

# MIȘCAREA NAȚIONALĂ „ȘI EU TRĂIESC SĂNĂTOS!” – SETS2020

## - PREZENTAREA ACTIVITĂȚILOR -

### MATERIAL PENTRU ÎNVĂȚĂTORII DE LA CLASELE PREGĂTITOARE ȘI I

Mișcarea națională „Și eu trăiesc sănătos!” – SETS2020 lansează o nouă etapă care se adresează elevilor din clasele pregătitoare, I, a II-a, a III-a și a IV-a din București, Cluj-Napoca, Ploiești, Roman și Timișoara și are ca obiective principale prevenirea obezității infantile, promovarea stilului de viață echilibrat și a conceptului de stare de bine în rândul familiilor din România.

Pentru elevii din clasele pregătitoare și I, noua ediție a mișcării naționale „Și eu trăiesc sănătos!” – SETS2020 se va desfășura în perioada **octombrie 2017 – mai 2018** și va avea o componentă competițională formată din două părți:

- **Concurs de desene pe diverse teme SETS2020** la care elevii sunt invitați să participe, lunar;
- **Participarea la Concursurile SETS2020:** 10 minute SETS - Alergare ușoară, #SETSFlashMob – Dans în grup și SETS GymClass – Gimnastică de înviorare în clasă, care se vor desfășura conform Regulamentului anexat în perioada octombrie 2017 – mai 2018. Cele mai active clase și școli din oraș vor fi premiate la sfârșitul fiecărui concurs.

## IMPLEMENTARE

### I. PROGRAMAREA ACTIVITĂȚILOR

- Distribuirea materialelor informative în școli, **care vor ajunge în a doua jumătate a lunii Octombrie**, de unde vor fi preluate de către fiecare învățător de la clasele pregătitoare și I și distribuite elevilor.
- Completarea și trimiterea borderoului pe școală după primirea materialelor către Organizator – Fundația PRAIS (pe fax la numărul 021.316.81.90 sau pe e-mail: [contact@sets.ro](mailto:contact@sets.ro) sau [dianalupu@prais.ro](mailto:dianalupu@prais.ro)).

Fiecare școală cu clase primare va primi din partea Organizatorului următoarele materiale adresate claselor pregătitoare și I:

- **Câte 1 orar și 1 semn de carte „Și eu trăiesc sănătos!” – SETS2020** pentru fiecare elev din clasele pregătitoare și I și fiecare învățător;
- **Borderou cu acord parental pentru învățător** pe care părinții îl vor semna în cadrul unei ședințe cu părinții;
- **Afiș educațional „Și eu trăiesc sănătos!” – SETS2020** – câte 1 afiș pentru fiecare clasă pregătitoare și I pentru a fi lipit în sala de clasă cu sfaturi despre igiena alimentară și siguranța produselor alimentare;
- **Regulamentul Concursurilor SETS2020.**
- Site-ul mișcării [www.sets.ro](http://www.sets.ro) rămâne un instrument important de informare pentru elevi, cu o secțiune dedicată special acestora, pe care avem rugămintea să o promovați în rândul lor. Pe website, elevii au posibilitatea să se înscrie la concursul de desene și să afle cine sunt câștigătorii celor trei Concursurile SETS2020.
- Urmăriți pagina de Facebook a mișcării ([www.facebook.com/MiscareaSETS](http://www.facebook.com/MiscareaSETS)), unde veți găsi zilnic rețete ușoare și sănătoase, sugestii de activități interesante pentru copii și multe altele.

- **Octombrie 2017 – mai 2018** – desfășurarea concursurilor lunare de desene cu teme variate și a celor trei Concursuri SETS2020: 10 minute SETS - Alergare ușoară, #SETSFashMob – Dans în grup și SETS GymClass – Gimnastică de învioreare în clasă.

## II. ETAPA PRACTICĂ ȘI COMPETIȚIONALĂ

A. În perioada **octombrie 2017 – mai 2018**, elevii claselor pregătitoare și I pot participa la un **concurs lunar de desene**. Aceștia sunt invitați să realizeze lucrări cât mai creative pe teme lunare din universul SETS2020 și să le posteze, cu sprijinul Dvs. sau al familiei, pe website-ul [www.sets.ro](http://www.sets.ro), în secțiunea **Jocuri și Concursuri**.

De asemenea, desenele elevilor pot fi trimise pe adresa de e-mail: [dianalupu@prais.ro](mailto:dianalupu@prais.ro) sau prin poștă la adresa Fundației PRAIS (Str. Alexandru Pușkin, nr. 2, sector 1, București). Lunar, cele mai creative și originale desene vor fi premiate de către Fundația PRAIS.

## B. CONCURSURILE SETS2020

De anul acesta, vom introduce trei noi concursuri SETS2020: 10 minute SETS - Alergare ușoară, #SETSFashMob – Dans în grup și SETS GymClass – Gimnastică de învioreare în clasă.

### 1. REGULI DE PARTICIPARE LA CELE TREI CONCURSURI:

- Concursurile SETS2020 se adresează elevilor de la clasele pregătitoare, I, a II-a, a III-a și a IV-a din școlile implicate în mișcare.
- Unul dintre învățătorii de la clasele pregătitoare, I, a II-a, a III-a sau a IV-a sau profesorul de educație fizică va fi desemnat **Coordonator** la nivel de școală cu care reprezentanții Fundației PRAIS vor ține legătura.
- Se pot înscrie toți elevii din clasele **pregătitoare și I din școală, după ce părinții acestora completează și semnează borderoul cu acord parental la ședința cu părinții.**
- Fotografiile și filmele din cadrul celor trei concursuri vor fi publicate pe pagina de Facebook Și eu trăiesc sănătos – SETS2020 ([www.facebook.com/MiscareaSETS](http://www.facebook.com/MiscareaSETS)). Pentru publicarea fotografiilor este **necesar acordul scris al părinților** transmis învățătorului coordonator.

### 2. PROGRAMAREA CONCURSURILOR – MAI MULTE DETALII GĂSIȚI ÎN REGULAMENTUL DIN MAPĂ!

#### I. 10 MINUTE SETS – ALERGARE UȘOARĂ

- **Octombrie 2017 – 20 aprilie 2018**
  - În locuri special amenajate, în interior sau în aer liber: sala de sport, curtea școlii, terenul de sport etc., sub supravegherea unui cadru didactic, elevii care au acordul scris din partea părinților vor alerga câte 10 minute, activitățile de alergare putând fi desfășurate zilnic sau de câteva ori pe săptămână, în funcție de regulile stabilite la nivel de școală împreună cu profesorul coordonator.
  - În cazul în care unii dintre elevi își doresc să participe, dar nu pot alerga – din motive medicale: dizabilități, incapacitate temporară pentru efort fizic - pot merge în acest timp pe același parcurs, făcând astfel și ei mișcare.
  - Coordonatorul va trimite Formularul Concursurilor SETS2020, săptămânal, completat cu activitățile de alergare desfășurate în săptămâna respectivă și descrierea acestora, însoțite de câte o fotografie - pentru fiecare sesiune de alergare. Fotografiile trimise vor avea în denumirea fișierului – **ALERGARE, data și ora, numele clasei participante și al școlii din care face parte**. Fiecare activitate va fi ilustrată DOAR cu o singură fotografie.
- **23 aprilie – 4 mai 2018** – Jurizarea activităților trimise;
- **7 mai 2018** – Anunțarea câștigătorilor celor 10 minute SETS de alergare.

## **II. #SETSFASHMOB – DANS ÎN GRUP**

### **Perioada de desfășurare - Concursul va avea două sesiuni: Sesiunea de toamnă: 2 octombrie – 15 noiembrie 2017 și Sesiunea de primăvară: 12 februarie – 26 martie 2018**

Sub coordonarea unui cadru didactic: învățător sau profesor de educație fizică, elevii vor dansa pe o coregrafie creată de ei pe melodia pusă la dispoziție de Fundația PRAIS, iar filmulețul realizat, care va avea între 2 și 3 minute, va fi validat și apoi postat pe pagina de Facebook Și eu trăiesc sănătos! – SETS2020. Filmulețele care strâng cele mai multe like-uri vor fi câștigătoare.

## **III. SETS GYMCLASS – GIMNASTICĂ DE ÎNVIORARE ÎN CLASĂ**

### **Perioada de desfășurare - Concursul va avea două sesiuni: Sesiunea de toamnă: 2 octombrie – 15 noiembrie 2017 și Sesiunea de primăvară: 12 martie – 22 aprilie 2018**

- Împreună cu elevii clasei dumneavoastră, organizați în sala de clasă, la început orelor, o sesiune de 5-10 minute de gimnastică de înviorare, cu exerciții simple, ușor de făcut. Mișcărilor alese împreună vor fi repetate de întreaga clasă. Încurajați creativitatea elevilor! Transformați cele 5-10 minute de *SETS GymClass – Gimnastică de înviorare în clasă* într-un moment foarte plăcut de relaxare pentru elevi, pe care îl pot repeta oricând!
- Coordonatorul va trimite Formularul Concursurilor SETS2020, săptămânal, completat cu activitățile desfășurate în săptămâna respectivă și descrierea acestora, însoțite de câte o fotografie - pentru fiecare GymClass organizat. Fotografiile trimise vor avea în denumirea fișierului – **GYMCLASS, data și ora, numele clasei participante și al școlii din care face parte**. Fotografia trebuie să ilustreze copiii făcând exerciții de înviorare. Numai copiii surprinși în fotografii vor fi luați în considerare în jurizarea celor mai active clase și școli din orașul dumneavoastră.
- **Pentru sesiunea de toamnă**, jurizarea concursului va avea loc între 16 – 24 noiembrie, iar câștigătorii vor fi anunțați în data de 4 decembrie. **Pentru sesiunea de primăvară**, jurizarea va avea loc între 23 aprilie și 4 mai, iar câștigătorii vor fi anunțați în data de 7 mai 2018.

### **3. ETAPA COMPETIȚIONALĂ**

- La finalul fiecărei sesiuni de concursuri – de toamnă, respectiv de primăvară, se vor organiza ceremonii de premiere, la care vor fi premiate locurile I, II și III din fiecare oraș, pentru organizarea celor mai reușite Flashmob-uri și GymClass-uri.
- La concursul 10 minute SETS - Alergare ușoară, vor fi premiate în luna mai, cele mai active școli, cele mai active clase și cele mai active cadre didactice din fiecare oraș.
- Premiile vor consta în cupe, diplome de excelență, de merit și materiale promoționale SETS.

**Regulamentul complet se regăsește în mapa pe care ați primit-o și pe website-ul mișcării, [www.sets.ro](http://www.sets.ro) și pe Facebook-ul mișcării: [www.facebook.com/MiscareaSETS](https://www.facebook.com/MiscareaSETS).**

La finalul programului se vor acorda **Adeverințe de implicare**, cu semnătura și sigla Inspectoratului Școlar, pentru toți învățătorii și profesorii de educație fizică participanți la program.

La sfârșitul anului școlar, fiecare cadru didactic participant va primi câte un chestionar de evaluare pe care îl va completa și retransmite Organizatorului până la data de **10 iunie 2018**.

*Persoană de contact: Diana Lupu, Coordonator Proiect, [dianalupu@prais.ro](mailto:dianalupu@prais.ro), Tel: 021.317.53.39*