

CATEGORIA SPORT ȘI SĂNĂTATE – PACHEȚELUL SĂNĂTOS

De ce pachețelul sănătos?

Gustarea elevilor din pauzele de la școală constă, de multe ori, în chips-uri sau produse de patiserie fără valoare nutrițională, bogate în zahăr și sare. Consumate în exces și cumulate cu lipsa activității fizice, acestea pot duce la obezitate și la apariția unor probleme de sănătate, în special pe termen lung.

Este important să acordăm atenție gustărilor pentru a ne controla mai bine foamea pe parcursul zilei și a beneficia de nutrienții din alimentele sănătoase.

Care sunt pașii organizării evenimentului?

1. Găsește o idee – Pentru un eveniment reușit, cu impact cât mai mare, se recomandă găsirea unui concept al evenimentului. Gândește-te la idea generală din spatele campaniei (idei pentru gustări sănătoase, să învățăm să mâncăm sănătos) și la un nume pentru eveniment (Pachețelul sănătos, Gustări inteligente, Hrană pentru sănătate).
2. Când și unde? Alege o dată pentru eveniment care nu coincide cu o perioadă aglomerată pentru elevi (teze, olimpiade școlare etc). Evenimentul poate avea loc într-o sală de clasă, la un club școlar etc.
3. Ce activități să aleg? Organizează un atelier în care elevii participanți vor stabili împreună un meniu săptămânal care să conțină numai alimente sănătoase. Copiii sunt invitați să se gândească cât de sănătoase sunt gustările lor din pauze și ce pot îmbunătăți astfel încât să fie mai hrănitoare. În cazul organizării a mai multor activități din această categorie, aceiași elevi NU pot participa la mai mult de o activitate.
4. Programul - Pune la punct un program bine organizat pentru ateliere și nu uita să ții cont de orarul elevilor.
5. Promovarea - Prezintă atelierul fiecărei clase. Creează un poster sau un flyer cât mai atrăgător și pe gustul tinerilor. Folosește-te chiar și de online (Facebook, site-ul școlii etc).
6. Perioada de înscriere - Alocă o perioadă suficient de mare pentru înscrieri și continuă promovarea.
7. E totul gata? Verifică cu atenție dacă fiecare detaliu e pregătit pentru desfășurarea atelierelor.
8. Discută cu părinții elevilor/ copiilor înscriși la activitate și obține în scris acordul de participare și de utilizare a imaginii din partea acestora. Nu uita să faci fotografiile și filmulețele. Acestea sunt dovada realizării acțiunii și urmează să le urci pe platforma olimpiadelek.ro. Aceste documente sunt obligatorii pentru validarea unei activități.
9. Premii – Pentru a-i motiva pe elevi să participe, gândește-te la un sistem de recompensare,

astfel încât cei mai activi să primească o diplomă sau un obiect simbolic de recunoaștere a meritelor.

10. Start la ateliere!

11. Festivitate de premieră – Felicită toți participanții pentru implicare, mulțumește-le și acordă-le premiile.

SĂ FACEM UN CHECKLIST:

PAȘII IMPLEMENTĂRII	
	Găsește un concept tocmai bun pentru "pachetul sănătos"
	Alege o locație bună pentru atelier/ateliere
	Fă un calendar al implementării – de la înscriere până la zilele de desfășurare
	Semnează acordurile de participare și de utilizare a imaginii copiilor – ambii părinți
	Promovează activitatea pentru a atrage cât mai mulți participanți
	Supraveghează desfășurarea activității/activităților
	Premiază cei mai activi elevi

RESURSELE NECESARE	
	Materiale de promovare – postere, flyere, articole, prezentare
	Materiale pentru desfășurarea activităților: foi, pixuri, planșe, laptop, proiector, etc.
	Alege o sală unde să prezinți atelierul
	Recompensează cei mai implicați participanți cu o diplomă
	Un număr minim de 5 participanți pentru a organiza atelierul/atelierele