

Numele beneficiarului: Liceul Tehnologic „Henri Coanda” Tulcea

Titlu proiect: Școala Viitorului - Pilotarea Inovațiilor în Educația Modernă, Cod proiect: 109

PROPUNERE COLABORARE CURS OPTIONAL

1. Numele opționalului propus: ARĂT BINE, MĂ SIMT BINE, AM ÎNCREDERE ÎN MINE!

2. Tema în care se încadrează: EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI STIL DE VIAȚĂ

3. Propunător: Buzoianu Mirela -Laura

3. Nivel de studiu: primar

4. Obiectivele cursului:

- Adoptarea unui stil de viață sănătos
- Îngrijirea igienei personale
- Odihnă și somn de calitate
- Cultivarea unui discurs intern pozitiv
- Reducerea stresului
- Stabilirea unui obiectiv de îmbunătățire continuă

5. Descrierea pe scurt a cursului:

Construirea încrederii prin îngrijirea corpului implică dezvoltarea unei relații pozitive cu propriul corp și îmbunătățirea stimei de sine prin practici care favorizează sănătatea fizică și mentală.

6. Rezultate așteptate:

- a) Alimentație echilibrată, îngrijire zilnică, program regulat de somn, tratarea corespunzătoare a pielii;
- b) Practicarea unor tehnici de relaxare: meditația, respirația profundă sau activitățile recreative (cum ar fi cititul sau plimbările în natură)
- c) Monitorizarea progresului
- d) Construirea încrederii în sine și descoperirea forței interioare

7. Scurtă prezentare a celui care propune cursul:

Numele meu este Buzoianu Mirela-Laura ,sunt cadru didactic cu o semnificativă experiență în domeniul educațional și propun acest opțional deoarece am observant,de-a lungul carierei mele că,în general, construirea încrederii prin îngrijirea corpului nu doar că ajută la îmbunătățirea aspectului fizic, dar și la susținerea unui echilibru mental și emoțional, contribuind astfel la o viață mai împlinită și mai sănătoasă.

Data: 12.01.2025

Semnătura