

Numele beneficiarului: Liceul Tehnologic „Henri Coanda” Tulcea

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

PROPUNERE COLABORARE CURS OPTIONAL (DRAFT)

- 1. Numele opționalului propus:** În jurul mesei. Stiluri de viață și cultura alimentației
- 2. Tema în care se încadrează** (una dintre cele 7 tematici europene): Educație pentru sănătate și stil de viață
- 3. Propunător** (nume complet): Dumitriu Mariana
- 3. Nivel de studiu** (primar/gimnazial/liceal): primar
- 4. Obiectivul/ele cursului:**
 - Creșterea și dezvoltarea armonioasă
 - Fortificarea imunității
 - Starea de bine fizică și psihică
 - Prevenirea bolilor

5. Descrierea pe scurt a cursului:

Cursul opțional „În jurul mesei. Stiluri de viață și cultura alimentației” este conceput pentru copiii de școală primară și îi introduce în lumea alimentației sănătoase și culturale. Prin activități interactive, povești și jocuri, elevii vor descoperi diversitatea tradițiilor culinare, importanța unei alimentații echilibrate și legătura dintre mâncare, sănătate și mediu. Cursul îi încurajează să exploreze obiceiuri sănătoase, să înțeleagă respectul pentru hrană și să aprecieze diversitatea culturală prin prisma bucătăriei. Este un mod distractiv și educativ de a forma obiceiuri alimentare benefice și de a încuraja curiozitatea

6. Rezultate așteptate:

- a) Alimentație echilibrată
- b) Hidratare adecvată
- c) Odihnă suficientă
- d) Mișcarea regulată în aer liber

7. Scurtă prezentare a celui care propune cursul:

Sunt învățătoare cu experiență și îmi doresc să le ofer elevilor mei o educație completă, care să le formeze nu doar cunoștințe, ci și obiceiuri sănătoase și valori importante. Am creat acest curs din dorința de a-i ajuta pe copii să înțeleagă mai bine rolul alimentației în viața noastră, să descopere diversitatea culturală prin mâncare și să adopte un stil de viață echilibrat. Cred în învățarea prin joacă, descoperire și interacțiune, iar acest curs este gândit să le stimuleze curiozitatea și creativitatea.

Data:

Semnătura