opțională deoarece am considerat că va contribui la asigurarea sănătății copiilor atât în timpul anilor de școală cât și după terminarea a

cestora. Astfel, mai întâi am dorit să transmit copiilor informațiile accesibile despre a lăcătuirea și componentele corpului uman, despre păstrarea igienei personal și evitarea unor accidente și pericole pentru sănătate. Apoi , pe bază de exerciții variate – de observare, de comunicare, jocuri de rol și de simulare, jocuri didactice, teme de reflecție și de imaginație, precum și sarcini applicative

am urmărit formarea și consolidarea unor deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică.

Prin toată activitatea mea, voi căuta să formez și să educ grupul de copii în așa fel încât să poată deveni un factor educativ atât pentru el cât și pentru grupul din care face parte – familie , colegi, prieteni.

COMPETENTE GENERALE:

- Formarea capacității de a utiliza cunoștințele însușite în situații reale;
- Formarea și dezvoltarea interesului pentru problematica sănătății, pentru cunoașterea organismului uman, și a funcțiilor sale vitale;
- Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală în vederea dezvoltării armonioase a organismului;
- Formarea și consolidarea deprinderilor de igienă a muncii, de odihnă și recreere;

- Formarea deprinderilor de alimentație rațională și de desfășurare de exerciții fizice în vederea menținerii sănătății;
- Educarea deprinderilor de a păstra curate și în bună stare îmbrăcămintea, vesela precum și mobilierul și dotările colective ale grădiniței;

COMPETENTE SPECIFICE:

- O 1** - Să cunoască schema corporală umană;
- O 2** - Să cunoască principalele reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale;
- O 3**-Să înțeleagă necesitatea curățeniei, păstrându-și curate corpul, hainele, camera;
- O 4**-Să cunoască implicațiile respectării regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora;
- O 5**-Să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă, boală;
- O 6**-Să cunoască propria stare de sănătate și simptomele unor stări de boală;
- O 7**-Să respecte regulile de igienă dentară;
- O8**-Să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le pe cele dăunătoare;
- O 9**-Să înțeleagă că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna;
- O10**-Să respecte programul zilnic pentru dezvoltarea armonioasă a organismului;
- O11**-Să cunoască alimentele de bază, să le diferențieze, consumând toată gama de alimente;
- O12**-Să cunoască normele igienico-sanitare, respectându-le în orice împrejurare;
- O13**-Să realizeze conexiunea cauză-efect vizând factorii naturali (apă, aer, soare) și ambientali asupra sănătății individului și grupului;
- O14**-Să-și formeze deprinderi igienico-sanitare corecte.

EXEMPLE DE COMPORTAMENTE

- Să identifice principalele părți ale organismului uman
- Să înțeleagă noțiunile de sănătate,igienă,boală
- Să cunoască (să recunoască) simptomele unor stări de boală
- Să aplice corect normele igienico-sanitare
- Să recunoască comportamentele sănătoase si comportamentele de risc
- Să cunoasca alimentele ce mențin sănătatea dinților si sa le evite pe cele ce le dăunează
- Să prevină si să combata cariile
- Să reprezinte grafic schema corporala
- Să folosească corect obiectele de igienă personală
- Să cunoască principalele reguli de igienă personală (si să le aplice)
- Să deosebească prin comportament atitudini favorabile ocrotirii mediului si sănătății propriului organism
- Să-și călească organismul la factorii de mediu(apa,aer,soare)
- Să cunoască alimentele de bază,să le diferențieze(piramida alimentelor)
- Să identifice rolul activității si a odihnei in mentinerea sănătății
- Să manifeste interes pentru aprecierea calității produselor alimentare(valabilitatea acestora)etc

CONTINUTURILE INVATARII- o activitate /saptamana

I.Notiuni elementare de anatomie si fiziologie.

- 1.Corpul uman – parti componente- 2 activitati

2.Organele de simt- 2 activitati

3.Starea de sanatate / boala- 6 activitati

II.Igiena personala

1.Igiena cavitatii bucale- 2 activitati

2.Igiena miinilor,a unghiilor- 2 activitati

3.Igiena corpului- 2 activitati

4.Igiena imbracamintei,incaltamintei- 2 activitati

5.Boli cauzate de lipsa igienei- 2 activitati

6. Tratarea bolilor cauzate de lipsa igienei- 2 activitati

7. Alimentele sanatoase- 4 activitati

III.Activitate si odihna

1.Regimul de activitate si odihna in perioada copilariei- 2 activitati

2.Sportul si sanatatea- 4 activitati

3. Mediul si sanatatea- 2 activitati

ACTIVITATI DE INVATARE

- Descrierea verbală empirică a principalelor părți ale organismului uman, a organelor de simț și a stării de sănătate și boală

- Jocuri senzoriale

- Exerciții de identificare a persoanelor sănătoase și persoanelor bolnave

- Exerciții de exprimare a propriei păreri cu privire la importanța sănătății

- Joc de rol „ De-a doctorul” – identificarea și tratarea unei boli cunoscute

- Exerciții de dialog pe tema „ Cum să fiu sănătos”

- Exerciții de folosire a alimentelor sănătoase

- Joc de rol „ De-a medicul nutriționist” (exerciții de îndrumare spre consumul alimentelor sănătoase)

-Exercitii-joc de descoperire a partilor componente ale corpului uman, utilizand planse,imagini,mulaje sau prin studiul propriului corp.

METODE SI MIJLOACE DE REALIZARE

METODE DIDACTICE: observația, conversația euristică, învățarea prin descoperire, problematizarea, explicația , exercitiul, demonstratia, memorizarea, expunerea narativa.

MIJLOACE DE REALIZARE: observare, desen, joc didactic, convorbire, memorizare, activitate gospodareasca, povestea educatoarei, modelaj, joc muzical, joc de rol, jocuri de miscare in aer liber.

EVALUAREA cunoștințelor și deprinderilor copiilor se va face prin:

- convorbire
- desen
- exercițiul
- activitate practică
- joc de mișcare
- joc didactic
- joc de rol
- portofoliu cu lucrările copiilor și fotografii.

MODALITATI DE EVALUARE

-probe orale

-probe practice
-probe scrise

BIBLIOGRAFIE:

1. M.E.N. „Educația pentru sănătate în învățământul preșcolar”, îndrumător metodic, Editura Medicală, București, 1979
2. Bartoș E., Hagi G., „Consultații pentru activitatea metodică in grădiniță” Ed. Eurobit, Timișoara, 1996
3. Peneș Marcela, „Igiena personală” Editura Ana, București, 2000
4. BIBLIOTECA CD-„Educatie pentru sanatate,,indrumator Alice Nechita,Mihaela Mitroi,Ed Aramis.ro, 2008

PLANIFICAREA TEMELOR OPȚIONALULUI

Data	Obiective operaționale	Tema activității și mijloc de realizare	Strategii
	Să-și descrie propriul corp, enumerând funcțiile vitale ale organismului uman	„ Acesta sunt eu ” observare	Observatia Explicația Exercițiul
	Să reprezinte grafic schema corporală.	„ Chipul prietenului meu “ desen	Observatia Explicația Exercițiul Foi, culori
	Să identifice propria stare de sănătate privindu-se în oglindă.	„ Ce ne spune oglinda? ” Joc-exercițiu	Conversația Explicația Oglindă
	Să cunoască alimentele ce contin vitaminele principale.	„ Alimente bogate în vitamine ” observare	Observația Conversația euristica Învățare prin descoperire Problematizarea
	Să înțeleagă rolul vitaminelor în organism; să găsească surse de vitamine.	„ Salvat de vitamine ” povestire creată	Expunerea narativă Conversația Problematizarea Planșe
	Să spele fructele și legumele înainte de a le consuma.	„ Salata de fructe sau de legume ” activitate practică	Explicația Demonstrația Exercițiul Legume sau fructe
	Să folosească obiecte de uz personal (periuță de dinți, prosop, săpun) pentru mentinerea igienei corpului.	„ Prietenii de Dan Faur ” memorizare	Explicația Conversația Imagini
	Să se spele corect, economisind apa și săpunul (fără a se juca cu apa)	„ La spălător ” lectură după imagini	Explicația Conversația Imagini
	Să știe să utilizeze șervețelul în scopuri precise (în timpul mesei)	„ Șervețelul ” desen decorativ	Explicația Demonstrația Exercițiul Foi, carioca
	Să dovedească deprinderea de	„ Arată-mi ce și cum ”	Explicația

	a utilize corect obiectele de uz personal.	pot folosi” joc didactic	Demonstrația Exercițiul Problematizarea Obiecte de uz personal
	Să-și curețe singuri hainele și să le aranjeze pe scăunel sau în dulap.	„Periem hăinuțele de praf” activitate practic - gospodărească	Explicația Conversația, Exercițiul Hăinuțe
	Să-și controleze ținuta vestimentară	„Supărarea Danielei” de V. Gafița lectura educatoarei	Explicația Conversația Imagini
	Să înțeleagă că trebuie să mențină ordinea și curățenia în cameră, desfășurând mici activități de întreținere șters praf, aranjat jucării, etc.)	„Ia priviți cum fac eu treabă” de E. Blaghinina memorizare	Explicația Exercițiul Memorizarea Imagini
	Să cunoască modul de transmitere al microbilor	„Ce sunt microbi?” Intalnire cu asistenta medicala	Exercițiul experimental Observarea Învățarea prin descoperire Conversația Microscop obiecte murdare, postere, cărți, broșuri, pliante
	Să cunoască unele consecințe ale nerespectării unor reguli de igienă personală	„Microbii, dușmanii noștri” citire de imagini	Explicația Conversația Povestirea Imagini
	Să dovedească înțelegerea acțiunilor concrete de prevenire a îmbolnăvirilor	„Cum să ne ferim de boli” convorbire	Conversația Explicația Problematizarea
	Să selecteze doar imaginile adecvate titlului panoului, înțelegând mesajul transmis de acestea.	„Prietenii sănătății” panou cu imagini și jetoane pentru colțul „Crucea Roșie”	Explicația Exercițiul Problematizarea Imagini
	Sa inteleaga rolul miscarii in mentinerea sanatatii.	„Daca vreau sa cresc voinic, fac gimnastica de mic” Jocuri de miscare	Exercitiul Explicația Conversația
	Să argumenteze necesitatea respectării regulilor de igienă dentară.	„Sfatul periutei de dinți” de M. Marancea memorizare	Explicația Exercițiul Imagini
	Să-și formeze deprinderea de a-și peria singur dinții, respectând igiena periutei și tehnica periajului.	„Dinți frumoși și sănătoși” activitate practică	Explicația Demonstrația Exercițiul Periută de dinți, pastă prosop
	Să enumere principalele reguli de igienă dentară și consecințele nerespectării lor.	„Povestea măseluței negre” de Ramona Costea povestea educatoarei	Povestirea Explicația Conversația Imagini
	Să înțeleagă necesitatea momentelor de destindere și să le	„Dacă vesel se trăiește...”	Explicația Demonstrația

	trăiască afectiv corespunzător.	joc muzical	Exercițiul
	Să cunoască rolul factorilor de mediu și al sportului în menținerea sănătății.	Aer, soare și mișcare/ Sănătate și vigoare jocuri de mișcare în aer liber în curtea grădiniței	Conversația Exercițiul Mingi, popice
	Să facă ordine la sectoarele din sala de grupă, respectând unele reguli elementare de amenajare estetică și utilă a ambientului	„Soarele strălucește în clasa noastră” activitate practică - gospodărească	Conversația Exercițiul
	Să arate cum poate contribui la o ambianță plăcută în familie (veselie, umor, hărnicie) în funcție de împrejurări	„Primim musafirii de Paște” joc de rol	Explicația Conversația Jocul de rol Aria „Joc de rol”
	Să conștientizeze rolul exercițiilor fizice în menținerea sănătății	„Gimnastica de înviorare” de Ana Ruse memorizare	Explicația Conversația Problematizarea Imagini Jocuri- exercițiu
	Să știe că organismul se călește prin factorii de mediu.	„Unde nu intră soarele pe fereastră nu intră soarele pe ușă” lectură după imagini	Conversația Problematizarea Imagini
	Să respecte programul zilnic pentru a se dezvolta armonios și a fi sănătos	„Sună ceasul la ora ...8, 12, 16...; Ce facem?” joc distractiv	Explicația Exercițiul Problematizarea
	Să dovedească că știe să consume alimente într-o anumită ordine și potrivit de calde	„Cum mâncăm?” de Silvia Dima povestea educatoarei	Povestirea Conversația Explicația Imagini
	Să știe de ce este bine să mănânce cât mai variat	„Masa la cămin” de D. Botez memorizare	Explicația Exercițiul
	Să se comporte frumos cu cei care servesc masa	„Luăm masa la gradinita” lectură după imagini	Conversația Explicația Problematizarea Imagini
	Să realizeze un poster cu imagini, desene, afise.	„Minte sanatoasa in corp sanatos” evaluare	Conversația Exercițiul Imagini.
	Să răspundă la întrebări; să demonstreze practic ceea ce știe.	„Sănătatea – bunul cel mai de preț” evaluare	Conversația Problematizarea

„MĂ ÎNGRIJESC DE MIC, SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC! ”
PROGRAMĂ DE OPȚIONAL
NIVELUL PREȘCOLAR

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR CIULEI FLORENTINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT ”RAZA DE SOARE” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

ARGUMENT

Perioada copilăriei este extrem de importantă. În cadrul ei începe să se contureze dezvoltarea personalității. Mecanismele de reglare, autoreglare și capacitatea de reacție sunt încă în curs de formare. Pe acest fond, numeroși factori care acționează în familie, în școală, în societate, în natură și care par inofensivi la prima vedere, pot agresiona organismul în formare.

Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimate de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian. Deprinderile igienice o dată formate, îi dau copilului siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență. Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăți în respectarea regimului din grădiniță, îngreunează activitatea educatoare.

Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii, ci și un mod de viață echilibrat. Astfel format și educat, copilul poate deveni un factor educativ atât pentru el cât și pentru grupul din care face parte-familie, colegi, prieteni.

Această disciplină opțională vine să continue un drum deschis de familie pentru a conduce copilul pe calea cea bună a vieții, pentru sănătatea trupului, a minții, pentru viața armonioasă de zi cu zi în societate. Copiii vor avea astfel ocazia să își poată însuși o serie de cunoștințe benefice pentru sănătatea lor, fizică și mentală, prin intermediul conținuturilor prezentate, jocurilor didactice, miniproiectelor pe care le vom realiza și concursurilor pe care le vom desfășura. Parcurgând temele propuse în acest opțional, preșcolarii vor avea posibilitatea să își clarifice o serie de cunoștințe referitoare la păstrarea sănătății, să învețe cum să își asigure igiena personală, curățenia corporală și cea a mediului înconjurător, cum să îmbine eficient utilul cu plăcutul (odihna cu activitatea zilnică) și ce atenție trebuie acordată unei alimentații raționale. În primii 7 ani de viață copiii se dezvoltă într-un ritm foarte alert și aunevoie de un aport alimentar bogat și hrănitor pentru dezvoltarea lor fizică, comportamentală și intelectuală. Sunt esențiale atât activitățile educative cât și cele distractive legate de alimentația sănătoasă.

Primii ani de viață sunt deosebit de importanți pentru formarea obiceiurilor sănătoase. În această perioadă, copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație și de mișcare. Experiențele pe care copiii le acumulează în acești ani constituie baza obișnuințelor pe care și le vor consolida pe parcursul întregii vieți, a stilului de viață pe care îl vor adopta.

Este important ca cei mici să trăiască experiențe plăcute și educative în legătură cu alimentația sănătoasă și cu activitățile fizice, pentru a învăța cum să trăiască sănătos – mâncând suficiente fructe și legume, luând micul dejun zilnic, bând apă și făcând mișcare.

Aceste comportamente îi ajută să crească și să se dezvolte armonios, să aibă vitalitate și putere de învățare și să rămână sănătoși pe parcursul vieții.

OBIECTIVE CADRU

1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate;
2. Dezvoltarea unor comportamente de protecție a sănătății personale și a mediului;
3. Formarea și consolidarea deprinderilor de alimentație ratională, bogată în vitamine și minerale.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

- 1.1 Să-și cunoască propriul corp;
- 1.2 Să cunoască rolul simțurilor în dezvoltarea normală a organismului;
- 2.1 Să aplice reguli de igienă în toate situațiile;
- 2.2 Să înțeleagă consecințele nerespectării regulilor de igienă personală;
- 3.1 Să cunoască alimentele de bază necesare menținerii echilibrate a organismului din punct de vedere medical;
- 3.2 Să cunoască și să respecte normele sanitare de bază pentru folosirea alimentelor, fructelor și legumelor.

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate
 - 1.1. Identificarea principalelor părți ale organismului, utilizând termeni speciali de anatomie;
 - 1.2. Identificarea transformărilor corpului prin creștere, folosind termeni simpli de anatomie.
2. Dezvoltarea unor comportamente de protecție a sănătății personale și a mediului
 - 2.1. Recunoașterea comportamentelor sănătoase și comportamentele de risc;
 - 2.2 Exprimarea emoțiilor
 - 2.3. Identificarea unor cazuri de violență și sentimente asociate cu acestea;
 - 2.4. Aplicarea corectă a normelor igienico-sanitare;
 - 2.5. Identificarea rolului activității fizice și a odihnei în menținerea sănătății;
 - 2.6. Integrarea în grupul de prieteni (comportamentul prosocial)
 - 2.7. Inițierea și menținerea unei relații (relaționarea socială);
3. Recunoașterea alimentelor sănătoase pentru organism și consumarea lor în alimentația zilnică
 - 3.1. Să recunoască fructele și legumele și importanța lor în dezvoltarea armonioasă a fiecăruie
 - 3.2. Să participe la pregătirea unor salate și sucuri sănătoase
 - 3.3. Să participe activ la activitățile propuse și să-și aducă contribuția la buna desfășurare a acestora.

Activități de învățare

- ❖ observari libere
- ❖ descrieri
- ❖ crearea de rime, versuri, poezii, povestiri;
- ❖ convorbiri;
- ❖ jocuri de rol
- ❖ jocuri senzoriale
- ❖ activități practice

Conținuturi

- Natura ;
- Omul ;
- Animale;
- Plante ;
- Fructe
- Legume

STRATEGII DIDACTICE

Metode și procedee: observația, explicația, demonstrația, exercitiul, joc de rol.

Mijloace de realizare:

- observări;
- lecturi după imagini;
- convorbiri;
- povestiri;
- activități practice și artistico-plastice;
- concursuri de ghicitori;
- jocul de rol, jocul de mișcare, jocul distractiv, jocul senzorial;
- vizite.

Mijloace de învățământ: eturi de planșe, ilustrații, fotografii ,cărți, măști, halate albe, bonete, obiecte de igienă personală, obiecte de toaletă, fructe, legume, plante medicinale, reclame publicitare a produselor de igienă pentru copii: pastă de dinți, săpun, șampon, detergent.

MODALITĂȚI DE EVALUARE

- ❖ concursuri
- ❖ expoziții
- ❖ jocuri de rol
- ❖ fișe
- ❖ aprecieri verbale
- ❖ portofoliul

BIBLIOGRAFIE

- Curriculum pentru Educația Timpurie -2019
- Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani
- Povești și Povestiri- 2018
- Educație pentru Sănătate-Ed. Kreativ -2018

PLANIFICARE CALENDARISTICĂ

NR CRT	TEMA	MIJLOACE DE REALIZARE	OBIECTIVE OPERAȚIONALE	EVALUARE
1	„Rolul apei în viața noastră?”	Lectură după imagini	să cunoască beneficiile consumului de apă potabilă	Aprecieri verbale
2	„Apa rece .”de Mihai Negulescu	Memorizare	să memoreze corect un fragment din poezie, alcătuit din cel puțin 4 versuri	Concurs

3	„Calendarul consumului de lichide.”	Lectură după imagini	să cunoască beneficiile consumului de lichide	Aprecieri verbale
4	„Legea grupei noastre-Noi bem doar apă,nu suc!”	Convorbire	să conștientizeze importanța consumului de apă,	fișe
5	„Cum preparăm ceaiul?”	Activitate casnică	să participe cu interes la activitate	Expoziția
6	„Cine rezistă timp de o săptămână fără suc?”	Povestea educatoarei	să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc;	Concurs
7	„Fructele și legumele se prezintă!”	Joc de rol	să cunoască importanța consumului de fructe și legume;	Concurs
8	„Cărticica fructelor.”	Activitate practică	să consume fructe proaspete pentru că sunt pline de vitamine	Aprecieri verbale
9	„Cărticica legumelor.”	Activitate plastică	să cunoască importanța consumului de legume	Expoziție
10	„Spune ce-ai gustat?”	Joc senzorial	să manifeste interes pentru propria sănătate	Concurs
11	„Maricica/Sorțulețul ”de Luiza Vladescu	Povestirea educatoarei	să repovestească desfășurarea acțiunii din lectură, folosind propriile cuvinte și respectând succesiunea întâmplărilor	fișe
12	„Batista,prosopul.”	Activitate practică	să utilizeze batista ori de câte ori este nevoie	Expoziție
13	„Salata de legume.”	Activitate casnică	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Concurs
14	„Măinile sub lupă.”	Joc distractiv	să manifeste interes pentru propria sănătate	Aprecieri verbale
15	„Aventurile lui Murdărel”	Lectura după imagini	să repovestească desfășurarea acțiunii din lectură, folosind propriile cuvinte și respectând succesiunea întâmplărilor	Aprecieri verbale
16	„Învăț să păstrez, să spăl și să curăț fructe.”	Activitate casnică	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Concurs
17	„Consum zilnic micul dejun.”	Joc instructiv	să fie atrași în promovarea și încurajarea alimentației sănătoase;	Desen
18	„Adevărat sau fals?”	Joc didactic	să participe activ, printr-o conduită afectivă generală de empatie	Fișă
19	„Minte sănătoasă în corp sănătos!”	Concurs de ghicitori	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Concurs
20	„Legea gupei noastre-Facem mișcare timp de o oră zilnic.”	Joc de mișcare	să facă gimnastică zilnic pentru menținerea sănătății	Aprecieri verbale
21	„Unde mă joc?Aer curat, plamâni sănătoși!,”	Parcurs aplicativ-drumetrie	să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă și boală	Concurs

22	„Cum ne ferim de frig?”	Lectura după imanigi	să învețe cum să prevină îmbolnăvirile	Aprecieri verbale
23	„Când voi fi mare, voi fi doctor!”	Joc de rol	să participe cu interes la activitatea desfășurată	Aprecieri verbale
24	„Cum ne ferim de boli?”	Vizita la cabinetul medical	să cunoască rolul mișcării în călirea organismului	fise
25	„De-a doctorul.dentist”	Joc de rol	să cunoască alimentele care mențin sănătatea dinților, diferențiindu-le de cele dăunătoare	Aprecieri verbale
26	„Fetița cu fundițe roșii.” de Cella Aldea	Memorizare	să repovestească desfășurarea acțiunii din poezie, folosind propriile cuvinte și respectând succesiunea întâmplărilor	Concurs
27	„Doctorița” de C. A. Munteanu	Desen	să folosească obiecte de uz personal (periuța de dinți, prosop, săpun) pentru menținerea igienei corpului	Expoziție
28	”Simțurile „ de Nicolae Nasta	Memorizare	să folosească adecvat cuvintele noi din poezie în enunțuri proprii	Cel mai bun recitator-concurs
29	„Cine trebuie să plece?”	Joc distractiv	să identifice materialele necesare realizării sarcinii propuse	Concurs
30	„Șervețelul”	Activitate practică	să știe să utilizeze șervețelul în scopuri precise (in timpul mesei)	Expoziție
31	„Cine stie caștigă?”	concurs	să participe activ (în spiritul regulilor jocului) aducându-și contribuția la reușita echipei	portofoliul

SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC!
PROIECT DE OPȚIONAL - EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

Profesor învățământ preșcolar MORLOVEA ANGELA
Profesor învățământ preșcolar BUSUIOC ANDREEA-VALENTINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT “ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

TITLUL OPȚIONALULUI: SĂ CRESC MARE ȘI VOINIC!”

NIVEL DE VÂRSTĂ: II

TIPUL OPȚIONALULUI: la nivelul mai multor domenii experiențiale

DURATA: un an școlar

NR. DE ACTIVITĂȚI/ SĂPTĂMÂNĂ: 1 activitate

ARGUMENT

În contextul schimbărilor majore și accelerate ale lumii contemporane, asigurarea unei stări de sănătate a tinerilor și copiilor reprezintă una dintre direcțiile prioritare ale strategiei educaționale a Ministerului Educației. Astăzi, când viața individului a devenit mai complicată, când știința și întreaga societate au evoluat, educația pentru sănătate se impune ca o necesitate și devine o condiție esențială a educației unei națiuni civilizate. Dreptul la sănătate, la dezvoltarea fizică și psihică armonioasă constituie unul dintre drepturile fundamentale înscrise în *Convenția cu privire la Drepturile Copilului*.

Educația pentru sănătate în grădiniță este imperios necesar să se efectueze începând din prima zi din grupa mică, deoarece, la vârste mici copiii dobândesc deprinderi și obiceiuri care sunt relevante pentru activitățile ulterioare.

Abordarea domeniilor din cadrul opționalului de educație pentru sănătate (noțiuni de anatomie și fiziologie, noțiuni de igienă, activitate și odihnă, sănătatea mediului, sănătatea alimentației etc.) se realizează sistemic și respectă principiile și metodologia specifică, novatoare. Tratarea din punct de vedere sistemic a opționalului, care este centrat pe copil, facilitează posibilitatea cunoașterii riguroase și profunde a psihicului și personalității copiilor, identificându-se și noi modalități de eficientizare a scopului propus prin acest opțional.

A învăța copilul de la cea mai fragedă vârstă, să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a pune bazele trainice formării comportamentului igienic. Modul de abordare a acestor activități pleacă de la ideea că este bine pentru copii să înțeleagă de mici că sănătatea nu înseamnă numai absența bolii, ci și un mod de viață echilibrat.

În desfășurarea acestei activități cu preșcolarii, își vor forma deprinderea de a se spăla corect pe mâini, pe față, pe dinți; deprinderea de a se pieptăna; de a folosi șervețelul; de a utiliza corect prosopul și de a-l așeza la locul lui; de a folosi corect tacâmurile; de a se încălța și descălța; de a se îmbrăca și dezbrăca; de a respecta programul zilnic; de a spăla fructele și legumele înainte de a le consuma.

Deprinderile repetate zilnic, se transformă în obișnuințe, care apoi nu se mai execută sub îndemnul părinților, al educatoarei, ci vor deveni reflexe.

Prin alegerea acestui opțional am urmărit ca preșcolarii să-și formeze un stil de viață sănătos.

COMPORTAMENTE VIZATE:

Domenii de dezvoltare	A. Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale	B. Dezvoltarea socio-emoțională	C. Capacități și atitudini în învățare
Dimensiuni ale dezvoltării	2. Conduită senzorio-motorie, prin orientarea mișcării 3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală	2. Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității	2.2. Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare 2.3. Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate
Comportamente vizate	2.1. Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat. 3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase 3.2. Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale 3.3. Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase 3.4. Utilizează reguli de securitate fizică personală	1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare	1.1. Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi

OBIECTIVE:

1. Să cunoască noțiuni legate de sănătate, igienă, boală;
2. Să-și formeze deprinderi și obișnuințe igienico-sanitare;
3. Să-și însușească sistematic noțiuni elementare privind probleme de igienă individuală și colectivă;
4. Să-și cultive interesul pentru promovarea normelor de igienă personală;
5. Să respecte reguli de igienă dentară și a obiectelor de uz dentar (periuța, pasta de dinți, paharul);
6. Să denumească care sunt deosebirile dintre fete și băieți, igiena personală a fiecăruia.

CONȚINUTURI (asociate obiectivelor):

1. Corpul uman

- părțile componente
- organele de simț
- sănătos – bolnav

2. Igiena personală

- igiena cavității bucale
- igiena mâinilor și a unghiilor
- igiena părului
- igiena corpului
- igiena îmbrăcăminte și încălțăminte

3. Despre alimentație

4. Plantele medicinale

5. Muncă, odihnă, mișcare

6. Sănătatea mediului : curățenia camerei / a sălii de grupă; curățenia locului de joacă ; exerciții joc de descoperire a părților componente ale corpului uman;

VALORI ȘI ATITUDINI:

- * Formarea unui stil de viață sănătos;
- * Respectul față de viața personală, sănătatea proprie și a celorlalți;
- * Dobândirea unui comportament responsabil referitor la sănătate;
- * Dezvoltarea motivației și responsabilității pentru ocrotirea mediului.

SUGESTII METODOLOGICE:

Proiectarea activităților în cadrul opționalului „Să cresc mare și voinic!” va ține cont de contextul local, de resursele logistice existente, de particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor.

Am stabilit conținuturile, asociate fiecărei competențe specifice, într-o manieră flexibilă, având în vedere în primul rând nivelul de achiziții ale copiilor și punând în valoare experiența și creativitatea acestora.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI:

Săpt.	Tematică	Mijloc de realizare	Obiective operaționale
S1	<i>Cum mâncăm?</i> de S. Dima	Povestirea	- să consume alimente într-o anumită ordine și suficient de calde
S2	<i>La spălător</i>	Lectură după imagini	- să posede cunoștințe și să dovedească deprinderi igienico-sanitare corect formate; - să se spele corect, fără a se juca cu apa, din proprie inițiativă, ori de câte ori este nevoie
S3	<i>Cum trebuie să ne îmbrăcăm?</i>	Convorbire	- să identifice consecințele schimbărilor de temperatură și necesitatea adaptării îmbrăcăminte cu sezonul mai rece
S4	<i>Salată de legume</i>	Activitate practic-gospodărească	- să cunoască și să aplice reguli de igienă a alimentației în prepararea legumelor - să spele legumele înainte de a le consuma
S5	<i>Salată de fructe</i>	Activitate practic-gospodărească	- să cunoască și să aplice reguli de igienă a alimentației în prepararea fructelor ; - să spele fructele înainte de a le consuma
S6	<i>Cine nu se spală ?</i> de Gh. D. Vasile	Memorizare	- să înțeleagă necesitatea de a păstra tot timpul îmbrăcăminte și încălțăminte curate
S7	Cântec de	Recitativ	- să cunoască și să respecte regulile de

	dimineață		igienă personală
S8	<i>Acesta sunt eu !</i>	Observare	- să-și descrie propriul corp, enumerând funcțiile vitale ale organismului uman
S9	<i>Simțurile</i> de Nicolae Nasta	Memorizare	- să se familiarizeze cu organele de simț
S10	<i>Dulce sau acru</i>	Joc senzorial	- să identifice funcția analizatorilor
S11	<i>Murdărel și Murdărica</i>	Povestire cu un început dat	- să identifice consecințele nerespectării regulilor de igienă personală
S12	<i>Cum ne ferim de boli?</i>	Convorbire	- să dovedească înțelegerea acțiunilor concrete de prevenire a îmbolnăvirilor
S13	<i>Am febra și mă doare gatul rău</i>	Povestire creată	- să cunoască simptomele unor stări de boală
S 14	<i>Ce este și la ce folosește?</i>	Convorbire	- să recunoască și să denumească corect obiecte de uz personal și modul lor de folosire - să denumească corect activitatea mimată;
S15	Desen decorativ: <i>Obiecte de uz personal</i>	Desen decorativ	- să utilizeze corect din proprie inițiativă obiectele de igienă personală: batistă, pieptene, prosop, săpun, periuță și pastă de dinți
S16	<i>Prietenii mei : apa, peria și săpunul</i>	Convorbire	- să folosească numai obiecte personale
S17	<i>Povestea unui năzdrăvan</i> de Aristide Bujoiu	Memorizare	- să identifice rolul batistei și a unor reguli de igienă
S18	<i>Batista mea</i>	Lectura educatoarei	- să decoreze cu desene sau semne grafice învățate o batistă din hârtie; - să îndoie hârtia corect
S19	<i>Supărarea Danielei</i> de V. Gafița	activitate practică	- să înțeleagă necesitatea de a fi curăți tot timpul
S20	<i>Când și cum ne odihnim?</i>	Povestirea educatoarei	- să stabilească un program zilnic
S21	<i>Să păstrăm curat locul de joacă</i>	Convorbire	- să recunoască locurile special amenajate pentru copii
S22	<i>Ia priviți cum fac eu treabă</i> de E. Blanghinina	Memorizare:	- să înțeleagă că trebuie să mențină ordinea și curățenia în cameră, desfășurând mici activități de întreținere, - să identifice reguli de păstrare a jucăriilor;
S23	<i>Facem gimnastică</i> de Emilia Căldăraru	Memorizare	- să dovedească interes pentru activitățile de mișcare;
S24	Jocuri de mișcare în aer liber	jocul	- să cunoască rolul factorilor de mediu și al sportului în menținerea sănătății;
S25	<i>Aer, soare și mișcare, sănătate</i>	Convorbire	- să-și călească organismul prin factorii de mediu

	<i>și vigoare !</i>		
S26	<i>Primim musafiri de Paști</i>	Joc de rol	- să arate cum poate contribui la o ambianță plăcută în familie, în funcție de împrejurări
S27	<i>Sfatul periutei de dinți de M. Marancea</i>	Lectura educatoarei	- să cunoască regulile de igienă bucală
S28	<i>De-a dentistul</i>	Joc de rol	- să aplice regulile de igienă bucală
S29	<i>La cabinetul medical</i>	Vizită	- să cunoască noțiunile de sănătate, igienă, boală
S30	<i>Dacă vesel se trăiește...</i>	Joc muzical	- să înțeleagă necesitatea momentelor de destindere și să le trăiască afectiv corespunzător
S31	<i>Piramida alimentelor</i>	Convorbire	- să înțeleagă necesitatea consumării unei game variate de alimente
S32	<i>Ce sunt vitaminele ?</i>	Convorbire	- să înțeleagă rolul benefic al vitaminelor în alimentație
S33	<i>Microbii – dușmanii sănătății</i>	Convorbire	- să înțeleagă efectele negative pe care le au microbii asupra sănătății oamenilor
S34	<i>Micii sanitari</i>	Concurs	- să răspundă la întrebări pe teme de sănătate - să redea întâmplări
S35	<i>De vorbă cu fructele și legumele !</i>	Program artistic	- să recite poezii - să prezinte un program artistic

MODALITĂȚI DE EVALUARE:

- Probe orale.
- Probe practice.
- Autoevaluare.
- Miniproiecte.
- Probe scrise (fișe de muncă independentă).

BIBLIOGRAFIE:

1. Viorica Preda, *Carte de bună purtare*, Ed. Didactica
2. Alice Nichita, Mihaela Mitroi, *Educație pentru sănătate*, Ed. Aramis
3. Marcela, Peneș, *Igiena personală*, Ed. Ana, București, 2004

OPȚIONAL „MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS”

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR DINCĂ MĂDĂLINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT “ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

1. **ARIA CURRICULARĂ:** la nivelul mai multor domenii de activitate (Domeniul Limbă și Comunicare, Domeniul Estetic Creativ, Domeniul Științe, Domeniul Psihomotric, Domeniul Om și Societate).
2. **NIVELUL:** II grupa mare
3. **DURATA DESFĂȘURĂRII:** un an
4. **ARGUMENTUL:**

În primii șapte ani de viață copiii se dezvoltă într-un ritm alert și au nevoie de un aport alimentar bogat și hrănitor pentru dezvoltarea lor fizică, comportamentală și intelectuală. Sunt esențiale și activitățile atât activitățile educative, cât și cele distractive legate de alimentația sănătoasă.

Primii ani de viață sunt deosebit de importanți pentru formarea obiceiurilor sănătoase. În această perioadă, copiii își formează preferințele legate de gusturi, își dezvoltă abilitățile fizice de bază și atitudinile legate de alimentație, de mișcare. Experiențele pe care copiii le acumulează în acești ani constituie baza obișnuințelor pe care le vor consolida pe parcursul întregii vieți, a stilului de viață pe care îl vor adopta. Este important ca cei mici să trăiască experiențe plăcute și educative în legătură cu alimentația sănătoasă și cu activitățile fizice, pentru a învăța cum să trăiască sănătos – mâncând suficiente fructe și legume, luând micul dejun zilnic, bând apă și făcând mișcare. Aceste comportamente îi ajută să crească și să se dezvolte armonios, să aibă vitalitate și putere de învățare, să rămână sănătoși pe parcursul vieții.

Am propus această disciplină ca activitate opțională deoarece am considerat că va contribui la asigurarea sănătății copiilor, atât în timpul anilor de grădiniță/ școală, cât și după terminarea acestora. Astfel, mai întâi am dorit să transmitem copiilor informațiile accesibile despre alcătuirea și componentele corpului uman, despre păstrarea igienei personale și evitarea unor accidente, pericole pentru sănătate. Apoi pe baza exercițiilor variate – de observare, de comunicare, jocuri de rol și de simulare, jocuri didactice, teme de reflecție și de imaginație, precum și sarcini aplicative – am urmărit formarea și consolidarea unor deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică.

Prin toată activitatea noastră, vom căuta să formăm și să educăm grupul de copii în așa fel încât să poată deveni un factor educativ atât pentru el cât și pentru grupul din care face parte – familie, colegi, prieteni.

5. **COMPETENȚE SPECIFICE:**
 - Cunoașterea schemei corporale;
 - Cunoașterea alimentelor care mențin sănătatea, diferențiindu-le pe cele dăunătoare;
 - Cunoașterea alimentelor ce conțin vitamine principale;
 - Cunoașterea principalelor reguli de igienă personală, dovedind aceasta și prin folosirea din proprie inițiativă a obiectelor sanitare personale;
 - Cunoașterea regulilor de igienă personală și consecințele nerespectării acestora;

- Înțelegerea faptului că după o activitate solicitantă sunt necesare și binevenite jocul și odihna;
- Identificarea propriei stări de sănătate privindu-se în oglindă;
- Înțelegerea necesității curățeniei, păstrându-ți curate: corpul, hainele, camera;
- Formarea deprinderilor igienico-sanitare corecte;
- Utilizarea șervețelului în scopuri precise.

6. CONȚINUTURI :

✓ *Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie:*

- Corpul uman – părți componente
- Starea de sănătate/ boală

✓ *Igiena personală:*

- Igiena cavității bucale
- Igiena mâinilor, a unghiilor
- Igiena corpului
- Igiena îmbrăcăminte, încălțăminte, a camerei
- Boli bazate pe lipsa de igienă
- Alimente sănătoase
- Igiena în timpul mesei

✓ *Activitate și odihnă:*

- Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei
- Sportul și sănătatea
- Mediul și sănătatea
- Sănătatea – bunul cel mai de preț

7. VALORI ȘI ATITUDINI:

- ✚ Atitudine pozitivă față de educație, cunoaștere, societate, cultură
- ✚ Interes pentru cunoașterea anatomiei umane
- ✚ Interes pentru cunoașterea și adaptarea unui stil de viață sănătos
- ✚ Interes pentru dezvoltarea prin mișcare

8. SUGESTII METODOLOGICE:

➤ *Mijloace de realizare:*

- Observare
- Desen
- Joc didactic
- Convorbire
- Memorizare
- Activitate gospodărească
- Povestea educatoarei
- Modelaj
- Joc muzical
- Joc de rol
- Jocuri de mișcare în aer liber

➤ *Metode și procedee:*

- observația
- conversația
- învățarea prin descoperire
- problematizarea
- explicația
- demonstrația
- exercițiul

➤ *Mijloace de învățământ:*

- mijloace audio
- mijloace video
- consumabile

9. MODALITĂȚI DE EVALUARE:

- Desen
- Activitate practică
- Joc de mișcare
- Joc de rol
- Concurs
- Aprecieri verbale
- Recompense

10. BIBLIOGRAFIE:

- Curriculum pentru educație timpurie, 2019
- Peneș Marcela, „Igiena personală”, Editura Ana, București, 2000

PROIECTE TEMATICE:**PRIMĂVARA ÎN GRĂDINA CU LEGUME – PROIECT TEMATIC**

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR IONIȚĂ CRINA TATIANA
 PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR VASILE IULIANA
 GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 16 TÂRGOVIȘTE
 JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: CÂND, CUM ȘI DE CE SE ÎNTÂMPLĂ?

TEMA PROIECTULUI: PRIMĂVARA ÎN GRĂDINA DE LEGUME

ARGUMENT:

Pentru a sugera venirea primăverii am decorat centrul tematic al grupei cu elemente specifice acestui anotimp, printre ele numărându-se și un coș cu legume timpurii. Preșcolarii au fost atrași de acest coș și au inițiat discuții referitoare la conținutul acestuia: Ce legume îți plac? De unde cumperi legumele? Văzându-le entuziasmul am realizat că acesta este un bun prilej pentru a iniția un proiect tematic pe această temă, care să îi ajute pe copii să își însușească și să își consolideze cunoștințele referitoare la legumele de primăvară. Copiii iubesc astfel de teme care să îi aducă cât mai aproape de realitatea lor cunoscută și de fiecare dată se implică cu mult interes în toate activitățile de acest gen. În urma discuțiilor libere și a experienței copiilor, am trecut la stabilirea obiectivelor care să-i ajute în aflarea a cât mai multe lucruri care-i interesează. Am notat ceea ce știau copiii despre acest subiect, dar și ceea ce ar dori să afle despre legumele timpurii. Având în vedere obiectivele propuse, am planificat și organizat activitățile, am pregătit diverse materiale didactice pentru centrele de interes, am solicitat și implicarea părinților.

LOC DE DESFĂȘURARE: sala de grupă, curtea grădiniței

RESURSE:

- UMANE: preșcolarii grupei mici „Ursuleții Panda”, educatoare, părinți;
- MATERIALE: enciclopedii, legume de primăvară, coșuri, imagini de primăvară, reviste, cărți, tacâmuri, tocătoare, TV, boxă, costume, hârtie colorată, lipici, cuburi, lego, magazin de jucărie, bani de jucărie, plastilină, planșete.

DURATA: 1 săptămână

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

- Conduita senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării;
- Autocontrol și expresivitate emoțională;
- Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității;
- Activare și manifestare a potențialului creativ;
- Mesaje orale în diverse situații de comunicare;
- Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare;
- Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat.

COMPORTEMENTE VIZATE:

- Utilizează mâinile și degetele în manipularea corespunzătoare a unor obiecte/instrumente (tacâmuri, creion, pensulă, puzzle etc.);

- Își coordonează mișcările în funcție de stimuli vizuali, ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii;
- Verbalizează experiențe senzoriale gustative, olfactive sau vizuale;
- Exersează și extinde progresiv vocabularul;
- Identifică elementele caracteristice ale unor fenomene/relații din mediul apropiat;
- Demonstrează familiarizarea cu informații despre mărime, formă, greutate, înălțime, lungime;
- Efectuează operații de seriere, grupare, clasificare, măsurare a obiectelor;
- Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii;
- Demonstrează familiarizarea cu conceptul de număr și numerația;
- Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare;
- Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate.

CENTRE DE INTERES DESCHISE ȘI MATERIALE PUSE LA DISPOZIȚIA COPIILOR:

BIBLIOTECĂ	CONSTRUCȚII	ARTĂ
- cărți și reviste; - fișe de lucru; - enciclopedii, atlas; - PowerPoint cu legume; - jetoane; - planșe; - materiale din natură.	- Lego; - cuburi de lemn; - cuburi de plastic; - covor cu iarnă; - siluete; - figurine de plastic; - pietre colorate.	- creioane colorate; - carioci; - acuarele; - pensule; - plastilină, suport de lucru; - hârtie glasă, lipici; - paiete; - folie de aluminiu.
JOC DE ROL	ȘTIINȚĂ	JOC DE MASĂ
- jocuri creative pentru copii; - trusă „Mica gospodină”;	- coș cu legume; - enciclopedii; - jetoane; - lupe; - laptop.	- puzzle; - joc „Alegeți și grupați”; - joc „Din jumătate întreg”; - jocul umbrelor; - labirint; - mozaic.

SCRISOARE PENTRU PĂRINȚI

Dragi părinți,

În săptămâna ce urmează, noi, educatoarele, împreună cu preșcolarii de la grupa mică, ne-am propus să derulam proiectul tematic „Primăvara în grădina cu legume”, deoarece considerăm că este un prilej deosebit de a cunoaște și îmbogăți cunoștințele copiilor despre legumele de primăvară.

Asupra temei propuse, vă rugăm să discutați cu copiii dumneavoastră despre caracteristicile, întrebuințarea, și necesitatea legumelor. Ne-ar putea fi de mare folos orice materiale legate de această temă, materiale pe care le puteți trimite la grădiniță pentru utilizarea lor la diferite activități desfășurate cu copiii (ex: legume în formă naturală sau de plastic, postere, cărți, reviste, imagini cu legume de primăvară, semințe ale unor legume).

Cu ajutorul dumneavoastră activitățile noastre vor fi „mai plăcute și interesante”!

Vă mulțumim,
educatoarele și copiii de la grupa mică.

INVENTAR DE PROBLEME:

CE ȘTIU?	CE VREAU SĂ ȘTIU?
<ul style="list-style-type: none"> • legumele conțin vitamine; • oamenii le cumpără de la piață sau magazine alimentare; • din legume se face salată și mâncare; • legumele trebuie păstrate în frigider; • trebuie să mâncăm multe legume ca să fim sănătoși. 	<ul style="list-style-type: none"> • de unde vin legumele; • care este partea componentă a unei legume; • ce rol are rădăcina, tulpina, frunza, floarea legumelor; • la ce trebuie să fim atenți atunci când consumăm legume; • ce consumăm de la legume; • cât sunt de importante legumele pentru sănătate; • cum pot fi consumate legumele;

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR:

DATA	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
LUNI	<p><i>Întâlnirea de dimineață:</i> „Povestea bobului de fasole” Deprinderea de a mânui unelte simple de grădinărit. <i>Tranziție:</i> „Ce legumă îți place?” – joc de intercunoaștere ALA: Joc liber; B: „Salata verde” – trasare pe puncte; C: „Grădina de legume” ADE-DȘ (CM): „Fasolea” – experiment de germinare; DEC (EM): Cântec „Copăcelul” - predare; Joc cu text și cânt: „Astăzi în grădina mea” – repetare; MP: „Jack și vrejul de fasole”, Joseph Jacobs ALA: „Piticii și uriașii” – joc de mișcare</p>
MARȚI	<p><i>Întâlnirea de dimineață:</i> „Legume timpurii” Deprinderea de a mânui unelte simple de grădinărit. <i>Tranziție:</i> „Ce legumă lipsește?” – joc de atenție ALA: Joc liber; JR: „De-a aprozarul” – interpretarea rolului de vânzător/cumpărător; JM: „Legume timpurii” – puzzle JIGSAW ADE-DȘ (AM): „Coșul cu legume” – exerciții pentru consolidarea numerației în centrul 1-3; DEC (EAP): „Fire de ceapă verde și ridichi roșii” - modelaj; MP: „Prințesa și bobul de mazăre”, H. C. Andersen ALA: „Ștafeta boabelor de mazăre” – joc de mișcare</p>
MIERCURI	<p><i>Întâlnirea de dimineață:</i> „Primăvara a sosit/ Și grădina a înverzit” Deprinderea de a mânui unelte simple de grădinărit. <i>Tranziție:</i> „Copăcelul” – cântec ALA: Joc liber; A: „Crenguța înflorită” – pictură cu bețișoare de urechi; Ș: „Legume timpurii” – jocul umbrelor ADE-DLC (EL): „Primăvară, bun venit!”, de Emilia Plugaru – memorizare DPM (EF): Învățarea aruncării cu două mâini în sus, jos și înainte. Joc „Aruncă la coș”; „Cursa cu legume” (rezistență);</p>

	<p>MP: „Salata” (Youtube) ALA: „Păpădia” – joc imitativ</p>
JOI	<p><i>Întâlnirea de dimineață:</i> „Legumele, izvor de sănătate” Deprinderea de a mânui unelte simple de grădinărit. <i>Tranziție:</i> „Salata de crudități” – joc distractiv ALA: Joc liber; A: „Coșul cu legume timpurii” – desen; Ș: „Numărăm legumele” – joc de asociere; C: „Piața cu legume” ADE-DOS (EPS): „Salata de legume timpurii” – activitate practic-gospodărească; ACTIVITATE OPȚIONALĂ: „Piramida alimentelor” - observare MP: „Rapunzel”, Frații Grimm ALA: „Spune ce-ai gustat!” – joc senzorial</p>
VINERI	<p><i>Întâlnirea de dimineață:</i> „Cine are poftă de salată?” Deprinderea de a mânui unelte simple de grădinărit. <i>Tranziție:</i> „Coșul rupt” – joc de mișcare ALA: Joc liber; Ș: „Drumul grădinarului” – labirint; B: „Ghicitori despre legume”; JR: „De-a ridichea uriașă” ADE-DOS (AP): „Ridichea” – rupere, lipire; ACTIVITATE OPȚIONALĂ: „Piramida alimentelor” - observare MP: „Ridichea uriașă” – poveste populară ALA: „Iepurașii la salată” – joc de mișcare</p>

EVALUAREA PROIECTULUI:

- Expoziție cu lucrările copiilor;
- Album cu fotografii;
- Realizarea unui CD cu aspecte legate de tema săptămânii;
- Întâlnire cu părinții și medicul nutriționist cu tema „Poftiți la restaurantul ursuleți sănătoși”.

BIBLIOGRAFIE:

- *** (2019), *Curriculum pentru educație timpurie*, MEN;
- *** (2019), *Suport pentru explicitarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează curriculum pentru educație timpurie*;
- *** (2010), *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani*, București: Editura Vanemonde
- Georgeta Ruiu, Breben Silvia, Gongea Elena- *Metode interactive de grup - ghid metodic pentru învățământul preșcolar*, Editura Arves, 2007;
- Ana Cristina David- *35 de idei inedite pentru proiecte tematice realizate cu preșcolarii*, Deva, 2019;
- Glava, A., Tătaru, L., (2014), *Piramida cunoașterii*, Pitești: Editura Diamant;
- Varzari, E., Taiban, M., (1970), *Cunoașterea mediului înconjurător și dezvoltarea vorbirii*, București: Editura Didactică și Pedagogică.

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII PROIECT EDUCAȚIONAL EXTRACURRICULAR

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR FILIP ALINA VIORELA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT ȘI PROGRAM NORMAL „CRAI NOU” PLOIEȘTI
JUDEȚUL PRAHOVA**

ARGUMENT

„Sănătatea e darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă” spunea filozoful Michel de Montaigne. Alimentația joacă un rol foarte important în menținerea sănătății de-a lungul întregii vieți. Cercetările au evidențiat că anumite dezechilibre nutriționale la vârstele mici pot fi incriminate drept cauze ale întârzierilor de dezvoltare intelectuală a copiilor, ale afecțiunilor metabolice și cardiovasculare la vârsta de adult. (Stănescu Popp, 2006).

Educația pentru sănătate este una dintre componentele educației pentru societate ce reprezintă o pârghe importantă de acțiune asupra dezvoltării fizice și psihice optime a preșcolarilor, starea de sănătate a acestora fiind o garanție a reușitei tuturor demersurilor educative întreprinse în clasele mici.

În fiecare an, pe data de **7 aprilie** este celebrată **ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII**, ocazie cu care fiecare individ, sau comunitate își îndreaptă atenția către beneficiile unei mai bune stări de sănătate. În aceste vremuri în care oferta pentru hrana este extrem de variată, pericolele legate de boli cauzate de alimentația necorespunzătoare a crescut foarte mult. Obezitatea la copiii este în continuă ascensiune, atât din cauza produselor zaharoase consumate de aceștia, cât și cantităților de zaharuri din majoritatea produselor alimentare.

Activitățile derulate cu prilejul Zilei Mondiale a Sănătății urmăresc creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a problemelor de sănătate, venind în sprijinul preșcolarilor, dar și al părinților acestora pentru implicarea în acțiuni care să aibă drept rezultat îmbunătățirea stării de sănătate.

SCOP:

Formarea și dezvoltarea unor deprinderi și atitudini care să promoveze adoptarea unui stil de viață sănătos, a unui comportament igienic, de menținere a sănătății fizice și mentale optime, dezvoltarea armonioasă și fortificării organismului, adaptarea lui la condițiile mediului ambiental natural și social.

OBIECTIVE:

- Să distingă semnificația zilei de 7 Aprilie – Ziua Mondială a Sănătății;
- Să identifice alimentele sănătoase care trebuie să fie prezente în viața de zi cu zi;
- Să descrie efectele nocive pe care consumul excesiv de produse zaharoase îl are asupra corpului uman;
- Să enumere legume și fructe ;
- Să identifice importanța consumului de legume și fructe proaspete;
- Să execute diferite exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor;
- Să recunoască dinții sănătoși și cariati;
- Să numească regulile unui periaj corect;
- Să denumească obiecte de igienă personală
- Să execute corect mișcările periajului;
- Să numească alimente sănătoase și dăunătoare organismului;
- Să numească cel puțin trei avantaje ale vizitei la stomatolog;

- Să realizeze compoziții artistico - plastice inspirate din tema propusă;
- Să participe cu interes la activitățile propuse.

GRUP ȚINTĂ:

- preșcolarii Grădiniței cu P.P. și P.N. „Crai Nou” Mun. Ploiești
- cadrele didactice ale Grădiniței cu P.P. și P.N. „Crai Nou” Mun. Ploiești

PERIOADA DE DESFĂȘURARE: 1 -5.04.2024

RESURSE MATERIALE:

Ilustrații, reviste, aparat foto, computer, CD-uri cu tematica abordată, diplome, pliante, ecusoane, materiale necesare artelor plastice (pictură, colaj, desen), materiale necesare activităților de educație fizică

SURSE DE FINANȚARE: autofinanțare

LOCUL DE DESFĂȘURARE: Sălile de grupă

EVALUAREA PROIECTULUI:

Expoziție cu lucrările preșcolarilor;
Imagini surprinse în timpul derulării activităților

Nr.crt.	Activitatea propusă	Locul de desfășurare	Perioada
1.	”Mănânci sănătos, faci mișcare, crești frumos” Vizita doamnei asistente din grădiniță. Convorbiri cu scopul prevenirii imbolnăvirilor Explicarea necesității controlului periodic și a unui stil de viață sănătos.	Sala de grupă	1-5.04.2024
2	„Zâmbet frumos, copii sănătoși!” -cunoașterea regulilor de igienă dentară; -cunoașterea factorilor care pun în pericol sănătatea dinților; -conștientizarea de către copii asupra necesității păstrării dinților sănătoși;	Sala de grupă	1-5.04.2024
3	„Să mâncăm sănătos” -cunoașterea de către copii a alimentelor sănătoase pentru organism;	Sala de grupă	1-5.04.2024
4	”Dacă vrei să crești voinic, fă gimnastică de mic” -valorificarea unor deprinderi motrice prin participarea copiilor la activități sportive -conștientizarea importanței pe care o are mișcarea în menținerea unei vieți sănătoase;	Sala de grupă	1-5.04.2024

BIBLIOGRAFIE:

- Nichita A., Mitroi M., Educație pentru sănătate, editura Aramis, 2009;
- Revista de pedagogie-„Învățământul preșcolar”, Nr. 1-2/2007;
- Revista de pedagogie-„Învățământul preșcolar”, Nr. 1-2/2005;
- www.edu.ro/ Ghidul de educație pentru sănătate

„OMIDA MÂNCĂCIOASĂ” -PROIECT TEMATIC-

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR MERKLER VERONICA MARTINA
PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR RUSU IOANA ALEXANDRA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „CĂSUȚA FERMECATĂ” GHERLA, CLUJ**

Tema anuală de studiu: Ce și cum vreau să fiu?

Tema proiectului: „Învăț să fiu sănătos”

Subteme proiect: „Omida mâncăcioasă”

Grupa: Mare „Steluțele”, Grădinița cu P.P. „Căsuța fermecată” Gherla, Cluj

Durata: 1 săptămână

Dimensiuni ale dezvoltării/Comportamente asociate:

DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE

A.1.1; A.1.2; A.1.3; A.2.1; A.3.1; A.3.2; A.3.4

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

B.1.2; B.1.3; B.2.1; B.2.3; B.2.5; B.3.2

CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI DE ÎNVĂȚARE

C.1.1; C.2.2; C.3.2; C.3.3

DEZVOLTAREA LIMBAJULUI A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII

D.1.1; D.1.2; D.2.1; D.2.2; D.2.3; D.3.1; D.3.3; D.3.4

DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII

E.1.1; E.1.3; E.1.4; E.2.2 E.2.3; E.2.4; E.3.4

Resursele proiectului:

Umane: preșcolari, educatoare, părinți.

Materiale: cartea „Omida mâncăcioasă” de Eric Carle, Omidee o omidă de pluș, planșă Piramida Alimentelor, planșe cu momentele principale din text, pliante supermarket cu imagini despre alimente, imagini /fișe(Pinterest.com), lego, cuburi, camioane, creioane colorate, acuarele, pensule, plastilină, planșete, lipici, foarfeci, fișe de colorat, puzzle, bucătărie, vase, alimente de plastic, filmulețe (https://youtu.be/a1r46bPSxVo?si=TVzKm6wFeF_8HY3U), <https://youtu.be/tsgyWIsYvxs?si=KoyoGppfCr83LHMU>) și cântecele youtube.com („Garda Alimentelor” <https://youtu.be/Cg0zbrYKRjY?si=b5Pjd0FXDyJ0KsgE>), jocuri interactive (<https://wordwall.net/resource/62604576>)

De timp: 1 săptămână

Metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, problematizarea, turul galeriei, conversația euristică, observarea.

Descrierea proiectului:

În primul modul al anului școlar 2023-2024 (09.10-27.10.2023) preșcolarii grupei mari „Steluțele” au învățat despre legumele, fructele de toamnă, dar și despre cereale (grâu, porumb) în cadrul unui proiect tematic intitulat „Ce mi-a povestit o umbreluță despre...”.

Pornind de la cartea „Omida mâncăcioasă” a lui Eric Carle, copiii au avut posibilitatea să-și sintetizeze cunoștințele despre fructe, legume, cereale (asimilate în cadrul proiectului), dar au aflat și lucruri interesante despre alimentele pe care ei le îndrăgesc. Textul cărții, deși este unul simplu, este ofertant în sensul că preșcolarii nu iau contact doar cu lumea vie(cu modul de naștere al unui fluture) sau cu numerația în limitele 1-10 (numărul alimentelor consumate), dar învață, prin modul de hrănire al omidei că alimentele trebuie consumate într-un anumit fel și într-o anumită cantitate pentru a nu provoca „dureri de

burtică”. De asemenea, informațiile din carte s-au pliat foarte bine pe recomandările din „piramida alimentelor”.

Așadar, pe durata unei săptămâni copiii au învățat despre alimentație, iar scopul proiectului nu a fost neapărat acela de a –i învăța că alimentele sunt sănătoase și nesănătoase, ci că unele se consumă într-o cantitate mai mare, iar altele într-o cantitate mai mică. Cunoștințele au fost predate gradual, începând cu pretextul proiectului povestea omidei (lecturarea cărții „Omida mâncăcioasă” de Eric Carle- luni), discuții (convorbire) despre Piramida alimentelor- marți, descrierea unor alimente (culoare, formă, gust, clasificare) în cadrul unor jocuri didactice-miercuri, realizarea unui meniu sănătos pentru omidă (prin desen)- joi și binețles efectuarea unor exerciții fizice (vineri).

Centrul tematic a fost amenajat cu imaginea omidei mici și a uneia mai mari, cu imagini cu alimente și cu Piramida alimentelor.

Inventar de probleme:

Ce știm?	Ce nu știm și vrem să aflăm?
...numele unor fructe, legume, cereale, alimente și al unor feluri de mâncare; ...de unde se achiziționează alimentele; ...cum se numesc mesele principale dintr-o zi; ...modul de obținere al unui preparat culinar (mâncări) din alimente; ...numele unor feluri de mâncare;	...ce este Piramida alimentelor; ...ce înseamnă sănătos și mai puțin sănătos în alimentație; ...ce cantitate de dulciuri avem voie să mâncăm? ...care sunt consecințele unei alimentații nepotrivite; ...legătura dintre alimentație și mișcare;

Scrisoare către părinți:

Dragi părinți,

În următoarea săptămână (06.11-10.11.2023) grupa mare Steluțele va învăța despre ALIMENTAȚIE. Am observat din anul școlar trecut că preșcolarii îndrăgesc omiduța din cartea „Omida mâncăcioasă” și folosindu-ne de povestea ei încercăm să îi învățăm pe copii despre cum să mănânce sănătos. Această temă a alimentației sănătoase este una extrem de importantă și de actuală și de aceea vă rugăm să fiți alături de noi în acest parcurs prin cărți, planșe, albume, jucării și jocuri sau sugestii de filme/filmulețe și cărți.

Cu respect, educatoarele grupei
Martina și d-na Alexandra

Harta proiectului: Anexa

Planificarea detaliată/ CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Săptămâna: 06. 11.- 10.11.2023

Tema proiectului: „Învăț să fiu sănătos”

Subtema: „Omida mâncăcioasă”

Ziua	Activități de dezvoltare personală (ADP)	Activități liberale (ALA)	Activități pe domenii experiențiale (ADE)
Luni 06.11. 2023	-Întâlnirea de dimineață: „Facem cunoștință cu Omidee”	ALA Biblioteca ”Cartea mea despre omida mâncăcioasă”	A.I., „Pățania lui Omidee” DOS+DȘ DOS (Educație pentru societate); „Omida mâncăcioasă” de Eric Carle-lectura educatoarei

	-Tranziții -Momentul de mișcare:	Puzzle Artă Desenăm fructe/legume „Cornuri și covrigi”()	DȘ (Activitate matematică): „Aranjează fructele-mere, pere prune după mărime” (aranjarea în ordine crescătoare a elementelor unei mulțimi după criteriul mărimii)-exercițiu cu material individual
Marți 07.11. 2023	-Întâlnirea dimineată: „ <i>Dințișori veseli-dințișori triști</i> ” -Tranziții -Momentul de mișcare:	Construcții „Rafturi la magazin” „Drumul Scufiței Roșii” Joc de rol/Colțul căsuței	A.I.„Sănătate în farfurie” DȘ+DEC DȘ(Cunoașterea mediului) „Piramida alimentelor” convorbire DEC-Educație muzicală a) „Garda alimentelor”-cântec învățare); b) „Furnicuța”-joc muzical, repetare;
Miercuri 08.11. 2023	- Întâlnirea dimineată: „ <i>Alimente sănătoase pentru copii răciți</i> ” Tranziții Momentul de mișcare	„ De-a bucatarii” ; „De-a magazinul” „Mâncare pentru copilași bolnavi” Știință/ Nisip și apă	A.I.„Omidee și piramida alimentelor” DLC+DȘ+ secvență DOS DLC: „Spune cum este...”-joc didactic ; DȘ: „Ce știi despre?”-joc didactic DOS: „Piramida alimentelor”-lipire;
Joi 09.11. 2023	-Întâlnirea dimineată: „ <i>Ce mănânc azi?</i> ” -Tranziții -Momentul de mișcare	„Domino”; „Labirint”; „Sortăm fructe și legume” II Jocuri și activități recreative „Mămăligă cu mălai”-joc distractiv	A.I. „O zi cu Omidee” (DȘ+DEC) DȘ: Activitate matematică„Aranjează feliile de pepene după mărime de la cea mai mare la cea mai mică” (aranjarea în ordine descrescătoare a elementelor unei mulțimi după criteriul mărimii)-exercițiu cu material individual DEC: „Hrană pentru omiduță”-desen;
Vineri 10.11. 2023	-Întâlnirea dimineată: „ <i>Ghici, ghicitoare</i> ” -Tranziții: -Momentul de mișcare:	„Coșul cu...”-joc de mișcare „Vizită la magazin” „Cursa merelor” „Brutarii”-joc cu text și cânt	A.I.„Nil, prietenul lui Omidee” DLC+DPM DLC:„Nil și alimentația”-povestirea educatoarei; DPM-Alergare spre diferite direcții cu pornire și oprire la semnal.

Tranziții: „Hai cu toții”; „Unul după altul”;„Furnicuța”; „O alună, două, trei”

Moment de mișcare: Gimnastică de înviorare; „Omida la plimbare”; „Prinsa pe alimente”

Momentul de lectură: „Omida cea lacomă” de Vani Mehra;

Evenimentul de încheiere al proiectului tematic s-a făcut prin realizarea de către copii (împărțiți în echipe) a unui meniu zilnic respectând alimentele din cartea „Omida mândăcioasă” de Eric Carle și recomandările din piramida alimentelor despre modul și cantitatea de consumare a alimentelor.

Bibliografie:

***MEN, Curriculum pentru educație timpurie, 2019;

***MEN, Suport pentru Explicitarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează curriculum pentru educație timpurie, 2019, pag 51-56;

Carle, Eric, 2021, „Omida mândăcioasă” București, Ed. „Cartea copiilor”;

PROIECT TEMATIC „MAGIA IERNII“

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR BELDIMAN CRISTINA MIHAELA
 PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR CIUȘNEL ALEXANDRINA
 GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT “ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE,
 JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: Cu ce și cum exprimăm ceea ce simțim?

SUBTEME: 1. „Primiți cu colindul?”
 2. „Împodobim bradul!”
 3. „Sania lui Moș Crăciun!”

VALOAREA: TRADIȚIILE

GRUPA: Mijlocie A

DURATA PROIECTULUI: 3 săptămâni

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

A . DEZVOLTAREA FIZICĂ, A SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE

1. Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare;
2. Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării;
3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală.

B. DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

1. Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate;
2. Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității;
3. Conceptul de sine;
4. Autocontrol și expresivitate emoțională.

C. CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI ÎN ÎNVĂȚARE

1. Curiozitate, interes și inițiativă în învățare;
2. Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități);
3. Activare și manifestare a potențialului creativ.

D. DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII

1. a. Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
2. a. Mesaje orale în diverse situații de comunicare;
3. a. Premise ale citirii și scrierii, în contexte de comunicare cunoscute;

E. DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII

1. Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat;
2. Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat;
3. Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare.

COMPORȚAMENTE VIZATE:

- Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei
- Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare
- Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate
- Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat.

- Se orientează în spațiu pe baza simțurilor.
- Își coordonează mișcărilor în funcție de ritm, cadență, pauză, semnale sonore, melodii.
- Manifestă încredere în adulții cunoscuți, prin exersarea interacțiunii cu aceștia
- Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice
- Inițiază/participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată
- Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate
- Exersează, cu sprijin, abilități de negociere și de participare la luarea deciziilor
- Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi
- Inițiază activități de învățare și interacțiuni cu copiii sau cu adulții din mediul apropiat
- demonstrează acceptare și înțelegere față de celelalte persoane din mediul apropiat
- Realizează sarcinile de lucru cu consecvență
- Manifestă creativitate în activități diverse
- Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative
- Demonstrează simț muzical ritmic, armonic prin cântec, joc cu text și cânt, dans etc.
- Participă, cu interes și cu plăcere, la activitățile în limba română
- Utilizează structurile orale însușite în contexte familiare, cunoscute (ex. în cadrul jocurilor de rol, sau în dramatizări, teatru de păpuși, etc.)
- Identifică elementele caracteristice ale unor fenomene/relații din mediul apropiat
- Compară experiențe, acțiuni, evenimente, fenomene/relații din mediul apropiat
- Demonstrează familiarizarea cu conceptul de număr și cu numerația
- Demonstrează familiarizarea cu informații despre mărime, formă, greutate, înălțime, lungime, volum
- Evidențiază caracteristicile unor obiecte localizate în spațiul înconjurător.

RESURSE:

-materiale: planse, poze reprezentative pentru tema propusa, diverse materiale, creioane colorate, hartie glasata, acuarele, plastelina, hartie creponata, lipici, laptop.

- umane :-** preșcolarii grupei mijlocie A;
- cadre didactice;
 - părinți, bunici.

METODE ȘI PROCEDEE: conversatia euristica, observatia, demonstratia, explicatia, exercitiul, povestirea, învățarea prin descoperire, problematizarea.

INVENTARUL DE PROBLEME:

CE STIU COPIII?	CE NU STIM SI VREM SA AFLAM?
-in anotimpul iarna vine Moș Nicolae și Moș Crăciun; -Moș Nicolae aduce daruri, dar și nuielușe în ghetuțele copiilor; - de Crăciun se merge la colindat cu steaua, plugușorul, sorcova; - iarna împodobim bradul cu globulețe, beteală; -Moș Crăciun aduce daruri copiilor cumiști și ascultători;	- cine a fost Moș Nicolae? - cine a fost Crăciun? - de ce vine Moș Crăciun iarna? - semnificația Crăciunului ; - semnificația colindelor; - care este legenda bradului? - ce sunt datinile? - de ce se împodobește bradul și nu alt copac ;

- Iisus este Fiul lui Dumnezeu ; - de Craciun tăiem porcul;	
--	--

SCRISOARE CATRE PĂRINȚI

Dragi părinți,

Ne propunem ca începând cu 07.12.2020, să derulăm pe parcursul a trei săptămâni activitățile proiectului „Magia iernii”.

În acest scop, vă rog să discutați cu copiii dumneavoastră despre tradițiile și obiceiurile de iarnă, să ne ajutați cu materiale din care putem învăța câte ceva: cărți, imagini, vederi, reviste, obiecte pentru colindat, costume de colindat, etc.

Toate acestea ne vor ajuta să investigăm tema și să definitivăm harta proiectului.

De asemenea vă anunț că acest proiect se va finaliza printr-o expoziție cu lucrările realizate de copii în această perioadă și cu serbarea de Crăciun.

Vă mulțumim,
Educatorele grupei și copiii

DESCRIEREA PROIECTULUI

Bucuria sărbătorilor de iarnă! E magică așteptarea Moșului Nicolae și a Moșului Crăciun, așa cum e magică Nașterea Pruncului Iisus! Copiii așteaptă cu nerăbdare să-și pregătească ghetuțele, să împodobască brăduțul, învață din timp poezii și colinde și-i așteaptă pe Moș Nicolae și pe Moș Crăciun să le aducă daruri. Se străduiesc să fie cuminiți și ascultători, iar dacă se-ntâmplă să mai și greșescă, cu siguranță vor regreta și vor încerca să-și îndrepte comportamentul.

Datinile și obiceiurile de iarnă se pierd în negura vremurilor; au fost, sunt și vor fi...

E bine ca micii copilași să cunoască importanța sărbătorilor de iarnă, să înțeleagă mirajul acestora, să simtă magia Nașterii Pruncului. Pregătindu-se pentru sosirea Moșului, vor fi mai buni, mai cuminiți, iar sufletul lor se va umple de bucurie.

Mirajul sărbătorilor de iarnă pregătește copiii pentru înțelegerea unor tradiții și obiceiuri cum ar fi: pregătirea ghetuțelor, mersul cu colindul, sorcova, steaua, plugușorul. Preocuparea noastră este de a adapta vastul repertoriu specific zonei la capacitatea de înțelegere și interpretate a copiilor, asigurând în același timp implicarea lor afectivă în tot ceea ce înseamnă obicei sau tradiție.

Deoarece copiii au început să mă întrebe câte ceva despre MOȘ CRĂCIUN și au început deja să se gândească ce vor să le aducă Moșul cel bun am hotărât împreună cu ei să desfășurăm acest proiect tematic numit : „Magia iernii”

DURATA: 3 săptămâni

CENTRUL TEMATIC:

Va fi amenajat la intrarea în grupă. Aici se vor aranja materialele care sa ilustreze diferite obiceiuri (capra, sorcova, plugusorul, etc.) cu scopul de a starni curiozitatea copiilor. Acestea sunt procurate de copii, educatoare și părinți.

Un brad care se va împodobi și orna cu podoabe realizate de copii.

Pe parcursul derulării proiectului, centrul tematic se va îmbogăți cu diferite lucrări și materiale.

CENTRE DE INTERES DESCHISE ȘI MATERIALE PUSE LA DISPOZIȚIA COPIILOR

<p>BIBLIOTECA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carti cu imagini despre obiceiuri de iarna; - planse ilustrate; - biblia pentru copii; - felicitari; - caiete auxiliare; - fise individuale; - C.D.-uri, casete audio ; 	<p>ARTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carti de colorat; - creioane colorate; - coli de desen; - acuarele; - pensule; - hartie colorata; - hartie creponata; - lipici; - plastilina; - suport de lemn pentru sorcova; - carton duplex; - conuri de brad; - crengute de brad; 	<p>JOC DE MASA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jetoane cu imagini , obiecte specifice; - puzzle; - forme geometrice; - betisoare;
<p>JOC DE ROL:</p> <ul style="list-style-type: none"> -costum de Mos Crăciun -papusi; -bici; -sorcove; -clopotei; 	<p>STIINTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> -obiecte traditionale; -obiecte si ornamente de brad; -icoane; -brad; 	<p>CONSTRUCTII:</p> <ul style="list-style-type: none"> -piese “Lego”; -cuburi din lemn, plastic; -masinute.

EVALUAREA:

- organizarea unei expozitii cu lucrarile copiilor realizate pe parcursul proiectului;
- confectionarea unui album cu lucrari si poze;
- consemnarea in jurnalul grupei;
- serbarea “IATĂ VIN COLINDĂTORI”.

Bibliografie

- Preda, V., (2005) – Metoda proiectelor la vârstele timpurii, Editura Miniped , Bucuresti
- S.Breben, E. Gongea, Metode interactive de grup – ghid metodic -, editura Arves,2002
- Proiecte Tematice Orientative - Smaranda Maria Cioflica – editura Tehno-Art 2007
- Aspecte tematice si practice in abordarea metodelor proiectelor la varste timpurii-editia a II-a revizuita Florentina Gaiu, Ana Secrieru, Tincuta Giurgica Editura “Scoala Galateana “ 2008

SĂPTĂMÂNA I

SUBTEMA: PRIMIȚI CU COLINDUL?

ZIUA	ACTIVITĂȚI PROPUSE
LUNI 04.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ȘTIINȚE (Cunoașterea mediului) – Obiceiuri și tradiții de iarnă – lectură după imagini
MARȚI 05.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ȘTIINȚE (Activitate matematică) – Unde este locul meu? – joc didactic

	DOMENIUL ESTETIC ȘI CREATIV (Educație muzicală) – <i>Omul de zăpadă</i> – predare cântec - <i>Ritmizarea unor melodii cunoscute</i> – joc muzical
MIERCURI 06.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL LIMBĂ ȘI COMUNICARE – <i>La urat</i> (Amintiri din copilărie - fragment) – lectura educatoarei DOMENIUL PSIHO-MOTRIC – <i>Trenul trece pe pod</i> – Învățarea alergării în coloană, câte unul
JOI 07.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ESTETIC ȘI CREATIV (Educație plastică) – <i>Sorcova</i> – modelaj DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE (Educație pentru societate) – <i>Sorcova</i> – memorizare
VINERI 08.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE (Activitate practică) – <i>Sorcova</i> – rupere, răsucire, lipire

SĂPTĂMÂNA II

SUBTEMA: ÎMPODOBIM BRADUL

ZIUA	ACTIVITĂȚI PROPUSE
LUNI 11.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ȘTIINȚE (Cunoașterea mediului) – <i>Bradul</i> – observare - material video
MARȚI 12.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ȘTIINȚE (Activitate matematică) – <i>Așază-mă la locul meu!</i> – exercițiu cu material individual DOMENIUL ESTETIC ȘI CREATIV (Educație muzicală) – <i>Omul de zăpadă</i> – repetare cântec - <i>Clap, clap song</i> – predare joc muzical
MIERCURI 13.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL LIMBĂ ȘI COMUNICARE – <i>Legenda bradului</i> – lectura educatoarei DOMENIUL PSIHO-MOTRIC – <i>Renii Moșului</i> – Învățarea alergării într-o direcție cu oprire și pornire la semnal
JOI 14.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ESTETIC ȘI CREATIV (Educație plastică) – <i>Acele bradului</i> – desen (linia) DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE (Educație pentru societate) – <i>Plugușorul</i> – memorizare
VINERI 15.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE (Activitate practică) – <i>Aranjamente pentru masa de Crăciun</i> – aplicație

SĂPTĂMÂNA III

SUBTEMA: SANIA LUI MOȘ CRĂCIUN

ZIUA	ACTIVITĂȚI PROPUSE
LUNI 18.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ȘTIINȚE (Cunoașterea mediului) – <i>Iată vine Moș Crăciun!</i> – lectură după imagini
MARȚI 19.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ȘTIINȚE (Activitate matematică) – <i>Legănuț pentru pruncul Iisus</i> – joc logic DOMENIUL ESTETIC ȘI CREATIV (Educație muzicală) – <i>Moș Crăciun</i> – predare cântec – <i>Clap, clap song</i> – repetare joc muzical
MIERCURI 20.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL LIMBĂ ȘI COMUNICARE – <i>Uite vine Moș Crăciun</i> – memorizare DOMENIUL PSIHO-MOTRIC – <i>Hora</i> – Învățarea pașilor de dans popular
JOI 21.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL ESTETIC ȘI CREATIV (Educație plastică) - <i>Bradul de Crăciun</i> – modelaj DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE (Educație pentru societate) – <i>Legenda lui Moș Crăciun</i> – lectura educatoarei
VINERI 22.12.2023	ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE (Activitate practică) – <i>Trăistuța colindătorului</i> – lipire

PROIECT TEMATIC „EU ȘI LUMEA MEA!”

**PROFESOR PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR LEU ALINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM SĂPTĂMÂNAL NR. 49 „ROMANIȚA”
GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL NR. 19 „DO-RE-MI” BRĂILA**

Tema anuală de studiu: „*Cine sunt/suntem?*”

Tema proiectului: „*Eu și lumea mea!*”

Subtemele proiectului tematic: „*Despre corp noi învățăm*”, „*Familia mea*”, „*Mă îngrijesc, mă spăl!*”, „*Emoțiile*”, „*Fapte bune, fapte rele*”

Grupa: mare

Durata proiectului: 5 săptămâni

Dimensiuni ale dezvoltării:

- Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare
- Conduită senzorio-motorie, pentru orientarea mișcării
- Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală
- Interacțiuni cu adulții și cu copiii de vârste apropiate
- Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității
- Autocontrol și expresivitate emoțională
- Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități)
- Activare și manifestare a potențialului creativ
- Mesaje orale în diverse situații de comunicare
- Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat
- Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat
- Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare

Comportamente vizate:

- Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei
- Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare
- Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate
- Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiunea cu mediul apropiat
- Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale
- Demonstrează abilități de autoprotecție față de obiecte și situații periculoase
- Recunoaște și numește emoții simple (teamă, bucurie, tristețe)
- Manifestă încredere în adulții cunoscuți, prin exersarea interacțiunii cu aceștia
- Demonstrează abilități de solicitare și de primire a ajutorului în situații problematice specifice
- Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale, în contexte familiare
- Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate
- Recunoaște și exprimă emoții de bază, produse de piese muzicale, texte literare, obiecte de artă etc
- Integrează ajutorul primit, pentru realizarea sarcinilor de lucru la care întâmpină dificultăți
- Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative

- Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă)
- Demonstrează extinderea progresivă a vocabularului
- Descrie câteva părți ale corpului omenesc și câteva organe de simț
- Identifică elementele caracteristice ale unor fenomene/relații din mediul apropiat
- Demonstrează familiarizarea cu conceptul de număr și cu numerația
- Demonstrează familiarizarea cu informații despre mărime, formă și culoare
- Identifică și numește formele obiectelor din mediul înconjurător
- Efectuează operații de seriare, grupare, clasificare, măsurare a obiectelor
- Evidențiază caracteristicile unor obiecte localizate în spațiul înconjurător

Resurse:

Materiale: fișe de lucru, fișe suport, coli de scris, creioane, albume, cărți de colorat și de povești, reviste, planșe cu imagini, prezentări power-point, carioci, acuarele, pensule, plastilină, planșete, hârtie autocolant, hârtie creponată, hârtie glacee, carton colorat, foi colorate, foarfece, lipici, bețișoare de unică folosință, material din natură și sintetic, set bucătărie, trusă doctor, jocuri creative, cuburi lemn/ plastic, truse de construcții, puzzle, jetoane cu organele de simț, obiecte de igienă personală, piese geometrice, jucării de îmbinat, jucării etc.

Umane: preșcolarii grupei mari, educatoarea, părinții

De timp: 5 săptămâni

Bibliografice:

Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani, UNICEF, 2008

Metode și procedee: observația, demonstrația, jocul, observarea spontană și dirijată, conversația euristică și spontană, povestirea, repovestire, exercițiul, învățarea prin descoperire, problematizarea, demonstrația, explicația, experimentul, modelarea, puzzle, , expunerea etc.

Descrierea proiectului:

„Cine sunt eu?, Sunt la fel ca ceilalți copii?, Cum am grijă de mine?, Corpul meu este la fel cu al celorlalți?, Cum a apărut familia mea?, Ce înseamnă să ai un prieten?, Ce fac când mă supără cineva?, „De ce sunt furios?, „Cum se numește orașul în care locuiesc?, „Este bine dacă fac așa?” sunt întrebări pe care și le pun copiii la această vârstă. Pornind de la aceste premise, ne-am gândit să dezvoltăm proiectul tematic „Eu și lumea mea!” în cadrul căruia să familiarizăm copiii într-o manieră atractivă și accesibilă cu informații/cunoștințe despre grădiniță, familie și corpul uman, comportamente potrivite și nepotrivite și emoții.

Finalizarea proiectului:

Expoziție cu lucrările copiilor.

Inventar de probleme:

Ce știu copiii?	Ce nu știu și doresc să afle?
<ul style="list-style-type: none"> • Copiii merg la grădiniță, părinții la serviciu; • Suntem oameni, copii, fete și băieți; • Avem un nume; • Membrii familiei sunt mama, tata și copiii și bunicii; • Numele membrilor familiei; • Avem un corp; • Avem nas, ochi, urechi, gură, limbă, mâini și picioare; • Știm să denumim obiectele de îmbrăcăminte și de igienă personală; • Suntem un grup de colegi și de prieteni; • Avem sentimente, râdem, plângem; • Pentru a fi curați avem nevoie de apă și săpun; • Dimineața ne spălăm pe dinți cu periuța și pastă de dinți; • Ne spălăm pe mâini înainte de masă; • Cunosc unele reguli de igienă; • Avem o locuință; • Suntem fericiți atunci când ne place un loc/o persoană/un obiect. • Suntem triste atunci când ne accidentăm. • Este bine să ascultăm de părinți și de doamnele educatoare. 	<ul style="list-style-type: none"> • De ce trebuie să respectăm anumite reguli de comportament în familie, la grădiniță, în societate și care sunt acestea? • Care sunt rolurile membrilor familiei? • Ce reguli trebuie să respectăm ca să fim curați și sănătoși? • Care sunt elementele/ părțile componente interne ale corpului uman? • Ce comportamente și atitudini igienice corecte trebuie să adoptăm în vederea menținerii sănătății? • La ce sunt bune emoțiile? • Cum ne liniștim când ne înfuriem? • De ce ne îmbolnăvim uneori? • Ce se întâmplă dacă nu ne spălăm? • De ce creștem? • Cine face parte din familia grădiniței? • De ce suntem diferiți? • Cum se numeste orașul și județul în care locuim? • Ce înseamnă viață sănătoasă? • De ce copiii seamănă cu părinții? • Ce se întâmplă dacă nu ascultăm? • Când este bine și când este rău?

Scrisoare de intenție către părinți:

Stimați părinți, din dorința de a afla cât mai multe despre ei înșiși, grupa Ursuleților și-a propus derularea proiectului „Eu și lumea mea!”. Proiectul se va desfășura pe parcursul a cinci săptămâni și va cuprinde următoarele teme:

„Despre corp noi învățăm!”

„Familia mea”

„Mă îngrijesc, mă spăl!”

„Emoțiile”

„Fapte bune, fapte rele”

În acest sens, vă rog sa discutați acasă cu copilul dvs. despre toate aceste aspecte, să le oferiți informații, pe care să le împărtășească și celorlalți copii din grupă. Pentru a veni în sprijinul meu, orice material considerați că ne va fi util desfășurării activităților va fi bine primit: fotografii, albume, enciclopedii despre corpul uman, mulaje, filmulețe realizate în momentele importante ale vieții dvs., cărți, reviste sau orice alte materiale credeți că ne-ar fi de folos.

Vă mulțumim pentru implicare!

*Cu respect,
Ursuleții și educatoarea*

SUBTEMA: „DESPRE CORP NOI ÎNVĂȚĂM!”

ZIUA /DATA	DOMENIUL EXPERIENȚIAL / ACTIVITATEA	TEMA ACTIVITĂȚII/ SUBIECTUL /MIJLOC DE REALIZARE	ACTIVITĂȚI LIBER-ALESE (centre de interes+recreative)	ADP + Î.D. (activități de dezvoltare personală + întâlnirea de dimineață)
LUNI	D.Ș. Cunoașterea mediului D.E.C. Activitate muzicală	D.Ș.: „Colțul jucăriilor (observare) D.E.C.: „Dansul jucăriilor” (audiție)	Artă: „Colorăm grădinița noastră” Joc de rol: „De-a magazinul” Construcții: „Gardul grădiniței” Joc de mișcare: „Trenulețul jucăriilor”	Î.D.: „Jucăria mea, jucăria ta!” Deprinderi de ordine, autoservire, curățenie
MARȚI	D.L.C. Educarea limbajului	D.L.C.: „Cum au fugit jucăriile de la un copil?” (lectura educatoare)	Bibliotecă: „Semne grafice” Știință: „Recunoaște grupele de jucării și numără-le” Artă: „Ne jucăm cu plastilină” Joc de mișcare: „Jucăriile mișcătoare”	Î.D.: „Să ne bucurăm de jucării împreună” Deprinderi de ordine, autoservire, curățenie
MIERCURI	D.O.S. Educație pentru societate	D.O.S.: „Jocuri în grădiniță” (lectură după imagini)	Joc de rol: „Să îmbrăcăm păpușa, să reparăm mașina” Artă: „Să modelăm” – temă de alegere	Î.D.: „Poftim o jucărie! Mulțumesc!” Deprinderi de ordine, autoservire, curățenie
JOI	D.E.C. Activitate muzicală	D.E.C.: „Bună dimineața, dragă grădiniță!” (cântec)	Știință: „Dulapul cu jucării” (mulțimi de elemente) Bibliotecă: „Grădinița” (poezie) Joc liber: „Să așezăm jucării!”	Î.D.: „Cui i-ai dai jucăria?” (joc în perechi) Deprinderi de ordine, autoservire, curățenie
VINERI	D.P.M. Activitate de educație fizică	D.P.M.: „Variante de mers și alergare”	Joc de rol: „De-a grădinița” Artă: „Colorăm jucării” Joc de atenție: „Cine te-a strigat?”	Î.D.: „Cum ai grijă de jucării?” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie

SUBTEMA: „FAMILIA MEA”

ZIUA /DATA	DOMENIUL EXPERIENȚIAL / ACTIVITATEA	TEMA ACTIVITĂȚII/ SUBIECTUL /MIJLOC DE REALIZARE	ACTIVITĂȚI LIBER-ALESE (centre de interes+recreative)	ADP + Î.D. (activități de dezvoltare personală + întâlnirea de dimineață)
LUNI	D.Ș. Cunoașterea mediului D.O.S. Educație pentru societate	D.Ș. + D.O.S.: „Eu și cei din jurul meu” (observare și convorbire)	Bibliotecă: „Citim imagini cu familia” Artă: „Dar pentru părinții mei” (modelaj) Joc distractiv: „Mama își caută puiul”	Î.D.: „Ziua-i mai frumoasă când zâmbesc părinții mei” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MARȚI	D.Ș. Activitate matematică	D.Ș.: „Unde este locul meu?” (poziții spațiale)	Știință: „O zi din viața unui copil” Joc de masă: „Puzzle	Î.D.: „Asemănări și deosebiri”

			tematic” Joc distractiv: „Cine ajunge primul?”	Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MIERCURI	D.L.C. Educația limbajului D.P.M. Activitate de educație fizică	D.L.C. + D.P.M.: „O minune de copil!” (poveste creată + variante de mers)	Joc de rol: „Azi eu sunt mama” Artă: „Mărgele pentru mama” Întrecere sportivă: „Cursa fetelor și a băieților”	Î.D.: „Gânduri către familia mea” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
JOI	D.E.C. Activitate muzicală	D.E.C.: „Familia mea” (cântec)	Construcții: „Casa bunicii” Artă: „Familia mea” (lipire) Bibliotecă: „Familia mea!” (poezie) Joc de mișcare: „Culegem flori pentru mama și bunica”	Î.D.: „Cine sunt eu, cine ești tu?” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
VINERI	D.O.S. Educație pentru societate	D.O.S.: „Inimioare, inimioare” (povestire)	Artă: „Bunicul și bunica” (lipire) Construcții: „Casa mea” Joc de rol: „De-a familia” Audiție: „Cântec despre familie”	Î.D.: „Mesaj pentru familia mea” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie

SUBTEMA: „MĂ ÎNGRIJESC, MĂ SPĂL!”

ZIUA /DATA	DOMENIUL EXPERIENȚIAL / ACTIVITATEA	TEMA ACTIVITĂȚII/ SUBIECTUL /MIJLOC DE REALIZARE	ACTIVITĂȚI LIBER-ALESE (centre de interes+recreative)	ADP + Î.D. (activități de dezvoltare personală + întâlnirea de dimineață)
LUNI	D.Ș. Cunoașterea mediului	D.Ș.: „Fetița și băiatul!” (observare)	Joc de rol: „De-a fetițele și băieții la grădiniță” Știință: „Spune ce vezi pe jeton!” (părțile corpului) Joc de mișcare: „Fetițele sus, băieții jos.....și invers!”	Î.D.: „Cine sunt eu, cine ești tu?” (joc de oglinda) Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MARȚI	D.L.C. Educația limbajului	D.L.C.: „Ce înseamnă să fii sănătos?” (conversare după ilustrații)	Construcții: „Rafturi” (pentru obiecte de igienă) Artă: „Completează desenul și colorează” Jocuri în aer liber	Î.D.: „Bebe merge la doctor!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MIERCURI	-	-	-	-
JOI	D.Ș. Activitate matematică	D.Ș.: „Formăm mulțimi după criteriul formei”	Bibliotecă: „În ce ordine ne îmbrăcăm?” Construcții: „Dulap pentru hăinuțe” Artă: „Aceste sunt eu!” (desen) Joc distractiv: „Căutăm căciula ascunsă”	Î.D.: „Cu ce mă îmbrac?” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
VINERI	D.E.C. Activitate plastică	D.E.C.: „Eu și colegul/a meu/a!” (pictură)	Joc de rol: „De-a familia” Bibliotecă: „Unde e?” (poezie)	Î.D.: „Eu și ceilalți copii!”

			Știință: „Labirint”	Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
--	--	--	---------------------	--

SUBTEMA: „FAPTE BUNE, FAPTE RELE!”

ZIUA /DATA	DOMENIUL EXPERIENȚIAL / ACTIVITATEA	TEMA ACTIVITĂȚII/ SUBIECTUL /MIJLOC DE REALIZARE	ACTIVITĂȚI LIBER-ALESE (centre de interes+recreative)	ADP + Î.D. (activități de dezvoltare personală + întâlnirea de dimineață)
LUNI	D.L.C. Educarea limbajului D.E.C Activitate plastică	D.L.C. + D.E.C.: „Faptele bune și cele rele!” (lectură după imagini + colorare)	Biblioteca: „Citim imagini cu diverse fapte” Joc de rol: „Manierele la restaurant” Joc de pantomimă: „Fii bun și ajută-mă!”	Î.D.: „Hai să fim buni!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MARȚI	D.O.S. Activitate practică D.L.C. Educarea limbajului	D.O.S.: „Care este fapta bună?” D.L.C.: „Ariciul politicos” (povestire)	Știință: „Fapte bune” Joc de masă: „Puzzle tematic” Joc distractiv: „Pot să fiu mai bun!”	Î.D.: „Bună dimineața, dragă grădiniță!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MIERCURI	D.L.C. Educarea limbajului D.E.C. Activitate plastică	D.L.C.: „Ariciul politicos” (reповestire) D.E.C.: „Ariciul” (dactilopictură)	Construcții: „Restaurantul” Joc de rol: „Manierele” Joc distractiv: „Cum ne comportăm cu animalele?”	Î.D.: „Ne iubim, ne respectăm!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
JOI	D.Ș. Activitate matematică	D.Ș.: „Mulțimea copiilor cuminți” (joc didactic)	Biblioteca: „Nu faceți ca ei!” Artă: „Așa da, așa nu!” Joc de mișcare: „Sunt bun cu cei din jur!” Joc de liniștire: „Îmi ascult colegii!”	Î.D.: „Cum ți-ar plăcea să fii?” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
VINERI	D.O.S. Educație pentru societate	D.O.S.: „Cum ne comportăm?” (convorbire)	Biblioteca: „Scenă de poveste” Joc de rol: „Te rog și mulțumesc!” Joc de mișcare: „Ștafeta personajelor din poveste”	Î.D.: Ne salutăm și ne îmbrățișăm!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie

SUBTEMA: „EMOȚIILE”

ZIUA /DATA	DOMENIUL EXPERIENȚIAL/ ACTIVITATEA	TEMA ACTIVITĂȚII/ SUBIECTUL /MIJLOC DE REALIZARE	ACTIVITĂȚI LIBER-ALESE (centre de interes+recreative)	ADP + Î.D. (activități de dezvoltare personală + întâlnirea de dimineață)
LUNI	D.Ș. Cunoașterea mediului D.E.C. Educarea limbajului	D.Ș.: „Emoțiile – cum mă simt?” (lectură după imagini) D.E.C.: „Cum mă simt la grădiniță” (completez cu plastilină)	Artă: „Colorez rochița și cămașa” Bibliotecă: „Citim imagini cu emoții” Repetarea jocurilor cu text și cânt	Î.D.: „Cum mă simt astăzi?” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MARȚI	D.L.C. Educarea limbajului	D.L.C.: „Albinața și frica ei de întuneric” (lectura educatoarei)	Știință: „Labirint” Construcții: „Chipul meu vesel” Jocuri în curtea grădiniței	Î.D.: „Cine este prietenul tău?” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
MIERCURI	D.L.C. Educarea limbajului D.E.C. Activitate plastică	D.L.C.: „Simțurile” (memorizare) D.E.C.: „Chipul meu fericit” (modelaj)	Artă: „Completează desenul și colorează” Joc de rol: „De-a statuile” Jocuri distractive în aer liber	Î.D.: „Bună dimineața, dragi colegi!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
JOI	D.Ș. Activitate matematică	D.Ș.: „Sortare de jetoane după formă și mărime” (joc didactic)	Joc de masă: „Puzzle tematic” Știință: „Ghicește ce emoție sunt!” Joc de atenție: „Ghicește ce facem noi!”	Î.D.: „Zâmbim, ne iubim!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie
VINERI	D.O.S. Educație pentru societate	D.O.S.: „Ce știi despre mine?” (convorbire)	Artă: „Colorează emoțiile preferate” Bibliotecă: repetarea poeziilor Jocuri în aer liber	Î.D.: „Ne salutăm și ne îmbrățișăm!” Deprinderi de ordine, autoservire și curățenie

PROIECT TEMATIC „UN CORP SĂNĂTOS – COPII FERICIȚI!”

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR STOICA GABRIELA FLORENTINA
 PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR RADU IONELA OANA
 GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT “ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
 JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Tema anuală de studiu: Cine sunt/suntem?

Tema proiectului tematic: Un corp sănătos – Copii fericiți!

Valoarea: Responsabilitatea

Grupa: Mare

Durata proiectului: 1 săptămână

Domenii de dezvoltare	Dimensiuni ale dezvoltării	Comportamente vizate
DEZVOLTAREA FIZICĂ, SĂNĂTĂȚII ȘI IGIENEI PERSONALE	Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare	Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei Participă la activități fizice variate, adecvate nivelului lui de dezvoltare Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate
DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ	Comportamente prosociale, de acceptare și de respectare a diversității	Exersează, cu sprijin, asumarea unor responsabilități specifice vârstei, în contexte variate Exersează, cu sprijin, abilități de negociere și de participare la luarea deciziilor
	Autocontrol și expresivitate emoțională	Demonstrează abilități de autocontrol emoțional
CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI ÎN ÎNVĂȚARE	Curiozitate, interes și inițiativă în învățare	Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățarea în situații noi Inițiază activități de învățare și interacțiuni cu copiii sau cu adulții din mediul apropiat
	Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități)	Realizează sarcinile de lucru cu consecvență Integrează ajutorul primit, pentru realizarea sarcinilor de lucru la care întâmplină dificultăți.
	Activare și manifestare a potențialului creativ	Manifestă creativitate în activități diverse Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative Demonstrează simț muzical ritmic, armonic prin cântec, joc cu text și

		cânt, dans etc.
DEZVOLTAREA LIMBAJULUI, A COMUNICĂRII ȘI A PREMISELOR CITIRII ȘI SCRIERII	Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute	Exersează, cu sprijin, ascultarea activă a unui mesaj, în vederea înțelegerii și receptării lui (comunicare receptivă) Demonstrează înțelegerea unui mesaj oral, ca urmare a valorificării ideilor, emoțiilor, semnificațiilor etc. (comunicare expresivă)
	Mesaje orale în diverse situații de comunicare	Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă) Respectă regulile de exprimare corectă, în diferite contexte de comunicare Demonstrează extinderea progresivă a vocabularului
DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII	Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat	Construiește noi experiențe, pornind de la experiențe trecute Identifică posibile răspunsuri/soluții la întrebări, situații - problemă și provocări din viața proprie și a grupului de colegi
	Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat	Demonstrează familiarizarea cu conceptul de număr și cu numerația

Resurse: laptop, boxe, video-proiector, carte cărți povești, imagini, Lego, trusă doctor, puzzle, obiecte de igienă personală, trusă stomatolog, fructe, legume, alimente, creioane colorate, coli de desen, trusă Dienes, apă, nisip, jetoane, plastilină, planșete, șorțuri, cuțite din plastic, tocătoare, boluri, materiale reciclabile, mănuși de unică folosință, saci menajeri, materiale din natură, animale din plastic, cuburi din lemn, lipici, foarfeci etc.

Metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, observația, problematizarea, exercițiul, jocul, audiția, povestirea, expunerea, Brainstorming, Cubul, Piramida.

Inventar de probleme:

CE ȘTIM ?	CE NU ȘTIM ȘI VREM SĂ AFLĂM?
<ul style="list-style-type: none"> • Este foarte important să fim sănătoși și • să avem grijă de sănătatea noastră. • Fructele și legumele conțin vitamine. • Trebuie să respectăm regulile de igienă elementare pentru a ne proteja de microbi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cum ne ajută vitaminele organismul? • Cum se numesc vitaminele din fructe, legume și alte alimente? • De ce unele produse din magazin sunt periculoase pentru sănătatea noastră ? • Ce este piramida alimentelor? • Cum ne îngrijim ca să fim curați ? • De ce trebuie să respectăm regulile de igienă?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mergem la asistent, la medic când suntem bolnavi. | <ul style="list-style-type: none"> • De ce trebuie să facem mișcare ? • De ce trebuie să avem un mediu curat? |
|---|---|

Scrisoare către părinți:

Dragi părinți,

În următoarea săptămână vom derula proiectul tematic „UN CORP SĂNĂTOS – COPII FERICIȚI” din dorința de a aduce un plus de cunoștințe referitoare la educația pentru sănătate printr-o alimentație corectă, prin respectarea regulilor de igienă personală și de grup pentru a forma o conduită corectă și responsabilă față de sănătatea noastră și a celor din jur. Deprinderile elementare de igienă trebuie imprimare de timpuriu pentru a deveni elemente ale modului de viață cotidian. Lipsa igienei sau o igienă precară conduce spre boli grave care afectează mai ales copiii. Totuși, acestea se pot preveni dacă, încă din primii ani de viață, se respectă o alimentație corectă și reguli de igienă personală și de grup. Prin urmare este important ca preșcolarii să fie ajutați să înțeleagă cum trebuie să-și îngrijească corpul, precum și factorii care contribuie la asigurarea sănătății noastre.

Educatorele grupei.

Harta proiectului/direcțiile de dezvoltare**Descrierea proiectului:**

Principalul obiectiv al proiectului este de a ajuta copiii să dobândească, încă din fragedă vârstă, obiceiuri sănătoase de îngrijire personală (igiena dentară, igiena corporală), igiena alimentației, să adopte un comportament sănătos privind consumul de apă, fructe și legume, importanța activității fizice zilnice, cât și necesitatea unui mediu curat pentru o viață sănătoasă.

Scopul proiectului: cunoașterea modalităților de menținere și îmbunătățire a stării de sănătate, formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de propria sănătate și a celor din jur.

PLANIFICAREA DETALIATĂ A ACTIVITĂȚILOR PROIECTULUI

LUNI

Momentul de lectură: „*Bet și igiena*” de Alexei Cabrera, ilus. Rosa M. Curto

ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP):

- **Rutine:** primirea copiilor, igiena personală, autoservire, gustare, Întâlnirea de dimineață „*Igiena corporală*” (salutul, prezența, calendarul naturii, noutatea zilei);
- **Tranziții:** „*Mâinile ni le spălăm*” – audiție

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- **Alfabetizare:** Prietenii curățeniei – citire de imagini
- **Construcții:** Spitalul de urgență
- **Joc de rol:** De-a doctorul pediatru
- **Matematică/ manipulative:** Obiecte de igienă personală – puzzle

ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE):

- **ADE (DȘ) Cunoașterea mediului** → *Igiena personală - Obiecte de uz personal* – lectură după imagini
- **ADE (DEC) Educație muzicală** → *Câte unul pe cărare!* – repetare joc muzical / *Igiena- predare cântec*

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

Prinde săpunul! – joc distractiv

MARȚI

Momentul de lectură: „*Crocodilul și dentistul*” de Taro Gomi

ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP):

- **Rutine:** primirea copiilor, igiena personală, autoservire, gustare, Întâlnirea de dimineață „*Igiena dentară*” (salutul, prezența, calendarul naturii, noutatea zilei);
- **Tranziții:** *Dințișorii veseli* – cântec

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- **Științe:** PitiClic, Dințișor și Zâna Măseluță – Soft educational - Experiment
- **Joc de rol:** De-a doctorul stomatolog
- **Construcții:** Stomatologia

ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE):

- **ADE (DLC) Educarea limbajului** → „*Până și monștrii se spală pe dinți*” de Jessica Martinello, ilus. Gregoire Mabire - lectura educatoarei,
- **ADE (DPM) Educație fizică** → Predarea alergării cu pendularea gambelor înapoi - cu călcâiele la șezut

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

Feriți-vă de Murdărel! - joc de mișcare

MIERCURI

Momentul de lectură: „*Ce este în oală?*” de H.Alonzo, Crystal Warren.

ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP):

- **Rutine:** primirea copiilor, igiena personală, autoservire, gustare, Întâlnirea de dimineață „*Alimentație sănătoasă*” (salutul, prezența, calendarul naturii, noutatea zilei);
- **Tranziții:** *Mâncăm sănătos* – audiție

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- **Alfabetizare:** Ghicitori ilustrate despre fructe și legume
- **Joc de rol:** De-a nutriționistul
- **Construcții:** Piața
- **Știință:** Spune ce ai gustat! – joc senzorial

ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE):

- **ADE (DEC) Educație artistico-plastică** → Piramida alimentelor – desen
- **ADE (DS) Activitate matematică** → Așază-mă la căsuța mea! – joc logico-matematic

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- *Legumele la oală!* - joc de mișcare

JOI

Momentul de lectură: „Sportul și sănătatea” de Claudia Groza

ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP):

- **Rutine:** primirea copiilor, igiena personală, autoservire, gustare, Întâlnirea de dimineață „Sănătate prin mișcare” (salutul, prezența, calendarul naturii, noutatea zilei);
- **Tranziții:** Exerciții de înviorare

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- **Nisip și apă:** Bazinul de înot
- **Științe:** Sportul înseamnă sănătate - sortare de jetoane
- **Arte creative:** Bicicleta – modelaj
- **Construcții:** Sala de sport

ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE):

- **ADE (DS) Activitate matematică** → Trenul cu 3 diferențe – joc logico-matematic
- **ADE (DOS) Educație pentru societate** → „Salată sănătoasă noi pregătim” – activitate practic - gospodărească

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- Jocuri libere la aparatele din curtea grădiniței

VINERI

Momentul de lectură: „Coțofana colecționară”

ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP):

- **Rutine:** primirea copiilor, igiena personală, autoservire, gustare, Întâlnirea de dimineață „Mediu curat și oameni sănătoși!” (salutul, prezența, calendarul naturii, noutatea zilei);
- **Tranziții:** Adunăm gunoaie! – joc de mișcare

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- **Științe:** Stop poluării, viața are prioritate! – citire de imagini
- **Joc de rol:** De-a ecologistii
- **Nisip și apă:** Pădurea - sursă de viață
- **Construcții:** Pubele pentru gunoaie

ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE):

- **ADE (DOS) Activitate practică** → Jucării din materiale reciclabile – confecționare (decupare, asamblare, lipire)
- **ADE (DLC) Educarea limbajului** → „Eu spun una, tu spui multe!” – joc didactic

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA):

- *Facem ordine la centrele de activitate* – activitate practic-gospodărească

Eveniment de închidere:

- Expoziții cu lucrările copiilor;
- Album cu fotografii din timpul activităților derulate;
- Jurnalul grupei;
- Realizarea unui film educațional cu aspecte din timpul activităților.

Bibliografie:

- *** *Curriculum pentru educație timpurie* (2019), M.E.;
- *** *Suport pentru explicarea și înțelegerea unor concept și instrumente cu care operează curriculumul pentru educație timpurie* (2019);
- *Ai grijă de tine! – Educație pentru sănătate și securitate personală*, Editura Diana, 2010;
- Alice Nichita, Mihaela Mitroi, *Educația pentru sănătate*, Editura Aramis, 2009;
- Alice Nichita, Mihaela Mitroi, *Educație pentru sănătate – îndrumător*, Editura Aramis, 2009;
- Breben S., Goncea E., Ruiu G., Fulga M., *Metode interactive de grup*, București, Editura Arves, (2006);
- Hutanu Irina, Crocnan Elena , Chebici Sultana, *Educație pentru sănătate*, Editura Didactică și Pedagogică, 2008;
- Mira Loghin, *Grădinița pentru totdeauna*, Editura Univers, 2019;
- Preda V., Pletea M., Grama F., Cocoș A., Oprea D., Călin M., *Ghid pentru proiecte tematice- Abordare în manieră integrate a activităților din grădiniță*, București, Editura Humanitas Educațional, (2005);

PROIECTE DIDACTICE/ SECVENȚE DIDACTICE:

PROIECT DIDACTIC

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR CÎRSTEA ALEXANDRINA ADELINA
ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ȘERBAN VODĂ CANTACUZINO” CĂLIMĂNEȘTI
JUDEȚUL VĂLCEA

GRUPA: Mijlocie

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: „Cine sunt/suntem?”

PROIECTUL TEMATIC: „Corpul meu”

SUBTEMA PROIECTULUI (tema săptămânală): „Igienă personală”

DOMENIUL EXPERIENȚIAL: Domeniul Om și societate

CATEGORIA DE ACTIVITATE: Educație pentru sănătate

TEMA ACTIVITĂȚII: „Ce este și la ce folosește”

TIPUL ACTIVITĂȚII: formare de priceperi și deprinderi

MIJLOC DE REALIZARE: joc didactic

SCOPUL: verificarea cunoștințelor despre corpul uman, cu focalizare pe obiectele de igienă

personală, formarea deprinderii de a utiliza corect și consecvent obiectele de igienă personală, în vederea menținerii sănătății propriului organism;

SARCINA DIDACTICĂ: precizarea obiectelor de igienă personală și raportarea la acțiunile corespunzătoare acestora.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1: - să denumească obiectele de igienă personală;

O2: - să precizeze utilitatea fiecărui obiect de igienă și modul de folosire;

O3: - să identifice situații care impun spălarea mâinilor;

O4: - să clasifice obiectele de îngrijire personală după criteriul frecvenței utilizării.

REGULI DE JOC: Copilul chemat de educatoare va învăța roata norocului, va spune la ce obiect de igienă s-a oprit roata, cum și la ce ne folosește. Răspunsurile corecte vor fi aplaudate.

ELEMENTE DE JOC: surpriza, aplauze, mânuirea materialelor

STRATEGIA DIDACTICĂ:

a. **Metode și procedee:** conversația, explicația, exercițiul, piramida,


b. **Mijloace didactice:** roata norocului, obiecte de igienă personală, jetoane cu obiecte de igienă personală, piramidă din carton de diferite culori

c. **Forme de organizare:** frontal, individual

DURATA: 30 minute

EVENIMENTE DIDACTICE	OB . OP.	CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII	STRATEGIA DIDACTICĂ	
			METODE	MIJLOACE
1. Moment organizatoric		Voi asigura condițiile unei bune desfășurări a activității: aranjarea scăunelilor în formă de semicerc; pregătirea materialelor necesare. Se va realiza cu ajutorul unor elemente surpriză: D-		

2. Captarea atenției		<p>nul Știe Tot și cufărul cu surprize.</p> <p>Domnul <i>Știe Tot</i> –personaj teatru de păpuși- îi anunță pe copii că are nevoie de ajutorul lor pentru a învăța mai bine care sunt obiectele de igienă personală și cum se folosesc corect. Pentru aceasta vor juca jocul „Ce este și la ce folosește?”</p>	surpriza	Dl Știe Tot
3. Anunțarea temei și enunțarea obiectivelor		<p>Ne vom juca astăzi un joc care se numește „Ce este și la ce folosește?”. La sfârșitul activității, cu toții vom ști ce anume ne ajută să fim curați, cum trebuie să folosim obiectele de igienă și cât de des.</p> <p>Se reamintește povestea Maricica și se poartă o scurtă conversație referitoare la igiena personală.</p>	Expunerea	
4.Reactualizarea cunoștințelor anterioare		<p>Explicarea și demonstrarea sarcinilor și regulilor jocului.</p> <p>Se insistă pe sarcina didactică, elementele de joc și pe regulile jocului, se precizează criteriile de reușită.</p>	Explicația	
5.Dirijarea învățării		<p>Explicarea regulilor jocului:</p> <p>Voi chema, pe rând, câte un copil în față, care va învăța roata, va spune cum se numește obiectul la care s-a oprit săgeata, cum și la ce ne folosește.</p> <p>Jocul de probă:</p> <p>Un copil va alege un obiect (ex. șamponul) și îl va denumi. – La ce ne folosește șamponul? (Cu șamponul ne spălăm părul.)</p> <p>- Cum se folosește el? (Se pune puțin șampon în palmă, se aplică pe părul ud, se masează bine până se face spumă și apoi se clătește părul cu multă apă.)</p> <p>Desfășurarea propriu-zisă a jocului:</p> <p>Copiii vor veni pe rând, vor învăța roata, vor denumi obiectul de igienă personală, vor spune la ce ne folosește și vor explica modul de utilizare. În cazul în care copiii nu cunosc modul de utilizare, vor fi ajutați de către colegi sau de către educatoare.</p> <p>Obiectele utilizate în activitate vor fi: <i>săpun solid/lichid, șampon, prosop, pieptene, perie de păr, oglindă, pastă de dinți, periuță, forfecuță, batiste, șervețele, burete.</i></p>	Explicația	
O1		<p>Varianta 2:</p> <p>Se vor prezenta imagini cu acțiuni de igienă personală iar copiii aleg de pe panou jetoanele care se folosesc pentru o anumită acțiune(ex: baiatul se spală pe dinți- copiii aleg periuța de dinți și pasta de dinți);</p>	Conversația	Roata norocului
O2		<p>Varianta 3:</p> <p>Voi expune o piramidă confecționată din patru trepte, fiecare treaptă/nivel având o culoare diferită.</p>	Roata norocului	
			Explicația	
			Exercițiul	

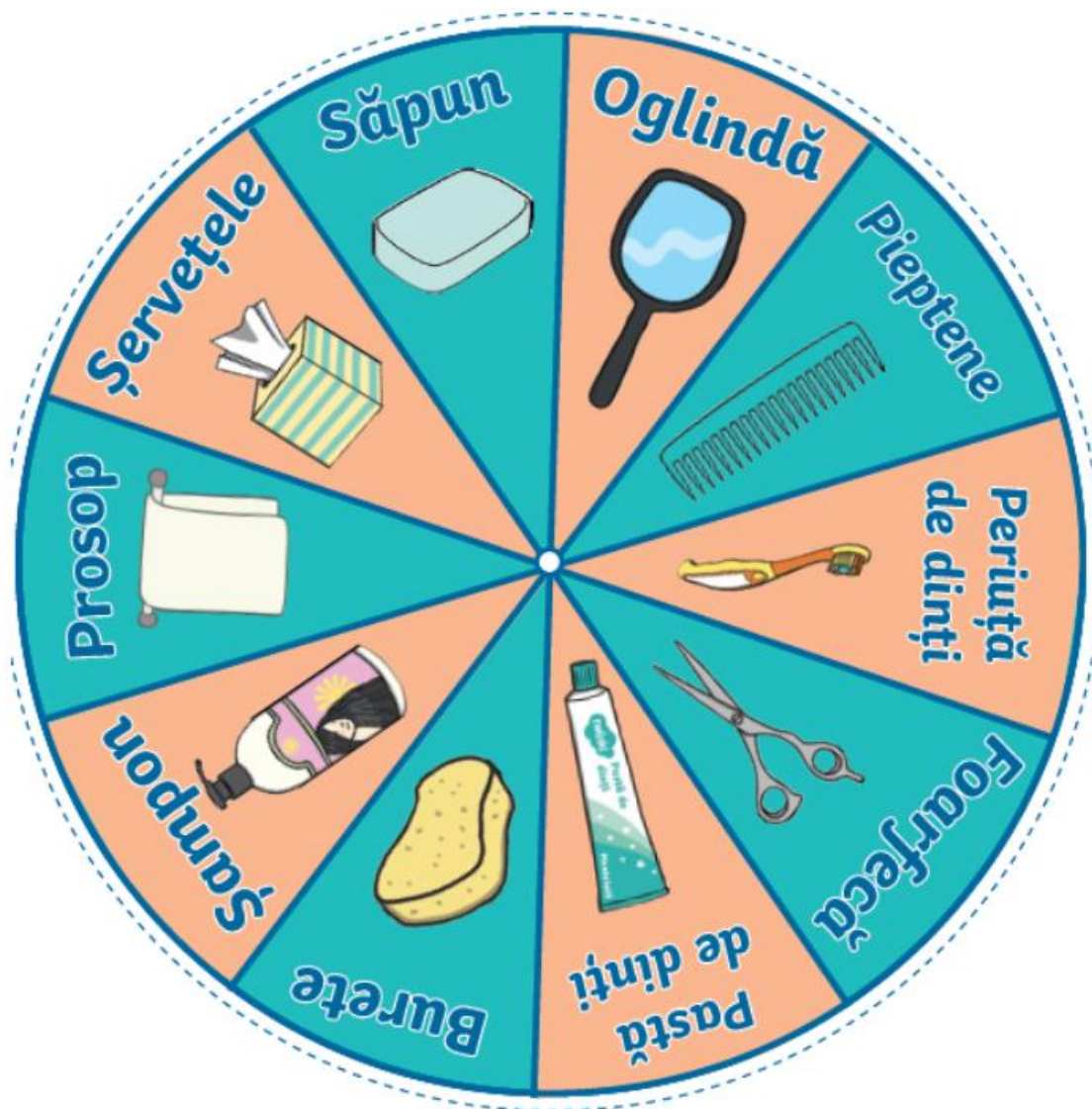
<p>6. Obținerea performanței și asigurarea transferului</p>	<p>O3</p>	<p>Pe prima treaptă vom așeza imaginile obiectelor pe care le folosim cel mai des, adică de mai multe ori pe zi (apa, săpunul, prosopul). Pe al doilea nivel vom așeza obiectele pe care le folosim de două ori pe zi (pasta și periuța de dinți, pieptenele, peria de păr și oglinda). Pe al treilea nivel vom așeza obiectele pe care le folosim mai rar, la 2-3 zile (șamponul, uscătorul de păr). Iar în vârf vom așeza obiectele pe care le folosim cel mai rar, doar o dată pe săptămână (unghiera, pila, forfecuța pentru unghii).</p> 	<p>Explicația Exercițiul</p>	<p>Imagini cu acțiuni de igienă</p>
<p>7. Retenția</p>	<p>O4</p>	<p>Ghicitori despre obiecte de igiena personală .</p> <p>Se fac precizări asupra cunoștințelor însușite în joc. Se fixează tema. Se fac aprecieri privind modul de realizare a sarcinilor, aprecieri colective și individuale asupra participării copiilor la activitate.</p>	<p>Conversația</p>	<p>Piramidă din carton de diferite culori</p>
<p>8.Încheierea activității</p>		<p>Se dau recompense (stimulente).</p>	<p>Explicația</p>	<p>jetoane cu obiecte de igienă personală</p>
			<p>Metoda „Piramida”</p>	

BIBLIOGRAFIE:

Curriculum pentru învățământul preșcolar, București, Editura DPH, 2009
Ghid de bune practici pentru educația timpurie a copiilor între 3 – 6/7 ani, MECT – Unitatea de Management al Proiectelor pentru Învățământul Preuniversitar, București, 2008
Enciclopedia generală pentru copii, București, Editura Litera, 2010

Anexa 1

ROATA NOROCULUI



PROIECT DE ACTIVITATE

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR EMURLA NURȘEN
GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL "AUREL MARINESCU" COBADIN
JUDEȚUL CONSTANȚA

Grădinița „Aurel Marinescu” Cobadin

Educatoare: Emurla Nurșen

Grupa:Mare

Categoria de activitate: Educație pentru sănătate

Tema : „Ce,cât și cum mâncăm?”

Tipul activității: mixtă

Scopul: Dezvoltarea interesului pentru protejarea sănătății

Obiective operaționale: - să clasifice alimentele în funcție de criteriile date (sănătoase/ nesănătoase, produse lactate/ carne, pește, ouă/ pâine, paste, cereale/ fructe și legume/ grăsimi/ dulciuri/ lichide, proaspete/ vechi/ expirate...);

- să identifice alimentele și componentele acestora;

- să enumere norme igienico-sanitare și consecințele unei alimentații neechilibrate.

Strategii didactice:

Metode: conversația, explicația, observarea organizată, exercițiul, problematizarea, jocul de rol, lucrare practică.

Materiale: fișe de muncă independentă, planșe, imagini diferite, creioane colorate, lipici, foarfecă.

Forme de organizare:

- frontală
- individuală
- pe grupe

Momentele Momentele activității	Elemente de conținut	Strategii didactice		Evaluare
		Metode	Mijloace	Evaluare
Pregătirea grupeii pentru activitate de învățare	a)Organizarea sălii de grupă -Voi verifica materialele necesare desfășurării activității de educație pentru sănătate. b)Captarea și orientarea atenției -Voi realiza captarea atenției, pornind de la prezentarea „Piramidei alimentelor”.	conversația explicația	imagini	

<p>Reactualizarea structurilor învățate anterior</p>	<p>-Voi reactualiza noțiunile despre alimente, însușite anterior, folosind fișa „Semaforul alimentelor!”.</p> <p>- Voi cere copiilor, grupați de mine după criteriul compatibilității între ei, al competenței și al omogenității fiecărei echipe, să aleagă un nume al echipei din lista pe care o au pe masă (Anexe). Le împart ecusoane individuale.</p>	<p>conversația explicația problematizarea</p>	<p>fișe de lucru imagini diferite creioane colorate</p>	<p>frontală, prin aprecierea verbală a răspunsurilor la întrebări observarea sistematică</p>
<p>Anunțarea temei și enunțarea obiectivelor</p>	<p>-Voi anunța copiii că vom călători în lumea minunată a alimentelor, învățând să le grupăm, să le păstrăm și să le consumăm cât mai eficient, pentru a ne păstra sănătatea.</p>	<p>explicația</p>	<p>planșe cu Piramida alimentelor</p>	
<p>Dirijarea învățării</p>	<p>- Voi cere copiilor ca, lucrând în echipe, să realizeze, pe coli postere cu alimente folosind anumite criterii.</p> <p>- Voi invita din fiecare echipă 2 copii pentru a participa la jocul de rol „La noi în bucătărie” .</p>	<p>observarea organizată conversația explicația jocurile de rol exercițiul lucrare practică</p>	<p>imagini diferite lipici foarfecă fișe de lucru</p>	<p>aprecierea verbală a modului de lucru observarea sistematică aprecierea verbală</p>
<p>Intensificarea retenției și a transferului</p>	<p>-Voi cere copiilor să-și aleagă un aliment și să-l deseneze cât mai vesel, asemănător cu modelele prezentate.</p>	<p>lucrare practică</p>	<p>fișe creioane colorate</p>	<p>apreciere verbală</p>
	<p>-Voi cere copiilor ca pentru data viitoare să aducă diferite ambalaje.</p> <p>-Voi da explicații suplimentare, dacă e</p>	<p>explicația conversația</p>		

	cazul.			
Încheierea activității	-Voi face aprecieri asupra modului de lucru.	conversația		aprecieri verbale

Bibliografie:

1. M.E.C.T., M.E.S. – „Programe școlare pentru disciplina opțională Educație pentru sănătate – clasele I – a XII-a”, București, 2004, aprobată prin O.M. Nr. 4496/ 2004, p. 2 - 8;
 2. Cerghit, Ioan (coordonator) – „Perfecționarea lecției în școala modernă”, E.D.P., București, 1983, 228p.;
 3. Peneș, Marcela – „Învățăm pe teme – activități transdisciplinare”, Editura ANA, București, 2003, p. 17 – 19;
- <http://www.didactic.ro/>
 - <http://www.scientia.ro/-ce-este-piramida-alimentelor.html>

AM GRIJĂ DE MINE, MĂNÂNC FRUCTE ȘI LEGUME

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR ROTARU ȘTEFANIA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL FILIPEȘTII DE TÂRG
JUDEȚUL PRAHOVA

1. **Data:**

2. **Tema activității:** AM GRIJĂ DE MINE, MĂNÂNC FRUCTE ȘI LEGUME

3. **Scopul activității:** Stimularea interesului și a motivației pentru o alimentație sănătoasă și pentru mișcare;

4. **Obiectivele urmărite:**

O1: sa denumească grupele de alimente care trebuie consumate mai des sau mai rar

O2: sa răspundă la întrebările adresate de educatoare în urma vizionării filmulețului/ poveștii cu titlul „ De vorbă cu domnul Morcov”

O3: să deseneze fructele și legumele pe care le mănâncă zilnic

O4: să enumere elementele nutritive de care are nevoie omul pentru a fi sănătos.

O5: să descrie beneficiile alimentației sănătoase și a activității fizice.

O6: să rezolve sarcinile fișelor de lucru

5. **Locul desfășurării:** sala de grupă

6. **Resurse umane:** Educatoarea, prescolarii

7. **Numărul de elevi participanți:** 10 prescolari Grupa Buburuze

8. **Desfășurarea activității/scenariul didactic:**

I. Activitatea va începe cu desfășurarea jocului „Ghicește ce-mi place”. Pe rând, fiecare copil vine în fața clasei și descrie fructul sau leguma preferată. Li se recomandă să spună unde crește, în ce anotimp se coace, ce formă și ce culoare are.

După ce colegii lui găsesc răspunsul, copilul scoate și arată leguma preferată. Răspunsurile corecte sunt aplaudate. Jocul continuă până ce toți copiii le arată colegilor fructul sau leguma preferată. După terminarea jocului copiii recită poezii despre fructe sau legume ca: Mărul, Morcovelul etc.

II. În continuare, vor urmări filmul cu titlul: ”Sfaturi pentru menținerea sănătății”. Educatoarea poartă o scurtă discuție referitoare la conținutul filmului.

III. Se prezintă copiilor materialul de sprijin nr. 2 - farfuria cu porțiile de mâncare - și se poartă o scurtă discuție referitoare la ce alimente sunt prezentate și din care se pot consuma mai multe porții și din care mai puține. Apoi le împarte fișa nr. 1 și le explică cerința-Așează fiecare aliment la grupa corespunzătoare.

IV. Citesc copiilor următoarea ghicitoare:

Țărus pal portocaliu,
E un pic cam ascuțit,
În pământ el stă înfipt,
Și este bun la gătit.
(morcov)

Apoi se citește povestea „De vorbă cu Domnul Morcov”. Preșcolarii sunt solicitați să deseneze un morcov, apoi să spună sub ce formă îl consumă.

V. Educatoarea împarte copiilor fișa nr.3 pe care aceștia trebuie să o rezolve împreună cu părinții, pe parcursul unei săptămâni. Aceștia trebuie să deseneze zilnic ce fructe și legume au consumat. La sfârșitul activității preșcolarii vor asculta cântecul: „Garda alimentelor” - <https://www.youtube.com/watch?v=Cg0zbrYKRjY>

Bibliografie:

<https://tediprietenulnaturii.ro/>

PROIECT DIDACTIC**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR BORDEIANU TINCUȚA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 30 GALAȚI**

GRUPA: mica

TEMA DE STUDIU: Cum este, a fost și va fi aici pe pământ?

SUBTEMA: : “ ANOTIMP BOGAT“

TEMA ACTIVITĂȚII: “Bogățiile toamnei”

MIJLOC DE REALIZARE: Joc didactic

DOMENIUL EXPERIENTIAL:

DȘ+ DEC: „, Bogățiile toamnei” - **Activitate integrată**

Cunoașterea mediului + Activitate matematică

Activitate plastică - pictură pe o suprafață dată (mere din ghips);

TIPUL ACTIVITĂȚII: consolidare de priceperi și deprinderi

FORMA DE REALIZARE: Joc didactic + Pictură

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

A.1.1.-Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei.

A.2.1.- Utilizează simțurile (văzul, auzul, simțul tactil, miros etc) în interacțiunea cu mediul apropiat.

B.1.3.- Inițiază/ participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată.

C. CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI ÎN ÎNVĂȚARE

C.1.1.-Manifestă curiozitate și interes pentru experimentarea și învățare în situații noi.

C.3.2.-Demonstrează creativitate prin activități artistico-plactice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative.

D.2.1.- Demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii (comunicare expresivă)

E.2.3.- Identifică și numește formele obiectelor din mediul apropiat.

Obiective operaționale:

DȘ:

Cunoașterea mediului:

- să descrie aspectele generale ale toamnei: fenomene specifice lunilor de toamnă, schimbările survenite în natură;
- să recunoască, să clasifice roadele toamnei și să specifice unele însușiri ale fructelor și legumelor.
- să mănuiască materialele puse la dispoziție și să aprecieze frumosul din natură.

Activitate matematică:

- să sorteze roadele toamnei după formă, mărime și culoare;
- să utilizeze un limbaj matematic corespunzător și să mănuiască materialele puse la dispoziție;

DEC

Activitate plastică:

- să denumească instrumentele de lucru pentru pictură;
- să recunoască culoarea de pe paleta de lucru;
- să aplice acuarela pe toată suprafața mărilor.
- să păstreze o poziție corectă a corpului în timp ce pictează;
- să mănuiască materialele puse la dispoziție;
- să-și coordoneze mișcările oculo-motorii în vederea realizării temei.
- să aprecieze frumosul din natură;

Strategia didactică:

METODE ȘI PROCEDEE: Observația, conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, problematizarea, turul galeriei, lucrul în echipă.

MIJLOACE DIDACTICE: Coș pentru legume, fructieră, fructe și legume, farfurii de unică folosință,

scobitori, ecusoane, siluete de mere din ghips, acuarele, pensule, hârtie, șervețele, boluri cu apă, copac în miniatură, patru panouri tip flanelograf, jetoane reprezentând fructe și legume, calculator, planșă cu anotimpul toamna, stimulente.

SARCINA DIDACTICĂ: Recunoașterea și clasificarea fructelor și legumelor de toamnă cu ajutorul simțului

vizual, tactil și gustativ. Sortarea legumelor și fructelor după formă,culoare și mărime.

REGULILE JOCULUI: Copiii răspund la întrebările prezentate, îndeplinesc sarcinile cerute, aplaudă răspunsurile corecte, primesc stimulente.

ELEMENTE DE JOC: surpriza, închiderea și deschiderea ochilor, bătăi din palme, manipularea fructelor, legumelor și a jetoanelor, aplauzele, recompensa.

FORME DE ORGANIZARE: frontal, individual, pe grupe;

BIBLIOGRAFIE:

„Curriculum pentru învățământul preșcolar”, Ed. Didactica Publishing House, 2009;

Curs PRET, Modul 3, „Noi repere ale educației timpurii în grădiniță”, 2009;

„Activitatea integrată din grădiniță”, Editura Didactica Publishing House, București 2008

EVENIMENT DIDACTIC	CONȚINUT ȘTIINȚIFIC	STRATEGII DIDACTICE		EVALUARE (instrumente și indicatori)
		METODE	MIJLOACE	
I.Organizarea activității 1'	a) Organizarea spațiului educațional: - Aerisirea sălii de grupă. -Se amenajează spațiul educațional și se pregătește materialul necesar pentru buna desfășurare a activității. b) Organizarea colectivului de preșcolari: - Copiii vor fi așezați pe perinițe în formă de semicerc.	Conversația		
II.Captarea atenției 2'	Personaj surpriză „Zâna Toamnă”. Apare „Zâna Toamna” cu un coș cu fructe și legume. Copiii o recunosc! “- Dragii copii, așa cum ați citit în scrisoarea primită dimineață (la „Întâlnirea de dimineață”), sunt foarte supărată pentru că am încurcat roadele toamnei și eu trebuie să plec, pentru ca sora mea mai mică “Iarna” să poată veni la voi. Vă rog din suflet să mă ajutați să sortez roadele ce se află în acest	Surpriza Conversația Povestirea Descoperirea	Zâna Toamna Fructe și legume Ecusoane	

	<p>coș. Eu v-am adus și alte materiale surpriză care se află în sala de grupă și o să vă jucați cu ele după ce mă ajutați să sortez fructele și legumele de toamnă.”</p> <p>Zâna împarte ecusoane copiilor cu imagini care reprezintă fructe și legume (mere, pere, roșii, ardei).</p>			
<p>III. Anunțarea temei și a obiectivelor 1’</p>	<p>„-După cum v-a spus și Zâna Toamnă, astăzi ne vom juca împreună jocul ”Bogațiile toamnei” pentru ca voi să vă reamintiți ce am învățat despre fructele și legumele de toamnă.</p>	<p>Conversația</p>		<p>Evaluarea formativ-continua</p>
<p>IV. Reactualizarea cunoștințelor 2’</p> <p>V. Dirijarea învățării ADE-DȘ+DEC 6 min.</p>	<p>„-Haideți să ne amintim ce știm noi despre anotimpul toamna: “-În ce anotimp suntem noi acum?” (...toamna). “-Cum ne dăm seama că este toamnă?” (...bate vîntul, cad frunzele, plouă, este mai frig). “-Ce fructe se coc toamna?” (...mere, pere, nuci, struguri) “-Ce legume se culeg toamna?” (...roșii, ardei, vinete, morcovi, cartofi).</p> <p>a)Explicarea jocului Zâna scoate din coș pe rând câte un fruct sau legumă, voi va trebui să recunoșteți, să o denumiți, să spuneți ce este, fruct sau legumă, să o descrieți, să spuneți „la ce folosim această bogăție a toamnei” și să le așezați, în fructieră-fructele, iar în coș-legumele. În acest fel le vom grupa, grupa fructelor în fructieră și grupa legumelor în coș.</p> <p>a. Jocul de probă Se execută jocul de probă pentru a vedea dacă s-au înțeles sarcinile.</p> <p>c)Executarea jocului Jocul se execută de câteva ori până la epuizarea bogățiilor</p>	<p>Conversația</p> <p>Exercițiu</p> <p>Explicația</p> <p>Demonstrația</p> <p>Exercițiul</p>	<p>Planșă cu anotimpul toamna</p> <p>„Zâna Toamna” Fructe și legume Coș Fructieră</p>	<p>Evaluare orală</p> <p>Evaluarea formativ -continua</p>

<p>VI. Obținerea performanței</p> <p>4 min.</p>	<p>toamnei, dar și în limita timpului afectat acestui moment al activității, recunoscând fructele și legumele de toamnă precum și evidențierea unor caracteristici specifice fiecăruia. Ex. „Zâna toamnă a scos din coș un măr mare și galben. Îl așezăm în fructieră pentru că este fruct. Folosim mărul ca desert, la mâncare”. Se aplaudă răspunsurile corecte.</p> <p>-„Ce grupe am format? Grupa fructelor și grupa legumelor”.</p> <p>Copiii denumesc grupele formate: o grupă de fructe așezate în fructieră și o grupă de legume așezate în coș.</p> <p>-La ce folosim fructele? (Ca desert la masă, să facem compot, să facem prăjituri cu fructe).</p> <p>-La ce folosim legumele? (Le punem în supă, facem mâncare de legume).</p> <p>d) Complicarea jocului</p> <p>VARIANTA I “Păcăleli”</p> <p>Educatorea introduce în fructieră o legumă, sau în coș un fruct, în timp ce copiii sunt cu ochii închiși. La semnalul dat de educatoare (2 bătăi din palme), copiii deschid ochii și vor sesiza greșeala.</p> <p>VARIANTA II</p> <p>“Spune ce ai gustat?”</p> <p>Educatorea va servi pe rând copiii cu fructe și legume tăiate bucățele. Copiii vor trebui să ghicească ce au gustat.</p> <p>a) Se va utiliza strategia “Patru Colțuri”:</p> <ol style="list-style-type: none"> Copiii vor fi împărțiți în 4 echipe (mere, pere, roșii, ardei), având la gât ecusoanele primite de la “Zâna Toamna”. Copiii vor privi ecusonul pentru a determina simbolul. Copiii se vor deplasa 	<p>Elemente de joc: aplauzele</p> <p>Elemente de joc Închiderea și deschiderea ochilor Bătăi din palme</p> <p>Închiderea ochilor, aplauze</p> <p>Explicația Observația</p> <p>Problematizarea</p> <p>Explicația</p>	<p>2 farfurii Scobitori Fructe și legume</p> <p>Jetoane Panouri Ecusoane</p>	
---	--	---	--	--

<p>VII.Asigurarea conexiunii inverse 1min.</p>	<p>către colțul potrivit ecusonului. 4. Copiii formează o echipă în cadrul grupului din colțul respectiv, discutând și colaborând în realizarea sarcinii. b)Explicarea jocului Voi explica fiecărei echipe sarcinile . Regula de joc: Atât începerea realizării sarcinilor de lucru cât și încheierea acesteia, în fiecare colț, se va face în același timp la semnalul dat de educat. (3 bătăi din palme). Sarcinile fiecărui colț sunt diferite după cum urmează: a. Colțul Merelor: Copiii vor alcătui grupe după formă, (mere galbene și mari /ardei, galbeni și mari). Pe rândul de sus al panoului se vor așeza merele iar pe rândul de jos al panoului se vor așeza ardeii. b. Colțul Perelor: Copiii vor sorta și grupa fructele după mărime. Aleg de pe măsuță perele mari și verzi). Le așează pe panou în partea de sus. Am alcătuit grupa fructelor MARI și în partea de jos grupa fructelor MICI, pere mici și verzi. c. Colțul Roșiilor: Copiii vor grupa legumele după mărime. În partea de sus așezăm grupa roșiilor mari, în partea de jos grupa roșiilor mici. d. Colțul Ardeilor: Copiii vor grupa merele (mari și roșii și mere mari și galbene) după culoare: Pe panou se așază sus grupa merelor roșii și jos grupa merelor galbene. c)Executarea jocului de către copii</p>	<p>Exercițiul Lucrul în echipa</p> <p>Explicația</p> <p>Exercițiul</p> <p>Exercițiul</p>	<p>Jetoane Panouri Ecusoane</p>	
--	--	--	---	--

	<p>În timpul desfășurării jocului voi avea în vedere realizarea sarcinilor și verificarea înțelegerii modului de lucru. Se verbalizează acțiunea: Se apreciază modul de realizare a sarcinilor. Feedbackul dat de educatoare, aprecieri privind prima parte a activității. TRANZIȚIE Copiii se vor îndrepta spre măsuțe executând mișcările sugerate de textul tranziției. “Bat din palme clap, clap, clap, Din picioare trap, trap, trap, Ne - nvârtim ne răsucim printre mere să pășim!” Ne-nvârtim, ne răsucim Și la treabă noi pornim!</p>			
<p>II.DEC 7 min.</p>	<p>a)Intuirea materialelor Copiii intuiesc ce se află pe măsuțe: bol cu apă, pensulă, foaie de hârtie, paletă cu acuarela roșie, siluete de mere turnate din ghips, șervețele umede și un pom care se află în centrul clasei. b)Exerciții de încălzire a mușchilor mici ai mâinilor Umerii îi vom mișca Spatele vom îndrepta Degetele-mi sunt petale Se deschid ca la o floare Vântul bate ne-ncetat Vârful degetelor bat c) Explicarea și demonstrarea tehnicii de lucru Le voi explica și demonstra cum va trebui să picteze mărul din ghips. Se introduce pensula în apă, apoi în culoarea roșie, luăm pe pensula culoare și o vom aplica pe toată suprafața mărului, având grijă să acoperim în întregime mărul. Cu mâna stângă ținem hârtia suport și cu dreapta ținem pensula și pictăm. d)Executarea temei de către copii</p>	<p>Conversația</p> <p>Exercițiul</p> <p>Demonstrația</p> <p>Explicația</p> <p>Exercițiul</p>	<p>Bol cu apă Pensulă Paletă cu acuarela roșie Șervețel Mere din ghips Pom</p>	<p>Evaluarea frontal, pe grupuri și individual</p>

	<p>Urmăresc ca toți copiii să folosească corect instrumentele de lucru și să aplice culoarea pe toată suprafața mărului.</p> <p>Voi acorda sprijin dacă este necesar.</p> <p>Se asigură fond muzical la calculator “Toamna”, de Antonio Vivaldi.</p>			
VIII. Evaluarea performanței 3 min.	<p>e)Evaluarea lucrărilor: Fiecare copil își va așeza lucrarea la expoziție în pomul pregătit. Copiii rămân în picioare cu fața la pom la o distanță apreciabilă (nu foarte apropiată) și observă merele pictate.</p> <p>- Analiza lucrărilor se face în grup Se stabilesc merele cele mai frumoase, se fac aprecieri generale asupra modului de executare a temei.</p>	Turul galeriei		
XI.Asigurarea retenției și a transferului 2 min.	Se va cânta cântecul “Acum e toamna, da!”și se va forma o horă în jurul mărului împreună cu Zâna Toamna	Conversația Exercițiul		Evaluarea formativ - continuă
X.Încheierea activității 1min.	<p>Aprecieri generale și individuale privind activitatea, gradul de realizare a temei, comportamentul copiilor.</p> <p>Acordarea de recompense: „Trenulețul cu mere”(fiecare copil primește de la Zâna Toamna un măr, recompensă).</p>	Conversația	Mere	

PROIECT DIDACTIC**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR NIȚU ALINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL FIERBINȚI
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

Grupa: mică

Tema anuală de studiu: „Când, cum și de ce se întâmplă?”

Tema proiectului: E toamnă iar!

Tema săptămânală: „În grădina cu legume”

Tema zilei: ”Morcovel la grădiniță”

Forma de realizare: Activitate integrată pe o zi (ADP+ ALA 1+ ADE+ALA 2)

Forma de organizare: Frontal, individual;

Tipul de activitate: Comunicare, însușire de noi cunoștințe; consolidare de priceperi și deprinderi

Durata: o zi

SCOP:

- Consolidarea deprinderii de a constitui grupe de obiecte pe baza unui criteriu dat (culoare/formă);
- Formarea capacității de a verbaliza acțiunea întreprinsă (de a motiva de ce au așezat o piesă la o anumită culoare);
- Dezvoltarea operațiilor gândirii: analiza, sinteza, comparația;
- Dezvoltarea atenției voluntare;
- Dezvoltarea spiritului de observație;
- Dezvoltarea unor calități de voință și de caracter: perseverență, stăpânire de sine, încredere în forțele proprii.

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

- Curiozitate, interes și inițiativă în învățare;
- Cunoștințe și deprinderi elementare matematice pentru rezolvarea de probleme și cunoașterea mediului apropiat;
- Mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute;
- Ascultarea activă a mesajului pentru înțelegerea și receptarea lui (comunicare receptivă).

COMPORTAMENTE VIZATE:

- Manifestă curiozitate pentru activități, persoane și obiecte noi
- Finalizează proiecte simple
- Solicită și acceptă ajutor pentru a depăși o dificultate
- Efectuează operații de grupare;
- Demonstrează familiarizarea cu informații despre formă, culoare;

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1 Să recunoască obiecte după formă, culoare (roșu, galben, portocaliu, verde);
- O2 Să formeze submulțimi având drept criteriu culoarea;
- O3 Să verbalizeze corect acțiunea efectuată și criteriul de grupare.
- O4. Să manifeste interes pentru activitate;

O5 Să denumească părțile componente ale legumei și să specifice forma, culoarea și modul de folosire;

O6 Să trăiască emoții pozitive ca urmare a finalizării activității practice.

STRATEGII DIDACTICE

METODE ȘI PROCEDEE: Conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, expunerea.

MATERIAL DIDACTIC:

D.Ș. - Jetoane cu diferite legume de toamnă, forme geometrice de diferite culori (cercul/pătrat în diferite culori), CUBUL colorat, standul cu legume, trenul *Morcovel*, puzzle – ”Coșul cu legume”, ecusoane șorțuleț, coșul cu recompense, Jucărie *Morcovel*, coșuleț, prietenul *Morcovel* (silueta din polistiren).

D.O.S. - Fișă de lucru (coșuleț), fișă suport pentru activitatea practică-lipire, material didactic legume de toamnă, lipici, coșul cu legume de toamnă.

FORMA DE REALIZARE: Individual, în echipă;

1. ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP)

- Sosirea copiilor
- Întâlnirea de dimineața: „Ce știm despre legume?”
 - Lecția de înviore
 - Salutul „Bună dimineața, *Morcovel*!”
 - Prezența
 - Calendarul naturii
- Rutine: ”Sunt harnic și priceput!”
- Tranziții: 1. ”Luați seama bine”
2. ”Ne-nvârtim”

2. ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA 1)

- Joc de masă: „Legume de toamnă” – puzzle
- Construcții: „Ladițe pentru legume”

3. ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE)- Activitate integrată

- DOMENIUL ȘTIINȚE: Activitate matematică: „Trenulețul *Morcovel*”-joc didactic
FORME DE ORGANIZARE: frontal
MIJLOC DE REALIZARE: Exercițiu cu material individual

Regulile jocului: Educatoarea le prezintă copiilor musafirul sosit în grupă, dl. *Morcovel*. Copilul care va răspunde cel mai repede la ghicitoarea adusă de *Morcovel* va începe executarea jocului. Prescolarii vor transporta jetoanele cu legume din standul legumelor și le vor duce în *Trenulețul Morcovel*, plasându-le la culoarea potrivită, recunoscând cele două forme geometrice (vagoanele trenulețului), în culorile corespunzătoare. Rezolvarea corectă a sarcinilor va aduce aplauze și recompensă.

Desfășurarea jocului: *Morcovel*, prietenul copiilor, vine în vizită pentru a-i ruga pe copii să îndeplinească câteva sarcini, care l-ar ajuta foarte mult să îndeplinească cerințele Zânei Toamna. În plus el își dorește să găsească noi prieteni de joacă, care să se bucure alături de el de bugățiile toamnei. *Morcovel* îi roagă pe copii să fie atenți la doamna educatoare și să îndeplinească cu atenție sarcinile. Copilul care va răspunde cel mai repede la ghicitoare va începe jocul. Prescolarii chemați pe rând vor arunca **cubul culorilor** și vor lua din stand o legumă ce are culoarea de pe cub și o vor plasa în vagonul de aceeași culoare. Dacă nu este

sigur poate cere ajutorul colegilor de grupă. Jocul se reia până ce vor rezolva toți copiii câte o sarcină.

Varianta 2. COMPLICAREA JOCULUI: În partea a doua a jocului, copiii vor fi aleși cu ajutorul lui *Morcovel* să desfășoare un joc, intitulat : ”Unde se află morcovul?”. Morcovul va fi plasat acolo unde se găsesc piese de puzzle. Copiii vor fi atenți la educatoare și vor recunoaște poziția spațială a morcovului. Fiecare piesă va fi pusă pe un panou, pentru a forma puzzleul (coșul cu legume de toamnă).

Elementele de joc: Aplauze, recompensa, surpriza.

- DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE: Activitate practică: „Ariciul” – confectionare din cartof si scobitori
FORME DE ORGANIZARE: Activitate individuală
MIJLOC DE REALIZARE: aplicație

4. ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA 2)

- Joc de mișcare: „Cursa legumelor” – joc de mișcare

BIBLIOGRAFIE:

- *Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 -5/6 ani*, M.E.C.T.S., 2019;
- *Aplicarea noului curriculum pentru educație timpurie- o provocare?*, Coordonator Laurențiu Culea, Editura Diana, București;
- *Educația este un orizont, nu o destinație...*, scrisoare metodică, M.E.C.T.S., an școală 2008/2009;
- *Activitatea integrată din grădiniță- ghid pentru cadrele didactice din învățământul preuniversitar*, Editura Didactica PublishingHouse, București, 2008;
- *Ziua bună începe la Întâlnirea de dimineață*, Smaranda Maria Cioflica, Camelia Lazăr, Elena Ilie, Nadina Migneu-Guga, Gabriela Berbeceanu, Cornelia Marta, Editura Tehno-Art, Petroșani, 2009.

SCENARIUL DIDACTIC

În cadrul **ADP**, copiii vor intra în sala de grupă și vor aborda întâlnirea de dimineață într-o manieră optimistă și plină de energie

Activitatea zilei debutează cu **Întâlnirea de dimineață**, în începutul căreia, preșcolarii fac puțină mișcare:

Lecția de înviorare:

Hai fuguța unu-doi,
Nimeni nu mai e ca noi,
Cu cât suntem mai vioi,
E și joaca mai în toi!
Să batem din palme: clap-clap!
Și-apoi din picioare: trap-trap!
Hai pitic-pitic-pitic, pe-aici...
Măi ce de voinici!
Ne-ntoarcem spre stânga: clap-clap!
Și apoi la dreapta: clap-clap!
Ne învârtim odata câte doi,
Ce copii vioi!

Hai fuguța tropa-trop
 Lecția are un scop
 Cu cât suntem mai vioi
 E și joaca mai în toi!
 Să batem din palme: clap-clap!
 Și-apoi din picioare: trap-trap!
 Hai pitic-pitic-pitic, pe-aici...
 Măi ce de voinici!
 Ne-ntoarcem spre stânga: clap-clap!
 Și apoi la dreapta: clap-clap!
 Ne învârtim odata câte doi,
 Ce copii vioi!

Salutul de dimineață se realizează prin tehnica comunicării rotative și vor fi întâmpinați cu salutul "Bună dimineața, copii!". Copiii se așează în semicerc, salutul pornește de la educatoare și este continuat de toți copiii grupei, fiecare salutându-și colegul din partea dreaptă.

Se realizează apoi **prezența**: "După ce ne-am adunat,/ Și frumos ne-am salutat,/ Colegii ne-am întâlnit,/ Cine oare n-a venit?". Se realizează prezența copiilor cu ajutorul panoului de prezență folosind fotografiile, se precizează copiii prezenți, dar și cei absenți.

Atenția copiilor este îndreptată apoi spre **Calendarul naturii**, copiii denumind anotimpul în care ne aflăm, dar și starea vremii. Zilele săptămânii sunt repetate în grup pentru a fi consolidate. - Ce anotimp este? - Cum este vremea? - Cum ne îmbrăcăm?

Mesajul zilei: "Sunt harnic și priceput!" (Rutina)

Momentul poveștii: "Morcovel ne-nvață!"

Noutatea zilei: Sub forma surprizei copiii primesc un coș plin cu legume adus de Morcovel. Aceștia sunt rugați să-l ajute să realizeze sarcinile și le trimite materiale să lucreze. Toate acestea sunt aflate din scrisoarea găsită în coș. Se face trecerea la activitățile liber alese prin **tranziția**: "Luați seama bine!"

JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE:

- JOC DE MASĂ- "Legume de toamnă"- puzzle, aici copiilor le sunt prezentate materialele și sunt trasate demonstrativ sarcinile lucru .

- CONSTRUCȚII: "Lădițe pentru legume" , copiilor le sunt prezentate și explicate sarcinile. Folosind metoda de evaluare „Turul galeriei” copiii sunt invitați să vadă produsele realizate împreună astăzi la centrele de interes.

ANEXA 1

Ghicitoare:

**Nas la omul de zăpadă,
Iepurele vrea să-l roadă!**

(Morcovul)



PROIECT DE ACTIVITATE

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR IVAN VICTORIȚA-GEANINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 30 GALAȚI**

Unitate: Grădinița cu Program Prelungit nr.30 “Pinocchio”

Data: 20.10.2023

Grupa: Mijlocie

Tema anuală: “Când, cum și de ce se întâmplă?”

Tema proiectului tematic: ”Toamna darnică!”

Tema săptămânii: “Vitamine, de la cine?”

Tema activității: “Frigărui din fructe”

Domeniul experiențial: Om și societate

Mijloc de realizare: activitate practică

Tipul activității: consolidarea priceperilor și deprinderilor

Locul desfășurării activității: sala de grupă

Scopul activității: conștientizarea importanței consumului frecvent de fructe

Domeniul de dezvoltare: dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei personale

Dimensiuni ale dezvoltării:

A1: Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare;

A3: Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală.

Comportamente specifice:

A1.1 Își coordonează mușchii în desfășurarea unor activități diversificate, specifice vârstei;

A1.3 Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate;

A3.1 Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase;

A3.2 Manifestă deprinderi de păstrare a igienei personale.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O₁: să enumere cât mai multe fructe de toamnă;

O₂: să precizeze rolul pe care îl au vitaminele în funcționarea sănătoasă a organismului;

O₃: să numească fructele primite în coș;

O₄: să-și însușească reguli de igienă a alimentației;

O₅: să-și formeze deprinderi noi: de a curăța și de a tăia fructe;

O₆: să respecte reguli privind ordinea la locul de lucru.

Metode și procedee: conversația, explicația, observarea, demonstrarea, activitatea practică, aprecierea verbală;

Material didactic: fructe, recipient plastic pentru a spăla fructele, farfurii plastic, cuțite, bețe din bambus, bonetă, șorț, stikere;

Forma de organizare: frontal, individual;

Timp: 20-25 minute.

Nr. crt	Secvențele activității	Activitatea educatoarei	Metode și procedee	Mijloace de învățământ	Forme de organizare	Evaluare
1.	Moment organizatoric	Se asigură condițiile necesare desfășurării activității	Conversația		Frontal	Deprinderea preșcolariilor de a se organiza în liniște și de a asculta
2.	Captarea atenției	Zâna Toamna apare în clasă, aducând cu ea un coșuleț cu câteva fructe. Ea le va cere copiilor să le numească și să spună de ce sunt importante fructele pentru organismul nostrum.	Conversația Conversația Explicarea	Fructe		Capacitatea preșcolariilor de a își aduce aminte informațiile primite la orele anterioare Participarea activă la activitate
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor	Preșcolarii sunt anunțați că la această activitate vor învăța să prepare o rețetă culinară, numită „frigărui din fructe”.	Conversația		Frontal	Deprinderea de a fi atenți la explicații
4.	Observarea materialelor și a instrumentelor de lucru	Preșcolarii vor merge la masă și vor descoperi fructele din coșulețele de pe măsuțe și celelate instrumente de lucru.	Conversația Explicarea Observarea	Fructe Farfurii plastic Cuțite Bețe din bambus Bonetă Șorț	Individual	Capacitatea preșcolariilor de a manifesta interes pentru activitatea ce urmează a fi desfășurată
5.	Explicarea și demonstrarea tehnicii de lucru	Fructele vor fi spălate de către preșcolari într-un vas care va fi pus pe fiecare masă de lucru După ce au spălat fructele le voi arăta copiilor cum trebuie să le taie, și apoi, să le înfingă în bățul dat.	Explicarea Demonstrarea Conversația	Fructe Recipient plastic pentru a spala fructele Farfurii plastic Cuțite Bețe din bambus Bonetă Șorț	Frontal Echipe	Capacitatea de a fi atenți la explicațiile date privind modul de lucru

6.	Realizarea lucrării	După ce mă asigur că toți elevii au înțeles modul de preparare, le dau voie să înceapă lucrul. Voi supraveghea și voi interveni să fi ajut acolo unde este cazul.	Activitatea practică	Fructe Farfurii plastic Cuțite Bețe din bambus Bonetă Șorț	Individual	Implicarea activă în realizarea produsului culinar
7.	Evaluarea lucrărilor și încheierea lecției	După finalizarea timpului acordat preparării, se cere prezentarea produsului realizat. Se recompensează preșcolarii pentru realizarea rețetei, cu un stiker care reprezintă un fruct.	Conversația Aprecierea verbală	Abțibilduri	Frontal	Aprecieri generale și individuale asupra modului în care copiii au realizat sarcina dată



Bibliografie:

1. M.E.C.T., M.E.S. – „Programe școlare pentru disciplina opțională Educație pentru sănătate – clasele I – a XII-a”, București, 2004, aprobată prin O.M. Nr. 4496/ 2004, p. 2 - 8;
2. Cerghit, Ioan (coordonator) – „Perfecționarea lecției în școala modernă”, E.D.P., București, 1983, 228p.;
3. Peneș, Marcela – „Învățăm pe teme – activități transdisciplinare”, Editura ANA, București, 2003, p. 17 – 19;
4. site-uri diferite:
 - <http://www.didactic.ro/>
 - <http://www.scientia.ro/-ce-este-piramida-alimentelor.html>
 - [http://www.divahair.ro/piramida alimentelor te invata cum sa mananci sanatos!](http://www.divahair.ro/piramida%20alimentelor%20te%20invata%20cum%20sa%20mananci%20sanatos!)

PROIECT DE ACTIVITATE INTEGRATĂ „CĂLĂTORIE PE TĂRĂMUL ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE”

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR LAZU DANIELA
PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR RADU IULIANA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 2 BRĂILA

GRUPA: Mare

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: „Cum este, a fost și va fi aici pe pământ?”

TEMA SĂPTĂMÂNALĂ: „Minte sănătoasă în corp sănătos”

TEMA ACTIVITĂȚII INTEGRATE: „Piramida alimentelor sănătoase”

TIPUL ACTIVITĂȚII: mixtă

FORMA DE REALIZARE: Activitate integrată- ADE (Domeniul Științe+ Domeniul Estetic și creativ)

MIJLOC DE REALIZARE: joc exercițiu, decupare și lipire

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII ȘI COMPORTAMENTE VIZATE:

- Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală
- Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități)

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- să picteze fiecare treaptă a piramidei, folosind culorile corespunzătoare
- să discrimineze alimentele sănătoase și cele nesănătoase
- să decupeze din pliante doar alimente sănătoase
- să grupeze alimentele pe categorii (cereale, fructe și legume, lactate și proteine)
- să lipească pe suprafața piramidei alimentele decupate, ținând cont de categoria din care face parte
- să facă corespondența între aliment și cifra corespunzătoare categoriei din care face parte

CATEGORII DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE ABORDATE:

1. ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

1.1. RUTINE:

ÎNTÂLNIREA DE DIMINEAȚĂ: salutul, prezența, calendarul naturii.

1.2. TRANZIȚII: „Câte unul pe cărare”- joc cu text și cânt

1.3. MOMENTUL DE MIȘCARE: „Dansul fructelor și legumelor”

1.4. MOMENTUL POVEȘTILOR: „Țara fructelor fermecate”

2. ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENTIALE -

2.1 DOMENIUL ȘTIINȚE

Tema activității: „Farfurii sănătoase”

Mijloc de realizare: joc exercițiu

Sarcina didactică: - copiii vor sorta elementele decupate pe următoarele categorii: cereale – vor fi așezate pe farfuria maro, fructe și legume- așezate pe farfuria verde, lactate- pe farfuria albastră, proteine- pe farfuria mov. Apoi vor număra elementele din fiecare categorie

Material didactic: elemente decupate din reviste, farfurii colorate.

2.2. DOMENIUL ESTETIC ȘI CREATIV

Tema activității: „Piramida alimentelor sănătoase”

Mijloc de realizare: pictură prin amprentare cu buretele, decupare, lipire

Sarcina didactică: copiii vor decupa din pliante doar alimentele sănătoase, vor picta cu ajutorul burețelului piramidele corespunzător grupelor de alimente: suprafața corespunzătoare cerealelor cu maro, cea corespunzătoare fructelor și legumelor cu verde, cea corespunzătoare lactatelor cu albastru și cea corespunzătoare proteinelor cu mov, apoi vor lipi

elementele pe piramidă corespunzător fiecărei categorii, realizând piramida alimentelor sănătoase.

Material didactic: burete, acuarelă, carton, pliante, foarfece, pastă de lipit.

3. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI DIDACTICE LIBER-ALESE (ACTIVITĂȚI PE CENTRE DE INTERES)

3.1. NISIP ȘI APĂ

Tema activității: „Pescuim și degustăm”

Mijloc de realizare: joc senzorial

Sarcina didactică: copiii vor pescui cu ajutorul strecurătorilor bucăți de legume și fructe din vasul cu apă, le vor degusta și denumi.

Material didactic: vas cu apă, strecurători, bucăți de fructe și legume

3.2 JOC DE MASĂ

Tema activității: „Cine știe, câștigă!”

Mijloc de realizare: joc exercițiu

Sarcina didactică: copiii vor asocia alimentele cu simbolul corespunzător astfel- dacă alimentul este sănătos alege față veselă, iar dacă este nesănătos va alege față tristă. Răspunsurile vor fi validate cu ajutorul bornelor de contact.

Material didactic: jetoane, borne de contact

4. JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI DIDACTICE LIBER-ALESE (recreative)

1. Joc exercițiu „Alege cifra corespunzătoare”

2. Jocul de mișcare „Hora sănătății”

STRATEGIA DIDACTICĂ:

1.METODE/TEHNICI/PROCEDEE DIDACTICE: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, jocul.

2. RESURSE MATERIALE/ MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: burete, acuarelă, carton, pliante, foarfece, pastă de lipit, elemente decupate din reviste, farfurii colorate, vas cu apă, strecurători, bucăți de fructe și legume, jetoane, borne de contact.

3. FORMA DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A ACTIVITĂȚII :

1. frontală;

2. în grupuri mici;

4. MODALITĂȚI DE EVALUARE: conversația catehetică, evaluare orală, frontală, individuală.

BIBLIOGRAFIE:

1.Curriculum pentru educație timpurie, 2019.

2.Viorica Preda, Mioara Pletea, Filofteia Grama, Aureliana Cocos, Daniela Oprea, Marcela Călin, Vasilica Dușu, Elena Ungureanu Proiecte tematice-“Învățarea integrată prin joc”, Editura Didactica Publishing House , 2012

3.Angela Sesovici, Daniela Ionescu, Filofteia Grama, Laurențiu Culea, Mioara Pletea, NicoletaAnghel “Activitatea integrată în grădiniță”, Editura Didactica Publishing House, 2008.

SCENARIUL ACTIVITĂȚII INTEGRATE

Activitatea debutează cu **Întâlnirea de dimineață**.

Copiii sunt așezați în “CERCUL ALIMENTELOR SĂNĂTOASE”.

1. Prezența copiilor se va realiza de fiecare copil, la venirea lui în grădiniță, prin așezarea paletelor vesele în suportul roșu, se vor numi copiii absenți ale căror palete vor rămâne în suportul galben.

2. Salutul se realizează prin jocul "Pânza de păianjen" ; educatoarea va începe jocul salutând copiii- „Bună dimineața, dragii mei prieteni!", apoi va arunca ghemul la un copil pe care îl va saluta acesta la rândul lui salutând-o, înfășoară firul pe degetul arătător și aruncă ghemul la alt coleg pe care îl va saluta. La final formându-se pânza prieteniei.

3. Completarea calendarului naturii - se va porni de la o scurtă discuție referitoare la anotimpul iarna după care se vor atașa simboluri corespunzătoare vremii de afară din ziua respectivă.

4. Împărtășirea cu ceilalți continuă printr-o scurtă convorbire despre cum și-au petrecut timpul la sfârșit de săptămână. Ce au mâncat? Cum cred că sunt aceste alimente sănătoase sau nesănătoase?

5. Activitatea de grup se va realiza printr-un moment surpriză numit „Cutia magică”, aceasta va merge la fiecare copil fiind dată din mână în mână , având ca sarcină să extragă un element (pliant).

Se face o scurtă discuție referitoare la conținutul pliantului:

Ce conține pliantul? Care sunt alimentele voastre preferate? Dintre acestea care sunt sănătoase și care nu?

Se prezintă categoriile de alimente și exemple din fiecare categorie.

6. Noutatea zilei. Voi prezenta copiilor tema activității și sarcinile pe care le vor avea de îndeplinit.

7. Desfășurarea activității. În cadrul ADE, vor fi deschise două centre.

La **Știință**, vor realiza „ **Farfuriile sănătoase**" sortând elementele decupate pe următoarele categorii- cereale – vor fi așezate pe farfuria maro, fructe și legume- așezate pe farfuria verde, lactate- pe farfuria albastră, proteine- pe farfuria mov. Apoi vor număra elementele din fiecare categorie

La **Arte**, vor realiza „ **Piramida alimentelor sănătoase**", vor decupa din pliante doar alimentele sănătoase, vor picta cu ajutorul buretelui piramidele corespunzător grupelor de alimente – suprafața corespunzătoare cerealelor cu maro, cea corespunzătoare fructelor și legumelor cu verde, cea corespunzătoare lactatelor cu albastru și cea corespunzătoare proteinelor cu mov, apoi vor lipi elementele pe piramidă corespunzător fiecărei categorii, realizând piramida alimentelor sănătoase.

Toate materialele realizate în centrele de activitate vor fi utilizate la jocul exercițiu „**Alege cifra corespunzătoare**".

Descrierea jocului: , copiii vor sta în cerc pe covor, în mijlocul lor sunt așezate cele două piramide . Fiecare primește câte 4 palete cu cifre de la 1 la 4 și au ca sarcină să ridice paleta cu cifra corespunzătoare grupei din care face parte alimentul spus de profesor. Cifra 1 corespunde grupei cerealelor, cifra 2 corespunde grupei fructelor și legumelor, cifra 3 corespunde grupei lactatelor și cifra 4 corespunde grupei proteinelor.

8. Încheierea activității – se va realiza prin „ Hora sănătății", copiii vor realiza simple mișcări de dans pe melodia „ Legumele și fructele "și se vor bucura de rezultatul muncii lor.

La final fiecare copil va alege din coșuleț un fruct sau o legumă, va povesti cum s-a simțit, ce a învățat nou astăzi și apoi o va degusta.

PROIECT DE ACTIVITATE INTEGRATĂ „O ZI CU MARICICA”

**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR PAVEL ELENA MIRABELA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 15 TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

GRUPA : Mare

TEMA ANUALĂ: „Cine sunt/ suntem?”

TEMA PROIECTULUI: „Minte sănătoasă în corp sănătos ”

TEMA SĂPTĂMÂNII: „Sănătoși și voioși”

TEMA ZILEI: „O zi cu Maricica”

TIPUL ACTIVITĂȚII: Mixtă (transmitere de noi cunoștințe –DOS – Educație pentru societate, consolidare de priceperi și deprinderi – DEC/EAP).

SCOP: Formarea deprinderilor de igienă personală corectă prin adoptarea unui regim sănătos de viață, precum și consolidarea cunoștințelor plastice despre pata de culoare în vederea realizării compozițiilor plastice.

DOMENII DE DEZVOLTARE:

IV. DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

3. Sănătate (nutriție, îngrijire, igienă personală) și practici privind securitatea personală

COMPORTEMENTE:

3.1. Exersează, cu sprijin, respectarea unor principii de bază specifice unei alimentații sănătoase.

III CAPACITĂȚI ȘI ATITUDINI DE ÎNVĂȚARE DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

3. Activare și manifestare a potențialului creativ

COMPORTEMENTE VIZATE:

2. Demonstrează creativitate prin activități artistico-plastice, muzicale și practice, în conversații și povestiri creative.

COMPONENȚA ACTIVITĂȚII:

- **ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ (ADP)**

Rutina: Întâlnirea de dimineață: „Sănătos, voios, frumos!” - dezvoltarea abilităților de comunicare

Salutul. Prezența. Calendarul naturii.

Ne pregătim pentru activități

Sosirea copiilor la grădiniță - deprinderi de igienă și autoservire

Tranziții: „Ridicați-vă ușor de jos” – exerciții de înviorare

„Câte unul pe cărare”

- **JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE PE CENTRE DE INTERES (ALA)**

Biblioteca - „Batistuța” – exerciții grafice;

Joc de rol – „De-a doctorul” - interpretarea rolului de medic stomatolog

Știință – „Obiecte de igienă personală” – sortare de imagini;

- **ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENȚIALE (ADE)**

1. **DOS – Educație pentru societate** - „Maricica” povestirea educatoarei (de L. Vlădescu)
2. **DEC- Educație artistico-plastică** – Tema: Pata de culoare;
 - Subiect - „Prietenii curățeniei”
 - Mijloc de realizare: pictură
- **JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE (ALA)**
- **Joc de mișcare:** „Batistuța”
- **Joc liniștitor :** „Cum te-ai simțit astăzi?” - wordwall

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: La sfârșitul activității copiii vor fi capabili să:

- O1 – să expună, pe scurt întâmplările, în ordinea cronologică a acestora(wordwall);
- O2 – să identifice obiectele de igienă personale întâlnite pe parcursul poveștii;
- O3 - să precizeze învățătura desprinsă din poveste;
- O4 - să picteze „Prietenii curățeniei”, folosind pata de culoare ca element de limbaj plastic;
- O5–să traseze linii verticale într-un spațiu dat (pentru a realiza batistuța)
- O6 - să interpreteze rolul de medic stomatolog;
- O7 – să sorteze obiectele de igienă personală.

STRATEGII DIDACTICE:

- **Metode, tehnici și procedee:** expunerea, conversația, explicația, demonstrația, observația, exercițiu, tehnica comunicării rotative, metoda „Mâna oarbă”, metoda „Turul galeriei” (adaptată) .
- **Mijloace de învățământ:** panoul de prezență cu pozele copiilor, calendarul naturii , prezentare power-point, laptop, videoproiector, imagini din poveste, obiecte de igienă, tabla magnetică, fișe de lucru, acuarele, pensule, pahare pentru apă, recompense.
- **Forme de organizare:** frontal, individual, în grup, în echipe.

MODALITĂȚI DE EVALUARE: Continuă – formativă: prin observarea sistematică a comportamentului copiilor, analiza produselor activității, răspunsurile copiilor, evaluare orală, acordarea de stimulente.

DURATA: o zi

SCENARIUL ZILEI

Rutină: Copiii vor aborda **Întâlnirea de dimineață** într-o manieră optimistă și plină de energie, deoarece ziua bună se cunoaște de dimineață.

Salutul. Așezați în semicerc, pe scaunele, copiii se salută reciproc cu expresia „Bună dimineața!”, salutul curgând firesc de la stânga la dreapta, într-o atmosferă de relaxare și bună dispoziție. Educatoarea va fi cea care va da startul acestui salut. Forma de salut va fi aleasă cu ajutorul aplicației wordwall (roata aleatorie).

Prezența. Educatoarea face prezența, iar fiecare copil când își aude numele vine și așază poza pe panoul de prezență. Sunt îndepărtate pozele copiilor care lipsesc, rămânând pe panoul de prezență doar pozele copiilor prezenți.

Calendarul naturii. Consultăm buletinul meteo verbalizând acțiunea: „Suntem în anotimpul ..., luna, data, „Ieri a fost, a zi a săptămânii, astăzi este, a zi a săptămânii, iar mâine va fi, a zi a săptămânii. Vremea este....., cerul este....., soarele.....”.

Împărtășirea cu ceilalți: „Cum avem grijă de noi și de corpul nostru?” (Răspunsurile încep cu cel al educatoarei.)- dezvoltarea abilităților de comunicare.

Noutatea zilei va consta în prezentarea Maricicăi, o păpușică, care se bucură că se află printre copii, dar este tristă pentru că celelalte păpuși nu doresc să se joace cu ea, iar Maricica nu înțelege de ce. Copiii sunt invitați să audieze povestea Maricicăi, pentru a afla de ce păpușile nu doresc să se joace cu ea.

Tranziție: „Ridicați-vă ușor de jos!”

ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERIENTIALE

DLC: Educarea limbajului

Pentru a desluși misterul Maricicăi, educatoarea prezintă pentru început, povestea „Maricica” de Luiza Vlădescu. Copiii sunt așezați în semicerc și audiază povestea „Maricica”, urmărind câteva ppt-uri sugestive. După lecturarea textului, vor fi explicate cuvintele necunoscute, iar apoi educatoarea adresează întrebări preșcolarilor pentru a fixa conținutul poveștii, cu ajutorul aplicației wordwall.

Rutină și tranziție: Copiii formează o coloană și părăsesc sala de grupă pentru a merge la toaletă și pentru a se spăla pe mâini.

Tranziția se va realiza prin cântecul „Câte unul pe cărare”, după care copiii împreună cu educatoarea trec pe la centre, unde intuiesc materialele și află sarcinile de lucru și ceea ce vor avea de realizat în fiecare centru.

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE PE CENTRE DE INTERES - La măsuțe este pregătit materialul pentru următoarea activitate, iar copiii vizitează centrele descoperind materialele și sarcinile de la fiecare centru. Se va da startul de începere a lucrului. Se vor îndruma copiii acolo unde vor întâmpina greutăți, atenția deosebită va fi canalizată la centrul Artă, unde se va desfășura activitatea de educație artistico-plastică. După terminarea lucrului la centre voi face evaluarea lucrărilor expuse prin metoda „Turul galeriei” (adaptată).

La centrul **Artă** se va desfășura al doilea **ADE –Educație artistico-plastică**, toți copiii vor trece prin acest centru. Tema plastică este pata de culoare, iar subiectul „Prietenii curățeniei”. Copiii vor picta obiecte de igienă personală. Vor respecta anumite criterii: vor respecta tema, vor lucra îngrijit și vor finaliza lucrarea.

Joc de rol – „De-a doctorul” - vor interpreta rolul de medic stomatolog – Vor avea la dispoziție diferite truse de doctor.

Știință: „Obiecte de igienă personală” -Vor avea la dispoziție jetoane cu diferite imagini și vor sorta obiectele de igienă personală.

Rotația grupurilor va trebui făcută în așa fel încât toți copiii să participe la activitatea principală.

După finalizarea activităților în centre vom trece să observăm ce au realizat. Copiii vor prezenta produsele realizate în fiecare centru.

Pentru că au îndeplinit sarcinile propuse la începutul activității, copiii vor fi conduși la ultima probă unde se vor desfășura jocurile.

ACTIVITĂȚI LIBER ALESE - Copiii vor desfășura următoarele jocuri:

- **Joc de mișcare:** „Batistuta”
- **Joc liniștitor** : „Cum te-ai simțit astăzi ?” (wordwall)

BIBLIOGRAFIE:

1. Curriculum pentru educația timpurie , 2019;
2. Preda V., Pletea M., Grama F.,2008, *Activitatea didactică din grădiniță*, Editura:DPH;
3. Breben S., 2007, *Metode interactive de grup*, Editura Arves;
- 4.Tomescu V., Dăscălescu T., Fulger E., 2006, *Metodica educației plastice pentru învățământul preșcolar*, Editura Biblioteca.

CHESTIONAR PENTRU PREȘCOLARI

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR POAMĂ MĂDĂLINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIR NR. 2 FILIPEȘTII DE PĂDURE
JUDEȚUL PRAHOVA



IGIENA DINȚILOR

1. Care este numele pastei de dinți pe care o folosești ?
.....
2. La ce interval de timp schimbi periuța ?
.....
3. De câte ori pe zi te speli pe dinți ?
.....
4. Care sunt momentele din zi în care te speli pe dinți ?
.....
5. Cum se numesc punctele negre de pe dinți ?
.....
6. Ce alimente preferi pentru a avea o dantură sănătoasă ?
.....
7. De câte ori pe an mergi la dentist ? De ce ?
.....
8. De ce trebuie să te speli pe dinți ?
.....
9. Dă un sfat unui copil cu dinții cariați.
.....
10. Desenează obiectele necesare pentru igiena dinților .

DINȚII VESELI

*Dinții veseli si curați
Seamănă ca niște frați.
Bucuroasă, periuța
Se dă uța, uța, uța.
Dânsa nu știe de glumă,*

*Freacă până face spumă.
Si de-aceea pe Ionel
Dinții nu-l mai dor de fel.
Moș cu barbă când va fi
Tot la fel il vor sluji.*

GRĂDINA DE RELAXARE, LINIȘTE ȘI ÎNVĂȚARE

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR CIUȘNEL ALEXANDRINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Stăm cu toții în **GRĂDINĂ**

Și petrecem împreună
Clipe dragi și minunate,
Timp plăcut, de calitate.

RELAXARE și visare

Preșcolari, educatoare
Suntem aici fericiți,
Ne simțim de toți iubiți.

LINIȘTE, intimitate.

Facem lucruri minunate,
Într-un cadru de poveste
Fără-a prinde chiar de veste.

Avem loc și de **ÎNVĂȚARE**,

Venim toți: cu mic, cu mare,
Tainele să descifrăm,
Dar, prin joc, ne și distrăm.

PROIECT DIDACTIC

PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR MIHALCEA FLORINA RAMONA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „ALEXANDRINA SIMIONESCU GHICA” TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Nivelul de vârstă: I

Grupa: Mijlocie B Step By Step

Tema anuală de studiu: Când, cum și de ce se întâmplă?

Titlul proiectului tematic: Toamnă harnică și de toate darnică

Tema săptămânii: S-au copt fructele-n livezi!

Tema zilei: Fructele sunt toate, vitamine, sănătate!

Tipul activității: mixtă

Forma de realizare: Activitate integrată ADP+ADE +ALA

Componenta activității:

I. ADP (ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ)

Rutine:

- „*Fructele sunt toate, vitamine, sănătate!*” (primirea copiilor, igiena personală, autoservire)
- Întâlnirea de dimineață (salutul, prezența, calendarul naturii)

Tranziții:

- “Am o căsuță mică! “(joc muzical)
- “Morișca!” (joc muzical)

II. ALA (JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE)

- **Alfabetizare:** Linia curbă –trasare semne grafice;
- **Construcții :** Suporturi pentru fructe -construiește respectând codul culorilor;
- **Artă:** Mărul – rupere/lipire;
- **Manipulative:** Para - labirint;

III. ADE (ACTIVITĂȚI PE DOMENII EXPERENȚIALE)

- Domeniul Științe (DȘ) Cunoașterea mediului:
 - Spune ce ai gustat! – joc didactic;
- Domeniul Estetic și Creativ (DEC) Educație muzicală:
 - A venit pe dealuri toamna! – repetare cântec;
 - Dacă vesel se trăiește, bate așa!- repetare joc muzical;

IV. ALA (JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI LIBER ALESE)

- “Cursa merelor”- joc de mișcare
- “Ghici ce este?”- joc de atenție.

Scopul activității:

- formarea priceperilor și deprinderilor de a identifica caracteristicile fructelor de toamnă (măr, strugure, pară, gutuie), pe baza procesului de investigare sistematică;
- consolidarea cunoștințelor și deprinderilor de a intona cântece specifice vârstei, respectând linia melodică și ritmul.

Dimensiuni ale dezvoltării:	Comportamentele vizate:
<ul style="list-style-type: none"> • Caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare; 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.3. Descrie unele caracteristici ale lumii vii, ale Pământului și Spațiului;

<ul style="list-style-type: none"> • Activare și manifestare a potențialului creative; 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.4. Demonstrează simț muzical ritmic, armonie prin cântec, joc cu text și cânt, dans etc.
---	--

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității, preșcolarii vor fi capabili:

- să exerseze posibilitățile de identificare a fructelor de toamnă, prin utilizarea analizatorilor (pipăit, gust, miros);
- să enumere caracteristicile și beneficiile fructelor de toamnă analizate;
- să intoneze cântece specifice vârstei, respectând linia melodică și ritmul;
- să execute mișcările sugerate de textul jocului muzical;
- să traseze corect linia curbă, respectând modelul (antrenament grafic);
- să construiască prin suprapunerea pieselor clipo, de anumite culori, suporturile pentru fructe;
- să lipească, în maniera dorită, bucățile de hârtie rupte, pentru a decora mărul;
- să coloreze traseul corect prin labirint, de la punctul de start la punctul de finish;

Sarcina didactică: Identificarea caracteristicilor fructelor de toamnă, utilizând analizatorii (pipăit, gust, miros);

Regula:

Preșcolarul, legat la ochi cu o eșarfă, extrage din coș un fruct. Folosind gustul, mirosul și pipăitul încearcă să identifice caracteristicile fructului cât și denumirea acestuia. Dacă răspunde corect, este aplaudat și primește drept recompensă o ștampilă cu un fruct. Dacă nu cunoaște răspunsul corect, va fi ajutat de alt coleg sau educatoare.

Elemente de joc: surpriza, mânuirea materialului, aplauze

STRATEGII DIDACTICE:

Metode și procedee: conversația, explicația, observația, exercițiul, învățarea prin descoperire, demonstrația, metode interactive de grup: Turul galeriei.

Mijloace de învățământ: calculator, coș cu fructe, bucăți de fructe, eșarfă, piese clipo, lipici, hârtie creponată, fișă de lucru (măr), fișă labirint (pară), culori, fișă semne grafice, carioci.

Forma de organizare: frontal, individual, pe grupe

Modalități de evaluare: aprecieri verbale, autoevaluare, înterevaluare.

Durata: o zi;

Bibliografie:

- "Curriculum pentru educație timpurie", București 2019;
- „Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii”, București, 2005;
- Breben Silvia, Gongea Elena, Ruiu Georgeta, Fulga Mihaela, ”Metode interactive de grup” -ghid metodic pentru învățământul preșcolar, Ed. Arves, București, 2002;
- Jucan Dana, Chiș Olga " Ghid de practică pedagogică în învățământul primar și preșcolar" ,Editura Eicon, Cluj Napoca 2013;

Scenariul activității

Activitatea începe cu **Întâlnirea de dimineață**. Copiii se salută reciproc “*Bună dimineața!*” și se stabilesc: cine lipsește, coordonatele temporale (anotimp, ziua săptămânii), condițiile meteo.

Captarea atenției se realizează printr-un cântec despre anotimpul toamna <https://youtu.be/12muSIVZ3UA> După ce au auzit cântecul ne reamintim aspectele caracteristice anotimpului (frunzele se îngălbenesc și cad, legume și fructe de sezon, cum se pregătesc animalele pentru anotimpul rece).

Pentru a o impresiona pe Zâna Toamna, care ne aduce atâta culoare, fructe dulci și gustoase, le propun preșcolariilor, să îi arătăm, cât de frumos știm să cântăm, un cântecel despre acest anotimp minunat. Astfel se trece la desfășurarea activității frontale- **Domeniul Estetic și Creativ (DEC): Educație muzicală** - A venit pe dealuri toamna! – repetare cântec; Dacă vesel se trăiește, bate așa!- repetare joc muzical;

Le atrag atenția copiilor asupra poziției corecte a corpului în timpul interpretării cântecului: spatele drept, lipit de spătarul scaunului, mâinile pe genunchi. De asemenea, le precizez că vor începe să cânte doar la semnal, cu toții în același timp.

Pentru a începe activitatea se realizează câteva exerciții de respirație (mirosim floarea- pe inspirație adâncă, trenul șuieră în gară- cu onomatopee pe vocala u la expirare, ssss- ca șarpele) și de încălzire a vocii (exerciții pregătitoare pentru asigurarea intonației corecte a cântecului).

Le amintesc copiilor, că astăzi vom interpreta împreună, cântecul- A venit pe dealuri toamna! Intonez expresiv, clar, corect, în întregime cântecul după care îl interpretez împreună cu preșcolarii, pentru a-i ajuta. Pun accent pe repetarea unor fragmente sau liniei melodice însușite deficitar. La final, toți copiii vor interpreta cântecul la unison, în întregime.

Pentru că au interpretat foarte frumos cântecul și au reușit să o impresioneze pe Zâna Toamna, le propun să ne reamintim Jocul muzical- Dacă vesel se trăiește, bate așa! Preșcolarii vor intona, împreună cu educatoarea, jocul muzical, executând simultan mișcările sugerate de text.

Trecerea de la activitatea frontală la activitatea pe centre se va realiza cu ajutorul jocului muzical “Am o căsuță mică!”

La centre, se desfășoară activitatea pe domenii experiențiale, cât și jocurile și activitățile liber alese.

Așezați în coloană, preșcolarii intuiesc materialele alături de educatoare și își aleg centrul dorit:

La centrul **Știință** se va desfășura activitatea pe domenii experiențiale- Domeniul Știință (DȘ): Cunoașterea mediului- Spune ce ai gustat! – joc didactic- **Sarcina didactică:** Identificarea caracteristicilor fructelor de toamnă, utilizând analizatorii (pipăit, gust, miros); **Regula:** Preșcolarul, legat la ochi cu o eșarfă, extrage din coș un fruct. Folosind gustul, mirosul și pipăitul încearcă să identifice caracteristicile fructului cât și denumirea acestuia. Dacă răspunde corect, este aplaudat și primește drept recompensă o ștampilă cu un fruct. Dacă nu cunoaște răspunsul corect, va fi ajutat de alt coleg sau educatoare. **Elemente de joc:** surpriza, mânuirea materialului, aplauze. **Construcții:** Suporturi pentru fructe (construiește respectând codul culorilor) – vor construi prin suprapunerea pieselor clipo, de anumite culori, suporturile pentru fructe; **Manipulative:** Para (labirint)- vor colora traseul corect prin labirint, de la punctul de start la punctul de finish ; **Alfabetizare:** Linia curbă (trasare semne grafice) – vor trasa corect linia curbă, respectând modelul (antrenament grafic); Artă: Mărul (rupere/lipire) – vor lipi, în maniera dorită, bucățile de hârtie rupte, pentru a decora mărul.

Fiecare preșcolar va participa și va lucra la fiecare centru de activitate. După finalizarea sarcinilor din fiecare centru, împreună cu preșcolarii, utilizând metoda Turul galeriei, vom evalua produsele pe care aceștia le-au realizat.

După desfășurarea activității pe centre, prin intermediul jocului muzical “Morișca” se realizează trecerea la jocurile și activitățile liber alese:

- “Cursa merelor”- joc de mișcare
- “Ghici ce este?”- joc de atenție.

Jocul de mișcare - ”Cursa merelor”

Copiii sunt împărțiți în două echipe: roșu și verde. Echipa culegătorilor de mere roșii și echipa culegătorilor de mere verzi. Aceștia, la startul meu vor porni, având în mână coșulețe să culegă merele, în funcție de culoarea echipei, roșu sau verde. Culoarea roșie va culege mere roșii, iar culoarea verde va culege mere verzi. Copiii sunt încurajați de colegi în timpul culesului, iar la final este aplaudat cel care este mai rapid. Fiecare copil va participa la joc atât în calitate de susținător cât și în calitate de culegător.

Jocul de atenție:”Ghici ce este?”

Voi împărți preșcolarii în două grupe și voi adresa pe rând câte o ghicitoare celor două grupe. Pentru fiecare răspuns corect voi acorda câte o bulină. Dacă una din grupe va ști răspunsul la ghicitoare adresată celeilalte grupe va primi o bulină. Câștigă echipa care are mai multe buline.

În încheiere, se fac aprecieri colective și individuale asupra modului în care preșcolarii au participat și s-au comportat la activități.

PROIECT DIDACTIC**PROFESOR ÎNVĂȚĂMÂNT PREȘCOLAR ENACHE MĂDĂLINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 15 TÂRGOVIȘTE
JUDEȚUL DÂMBOVIȚA**

Unitatea de învățământ: Grădinița cu Program Prelungit Nr. 15 Târgoviște

Grupa: mică „Piticii”

Nivelul de vârstă: I

Prof. inv. preșcolar: Enache Mădălina

Tema anuală de studiu: „Când, cum și de ce se întâmplă?”

Tema proiectului: „Primăvară, bine ai venit!”

Tema săptămânii: „Vitamine de primăvară”

Tema zilei: „Ridichea- legumă de primăvară”

Tipul activității: Transmitere și însușire de noi cunoștințe

Scopul: Transmiterea unor cunoștințe referitoare la părțile componente ale unei plante și caracteristicile acesteia: culoare, forma și gust.

Forma de realizare: Activitate integrată (ADP+ADE+ALA)

DOMENIU DE DEZVOLTARE:

E. DEZVOLTAREA COGNITIVĂ ȘI CUNOAȘTEREA LUMII

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

1. Relații, operații și deducții logice în mediul apropiat

COMPORTEMENTE VIZATE:

1.1. Identifică elementele caracteristice ale unor fenomene/relații din mediul apropiat

1.4. Identifică posibile răspunsuri/soluții la întrebări, situații - problemă și provocări din viața proprie și a grupului de colegi

Categoriile de activități:**Activități de dezvoltare personală (ADP):**

Rutina: Întâlnire de dimineață: „Ce ne aduce primăvara în coș?”- dezvoltarea abilităților de comunicare

Salutul. Prezența. Calendarul naturii. Ne pregătim pentru activități. Sosirea copiilor la grădiniță- deprinderi de igienă și autoservire

Tranziții: Joc cu text și cânt: „În poiana din vâlcele”
„Bat din palme”

Activități pe domenii experiențiale (ADE):

DȘ: Cunoașterea mediului : „Ridichea”- observare

Activități liber alese (ALA):

Biblioteca: „Legume timpurii”- formulare de propoziții simple

Artă: „Coșul primăverii”- modelaj

Manipulative: „Ridichea”- piuneze

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității preșcolarii vor fi capabili:

O1: să recunoască însușirile vizibile ale ridichii (formă și culoare) pe baza suportului concret-intuitiv;

O2: să denumească părțile componente ale ridichii (rădăcină, tulpină, frunze);

O3: să formuleze propoziții simple pe baza jetoanelor cu legume de primăvară;

O4: să modeleze coșul cu legume de primăvară, respectând indicațiile date;

O5: să potrivească piuneze pe tăblița suport pentru a realiza ridichi.

STRATEGIA DIDACTICĂ:

Metode și procedee: conversația euristică, explicația, exercițiul, observația, demonstrația, Turul galeriei.

Mijloace de învățământ: calendarul naturii, coș cu legume de primăvară, ridichi, cub, jetoane cu legume timpurii, piuneze, tablă pentru piuneze, plastilină, palete față veselă/ față tristă.

Forma de organizare: individual, frontal, pe grupe.

Metode de evaluare: aprecieri verbale, observare curentă.

Locul de desfășurare: sala de grupă

Durata: o zi

Bibliografie:

- *CURRICULUM PENTRU EDUCAȚIA TIMPURIE (A COPIILOR DE LA NAȘTERE PÂNĂ LA VÂRSTA DE 6 ANI)- 2019*

SCENARIUL ACTIVITĂȚII

Preșcolarii vor intra în sala de grupă și se vor așeza în semicerc în locul destinat întâlnirii de dimineață.

Rutină: Copiii vor aborda „întâlnirea de dimineață” într-o manieră optimistă și plină de energie, deoarece ziua bună se cunoaște de dimineață.

Salutul: Așezați în semicerc, pe scăunele, copiii se salută reciproc cu expresia „Bună dimineața!”, salutul curgând firesc de la stânga la dreapta, într-o atmosferă de relaxare și bună dispoziție. Educatoarea va fi cea care va da start acestui salut.

Prezența: Un copil verifică la panou dacă toate fotografiile colegilor prezenți/absenți sunt la locul lor.

Calendarul naturii: Consultăm buletinul meteo verbalizând acțiunea: „Suntem în anotimpul primăvara, luna martie, data...”, „Ieri a fost duminică, a șaptea zi a săptămânii, astăzi este luni prima zi a săptămânii, iar mâine va fi marți, a doua zi a săptămânii. Vremea este....., cerul este....., soarele”.

Tema: „Ridichea”- observare

Activitatea introductivă: Tema de discuție va fi „Îmi iau vitaminele din”, având ca scop dezvoltarea abilităților de comunicare. Această etapă se va realiza cu ajutorul unui coș plin cu legume de primăvară. Legumele se găsesc în grădina educatoarei, iar aceasta le propune copiilor o călătorie prin grădină.

Tranziții: *Joc cu text și cânt:* „În poiana din vâlcele”

Domeniul Științe- Cunoașterea mediului: Preșcolarii vor recunoaște părțile componente ale unei ridichi, prin întrebările ajutătoare adresate de către educatoare. Sinteza parțială se realizează prin jocul „Continuă propoziția” (se are în vedere părțile componente ale unei ridichi: rădăcina, tulpină, frunze). Sinteza finală se va realiza cu ajutorul metodei cubului.

Activități liber alese:

La centre, se desfășoară activitățile liber alese. Se prezintă sarcinile de lucru și se demonstrează modul de realizare a temelor propuse.

Înainte de a începe activitățile, preșcolarii execută câteva exerciții pentru încălzirea mușchilor mici ai mâinilor.

La centrul **Biblioteca** -„Legume timpurii”, preșcolarii au sarcina de a formula propoziții, pe baza jetoanelor cu legume.

La centrul **Artă**-„Coșul primăverii”, preșcolarii vor modela un coș cu legume de primăvară.

La centrul **Manipulative**- „Ridichea”, preșcolarii au ca sarcină să potrivească piunezele pe tăblițele suport pentru a realiza ridichi.

PROIECT DE ACTIVITATE MONODISCIPLINARĂ

**PROFESOR PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR LEU ALINA
GRĂDINIȚA CU PROGRAM SĂPTĂMĂNAL NR. 49 BRĂILA
STRUCTURA: GRĂDINIȚA CU PROGRAM NORMAL NR. 19 BRĂILA**

NIVEL DE VÂRSTĂ/ GRUPA: 5-6 ani, nivel I, Grupa mare

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: „Cum este, a fost și va fi aici pe Pământ?”

TEMA PROIECTULUI: „Lumea necuvântătoarelor”

TEMA SĂPTĂMĂNII: „Învățăm despre animale sălbatice”

DOMENIUL EXPERIENȚIAL: Om și Societate

DISCIPLINA: Abilități practice

TEMA ACTIVITĂȚII: „Rița Veverița”

TIPUL ACTIVITĂȚII: Consolidare

Dimensiuni ale dezvoltării:

- Motricitate grosieră și motricitate fină în contexte de viață familiare;
- Finalizarea sarcinilor și a acțiunilor (persistență în activități).

Comportamente vizate:

- Utilizează mâinile și degetele pentru realizarea de activități variate;
- Realizează sarcinile de lucru cu consecvență.

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Consolidarea deprinderilor și abilităților în realizarea unei lucrări practice.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1 – să respecte etapele de lucru prezentate de către cadrul didactic;
- O2 – să folosească adecvat instrumentele de lucru necesare realizării lucrării.

STRATEGII DIDACTICE:

Metode și procedee: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, Turul Galeriei.

Resurse materiale: carton colorat, carioci, foarfece, lipici, veveriță, copac

Forme de organizare: frontal, individual.

RESURSE:

- temporale: 20-25 de minute;
- umane: 24 de preșcolari.

BIBLIOGRAFIE:

Masari, G., Seghedin, E., *Teoria și metodologia instruirii și a evaluării*, Editura Performantica, Iași, 2012

DEMERS DIDACTIC

NR. CRT	SECVENȚELE ACTIVITĂȚII	CONȚINUT ȘTIINȚIFIC	STRATEGIA DIDACTICĂ			EVALUARE (instrumente și indicatori)
			Metode și procedee didactice	Mijloace didactice	Forme de organizare	
1.	Moment organizatoric	Se vor realiza condițiile optime pentru o bună desfășurare a activității didactice: - aerisirea sălii de clasă; - aranjarea mobilierului; - pregătirea materialelor didactice.				
2.	Captarea atenției	Se va realiza prin introducerea unui element surpriză: o veveriță de pluș. Aceasta a venit în vizită la copii și le adresează câteva cuvinte despre cum trăiește ea în pădure și cum se descurcă în anotimpul rece.	Conversația	Veveriță	Frontal	Observarea sistematică a copiilor
3.	Reactualizarea cunoștințelor	Copiii sunt întrebați: „Ce alte animale sălbatice mai cunoașteți?” Educatorea le amintește copiilor ce este acela un animal sălbatic (animal care trăiește în pădure).	Conversația		Frontal	Evaluare orală Aprecieri verbale
4.	Anunțarea temei și a obiectivelor	Se anunță tema activității: „Astăzi veți realiza o veveriță din carton portocaliu. Veți avea de mânuit foarfeca ceea ce înseamnă că trebuie să aveți foarte mare grijă! La final, veți așeza veverițele în copacul din fața clasei.	Conversația		Frontal	Observarea sistematică a copiilor
5.	Dirijarea învățării a) Intuirea materialului	Copiii sunt întrebați: - „Spuneți-mi vă rog, ce ați primit pe măsuțe?” - „Ce credeți că vom face cu acestea?” Le voi da copiilor câte un	Conversația Observația	Carton colorat Foarfece	Frontal	Capacitatea copiilor de a intui materialele observate

	<p>b) Intuirea modelului</p> <p>c) Explicarea și demonstrarea tehnicii de lucru</p> <p>d) Exerciții pentru încălzirea mușchilor mici ai mâinilor</p> <p>e) Executarea propriu-zisă a lucrării</p>	<p>carton portocaliu. Fiecare copil va avea propria foarfecă, un lipici, precum și suporturi cu carioci necesare realizării lucrării.</p> <p>Li se arată copiilor lucrarea model. Aceasta va fi așezată la vedere.</p> <p>Educatorea explică modul de lucru, demonstrând în fața copiilor cum se lucrează: copiii vor avea de decupat, urmărind conturul, veverița propriu-zisă. Apoi, vor colora ghinda desenată în brațele veveriței. Ondularea cozii va fi realizată prin rularea cartonului colorat cu ajutorul unei carioci. La final, copiii vor lipi în locurile însemnate pentru realizarea veveriței.</p> <p>Vom încălzi degetele prin efectuarea următoarelor jocuri: „Boboc-floare”, „Morișca”, „Cântăm la pian”, „Plouă încet, plouă mai tare, tună, a ieșit soarele!”</p> <p>Se va trece la activitatea propriu-zisă.</p> <p>Copiii vor urmări modelul și vor respecta pașii necesari realizării veveriței: vor decupa, vor colora, vor ondula și vor lipi.</p> <p>Educatorea observă modul de lucru, ajutându-i pe cei care solicită sprijin.</p> <p>Copiii realizează lucrarea sub supravegherea</p>	<p>Explicația</p> <p>Demonstrația</p> <p>Exercițiul</p>	<p>Lipici</p> <p>Carioci</p>	<p>Frontal</p> <p>Individua l</p>	<p>Capacitatea de a intui subiectul lucrării</p> <p>Capacitatea copiilor de a executa mișcările sugerate</p>
--	---	---	---	------------------------------	---------------------------------------	--

