



Fundația Tradiții Sănătoase
Strada Păcurari, nr. 120, 582, 3B, Iași
Tel 0745603137
www.traditii-sanatoase.ro

PROGRAM DE FORMARE

„TRAISTA CU SĂNĂTATE – EDUCAȚIE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS”

- **DENUMIREA FURNIZORULUI:** Fundația Tradiții Sănătoase
- **CATEGORIA DE PROGRAM:** Program de formare continuă – complementar
- **GRUPUL ȚINTĂ:** Personal didactic de predare din învățământul preșcolar și primar
- **FORMA DE ORGANIZARE A PROGRAMULUI:** online
- **DURATA PROGRAMULUI:** 60 ore, minimum 18– maximum 20 credite CPT
- **DOMENIUL TEMATIC ÎN CARE SE ÎNCADREAZĂ PROGRAMUL:** Educație pentru sănătate
- **ARGUMENT:**

Disciplina opțională „Traista cu sănătate – Educație pentru un stil de viață sănătos” dezvoltă abilitățile elevilor în domeniul „Educația pentru sănătate” și are un rol strategic în educația națională, fiind o educație transversală care este desfășurată atât în timpul programului școlar, cât și în activități extrașcolare. Programele pentru Disciplina opțională „Traista cu sănătate – Educație pentru un stil de viață sănătos” pentru grupele mijlocie și mare, precum și pentru clasele pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, au fost create în cadrul proiectului „Educarea copiilor pentru un stil de viață sănătos având la bază tradițiile locale”, printr-un parteneriat între Fundația Tradiții Sănătoase și Primăria Municipiului Iași. Acest proiect a fost apreciat cu Premiul I în competiția 2020 EU Health Award, la categoria Healthy Lifestyle Cities.

Programul de formare a profesorilor își propune dezvoltarea abilităților de a proiecta, realiza și evalua activități didactice incluse în predarea unei discipline optionale, ce pune accent pe dezvoltarea la elevi a următoarelor: 1. Manifestarea deprinderilor alimentare sănătoase și raționale, a comportamentelor corecte de igienă, prin exersarea unui stil de viață sănătos; 2. Implicarea activă în activități de mișcare pentru menținerea propriei sănătăți; 3. Exprimarea atitudinilor pozitive față de sine și a stărilor emoționale echilibrate în relații interpersonale, întreținând starea de bine.

➤ PLANIFICAREA PE MODULE TEMATICE:

Nr.	Module	Nr. ore
1	Modulul 1. Principii generale despre un stil de viață sănătos Tema 1.1. Bucate și jocuri din Traista cu sănătate Tema 1.2. Sfaturi privind igiena mâinilor și a corpului Tema 1.3. Tradițiile culturale și bunăstarea copiilor	12
2	Modulul 2. Repere în consumul corect de feculente Tema 2.1. Consumul de alimente de bază bogate în energie și activitatea fizică Tema 2.2. Sfaturi privind ritualurile zilnice: rutina zilnică și ritmul meselor	12

	Tema 2.3. Trăsături de caracter: autodisciplina și perseverența	
3	Modulul 3. Rolul fructelor și legumelor în alimentația sănătoasă Tema 3.1. Consumul de legume și fructe și jocurile, pentru un plus de vitalitate Tema 3.2. Sfaturi privind alimentația ecologică Tema 3.3. Responsabilitatea pentru sănătatea mediului	12
4	Modulul 4. Repere în consumul corect de proteine și calciu Tema 4.1. Sursele de proteine și calciu. Rolul activităților în aer liber Tema 4.2. Sfaturi privind postura corectă a corpului Tema 4.3. Tenacitatea și încrederea în sine	12
5	Modulul 5. Repere în consumul corect de zahăr, grăsimi și sare Tema 5.1. Echilibrul dintre energia din alimente și energia cheltuită în activități fizice Tema 5.2. Sfaturi privind echilibrul mintal Tema 5.3. Rezolvarea conflictelor și buna purtare	12
	Evaluare finală - finalizarea și transmiterea portofoliilor profesionale personale	

➤ **MODALITĂȚI DE EVALUARE**

- Evaluare formativă
- Evaluarea finală a portofoliului personal al cursantului care va cuprinde: 1. Proiectarea a cinci activități didactice corelate cu domeniul tematic al programului; 2. Prezentarea a cel puțin o resursă educațională deschisă, aplicată în demersul didactic; 3. Dovada unei activități de diseminare a practicilor educaționale.

➤ **FORMATORI:**

- Mocanu Veronica, Doctor în Medicină, Profesor de Fiziopatologie și Comportament alimentar, medic primar endocrinolog, Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa", Iași
- Seghedin Elena, Doctor în Științe Umaniste - Etică, Lector, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași, Romania
- Farcaș Genoveva, Doctor în Științele Educației, Profesor de pedagogie, Colegiul Național Pedagogic "Vasile Lupu", Iași
- Petrescu-Miron Diana, Master în nutriție și dietetică, Nutriționist dietetician autorizat,
- Onița Cristiana, Doctorand, Master în nutriție și dietetică, Nutriționist dietetician autorizat
- Darie Ana, Doctorand, Profesor învățământ preșcolar, Grădinița cu program prelungit nr. 16, Iași
- Lungu Ofelia, profesor învățământ primar, Școala Gimnazială "Alexandru cel Bun", Iași

➤ **LOCAȚIA:** Online

Responsabil program

Prof.Univ.Dr. Veronica Mocanu, medic primar edocrinolog