



# Urbik



## Cresc Sănătos

Împreună  
cultivăm comportamente sănătoase  
în ceea ce privește  
alimentația și stilul de viață



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.



Colegiul Național  
„Mihai Eminescu”  
Iași

BENEFICIAR:

**Urbik**

f /Urbik

✉ contacturbik@gmail.com

## Ediția II

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 (Coordonator proiect), Tel.: 0740133311, email: mihaelabrebu11@gmail.com

**Partener: Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Iași**

**Reprezentant legal: Prof. Gabriela Săndulescu**

**Date de contact:** Tel.: 0232215746, Email: [contact@cnmeiasi.ro](mailto:contact@cnmeiasi.ro)

**Durata proiectului:** 2,5 luni (1.09 – 15.11.2022)

**Loc de desfășurare:** Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Iași



## Descrierea proiectului

Data fiind escaladarea incidenței supraponderalității și obezității în rândul copiilor și adolescenților la nivel național și global, fapt ce atrage după sine multiple comorbidități asociate, se impune creșterea gradului de conștientizare a elevilor și a părinților asupra efectelor indezirabile 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!” - Ediția II, ne propunem cultivarea de comportamente sănătoase în ceea ce privește alegerile alimentare și stilul de viață. Proiectul se adresează unu număr de 150 de elevi din ciclul primar (clasele a II-a și a III-a) din cadrul Colegiului Național „Mihai Eminescu” Iași. 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. În cadrul proiectului, minim 150 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) intitulat „*Cresc sănătos!*”, care să ilustreze cât mai grăitor principiile de viață și alimentație despre care s-a discutat în cadrul proiectului. Cele mai reușite lucrări vor fi selectate și prezentate în cadrul expoziției CRESC SĂNĂTOS! - Ediția II, care va fi organizată în incinta Colegiului Național „Mihai Eminescu” Iași.

## Beneficiari

### Beneficiarii direcți:

- Aproximativ 150 de elevi din ciclul primar din cadrul Colegiului Național „Mihai Eminescu” Iași
- Familiile celor aproximativ 150 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 "Mihai Eminescu", 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

### Realizarea întâlnirilor cu caracter informativ

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



## **Activitatea 3**

### **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.



## Activitatea 4

### **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 "Mihai Eminescu", 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 elevilor participanților în proiect.

Chestionarul final de evaluare va fi trimis spre completare în format electronic, după finalizarea primelor 2 întâlniri din cadrul proiectului.



## Activitatea 5

### Organizarea expoziției care va cuprinde lucrările reprezentative realizate de către elevi

La finalul proiectului va fi organizată o expoziție în incinta Colegiului Național "Mihai Eminescu", Iași, în cadrul căreia vor fi expuse cele mai reprezentative lucrări create de către elevi 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.



Colegiul Național  
„Mihai Eminescu”  
Iași

BENEFICIAR:



 /Urbik

 [contacturbik@gmail.com](mailto:contacturbik@gmail.com)