

# “INVITAȚIE LA SĂNĂTATE”- PROIECT CONCURS PROPUȘ ÎN CAEN 2015-2016

## DOMENIUL EDUCAȚIE CIVICĂ

**1.UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT INIȚIATOARE:** Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Constanța, prin Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică

*Coordonatori:*

Căpățînă Mirela, profesor psiholog CJAP Constanța; tel. 0745. 355.698; e-mail: [capatina\\_mirela@yahoo.com](mailto:capatina_mirela@yahoo.com)

Onciul Elena Ștefania, profesor psiholog Liceul Tehnologic „Ioan N. Roman”, Constanța; tel. 0745.890.669; e-mail [elenastef\\_o@yahoo.com](mailto:elenastef_o@yahoo.com)

**2. SCOPUL PROIECTULUI:** Dezvoltarea comportamentelor prosociale și de sănătate ale elevilor, prin implicarea acestora în activități de consiliere, competiții sportive și artistice

**3. PERIOADA DE DESFĂȘURARE:** noiembrie 2015- iunie 2016

### 4. GRUPUL ȚINTĂ:

Grupul țintă cărui i se adresează proiectul sunt clasele unde învățătorii/ profesorii diriginți întâmpină probleme privind gestionarea conflictelor între elevii din grupul clasă (la nivel de ciclu primar, gimnazial și/ liceu) și clasele de elevi de gimnaziu și liceu unde directorii/ prof. diriginți consideră că este nevoie de activități pentru prevenirea riscurilor legate de debutul vieții sexuale și/ consumul de tutun, alcool și droguri. Din aceste grupuri țintă participante la activitățile de consiliere sunt selectați elevii care au aptitudini pentru dans/ pentru desen. **La concursuri pot participa și elevi care provin din alte clase decât cele implicate în activitățile de consiliere/ alte școli partenere în proiect.**

### 5. ARGUMENT, JUSTIFICARE:

În ultimii ani, cadrele didactice s-au confruntat cu tot mai multe manifestări neagative ale elevilor din grupul clasă. Majoritatea abaterilor comportamentale nu sunt datorate unor patologii psihologice, cât tulburărilor adaptative. Un copil care se simte tolerat/respins de grupul clasă are o stimă de sine la nivel foarte scăzut și, pentru a primi recunoaștere din partea covârșnicilor, adera ușor la alte grupuri, cu orice riscuri, mai ales la vârsta pubertății, când nevoia de prieteni este mai mare decât la vârsta copilăriei, pubertatea fiind o perioadă dificilă, după perioada micii copilării, când copiii se desprind de tutela familiei. Curiozitatea, teribilismul, anturajul nepotrivit, tentațiile experimentării pot conduce la conduite de risc. În adolescență se adaugă un alt puseu, în planul dezvoltării psihice, care poate aduce cu sine manifestări specifice care pot îmbrăca forma dezorientării, dorinței experimentării și ignorării riscurilor. Adolescenții trec prin diferite perioade de „criză” (criza de originalitate, conduita revoltei, conduita închiderii în sine, conduita exaltării și afirmării) care pot fi factori favorizanți ai conduitei de risc, în condițiile în care echilibrul dintre control și libertate este precar. Pe fondul unor vulnerabilități datorate factorilor de risc psihologic, fizic sau social, puberii și adolescenții deprind mai repede decât adulții viciul legat de consumul de alcool, tutun, droguri/ alte substanțe care produc dependența. În acest context, riscurile legate de începerea vieții sexuale, cu toate consecințele de rigoare, sunt foarte mari. Iată de ce este nevoie de prevenție încă de la clasele primare, de informare și formare în clasele secundare. Elevii au nevoie la școală de activități care să aibă un impact puternic asupra lor. Activitățile de consiliere, Competițiile sportive, Arta creează un efect emoțional care pot schimba credințele false cu valori de viață benefice sănătății fizice, mentale și emoționale.

### 6. PARTENERI (până la data de 31 decembrie 2015- lista rămâne deschisă):

- Inspectoratul Școlar Județean/ IȘJ Constanța

-Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională/ CJRAE din județele: Tulcea, Bistrița, Bihor, Vâlcea, Dolj

- Direcția Județeană pentru Sport și Tineret/ DJST Constanța
- Facultatea de Educație Fizică și Sport- Universitatea „Ovidius” Constanța
- Asociația Psihologilor și Psihopedagogilor din Constanța „APSIPED”
- Centrul Regional de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog/ CPECA județul Constanța
- Fundația „Baylor Marea Neagră” Constanța
- Asociația START Sănătate pentru Viață
- 40 unități școlare din județele: Constanța, Galați, Argeș, Tulcea, Bistrița, Bihor, Vâlcea, Dolj, Gorj

## 7. ACTIVITĂȚI PROPUSE:

7.1 *Consiliere de grup* realizată de profesorii psihologi/ de psihologii CEPECA, în calitate de parteneri în proiect- notă: conținuturile activităților sunt asigurate de coordonatorii proiectului, iar tematica este la alegere, în funcție de nevoile școlilor partenere în proiect- perioada de desfășurare : noiembrie 2015-martie/aprilie 2016 – module propuse :

7.1.1 „Înțelege diferența, respectă egalitatea”- scop: integrarea elevilor cu dificultăți de adaptare și creșterea coeziunii grupului clasă (cls. II-VII/IX)

7.1.2 “Alege Puterea și Libertatea pentru Sănătate” - scop: prevenirea situațiilor de risc privind consumul de tutun, alcool și droguri/prevenirea situațiilor de risc privind debutul vieții sexuale (cls. VII-XII)

7.2 *Concurs* “Dansez pentru Sănătate”: majorete (nivel gimnazial - liceal) și/ gimnastică aerobică (nivel primar - gimnazial - liceal)

- faza județeană: 7.04.2016, cu ocazia „Zilei Mondiale a Sănătății”- organizat de CJRAE și / DJST / o unitate școlară pentru școlile înscrise din afara jud. Constanța

- faza națională: în „Săptămâna altfel”, la Constanța, organizat de CJRAE, în parteneriat cu IȘJ, DJST, Facultatea de Educație Fizică și Sport- Universitatea „Ovidius” și alți parteneri (dacă MECȘ va bugeta transportul)

7.3 *Concurs* de artă vizuală “În armonie cu Mine și cu Ceilalți”- desen, pictură, grafică, colaj ș. a. tehnici, (nivel primar – gimnazial - liceal)- 1 Iunie 2016, concurs realizat cu ocazia Zilei internaționale a Copilului (organizator, CJRAE Constanța, APSIPED, IȘJ, Asociația START Sănătate pentru Viață)- teme propuse:

- Toleranță, Prietenie
- Drepturile copilului
- Stil de viață sănătos

## 8. REZULTATELE AȘTEPTATE:

Cel puțin 1840 elevi- participanți direcți- din minim **15 județe**, din care :

- 800 participanți direcți la activitățile de consiliere
- 300 elevi participanți direcți la concursurile de dans și minim 140 participanți indirecți
- 300 elevi participanți direcți la concursul de arte vizuale și 300 elevi participanți indirecți
- 150 cadre didactice: învățători, prof. diriginți/prof. de ed. fizică și sport, prof. de desen/ TIC

## 9. IMPACTUL EDUCATIV ESTIMAT ASUPRA GRUPULUI ȚINTĂ:

Ca urmare a implementării activităților de consiliere de grup din programul “Înțelege diferența, respectă egalitatea”, elevii din grupul clasă vor relaționa mai bine, activitățile favorizând integrarea copiilor cu dificultăți de relaționare. În urma desfășurării activităților din programul de consiliere pentru prevenirea situațiilor de risc (activități reunite sub titlul „Aleg Puterea și Libertatea pentru Sănătate”), copiii vor fi mai deschiși față de subiecte considerate “tabu”, vor fi mai implicați, mai informați, mai responsabili și mai atenți la stilul de viață propriu. Atmosfera caldă, destinsă, securizantă va favoriza autodezvăluirea elevilor, grupul clasă devenind un adevărat grup de sprijin pentru aceia care traversează o perioadă dificilă în viața lor. Concursul de dans va stârni energiile pozitive ale copiilor, le va da un sens de a se implica pentru o provocare competitivă, constructivă, legală, mișcarea devenind antidotul care combate plictiseala, pierderea timpului, neimplicarea. În aceeași măsură, expoziția de desene va spori încrederea în sine a copiilor, stârnind dorința de afirmare a talentului și de exprimare a opiniilor, valorilor și credințelor prin artă. La sfârșitul proiectului, elevii vor cunoaște metode de protecție, își vor dezvolta abilitățile de comunicare, de luare a deciziilor, pentru a face față presiunii de grup ș.a. abilități de viață.

## **CONCURS DE DANS** **majorete și gimnastică ritmică „Dansăm pentru Sănătate”**

Concursul de dans **“Dansăm pentru SĂNĂTATE”** este parte din proiectul **„Invitație la sănătate”** propus în CAEN 2016, inițiat de Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Constanța și se adresează elevilor din clasele primare, gimnaziu, precum și liceenilor antrenați de profesorii de educație fizică și sport din unități școlare care nu au profil sportiv/ de studenți voluntari și are ca scop stimularea activității fizice sub forma activităților gimnice în rândul copiilor pentru promovarea unui stil de viață sănătos și prevenirea comportamentelor de risc (consum de substanțe: alcool, tutun, droguri).

Organizatorii concursului **“Dansăm pentru SĂNĂTATE”** sunt: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Constanța, în parteneriat cu Universitatea Ovidius din Constanța- prin Facultatea de Educație Fizică și Sport, Inspectoratul Școlar Județean și Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Constanța.

### **REGULAMENT**

1. Participanții vor evolua la una din cele 2 discipline gimnice: **majorete (fete și băieți ) și / gimnastică aerobică.**

#### **Criterii de jurizare:**

- a. Execuțiile prezentate trebuie să aibă decență și să exprime o idee, subliniată de fondul muzical
- b. Participanții pot evolua în formații, ansamblul de dansuri – **minim 8 elevi la majorete**, cu durata max. **4 minute** și la **gimnastică aerobică – minim 8 elevi**, aproximativ **2 minute**
- c. Fiecare colectiv artistic (unitate participantă) va prezenta câte un dans cu durata prevăzută de regulament, executând mișcări și elemente specifice probelor la care s-au înscris;
- d. Costumația este obligatorie și specifică, în funcție de proba aleasă:

**Majorete:** în limita decenței – FUSTE, TRICOU, PAMPOANE, TENEȘI/ADIDAȘI, ȘOSETE

**Gimnastică aerobică:** COSTUM DE GIMNASTICĂ / COLANȚI, TRICOU, TENEȘI/ADIDAȘI, ȘOSETE

Vor fi apreciate de juriu următoarele aspecte:

| Prezența elementelor dificile | Precizia execuției, sincronizare | Corelarea execuției cu muzica | Decența în execuție și echipament | Dinamica exercițiului | Originalitatea compoziției |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 2 puncte                      | 1 punct                          | 3 puncte                      | 2 puncte                          | 1 punct               | 1 punct                    |

2. Muzica va fi înregistrată pe CD / stick și prezentată în ziua concursului. Fondul muzical și mesajul transmis de acesta trebuie să fie adecvat vârstei participanților.
3. Concursul se va desfășura în data de 7.04.2016, orele 10.00-12.00. Informații despre locație vor fi anunțate cu cel puțin 2 săptămâni înainte de eveniment
4. Fiecare echipă poate să aibă un slogan, o scurtă prezentare care să reprezinte grupul de dansatori.
5. Fiecare echipă va veni în ziua concursului cu o pancardă cu numele unității de învățământ și al echipei.
6. În funcție de numărul de înscrieri, programul poate suferi modificări. Acestea vor fi anunțate telefonic tuturor unităților înscrise.
7. **Fișele de înscriere vor fi trimise cel târziu până la data de 20 martie 2016 pe adresa de mail [elenastef\\_o@yahoo.com](mailto:elenastef_o@yahoo.com)**
8. Ordinea intrării în competiția “Dansăm pentru SĂNĂTATE” se va stabili în ziua concursului, prin tragere la sorti.
9. Premiile I, II, III și mențiunile se vor acorda conform metodologiei ISJ (maxim 9 premii pe nivel de vârstă).

### **ALTE INFORMAȚII UTILE:**

*Pentru încheierea de parteneriate pentru concursul de dans, trimiteți un e-mail pe adresa managerului de proiect- **prof. psih. Mirela Căpățână** - adresă de e-mail: [capatina.mirela@gmail.com](mailto:capatina.mirela@gmail.com)*

### **COMISIA DE ORGANIZARE:**

Inspector școlar general – prof. Zoia Gabriela Bucovală

Director C.J.R.A.E. Constanța – prof. Ermolaev Irina

Prof.univ.dr. Damian Mirela – decan Facultate de Educație Fizică și Sport

Lect.univ.dr. Oltean Antoanela

Marian Țuțuianu – departamentul Tineret DJST

Nicoleta Mardirosian - departamentul Tineret DJST

Prof. psih. Mirela Căpățână - CJRAE, Constanța

Prof. psih. Elena Ștefania Onciul – CJRAE, Constanța

Coordonatori proiect,

prof. Psih. Mirela Căpățână

prof. Psih. Elena Ștefania Onciul

Director CJRAE,

prof. Psih. Irina Ermolaev

## FIȘĂ DE ÎNSCRIERE

Concurs “DANSĂM PENTRU SĂNĂTATE”- Ediția a II-a

7 aprilie 2016- Ziua Mondială a Sănătății

1. Unitatea pe care o reprezentați:
2. Categoria –specificați: primar, gimnaziu / liceu:
3. Tipul de dans/proba:
4. Nume și prenume organizator concurs la nivelul județului – unde e cazul (specificați funcția), date de contact:
5. Nume și prenume coordonator echipă dans (specificați funcția), date de contact:
6. Nume și prenume voluntar care a colaborat cu coordonatorul/ organizatorul (specificați: elev/student/masterand etc.):
7. Numărul membrilor:
8. Numele echipei, detalii muzică:
9. Date participanți (*a se specifica la rubrica „Observații” cuvântul „CES”, dacă elevul are cerințe educative speciale*)

| Nr.crt. | Nume, prenume participanți | Clasa | Observații |
|---------|----------------------------|-------|------------|
| 1.      |                            |       |            |
| 2.      |                            |       |            |
| 3.      |                            |       |            |
| 4.      |                            |       |            |
| 5.      |                            |       |            |
| 6.      |                            |       |            |
| 7.      |                            |       |            |
| 8.      |                            |       |            |

Data:

Nume și prenume director