



„For a life without junk food”

-Comenius Project-

CALENDAR 2012



*Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă”
Popești*

Site: <http://comenius.edu.pl>

Facebook: For a life without junk food_ a comenius
group

Proiectul multilateral Comenius *For a Life without Junk Food*, pe care Școala cu clasele I-VIII “Antonie Vodă” Popești, Brazi, jud. Prahova, îl are în desfășurare în perioada 2010-2012 și în care sunt implicate 5 țări: Turcia, Italia, Polonia, Bulgaria și România, se axează pe o bună cunoaștere a obiceiurilor alimentare nesănătoase ale elevilor pentru a-i face să conștientizeze unde greșesc în alegerea alimentației și pentru a îi ajuta în remedierea acestei probleme.

**“hrana este o condiție a supraviețuirii și
bunăstării omului, o nevoie umană fundamentală”**

(rezoluția 35/70 din 5 decembrie 1980)



January 2012

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
 „For a life without junk food”

În luna noiembrie 2010, a avut loc întâlnirea din **Bulgaria**, la **Varna**, cu participarea tuturor țărilor.

După vizitarea școlii gazdă și familiarizarea participanților, lucrările au început cu prezentarea fiecărei țări și fiecărei școli, prezentări făcute cu aportul elevilor. A urmat apoi munca profesorilor, care au propus chestionare pentru a fi aplicate apoi în școli, dar au și analizat rezultatele chestionarelor pe care le-au aplicat deja.

Chestionarele vizează aflarea anumitor lucruri legate de comportamentul alimentar de zi cu zi al elevilor, atitudinea lor și mai ales a familiei, față de mâncarea sănătoasă, obiceiurile alimentare, conștientizarea asupra problemelor comune: mâncarea nesănătoasă.



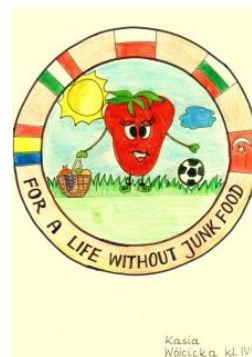


February 2012

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

*Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
„For a life without junk food”*

În cadrul proiectului, una dintre primele activități a fost aceea de a realiza un logo. Fiecare țară a făcut propuneri realizate de elevi, iar în urma votului exprimat pe contul de facebook al proiectului, câștigător a fost logo-ul propus de eleva Dumitru Denise din România.





March 2012



Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
„For a life without junk food”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

În perioada 11-15 aprilie 2011, a avut loc doua întâlniri, în **România**. Școala noastră a primit 15 cadre didactice și 11 elevi, dintre care 6 din Turcia și 5 din Bulgaria. Aceștia au locuit în familiile elevilor noștri, astfel realizându-se un schimb de experiență între elevi din țări diferite. Elevii români selectați să primească în gazdă colegi de altă naționalitate au fost aleși în funcție de rezultatele școlare, în special obținute la limba engleză, dar și în funcție de vârstă, aceștia putând astfel să participe în 2012 la mobilitatea din Turcia. S-a dorit astfel stimularea acestora și răsplătirea eforturilor depuse până în prezent, de către ei, la învățătură. Un alt criteriu important în alegerea elevilor a fost contribuția acestora la realizarea unuia dintre produsele proiectului: un dicționar multilingvist de mâncare sănătoasă cu termeni traduși în 5 limbi având la bază limba comună proiectului, engleza.

În săptămâna mobilității s-au desfășurat următoarele activități în școală: vizitarea sălilor de clasă cu scurte lecții demonstrative, a cabinetelor, laboratoarelor și a sălii de sport, prezentarea realizărilor fiecărei școli participante până în momentul întâlnirii: lucrări la realizarea mini-grădinii de legume și zarzavaturi, prezentări Power Point realizate de elevi și profesori pe tema mâncării sănătoase; a mai avut loc înmânarea și discuțiile pe marginea Dicționarului cu termeni specifici mâncării sănătoase realizat de școala noastră.





April 2012



*Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
„For a life without junk food”*

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

În perioada 16-20 mai 2011 a avut loc cea de-a treia întâlnire de proiect Comenius cu titlul: **"For a Life without Junk Food"**, desfășurată la Școala "Padre Pino Puglisi" în localitatea Palermo din Italia.

Scopul reuniunii a fost acela de a face schimb de informații legate de modul în care fiecare școală derulează activitățile proiectului, de a face schimb de produse realizate de elevi, de a împărtăși experiența punerii în practică a unor activități de către școala gazdă, de a pregăti chestionare pentru elevi, de a organiza următoarea reuniune. S-au stabilit, de asemenea, de comun acord, contribuția la activități a fiecărei țări partenere, precum și temele care vor sta la baza următoarei reuniuni de proiect ce se va desfășura în perioada 03-07 octombrie 2011, la Varsovia, în Polonia.





May 2012



Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești

„For a life without junk food”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

În perioada 03-07.10. 2011 a avut loc cea de-a patra întâlnire de proiect Comenius cu titlul: **"For a Life without Junk Food"**, desfășurată la Școala nr. 314, Podstawowa, în Varsovia, Polonia.

Celor patru cadre didactice și patru elevi din clasa a VII-a de la Școala cu cls. I-VIII „Antonie Vodă” Popești, structura a Șc. cu cls. I-VIII Negoiești, li s-au alăturat profesori și elevi din școlile partenere din Varna - Bulgaria; Palermo - Italia; Niskar - Turcia; profesorii și elevii școlii gazdă, precum și părinții acestora.

Pe lângă vizitarea școlii și a localității, în școala gazdă s-au desfășurat workshopuri interesante, în strânsă legătură cu scopul proiectului, și anume, acela de a îmbunătăți stilul de viață și de mâncare al elevilor și chiar al părinților. Au fost abordate probleme legate de alimentația sănătoasă, dar și de obiceiuri alimentare ale gazdelor. Acestea fiind nu numai prezentate în materiale power-point, dar au fost oferite produse alimentare elevilor din cele cinci țări implicate în proiect pentru ca să gătească în echipe, diverse gustări, salate, servite apoi tuturor participanților spre degustare .





June 2012

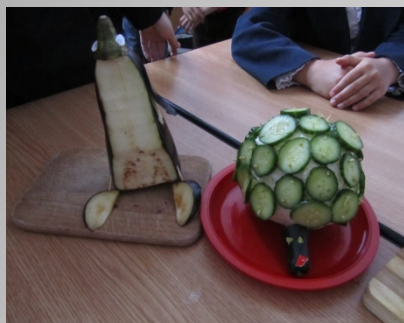
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești

„For a life without junk food”

In perioada 28 mai -2 iunie 2012 se va desfasura ultima mobilitate din cadrul proiectului in Turcia, la scoala din Niksar. Vor participa cinci cadre didactice si opt elevi. In cadrul mobilitatii se vor analiza toate activitatile si produsele realizate pe parcursul desfasurarii proiectului si impactul pe care proiectul l-a avut asupra copiilor.





July 2012

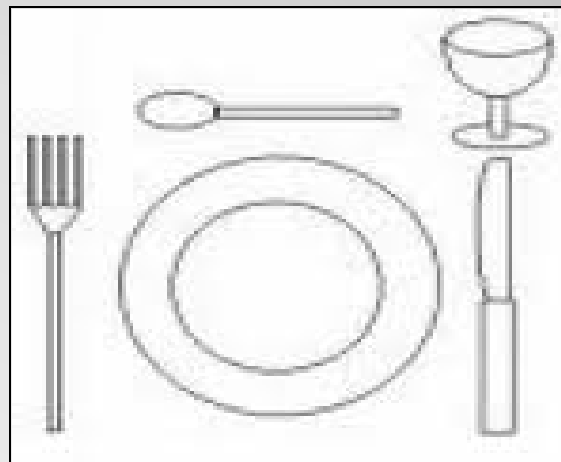


Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
„For a life without junk food”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- ***Sfaturi privind servirea mesei :***

Vesela și locul unde se servește masa trebuie să fie curate.
Alimentele trebuie să fie proaspete, spălate sau preparate igienic, în vase curate.
Alimentele trebuie acoperite și păstrate în locuri speciale.
Masa va fi servită numai cu mâinile curate





August 2012

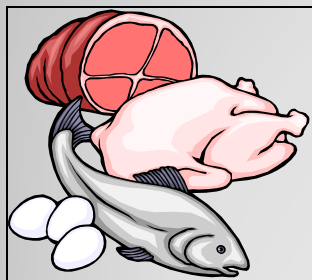


Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
„For a life without junk food”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- ***Sfaturi privind consumul de alimente :***

- *In timpul păstrării sau conservării alimentelor, se produc unele modificări, care duc la pierderi mai ales de vitamine.*
- *Trebuie evitată alterarea și păstrarea alimentelor foarte mult timp.*
- *Se recomandă consumul alimentelor proaspete sau cât mai puțin prelucrate.*





September 2012



Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești

 „For a life without junk food”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29

Importanța mișcării în menținerea sănătății

Efectele exercițiului fizic se simt prin, dezvoltarea mușchilor, întărirea sistemului osos și îmbunătățirea funcției articulațiilor.

APLECARI LATERALE	APLECARI OBLICE	ROTIREA MINGIEI
		
12-15 rotiri pentru fiecare parte. Respirați profund!	2 seturi a câte 12-15 rotiri pentru fiecare parte	2 seturi a câte 8-10 rotiri în fiecare direcție

Exercițiul fizic dezvoltă funcția aparatului respirator, mărindu-se frecvența și profunzimea respirației, crește ventilația și sporesc schimburile de gaze atât în plămâni cât și în țesuturi, se mărește toracele.



October 2012



Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
„For a life without junk food”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1.Micul dejun

Este o masă foarte importantă pentru că trebuie să dea vitalitate organismului, pentru o jumătate de zi.
Trebuie să cuprindă aproape **30% din aportul energetic** al întregii zile.

- ***Exemplu de mic dejun:***

O ceașcă de lapte sau ceai.

O felie de pâine cu gem.

Un ou.

O felie de salam.

Brânzeturi.



November 2012



Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
 „For a life without junk food”

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2. Masa de prânz – 50% energie

- Este masa cea mai consistentă a zilei.
- Trebuie să conțină 3 feluri de mâncare.
- **Felul întâi** – gustări- aperitive, supe sau ciorbe
- **Felul doi** - trebuie să conțină cantitatea cea mai mare de substanțe nutritive, exemplu: - *tocăniță de cartofi, friptură + legume.*
- **Desertul** – alimente dulci.

3. Cina – 20% energie

- Este masa de seară. Trebuie servită cu cel puțin 2-3 ore înainte de culcare.
- Trebuie alcătuită din mâncăruri ușoare cum ar fi: *preparate din legume, salate, budinci*, urmate de un *ceai*, sau *suc de fructe*.





December 2012

*Școala cu clasele I-VIII „Antonie Vodă” Popești
„For a life without junk food”*

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29