



MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN BACĂU

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 ONEȘTI

str. Cașinului nr.15, tel/fax: 0234313041

e-mail : scoalaunuon@yahoo.com

<http://www.scoalaunuonesti.ro>

Să știi mai multe, să fii mai bun!

**PROGRAMUL „ȘCOALA ALTFEL”
DIN SĂPTĂMÂNA 15-19 MAI 2017
(ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL)**

**Discutat și aprobat de
Consiliul de administrație în ședința din 08.05.2017
DIRECTOR,
PROF. DAN ZAHARIA**

Programul pentru gimnaziu „Școala altfel” din săptămâna 15-20 mai 2017 este structurat pe *zile tematice*. Acestea sunt abordate conform orarului stabilit pentru săptămâna respectivă. Fiecare zi tematică cuprinde mai multe *activități*, care sunt descrise detaliat pentru a putea fi urmate. Timpul destinat fiecărei activități este de *două ore* (100 de minute, cu o pauză 20 de minute).

Zile tematice sunt următoarele:

- ziua culturală – dezvoltă spiritul de competiție al elevilor pe teme de importanță majoră, atât în societate, cât și individual. Temele fac parte din cunoștințele generale specifice vârstei, dar pun accentul și pe dobândirea de noi informații.
- ziua atelier – activitățile propuse sunt interactive, dezvoltă spiritul competitiv, creativitatea, testează capacitatea de concentrare, îndemânarea, încurajează munca în echipă și ideile inovative.
- ziua educativă – se dorește formarea și dezvoltarea însușirilor intelectuale, morale sau fizice ale copiilor și ale tineretului, cu accent pe: buna creștere, comportare civilizată în societate, comportare în situații de urgență.
- ziua sportivă – elevii vor cunoaște o parte dintre jocurile copilăriei părinților, își vor dezvolta câteva trăsături cum ar fi: spiritul de echipă, aptitudini de lider, concentrare, atenție, gândire logică.
- ziua voluntariat – implicarea elevilor în desfășurarea unor acțiuni umanitare, din care vor avea de învățat, vor ști mai multe și cu siguranță vor deveni mai buni.

Fiecare profesor, coordonator de activitate, va completa propriul orar „Școala altfel” din săptămâna 15-20 mai 2017 cu activitățile pe care le desfășoară. Activitățile vor fi alese din *lista de activități*, parte integrantă a programului. De asemenea, fiecare profesor, coordonator de activitate, va completa și va semna *fișa de activitate* pentru săptămâna 15-20 mai 2017 și *fișa de prezență/absență a elevilor la activități*. Activitățile educative aprobate se înscriu în condica de prezență a cadrelor didactice, absențele copiilor preșcolari/elevilor se înscriu la rubrica *Purtare* din catalog.

Lista de activități este orientativă. Profesorul, coordonator de activitate, poate decide și alte activități în funcție de interesul elevilor, al părinților și propria experiență și viziune, chiar dacă activitatea pe care o decide nu se corespunde zilei tematice.

Pe toată durata săptămânii altfel, cadrele didactice și elevii vor face fotografii în timpul activităților necesare pentru a evalua ulterior relevanța și utilitatea activităților de învățare desfășurate conform scopului enunțat al programului și pentru a le transfera pe cele eficiente în activitatea de la clasă. Evaluarea programului „Școala altfel” are ca scop identificarea unor soluții practice și eficiente în dezvoltarea competenței de învățare și a abilităților socioemoționale ale copiilor preșcolari/elevilor. Feedback-ul colectat și reflecțiile/observațiile vor fi valorificate de cadrele didactice pentru a evalua relevanța și utilitatea activităților de învățare desfășurate conform scopului enunțat al programului și pentru a le transfera pe cele eficiente în activitatea de la clasă.

Anexele programului:

- Lista activităților programului „Școala altfel” din săptămâna 15-20 mai 2017
- Orarul personalului didactic în săptămâna 15-20 mai 2017
- Fișa de activitate a cadrului didactic pentru săptămâna 15-20 mai 2017
- Fișa de prezență/absență a elevilor la activități

Lista activităților programului Școala altfel” din săptămâna 15-20 mai 2017

Nr. Crt.	Zi tematică	Activități	Timp alocat	Clasa
1.	ZIUA CULTURALĂ	1. Însușirea valorilor morale: - Caracatița valorilor morale - Dilema lui Heinz		
		2. Dezbateri		
		3. Muzeul din clasa ta		
		4. Concurs de cultură generală – Știu mai mult		
		5. Chestionar Fundația de Evaluare în Educație		
2.	ZIUA ATELIER	1. Continuă desenul		
		2. Organizarea unui bal mascat		
		3. Recunoaște melodia		
		4. Concurs de origami		
		5. Concurs de prăjituri		
3.	ZIUA EDUCATIVĂ	1. Prim ajutor		
		2. Pictograme		
		3. Ghid de comportament în caz de cutremur		
		4. Piramida alimentelor		
		5. Bune maniere		
4.	ZIUA SPORTIVĂ	Jocurile copilăriei: - Rațele și vânătorii - Țară, țară, vrem ostași - Elasticul - Războiul țărilor - Șotronul - Baba oarba - Coarda - Țintar - Măgărușul - Castelul - Frunza - Mima		
5.	ZIUA VOLUNTARIAT	1. Pictură pe lemn		
		2. O școală mai curată		
		3. Plantează!		
		4. Donații		
		5. O floare pentru un zâmbet		
		6. Zebra		

**Să știi mai multe, să
fii mai bun!**

**ZIUA
CULTURALĂ**

Ziua culturală

Activitățile din ziua culturală dezvoltă spiritul de competiție al elevilor pe teme de importanță majoră, atât în societate, cât și individual. Temele fac parte din cunoștințele generale specifice vârstei, dar pun accentul și pe dobândirea de noi informații.

Modalitatea abordată diferă de cea clasică din timpul orelor de curs, elevii se cunosc mai bine și interacționează prin joc.

- Prima temă poartă numele “Însușirea valorilor morale” și cuprinde două activități: caracatița valorilor morale și celebra dilemă a lui Heinz. În cadrul acestor acțiuni elevii conștientizează mai bine care sunt valorile ce ne ghidează viața, în interacțiune cu prietenii, familia, colegii, superiorii etc.

- Cea de-a doua temă reprezintă o dezbatere. Această activitate este tot mai cunoscută și apreciată în rândul elevilor, deoarece aceștia își pot exprima liber opiniile. Elevii sunt puși în situația de a își susține cauza cu cât mai multe argumente. Pentru a putea face față jocului, ei trebuie să fie informați și să creadă în cauza lor. Temele de dezbatere sunt vaste și abordează probleme ale societății, dar și aspecte din viața de zi cu zi a elevilor.

- “Muzeul din clasa ta” este o acțiune care își propune ca participanții să obțină cunoștințe noi, din diverse domenii culturale, într-o manieră atractivă. Clasa se transformă într-un mic muzeu, iar elevii se întrec în informații nou dobândite.

- Jocul de cultură generală “Știu mai mult” testează cunoștințele elevilor din diverse domenii. Aceștia se întrec pe echipe și răspund la întrebări contra cronometru.

- Chestionarul propus se referă la activitatea Fundației de Evaluare în Educație și se adresează elevilor participanți la concursurile de Evaluare în Educație. Echipa fundației dorește să cunoască părerile elevilor pentru a putea îmbunătăți acest proiect și pentru a oferi un sistem de evaluare națională cât mai potrivit pentru aceștia.

Cadrele didactice pot alege dintre aceste activități pe cele mai potrivite pentru elevii clasei, astfel încât acestea să se încadreze în timpul destinat.

Activitățile vor fi adaptate vârstei elevilor și nivelului de pregătire al acestora.

1. Însușirea valorilor morale

Cele două activități se adresează elevilor claselor III-XII. Coordonatorul va adapta activitatea vârstei și competențelor participanților.

I. Caracatița valorilor morale

Durata activității: 90-120 de minute

Modalitate de desfășurare:

Prin această activitate, elevii din ciclul primar își vor exersa abilitatea de exprimare în scris, vor înțelege mai bine ce înseamnă valorile morale și vor avea ocazia să se gândească la colegii de clasă dintr-o nouă perspectivă.

Elevii din ciclurile gimnazial și liceal se vor cunoaște mai bine, atât pe ei înșiși, cât și pe colegii de clasă. Vor conștientiza importanța valorilor morale în societate.

Materiale necesare:

- coli A4
- carioci, creioane colorate sau acuarele
- lista cu numele tuturor colegilor

Cum se realizează caracatița valorilor?

Împreună cu elevii, coordonatorul activității notează pe tablă principalele valori morale ale societății noastre. Iată câteva idei: corectitudinea, curajul, optimismul, recunoștința, dreptatea, onestitatea etc.

Fiecare elev va scrie pe o foaie A4 numele său pe primul rând. Ceilalți elevi vor nota valoarea morală reprezentativă pentru el. Foaia va trece din mână în mână, astfel încât la final, va fi completată de către toți copiii.

Coordonatorul activității strânge foile completate și începe discuția liberă. Pentru fiecare elev prezintă foaia completată, iar participanții motivează alegerea lor, prin exemple (Colegul meu a împărțit cu mine sandviș-ul, atunci când mi-a fost foame, așadar, îl consider generos.).

Alegeți un loc din clasă în care să așezați foile tuturor copiilor.

II. Dilema lui Heinz

Durata: 60-90 minute

Modalitate de desfășurare:

Coordonatorul activității prezintă povestea elevilor. Elevii se împart în patru echipe egale și primesc foile cu întrebările și afirmațiile prezentate mai jos. Timp de 20 de minute, aceștia se consultă cu coechipierii și formulează o opinie argumentată asupra cazului pe baza întrebărilor și a afirmațiilor date. După expirarea timpului fiecare echipă își alege un reprezentant care va susține părerea echipei, în fața clasei. Coordonatorul activității va desemna câștigătoare cea mai convingătoare echipă.

Se dă următoarea poveste:

Heinz are nevoie de un medicament pentru soția lui care este pe patul de moarte. El află că cei care au inventat medicamentul sunt atât de lacomi încât cer un preț de 10 ori mai mare decât valorează, iar Heinz nu are acești bani. Heinz reușește să facă rost de jumătate din sumă, dar farmaciștii nu acceptă să primească cealaltă jumătate din suma mai târziu. Heinz, disperat, sparge în noaptea următoare magazia farmacistului și fură medicamentul pentru soția sa.

Dilema lui Heinz (Laurence Kohlberg, The psychology of moral development: The Nature and validity of moral stages, San Francisco, Harper-Row, 1984)

Răspundeți la următoarele întrebări și argumentați.

1. Trebuia Heinz să fure medicamentul?
2. Cum ai fi procedat dacă ai fi fost în locul lui?
3. Cum ai fi procedat dacă ai fi fost în locul farmacistului?
4. Ce este mai rău, să furi ceva ce aparține altei persoane, sau să lași pe cineva să moară, când acest lucru ar putea fi prevenit? De ce?
5. Cum ar fi dacă Heinz nu și-ar iubi soția și nu ar vrea să fure medicamentul?
6. Care sunt valorile morale după care s-a ghidat Heinz? Dar farmacistul?

Sunteți de acord cu următoarele afirmații? Argumentați.

- Heinz nu ar trebui să fure medicamentul pentru că va ajunge în pușcărie.
- Heinz ar trebui să fure medicamentul pentru că soția lui îl va recompensa mai târziu.
- Heinz ar trebui să fure medicamentul pentru că își iubește soția.
- Heinz nu ar trebui să fure medicamentul pentru că furtul este ilegal.

- Este important ca oamenii să respecte regulile și legile în totalitate/ până la o anumită limită.
- Heinz ar trebui să fure medicamentul pentru că viața este mai presus de orice. Așadar, Heinz ar trebui să meargă după principiile etice universale, cum ar fi dreptatea, egalitatea și respectul pentru viață și drepturile omului.

Obiectivele activității:

LAURENCE KOHLBERG a studiat evoluția gândirii morale în perioada preadolescenței și adolescenței, descoperind 6 tipuri de raționamente, corespunzătoare tot atâtor stadii de dezvoltare a gândirii morale:

1. **raționamente orientate spre evitarea pedepsei** (caracteristice răspunsurilor oferite de majoritatea copiilor cu vârste cuprinse între 4 și 10 ani): Ce pătesc?
2. **raționamente orientate spre ideea de recompensă/răsplată** (frecvente la copiii în vârstă de 10 – 12 ani): Ce primesc?
3. **raționamente orientate spre evitarea posibilei dezaprobări din partea semenilor** (13 ani): Ce vor spune?
4. **raționamente dominate de sentimentul dezonoarei personale** (adolescența): Ce spune legea? Binele este o valoare în sine pe care legea o consfințește; legea este necesară ordinii sociale, conviețuirii; chiar dacă nu convine întotdeauna, legea este obligatorie și eficientă;
5. **raționamente bazate pe respectarea semenilor, egalității și democrației:** Ce trebuie? Binele are o dimensiune relativă, relațională; morala socială, legea sunt simple convenții, angajamente pe care oamenii decid să le respecte; ele trebuie să apere valorile absolute;
6. **orientarea către un set personal de valori:** Ce cred? Conștiința individuală ghidează situațiile în care recursul la norma morală nu este suficientă pentru depășirea unei dileme morale.

2. Dezbateri

Activitatea se adresează elevilor claselor II-XII.

Durata activității: 120 de minute

Modalitate de desfășurare: Elevii clasei se vor împărți în două echipe egale. Coordonatorul activității este profesorul/ învățătorul. Acesta organizează întreaga activitate.

La fiecare dezbatere vor participa **două echipe**, denumite Afirmatoare și Negatoare. Fiecare echipă va fi constituită dintr-un număr egal de membri/vorbitori.

Tema dezbaterii este o afirmație/aserțiune care prezintă o anumită controversă. Tema trebuie să fie adecvată, să nu fie prea îngustă sau centrată pe anumite persoane și să fie în principiu atât demonstrabilă, cât și falsificabilă (nu se vor dezbate păreri în esență subiective despre ce e "mai bun" sau "mai rău", "mai frumos" sau "mai urât", "mai plăcut" sau "mai neplăcut"). În funcție și de formatul ales, tema dezbaterii se recomandă a fi formulată ca o rezoluție: o afirmație cât mai clară și precisă ale cărei posibile valori de adevăr le vor susține participanții.

Participanții vor cunoaște tema dezbaterii cu două zile înainte de ziua susținerii. Astfel elevii se pot informa și pregăti pentru a își susține cât mai bine cauza și echipa.

Cazul reprezintă poziția unei echipe (care afirmă sau neagă tema) și este un sistem de argumente prezentate într-o ordine logică și cu o structură specifică. Rolul cazului este să demonstreze tema (argumentele aduse trebuie să sprijine în totalitate tema).

Explicarea conceptelor cheie trebuie să fie clară și să aibă o legătură logică cu tema. În acest sens o echipă are dreptul să explice conceptele utilizate în formularea temei, dar și alte concepte pe care plănuiește să le utilizeze în cadrul propriilor argumente.

Explicațiile trebuie să fie ușor de înțeles de către ceilalți. Acestea trebuie să fie nepărtinitoare. Trebuie să ofere loc pentru dezbatere ambelor echipe și nu trebuie să fie mai avantajoase pentru una dintre echipe.

Contextul dezbaterii reprezintă prezentarea stării de fapt care are relevanță pentru tema în discuție.

Argumentele reprezintă partea de substanță a temei. Nu există un număr recomandat de argumente, însă acestea trebuie să respecte standardele construcției argumentelor. Ele trebuie să urmeze o structură logică, să se înlanțuie între ele și să converge la ideea centrală.

În cazul în care se folosesc statistici, date, citate, sondaje de opinie etc., sursa trebuie citată.

Concluzia reprezintă rezumatul poziției unei echipe. Ea are rolul de a accentua legătura dintre elementele cazului.

Formatul standard presupune un număr fix de runde în care oponentii își argumentează pozițiile pe rând.

Primul discurs afirmator are rolul de a explica termenii cheie, de a interpreta tema din punctul de vedere al echipei afirmatoare și de a lista argumentele care susțin această poziție.

Primul discurs negator are rolul de a contesta poziția afirmatoare, principală responsabilitate a negatorilor fiind de a contraargumenta punctual cazul afirmator.

Primul discurs negator poate ataca explicațiile termenilor cheie și a conceptelor oferite de către afirmatori, numai în situația în care acestea nu au o legătură logică cu tema, nu sunt rezonabile, au un caracter pătinator. Acest discurs trebuie să prezinte ideea centrală negatoare, care să sintetizeze poziția proprie.

Discursul are obligația de a contraargumenta punctual, structurat și logic argumentele echipei afirmatoare.

Al doilea discurs afirmator are rolul de a reconstrui poziția afirmatoare după atacul negator. Acest discurs trebuie să răspundă punctual la atacurile aduse de către echipa negatoare, fie că e vorba de explicarea termenilor cheie, fie de ideea centrală, fie de argumente în sine.

În cadrul acestui discurs nu pot fi aduse argumente noi, care nu au mai fost prezentate în dezbateri până în momentul respectiv. Însă se pot consolida argumentele deja avansate în dezbateri prin oferirea unor dovezi noi, raționamente noi, exemple noi.

Discursul trebuie să pună în balanță pozițiile celor două echipe, în special argumentele și ideile centrale. În acest sens, în cadrul acestui discurs se vor preciza care dintre argumente ar trebui să fie mai importante pentru luarea deciziei.

Al doilea discurs negator urmează specificul celui de-al doilea discurs afirmator, fiind analogul negator al celui de-al doilea discurs afirmator.

Dezbateri continuă în funcție de numărul de runde stabilit anterior. Coordonatorul dezbaterii (învățător/ profesor) poate desemna o echipă câștigătoare aducând argumente sau poate echilibra situația concluzionând și aducând argumente pentru ambele părți.

Participanții într-o dezbatere trebuie să aibă o atitudine fair-play, să nu facă atacuri personale, să nu folosească expresii licențioase și injurii. Participanții au responsabilitatea de a folosi argumente proprii și de a nu plagia.

Participanții într-o dezbatere au responsabilitatea de a nu falsifica și folosi documente cu scopul de a câștiga o dezbatere.

Teme propuse pentru dezbatere

Primar

- Ar trebui mărit numărul orelor de sport din programa școlară.
- Toți copiii trebuie să aibă un animal de companie.
- Copiii trebuie să meargă la plajă vara.
- Copiii care aleargă sunt sănătoși.
- Dulciurile fac parte din alimentația săptămânală a copiilor.

Gimnaziu

- Benzile desenate sunt dăunătoare copiilor.
- Internetul nu poate înlocui biblioteca.
- Intrarea fără plată în muzee este justificată.
- Subtitrarea filmelor străine este preferabilă dublării.
- Copiii ar trebui să aibă carduri bancare.
- Copiii nu ar trebui să aibă dreptul să dețină/folosească telefoane mobile.

Liceu

- Internetul ar trebui cenzurat.
- Televiziunea are efecte dăunătoare asupra publicului.
- Cetățenii ar trebui să aibă dreptul să poarte arme de foc.
- Copiii adoptați au dreptul să știe cine sunt părinții lor biologici.
- Copiii sunt mai bine educați acasă decât la școală.
- Educația sexuală la liceu ar trebui să fie obligatorie.
- Manualele școlare ar trebui puse pe suport electronic.

3. “Muzeul din clasa ta”

Activitatea se adresează elevilor claselor I-XII.

Durata: 60-120 de minute.

Modalitate de desfășurare:

Fiecare clasă își va alege cu o săptămână înainte de data desfășurării muzeul pe care elevii îl vor prezenta.

De comun acord și având cunoștințe legate de acel muzeu, elevii vor alege un exponat distinct, un colț reprezentativ pe care îl vor prezenta. Elevii vor aduce poze, articole, informații detaliate despre tema aleasă.

Pentru suportul acestei activități, elevii pot găsi informații detaliate pe internet, chiar dacă nu au vizitat acel muzeu. O pagină destinată vizitelor virtuale este:

<http://www.googleartproject.com/collection/>

După ce fiecare elev își va prezenta exponatul și clasa va deveni un mic muzeu, coordonatorul activității (cadru didactic) va forma două echipe de elevi. Fiecare echipă va primi câte 10 întrebări legate de muzeul despre care s-a discutat. Elevii din cadrul aceleiași echipe se pot consulta și vor numi un lider care va da răspunsul coordonatorului.

Echipa care va avea cele mai multe răspunsuri corecte, va fi desemnată câștigătoare.

Exemplificare:

Muzeul Luvru Paris – Franța

Venus din Milo

Tabloul "Mona Lisa" lui Leonardo da Vinci

Caii lui Marly, Pluta Meduzei de Gericault, Victoria înaripată de la Samotrache, Dantelăreasa lui Jan Vermeer, Sclavii de Michelangelo, Santurile medieval, Colonada lui Perrault etc.



Venus din Milo cunoscută și ca Venus de Milo, este o sculptură din Grecia Antică, ce o reprezintă pe zeița greacă a iubirii și frumuseții, Afrodita (Venus la romani). Data creării ei este situată între anii 130 și 100 înainte de Hristos, fiind atribuită lui Alexandros de Antioch (inițial a fost atribuită, eronat, lui Praxiteles). Statuia, care este din marmură și are o înălțime de 203 cm, este expusă la Muzeul Luvru din Paris. Brațele și soclul s-au pierdut. Statuia a fost găsită pe data de 8 aprilie 1820 de țăranul Yorgos Kentrotas pe insula Milo din Marea Egee.



Dantelăreasa

Johannes Vermeer, cunoscut mai ales ca Jan Vermeer van Delft a fost un pictor olandez, unul din cei mai cunoscuți reprezentanți ai stilului baroc. În timp, reputația lui Vermeer a crescut tot mai mult, astăzi el fiind considerat unul dintre cei mai mari pictori olandezi ai vârstei de aur, fiind cunoscut mai cu seamă ca un maestru al folosirii luminii în lucrările sale. Întreaga sa operă, considerată autentică, cuprinde 37 de tablouri.



Gioconda sau Mona Lisa este o pictură celebră a lui Leonardo da Vinci, realizată în anii 1503-1506, reprezentând o femeie cu expresie gânditoare și un surâs abia schițat. Mona este prescurtarea cuvântului Madonna (Doamna). Este considerată cea mai renumită operă din istoria picturii. Puține alte tablouri au fost atât de mult reproduse sau discutate. În prezent tabloul este expus la Muzeul Luvru din Paris, fiind atracția principală pentru orice vizitator.

4. Concurs de cultură generală

Știu mai mult

Activitatea se adresează elevilor din clasele I-XII.

Durata activității: 60-90 de minute

Prezentare: Joc interactiv de cultură generală

Modalitate de desfășurare: Elevii clasei se vor împărți în două echipe egale. Coordonatorul activității este profesorul/ învățătorul. Acesta organizează întreaga activitate.

Coordonatorul pregătește bilețele cu întrebările și variantele de răspuns. Echipele vor răspunde alternativ la câte o întrebare. Pentru fiecare rundă vor participa câte doi membri ai fiecărei echipe care se pot consulta pentru a oferi răspunsul final.

Timpul de gândire pentru fiecare întrebare este de 20 de secunde. Coordonatorul va cronometra de fiecare dată. Dacă timpul expiră și echipa nu a oferit niciun răspuns, se va trece mai departe.

Echipa desemnată câștigătoare va fi cea care a răspuns corect la cele mai multe întrebări.

Concursul cuprinde câte 16 întrebări pentru fiecare echipă.

Coordonatorul activității va pregăti întrebările și variantele de răspuns adaptate nivelului elevilor. Întrebările vor fi formulate din diverse domenii de interes pentru elevii în cauză. Se pot folosi materiale didactice, cărți de specialitate etc.

Exemple de întrebări și variante de răspuns pentru ciclul primar:

Clasa I

1. Ce este București?
 - a. oraș
 - b. nume de floare
 - c. țara noastră
 - d. sat
 - e. capitala țării noastre

2. Portretul unei persoane în care îi sunt exagerate trăsăturile se numește:
 - a. desen
 - b. caricatură
 - c. peisaj
 - d. istorie
 - e. calendar
3. Care dintre următoarele cuvinte are legătură cu păsările?
 - a. pene
 - b. blană
 - c. solzi
 - d. copite
 - e. mâini
4. Ce este piperul?
 - a. condiment
 - b. jucărie
 - c. frunză
 - d. insectă
 - e. cereală
5. De ce îi creșea nasul lui Pinocchio?
 - a. pentru că fura
 - b. de foame
 - c. de frig
 - d. pentru că spunea minciuni
 - e. pentru că era de lemn
6. Care dintre următoarele instrumente te ajută la pictarea unui tablou?
 - a. pian
 - b. gumă de șters
 - c. pix
 - d. acuarele
 - e. telefon
7. Cum se numește meseria celui care conduce țara?
 - a. tâmplar
 - b. șofer
 - c. inginer
 - d. profesor
 - e. președinte
8. Cine aduce visele frumoase?
 - a. măgarul
 - b. iepurașul
 - c. postașul

- d. Moș Ene
 - e. Moș Crăciun
9. Care din următoarele viețuitoare trăiește sub pământ?
- a. peștele
 - b. rața
 - c. pisica
 - d. cârtița
 - e. ursul
10. Care este culoarea caiselor?
- a. roșu
 - b. mov
 - c. negru
 - d. portocaliu
 - e. albastru
11. De la ce viețuitoare obținem ouăle pe care le mâncăm?
- a. vaca
 - b. camila
 - c. câinele
 - d. bufnița
 - e. găina
12. Completați titlul poveștii: „Capra cu ... iezi”.
- a. 10
 - b. 7
 - c. 3
 - d. 2
 - e. 1
13. Care din următoarele are gustul acru?
- a. castravete
 - b. lămâie
 - c. ardei
 - d. zahăr
 - e. banană
14. Câte degete avem la două picioare?
- a. 7
 - b. 8
 - c. 5
 - d. 10
 - e. 11

15. Ce folosim pentru a scrie?
- a. compas
 - b. pensula
 - c. harta
 - d. stilou
 - e. radiera
16. Din ce este format un cuvânt?
- a. sunete
 - b. numere
 - c. bastonașe
 - d. propoziții
 - e. semne de punctuație

Clasa a II-a

1. Găsește cuvântul cu sens opus pentru trist.
- a. bucuros
 - b. slab
 - c. mirat
 - d. nervos
 - e. curios
2. Care dintre următoarele cuvinte nu este așezat corect în ordine alfabetică?
- a. abecedar
 - b. acuarele
 - c. ascuțitoare
 - d. album
 - e. anotimp
3. Ce cuvânt lipsește din proverbul „Buturuga mică răstoarnă...mare”?
- a. casa
 - b. copacul
 - c. carul
 - d. mașina
 - e. vaca
4. Câte consoane conține cuvântul anotimp?
- a. 6
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 7
 - e. 3

5. Convorbirea dintre două persoane se numește?
 - a. monolog
 - b. cântec
 - c. dialog
 - d. poveste
 - e. citat
6. Expresia a da buzna înseamnă:
 - a. a năvăli
 - b. a se tăvăli
 - c. a intra
 - d. a se zvârcoli
 - e. a se plimba
7. Care dintre următoarele cuvinte este scris greșit?
 - a. obșional
 - b. deștept
 - c. elev
 - d. fiii
 - e. învățătoare
8. Cum se numesc fețele exterioare ale unei cărți?
 - a. file
 - b. cartoane
 - c. coperte
 - d. pagini
 - e. foi
9. Strămoșii noștri sunt?
 - a. dacii
 - b. romanii
 - c. dacii și romanii
 - d. goții
 - e. francezii
10. Deșteaptă-te romane este?
 - a. poveste
 - b. cântec hip-hop
 - c. ghicitoare
 - d. imnul României
 - e. fabulă
11. Organul corpului uman care percepe gustul este?
 - a. mâna
 - b. urechea
 - c. ochiul

- d. limba
 - e. piciorul
12. Mihai Eminescu a fost un renumit:
- a. actor
 - b. cântăreț
 - c. poet
 - d. domnitor
 - e. inginer
13. Animalul care a fost păcălit de vulpe este:
- a. iepurașul
 - b. căprioara
 - c. mistrețul
 - d. ursul
 - e. lupul
14. Principalul ingredient al ciocolatei este?
- a. mazăre
 - b. făină
 - c. mălai
 - d. cacao
 - e. cafea
15. Cele mai multe zile sunt?
- a. într-o lună
 - b. într-o săptămână
 - c. într-un an
 - d. în trei săptămâni
 - e. în două luni
16. Pe hartă apele sunt redată cu ajutorul culorii:
- a. verde
 - b. roșu
 - c. albastru
 - d. galben
 - e. maro

Clasa a III-a

1. Ardeii, castraveții, dovleceii, vinetele sunt:
- a. fructe
 - b. condimente
 - c. legume
 - d. semințe

- e. cereale
- 2. Alege numele țării care se învecinează cu țara noastră:
 - a. Germania
 - b. Rusia
 - c. Franța
 - d. Ungaria
 - e. Croația
- 3. La 24 ianuarie 1859 s-a înfăptuit unirea dintre:
 - a. Transilvania și Țara Românească
 - b. Transilvania și Basarabia
 - c. Moldova și Țara Românească
 - d. Moldova și Transilvania
 - e. Țara Românească și Dobrogea
- 4. Calea Lactee este:
 - a. ciocolată
 - b. galaxie
 - c. planetă
 - d. cometă
 - e. lapte bătut
- 5. Autorul poeziei „Somnoroase păsărele” este:
 - a. Mihail Sadoveanu
 - b. Emil Gârleanu
 - c. Ana Blandiana
 - d. Mihai Eminescu
 - e. George Topârceanu
- 6. Bulgaria este așezată pe continentul:
 - a. America
 - b. Europa
 - c. Africa
 - d. Australia
 - e. Antarctica
- 7. Delfinul este:
 - a. mamifer
 - b. pasăre
 - c. insectă
 - d. pește
 - e. reptilă
- 8. Câte culori are drapelul României:
 - a. 5
 - b. 2

- c. 3
 - d. 6
 - e. 1
9. Domnitorul care după fiecare bătălie a construit o mănăstire este:
- a. Vlad Țepeș
 - b. Mircea cel Bătrân
 - c. Ștefan cel Mare
 - d. Traian Bănescu
 - e. Mihai Viteazul
10. Apusului i se mai spune:
- a. Răsărit
 - b. Vest
 - c. Sud
 - d. Est
 - e. Nord
11. Fructul stejarului este:
- a. ghinda
 - b. jir
 - c. roșcovă
 - d. alună
 - e. con
12. Care este materialul din care poate fi confecționată o fustă:
- a. fier
 - b. petrol
 - c. plastilină
 - d. lemn
 - e. bumbac
13. Continuarea proverbului „Cine are carte, are ...”este:
- a. bani
 - b. mâncare
 - c. faimă
 - d. parte
 - e. prieteni
14. Un sportiv înconjoară un teren de sport de 4 ori în 20 de minute. În câte minute îl înconjoară o dată?
- a. 3
 - b. 9
 - c. 6
 - d. 5
 - e. 15

15. Capitala Bulgariei este:

- a. Paris
- b. Berna
- c. Sofia
- d. Madrid
- e. Budapesta

16. Alege culoarea care nu este caldă:

- a. galben
- b. portocaliu
- c. roșu
- d. albastru
- e. roz

Clasa a IV-a

1. Cel mai înalt vârf montan din România este:

- a. Omu
- b. Moldoveanu
- c. Negoiu
- d. Piatra Craiului
- e. Zănoaga

2. A patra planetă de la soare este:

- a. Venus
- b. Jupiter
- c. Saturn
- d. Pământ
- e. Marte

3. Plantele nu pot trăi fără:

- a. apă
- b. întuneric
- c. zăpada
- d. nori
- e. insecte

4. Țara noastră se învecinează la nord cu:

- a. Franța
- b. Ungaria
- c. Bulgaria
- d. Ucraina
- e. Rusia

5. Sanitarul pădurii este:
 - a. cioara
 - b. pupăza
 - c. bufnița
 - d. ursul
 - e. ciocănitorea
6. Evaporarea este un fenomen specific:
 - a. oamenilor
 - b. plantelor
 - c. lichidelor
 - d. solidelor
 - e. pășărilor
7. Expresia „A rămas stană de piatră” înseamnă:
 - a. a rămas nemișcat
 - b. a rămas supărat
 - c. a început să plângă
 - d. a aruncat cu pietre
 - e. s-a transformat în piatră
8. Egiptul este condus de către:
 - a. președinte
 - b. rege
 - c. faraon
 - d. domnitor
 - e. țar
9. Forma de relief care nu se găsește în țara noastră este:
 - a. deal
 - b. munte
 - c. deșert
 - d. câmpie
 - e. podiș
10. Care dintre următoarele instrumente are clape:
 - a. mandolina
 - b. acordeon
 - c. țambal
 - d. clarinet
 - e. nai
11. Ce sărbătorim de 8 Martie:
 - a. Ziua Mărțișorului
 - b. Ziua Copilului
 - c. Ziua Mamei

- d. Ziua României
 - e. Ziua Muncii
12. Care dintre următoarele culori nu face parte din curcubeu?
- a. roșu
 - b. violet
 - c. galben
 - d. negru
 - e. verde
13. Cum se numește persoana care conduce tramvaiul?
- a. șofer
 - b. vatman
 - c. inginer
 - d. mecanic
 - e. pilot
14. Care este capitala Franței?
- a. Berlin
 - b. București
 - c. Praga
 - d. Paris
 - e. Parma
15. Care este dublul sumei vecinilor pătratului cifrei 7?
- a. 196
 - b. 169
 - c. 166
 - d. 199
 - e. 69
16. Ce este primul animal care a pășit pe Lună, pe nume Laika?
- a. câine
 - b. maimuță
 - c. pisică
 - d. hamster
 - e. vulpe

5. Informații completare chestionar

Coordonatorul activității este profesorul/ învățătorul de la clasă.

Timpul alocat acestei activități este de 10 minute.

Activitatea se va desfășura la finalul zilei dedicate acțiunilor culturale.

Scopul acestei acțiuni este de a îmbunătăți proiectul de evaluare realizat de către Fundația de Evaluare în Educație, prin aflarea opiniei participanților cu privire la modul de desfășurare, subiecte, interacțiune etc.

În cazul în care nu există posibilitatea de a printa chestionarul, acesta va fi completat în format electronic.

Chestionarul se adresează elevilor începând de clasa I la clasa a XII-a, care au participat cel puțin o dată la concursul de Evaluare în Educație. Coordnatorul va împărți câte un chestionar fiecărui elev care îndeplinește condițiile mai sus menționate.

Fiecare elev va răspunde individual, fără a se consulta cu colegii sau a fi influențat.

Coordonatorul activității va trimite toate chestionarele completate prin Poșta Română către Fundația de Evaluare în Educație sau va face un raport al răspunsurilor, pe care îl va comunica fundației.

CHESTIONAR

1. Cât de importantă consideri că este participarea elevilor la concursuri de evaluare a cunoștințelor?
☐ Foarte importantă
☐ Importantă
☐ Mai puțin importantă
☐ Fără importanță
2. Cum ai aflat despre concursurile organizate de către Fundația de Evaluare în Educație?
☐ De la profesor/ învățător
☐ De la părinții
☐ De la colegi
☐ Afișe
☐ Internet
☐ Facebook
Alte mijloace:
3. De câte ori ai participat până acum la concursurile organizate de către Fundația de Evaluare în Educație?
☐ O dată
☐ De două ori
☐ Mai mult de trei ori
☐ Mai mult de cinci ori
4. Care sunt disciplinele la care ai participat măcar o dată?
☐ Matematică
☐ Limba și literatura română
☐ Limba Engleză
☐ Fizică
☐ Informatică
5. Ce te-a determinat să te înscrii la concursurile organizate de către Fundația de Evaluare în Educație?
☐ Premiile puse în joc
☐ Subiectele atractive
☐ Colegii
☐ Părinții
☐ Curiozitatea
Alta variantă:

6. Prezintă pe scurt părerea ta legată de concursurile de Evaluare în Educație.
7. Cât de informat ești cu privire la regulamentul desfășurării concursului de Evaluare în Educație?
- ☐ Foarte informat
 - ☐ Destul de informat
 - ☐ Puțin informat
 - ☐ Nu știu nimic
8. Care e principala ta sursă de informare cu privire la concursurile organizate de către Fundația de Evaluare în Educație?
- ☐ Pagina web
 - ☐ Pagina de Facebook
 - ☐ Informații oferite de către profesori/ învățători
- Altă variantă:
9. Cum ți se par subiectele de la concursurile Fundației de Evaluare în Educație?
- ☐ Foarte ușoare
 - ☐ Ușoare
 - ☐ Accesibile
 - ☐ Grele
 - ☐ Foarte grele
10. Consideri că premiile acordate participanților sunt atractive?
- ☐ Da
 - ☐ Nu
 - ☐ Nu știu
11. Cât de probabil este să recomanzi concursurile Fundației de Evaluare colegilor/ prietenilor?
- ☐ Foarte probabil
 - ☐ Probabil
 - ☐ Puțin probabil
12. În ce categorie de vârstă te încadrezi?
- ☐ 6-11
 - ☐ 12-15
 - ☐ 15-19
13. Precizează sexul tău.
- ☐ Feminin
 - ☐ Masculin

**Să știi mai multe, să
fii mai bun!**

ZIUA ATELIER

ZIUA ATELIER

Activitățile din ziua atelier sunt interactive, dezvoltă spiritul competitiv, creativitatea, testează capacitatea de concentrare, îndemânarea, încurajează munca în echipă și ideile inovative.

- Prima temă se intitulează **Continuă desenul**. Participanții trebuie să lucreze în echipă, să interacționeze foarte bine, astfel încât fiecare elev să înțeleagă intenția colegului precedent și să continue în aceeași manieră. Desenul final trebuie să fie unitar și să arate ca și cum ar fi fost realizat doar de o singură persoană.
- A doua activitate constă în organizarea unui **bal mascat**. Elevii trebuie să realizeze singuri costumațiile și să interpreteze ceva specific personajului ales, ceea ce le va dezvolta creativitatea și abilitățile de actorie.
- Următoarea temă reprezintă un concurs de **recunoaștere a melodiilor**. Această activitate presupune o capacitate maximă de concentrare și cunoștințe muzicale.
- **Origami** este o altă temă, menită să testeze îndemânarea și să dezvolte latura spirituală a elevilor.
- Ultima temă propusă în cadrul acestei zile constă într-un **concurs de prăjituri**. Pentru a câștiga competiția, elevii sunt puși în postura de a își prezenta cât mai bine desertul, așadar au nevoie de argumente solide. Pentru prepararea prăjiturilor vor solicita ajutorul părinților și își vor folosi latura creativă și îndemânarea.

Coordonatorii/cadrele didactice vor alege temele care se pliază cel mai bine clasei sau pe cele care vor reprezenta o provocare.

I. CONTINUĂ DESENUL

Ciclul de învățământ: primar, gimnazial, liceal.

Obiectiv: descoperirea predilecției către artă.

Durata de desfășurare: 120 de minute.

Desenul este o tehnică și o artă care constă în reprezentarea grafică a unui obiect, a unei figuri, sau a unui peisaj pe o suprafață bidimensională, plană sau curbă.

Reprezentarea se face în general prin linii, puncte, pete, simboluri, iar desenul poate fi monocrom sau colorat.

Modalitatea de desfășurare:

Organizatorul concursului alege o temă, de comun acord cu participanții și le acordă timp în care să se gândească la creionarea desenului.

Se formează două echipe, a câte 8 membri și un juriu alcătuit din 4 persoane.

Fiecare echipă desemnează un membru care să înceapă desenul și ulterior ceilalți participanții îl continuă. Desenul se realizează pe coli format A3, utilizând culori/ carioci/ acuarele.

Acesta trebuie să fie amplu și să exprime o anumită temă.

Propuneri de teme:

- Ziua de Paști/ Crăciun,
- Ziua perfectă,
- O zi de școală,
- O zi la cumpărături,
- O zi de studiu,
- O zi de iarnă/ primavară,
- O zi la examen,
- O aniversare.



După terminarea desenului, juriul desemnează echipa câștigătoare, conform criteriilor de jurizare.

Criterii de jurizare:

- Respectarea temei,
- Complexitatea desenului,
- Îmbinarea corectă a nuanțelor utilizate,
- Folosirea unor dimensiuni unitare (aceeași scară),
- Lucrul în echipă,
- Încadrarea în timpul stabilit.

Finalitatea constă în publicarea desenului câștigător în revista/ la avizierul școlii.

II. ORGANIZAREA UNUI BAL MASCAT

Ciclul de învățământ: gimnazial, liceal.

Obiectiv: reliefarea aptitudinilor/ideilor de creație și inovare.

Durata de desfășurare: 120 de minute.

Modalitatea de desfășurare:

Se alege orice temă, care poate fi o anumită perioadă istorică, un anumit stil muzical etc. Tema va fi anunțată de către coordonatorul activității cu câteva zile înainte.

În felul acesta va fi un spectacol uniformizat, cu un fir coerent al activității.

Coordonatorul oferă fiecărui elev un bilet cu numele unui personaj din tema aleasă. Elevii nu trebuie să divulge conținutul biletului și își vor pregăti de acasă ținuta (costumul).

În ziua desfășurării activității, ei se vor costuma în personajul dat, iar ceilalți colegi trebuie să ghicească cine este personajul. Vor pregăti replici și gesturi ale personajelor pentru a putea fi recunoscuți.



Subiectul balului poate fi:

1. Perioade istorice,
2. Povești,
3. Filme,
4. Desene animate,
5. Piese de teatru,
6. Romane,
7. Stiluri muzicale.

Exemplu: Dacă tema aleasă este „Filme”, elevii se pot costuma în: Zorro, Spiderman, Batman, Tinkerbell, Pirații din Caraibe, Tomb Rider, Black Swan, Cat Woman, Sherlock Holmes etc.

Se va întocmi un top al costumelor realizate și al prezentărilor și se vor fotografia participanții, pentru ca ulterior să fie atașate la albumul clasei.

III. RECUNOAȘTE MELODIA

Ciclul de învățământ – gimnazial, liceal.

Obiectivul – amuzament, implicare și testarea cunoștințelor muzicale.

Durata de desfășurare: 90-120 de minute.



Modalitatea de desfășurare 1:

Elevii se vor împărți în două echipe egale, iar activitatea va fi coordonată de către un profesor. Se aleg melodii din repertorii foarte cunoscute de către ambele echipe. Fiecare echipă va pregăti bilețele cu titlurile unor melodii pentru echipa adversă. Acestea se vor pune în două boluri distincte.

Fiecare participant are sarcina de a fredona melodia extrasă din bolul echipei adverse. În cazul în care acesta nu cunoaște melodia, acesta are dreptul de a extrage un al doilea bilet.

Cel al cărui rând este, are la dispoziție două minute să fredoneze, timp în care echipa sa trebuie să recunoască melodia.

Profesorul are sarcina de a cronometra de fiecare dată acest timp. Dacă în cele două minute, echipa nu reușește să dea un răspuns corect, se trece la următoarea echipă.

Echipa care a strâns cele mai multe răspunsuri corecte este desemnată câștigătoare.

O alternativă pentru această activitate ar consta într-un alt joc denumit “**Cine este cântărețul?**”

Modalitatea de desfășurare 2:

După ce participanții alcătuiesc un cerc, stând cu fața spre centru și atingându-se cu umerii de vecini, se vor lega la ochi (folosind un fular, eșarfă). Se numără 1,2,1,2 ș.a.m.d. – până la capătul șirului (cercului), iar numerele 2 vor ridica o mână în sus.

În continuare, cu excepția instructorului, **nimeni nu va mai vorbi**. Instructorul va schimba în mod dezordonat (aleator) jucătorii cu numărul 2 între ei, luându-i de mână și conducându-i, astfel că nimeni din cerc nu va mai ști cine îi sunt vecinii.

După ce se termină schimbarea locurilor participanților cu numărul 2, instructorul va da semnalul: „numerele 1 vor cânta încet un cântec la urechea vecinilor din stânga!”. După aproximativ 1 minut instructorul va comanda: ”Gata – terminați cântatul!”.

Apoi cei care au ascultat vor încerca să ghicească cine le-a cântat și vor spune vecinului numele ales. Vecinul-cântăreț reține numele, dar nu spune nimic.

După ce toată lumea a terminat, întreaga procedură se repetă cu cealaltă jumătate din participanți: instructorul va da semnalul: „numerele 2 vor cânta încet un cântec la urechea vecinilor din stânga!”. După aproximativ 1 minut instructorul va comanda: ”Gata – terminați cântatul!”.

Apoi cei care au ascultat vor încerca să ghicească cine le-a cântat și vor spune vecinului numele ales. Vecinul-cântăreț reține numele, dar nu spune nimic.

Instructorul va comanda: „Scoateți legăturile de pe ochi!”, după care pe rând, fiecare jucător va spune cu voce tare numele celui pe care l-a crezut că îi cântă din dreapta (acesta sesizează dacă vecinul nu spune adevărul).

IV. CONCURS DE ORIGAMI

Ciclul de învățământ: primar, gimnazial.

Obiectivul – testarea îndemânării și dezvoltarea laturii spirituale.

Durata de desfășurare: 90-120 de minute.

Origami constituie arta plierii hârtiei colorate în modele de creaturi vii, obiecte neînsuflețite sau forme decorative abstracte.

Lumea artelor tradiționale japoneze a reprezentat întotdeauna pentru occidentali o fascinație, iar discipline precum ikebana – arta aranjării florilor, chanoyu – ceremonia ceaiului, origami – arta plierii hârtiei și multe altele au simbolizat elemente ale frumuseții și perfecțiunii japoneze.



Există multe stiluri de origami, acestea pornind de la cele mai simple compoziții până la compoziții extraordinar de complexe, alcătuite din mai multe unități origami pentru a forma un poliedru, precum și reprezentări formate din două sau mai multe coli de hârtie.

Cu toate aceste multe forme de abordare, cele mai simple forme de origami sunt modelele formate dintr-un pătrat de hârtie, fără a utiliza lipiciul. Se pot folosi diferite feluri de hârtie, de la cea subțire la cea groasă, precum și hârtia velină a revistelor sau hârtia de împachetat.

Modalitatea de desfășurare:

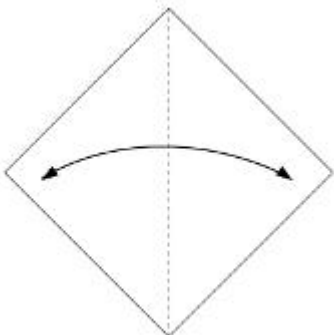
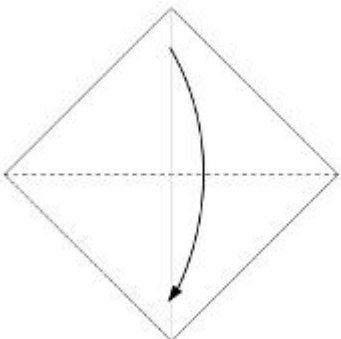
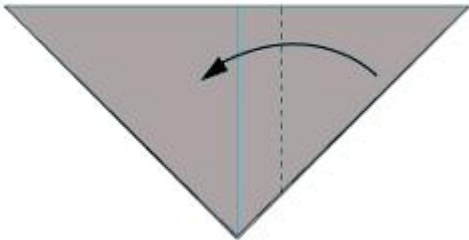
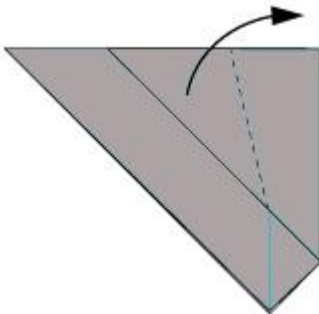
Se constituie 2 echipe, formate din 8-10 persoane, care să realizeze prin intermediul acestei arte de îndoire a hârtiei diverse obiecte. Astfel o echipă va crea animale, iar cealaltă flori.

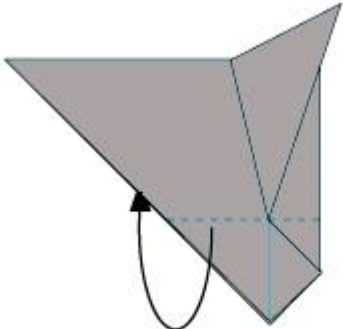
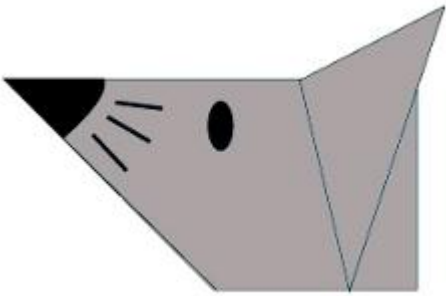
Mai jos sunt prezentate câteva metode și sugestii de realizare a acestei activități.

1. Șoricel

Materiale necesare: hârtie pentru origami pătrată, carioci sau culori.

Procedură

1. Hârtia așezată ca un romb se îndoaie pentru a se crea o dungă și se netezește, apoi se desface la loc;	
2. Se îndoaie pe linia punctată;	
3. Se îndoaie pe linia punctată;	
4. Se îndoaie pe linia punctată;	

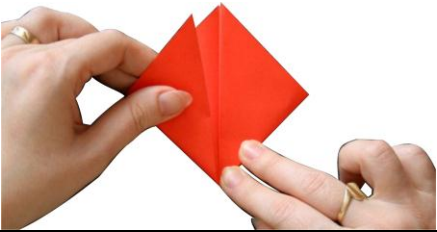
5. Se îndoaie spre dos pe linia punctată.	
6. Desenează nas, mustăți, ochi și șoricelul este gata.	

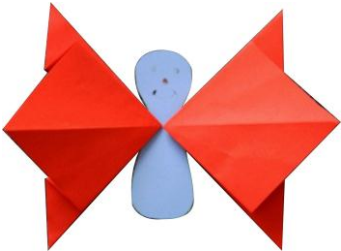
2. Fluturaș

Materiale necesare: 2 foi colorate în formă de pătrat, lipici, marker sau carioci.

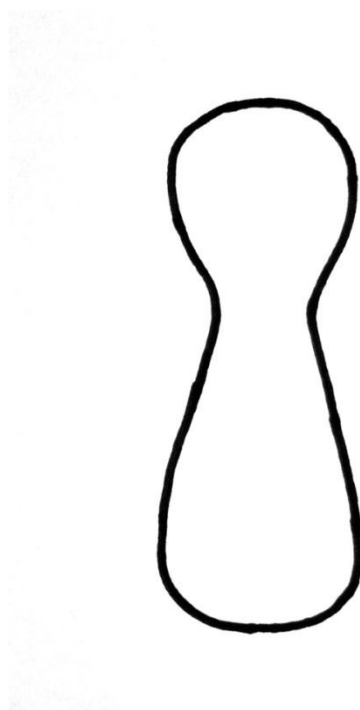
Procedură

1. Ai nevoie de foi colorate, în formă de pătrat. Începe cu primul pătrat.	
2. Împăturește hârtia în două, pe diagonală.	
3. Întoarce vârful din dreapta către cel din stânga. Unește-le.	

4. Deschide triunghiul creat până va arăta ca în imagine.	
5. Întoarce colțul din dreapta până se aliniază cu linia din centru.	
6. La fel procedezi și cu colțul din stânga.	
7. Acum ar trebui să arate ca în imagine.	
8. Întoarce noile vârfuri formate astfel încât să se alinieze cu centrul.	
9. Procedezi la fel și cu celălalt vârf.	
10. Cu al doilea pătrat repeți pașii de la 2 la 9, astfel încât să obții cele două aripioare, la fel ca cea din imagine.	

11. Desenează nasul, ochii și gura fluturașului. Găsești corpul fluturașului mai jos.	
12. Pune lipici pe corpul fluturașului și lipește aripile. Ai grijă să fie simetrice.	
13. Întoarce fluturașul. Acum va arăta ca în imagine.	

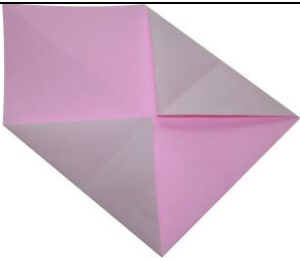
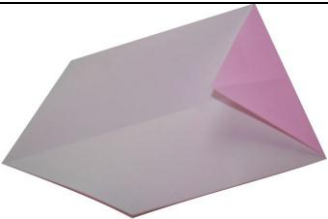
Corpul fluturașului

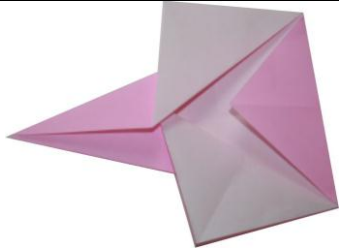


3. *Elefant*

Materiale necesare: foi colorate în formă de pătrat, lipici, marker sau carioci.

Procedură

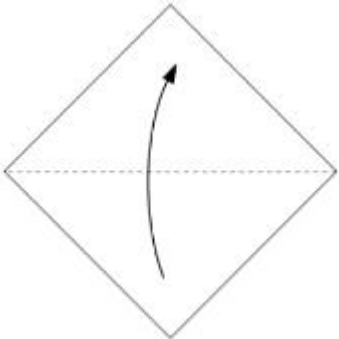
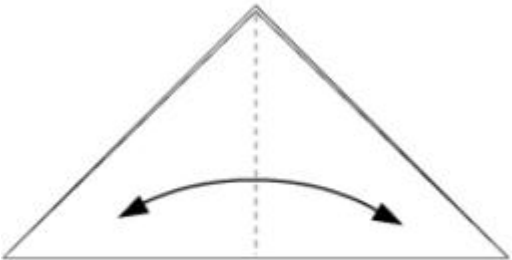
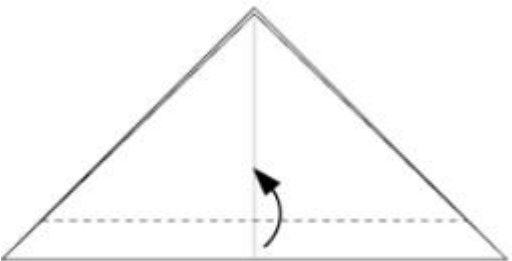
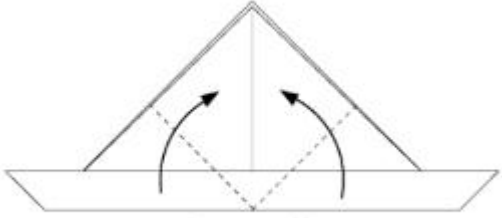
1. Se pliază pe diagonală, făcând un triunghi. Se despăturește și se repetă procedeul și pentru cealaltă diagonală.	
2. Unește un vârf cu punctul de intersecție al celor două diagonale și muchiază marginea.	
3. Întoarcem forma realizată pe cealaltă parte.	
4. Unește vârful de sus și cel de jos și muchiază marginile.	
5. Întoarcem forma realizată pe cealaltă parte.	

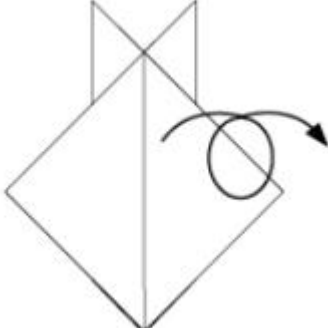
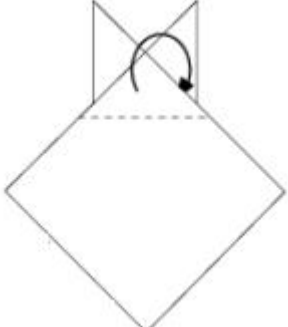
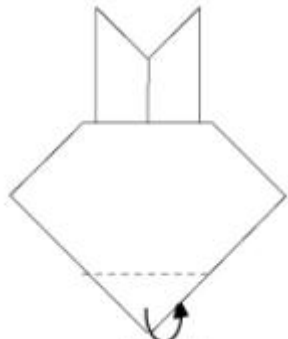
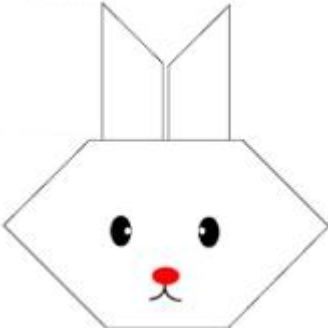
6. Pliază partea de jos, astfel încât să fie unit colțul din stânga cu colțul din dreapta jos, printr-o linie dreaptă.	
7. Se execută aceeași pliere și pentru partea de sus.	
8. Se îndoaie colțul lung până la latura dreaptă și se muchiază bine cu degetul.	
9. Se pliază din nou acest colț în partea de jos la o mică distanță de latura muchiată anterior.	
10. Se îndoaie colțurile de sus și se formează două triunghiuri mici și se muchiază laturile nou formate.	
11. Întoarcem forma realizată și desenăm sau aplicăm (lipim) ochii elefantului.	

4. Iepuraș

Materiale necesare: hârtie pătrată albă și carioci.

Procedură

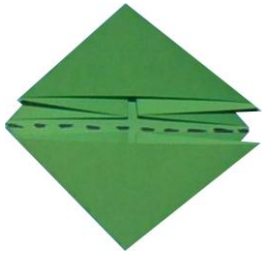
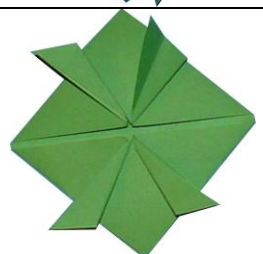
1. Hârtia pătrată așezată ca un romb se îndoaie pe linia punctată;	
2. Se îndoaie pe linia punctată din nou, ca să se formeze o dungă după care se desface;	
3. Se îndoaie pe linia punctată;	
4. Se îndoaie pe liniile punctate;	

5. Se întoarce pe partea cealaltă.	
6. Se îndoaie spre dos pe linia punctată.	
7. Se îndoaie spre dos pe linia punctată.	
8. Desenează nas, ochi, gură și iepurașul este gata.	

5. Broasca

Materiale necesare: dreptunghi de hârtie verde (lungime de două ori cât lățimea).

Procedură

1. Îndoim dreptunghiul pe la mijloc și apoi cele două pătrate pe diagonale;	
2. Pliem pătratele pentru a forma două triunghiuri;	 
3. Pliem triunghiurile pe la jumătatea laturilor;	
4. Apoi din nou pe la jumătate;	

5. Întoarcem pe partea opusă;	
6. Pliem cele două laterale pe la jumătate până la linia de mijloc a pătratului;	
7. Îndoim partea de los introducând cele două părți în fante.	

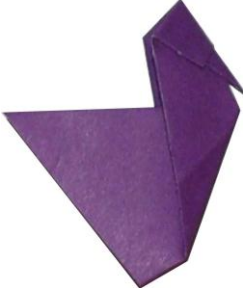
Această broscuță poate fi folosită și pe post de jucărie. Apăsând-o pe partea posterioară va sări.

6. Rățusca

Materiale necesare: pătrat de hârtie glasă: 15/15 cm.

Procedură

1. Îndoim pătratul pe diagonală;	
2. Desfacem, pliem cele două jumătăți;	
3. Îndoim vârful ascuțit în sus pe la jumătate;	
4. Apoi pe la noua jumătate în jos;	
5. Facem un pliu de aproximativ 2 mm;	

6. Închidem cele două jumătăți ale figurii mari;	
7. Ținând închise tragem ușor în exterior „gâtul”;	
8. Aranjăm „capul” presând bine dungile;	
9. Îndoim partea de jos a „corpului” și am terminat.	

V. CONCURS DE PRĂJITURI

Ciclul de învățământ: gimnazial, liceal.

Obiectiv: prin această activitate, elevii își vor dezvolta abilitatea de argumentare, vor fi nevoiți să transpună faptele în cuvinte și își vor descoperi înclinația către gătit.

Durata activității: 100-120 de minute.

Modalitatea de desfășurare:

Tema concursului este **“Prăjituri aromate pentru iepuraș”**. Se pot pregăti prăjiturele, fursecuri, biscuiți, bomboane, turtă dulce, briose decorate și alte minunății care au o complexitate mai redusă și nu presupun un buget costisitor.

Participanții trebuie să pregătească un desert acasă împreună cu părinții/bunicii.

În ziua concursului, fiecare participant are la dispoziție 5 minute în care să vorbească despre prăjitura sa.

În prezentarea lor, concurenții trebuie să atingă câteva puncte precum:

- Ingredientele utilizate,
- Modul de preparare,
- Timpul de gătire,
- Implicarea,
- Modalitatea de ornare,
- Răspunsul la întrebarea: de ce ar merita desertul tău să fie desemnat câștigător?

Juriul are sarcina de a puncta fiecare desert, ținând cont de anumite criterii:

Criterii de jurizare:

- Aspectul estetic,
- Gustul,
- Originalitatea,
- Prezentarea,
- Ingrediente.

În urma finalizării tuturor prezentărilor, juriul are la dispoziție 15 minute pentru a delibera desertul câștigător.

Pentru a veni în sprijinul elevilor, în continuare vă prezentăm câteva sugestii.

Turtă dulce

Ingrediente – aproximativ 30 bucăți:

500 g făină

350 g miere

100 g zahăr

100 g unt

1 ou

1 lingură cacao

10 g bicarbonat de sodiu

3 linguri lapte

40 g mix macinat fin pentru turtă dulce (scorțișoară, cardamom, cuișoare, anason, coriandru).



Ingrediente pentru glazură:

350 g zahăr pudră

1 albuș

2-3 picături suc de lămâie.

Mod de preparare:

- Amestecăm mierea cu untul și zahărul într-o crăticioară cu fund gros și o punem pe foc foarte mic. Când zahărul este complet topit, stingem focul și lăsăm amestecul să se răcească aproximativ 3-4 minute.
- Adăugăm oul, 1 lingură de cacao, mixul de condimente și amestecăm bine.
- Adăugăm făina dată prin sită în mixul de miere și frământăm sau mixăm până la înglobarea perfectă.
- Vom obține un aluat extrem de lipicios, deci dacă aveți un robot, folosiți-l cu încredere.
- La sfârșit adăugăm bicarbonatul dizolvat în 3 linguri de lapte și frământăm bine până îl distribuim în aluat.
- Învelim aluatul în folie de plastic alimentară și îl dăm la frigider pentru 24 de ore.

- După timpul de repaus, împărțim aluatul în două bucăți și întindem fiecare bucată pe planul de lucru foarte bine înfăinat într-o foaie subțire de 0,3 -0,5 cm grosime.
- Decupăm aluatul cu forme și așezăm turta dulce în tava de cuptor tapetată cu hârtie de copt.
- Preîncălzim cuptorul la 180°C și coacem turta dulce pentru 8 minute.
- Dacă vrem ca turta dulce să fie fragedă și după ce se răcește, nu o coacem mai mult de 8 minute în cuptorul electric sau 10-12 minute în cuptorul pe gaz. Când biscuiții au crescut dar nu s-au colorat nici măcar pe margini, este timpul să îi scoatem.
- Îi lăsăm apoi să se răcească în tavă (pentru că sunt foarte moi imediat scoși din cuptor) și apoi începem să îi decorăm după preferință.

Modul de preparare – glazură:

- Mixăm foarte bine un albuș de ou amestecat cu un vârf de cuțit de sare și 2-3 picături de suc de lămâie.
- Adăugăm treptat zahărul pudră și mixăm până obținem o glazură cremoasă care nu își pierde forma în momentul în care decorăm turta dulce.
- Pentru glazura roz, adăugăm 1/4 linguriță de alchermes în glazură albă.
- Pentru decor se pot folosi bombonele colorate, inimioare și biluțe argintii de zahăr.

Pere cu cremă de Ricotta

Ingrediente:

200g de ricotta Galbani

50g de zahăr

100g de ciocolată neagră

4 pere din compot, tăiate în jumătăți

Frișcă, pentru ornat.



Mod de preparare:

- Se amestecă ricotta cu zahărul și 30g de ciocolată rasă.
- Se topește ciocolata rămasă cu 2 linguri de apă și se împarte uniform în patru cupe.
- Se așază câte 2 jumătăți de pară în fiecare cupă și se completează cu crema de ricotta. Se ornează cu frișcă.

Brioșe cu glazură de ciocolată

Ingrediente:

140g unt

100g zahăr fin

coaja rasă de la 1/2 lămâie

140g făină amestecată cu 1 linguriță de praf de copt

2 ouă bătute.



Ingrediente pentru glazură:

100g ciocolată

300ml smântână

3 linguri zahăr.

Opțional: ornamente pentru prăjituri.

Modul de preparare:

- Se încinge cuptorul la 180°C și se pun forme de hârtie într-o tavă de brioșe.
- Se bat untul și zahărul într-un bol mare, cu o lingură de lemn până când compoziția devine moale. Apoi se adaugă coaja de lămâie și se încorporează ușor și ouăle, se adaugă făina și se amestecă bine.
- Se pune amestecul în forme și se coc timp de 20 de minute până ce scobitoarea înfiptă în centrul brioșei iese curată. Se lasă la răcit.
- Ciocolata mărunțită, smântâna și zahărul se încălzesc treptat amestecând, până când ciocolata se topește și se obține o glazură omogenă.
- Se ornează brioșele cu glazură și cu ornamente de prăjituri (opțional).

Bomboane din biscuiți cu caise confiate

Ingrediente (pentru 25 de bucăți):

300 g biscuiți

200 g nuci

200 g caise confiate

2 linguri cacao

4 linguri dulceață sau gem de caise

3 linguri nucă de cocos

2 linguri zahăr pudră vanilat

esență de rom

2-3 linguri de lapte.

Modul de preparare:

- Caisele se taie cubulețe.
- Nucile se usucă în cuptorul încins, 10-15 minute, apoi se curăță de coajă și se mărunțesc. Biscuiții se zdrobesc și ei.
- Se amestecă într-un castron nucile, biscuiții, romul, zahărul pudră, cacao cernută și gemul de caise adăugat treptat.
- Compoziția obținută trebuie să fie bine legată. Dacă este prea uscată adăugați puțin lapte. Omogenizăm foarte bine.
- Se ia câte puțină compoziție și formăm biluțe mici, bomboane pe care le trecem prin nucă de cocos și/sau nucă măcinată.
- Se lasă 2-3 ore să se întărească.

**Să știi mai multe, să
fii mai bun!**

ZIUA EDUCATIVĂ

Ziua educativă

Vă propunem o zi cu activități educative, altele decât cele clasice. În esență, se dorește formarea și dezvoltarea însușirilor intelectuale, morale sau fizice ale copiilor și ale tineretului, cu accent pe: buna creștere, comportare civilizată în societate, comportare în situații de urgență.

Temele propuse pot fi aplicate la toate ciclurile de învățământ, personalizate și adaptate, în funcție de cerințele clasei. Temele sunt următoarele:

I. Prim – ajutor. Acesta reprezintă un complex de măsuri de urgență care se aplică în cazul accidentelor înainte de intervenția cadrelor medicale. Se va discuta liber despre măsurile de prim ajutor care trebuie aplicate în diferite situații, printr-o abordare de forma ”recunoaște vătămarea corporală/afecțiunea din poveste și spune în manieră proprie care sunt pașii de urmat în acordarea primului ajutor”.

Se poate invita doctorul/asistentul medical al unității școlare pentru a participa activ și a le oferi elevilor explicații practice pentru câteva situații de urgență (luarea pulsului, metoda Heimlich etc.).

II. Pictograme. Acestea reprezintă panouri cu inscripții sugestive. Vor fi prezentate pictograme din următoarele categorii: panouri de salvare și prim ajutor, panouri privind materiale și echipamente de stingere a incendiilor, indicatoare de interzicere, plăcuțe de avertizare și semnalizare a riscului sau pericolului și cele de circulație. Scopul este ca fiecare elev să identifice orice pictogramă și să cunoască semnificația corectă a ei. Acestea sunt des întâlnite în viața de zi cu zi.

III. Ghid de comportament în caz de cutremur. Cutremurul reprezintă mișcări bruște și de foarte scurtă durată ale unor porțiuni din scoarța terestră sau de sub aceasta. Vor fi precizate informații utile despre cum trebuie să reacționăm în timpul unui cutremur și după acesta.

IV. Piramida alimentelor. Alimentația sănătoasă este esențială în creșterea și dezvoltarea unui copil. Pentru a înțelege mai bine ce alimente sunt potrivite, putem consulta Piramida alimentelor, un fel de top al alimentelor: ce și cât trebuie consumat din fiecare aliment. Astfel, în dieta zilnică, sunt recomandate în cantități mari alimentele de la baza piramidei, iar în cantități mai mici alimentele din vârful piramidei. Această piramidă poate fi construită cu ajutorul întregii clase și formată o planșă care să fie ulterior păstrată în sala de clasă.

V. Bune maniere. Acestea sunt un mod de a ne comporta sau de a ne prezenta în societate. Propunem o lectură interesantă legată de bunele maniere la masă, care trebuie să fie cunoscute de către orice persoană, indiferent de vârstă. Această lectură va fi îmbinată cu întrebări legate de recunoașterea unor forme diferite de veselă (tacâmuri, pahare).

I. Prim-ajutor

Activitatea se adresează elevilor claselor I-XII.

Timp necesar: 90-120 de minute.

Competențe generale:

Solicitarea ajutorului în situații excepționale.

Formarea/Înțelegerea de abilități de acordare a primului ajutor persoanelor suferinde în diferite situații de urgență (asistența primară în cazul fracturilor, degerăturilor, înțepăturilor de albine sau viespi, otrăvire, mușcătură de câine, arsuri, sângerări nazale, insolație, electrocutare și acordare de ajutor în caz de înec).

Competențe specifice:

La finalul timpului acordat elevii vor fi capabili:

- să înțeleagă importanța acordării la timp a primului ajutor în situații excepționale;
- să denumească diferitele afecțiuni în urma descrierii acestora;
- să enumere pașii acordării primului ajutor pentru fiecare tip de afecțiune învățat;
- să fie conștienți de urgența acordării corecte a ajutorului pentru viața și sănătatea suferindului;
- să acorde fără ezitare primul ajutor în caz de necesitate oricărei persoane.

Metode și procedee: conversație, explicație, activitate practică, lucrul individual și în grup.

Desfășurarea activității:

Cadrul didactic va scrie următoarele vătămări corporale și afecțiuni pe tablă:

<i>FRACTURĂ</i>	<i>DEGERĂTURA</i>	<i>ÎNȚEPĂTURĂ</i>	<i>OTRĂVIRE</i>	<i>ÎNEC</i>
<i>MUȘCĂTURĂ</i>	<i>ARSURĂ</i>	<i>SÂNGERARE NAZALĂ</i>	<i>INSOLAȚIE</i>	<i>ELECTROCUTARE</i>

Elevii vor fi rugați să numească pentru fiecare dintre poveștile care vor fi citite, în care dintre vătămrile corporale scrise pe tablă se încadrează și care sunt pașii de urmat în acordarea primului ajutor (propria opinie). Ulterior, elevii vor asculta răspunsul complet al profesorului.

1. „Mirosul primăverii se face resimțit: pomii înmuguriți, zumzet de vietăți micițe, zarvă. Clopoțelul sună. Ușa școlii se deschide cu un zgomot puternic, iar elevii ies bucuroși în pauză. „- Hai să jucăm fotbal!, zice Mihai entuziasmat.” Cei opt băieți din clasă încep să alerge după mingi. Elevii sunt cu zâmbetul pe buze și fericiți. Dintr-o dată, Mihai cade foarte rău. „- Au, au! Mă doare îngrozitor piciorul!”...”



Cum se numește această vătămare corporală?

Cum îl pot ajuta colegii pe Mihai?

Răspuns: FRACTURĂ - Observați că Mihai s-a accidentat la picior în activitatea sportivă. În multe astfel de cazuri, victima nu își poate mișca în mod normal membrul accidentat sau nu își poate susține greutatea corpului. Rana provoacă dureri mari și se poate inflama.

Ce trebuie făcut?

- Dacă nu sunteți sigur de gravitatea leziunii (rană căpătată prin lovire, rănire), este recomandabil să presupuneți că membrul prezintă fractură (rupere a unui os sau a unui cartilaj) și să transportați victima la o unitate medicală.
- Dacă zona leziunii prezintă o hemoragie importantă, încercați să opriți sângerarea prin presiune directă sau bandaj pentru compresie.
- Nu încercați să repositionați membrele care au aspect anormal sau par dislocate.
- Scădeți temperatura din zona leziunii aplicând gheață. Nu aplicați gheața direct pe piele. Înfășurați gheață într-un material (cum ar fi un prosop). Dacă nu aveți gheață la îndemână, aplicați un pachet rece.
- Nu răciți leziunea pentru prea mult timp. Nu răciți leziunea mai mult de 20 de minute la fiecare aplicare.
- Nu imobilizați membrul accidentat dacă știți că ajutoarele medicale vor ajunge peste puțin timp. Sfătuiți victima să nu se lase cu greutatea corpului pe piciorul accidentat sau dureros.

2. „Alex a plecat într-o tabără la mare. Este vară, frumos. Alex s-a pregătit pentru prima zi la țărmul mării. S-a trezit la ora 5.40 a.m. pentru a vedea răsăritul. A stat în apă și la plajă toată ziua, nedorind să-ți însoțească prietenii nici la micul dejun, dar nici la masa de prânz. În jurul orei 7.00 p.m., când ajuns în cameră a început să aibă senzație de greață, să se simtă slăbit și amețit, cu puternice dureri de cap....”

Cum se numește această afecțiune?

Cum îl pot ajuta prietenii pe Alex?



Răspuns: INSOLAȚIE – Cea mai obișnuită formă de insolație este cauzată de expunerea prelungită la soare. În cazul unei insolații, temperatura corpului depășește 40 grade C. Este o situație gravă, trebuie să se acționeze rapid.

Se observă amețeală, sete, dureri de cap, dezorientare, comportament apatic, greață, contracții musculare, pierderea cunoștinței, febra.

Ce trebuie făcut?

- Țineți persoana în cauză la umbră și stropiți-o cu apă rece pentru a scădea temperatura corpului.
- Administrați-i lichide nealcoolizate (recomandat sifon și apă minerală)
- Persoana trebuie transportată la spital pentru control.

3. „ ... Astăzi am avut o zi grea. Am fost atacat de un câine fără stăpân. Mă întorceam liniștit spre casă, pe strada pe care o folosesc de mai bine de 6 ani. În plus, mai erau foarte multe persoane în jurul meu. Câinele s-a apropiat de mine. Nu mi-e frică de câini, nu am avut niciodată frică de ei, chiar am obiceiul să mă opresc să mă joc cu ei, dacă par blânzi. Câinele nu a dat absolut niciun semn că ar putea deveni agresiv. S-a îndreptat către mine, ne-am uitat unul la celălalt, mi-am continuat drumul...ca să mă pomenesc cu o durere ascuțită în picior. Am țipat, mi-a dat drumul și...cam asta a fost. Nu lătrat, nu mârâit, nimic. Pur și simplu m-a



capsat. ...”

Cum se numește această vătămare corporală?

Care era primul lucru care trebuia să-l facă scriitorul acestui jurnal?

Răspuns: MUȘCĂTURĂ (de câine) – În primul rând, trebuie să încercăm să ne păstrăm calmul în orice situație, oricât de greu ar fi.

Ce trebuie făcut?

- Nu scufundați zona vătămată în apă, ci spălați-o cu jet de apă, timp de 5 minute. Apa curgătoare îndepărtează saliva de animal, iar riscul de contractare a unei infecții scade simțitor. Dacă doar umeziți rana sau o scufundați în apă, apa se va contamina, iar plaga nu va fi curățată deloc.
- Mergeți apoi la medic să vi se curețe rana și să faceți primul vaccin antirabic și vaccinul antitetanos.

4. „... Malurile râului Inn erau un loc foarte bun pentru joacă și distracție. În 1894, în timp ce se juca împreună cu alți copii din Passau, Adolf a căzut în râu. Curentul era foarte puternic și apa, care cobora din munți, era rece. Norocul micului Adolf a fost ajutorul venit din partea fiului proprietarului casei în care locuia, care l-a scos din apele înghețate la timp. ...”

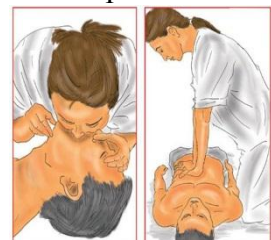
Cum se numește această vătămare corporală?

Care este primul lucru care trebuie să-l facă “fiul proprietarului” din textul de mai sus?

Răspuns: ÎNEC – Se poate ajunge la înec din cauza epuizării (la persoanele care cad în apă sau nu știu să înoate) sau din cauza șocului (contactul corpului cu apă foarte rece). Căile respiratorii sunt inundate cu apă, se produce stop respirator, apoi și cardiac.

Ce trebuie făcut?

- Primul ajutor în cazul unei victime aproape înecată constă în administrarea de oxigen la nivel pulmonar, fără a agrava o potențială leziune de coloană cervicală. Dacă victima nu respiră, se



va începe imediat respirația gură-la-gură (aceasta include și respirația gură la gură efectuată în apă).

- În timpul deplasării către mal a victimei se va asigura ventilația la fiecare 5 secunde.
- În cazul în care căile respiratorii sunt obstruate, se va efectua manevra Heimlich pentru dezobstrucție, prin plasarea degetelor în formă de pumn la nivelul stomacului victimei și crearea unei presiuni la nivel abdominal; manevra se efectuează până la dezobstrucția căilor aeriene.
- Odată ajunși la mal, se va reevalua respirația și circulația victimei (pulsul și bătăile cardiace). În cazul în care victima prezintă respirație și circulație normale fără a exista suspiciune de leziune a coloanei cervicale, se va plasa în poziție de siguranță (întins pe burtă, brațele întinse la nivelul umerilor și îndoite, capul într-o parte și piciorul de aceeași parte îndoit în unghi drept de la nivelul bazinului) pentru a menține căile aeriene libere și a asigura drenajul apei înghițite.
- Dacă victima nu respiră, se va începe resuscitarea cardio-pulmonară (respirație gură la gură și compresii toracice) până la sosirea salvării sau până începe să respire.
- Prevenirea hipotermiei prin îndepărtarea hainelor ude și învelirea în păături calde.
- Supravegherea victimei până la sosirea personalului medical autorizat.

5. „Ana este foarte ambițioasă. La numai 10 ani insistă să-și calce singură rochița, deși mama ei a promis că o ajută în câteva minute. Într-un moment de neatenție, fetița s-a ars la mână. ...”

Cum se numește această vătămare corporală?

Cum o poate ajuta mama pe Ana?



Răspuns: ARSURĂ – Unele dintre cele mai dureroase accidente casnice sunt reprezentate de arsuri mai mult sau mai puțin grave. Este important să știm ce trebuie și, mai ales, ce nu trebuie făcut în astfel de cazuri. Arsurile pot fi produse de obiecte sau lichide fierbinți, aburi, foc, soare, radiații, electricitate și substanțe chimice.

Cum recunoaștem tipurile de arsuri?

În funcție de gravitate, arsurile pot avea 3 grade:

- arsuri de gradul 1: sunt limitate la stratul superficial al pielii (epidermul); leziunile sunt roșii și dureroase, ușor umflate, iar pielea se poate coji după 1-2 zile.
- arsurile de gradul 2 sunt mai profunde, afectează și al doilea strat al pielii (dermul), sunt foarte dureroase și se formează bășici; pielea este foarte roșie, cu un aspect pătat.
- arsurile de gradul 3 afectează toate straturile pielii, care capătă un aspect negricios; sunt puțin sau deloc dureroase, pentru că nervii sunt distruși.

O arsură de gradul 1 de mici dimensiuni poate fi tratată cu ușurință acasă. Dintre arsurile de gradul 2, necesită vizită la medic cele cu un diametru mai mare de 5 cm, cele localizate pe față, mâini, picioare. Orice arsură de gradul 3 necesită îngrijire medicală de urgență.

Ce trebuie făcut pentru o arsură minoră acasă?

- Zona afectată se va ține sub apă rece de la robinet timp de 10-15 minute. Dacă aceasta nu este disponibilă, zona se va acoperi cu comprese umede reci. Apa rece va calma durerea, va înlătura senzația de fierbințeală și va preveni extinderea arsurii. Nu se va aplica gheața direct pe rană! Aceasta poate produce degerături și poate agrava arsura.
- Nu se va aplica unt sau ulei la nivelul rănii! Acestea vor reține toată căldura în interiorul țesuturilor, crescând astfel posibilitatea de extindere a arsurii și de dezvoltare a unei infecții.
- După răcorirea regiunii afectate se poate aplica o loțiune calmantă care va preveni uscarea pielii.
- Următorul pas este acoperirea zonei cu un bandaj steril. Acesta nu trebuie să fie foarte strâns, pentru a evita presiunea la nivelul leziunii.
- În caz de apariție a bășicilor, acestea nu se vor sparge! Ele se vor vindeca spontan. În caz că se sparg singure, zona respectivă se va spăla ușor cu apă și săpun, apoi se va aplica un unguent și un bandaj care să protejeze leziunea. Pielea moartă care a format bășicuțele sparte poate fi îndepărtată.

6. „Era Anul Nou. În noaptea înghețată, o fetiță mergea pe stradă. Cărase toată ziua prin oraș un șorț plin cu chibrituri, dar nu vânduse niciunul. Fetița cu chibrituri nu avea nimic pe cap și fulgii de zăpadă cădeau pe părul ei blond. Era desculță. Fusesse încălțată cu pantofii mamei sale, ce îi erau mari. Când era să dea o trăsură peste ea, pierduse unul. Pe celălalt i-l luase un băiețuș.



Fetița cu chibrituri, obosită, cu picioarele învinețite de frig, se așeză într-un locșor, între două case. Nu avea curaj să meargă acasă. Tatăl ei ar fi bătut-o fiindcă nu vânduse nicio cutie cu chibrituri. Pe lângă asta, acasă era la fel de frig ca și afară, nu aveau un foc în casă nici de Anul Nou. ...”

Cum se numește această vătămare corporală?

Ce trebuie făcut pentru a salva fetița cu chibrituri?

Răspuns: DEGERĂTURĂ – Aceasta apare la expunerea îndelungată la temperaturi în jur de 0°C. Pot fi degerăturile superficiale (furnicături în zona afectată; durere medie; piele cu pete albe) sau degerăturile profunde (piele albă, tare, rece, nedureroasă, articulații cu mobilitate pierdută).

Ce trebuie făcut?

- În cazul degerăturilor superficiale:
 - Se poate acționa pe loc, pielea degerată se încălzește prin punerea ei în contact cu pielea care are temperatura normală, mâinile se pun la subsuoară, bărbia și urechile se așază în palme, picioarele se așază lângă abdomenul salvatorului.
 - Contactul cu pielea caldă se menține până când pielea afectată își recapătă culoarea normală.
 - Nu frecați cu gheață sau zăpadă.
 - Nu aplicați loțiuni.
 - Nu așezați zona degerată lângă o sursă de căldură.
- În cazul degeraturilor profunde:
 - Se scoate accidentatul din zona cu temperatură scăzută și se aduce la adăpost.
 - Se dau băuturi calde și nealcoolizate.
 - Se înfășoară în haine călduroase.
 - Nu se intervine pe zona degerată.
 - Se transportă cât mai rapid la spital.

7. „ ... Fetița cântărețului Adi Despot a ajuns, miercuri după-amiază, la spital, în urma unui incident. Acesta s-a produs în Centrul Vechi al Capitalei, în timp ce artistul se plimba cu soția și cu fiica lor.

Cei trei se aflau în apropierea Străzii Stavropoleos. La un moment dat, fetița de 3 ani și jumătate a scăpat un balon din mână și s-a aplecat să-l ridice. Aceasta a căzut, însă, cu mâna pe câteva fire neizolate care ieșeau din trotuar. ...”



Cum se numește această vătămare corporală?

Cum își poate ajuta cântărețul fetița?

Răspuns: ELECTROCUTARE – Acest fenomen trebuie prevenit. Pentru a evita orice risc de electrocutare, trebuie interzisă instalarea prizelor electrice în apropierea unei alimentări cu apă și, înainte de a întreprinde repararea unei instalații electrice, trebuie verificat dacă este întrerupt curentul electric, trebuie purtată încălțăminte cu tălpi de cauciuc (care este un rău conducător electric) și trebuie lucrat într-un mediu uscat.

Ce trebuie făcut?

- Deoarece corpul omenesc este foarte bun conducător: după ce s-a întrerupt curentul, victima trebuie îndepărtată de sursa electrică; atunci când este imposibil, trebuie dată deoparte cu ajutorul unui lemn și având grijă să punem sub propriile picioare un obiect uscat.

- Atunci când victima este în stare de sincopă respiratorie, trebuie să se practice respirația artificială (gură-la-gură); dacă victima respiră, ea trebuie pusă în poziția laterală de siguranță.
- Apoi trebuie acordat primul ajutor în caz de arsură și protejată plaga (aplicarea unui pansament curat) în așteptarea ajutorului.

8. „ Treisprezece musafiri sosesc la cină invitați de actorul Charles Cartwright. Pentru blândul reverend Stephen Babbington avea să fie o seară deosebit de nefericită, întrucât se îneacă bând un suc de vișine și ajunge la spital. Paharul său este trimis la analiză și se descoperă urme de otrăvă - așa cum a prevăzut Poirot. ”

Cum se numește această vătămare corporală?

Care sunt semnele generale care ne orientează spre otrăvire și cum putem acorda primul ajutor?



Răspuns: OTRĂVIRE. Semnele generale care ne orientează spre otrăvire sunt: persoană fără cunoștință, crampe abdominale, greață. Trebuie să acționăm rapid. Primul ajutor trebuie acordat corect. Transportul la spital se face rapid. Pentru a acționa corect, trebuie să se cunoască natura toxicului deoarece otrava poate pătrunde în organism pe mai multe căi: gură (prin înghițire), plămân (prin inhalare) și piele (prin absorbție).

Ce trebuie făcut?

La toxice prin înghițire (plante, ciuperci):

- Provocați vărsătura, dacă victima este conștientă (salvatorul introduce 2 degete în gura victimei, până la baza limbii și le mișcă ușor, până când aceasta începe să vomite).
- Dați-i să bea multă apă.
- Așezați-o în poziție laterală stabilă; dacă nu respiră, nu are puls, efectuați manevrele de resuscitare.

La toxice prin înghițire (sodă caustică, acizi, petrol, alte substanțe toxice) apar leziuni grave în gură, gât, esofag, stomac:

- Nu provocați vărsătura.
- Aplicați comprese reci la gât; așezați victima în poziție laterală stabilă;
- Transportați-o rapid la spital, sub supraveghere.

9. „... Sute de elevi s-au bătut cu zăpadă, duminica trecută, într-un parc din București. Distracția a fost una pe cînte, în ciuda temperaturilor scăzute. La „petrecere” au fost invitați elevii prin intermediul internetului. Din păcate, Sorin, unul dintre elevi a fost lovit de un bulgăre în zona nazală, începând să-i curgă sânge ...”

Cum se numește această vătămare corporală?

Cum îl putem ajuta pe Sorin?

Răspuns: SÂNGERARE NAZALĂ - Epistaxisul (sângerarea nazală) este un accident obișnuit, mai ales la copii și poate fi tratat foarte simplu. Apare de obicei ca rezultat al unor mici traumatisme cauzate de scobirea în nas, suflarea nasului sau ușoara lovire a acestuia.

Ce trebuie făcut?

- Poziționarea în picioare și înclinarea ușoară a capului înspre spate; nu trebuie împins capul mult pe spate; poate determina curgerea sîngelui pe peretele posterior al faringelui și înghițirea lui, ceea ce poate irita stomacul și declanșa vărsături; se recomandă scuiparea sîngelui care se adună în cavitatea bucală (gură) și gât, și nu înghițirea lui;



- Curățarea foselor nazale, prin suflarea nasului ușoară;

- După curățarea nasului, se recomandă compresia părților moi ale nasului; va trebui să respirați pe gură;

- Se aplică o pungă cu gheață pe nas și obraji; gheața determină vasoconstricție și ajută la oprirea sîngerării;

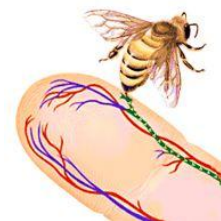
- Trebuie menținută compresia continuă timp de 10 minute; se recomandă folosirea unui ceas pentru cronometrarea perioadei de timp; aceste 10 minute pot părea mai mult decât atât; evitați decompresia după câteva minute, din curiozitatea de a observa oprirea sîngerării;

- Verificați dacă s-a oprit sîngerarea doar după 10 minute de compresie continuă; dacă nu s-a oprit, trebuie menținută compresia încă 10 minute; cele mai multe sîngerări nazale se opresc după compresia directă timp de 10-20 minute;

10. „Ca în orice altă zi, când ies din casă, verific cutia poștală. Aproape mă sperii când, din cutia de lemn cade o mică zambilă albă. Zâmbesc și o ridic. O țin în mână, și dintr-o dată simt o usturime cruntă la deget, iar o albină cade la picioarele mele...”

Cum se numește această vătămare corporală?

Cum se procedează în această situație?



Răspuns: ÎNȚEPĂTURĂ (de viespi sau albine)

Ce trebuie făcut?

- Îndepărtarea imediată a acelor care au rămas înfipite în piele (mai ales după înțepăturile albinelor); metoda în sine de îndepărtare este mai puțin importantă (se poate folosi o carte de credit sau unghia cu care se zgârâie locul înțepăturii), ceea ce contează este ca acul să fie înlăturat cât mai repede de la suprafața tegumentului; nu se recomandă prinderea sau apucarea acului sau insectei cu degetele, acest lucru determinând o compresie pe glandele producătoare de venin ale albinei și va înrăutăți situația;
- Aplicarea de comprese cu gheață pe zona afectată poate ameliora suferința: această metodă terapeutică are atât efect antiinflamator cât și analgetic; compresele pot fi menținute aproximativ 20 de minute în același loc, frecvența aplicării depinzând de intensitatea simptomelor (compresele pot fi aplicate chiar și din oră în oră, dacă este necesar); victima este sfătuită să evite aplicarea gheții direct pe tegumente și să folosească un prosop sau un alt material curat din bumbac în care să înfășoare cubul de gheață folosit;
- Curățarea și igienizarea corespunzătoare a zonei afectate folosind apă și săpun, apoi aplicarea locală a unui unguent pe bază de antibiotic cu spectru larg;
- Majoritatea înțepăturilor nu necesită măsuri terapeutice suplimentare. Dacă însă pacientul dezvoltă o simptomatologie generală mai severă, este sfătuit să se prezinte cât mai grabnic la medic.

II. Pictograme

Activitate se adresează elevilor claselor II-XII.

Timp necesar: 60-90 de minute.

Competențe generale:

Dezvoltarea deprinderilor de a acționa în cazul unor situații ce necesită acordarea primului ajutor;

Respectarea regulilor de circulație rutieră, a celor în caz de incendiu și în alte situații dificile.

Competențe specifice:

La finalul timpului acordat elevii vor fi capabili:

- să asocieze corect pictogramele cu explicațiile lor;
- să clasifice pictogramele după categoriile: prim ajutor, materiale de stingere a incendiilor, indicatoare de interzicere, avertizări de pericol și semnalizare rutieră.

Materiale necesare: coli A4, foarfecă, lipici, creioane colorate.

Pregătire:

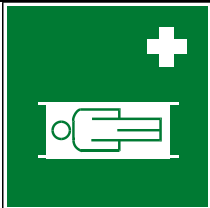
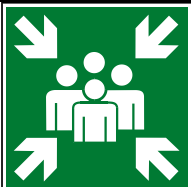
Profesorul va printa pictogramele (indicatoarele) de mai jos, cu explicațiile aferente. Va decupa fiecare pictogramă și fiecare explicație, fiind puse în două grupe (poze și explicații).

Desfășurarea activității:

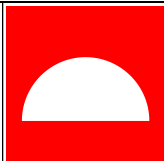
Se vor scrie pe tablă cele 5 mari categorii din care fac parte pictogramele, anume panouri de salvare și prim ajutor, panouri privind material și echipamente de stingere a incendiilor, indicatoare de interzicere, plăcuțe de avertizare și semnalizare a riscului sau pericolului și cele de circulație.

Se va împărți clasa în 3 grupe de elevi, astfel încât toți elevii să participe. Fiecare grupă va primi un set de pictograme și un set cu explicații ale pictogramelor. Scopul este să alăture corect fiecărei pictograme explicația corespunzătoare, iar apoi să le grupeze în categoriile scrise pe tablă. Se poate oferi ca indiciu și numărul de pictograme din fiecare categorie. După ce fiecare grupă a terminat de grupat pictogramele cu explicațiile aferente, le vor lipi pe 5 coli A4. La finalul lecției, profesorul va citi asocierile, iar echipele trebuie să corecteze eventualele greșeli.

PANOURI DE SALVARE ȘI PRIM AJUTOR (8)

	CALE ȘI ACCES DE EVACUARE		PUNCT DE PRIM AJUTOR
	CALE ȘI ACCES DE EVACUARE		LEGATURA TELEFONICĂ (PUNCT MEDICAL)
	PUNCT MEDICAL		PUNCT TĂRGI
	LOC DE ADUNARE ÎN CAZ DE EVACUARE		DIRECȚIE DE URMAT (indicator adițional la unul din panouri)

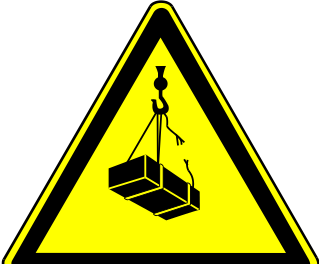
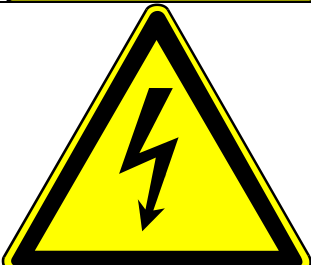
PANOURI PRIVIND MATERIALE ȘI ECHIPAMENTE DE STINGERE A INCENDIILOR(6)

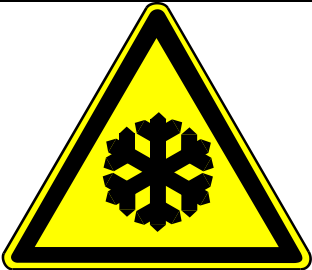
	DIRECȚIE DE URMAT (indicator adițional la unul din panouri)		HIDRANT INTERIOR
	SCARĂ		TELEFON INCENDIU
	STINGĂTOR		INSTALAȚIE DE STINGERE A INCENDIILOR

INDICATOARE DE INTERZICERE (12)

	LUCRUL CU FOCUL DESCHIS ȘI FUMATUL INTERZIS		ACCESUL PIETONILOR INTERZIS
	APA NEPOTABILĂ		STINGEREA CU APĂ INTERZISĂ
	ACCESUL INTERZIS PERSOANELOR NEAUTORIZATE		ACCESUL INTERZIS VEHICULELOR DE TRANSPORT
	NU ATINGETI		ACCESUL CAINILOR INTERZIS
	PERICOL DE ELECTROCUTARE		UTILIZAREA TELEFONULUI MOBIL INTERZIS
	INTERZIS PULVERIZAREA CU APĂ		ACCES INTERZIS

PLĂCUȚE DE AVERTIZARE ȘI SEMNALIZARE A RISCULUI SAU PERICOLULUI (14)

	ATENȚIE! MATERIAL INFLAMABIL SAU TEMPERATURI RIDICATE		ATENȚIE! SUBSTANȚE COROZIVE
	ATENȚIE! MATERIALE EXPLOZIVE- PERICOL DE EXPLOZIE		ATENȚIE! SUBSTANȚE RADIOACTIVE – RADIATII IONIZANTE
	ATENȚIE! SUBSTANȚE TOXICE		ATENȚIE ! SARCINI SUSPENDATE
	ATENȚIE! VEHICULE DE TRANSPORT		ATENȚIE! PERICOL ELECTRIC
	ATENȚIE! PERICOL GENERAL		ATENȚIE ! SUBSTANȚE COMBURANTE

	ATENȚIE! OBSTACOL– RISC DE CĂDERE		ATENȚIE! DENIVELARE– RISC DE CĂDERE
	ATENȚIE ! TEMPERATURĂ JOASĂ		ATENȚIE! PERICOL DE ALUNECARE

PLACUȚE DE AVERTIZARE ȘI SEMNALIZARE RUTIERĂ (14)

	TRECERE PIETONI		SEMAFOR PIETONI
	PISTĂ PENTRU PIETONI		PISTĂ PENTRU BICICLIȘTI
	SPITAL		PASARELĂ PENTRU PIETONI
	POLIȚIA		PASAJ SUBTERAN PENTRU PIETONI

	STAȚIE AUTOBUZ		STAȚIE TRAMVAI
	TEREN PENTRU CAMPING ȘI CARAVANE		LOC PENTRU POPAS
	CABANĂ PENTRU TURIȘTI		PUNCT DE INFORMARE TURISTICĂ

III. Ghid de comportament în caz de cutremur

Activitate se adresează elevilor claselor III-XII.

Timp necesar: 45-60 de minute.

Competențe generale:

Receptarea și respectarea unor norme de securitate personală.

Formarea unor valori și atitudini concentrate pe grija pentru viața personală și a celorlalți.

Competențe specifice:

La finalul timpului acordat elevii vor fi capabili:

- să-și însușească regulile de acționare în caz de cutremur;
- să conștientizeze efectele negative ale nerespectării acestora;
- să descrie felul cum ar trebui să acționeze în timpul cutremurului și după acesta.

Metode și procedee: conversație, explicație.

Desfășurarea activității:

Profesorul va anunța subiectul discuției, anume “comportamentul în caz de cutremur”. Va întreba elevii dacă știu ce este un cutremur și care este cauza producerii acestuia. După ce elevii vor răspunde, profesorul le va citi datele generale despre cutremur, apoi va scrie pe tablă următoarele trei teme:

Ce trebuie să facem în timpul unui cutremur dacă suntem în interiorul unei clădiri?	Ce trebuie să facem în timpul unui cutremur dacă suntem afară?	Ce trebuie să facem după cutremur?
.....		

Fiecare elev este invitat să meargă la tablă și să aleagă una dintre cele trei teme și să completeze/scrie cu un răspuns valabil (va fi verificat de către profesor). La final, profesorul va completa lista cu răspunsurile care nu au fost precizate.

Ce este un cutremur și cum îl simțim?

Cutremurele de pământ (seisme) sunt zguduirii bruște și de foarte scurtă durată ale unor porțiuni din scoarța (crusta) terestră sau de sub aceasta. Undele seismice care se produc în

interiorul Pământului, într-o zonă numită focar (sau epicentru la suprafața de deasupra acestuia), transmit spre suprafață ca vibrații sau oscilații ale terenului.

Oscilațiile produse de cutremure se înregistrează cu aparate denumite seismografe sau accelerografe.

Magnitudinea este o modalitate de a aprecia mărimea sau energia seismelor acolo unde acestea se produc (în focar), de aceea un anumit cutremur are o singură valoare a magnitudinii. Cu cât un seism este mai puternic, magnitudinea sa pe scara Richter este mai mare.

Intensitatea seismică măsoară efectele cutremurelor oriunde ajung undele seismice pe suprafața Pământului. Cu cât un seism produce oscilații mai puternice într-un anumit amplasament, intensitatea sa în acel loc este mai mare.

Cele mai puternice cutremure din România se produc în zona Vrancea, lângă munții Carpați, dar mișcarea seismică se simte puternic la sute de kilometri depărtare.

Aproape toți oamenii se simt neajutorați și chiar speriați în caz de cutremur, deoarece clădirile încep să se leagne puternic și se pot avaria. Când balansul din clădiri crește, este greu să stai în picioare sau să mergi, de aceea nu este recomandabil să încerci să ieși din casă sau clasă.

De multe ori, în orele sau zilele de după șocul principal se produc și alte cutremure, de regulă mai mici, denumite replici, dar care sunt mai puțin periculoase.

Dacă vă aflați în interiorul unei clădiri:

Păstrați-vă calmul. Panica poate produce victime. Încercați să liniștiți copiii, persoanele în vârstă.

Rămâneți în interior - de obicei, după primele mișcări seismice, pot urma replici ale cutremurului, inițial suficient de puternice pentru a provoca noi pagube. În astfel de cazuri, oamenii se rănesc cel mai adesea atunci când intră sau ies din clădire.

Așezați-vă sub o piesă de mobilier solidă sau sub o grindă de rezistență.

Dacă nu există o masă sau un birou în apropierea dumneavoastră, acoperiți-vă fața și capul cu brațele încrucișate și așezați-vă într-un colț interior al încăperii.

Nu fugiți pe scări. Scările sunt foarte sensibile în caz de cutremur, iar coborârea sub efectul oscilațiilor seismice este foarte periculoasă.

Nu săriți pe fereastră.

Nu folosiți liftul. Dacă rămâneți blocat în lift încercați să ieșiți cât mai repede, apăsând butonul de oprire și apoi butonul celui mai apropiat etaj.

Îndepărtați-vă de oglinzi, ferestre, uși și pereți exteriori, sobe, mobilier înalt.

Nu vă așezați sub lustre sau alte obiecte grele suspendate.



Dacă sunteți afară:

Păstrați-vă calmul.

Dacă aveți posibilitatea îndepărtați-vă de clădiri, stâlpi de electricitate, cabluri, copaci sau orice alt obiect care ar putea să cadă.

Îndreptați-vă spre un spațiu deschis.

În cazul unor distrugeri majore, intrați în clădire numai cu permisiunea autorităților.

După cutremur:

Păstrați-vă calmul. Panica nu vă poate face decât rău.

Verificați dacă sunteți rănit. La nevoie, încercați să vă acordați primul ajutor. Acordați ajutor persoanelor rănite până la sosirea echipelor de intervenție.

Nu încercați să mișcați persoanele grav rănite decât dacă viața le este pusă în pericol sau dacă starea lor de sănătate se înrăutățește rapid.

Dacă este absolut necesar să mișcați o persoană în stare de inconștiență, mai întâi imobilizați-i gâtul, spatele și membrele fracturate.

Fiți pregătit pentru eventualele replici ale cutremurului. Aceste cutremure secundare pot fi suficient de puternice pentru a produce noi pagube.

Fiți atent la eventualele pericole produse de construcțiile afectate. Replicile cutremurului pot dărâma clădirile, drumurile, podurile, pasajele afectate.

Nu folosiți liftul chiar dacă acesta funcționează.

Fiți foarte atent pe unde mergeți.

Atunci când părăsiți clădirea protejați-vă capul cu o cască; în lipsa acesteia puteți folosi un obiect dur ce vă poate proteja de eventualele obiecte ce ar mai putea să cadă.

Dacă sunteți afară și vă puteți deplasa în siguranță, încercați să mergeți într-un spațiu deschis.

Îndepărtați-vă de clădirile afectate, cablurile electrice, panourile publicitare, liniile de tramvai pentru a nu fi rănit.

În cazul în care plecați de acasă, lăsați un bilet spunându-le membrilor familiei sau prietenilor unde vă aflați.

IV. Piramida alimentelor

Activitate se adresează elevilor claselor I-XII.

Timp necesar: 60 de minute.

Competențe generale:

Promovarea unei atitudini pozitive față de o alimentație sănătoasă;
Conștientizarea importanței hrănirii corespunzătoare a organismului.

Competențe specifice:

La finalul timpului acordat elevii vor fi capabili:

- să clasifice alimentele în cele șase grupe: cereale, legume, fructe, lapte, carne, dulciuri;
- să realizeze piramida alimentelor;
- să denumească tipurile de vitamine conținute de acestea;
- să precizeze beneficiile, dar și aspectele negative ale consumării anumitor alimente;
- să-și stabilească un stil de viață sănătos.

Materiale necesare: planșă A2, foarfecă, lipici, creioane colorate.

Pregătire: Profesorul care va alege să desfășoare această activitate, va solicita fiecărui elev, cu o zi înainte, să aducă un desen sau o poză (print) a unui aliment stabilit din cele 6 grupe care formează piramida alimentară (cereale, legume, fructe, lapte, carne, dulciuri).

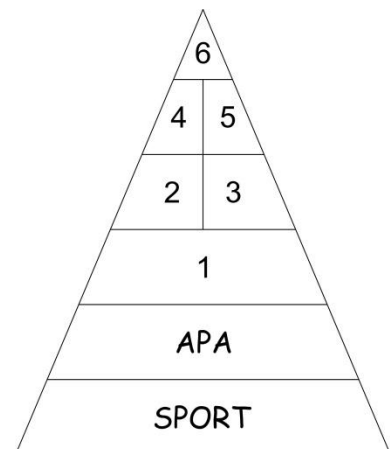
Metode și procedee: conversație, explicație, activitate practică, lucrul individual și în grup.

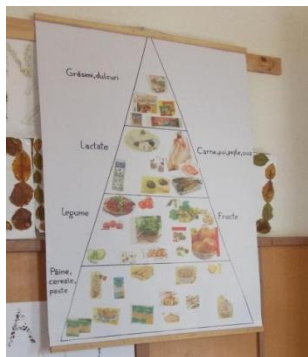
Desfășurarea activității:

Piramida alimentară reprezintă o exprimare grafică a recomandărilor nutriționale, a cantităților și a tipurilor de alimente ce trebuie să fie consumate zilnic pentru a menține starea de sănătate.

În linii generale, piramida alimentară cuprinde următoarele grupe:

1. Pâine, cereale, orez și paste
2. Legume și vegetale
3. Fructe
4. Lapte și derivate
5. Carne, pește, ouă
6. Dulciurile



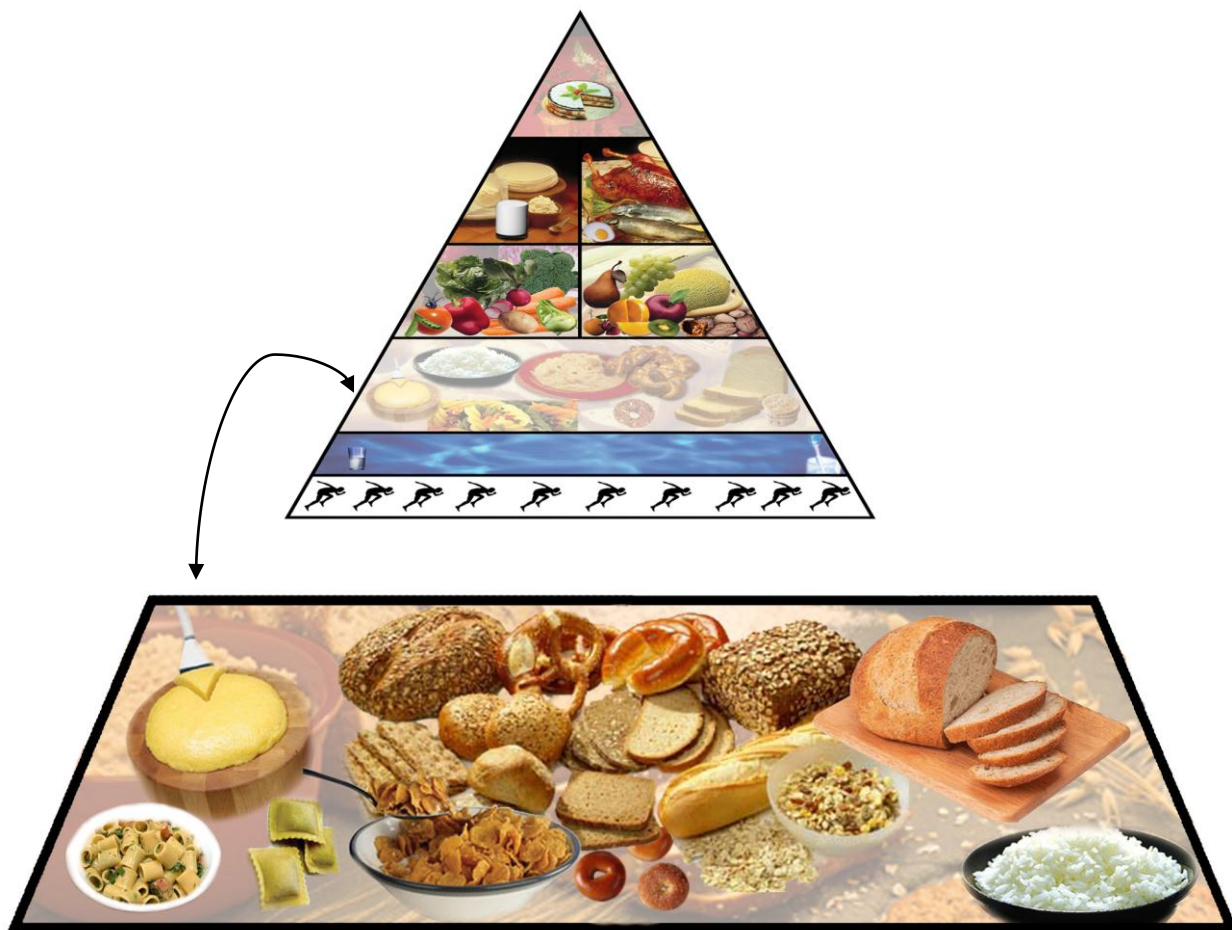


Pe o planșă A2 se va desena piramida de mai sus, iar fiecare elev va lipi alimentul său în locul corespunzător. Planșa realizată la finalul orei va putea fi folosită la decorarea clasei.

1. PÂINEA, CEREALELE, OREZUL, PASTELE

În primul rând **cerealele** (grâu, ovăz, orez, secară, orz, mei, porumb), alimentele de la baza piramidei, sunt bogate în fibre. Fibrele sunt caracterizate în principal prin prezența glucidelor complexe cum ar fi amidonul, care este o sursă de energie.

Cu ajutorul unei cantități reduse de amidon este furnizată organismului glucoza de care are nevoie și ne va fi mai ușor să rezistăm până la următoarea masă datorită absorbției lente, care oferă sațietate.



2. LEGUMELE ȘI ZARZAVATURILE

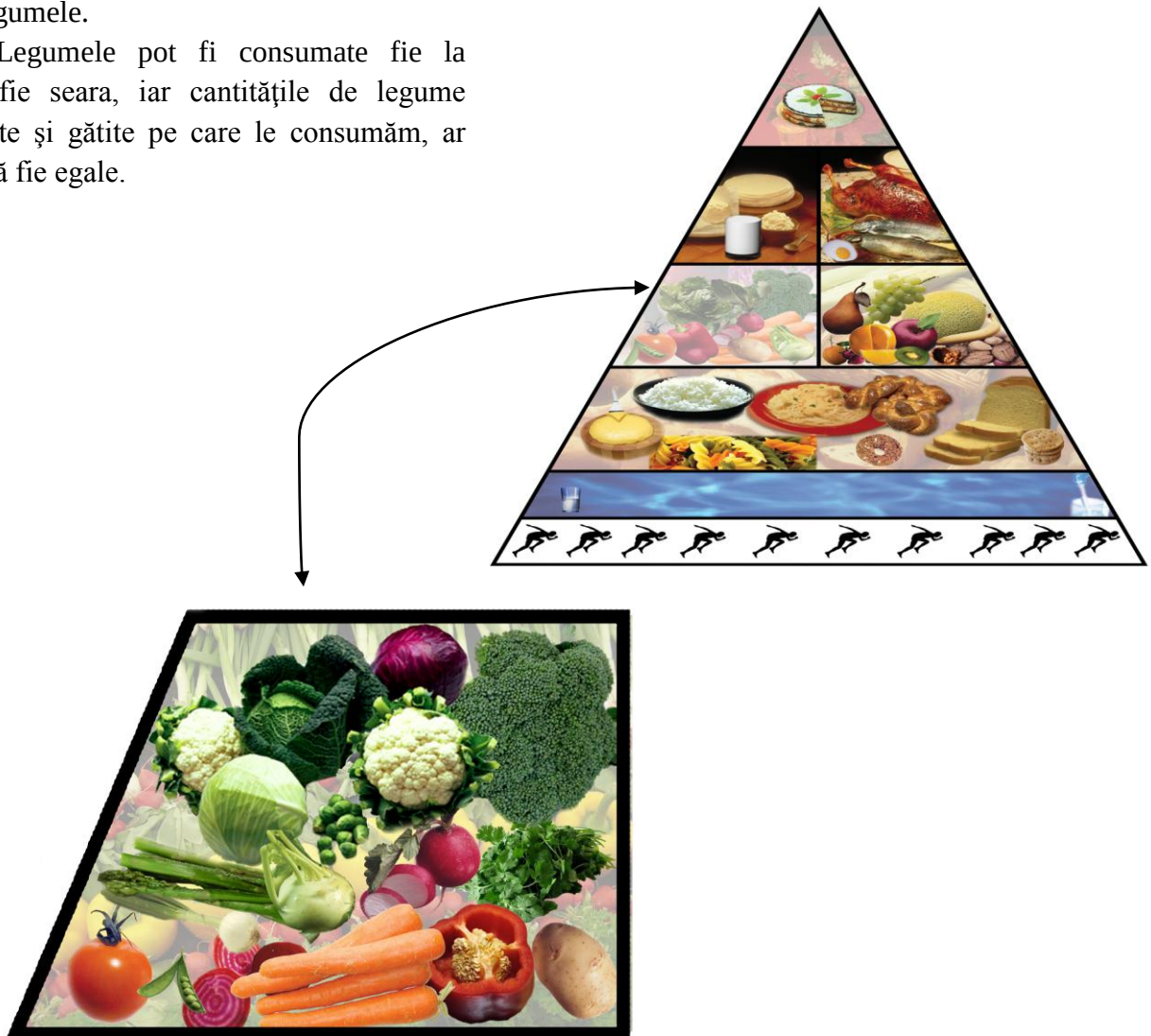
Legumele verzi conțin cantități variate de vitamina C. Varza, conopida, broccoli, varza de Bruxelles și roșiile reprezintă surse importante de vitamine. De asemenea, roșiile și legumele cu frunze verzi cum sunt varza sau spanacul au un conținut important de beta caroten, precursor al vitaminei A.

Atunci când sunt consumați în cantități considerabile, cartofii au o valoare energetică importantă. Un cartof mic are cam aceeași valoare energetică cu o felie subțire de pâine.

Rădăcinoasele cum sunt morcovul, păstârnacul și sfecla conțin vitamina C, dar nu constituie surse de vitamine la fel de bune cum sunt legumele verzi.

Mazărea, fasolea și linteaua conțin cea mai mare cantitate de carbohidrați și proteine dintre toate legumele.

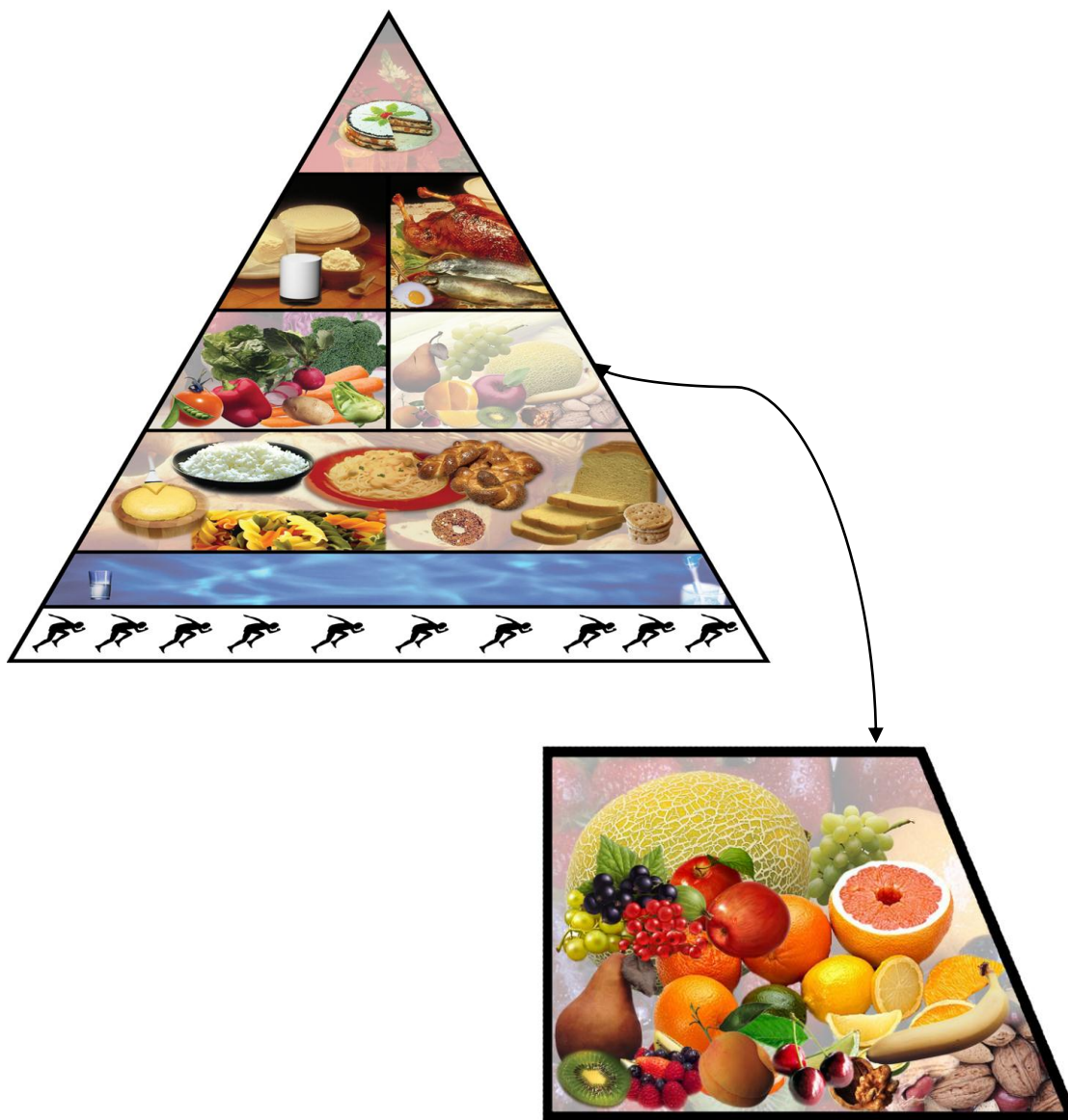
Legumele pot fi consumate fie la prânz, fie seara, iar cantitățile de legume proaspete și gătite pe care le consumăm, ar trebui să fie egale.



3. FRUCTELE

Fructele sunt ideale și indispensabile într-o dietă sănătoasă. Proaspete sau congelate, gătite sau crude, ele sunt bogate în apă, vitamine, antioxidanți, minerale și fibre. Pentru că aportul lor în nutrienți variază de la un sortiment la altul, unii medici ne recomandă să le mâncăm ținând cont chiar și de culoarea lor. Trebuie însă să ne ferim de cele în conserve, pentru că acelea conțin zahăr, iar zahărul, în cantități mari, ne poate afecta sănătatea.

Putem consuma așadar mere verzi, căpșuni, pepene galben, portocale și, în general, cam orice fruct de sezon.



4. LAPTELE ȘI PRODUSELE LACTATE

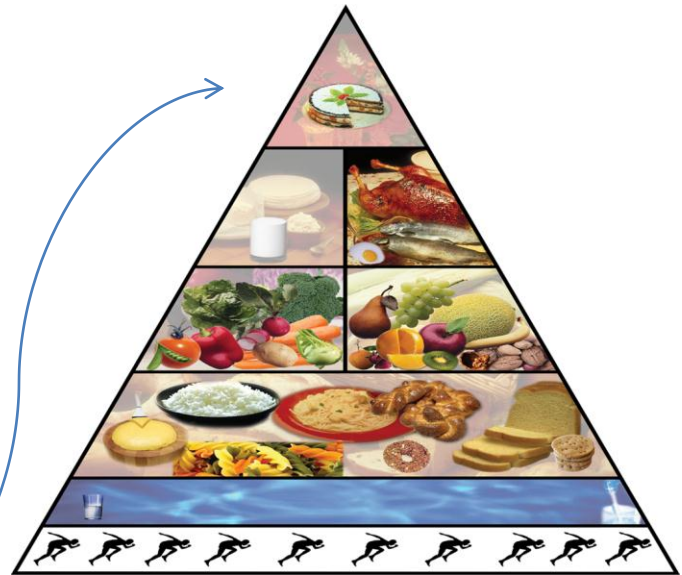
Smântâna conține o cantitate mare de grăsimi (30%) având un important rol energetic.

Untul are un conținut crescut în grăsimi (65–85%) dar și în vitamina A.

Iaurtul se obține prin adăugarea unei culturi de bacterii ce fermentează lactoza, dând naștere acidului lactic. Închegarea se produce atunci când se obține un anumit grad de aciditate. Savoarea și conținutul nutrițional sunt uneori modificate prin adăugarea zahărului, a aromelor sau a fructelor. În general, conținutul nutrițional al iaurtului este similar cu cel al laptelui, acesta din urmă fiind constituentul de bază.

Pentru prepararea brânzeturilor, laptele este tratat cu o enzimă ce produce închegarea laptelui. Ulterior se separă într-o parte lichidă (zerul) și o parte solidă. Aceasta din urmă suferă un proces de maturare ce presupune anumite modificări chimice care în final determină savoarea brânzeturilor.

Valoarea nutritivă a acestora este ridicată datorită conținutului crescut în proteine, calciu, fosfor și vitamina A.



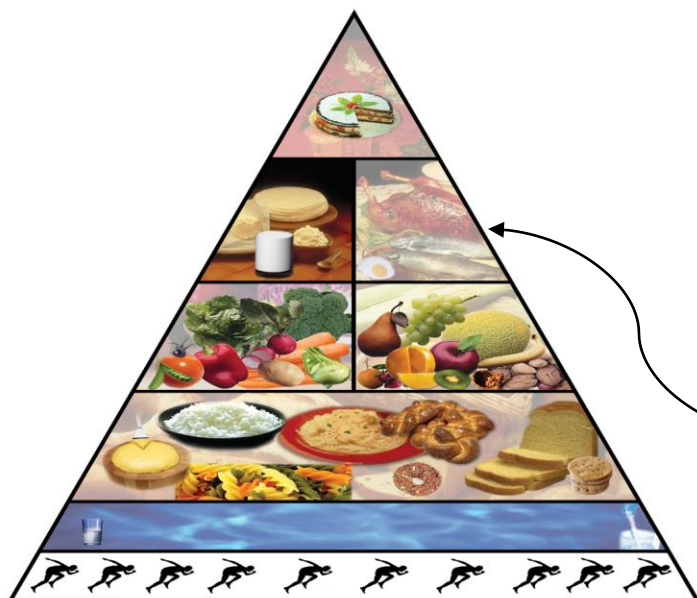
5. CARNEA ȘI PEȘTELE

De regulă se consumă carne de pasăre, vită, vițel, porc sau vânat. Cei mai importanți constituenți ai cărnii sunt proteinele, fierul și vitaminele din grupul B, în special acidul nicotinic. Preparatele de carne (hot dogs, cârnăciorii, cremvurștii) sunt de asemenea bogate în grăsimi.

Ficatul, creierul, rinichiul, inima au un conținut crescut de colesterol. Carnea de pește este comparabilă cu carnea celorlalte animale în ceea ce privește compoziția, deoarece este mai ușor de digerat decât carnea de la mamifere și păsări.

Caracterizat printr-un conținut bogat în proteine cu valoare biologică înaltă și vitamine, oul constituie un produs de bază în alimentație, fiind consumat ca atare sau în diverse preparate.

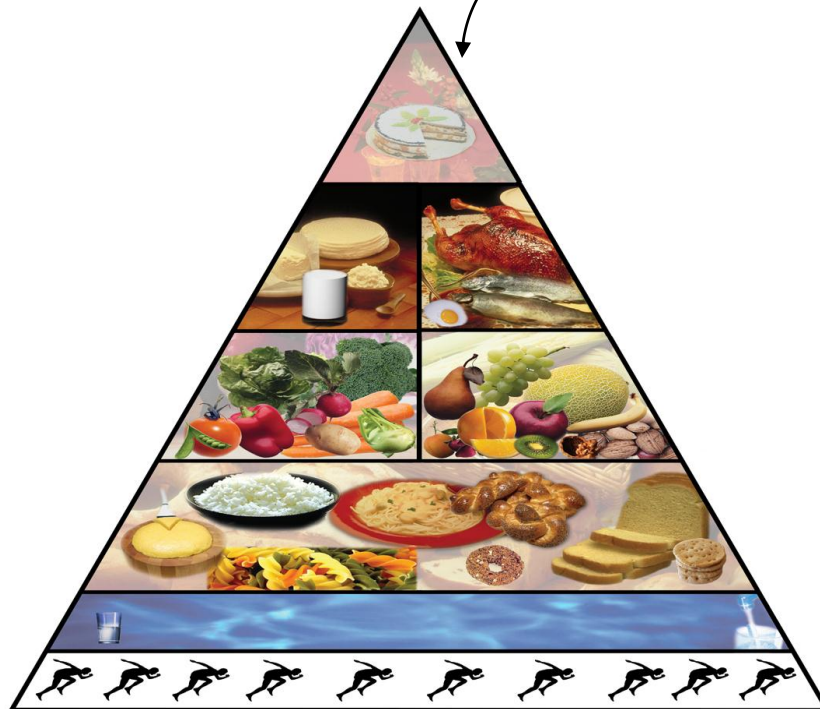
Grăsimile animale se deosebesc de uleiuri datorită caracteristicilor lor fizice. Grăsimile sunt solide la temperatura camerei, în timp ce uleiurile sunt lichide, având de obicei origine vegetală (provenite atât din fructul ca atare – uleiul de măsline, cât și din semințe – uleiul de floarea-soarelui sau de in). Există alimente ce au un conținut crescut în uleiuri nesaturate – nuci, măsline, unele specii de pește, avocado.



6. PRODUSELE ZAHAROASE

Reprezentanții acestei grupe sunt produsele zaharoase propriu-zise (bomboane, caramele, drajeuri, jeleuri etc.), ciocolata și produsele din ciocolată, produsele de cofetărie (prăjituri, torturi, înghețate). Se caracterizează printr-un aport caloric ridicat oferit într-un volum mic. La ora actuală se remarcă o creștere tot mai mare a consumului lor, deși nu furnizează o valoare nutrițională corespunzătoare.

În piramida alimentară aceste produse au reprezentare grafică în vârful piramidei, alături de grăsimile saturate, sugerându-se astfel consumul moderat.



V. Bune maniere

Activitatea de adresează elevilor claselor I-XII.

Timp necesar: 60-90 de minute.

Competențe generale:

Alfabetizarea civică a elevilor prin familiarizarea acestora cu limbajul și activitățile ce implică apelarea la bunele maniere;

Conștientizarea rolului pe care îl au manierele în conturarea conduitei morale.

Competențe specifice:

La finalul timpului acordat elevii vor fi capabili:

- să ofere exemple de comportament manierat în cazul unei vizite;
- să aranjeze o masă pentru musafiri;
- să precizeze rolul tacâmurilor la masă;
- să aprecieze obiectiv propria conduită și a celorlalți colegi, potrivit unor imperative morale.

Materiale necesare: planșe printate, coli A4, pixuri.

Pregătire:

Profesorul va scoate la imprimantă cele 3 desene de mai jos și le va multiplica ulterior de 3 ori (pentru 3 grupe). Acestea reprezintă diferite forme de veselă, care trebuie identificate de către elevi.

Metode și procedee: conversație, explicație, activitate practică, lucrul în grup.

Desfășurarea activității:

Clasa se va împărți în 3 grupe, astfel încât să participe toți elevii. Fiecare grupă va primi cele 3 desene. Elevii trebuie să completeze pe foaia cu desenul sau pe o altă foaie, ce reprezintă numerele indicate. La finalul lecției, profesorul va citi pentru fiecare desen care este explicația corectă a tacâmurilor sau a paharelor.

Această activitate va fi îmbinată cu o lectură plăcută despre bunele maniere la masă, din cartea “Codul bunelor maniere astăzi”:

“[...]Am trecut de anul 2000 fără să fi venit sfârșitul lumii...Am încetat oare să avem idealuri, să gândim, să ne cultivăm, să ne temem, să ne rugăm? Avem oare dreptul să considerăm tradițiile ca fiind perimate sau depășite? Fără îndoială că nu. Căci nimic nu e nou sub soare... Iată un vechi adevăr ce nu poate fi negat. Momente încordate în istoria omenirii au mai fost. Ele au trecut...dar bunele maniere au rămas.

Punctualitatea

Este important ca persoana care invită la masă să indice ora invitației, iar cei invitați să o respecte. Dacă ați ajuns cumva mai devreme...vă plimbați în jurul casei! Dacă la o întâlnire în oraș eticheta cere să veniți cu cinci minute înainte de ora fixată (mai ales domnii!), într-o casă se intră cu cinci-zece minute mai târziu, pentru a lăsa gazdei un moment de respiro. O întârziere mai mare de 30 de minute este însă inadmisibilă. După o perioadă de așteptare, gazda va hotărî momentul începerii mesei, iar cel care a întârziat îți va cere scuze și va mânca felul la care s-a ajuns, chiar dacă acesta e tortul. Dacă aveți gripă, veți renunța la invitație pentru a nu-i molipsi pe cei din jur. Anunțați, vă scuzați și rezistați tentației de a da curs invitației – așa este civilizat!”

Pregătirea casei pentru musafiri

Oricine primește musafiri sau merge în vizită știe că tot apartamentul, nu numai masa trebuie să arate bine.

Bucătăria, baia, antreul. Primele două necesită o atenție specială, mai ales când avem oaspeți. Nimeni nu va mânca fără noduri dacă, din întâmplare, a văzut că <<laboratorul>> gospodinei nu strălucește de curățenie. Dar prima impresie ne-o facem din holul de intrare. Când acesta este plin de încălțăminte și haine, are un aspect deplorabil. Confecționarea unor dulăpioare speciale pentru pantofi sau măcar a unor rafturi cu o draperie nu costă prea mult și rezolvă problema.

Mirosul. Sărmăluțele pot fi minunate, ca și ciupercile umplute pentru care am prăjit ceapă. Nu este obligatoriu să <<parfumăm>> tot blocul cu aceste...miresme tari. Se gătește cu o zi înainte, cu geamul de la bucatărie deschis, iar în ziua primirii musafirilor aerisim bine toată casa.

Cum aranjăm masa

Chiar dacă suntem <<între noi>>, masa familială, masa de toate zilele, trebuie să fie apetisantă și îngrijită, pentru că un vechi dicton spune că <<omul inteligent se hrănește cu ochii>>.

Fața de masă. Putem folosi o față de masă din in, curată și apretată, în locul uneia dintr-o țesătură scumpă, dar plină de pete.

Pentru mesele festive, fața de masă și șervețelele vor fi și ele festive, de un alb imaculat, dar pentru reuniuni intime se pot folosi și fețe de masă colorate. În niciun caz nu ne vom servi de cele din material plastic, chiar dacă imită perfect cea mai sofisticată țesătură.

Farfurii și tacâmuri. Trebuie să asigurăm un anumit spațiu pentru fiecare invitat, chiar și pentru cei foarte bine educați, care știu să-și țină coatele pe lângă corp. Ca musafirii să se simtă confortabil, acest spațiu trebuie să fie de cel puțin 50 de centimetri.

Masa familială și cea festivă se așază la fel, ceea ce le deosebește este doar numărul farfuriilor, al tacâmurilor și al paharelor, stabilit în funcție de felurile de mâncare. Fiecare farfurie va fi dublată la mesele festive de altă, utilizată doar pentru a pune pe ea farfuria din care mâncăm. La mesele de fiecare zi, ne putem lipsi de această farfurie de serviciu.

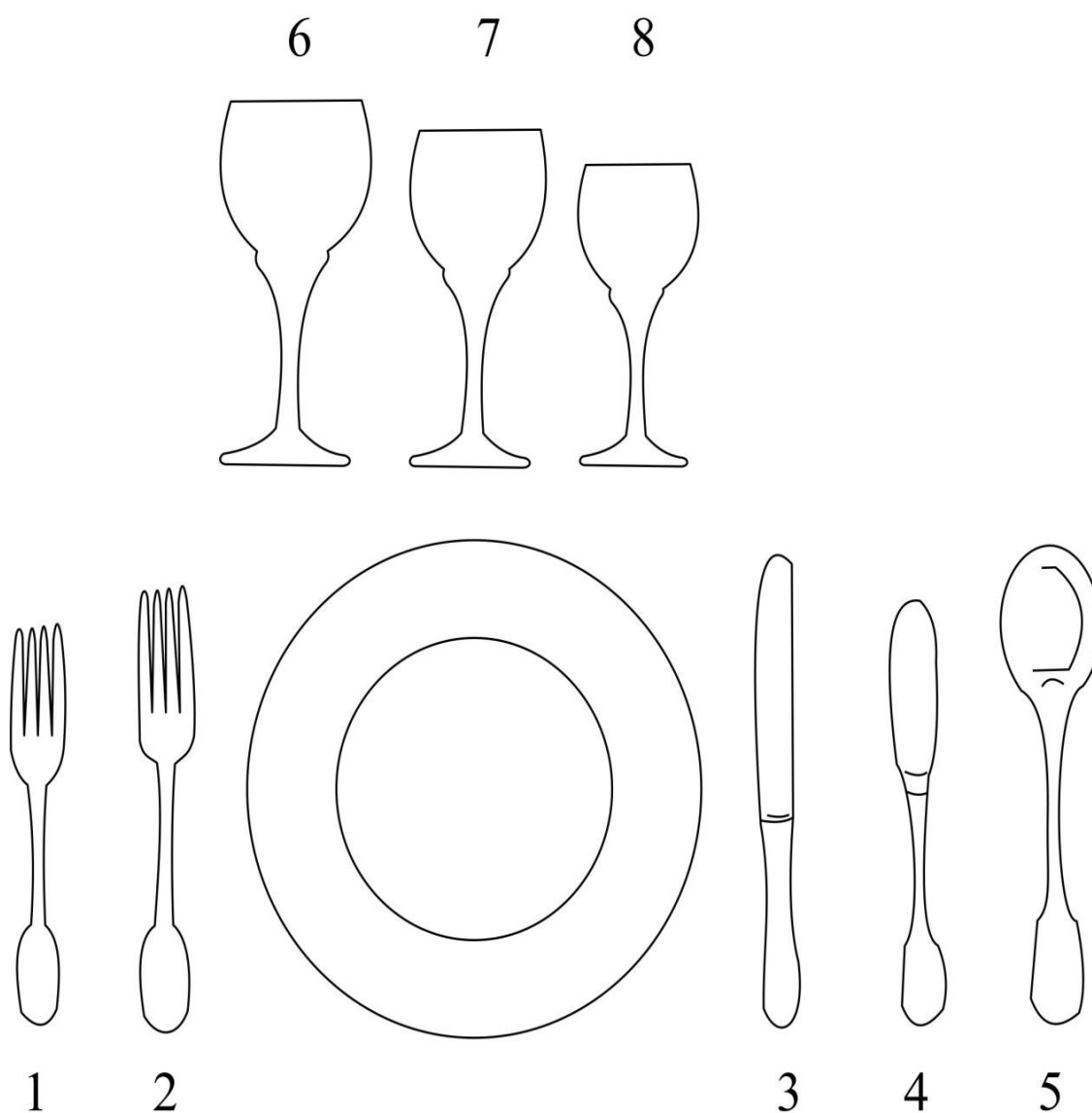
O masă festivă se prezintă, de obicei, astfel: farfuria pentru primul fel este așezată deasupra farfuriei de serviciu. Pe ea sau alături, sub furculiță, se pune șervetul frumos împăturit. Chiflele sau feliile de pâine se pun în două-trei coșulețe speciale, repartizate simetric. Locul furculițelor este la stânga farfuriei. Aliniat de la stânga la dreapta în ordinea utilizării lor, acestea se așază cu dinții în sus. La dreapta se pun cuțitele, cu partea tăioasă spre farfurie, tot în ordinea utilizării, - cel mai îndepărtat fiind pentru primul fel de mâncare, adică pentru pește, iar în fața farfuriei stă lingura de supă cu partea adâncită în sus și uneori lingurița de desert. Nu vom așeza alături mai mult de trei cuțite și trei furculițe. Restul tacâmurilor – lingurițele de tort, furculițele și cuțitele mici pentru baclava sau pentru fructe – nu se pun pe masă, ci pe o măsuță de serviciu sau pe un bufet, pentru a fi la îndemână.

Aceste reguli nu sunt bătute în cuie. Numărul tacâmurilor și așezarea lor diferă în funcție de meniu. “

Examinați desenele din fișele de mai jos! Discutați cu întreaga echipă și scrieți pe desen sau pe o foaie separată ce reprezintă numerele scrie pe fiecare dintre cele 3 fișe.

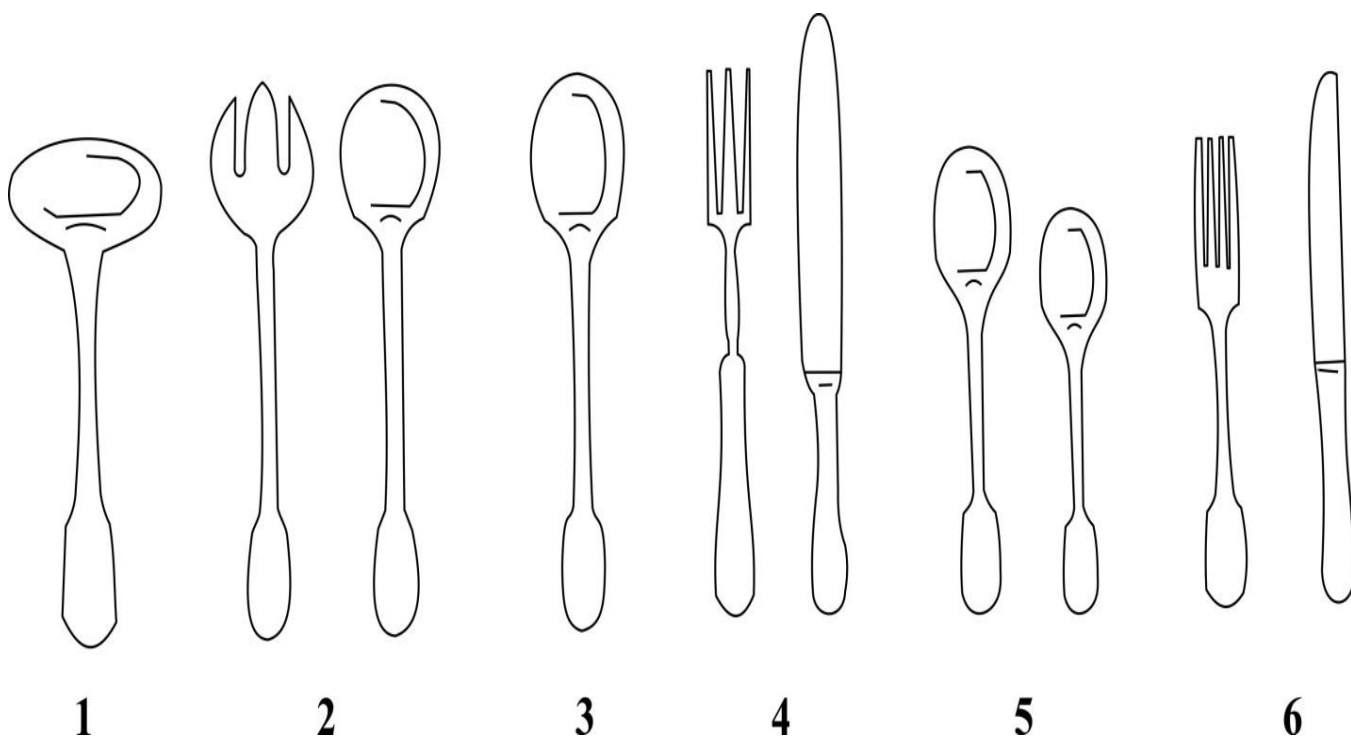
Fișa 1 – Aranjarea unei mese pentru invitați

1. Furculiță pentru antreuri
2. Furculiță normală
3. Cuțit normal
4. Cuțit pentru pește
5. Lingură
6. Pahar pentru apă
7. Pahar pentru vin alb
8. Pahar pentru vin roșu



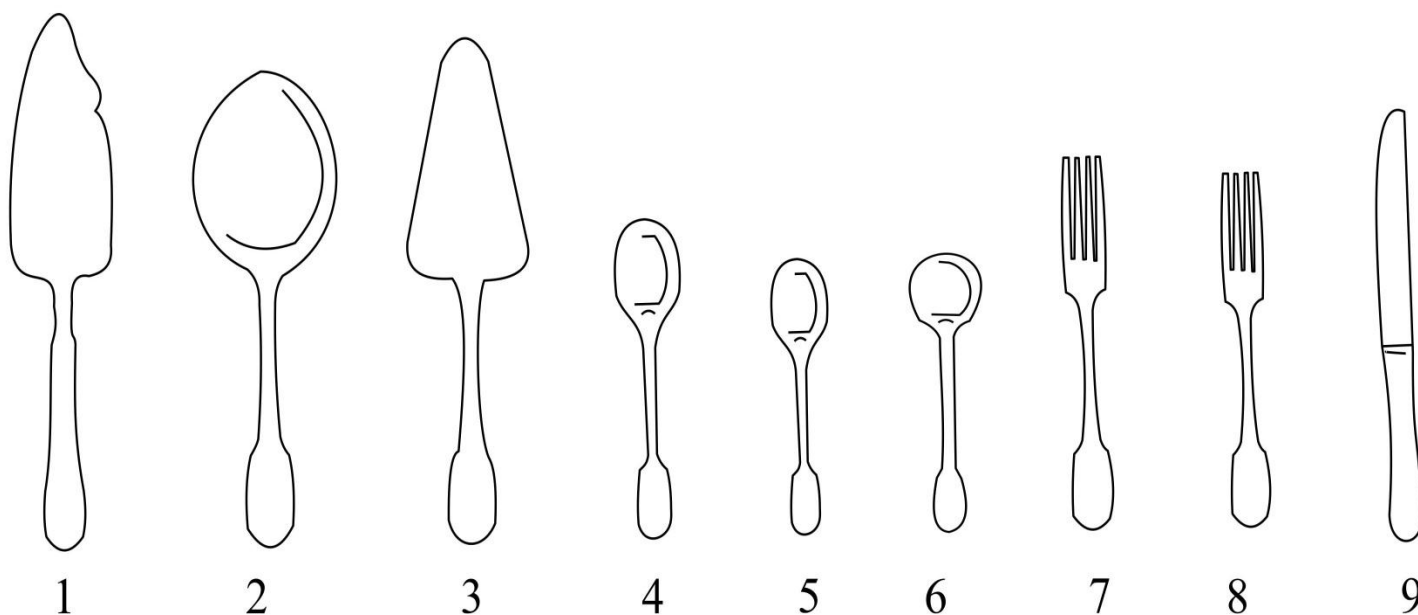
Fișa 2 – Tacâmuri pentru felurile principale

1. Polonic, se aduce în supieră
2. Tacâm pentru servit salata, se aduce în salatiere
3. Lingură mare pentru garnituri
4. Tacâm special pentru porționat și servit friptura
5. Lingură mare pentru ciorbă și lingură mai mică pentru supe limpezi
6. Furculiță și cuțit



Fișa 3 – Tacâmuri pentru desert

1. Paletă de înghețată
2. Lingură de înghețată
3. Paletă de tort
4. Linguriță de ceai
5. Linguriță de cafea
6. Linguriță de înghețată
7. Furculiță de desert
8. Furculiță de prăjituri
9. Cuțit de desert



**Să știi mai multe, să
fii mai bun!**

ZIUA SPORTIVĂ

ZIUA SPORTIVĂ

Conceptul de sport ca o activitate ce implică abilitățile umane de bază, fizice și mentale, urmărește îmbunătățirea acestora pentru a fi utilizate mai eficient și sugerează faptul că sportul este probabil la fel de vechi ca dezvoltarea inteligenței umane.

Beneficiile sportului

- Îmbunătățește rezistența fizică și concentrarea psihică.
- Dezvoltăm obiceiuri sănătoase legate de nutriție, conservarea energiei, dozarea efortului și autocunoașterea personală.
- Deseori se pot descoperi și consolida calitățile de lider.
- Sportul elimină prin piele, cu ajutorul procesului de transpirație, o gamă largă de toxine, impurități, grăsimi, hormoni.
- Sportul ajută la eliminarea kilogramelor în exces și autoreglează greutatea corporală.
- Calitatea și durata somnului sunt considerabil îmbunătățite de orice efort fizic.
- Ajută la coordonarea mișcărilor, simțul echilibrului și flexibilitatea coloanei vertebrale și mobilitatea articulațiilor.
- Sportul reduce considerabil depresia și anxietatea. Întărește oasele, inima, mușchii, întregul sistem cardio-respirator.
- Crește încrederea în sine.
- Reduce considerabil efectele stresului.

Așadar, pentru o viață sănătoasă, faceți sport cu zâmbetul pe buze cel puțin 30 de minute pe zi!

În paginile ce urmează, încercăm să le facem cunoscute elevilor, o parte dintre jocurile copilăriei părinților.

Dorim să le dezvoltăm elevilor câteva trăsături ce-i vor ajuta de-a lungul vieții, cum ar fi: spiritul de echipă, aptitudini de lider, concentrare, atenție, gândirea logică.

1. Rățele și vânătorii

Se adresează elevilor claselor I-VIII.

Timp de desfășurare: 30-60 de minute.

Numărul jucătorilor: minimum 4 jucători.

Obiective: jucătorii își dezvoltă spiritul de atenție, învață să respecte reguli, fac mișcare, se distrează.

Spațiul de joacă: în exterior sau în sala de sport.

Materiale necesare: o minge

Pregătirea jocului: li se prezintă jucătorilor regulile de joc.



Cum se joacă "Rățele și vânătorii":

Se vor numi doi vânători de către învățătorul coordonator, care vor sta la o distanță de câțiva metri între ei, iar rățele trebuie să stea la mijloc, între cei doi vânători. Cu ajutorul unei mingii nu foarte grea, vânătorii, trebuie să vâneze rățele. O rață este vânată, atunci când este atinsă cu mingea. Fiecare rață are trei vieți. Mingea va fi lansată doar cu mâna. Dacă o rață prinde mingea lansată de vânător, se vor inversa rolurile și anume rața devine vânător, iar vânătorul rață.

Învățătorul coordonator este și arbitrul jocului care va trebui să contorizeze viețile rațelor. Câștigătorul jocului este ultima rață care a rămas între cei doi vânători.

2. Țară, țară, vrem ostași

Se adresează elevilor claselor I-V.

Timp de desfășurare: 20-40 de minute.

Numărul jucătorilor: minimum 6 jucători.

Obiective: jucătorii își dezvoltă spiritul de atenție, își dezvoltă dexteritatea picioarelor și a mâinilor, învață să respecte reguli, se distrează.

Spațiul de joacă: în exterior, curtea școlii.



Materiale necesare: nu sunt necesare.

Pregătirea jocului: Li se prezintă jucătorilor regulile jocului.

Cum se joacă "Țară, țară, vrem ostași!":

Jucătorii sunt împărțiți în două echipe așezate la o distanță de câțiva metri fiecare formând un "zid", ținându-se de mâini.

Va exista un dialog între echipe:

"-Țară, țară, vrem ostași!"

-Ceilalți răspund: "Nu vă dăm!"

"-Atunci luăm!"

"-Pe cine?"

Atunci se va menționa un nume de jucător ce se află în echipa adversă.

Acesta trebuie să fugă și să spargă, dacă poate, șirul (zidul) celălalt. Dacă reușește se va întoarce la echipa lui cu un jucător din acea echipă, acesta făcând parte din echipa lui, iar dacă nu reușește, va rămâne în echipa care l-a strigat. Câștigă echipa care a reușit să adune toți ostașii.

Variantă: Jucătorii strigați care nu reușesc să spargă zidul, vor rămâne capturați și folosiți ca și "scut" în fața perechii unde a încercat să spargă zidul, apărând mâinile celor doi sau în fața altor "legături". Acesta poate fi mutat înaintea fiecărui "atac". Atunci când într-o echipă mai rămâne un singur jucător, scuturile pot fi transformate în jucători proprii.

Jocul se termină când o echipă nu mai are niciun scut și/ sau doar un singur jucător.

Câștigă echipa cu cei mai mulți jucători/ scuturi.

3. Elasticul

Se adresează elevilor claselor I-IV.

Timp de desfășurare: 30-40 de minute.

Numărul jucătorilor: minimum 3 jucători.

Loc de desfășurare: în curtea școlii, în clasă.

Materiale necesare:

- Un elastic de 4 sau 5 m lungime, unit la capete;



Cum se joacă "Elastic":

De obicei se joacă cu 3 sau mai mulți jucători (în pereche). Doi jucători stau față în față și întind elasticul între ei, așezându-l în zona gleznelor.

Cea de-a treia persoană sare peste elastic, în interiorul elasticului, cu un picior sau amândouă, atâta timp cât nu greșește. Când a greșit, locul îi este luat de următorul jucător.

Sunt mai multe variante de a juca:

- jocul e format din mai multe nivele: se sare la înălțimea gleznei, la genunchi, la brâu, sau, mai rar, chiar la înălțimea gâtului;
- se poate sări având la dispoziție un anumit timp sau nu;
- sunt anumite „probe” de sărit: „Coca Cola”, „Zilele Săptămânii”, „Moara”, „Lumină și întuneric”, „Românească”, care se diferențiază prin diferite tipuri de sărituri;
- fiecare jucător sare de la o dificultate mai mică la una mai mare, până când greșește, atunci se face schimb cu următorul jucător.
- jocul se poate juca și în triunghi sau pătrat (trei copii sau patru, întind elasticul și unul sare)
- pot să sară și doi sau trei copii în același timp, după ce jucătorii s-au obișnuit cu săriturile.

Tipuri de sărituri:

- Cu ambele picioare peste elastic;
- Cu ambele picioare în interiorul elasticului;
- Cu un picior în elastic;
- Se leagă săriturile între ele fără oprire (pentru diferite numere sau cântece).

Când știm dacă a greșit?

În funcție de exercițiul pe care trebuie să îl facă pot exista următoarele greșeli:

- Dacă a sărit mai mult decât trebuia;
- Dacă a sărit mai puțin decât trebuia;
- Dacă a atins elasticul când nu trebuia;

Pași pentru « Moară »

Mai întâi se sare la înălțimea gleznei, apoi la înălțimea genunchilor, la înălțimea șoldului și la gât.

0 – se sare cu picioarele în afara elasticului;

1 – se sare cu picioarele apropiate în interiorul elasticului;

2 – se sare cu un picior în interiorul elasticului, apoi se sare în dreapta sau în stânga, astfel încât celălalt picior să intre în interiorul elasticului;

3 – se sare ca la punctul doi și apoi se scoate piciorul afară;

4 – se sare cu ambele picioare pe fiecare linie de elastic în parte, întâi cu ele apropiate, apoi depărtate. Astfel vor fi câte două sărituri pe fiecare linie;

5 – se sare pe sub prima linie de elastic, se calcă pe rând cu picioarele pe a doua linie de elastic, apoi se calcă amândouă liniile sub picioare, se unesc vârfurile picioarelor și se dă drumul doar la o linie de elastic (prima);

6 – se sare pe câte o linie de elastic cu un singur picior de trei ori;

7 – se sare ca la pasul 6 și apoi se sare în afara elasticului;

8 – se sare ca la pasul 2, doar că de 4 ori pe un picior și de 4 ori pe celălalt;

9 – se sare ca la pasul 4 de câte patru ori, după care se sare în afara elasticului;

Pași pentru „Zilele săptămânii”:

Întâi se sare pentru fiecare zi separat, apoi toată săptămâna legat; prima dată cei care țin elasticul îl țin cu picioarele depărtate, apoi cu picioarele apropiate, apoi la un singur picior.

Luni - se sare în interiorul elasticului cu ambele picioare;

Marți - se sare peste elastic;

Miercuri - se sare pe elastic, pe ambele părți, pe rând, cu un picior deasupra și unul dedesubt;

Joi – se sare în exteriorul elasticului (picioarele depărtate, cu elasticul în interior);

Vineri – se sare pe elastic, pe ambele părți, pe rând, cu ambele picioare;

Sâmbătă – se sare cu ambele picioare, pe un elastic, în interior, apoi pe celălalt elastic;

Duminică – se sare la fel ca la ziua miercuri, dar de câte două ori.

4. Războiul Țărilor

Se adresează elevilor claselor II-VIII.

Timp de desfășurare: 30-60 de minute.

Numărul jucătorilor: minimum 5 jucători.

Loc de desfășurare:

- În parc;
- În grădină cu spațiu de joacă;
- În curtea școlii.

Materiale necesare:

- Cretă
- Mingi

Cum se joacă "Războiul țărilor"

Pe spațiul de joacă se desenează un cerc mare care va fi „harta lumii”. Apoi, în funcție de câți jucători sunt, se împarte, în mod egal, câte o „felie” din cerc, pentru fiecare jucător. Aceasta va fi țara lui.

Jucătorii își aleg câte un nume de țară, după care aleg o felie unde își vor scrie numele țării respective. Apoi, se așază în zona spațiului ales.

Unul dintre jucători, ales la întâmplare sau de comun acord, trebuie să arunce mingea în sus (cu cât mai tare, cu atât mai bine) în timp ce strigă:

"Să vină, să vină la război...

Cu turcii și cu noi,

Țara cu numele... Angliaaa"

sau

“Să tragă, să tragă mâța de coadă și porcul de urechi, țara cu numele... Argentinaaa".

Ceilalți jucători fug cât mai departe în timp ce "războinicul" care are țara strigată trebuie să prindă mingea, s-o aducă la centru și să strige «stop!».

Războinicul, alege o țară pe care va dori să o atace (de obicei cel mai apropiat jucător). După ce a ales jucătorul pe care-l va ataca, acesta are voie să facă 3 pași (pornind din țara sa), după care va trebui să arunce cu mingea în adversar. Dacă îl nimerește, îi va lua o bucată din teritoriu (țară). Dacă nu, cel care trebuia vânat, îi va lua vânătorului o bucată din teritoriu.

Câștigă țara care reușește să cucerească cât mai multe teritorii.

5. Șotron

Se adresează elevilor claselor I-IV.

Timp de desfășurare: 20-40 de minute.

Număr jucători: maximum 10.

Materiale necesare: cretă.

Reguli:

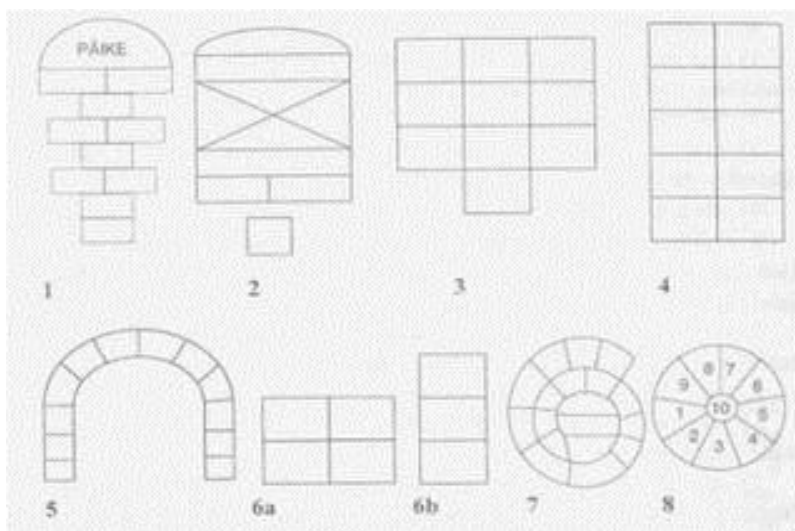
Regula de bază a acestui joc este aceea că jucătorii nu au voie să calce pe liniile desenului. După ce se desenează pe asfalt desenul șotronului, acesta se numerotează cu numere, în ordine crescătoare. Fiecare pătrățică va avea un număr. Înainte de a sări, jucătorul va trebui să arunce un obiect mic (piatră, cretă) în spațiul numerotat cu cifra 1. În cazul în care obiectul aruncat nu rămâne în zona cifrei unde trebuia aruncat, jucătorul pierde șansa de a sări șotronul. Dacă obiectul aruncat rămâne în spațiul cifrei unde trebuia aruncat, jucătorul va sări șotronul, dus-întors, într-un picior (stângul sau dreptul).

La întoarcere, acesta va trebui să-și ridice obiectul aruncat, menținându-și echilibrul, și să revină în poziția de start. Dacă în timpul traseului, jucătorul atinge pământul cu celălalt picior pe care trebuie să-l țină ridicat, pierde tura. După ce a terminat cu bine traseul, jucătorul va arunca obiectul la următoarea cifră și urmând aceleași reguli. Jocul include mai multe tipuri de sărituri: sărituri într-un picior, sărituri cu picioarele încrucișate, etc. Câștigă jucătorul care reușește să arunce obiectul în toate spațiile șotronului, terminând cu brio fiecare traseu.



Exemple de marcaje:

1. Casa scărilor (soarele)
2. Teren de sărit (pământul)
3. Șotron numerotat (pătrate)
4. Șotron cu piatră (pătrate), teren de sărit
5. Potcoavă
6. Teren simplu (a, b)
7. Melc
8. Șotron circular



6. Baba oarba

Activitatea se adresează elevilor claselor I-IV.

Timp de desfășurare: 20-30 de minute.

Numărul jucătorilor: minimum 3 jucători.

Obiective: își dezvoltă atenția, simțul auzului.



Spațiul de joacă: nu necesită un spațiu mare de joc, se poate juca și în sala de clasă.

Materiale necesare: o eșarfă.

Cum se joacă “Baba oarbă”

Un jucător este ales pentru a fi „Baba oarbă”. Legat la ochi trebuie să prindă unul dintre ceilalți jucători. Aceștia se răspândesc prin sala de joc, făcând puțin zgomot. „Baba” poate striga: “Unde ești Chiriță?”, iar copiii pot răspunde: “În oala cu jântiță”.

Dacă reușește să prindă pe cineva, acesta va trebui să ghicească numele celui prins. În cazul în care ghicește, jucătorul prins va deveni “Baba oarbă”. În caz contrar, va rămâne același jucător.

7. Coarda

Săritul cu coarda este un joc îndrăgit de către copii și în același timp, un exercițiu fizic. De asemenea, este o metodă bună să-ți petreci mai mult timp cu cei dragi, făcând ceva distractiv.

Se poate practica individual dar și simultan, cu altcineva.

Activitatea se adresează elevilor claselor I-IV.

Timp de desfășurare: 20-30 de minute.

Număr jucători: minimum 2 jucători.

Loc de desfășurare :

- În clasă;
- În aer liber, într-un parc;
- În curtea școlii.

Materiale necesare : o coardă elastică.

Cum să joci "Coarda"

1. Reglează-ți coarda elastică pentru a avea lungimea perfectă. Pune un picior în mijlocul corzii și fixează-ți mânerul pentru a ajunge la jumătatea bustului sau până la subsuoară.
2. Picioarele trebuie ținute în permanență apropiate, iar coatele aproape de corp.
3. Mișcarea corzii trebuie făcută din încheieturi și nu din umeri.
4. Nu sări prea sus, doar cât să treacă coarda pe sub picioare.
5. Este mai bine să sari pe suprafețe plane.
6. Fă o încălzire înainte să te apuci de sărit.
7. Pentru început, alternează perioade scurte de sărit cu perioade de odihnă.

Tipuri de sărituri

- Săritură simplă;
- Săritură dublă;
- Săritură cu alternarea picioarelor;
- Săritură cu un picior în față și cu celalalt în spate;
- Săritură cu încrucișarea picioarelor;
- etc.

Varianta:

Pentru acest joc este nevoie de o coardă de sărit și de minimum 3 elevi participanți. Doi vor învățta coarda, iar unul va trebui să sară, fără ca aceasta să-l lovească.

Se începe de la numărul 10.

Cei care învățta coarda vor striga „10”, moment în care jucătorul din centru va începe săriturile. Jucătorul va trebui să facă 10 sărituri. Cei care învățta coarda vor număra cu voce tare săriturile efectuate.

După cele 10 sărituri, vor striga „9”, iar săritorul va trebui să sară de 9 ori odată cu dreptul odată cu stîngul. Cei care învățta coarda vor număra cu voce tare săriturile efectuate.

După efectuarea celor 9 sărituri cei doi elevi care învățta coarda vor striga 8, iar săritorul va trebui să sară de 8 ori cu picioarele unul lângă altul. Cei care învățta coarda vor număra cu voce tare săriturile efectuate.

După efectuarea celor 8 sărituri cei care învățta coarda vor striga 7. Săritorul va trebui să sară de 7 ori într-un picior. De asemenea cei care învățta coarda vor contoriza săriturile cu voce tare.

După efectuarea celor 7 sărituri cei care învățta coarda vor striga 6. Săritorul va trebui să sară de 6 ori și să spună *"foaie verde stai de șase, l-am făcut pe 6"*.

După efectuarea celor 6 sărituri cei care învățta coarda vor striga 5. La 5 sărituri, se sare o dată cu picioarele despărțite și o dată cu picioarele apropiate. Cei care învățta coarda vor număra cu voce tare săriturile efectuate.

După efectuarea celor 5 sărituri cei care învățta coarda vor striga 4. La 4 sărituri se sare de 2 ori cu piciorul drept și de 2 ori cu piciorul stîng. Cei care învățta coarda vor număra cu voce tare săriturile efectuate.

După efectuarea celor 4 sărituri cei care învățta coarda vor striga 3. La 3 sărituri se sare cu picioarele încrucișate de trei ori. Cei care învățta coarda vor număra cu voce tare săriturile efectuate.

După efectuarea celor 3 sărituri cei care învățta coarda vor striga 2. La 2 sărituri se spune *"foaie verde de trifoi, l-am făcut pe 2"*.

După efectuarea celor 2 sărituri cei care învățta coarda vor striga 1. La o săritură se sare cu mâinile încrucișate.

Când greșește un jucător, adică s-a încurcat sau s-a lovit de coardă, trece alt jucător la sărit coarda.

Câștigătorul se poate stabili în mai multe moduri, de exemplu cine a făcut cele mai multe serii de sărituri fără să greșească.

8. Țintar (Moara)

Țintarul este un joc de societate, din categoria jocurilor de strategie, care se joacă în doi. Jocul are o lungă tradiție atât în Europa cât și în afara ei. A fost jucat încă din antichitate în multe alte părți ale lumii, printre care Africa de Sud, India, Sri Lanka, China, Grecia (Acropole, Atena), Fenicia, Israel, Germania, Peninsula Istria, Irlanda și nordul Europei.

Se adresează elevilor claselor V-XII.

Timp de desfășurare: 15-30 de minute.

Numărul jucătorilor: 2 jucători

Obiective: jucătorii își dezvoltă gândirea, orientarea în spațiu, gândirea logică, se distrează.

Spațiul de joacă: în interior sau exterior, în parc, în clasă, etc.

Materiale necesare. un set de joc de Moară sau

- tablă de joc din carton sau hârtie. Aceasta are desenate trei pătrate concentrice și conectate la mijlocul laturilor. Colțurile dreptunghiurilor și mijloacele laturilor sunt marcate cu puncte care arată cele 24 de poziții în care se pot plasa cele 18 piese, (câte nouă pentru fiecare jucător).
- 18 piese de joc de două culori diferite (care pot fi pioni de plastic, nasturi).

Pregătirea jocului: Pregătește "moara" și pionii. Li se prezintă jucătorilor regulile de joc.

Cum se joacă "Țintar".

Moara este jucată de doi jucători. Jucătorul care începe jocul este decis fie de comun acord, fie de exemplu prin aruncarea unui zar sau a unui ban.

La începutul partidei tabla de joc este goală. Fiecare jucător are disponibile la începutul partidei 9 piese pe care le poate plasa pe tablă. Scopul jocului este capturarea tuturor pieselor adversarului, sau blocarea sa în așa fel încât să nu mai poată muta, caz în care acesta pierde.

O piesă poate fi așezată în unul din punctele de pe tablă, dacă acesta e liber. Atunci când trei piese de aceeași culoare se află în linie, structura poartă numele de „moară”. Jucătorul care a făcut „moară” are dreptul să captureze o piesă a adversarului de pe tablă, cu condiția ca aceasta să nu facă parte la rândul ei, dintr-o „moară”.

În prima etapă a jocului, jucătorii aşază alternativ piese pe tablă. Dacă fac „moară”, capturează o piesă adversă. După ce toate piesele au fost introduse, urmează faza a doua a jocului, când fiecare jucător poate muta cu piesele sale. Piese pot fi mutate de pe un cerc pe altul câte un pas, cu condiţia ca cercul destinaţie să fie liber. Cei doi jucători vor urmări să construiască alte mori pentru a captura piese, sau pot încerca să-l blocheze pe celălalt jucător. O moară poate fi „deschisă” apoi „închisă” din nou pentru a captura piese.

Când unul dintre jucători rămâne doar cu trei piese, acestea pot „sări”, adică pot fi mutate oriunde pe tablă.

Pierde jucătorul care, fie ajunge să aibă numai două piese, fie nu-şi poate muta nicio piesă.

Într-un punct nu poate fi plasată decât o singură piesă.

În prima etapă, de plasare a pieselor pe tabla de joc, este posibil ca un jucător să închidă două mori simultan. În acest caz unele variante permit eliminarea a două piese ale adversarului, iar altele permit eliminarea unei singure piese.

Uneori jocul ajunge în impas, în sensul că se repetă aceleaşi configuraţii de joc fără a se elimina nicio piesă. În asemenea cazuri rezultatul se poate declara remiză dacă pe durata unui număr stabilit de mutări (15, 50 etc.) nu a fost eliminată nicio piesă sau dacă aceeaşi configuraţie a pieselor se repetă pentru a treia oară.

Strategie

În prima etapă a jocului, jucătorii cu experienţă nu realizează mori şi nici nu-şi împiedică adversarul să construiască mori, concentrându-se mai mult pe ocuparea unor poziţii strategice, cum ar fi cele patru intersecţii de pe pătratul mijlociu. Poziţiile din colţurile pătratelor oferă prea puţină mobilitate şi sunt evitate.

Configuraţia în care un jucător poate realiza o moară la fiecare mutare, prin deplasarea înainte şi înapoi a unei singure piese, se numeşte „morişcă” sau „moară dublă”. De obicei, primul jucător care reuşeşte să construiască o *morişcă* va câştiga partida.

9. Măgărușul

Se adresează elevilor claselor I-IV.

Timp de desfășurare: 20-30 de minute.

Numărul jucătorilor: minimum 3 jucători.

Obiective: Jucătorii își dezvoltă spiritul de atenție, învață să respecte reguli, își dezvoltă dexteritatea mâinilor.

Spațiul de joacă: În curtea școlii, în parc.

Materiale necesare: O minge.

Pregătirea jocului. Li se prezintă jucătorilor regulile jocului.

Cum se joacă "Măgărușul"

Elevii sunt așezați în cerc. Unul sau mai mulți (dacă numărul lor este mare) sunt aleși să fie măgăruși la mijloc. Copiii pasează mingea de la unul la celălalt, fără ca cel din mijloc să o atingă sau să o prindă. Dacă măgărușul atinge mingea, cel de la care a plecat mingea, va deveni măgăruș și se schimbă locurile între ei.

10. Castelul

Se adresează elevilor claselor V-XII.

Timp de desfășurare: 40-60 de minute.

Numele este dat de însăși lucrul pus în joc: un castel, construit din pietre. Numărul pietrelor este dat de numărul literelor ce intră în componența cuvântului „castel”, adică 6, plus încă o piatră care se numește regină. Se stabilește dinainte o limită, o graniță care nu poate fi încălcată. O minge de tenis de câmp sau o minge ușoară este folosită drept armă.

Jocul are în componență două echipe: una în ofensivă și alta în defensivă. Lucrul acesta se stabilește prin dărâmarea castelului.

Astfel, se construiește castelul, punând piatră peste piatră. La o distanță apreciabilă de locul construcției, se trasează o linie, de unde fiecare jucător aruncă o singură dată, o minge de tenis de câmp, încercând dărâmarea castelului. Echipa care reușește prima este echipa în ofensivă, cea care trebuie să se „evapore” în scurt timp, pentru ca mai apoi să încerce reconstrucția castelului.

Aceasta începe pas cu pas, piatră cu piatră. Indiferent dacă se dărâmă una sau mai multe pietre, tot castelul este dărâmat total, unul din membrii echipei adverse, „având grijă” de asta; reconstrucția începe astfel din temelii.

Echipa în detrimentul căreia s-a dărâmat castelul, are obligația de a păzi reconstrucția castelului și totodată să anihileze dușmanul.

Mingea de tenis are funcția unui pistol, pentru a înlesni scoaterea dușmanului din joc. Cu alte cuvinte, ei trebuie să alerge echipa adversă încercând să ochească fiecare copil în parte pentru a-l scoate din joc. Pentru o mai mare eficiență și totodată cheia jocului o reprezintă circulația rapidă a mingii între membrii echipei defensive sau apărătoare.

Odată ce toți membrii echipei ofensive sunt anihilați, jocul se termină în favoarea echipei defensive, care devine echipa în ofensivă pentru jocul următor. Dacă echipa în ofensivă, cea care a dărâmat castelul inițial, reușește să îl reconstruiască, indiferent de numărul „fraților de arme” răpuși la datorie, câștigă jocul, rămânând în ofensivă și fiind prima care aruncă jocul următor mingea, încercând din nou ruinarea castelului. În momentul reconstrucției se rostește sintagma „Castel un doi trei” și jocul se termină.

“Arma” se ține pe cât posibil ascunsă de echipa care “vânează” pentru a induce ”constructorii” castelului în eroare și a-i anihila mai ușor.

11. Frunza

Se adresează elevilor claselor V-XII.

Timp de desfășurare: 40-60 de minute.

Număr jucători: minimum 4 jucători.

Obiective: Își dezvoltă spiritul de echipă.

Materiale necesare: Cretă, pentru a desena terenul ("Frunza").

Pregătirea jocului: Se desenează două terenuri, cu diverse trasee.

Cum se joacă "Frunza":

Jucătorii se împart în două echipe (este nevoie de cel puțin 2 jucători în fiecare echipă). Se stabilește cine rămâne în propriul teren, pentru a-l apăra și cine încearcă să intre în terenul celeilalte echipe, pentru a ocupa frunza și a câștiga jocul.

Scopul jocului este ca unul dintre jucătorii dintr-o echipă să ajungă în terenul echipei adverse și să pună piciorul pe frunza din colțul terenului, strigând « **Frunza!** », astfel echipa lui fiind câștigătoare.

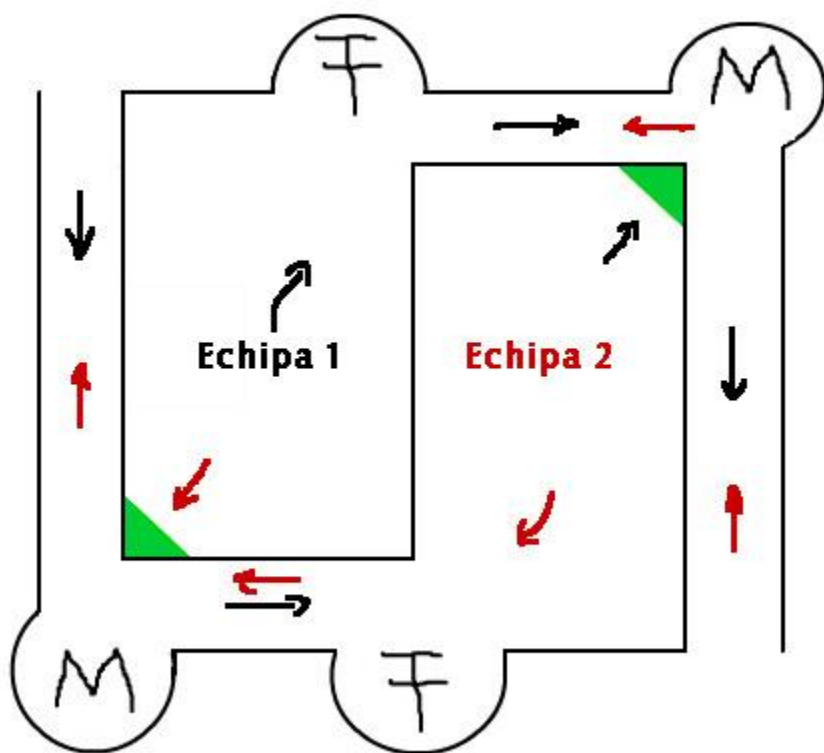
Când se dă startul, jucătorii aleși din fiecare echipă încearcă să iasă din propriul teren și să intre pe culoarul care duce în celălalt teren, ca să ajungă la « **frunză** ». Cei care trebuie să apere terenul încearcă să-l împingă sau să-l tragă pe acesta în terenul lor, el fiind nevoit să calce linia și astfel să fie dat afară din joc.

De aceea, important este să-și păstreze echilibrul, să profite de momentele de neatenție ale celorlalți, înaintând puțin câte puțin. Se poate odihni într-unul dintre cercuri, ceilalți neavând voie să-l atingă atunci când el este acolo. Dacă unul dintre jucători este dat afară din joc, îi ia locul un altul din echipa lui.

CAREUL DE JOC

În primul rând, se desenează cu o cretă pe asfalt “careul jocului”.

Spațiul de joc :



Legenda:

F = Gălușca fermecată

M = Gălușca moartă

Triunghiul verde = “frunza”

SCOPUL JOCULUI

Fiecare echipă începe jocul în “casa” ei (anume unde am scris “echipa 1” și “echipa 2”). Scopul e ca unul dintre jucătorii unei echipe, să ajungă în “casa” celeilalte echipe și să calce frunza (triunghiul verde).

ELIMINAREA JUCĂTORILOR

În primul rând trebuie menționat că **jucătorii nu au voie să calce peste liniile careului**, trebuie să meargă/ alerge doar prin “culoare” (unde sunt săgețile pe desen). Cine calcă linia e descalificat și părăsește suprafața de joc.

Eliminarea jucătorilor se face prin tragerea sau împingerea lor de către adversar. Dacă vreunul dintre jucători ajunge în “F” (gălușca fermecată), acesta nu poate fi nici tras, nici împins în afară, în schimb acesta poate să tragă sau să împingă pe oricine (are imunitate). “M” sau gălușca moartă, nu oferă imunitatea, ci doar un spațiu mai mare de manevră/ odihnă, pentru ieșirea din culoar (sau intrare) pentru a fi oarecum ferit de cei din “**casa**” care vor să te împingă afară.

“Ținerea culoarului”:

Cine ajunge primul la un anumit culoar, poate să pună piciorul pe el și să zică “*Stop culoar!*”. Jucătorii echipei adverse nu au voie să intre pe culoar atâta timp cât cel pe care l-a oprit rămâne cu piciorul pe el (evident, acesta poate fi tras/ împins de pe culoar, pentru a-l elibera).

Variantă: La începutul jocului, 1-2 jucători din fiecare echipă, încearcă să convingă măcar un jucător din cealaltă echipă să se prindă cu ei de mâini, pentru a îl tragă din casa lor, în casa proprie (și astfel să-i descalifice). Ceilalți jucători stau de pândă în casă, să-i împingă afară din joc pe adversarii care doresc să iasă prin culoare din casa lor.

În momentul în care unul dintre jucători reușește să iasă din careu și să intre în spațiul de joc al celeilalte echipe, poate ori să forțeze intrarea în “casă” către frunză împingând 1, 2, 3 sau jucătorii care sunt în casă pentru a putea atinge frunza și a câștiga jocul sau să aștepte în gălușca fermecată eliminarea adversarilor pentru a merge către triumful râvnit.

Ca observație, în funcție de preferințele jucătorilor, se poate opta pentru o regulă în plus (sau în minus), anume: jucătorii ieșiți în afara careului (prin culoare, nu descalificați) pot sau nu trage/ împinge jucătorii adverși din casă/ culoare/ gălușca moartă.

12. Mima

Se adresează elevilor claselor II-XII.

Timp de desfășurare: 40-60 de minute.

Mima este un joc relativ simplu ca "regulament", dar care îți cere mobilitate lexicală, actoricească și imaginativă, plus intuiție și umor. Este, în același timp, joc individual și joc de echipă.

Se formează două echipe. Numărul de membri din fiecare echipă trebuie să fie egal.



Fiecare dintre jucători performează, pe rând, o pantomimă prin care încearcă să le sugereze coechipierilor cuvântul indicat (numai lui, bineînțeles) de către echipa adversă. Se stabilește un interval de timp pentru interpretare (în jur de cinci minute) și punctajul care trebuie atins.

Dacă una dintre echipe nu ghicește cuvântul dat spre mimare în timpul stabilit, pierde un punct în favoarea adversarilor. Dacă îl ghicește, ștafeta e predată taberei opuse. Jocul se termină când una dintre echipe adună punctele stabilite. Echipa care pierde primește o pedeapsa. Prin urmare, câștigă aceia care "dau" cuvinte cât mai dificil de mimat, respectiv de ghicit, și care au în echipă "interpreți" cât mai talentați.

Totodată avantajul e al acelor care știu să pună întrebări cât mai apropiate de ceea ce (se bănuiește că) se mimează, căci ghicirea se face, evident, punându-se întrebări - interpretul nu are voie să vorbească (în același timp, nu are voie nici să sugereze componenta literală a cuvântului, ci doar pe aceea semantică). Jocul are hazul și spectaculozitatea lui. De obicei se hotărăște, înainte de începerea jocului, ce fel de indicații sunt permise; de pildă, se convine asupra unui semn prin care se sugerează echipei întoarcerea la cuvântul ghicit anterior, în cazul în care interpretul își dă seama că presupunerile au intrat pe o pistă greșită; oricum, e vorba de doar câteva astfel de semne, pentru că prea multe ar face jocul prea ușor.

Iată de ce veți avea nevoie:

- un cronometru sau un ceas pentru a contoriza timpul fiecărei echipe
- un pix și o hârtie pentru a ține scorul
- foi pe care se vor scrie cuvintele
- un arbitru neutru

**Să știi mai multe, să
fii mai bun!**

**ZIUA
VOLUNTARIAT**

Ziua Voluntariat

“Oamenii și-au ajutat întotdeauna semenii și au dăruit din timpul lor pentru a-i ajuta pe cei din jur. **Conceptul de voluntariat** a luat naștere după Primul Război Mondial, ca un răspuns la ororile războiului și ca o soluție alternativă la serviciul militar obligatoriu”. (Acțiuni de voluntariat – Țara lui Andrei)

Vă propunem ca în ziua voluntariat să vă implicați în desfășurarea unor acțiuni umanitare, din care copiii vor avea de învățat, vor ști mai multe și cu siguranță vor deveni mai buni.

I. Pictură pe lemn

Activitatea se adresează **elevilor claselor I-XII**.

Timp de desfășurare: 60 - 90 de minute.



Coordonatorul activității va fi profesorul sau învățătorul. Acesta le va transmite elevilor cu câteva zile înainte pentru a aduce o lingură de lemn și ustensile pentru pictat.

Copiii vor picta pe lingura țărănească din lemn, la alegere, imagini de primăvară, care să sugereze trezirea la viață a naturii (muguri, ghiocei, iarba abia răsărită din zăpadă etc.).

Obiectele pictate vor fi expuse spre vânzare pe un stand special amenajat, în fața școlii. Fondurile care se vor stânga din vânzarea lingurilor pictate, vor fi destinate a finanța o acțiune umanitară (donații copii, bătrâni, bolnavi din localitatea respectivă).

Recomandăm ca lângă stand, la loc vizibil, să fie afișată cauza nobilă pentru care se expun spre vânzare lingurile de lemn pictate.

II. O școală mai curată

Activitatea se adresează **elevilor claselor I-XII**.

Timp de desfășurare: 60 de minute.

Coordonatorul activității va fi profesorul sau învățătorul. Acesta se va asigura că elevii au la dispoziție ustensile necesare curățeniei (fie aduse de acasă, fie din cadrul școlii) și confecționării unor coșuri de gunoi.

Copiii vor face din cartoane sau hârtie mai groasă, coșuri de gunoi, pe care le vor răspândi din 10 în 10 metri, în școală. Vor trage astfel un semnal de alarmă asupra păstrării curățeniei.

Ulterior, elevii vor stânga gunoaiele și vor mătura aleile din incinta școlii.

III. Plantează!

Activitatea se adresează **elevilor claselor I-XII**.

Timp de desfășurare: 60 de minute.

Coordonatorul activității va fi profesorul sau învățătorul. Acesta va alege un loc unde vor planta flori sau pomi (parc, curtea școlii, grădina botanică etc.). Fiecare elev trebuie să aducă o floare sau un pom pe care ulterior să-l planteze.

Elevii vor pregăti solul, în care vor planta flori și pomi. Elevii se vor împărți în grupe și vor colabora, împărțindu-și responsabilitățile. Cadrul didactic le va arăta copiilor cum se plantează corect și îi va îndruma pe întreaga perioadă a activității.

Fiecare plantă va primi numele unui elev, iar acesta va fi responsabil ca pe viitor să îngrijească planta.

IV. Donații

Activitatea se adresează **elevilor claselor I-XII**.

Timp de desfășurare: 180 de minute.

Coordonatorul activității va fi profesorul sau învățătorul. Acesta va alege în timp util locația în care elevii vor face donații (orfelinat, cămin).

Copiii vor vizita un orfelinat, aducând cu ei de acasă un obiect pe care doresc să îl doneze (jucărie, carte, haină, dulciuri etc.).

Elevii pot pregăti cu câteva zile înainte o scurtă piesă de teatru, recitare de poezii, cântece pe care le vor prezenta copiilor din orfelinat.

Recomandăm ca elevii să păstreze în continuare relația cu acești copii și să le influențeze în bine comportamentul.

Acțiunea are ca obiectiv conștientizarea, de către copiii din școală, că părinții, bunicii, frații, sunt un dar neprețuit.

V. O floare pentru un zâmbet

Activitatea se adresează **elevilor claselor I-XII**.

Timp de desfășurare: 45 - 60 de minute.

Coordonatorul activității va fi profesorul sau învățătorul. Acesta se va asigura că fiecare copil aduce câte o floare, pe care urmează să o dăruiască.

Copiii vor merge în fața școlii și vor oferi flori doamnelor, sperând ca gestul lor să fie primit cu căldură și să aducă un zâmbet.

Acțiunea urmărește ca elevii să realizeze că în viață, pe lângă bucuria de a primi, există și bucuria de a oferi, de a dăruia.

VI. Zebra

Activitatea se adresează **elevilor claselor I-XII**.

Timp de desfășurare: 45 - 60 de minute.

Coordonatorul activității va fi profesorul sau învățătorul. Acesta va alege un loc potrivit în apropierea școlii (o intersecție) care să aibă trecere de pietoni. Fiecare copil va aduce o floare sau o nuielușă. De asemenea, elevii vor face bilete de două categorii:

- bilete verzi cu mesaje de forma: “Bravo! Ai traversat corect!”
- bilete roșii cu mesaje de forma: “Traversarea regulamentară se face pe culoarea verde a semaforului și pe trecerea de pietoni semnalizată. Ai grijă de tine!”

Copiii se vor împărți în echipe și se vor poziționa în apropierea trecerilor de pietoni, a semafoarelor. Fiecare persoană care traversează regulamentar va primi o floare și un bilețel verde. Persoanele care nu respectă regulile de circulație vor fi atenționați cu un bilețel roșu și o nuielușă.

Bibliografie

- www.crucearosie.ro
- www.didactic.ro
- www.napocanews.ro
- www.sfatulmedicului.ro
- www.adevarul.ro
- www.igsu.ro
- www.ms.gov.ro
- maniere.go.ro
- www.wikipedia.org
- copii.psihologie.ro
- dbp.idebate.org
- www.googleartproject.com
- www.louvre.fr
- www.petitchef.ro
- www.goodfood.ro
- www.gustos.ro
- www.parinti.com
- jocuripentrucopiiimarisimici.blogspot.ro
- jocuridincopilarie.ro