

**ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.4 VATRA DORNEI**  
**Loc. Vatra Dornei, Jud. Suceava, România**  
**Str. Mihai Eminescu, Nr. 50**  
**Tel/ Fax 0230/371304,**  
**e-mail: scgen4vd@yahoo.com**  
**www.scoala4vd.ucoz.ro**  
**www.scoala4vatradornei.ro**

## **O ACTIVITATE DE SUCCES ÎN ȘCOALA ALTFEL**

### **Numele și adresa unității aplicante:**

Școala Gimnazială Nr. 4, str. Mihai Eminescu nr. 50, loc. Vatra Dornei, jud. Suceava, tel. 0230374354, e-mail [scgen4vd@yahoo.com](mailto:scgen4vd@yahoo.com)

**Nivelul de învățământ-** gimnazial

**Numărul de elevi din școală-** 420

**Numărul de cadre didactice din școală-** 25 profesori

**Coordonatorii activității:** prof. Voivod Ancuța, tel. 0755901238, e-mail [ancutavoivod@yahoo.com](mailto:ancutavoivod@yahoo.com), prof. Acatrinei Irinel Mioara, tel. 0742280276, e-mail [irinelacatricei1973@yahoo.com](mailto:irinelacatricei1973@yahoo.com), prof. Doina Moroșan, tel. 0743339780, e-mail [doina\\_morosan@yahoo.com](mailto:doina_morosan@yahoo.com)

**1.Titlul activității-** Proiectul „Sport. Mișcare. Sănătate- un altfel de SMS”

**2.Domeniul în care se încadrează:** Educație pentru sănătate și stil de viață sănătos

**3.Scopul activității:** promovarea mișcării și deprinderea obiceiului unei diete echilibrate și a hidratării corespunzătoare, încă din copilărie. Pentru că cei mici învață cel mai bine prin joc și exemple, acest program aduce în fața lor modele, personalități recunoscute pentru performanță și hotărâre, pentru un mod de viață echilibrat și sănătos.

### **4. Obiectivele educaționale:**

- ✓ Conștientizarea importanței mișcării în viața de zi cu zi, de la vârste mici;
- ✓ Conștientizarea importanței abordării unui stil de viață sănătos, pentru o dezvoltare armonioasă;
- ✓ Formarea unor deprinderi de hrănire sănătoasă și hidratare corectă, prin abordarea unei diete echilibrate;
- ✓ Valorificarea experienței pozitive a „ambasadoarelor” proiectului (adulti de succes) în abordarea unui stil de viață sănătos;
- ✓ Exemplificarea unor comportamente sănătoase- exerciții zilnice simple;
- ✓ Încurajarea inițiativei individuale și de grup.

## **5. Elevi participanți:**

- ✓ Grupul țintă: (100 elevi- număr impus de partenerul MASPEX România, 20 părinți, 10 profesori)
  - elevii Școlii Gimnaziale Nr. 4 V. Dornei- cuprinzând clase de nivel primar și gimnazial: clasele I A, B, respectiv clasele a VII-a A, B și clasele a VIII-a A, B-fete;
- ✓ Elevi participanți: 100 elevi de la Școala Gimnazială Nr. 4 V. Dornei, -procent de participanți din numărul total de elevi din grupul țintă= 98%.

**6. Durata desfășurării:** 10- 23 octombrie 2018; activitatea din data de 23 octombrie 2018 s-a desfășurat între orele 8:00- 14: 00.

**Locul desfășurării:** Școala Gimnazială Nr. 4- sala de sport a școlii, cancelarie.

## **7. Descrierea activității:**

- Proiectul „Sport. Mișcare. Sănătate-un altfel de SMS” a cuprins mai multe etape:
- 7.1.Promovarea proiectului în școală și comunitate, cu invitarea partenerilor (discuții cu MASPEX România, anunțarea proiectului la nivelul claselor și invitarea partenerilor)- 10-22.10.2018;
  - 7.2.Organizarea activităților la nivel de clasă- elevii și părinții au fost anunțați de către diriginte sau învățător despre etapele proiectului, echipamentul sportiv necesar desfășurării activităților, iar în data de 23.10.2018, elevi și cadre didactice au parcurs, pe clase, etapele proiectului, anunțate anterior;
  - 7.3.Moment de deschidere a activităților proiectului, desfășurat în sala de sport a școlii, când au vorbit elevilor:
  - ✓ dna Ioana Vișan, director de comunicare a MASPEX România- „Acțiunea de la Vatra Dornei este parte integrantă a programului „Învață să crești sănătos cu Bucovina”. Compania Maspex Romania se implică de mai mult timp în acțiuni care vizează stimularea copiilor pentru practicarea sportului și a mișcării. Conștientizând importanța sportului și a hidratării în dezvoltarea armonioasă a celor mici, compania desfășoară, prin brandul „Bucovina”, programul „Învață să crești sănătos cu Bucovina”, care constă în efectuarea de vizite în școli din țară împreună cu cele două ambasadoare ale brandului, Cătălina Ponor și Carmen Brumă. Cu toții cunoaștem tentațiile vietii moderne – sedentarismul, mâncarea mai puțin sănătoasă. Și noi, adulții, ne confruntăm, uneori, cu ele. Și tot ca adulții am realizat faptul că dacă «luptăm» din timp cu aceste tentații, dacă nu le lăsăm să câștige teren în fața noastră, reușim să avem o viață echilibrată. Copiii, mult mai preocupați de joc și distracție – lucruri absolut normale, specifice vîrstei – nu acordă aceeași atenție faptului că tentațiile îi pot domina. Tocmai de aceea suntem noi aici, pentru a realiza împreună că o viață bună este reprezentată de echilibrul dintre mișcare-alimentație-hidratare. Iar ca să ne fie mai ușor să ne însușim aceste informații utile, avem alături de noi pe cele două ambasadoare, adevărate modele pentru cei mici, dar și pentru cei mari.”;
  - ✓ gimnasta Cătălina Ponor, care a precizat: „Ca sportiv de performanță, știu cât de importante sunt exercițiile susținute, regulate, realizate cu determinare, hidratarea constantă. Ca om, știu că mișcarea este vitală mai ales în zilele noastre, când tendința de a fi mai leneși, mai puțin

activi, pare că ne acaparează. și mai știu că e greu să lupți cu tentațiile. Dar cred cu convingere în performanța de a te depăși pe tine. Putem să câștigăm medaliile întrecerilor cu noi însine și garantez că satisfacțiile sunt la fel de mari precum cele pe care le are un sportiv de performanță atunci când urcă pe podiumurile marilor competiții.”

- ✓ Prezentatoarea de televiziune Carmen Brumă, care a transmis următorul mesaj: „Îl felicit pe organizatori pentru această campanie al cărei obiectiv este acela de a încuraja mișcarea, alimentația echilibrată și hidratarea corespunzătoare în rândul copiilor. Consider că deprinderile bune se formează în copilărie și că este important ca noi, adulții, să-i ghidăm pe copii și în direcția aceasta. Îi mă bucur mult că fac parte dintr-un program propus și realizat de unul dintre cele mai apreciate branduri de apă. Chiar dacă este un lucru cunoscut, îl repet și eu: hidratarea este deosebit de importantă pentru ca organismul nostru să funcționeze și să se dezvolte sănătos și armonios”.
  - ✓ Prof.Voivod Ancuța-director al Școlii Gimnaziale Nr. 4 Vatra Dornei, mulțumind firmei MASPEX România pentru că a ales să desfășoare proiectul cu elevi ai Școlii Gimnaziale Nr. 4 V. Dornei, ambasadoarelor proiectului și tuturor invitaților, pentru participare și susținere;
  - ✓ Primarul municipiului, dl Ilie Boncheș, care a mulțumit firmei MASPEX România și firmei Bucovina- Ape Minerale pentru implicarea în activități ce implică școli din zona Dornelor, arătându-și întreaga disponibilitate pentru dezvoltarea armonioasă a tinerilor, o investiție a comunității în acest sens fiind terenul sintetic de sport al Școlii Gimnaziale Nr. 4 V. Dornei.
- 7.4.Activități, pe grupe de vîrstă:
  - ✓ Sportiva Cătălina Ponor a desfășurat în sala de sport a școlii o oră de gimnastică și jocuri sportive cu elevii claselor I A și B, alături de profesorii de sport a celor două clase, părinți, invitați și un susținător „surpriză” al proiectului- mascota Ursulețul Tedi.
  - ✓ Vedeta TV a desfășurat în cancelaria școlii o activitate interactivă cu elevele din clasele a VII-a A și B, respectiv a VIII-a A și B, împărtășind din experiența proprie trăită în perioada adolescenței, când a avut mari probleme cu „kilogramele în plus”. A câștigat această luptă prin abordarea unui stil de viață sănătos, pe care îl promovează prin multe emisiuni de televiziune și prin proiecte, ca cel de față, în care se întâlnește cu adolescente și le răspunde direct tuturor întrebărilor, dându-le sfaturi avizate.
- 7.5.Activitatea de încheiere a proiectului, desfășurată în cancelaria școlii, când cele două invitate de onoare au împărțit diplome și daruri elevilor参, alături de Ursulețul Tedi. La finalul activității, eleva Alexandra Nichițu din clasa a VII-a A le-a făcut o surpriză celor două invitate, dăruindu-le câte o „felicitare” ce cuprindea, pe lângă un desen sugestiv, (o medalie de aur pentru gimnasta Cătălina Ponor, respectiv o piramidă alimentară pentru prezентatoarea TV Carmen Brumă) și o poezie, gest care le-a încântat pe cele două invitate. „Este pentru prima dată când primesc un astfel de cadou. Sunt încântată! Voi ține legătura cu Alexandra prin intermediul canalelor de socializare. I-am făcut câteva recomandări și vreau să știu dacă va avea rezultate”...a declarat Carmen Brumă.

- 7.6. Invitații din partea presei au luat interviuri celor două vedete, directorului departamentului de comunicare a firmei MASPEX România- dnei Ioana Vișan, dnei director al Școlii Gimnaziale Nr. 4 V. Dornei –prof. Voivod Ancuța și elevelor Alexandra Nichită și Alexia Strugaru, din clasa a VII-a A. Promovarea proiectului a fost realizată prin preluarea interviurilor de către televiziunea județeană TV Suceava Plus, de televiziunea locală TV Orion Vatra Dornei, ziarul SuceavaLive, ce au difuzat reportajele în zilele de 23 și 24 octombrie 2018. Postarea de fotografii din timpul activității pe pagina de facebook și pe site-ul școlii au întregit promovarea proiectului în comunitate.
- 7.7. Proiectul a continuat prin alte activități, desfășurate în școală. Astfel, a devenit o obișnuință „pauza cu mișcare”- când elevii, alături de învățători și profesori, în zilele fără ploaie, fac mișcare pe terenul de sport al școlii, coordonați de profesorii de educație fizică; clasele de gimnaziu organizează „Cupa școlii”- fotbal băieți și „Cupa școlii”- handbal fete; mișcarea și abordarea unei diete echilibrate sunt promovate și prin activitățile extrașcolare, desfășurate în toate anotimpurile: drumeții, excursii, ieșiri la săniuș, la tubing sau pe pârtia de schi, respectiv întâlniri cu nutriționiști și doctori pediatri, alături de colegii mai mari, parteneri în activități, elevi ai Liceului Teoretic „Ion Luca” V. Dornei, activități în cadrul Proiectului Erasmus+, acțiunea KA1, ProSana 2, desfășurate la clasele V-VIII, școala noastră fiind parteneră a Asociației Pro Civis Dorna, ce desfășura proiectul în bazinul Dornelor, proiect de promovează mișcarea și viața sănătoasă.

**Metode:** dialogul, explicația, demonstrația, exercițiul, învățarea prin joc, lucrul în echipă etc.

Activitatea a prezentat **caracter interdisciplinar**, elevii dovedind și acumulând cunoștințe de biologie, nutriție, educație fizică, educație estetică, abilități practic-senzoriale și lucru în echipă etc.

**Parteneri:** firma MASPEX România și Bucovina –Ape Minerale V. Dornei, Primăria Vatra Dornei, Asociația de părinți „Împreună pentru o școală modernă”, TV Suceava Plus, TV Orion Media- Vatra Dornei.

## 8. Rezultate:

- ✓ Opt banerre verticale;
- ✓ Opt liste de prezență ;
- ✓ O activitate de deschidere a proiectului;
- ✓ Două activități pe grupe de vârste: primar și gimnaziu;
- ✓ O activitate de premiere, cu înmânarea diplomelor de participare și a cadourilor (un stik cu programe de mișcare- Carmen Brumă și produse Tedi);
- ✓ O postare a activității pe pagina de facebook a școlii Proșcoala4 și pe site-ul școlii (50 de fotografii), respectiv a filmului activității;
- ✓ Un film al proiectului și două difuzări a acestuia pe postul TV Suceava Plus și postul Orion TV Vatra Dornei, în datele de 23 și 24 octombrie 2018;
- ✓ Un DVD cu fotografii și filmul activității din 23.10.2018.

**9.** La nivelul școlii, activitatea „Sport. Mișcare. Sănătate- un altfel de SMS” a avut un impact deosebit prin prezența „ambasadoarelor” proiectului- gimnasta Cătălina Ponor, realizatoarea TV Carmen Brumă și a Ursulețului Tedi, însotiti de întreaga echipă MASPEX România, ce coordonează proiectul la nivel național. Faptul că au cunoscut persoane care sunt un exemplu al reușitei în abordarea unui stil de viață echilibrat, ce promovează mișcarea, că au primit sfaturi de la oameni care au întâmpinat probleme de nutriție în adolescență și le-au depășit, sunt un real câștig pentru elevii școlii noastre. Instituția noastră a fost singura școală inclusă în acest proiect, în anul școlar 2018-2019, din zona Dornelor, fapt care ne onorează și ne obligă în același timp la punerea în practică a informațiilor primite, pentru a demonstra că am „Învățat să creștem sănătoși cu Bucovina”, prin „Sport, Mișcare, Sănătate” (un „altfel” de SMS, transmis elevilor noștri!).

## **10.**

Proiectul „Sport. Mișcare. Sănătate- un altfel de SMS” a fost propus ca activitate de succes în Școala Altfel (22.10-26.10.2018), datorită faptului că a avut un număr mare de participanți (100 de elevi ai școlii, 20 părinți și 10 cadre didactice), implicând și parteneri din diverse medii (firme, primărie, media), cu impact mare în comunitate și continuare a activităților propuse de MASPEX România, prin acest demers, în perioada următoare, antrenând întreaga comunitate școlară.

### **Mărturii ale participanților:**

- ❖ „Ca sportiv de performanță, știu cât de importante sunt exercițiile susținute, regulate, realizate cu determinare, hidratarea constantă. Ca om, știu că mișcarea este vitală mai ales în zilele noastre, când tendința de a fi mai leneși, mai puțin activi, pare că ne acaparează. Și mai știu că e greu să lupți cu tentațiile. Dar cred cu convingere în performanță de a te depăși pe tine. Putem să câștigăm medalii întrecerilor cu noi însine și garantez că satisfacțiile sunt la fel de mari precum cele pe care le are un sportiv de performanță atunci când urcă pe podiumurile marilor competiții” a declarat **gimnasta Cătălina Ponor**.
- ❖ „Îi felicit pe organizatori pentru această campanie al cărei obiectiv este acela de a încuraja mișcarea, alimentația echilibrată și hidratarea corespunzătoare în rândul copiilor. Consider că deprinderile bune se formează în copilarie și că este important ca noi, adulții, să-i ghidăm pe copii și în direcția aceasta. Și mă bucur mult că fac parte dintr-un program propus și realizat de unul dintre cele mai apreciate branduri de apă. Chiar dacă este un lucru cunoscut, îl repet și eu: hidratarea este deosebit de importantă pentru ca organismul nostru să funcționeze și să se dezvolte sănătos și armonios” a declarat, **realizatoarea TV, Carmen Brumă**.
- ❖ „A fost o experiență unică. Am învățat multe lucruri într-un timp scurt. A fost important că am avut un dialog cu dna Carmen Brumă și că ne-a împărtășit din propria experiență și din ceea ce a trăit în adolescență. Ne-a transmis un mesaj care are importanță pentru noi-Sănătatea înseamnă mișcare și dietă echilibrată!”. (**Alexandra Nichițuș- elevă a clasei a VII-a A**)
- ❖ „A fost minunat! Să cunoști două persoane importante în sportul și televiziunea română nu e ușor...iar acest eveniment a avut loc în școală. Mulțumesc celor care au făcut posibil acest lucru! Am învățat că este important să faci mișcare, să ai o dietă echilibrată, care presupune și o hidratare corectă. Voi bea apă mai des ca până acum. Este important căt

bei, dar și cantitatea pe care o bei de fiecare dată. Mai des și în cantitate nu foarte mare, pentru a da corpului timp să o folosească util, nu să o eliminate rapid. Iar când facem mișcare, este important să bem lichide, dar nu orice fel de lichide, ci apă- din care este format corpului uman.” (**Alexia Strugaru- elevă a clasei a VII-a A**).

- ❖ „Am fost onorați și încântați să le avem în mijlocul nostru pe două dintre personalitățile ce reprezintă modele și sunt recunoscute prin opțiunea pentru un mod de viață echilibrat, pentru mișcare și sport, pentru performanțele obținute: Cătălina Ponor- campioana noastră, una dintre gimnastele de aur ale României și Carmen Brumă- personalitate cu o carieră notabilă în televiziune și care a demonstrat prin exemplul propriu avantajele unui stil de viață sănătos”.(**prof. Ancuța Voivod, director al Școlii Gimnaziale Nr. 4 Vatra Dornei**).
- ❖ „O activitate de impact, cu participarea a peste 100 de elevi ai școlii, ce au învățat lucruri interesante, de la oameni deosebiți. Comunitatea a fost alături de noi, fiind prezenți la activități și reprezentanți ai Primăriei Municipiului Vatra Dornei, firmei „Bucovina- Ape Minerale”, ce reprezintă MASPEX România în zona Dornelor și presa locală, respectiv cea județeană. Le mulțumim tuturor pentru implicare, colaborare și pentru ceea ce promovează acest proiect...un stil de viață sănătos, într-o lume în care copiii sunt tentați să stea mai mult în fața telefoanelor și calculatoarelor. S-a transmis astăzi un „altfel” de SMS participanților ~ Sport. Mișcare. Sănătate.” (**prof. Irinel Mioara Acatrinei- consilier educativ**)

Activitatea poate fi accesată pe site-ul școlii <http://www.scoala4vatradornei.ro/>, link

Gimnasta Cătălina Ponor și prezentarea TV Carmen Brumă, la deschiderea activității



Alături de mascota proiectului, Ursulețul Tedi



**„Ora de mișcare”, alături de campioana Cătălina Ponor**

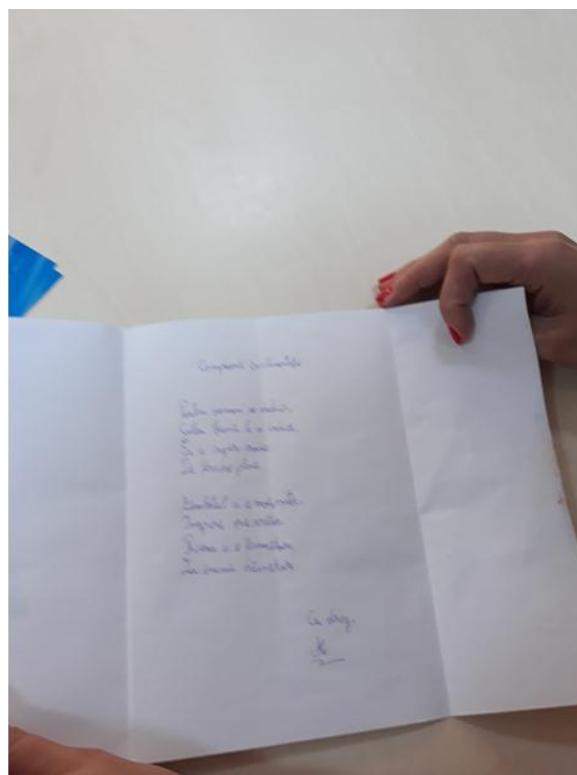
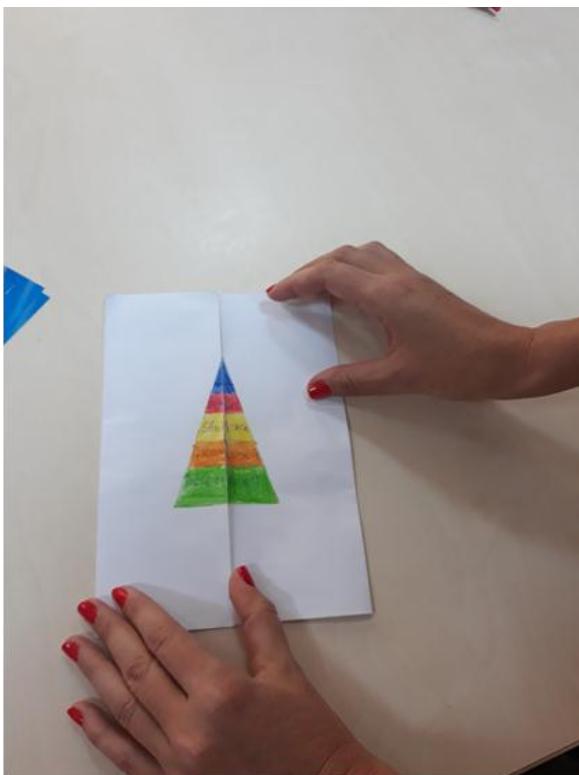


**Activitatea „Sete de echilibru”-dezbatere, alături de prezentatoarea TV Carmen Brumă**





Poezia primită de prezentatoarea Carmen Brumă, de la eleva Alexandra Nichituș  
din clasa a VII-a A



Interviu dat de elevele Alexandra Nichituș și Alexia Strugaru din clasa a VII-a A,  
posturilor de televiziune TV PLUS Suceava și TV ORION Vatra Dornei,  
după încheierea activității

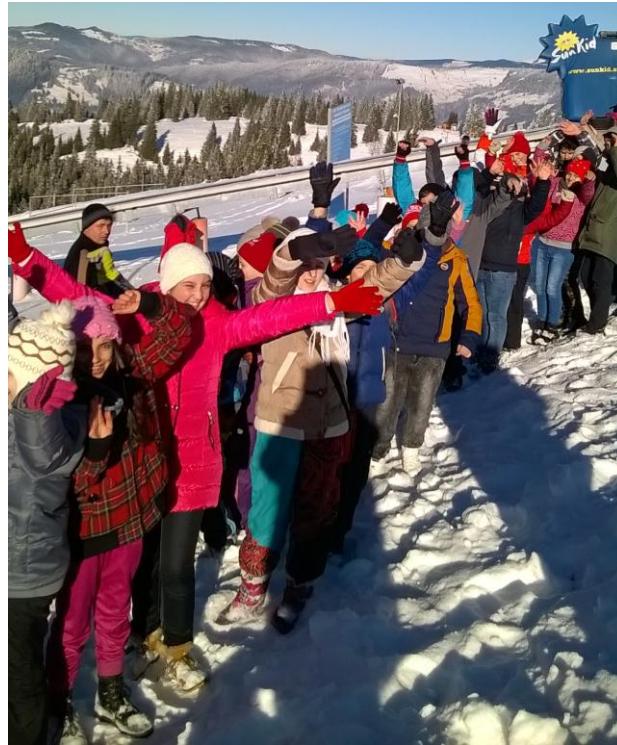


**„Pauza de mișcare”, activitate post-proiect  
desfășurată zilnic (când condițiile meteo sunt favorabile),  
pe terenul de sport al școlii**





Exemple de **activități extrașcolare~** post-proiect  
Drumeții pe Dealul Negru, la cota 1300m





Activități în cadrul **Proiectului Erasmus+**, acțiunea **KA1 ProSana 2**, desfășurate la clasele V-VIII, școala noastră fiind parteneră a Asociației Pro Civis Dorna, ce desfășoară proiectul în bazinul Dornelor





Transmitem tuturor un altfel de SMS: „Sport. Mișcare. Sănătate.”

Vă îndemnăm să-l puneți în aplicare!

**Succes!**

**Materiale video:**

<https://scoala4vatradornei.ro/index.php/proiecte/o-activitate-de-succes-2018-2019>