

PROIECT EDUCAȚIONAL

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ – BAZA PENTRU DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A PERSONALITĂȚII

Prof. înv. primar RAȚIU DIANA
Școala Gimnazială „Virgil Iovănaș” Șofronea – județul
Arad

ARGUMENT:

Ce este sănătatea?

Sănătatea, privită ca un ideal, dar și ca o cerință fundamentală a vieții, este o problemă ce preocupă pe fiecare individ, dar și societatea în ansamblu. Hipocrat, părintele medicinei europene o denumea ca pe „o stare de echilibru între corp, minte și mediu“.

Punctul de vedere modern este acela că, sănătatea are câteva dimensiuni – emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală, fiecare dintre acestea contribuind la condiția de bună stare a unei persoane. Pentru menținerea unei sănătăți bune, o persoană trebuie să-și examineze fiecare din aceste dimensiuni și să se orienteze, în sensul în care i se permite, nu doar să trăiască o perioadă lungă de timp, ci, de asemenea, să se bucure de viață pe de-a-ntregul.

Ce este sănătatea emoțională?

Emoțiile te însoțesc peste tot: la școală, în familie, în grupul de prieteni sau în timp ce privești un film. Emoția este dificil de definit. Emoțiile sunt ca focul, întrucât pot fi extrem de folositoare, dar și extrem de periculoase. Emoțiile controlate se transformă într-un instrument folositor în toate domeniile vieții: familie, carieră, relații, dezvoltare.

A controla o emoție nu înseamnă a o ascunde sub preș, ci a o echilibra în funcție de situația în care a apărut și de personalitatea ta în așa fel încât să nu aibă repercursiuni negative asupra ta sau a persoanelor din jurul tău.

Luată pe ansamblu, calitatea sănătății unei persoane exprimă emoțiile unei persoane, sentimentele acesteia atât față de sine, cât și față de alte persoane. Sănătatea emoțională include înțelegerea emoțiilor și cunoașterea modului de soluționare a problemelor cotidiene, a stresului, dar și capacitatea de a studia, de a lucra sau de a îndeplini activități eficiente și cu bună dispoziție.

Emoțiile ne fac viața mai colorată. În acest sens, emoțiile scurte ne afectează superficial, pe când emoțiile lungi, compun starea noastră de spirit. *Pentru a ne bucura de sănătatea*

emoțională este necesar să începem cu primul pas: trebuie să învățăm să ne recunoaștem și să ne numim emoțiile.

SCOPUL:

Scopul proiectului educațional „Sănătatea emoțională-baza pentru dezvoltarea armonioasă a personalității” este de a încuraja cadrele didactice în realizarea unor activități de dezvoltare socio-emoțională a copiilor, dar și de implicare a părinților.

OBIECTIVE PRIVIND ELEVII:

- * Dezvoltarea comportamentului de cooperare, exersarea empatiei, toleranței ;
- * Dezvoltarea abilităților de interacțiune cu adulții/copii de vârstă apropiată;
- * Acceptarea diversității;
- * Dezvoltarea capacității de recunoaștere a principalelor emoții (fericire, tristețe, furie, rușine, frică, uimire etc.);
- * Dezvoltarea expresivității emoționale prin teatru, serbări școlare, jocuri etc.;
- * Dezvoltarea autocontrolului emoțional;
- * Dezvoltarea încrederii în sine.

OBIECTIVE PRIVIND PĂRINȚII:

- * Implicarea activă în procesul de dezvoltare socio-emoțională a școlărilor;
- * Dobândirea unor metode de control emoțional al copiilor;
- * Identificarea unor soluții rezonabile pentru conflictele cotidiene ale copiilor.

PARTENERI IMPLICAȚI ÎN PROIECT:

- Fundația Prietenia Internațională
- Teatrul Clasic „Ioan Slavici” Arad/ Secția Teatru de Marionete Arad

DURATA PROIECTULUI:

- an școlar 2018 – 2019

EVALUAREA

- va fi realizată prin:

- fotografii;
- portofoliu.

POPULARIZAREA:

- promovarea activităților în ziarul local

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	Perioada	Denumirea activității	Conținutul activității	Locul de desfășurare
1.	septembrie 2018	Lansarea proiectului	* Stabilirea activităților de comun acord cu partenerii implicați în proiect	Sala de clasă
2.	octombrie 2018	Ne exprimăm emoțiile, jucându-ne <i>Activitate comună cu Fundația Prietenia Internațională</i>	* Ne exprimăm emoțiile prin jocuri și concursuri: - concursuri sportive, jocuri de grup, jocuri de dezvoltare, de îndemânare, jocuri de perspicacitate, jocuri de stimulare a limbajului și îmbogățire a vocabularului, jocuri de observație și memorie, jocuri cu diferite materiale.	Terenul de sport
3.	noiembrie 2018	Teatru de marionete Sus cortina, pentru toți copiii!	* Vizionarea unui spectacol la Teatrul de Marionete Arad * Scenetă „Fata babei și fata moșului“	Teatrul de Marionete Sala de clasă
4.	decembrie 2018	„Moș Crăciun pleacă la drum”	* Serbare cu ocazia sărbătorii de Crăciun	Căminul Cultural
5.	februarie 2019	Sus cortina, pentru toți copiii!	* Scenetă „Ridichea uriașă“	Sala de clasă
6.	martie 2019	Cu drag, pentru mama mea!	* Serbare cu ocazia zilei de 8 Martie	Sala de clasă
7.	aprilie 2019	Teatru de marionete	* Vizionarea unui spectacol la Teatrul de Marionete Arad	Teatrul de Marionete
8.	iunie 2019	1 Iunie – Ziua Internațională a Copilului Ne exprimăm	* Activitate comună cu Fundația Prietenia Internațională: - concursuri sportive, jocuri de grup, jocuri de dezvoltare, de	Terenul de sport

		emoțiile, jucându-ne <i>Activitate comună cu Fundația Prietenia Internațională</i>	îndemânare, jocuri de perspicacitate, jocuri de stimulare a limbajului și îmbogățire a vocabularului, jocuri de observație și memorie, jocuri cu diferite materiale.	
9.	iunie 2019	Evaluarea proiectului	* Realizarea unui portofoliu cuprinzând activitățile cuprinse în proiect.	Sala de clasă