



Cresc Sănătos!

Proiect finanțat de Primaria Municipiului Iași prin programul anual de finanțare nerambursabilă destinat proiectelor de interes public local, propuse de societatea civilă, în baza Legii 350/2005.

Solicitant: ASOCIAȚIA „URBIK”, Iași,

Reprezentant legal: Brebu Mihaela

Date de contact ale persoanei responsabile de implementarea proiectului: Brebu Mihaela, Tel.: 0740133311, email: mihaelabrebu11@gmail.com

Partener: Colegiul Național „Garabet Ibrăileanu”, Iași

Reprezentant legal: Prof. Chirilă Constantin

Date de contact: Tel.: 0232264470, Email: lic_ibraileanu@yahoo.com

Durata proiectului: 2,5 luni (27.09 – 15.12.2021)

Loc de desfășurare: Colegiul Național „Garabet Ibrăileanu”, Iași



Descrierea proiectului

Acum, mai mult ca niciodată, în contextul pandemiei de Covid-19 și a creșterii incidenței obezității la nivel național și global, se impune creșterea gradului de conștientizare a elevilor și a părinților asupra efectelor indesezirabile pe care alegerile alimentare nepotrivite și adoptarea unui stil de viață dezechilibrat le pot avea asupra greutateii corporale și a sănătății, în ansamblul ei. Prin proiectul "Cresc Sănătos!" ne propunem cultivarea de comportamente sănătoase în ceea ce privește alegerile alimentare și stilul de viață. Proiectul se adresează atât elevilor din ciclul primar din cadrul Colegiului Național „Garabet Ibrăileanu”, Iași, cât și părinților acestora, pe care ni-i dorim parteneri activi în acest demers educațional. În acest scop se vor organiza întâlniri cu caracter informativ, în cadrul cărora elevilor din ciclul primar participanți la proiect li se vor prezenta informațiile necesare însușirii unor principii sănătoase de viață și alimentație, urmate de întâlniri cu caracter practic, cu rol în fixarea noțiunilor prezentate.

În cadrul proiectului, aproximativ 350 de elevi vor lua parte la întâlnirile cu caracter informativ și practic, la finalul cărora aceștia vor fi încurajați să realizeze un material (desen/pictură/colaj) care să



ilustreze principiile care stau la baza unui model de alimentație sănătoasă și a unui stil de viață echilibrat, așa cum le-au înțeles și însușit, ca urmare a participării în acest program. Cele mai reușite lucrări, care vor reflecta în mod relevant principiile expuse în cadrul proiectului, vor fi selectate și introduse în broșura care le va fi înmănată/transmisă părinților la finele întâlnirii cu caracter informativ, dedicată lor.

Beneficiari

Beneficiarii direcți:

- Aproximativ 350 de elevi din ciclul primar din cadrul Colegiului Național „Garabet Ibrăileanu” Iași.
- Familiile celor aproximativ 350 de elevi participanți în proiect.
- Cadrele didactice de la clasele participante în proiect.

Beneficiarii indirecti:

- Ceilalți elevi din școală.
- Familiile extinse ale elevilor participanți în proiect.
- Comunitatea în ansamblul său.



Activități în cadrul proiectului

Activitatea 1

Evaluarea inițială în ceea ce privește comportamentul alimentar și stilul de viață

Un chestionar inițial de evaluare cu privire la comportamentele alimentare și la stilul de viață va fi trimis spre completare elevilor din ciclul primar din cadrul Colegiului Național "Garabet Ibrăileanu", Iași.

Chestionarul va investiga, prin întrebări foarte concrete, obiceiurile referitoare la: orarul meselor, conținutul acestora, hidratare, igiena orală, activitățile fizice desfășurate etc.

Chestionarul inițial va fi trimis spre completare înainte de întâlnirile prevăzute în proiect.



Activitatea 2

Culegerea și prelucrarea datelor antropometrice

Pentru a avea o imagine clară asupra incidenței supraponderalității și a obezității în rândul elevilor din ciclul primar din cadrul Colegiului National "Garabet Ibrăileanu", Iași, vor fi culese date antropometrice (greutate și înălțime) pentru fiecare elev în parte.

Datele antropometrice vor fi prelucrate în vederea calculării Indicelui de Masă Corporală pentru fiecare copil în parte, urmând ca acesta să fie interpretat din punct de vedere statistic, pentru ca, la final de proiect, să poată fi obținută o imagine clară a incidenței supraponderalității și a obezității în rândul elevilor din ciclul primar din cadrul Colegiului Național "Garabet Ibrăileanu", Iași

Activitatea 3

Realizarea întâlnirilor cu caracter informativ (Întâlniri susținute de specialistul în nutriție)

În cadrul acestor întâlniri se urmărește mai întâi creșterea gradul de conștientizare a elevilor și părinților asupra efectelor nocive pe care le pot avea asupra sănătății alegerile alimentare nepotrivite și adoptarea unui stil de viață dezechilibrat, pentru ca apoi să fie furnizate informațiile de maxim interes pentru ca eventualele dezechilibre să poată fi remediate sau preîntâmpinate prin deprinderea unor comportamente sănătoase în ceea ce privește alegerile alimentare și stilul de viață.

Subiectele abordate în cadrul întâlnirilor cu caracter informativ se vor referi la:

- ponderea obezității la copii, adolescenți și tineri la momentul actual
- tulburările de sănătate pe termen scurt, mediu și lung, generate de alegerile alimentare greșite și adoptarea unui stil de viață dezechilibrat, cu accent pe patologia vastă asociată supraponderalității și obezității

- importanța hidratării corespunzătoare și a respirației corecte
- alegerea judicioasă și asocierea corectă a alimentelor ce se consumă la cele trei mese principale ale zilei și la gustări, subliniind importanța consumului de fructe și legume proaspete în fiecare zi
- ritmurile corpului și importanța armonizării cu acestea
- necesarul orelor de somn conform vârstei și importanța respectării programului de odihnă
- importanța unui program regulat de exerciții fizice (cu exemple concrete)
- recomandarea de a realiza materialul propus în proiect (pictură/desen/colaj), care să reflecte comportamentele sănătoase cu privire la alimentație și stil de viață, așa cum le-au înțeles și însușit elevii, material care va trebui finalizat până la următoarea întâlnire

Frecvența cu care se vor desfășura întâlnirile va fi de 1/proiect, cu durata de 2 ore pentru fiecare clasă participantă.

Activitatea 4

Realizarea întâlnirilor care au ca scop educația pentru igiena orală (Întâlniri susținute de medicul specialist stomatolog)

În cadrul acestor întâlniri medicul specialist stomatolog va prezenta elevilor noțiunile de bază necesare pentru întreținerea sănătății orale.

Subiectele abordate în cadrul acestei întâlniri se vor referi la:

- periajul dentar corect
- frecvența cu care trebuie periați dinții
- apariția primului molar definitiv, fără ca acesta să înlocuiască un dinte de lapte, motiv pentru care apariția lui este de multe ori trecută cu vederea, ceea ce duce de multe ori la îngrijirea defectuoasă a acestuia
- alimente benefice sănătății dinților
- alimente de evitat pentru a preveni apariția cariilor
- activități practice care vor avea scopul de a fixa noțiunile prezentate

Frecvența cu care se vor desfășura întâlnirile va fi de 1/proiect, cu durata de 2 ore pentru fiecare clasă participantă.



Activitatea 5

Realizarea întâlnirilor cu caracter practic (Întâlniri susținute de specialistul în nutriție împreună cu facilitatorul de dezvoltare comunitară)

O componentă importantă a proiectului o reprezintă întâlnirea cu caracter practic, care va avea ca scop fixarea noțiunilor discutate în cadrul întâlnirilor anterioare. Pentru această întâlnire vor fi elaborate activități și materialele aferente desfășurării acestora, astfel încât copiii să fie stimulați să folosească informațiile cu privire la alegerile alimentare corecte și la stilul de viață sănătos, dobândite anterior.

Frecvența cu care se vor desfășura întâlnirile va fi de 1/proiect, cu durata de 2 ore pentru fiecare clasă participantă.



Activitatea 6

Realizarea întâlnirii cu părinții

După cele trei întâlniri cu elevii, se va organiza o a patra întâlnire, de această dată cu părinții, cu prilejul căreia specialistul în nutriție le va oferi și acestora informațiile necesare generării unor comportamente sănătoase în ceea ce privește alegerile alimentare și stilul de viață. Considerăm că acest demers va facilita parteneriatul activ cu părinții, parteneriat care va genera schimbări consistente și pe termen lung, în ceea ce privește adoptarea unui stil de viață și alimentație sănătos, atât în rândul copiilor, cât și în rândul adulților.

Frecvența cu care se vor desfășura întâlnirile va fi de 1/proiect, cu durată de 2 ore.



Activitatea 7

Evaluarea finală a comportamentului alimentar și a stilului de viață

Aplicarea chestionarului final are ca scop evaluarea impactului pe care informațiile oferite în cadrul programului l-a avut asupra elevilor din ciclul primar din cadrul Colegiului Național "Garabet Ibrăileanu", Iași și a părinților acestora. De asemenea chestionarul își propune să evalueze măsura în care informațiile oferite au generat modificări în comportamentul alimentar și în stilul de viață al participanților în proiect.

Chestionarul final de evaluare va fi trimis spre completare, în fizic sau online, după ce toate cele 4 întâlniri din cadrul proiectului au fost realizate.

Activitatea 8

Organizarea expoziției care va cuprinde lucrările reprezentative realizate de către copii

La finalul proiectului va fi organizată o expoziție în incinta Colegiului Național "Garabet Ibrăileanu", Iași, în cadrul căreia vor fi expuse cele mai reprezentative lucrări create de către copii pe parcursul proiectului (desen/pictură/colaj).



FINANȚATOR:



PRIMĂRIA MUNICIPIULUI IAȘI

Proiect finanțat prin programul anual de finanțare nerambursabilă destinat proiectelor de interes public local propuse de societatea civilă, în baza Legii 350/2005.

PARTENER:



Colegiul Național
"Garabet Ibrăileanu"

BENEFICIAR:

Urbik

f /Urbik

✉ contacturbik@gmail.com