



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL MUNCII,
FAMILIEI ȘI
PROTECȚIEI SOCIALE
ASPOSDRU



Fondul Social European
POSDRU
2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



Ministerul
Educației, Cercetării,
Tineretului și Sportului
DIPOSDRU



Ministerul
Educației, Cercetării,
Tineretului și Sportului

REGULAMENTUL CONCURSULUI

“NEW START: Trăiește sănătos, fii sănătos!”

din cadrul proiectului „Oferte educaționale inclusive extracurriculare și extrașcolare pentru formarea stilului de viață sănătos și a cetățeniei active pentru copii din comunități dezavantajate, cu precădere rurale, în învățământul preuniversitar din România”, POSDRU/1/1.1/S/7

16 APRILIE, 2011

Motto: “Obezitatea distruge sănătatea mai mult decât alcoolul, fumatul sau sărăcia!”

17 aprilie 2011 - Ziua Mondială a Sănătății

N -nutriție; Hrănește-te sănătos!

E -exercițiu fizic; Practică un sport!

W-water; Bea 6-8 pahare de apă în fiecare zi!

S -soare; Soare = sănătate!

T -temperanță; Du o viață echilibrată!

A -aer; Aerisește des locuința! Plimbă-te în aer liber zilnic!

R -rest(odihnă); Dormi 8 ore pe noapte; Odihnește-te activ: cultivă-ți o pasiune!

T -trust (încredere); Crești sănătos fizic și spiritual!

Pune bazele unor prietenii durabile!



Argument:

- ✓ Programe prea încărcate, prea multe ore de studiu, teme stufoase ...ar fi doar câteva din scuzele invocate de mulți dintre elevii noștri pe fețele cărora citim în ultima vreme oboseală, neatenție, lipsă de interes și concentrare sau la cealaltă extremă, o agitație continuă;
- ✓ Sondaje realizate pe teme de nutriție arată că o parte din acești elevi obișnuiesc să se hrănească la ”minut” din punga de la fast food sau și mai rău, direct din punga cu cipsuri și că transformă cele trei mese principale din zi într-o “ronțăială” continuă pe întreg parcursul zilei (favorabile sunt și condițiile sociale actuale: unul sau poate chiar ambii părinți plecați la lucru în străinătate);
- ✓ “Statul” la calculator/televizor a devenit “sportul” preferat al multor elevi; proba sportivă din cadrul concursului se dorește un imbold pentru elevii noștri de a face mai mult sport!

- ✓ Încă din clasele gimnaziale parte din elevele noastre, cu sau fără reale probleme de greutate adoptă un regim complet nepotrivit de slăbire preluat de la colega de bancă sau din alte surse neautorizate;
- ✓ Dacă elevii înțeleg că o alimentație corespunzătoare în cadrul unui stil sănătos de viață este în multe cazuri cheia rezolvării unor probleme precum: insucces școlar, kilograme în plus, stare de agitație inexplicabilă etc. câștigul e pe măsură pentru toate părțile: elevi, părinți, profesori și societatea civilă per ansamblu.

Obiective:

- ✓ Conștientizarea elevilor cu privire la rolul alimentelor și al importanței unei alimentații variate și echilibrate, sănătoase și corecte;
- ✓ Conștientizarea riscurilor și consecințelor negative (obezitate, boli digestive, anorexie, bulimie etc.), rezultante ale unui regim alimentar dezechilibrat;
- ✓ Schimb de informații în rândul copiilor cu privire la obiceiurile existente în dieta lor;
- ✓ Importanța consumului zilnic a unor principii alimentare stabilite de specialiștii în domeniu ca bază a unei alimentații sănătoase și echilibrate: legume și fructe, proteine vegetale și animale de calitate, glucide și lipide sănătoase etc.
- ✓ Cunoașterea originii produselor alimentare și influența lor asupra stării de sănătate;
- ✓ Formarea și dezvoltarea la elevi a unei atitudini critice față de comportamentele nesănătoase: consum excesiv de alimente, consum de băuturi alcoolice, risipa de alimente etc.

Locul și data desfășurării:

Palatul Copiilor Iași, B-dul Carol I, nr. 2; sâmbătă 16 aprilie 2011, ora 9:00

ART.1. Modalitățile de mediatizare ale concursului și ale regulamentului acestuia.

Regulamentul concursului va fi trimis tuturor participanților și va fi afișat pe site-urile instituțiilor organizatoare (www.isjjs.ro; www.palatulcopiiloriasi.ro)

ART.2. Secțiunile concursului

Concursul se va desfășura pe două secțiuni:

Secțiunea 1: 3P magnifici pentru dieta ta echilibrată:

Previi! Păstrezi! Promovezi!

-participanții vor fi împărțiți în echipe a câte 5 elevi; fiecare echipă va prezenta câte un material sugestiv pentru unul din cele trei P-uri: **prevenție**, **păstrare** respectiv **promovare**;

-fiecare echipă își va alege un **nume sugestiv** (ex.: Trei P magnifici pentru dieta ta! etc.), eventual un motto sugestiv;

-fiecare echipă va pregăti doar **trei materiale** corespunzătoare celor trei P-uri; unul pe parte de prevenire, unul pe păstrarea efectivă a stării de sănătate și unul pe parte de promovare a unui stil de viață sănătos

-**sugestii de materiale:**

Prevenție:

-postere, desene sugestive, educative vizând cunoașterea și folosirea optimă a principiilor alimentare elementare: proteine, glucide, lipide, vitamine, enzime și săruri minerale;

-calendare cu dieta corespunzătoare pe anotimpuri; luni ale anului; etc.

- mic dicționar cu cele mai folosite E-uri în comerț; clasificarea (bune, inofensive, rele) și recunoașterea acestora în produsele destinate consumului;
- postere, desene sugestive ce evidențiază efectele distructive ale consumului exagerat de: băuturi alcoolice, hrană tip fast-food, dulciuri rafinate etc.
- pliante cu afecțiunile pe care le putem dobândi ca urmare a unui stil nesănătos de alimentație

Păstrare:

- exemple de meniuri sănătoase pentru o zi; o săptămână etc. (participanții pot veni cu un meniu preparat de ei, cu condiția ca acesta să nu fie ușor perisabil)

Promovare:

- minighid al alimentației corecte, echilibrate și sănătoase;
- Așa da –așa nu!** scurt film educațional (2-3minute) sau colaj de fotografii educative cu prezentarea unor obiceiuri alimentare corecte/incorecte;
- chestionare aplicate colegilor, rudelor, prietenilor pe tema alimentației sănătoase.

-fiecare echipă are la dispoziție maxim 10 minute pentru a prezenta cele 3 materiale! (inclusiv întrebările juriului!)

Notă: Noi am dat doar câteva sugestii ...se acceptă orice materiale care respectă tema secțiunii!

Secțiunea 2: proba sportivă: “Practică și tu un sport!”

**“Talentul câștigă meciuri dar munca de echipă și inteligența câștigă campionate”
Michael Jordan**

ȘTAFETĂ DE VITEZĂ ȘI ÎNDEMÂNARE

- elevii vor concura în echipe a câte 5 elevi;
- fiecare membru al echipei participante la proba sportivă își va aduce echipament adecvat: trening/adidași.

-descrierea probei:

Este o probă contracronometru în care câștigătoare va fi echipa care va parcurge parcursul în cel mai scurt timp și fără penalizări.

Cursa constă în parcurgerea unei distanțe de 20 metri dus-întors, în care fiecare membru al unei echipe va avea de îndeplinit următoarele sarcini: de la linia de start-sosire, copiii trebuie să se deplaseze pe o distanță de 20 m folosind 2 cercuri în care vor pași, cercurile fiind așezate pe sol succesiv iar pentru cealaltă distanță de 20 m, copiii vor trebui să se deplaseze ținând în gură (fără ajutorul brațelor) o lingură în care trebuie menținut în echilibru un ou (fiert ☺). După 20 m există o bază unde vor fi schimbate obiectele ce urmează a fi predate.

Va fi cronometrat timpul în care cei trei membri ai unei echipe îl realizează, (fiecare membru fiind obligat să parcurgă traseul, nefiind permisă înlocuirea), precum și penalizările care provin din pășirea în timpul deplasării înafara cercurilor (1 pct pentru fiecare atingere) și din scăparea oului din lingură (1 pct pentru fiecare scăpare).

Nu este permisă deplasarea concurenților fără a-și îndeplini sarcinile probei, altfel aceasta va atrage descalificarea echipei pentru proba sportivă.

Din motive de igienă fiecare membru al echipei este rugat să aibă la competiție lingura personală.

În cazul egalităților criteriile de departajare sunt: 1-timpul înregistrat, 2-penalizarile acumulate, 3-probă de baraj prin repetarea parcursului după același regulament.

Grup țintă:

6 școli cu echipe de 10 elevi (5- p-tru primul concurs și 5 pentru al doilea) din învățământul preuniversitar, comunități dezavantajate din mediul rural, clasele I- XII. Școlile participante vor fi selectate în ordinea înscrierii la concurs.

Fiecare echipă participantă se va prezenta la Palatul Copiilor din Iași, **sâmbătă, 16 aprilie 2011**, cu cele 3 materiale pregătite pentru secțiunea **“3P magnifici pentru dieta ta echilibrată: Previi! Păstrezi! Promovezi!”**; deoarece se dorește eliminarea cheltuielilor legate de trimiterea lucrărilor către organizatori, vă rugăm să veniți în data de 16 aprilie 2011, la sediul B-dul Carol I, nr. 2 al Palatului Copiilor Iași, unde are loc concursul, pentru expunerea și organizarea prezentărilor școlilor participante, in intervalul orar 8,00 – 9,00.

ART.3. Drepturile si îndatoririle cadrelor didactice care participă ca îndrumători ai copiilor la concursul **“NEW START: Trăiește sănătos, fii sănătos!”**

Drepturi:

- ✓ La concurs participă elevi și cadre didactice din mediu rural (clasele I-XII).
- ✓ Fiecare cadru didactic va primi diplomă de participare precum și premii (I, II, III, mențiune) pentru elevii participanți.

Îndatoriri:

- ✓ Toate materialele trebuie să respecte tema concursului.
- ✓ **Înscrierile se vor face până la data de 12 aprilie 2011, la adresele de e-mail: pciasi@gmail.com, cu specificația Proiect POSDRU**
- ✓ Înscrierile se fac pe baza fișei atașate.
- ✓ Este obligatorie participarea cadrului didactic îndrumător alături de elevii săi!

ART.4. Comisia de jurizare a concursului **“NEW START: Trăiește sănătos, fii sănătos!”**

- ✓ Cadrele didactice organizatoare și cele care vor face parte din comisia de jurizare nu vor putea să participe la concurs în calitate de îndrumători ai elevilor;
- ✓ Comisia de jurizare a concursului va fi formată din inspectori ISJ și cadre didactice specializate din cadrul Palatului Copiilor Iași;
- ✓ În aprecierea lucrărilor elevilor se vor viza următoarele aspecte: originalitate; ingeniozitate; creativitate; corectitudinea informațiilor prezentate
- ✓ Se vor juriza cele 2 probe separat și se vor acorda premii și mențiuni pentru fiecare secțiune;
- ✓ Se va realiza și un clasament pe echipe; se vor acorda premii și mențiuni;
- ✓ Se vor acorda 3 premii speciale: cea mai bună lucrare pentru PREVENȚIE; cea mai bună lucrare pentru idei originale și creative de PĂSTRARE a sănătății respectiv cea mai bună lucrare pentru PROMOVAREA unui stil de viață sănătos!

Coordonatori:

MECTS, Inspector General, prof. Dana Călugăru
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN IAȘI
Inspector pentru activitatea educativă, prof. Alla Apopei

Organizatori:

PALATUL COPILOR IAȘI, Director, prof. Constantin Șerban
Responsabili: secretar șef Elena Popescu
Prof. Cristina Pohoăț

Prof. Adina Tudurache
Prof. Bogdan Banta

BAREMUL DE EVALUARE al lucrărilor la secțiunea:

“3P magnifici pentru dieta ta echilibrată: Previi! Păstrezi! Promovezi!”

Profesor evaluator _____

Lucrare _____

ELEV _____ ECHIPA _____

Școala _____

Profesor coordonator _____

Nr. crt	CRITERII DE EVALUARE	Punctaj maxim	Punctaj acordat	
1	TEMA 15 p	1.1 potrivită vârstei, nivelului de înțelegere al copilului; accesibilitatea noțiunilor și termenilor folosiți	5p	
		1.2 titlul sugestiv eventual un motto sugestiv	5p	
		1.3 atractivă; respectat tematică: prevenție, păstrare, promovare	5p	
2	MESAJUL ESTETIC 25p	2.1 încadrarea în tema propusă; claritatea mesajului transmis; alegerea celui mai potrivit material pentru transmiterea mesajului propus: poster, desen, foto, film etc	5p	
		2.2 calitatea estetică a lucrării: corectitudinea și estetica redactării (tehnoredactării)	10p	
		2.3 impactul lucrării: asocierea neobișnuită a elementelor și mijloacelor de expresie: tehnice, științifice, artistice, etc;	10p	
3	CONȚINUT INFORMAȚIONAL 40 p	3.1 corectitudinea informațiilor prezentate	10p	
		3.2 noțiuni de interes larg; aplicații în viața de zi cu zi	20p	
		3.4 prezentarea unor soluții inedite în rezolvarea problemelor din tema propusă	10p	
4	ARGUMENTARE ORALĂ 10p	4.1 expunerea coerentă a conținutului lucrării, folosirea corectă și clară a noțiunilor și termenilor	5p	
		4.2 înțelegerea mesajelor transmise de lucrare; mod inedit de prezentare	5p	
5	Oficiu 10p		10p	
6	Punctaj total obținut		100	

FIȘĂ DE ÎNSCRIERE la concursul **“NEW START: Trăiește sănătos, fii sănătos!”**
 Palatul Copiilor Iași, 16 aprilie 2011

Profesorii coordonatori sunt rugați să trimită tabelul de mai jos completat până la data de 12.04.2011 pe adresa www.palatulcopiiloriasi.ro.

Pentru proba de concurs **“3P magnifici pentru dieta ta echilibrată: Previi! Păstrezi! Promovezi!”** vă rugăm să notați ce tip de material ați ales (poster, desen, pliant, film etc.) și care sunt mijloacele audio-video de care ați dori să dispună elevii în prezentare.

Nr.crt.	ECHIPĂ	NUME ȘI PRENUME ELEV	CL.	ȘCOALA	SAT/ COMUNĂ/ JUDEȚ	PROBA DE CONCURS	Mijloace audio-video necesare în prezentare	PROF. COORDONATOR
1.Exemplu:	Șase pt. sănătatea ta!	1. Ionescu Vlad 2. Popescu Mihaela 3. Roman Ioana 4. 5.	aVIIa	Cu cls. I-VIII Erbiceni/Iași	Erbiceni/ Iași	Previi! Păstrezi!Promovezi! 1. Prevenție: poster 2. Păstrare: film educațional 3. Promovare: chestionar	Spațiu expunere poster Calculator/videoproiector	Victoria Vasiliu
		1. Grosu George 2. Tudor Oana 3. Pană Traian 4. 5.				Practică și tu un sport! -proba sportivă		
2.								
3.								
4.								

ȘCOALA,

DIRECTOR,

Vă așteptăm cu drag și dorim tuturor participanților succes!