



**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**  
**INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI VÂLCEA**  
**LICEUL TEHNOLOGIC BRĂȚIANU DRĂGĂȘANI**  
Str. Mihail Kogalniceanu, nr. 1, Tel.: 0250/810260  
Fax: 0250/810260; E-mail: [gsb\\_dragasani@yahoo.com](mailto:gsb_dragasani@yahoo.com)



# **SIMPOZION NAȚIONAL**

**"O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ,  
PRINTR-O ALIMENTAȚIE ADECVATĂ"**



**Ediția X - Mai 2023**

## COMITETUL DE ORGANIZARE:

### Liceul Tehnologic Brătianu, Drăgășani:

prof. Vătafu Tiberiu Vicențiu, director - coordonator  
 prof. Dumitru Eliza-Ramona, director adjunct - coordonator  
 prof. Petrescu Ioana, director adjunct - coordonator

## COLABORATORI:

- Inspectoratul Școlar al Județului, Vâlcea ;
- Casa Corpului Didactic, Vâlcea;
- Universitatea Constantin Brâncoveanu, Rm. Vâlcea;
- Direcția de Sănătate Publică, Vâlcea;
- Direcția Sanitar Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor, Vâlcea;
- Primăria orașului Drăgășani;
- Spitalul Municipal Costache Nicolescu Drăgășani;
- Cabinet Medical Școlar;
- Cercul de Industrie Alimentară „Microuivers Tehnologic”.
- Cabinet Psihopedagogic Drăgășani.

### Grup țintă

- elevi - părinți - comunitatea locală - cadre didactice.



## ARGUMENT

### „Alimentația sănătoasă este cel mai bun medicament”

În epoca actuală, o dată cu dezvoltarea societății tehnologice și informaționale, latura spirituală a alimentației este trecută pe un plan secundar al preocupărilor fiecărui individ. Omul modern, sub motivul „lipsei de timp” se hrănește de cele mai multe ori aleator. Alimentele, oferite de piața modernă vin în sprijinul acestui nou „obicei” uman prin produse fast-food, sau pregătite industrial, astfel încât ele pot fi consumate fără, sau cu o minimă procesare casnică, oricând și oriunde, mai exact ori de câte ori omul simte senzația de foame. Aceste produse satisfac prin calitatea lor necesitățile materiale la un nivel din ce în ce mai ridicat. Sistemele de control veghează ca aceste produse să nu producă îmbolnăviri. Alimentele, sunt prezentate cât mai estetic și sunt însoțite de ambalaje și publicitate atrăgătoare, astfel încât și latura estetică pare a fi satisfăcută.

La o analiză mai atentă se observă însă că prin acest nou mod de consum al alimentelor latura spirituală este prejudiciată major întrucât alimentația este redusă la satisfacerea nevoii de hrană și a plăcerii simțurilor. Se pierde total comuniunea socială oferită de contextul servirii mesei, indiferent că el se desfășoară la nivel familial sau la nivel de grupuri de oameni. Dacă mesele festive, mesele de afaceri sunt încă prezente în viața socială a societății moderne, mesele din sânul familiei sunt reduse de cele mai multe ori pentru week-end sau pentru concedii.

Se pune astfel problema dacă omul modern se hrănește mai bine sau această stare de beatitudine este doar o aparență, în esență realizându-se o depreciere a laturii alimentare a calității vieții. Desigur argumente există și pro și contra, ceea ce a generat o împărțire a tezelor comunității științifice din diferite domenii ale științelor vieții și a celor sociale, dezbateră fiind deschisă.

În acest context o educație alimentară a consumatorilor se impune cu necesitate. Omul trebuie să fie instruit asupra valorilor și nonvalorilor din alimentație, asupra beneficiilor și riscurilor pe care îl presupun nu numai anumite alimente sau categorii de alimente, ci și a obiceiurilor alimentare.

### SCOP:

❖ conștientizarea grupului țintă (elevi - părinți - cadre didactice), asupra beneficiilor unui stil de viață sănătos.

### OBIECTIVE GENERALE:



- ✚ informarea corectă a elevilor cu privire la importanța promovării și adoptării unui stil de viață sănătos;
- ✚ atragerea unui număr cât mai mare de elevi în scopul dezvoltării unei alimentații sănătoase bogate în fructe, legume și apă;
- ✚ revenirea la consumul de alimente sănătoase în „pachetul de la școală”;
- ✚ creșterea interesului părinților și profesorilor pentru îndrumarea copiilor spre o viață sănătoasă.

#### **OBIECTIVE SPECIFICE:**

- ✚ formarea unor deprinderi sănătoase de viață la copii și părinți;
- ✚ formarea unor deprinderi cu privire la prevenirea unor îmbolnăviri, prin consumul de alimente sănătoase;
- ✚ conștientizarea părinților, elevilor și membrilor comunității despre efectele alimentației;
- ✚ formarea continuă pentru soluționarea cerințelor referitoare la protejarea vieții și sănătății;
- ✚ îmbunătățirea relațiilor de colaborare, cooperare între toți factorii implicați în formarea și dezvoltarea elevilor, din punct de vedere al alimentației;
- ✚ promovarea celor mai creative modalități de prezentare a preparatelor culinare sănătoase;
- ✚ conștientizarea importanței cunoașterii cerințelor referitoare la protejarea vieții și sănătății;
- ✚ conștientizarea îndeplinirii regulilor de igienă personală și importanța respectării normelor de igienă.

#### **MEDIATIZAREA ȘI DISEMINAREA SIMPOZIONULUI:**

- postarea simpozionului pe <http://www.gsbratianu.ro>;
- prin publicarea de articole în revista școlii, revista de specialitate și presa locală.



### **SIMPOZION NAȚIONAL**

#### **SECȚIUNEA I : (participare profesori)**

Sesiune de referate și comunicări științifice cu tema :

- “Alimentația sănătoasă între formal și informal” ;
- “Alimentația sănătoasă, rezultatul mai multor factori: familie, societate, școală” ;
- “Rolul școlii în educarea elevului pentru o alimentație sănătoasă”;
- “Hrana în contextul calității vieții omului modern”.

#### **SECȚIUNEA II : (participare profesori)**

Educație pentru sănătate și stil de viață sănătos

Lucrările prezentate la această secțiune vor fi:

- Proiecte educative propuse de diriginți sau profesori ce promovează educația pentru sănătate și adoptarea unui stil de viață sănătos printr-o alimentație sănătoasă.

#### **SECȚIUNEA III : (participare elevi)**

Prezentări PowerPoint, max 15 slide-uri cu tema:

- “O hrană variată, pentru o alimentație sănătoasă”;
- “Hrană deșteaptă pentru copii sănătoși”;
- “Alimentația sănătoasă de la teorie la practică”;
- “ Alimentația sănătoasă a elevului, un compromis între sfatul bunicii și oferta cotidiană”.

#### **REGULAMENT DE PARTICIPARE:**

Varianta I: Participarea la simpozion se face pe baza fișei de înscriere trimisă prin e-mail până la data de 20 mai 2023, la adresa [simpozion\\_dragasani@yahoo.com](mailto:simpozion_dragasani@yahoo.com) . În același e-mail, în atașament, va fi trimisă lucrarea și acordul de





parteneriat semnat, în două exemplare. Se specifică pe lucrare numele, prenumele, funcția și școala în care lucrați. O lucrare nu poate avea mai mult de doi autori.

Varianta II: Cadrele didactice participante vor trimite prin poștă pe adresa liceului : Liceul Tehnologic Brătianu; Str. Mihail Kogălniceanu; nr. 1; Municipiu Drăgășani; jud. Vâlcea; Cod poștal: 245700. cu mențiunea pentru Simpozionul Național "O viață sănătoasă, printr-o alimentație adecvată", până la data de 20 mai 2023 (data poștei), lucrarea, acordul de parteneriat semnat în două exemplare și un plic autoadresat și timbrat, format A4 (pentru expedierea diplomelor). Inscrierea se face pe baza fișei de înscriere trimisă prin e-mail până la data de 20 mai 2023, la adresa simpozion\_dragasani@yahoo.com . În același e-mail, în atașament, va fi trimisă și lucrarea dacă doriți să fie publicată în revista simpozinului.

2. Pot participa cadre didactice și elevi din învățământul gimnazial și liceal.

### Condiții de redactare a lucrărilor:

- Materialele pentru simpozion trebuie să se încadreze în tematica propusă și vor fi redactate în format A4, Word 2003, cu diacritice, font Times New Roman, 12. Lucrările nu se numerotează, nu se scrie nimic în antet și în subsol, imaginile vor fi încadrate în text și vor conține: minim 2 pagini – maxim 4 pagini pentru referatele și comunicările științifice. Lucrările vor avea obligatoriu menționată bibliografia folosită în redactarea lor la sfârșitul lucrării, în ordine alfabetică după modelul: - pentru cărți: nume, prenume, anul apariției, titlul cărții (cu italice), editura, localitatea; - pentru articole: nume, prenume, titlul articolului (cu italice), numele revistei (între ghilimele), anul, volumul (nr.), paginile.
- Titlul lucrării va fi scris cu majuscule Times New Roman, 14, centrat Bold, iar la două rânduri de titlu se va scrie numele autorului/autorilor (maxim 2 autori), funcția didactică, școala de proveniență cu caractere Times New Roman 12, italic aliniat dreapta.
- Nu se acceptă lucrări fără semne diacritice. Lucrările care nu respectă tematica propusă și care nu indică bibliografia nu vor fi luate în considerare.
- Autorii își asumă întreaga răspundere privind conținutul textului redactat.
- Lucrările elevilor (prezentările PowerPoint) pot fi trimise prin e-mail pe adresa electronică: simpozion\_dragasani@yahoo.com.
- Elevii participanți trebuie să fie coordonați de profesori care participă la simpozion cu referat la Secțiunea I sau la Secțiunea II (un profesor participant cu lucrare la Secțiunea I sau Secțiunea II , va coordona max. 2 elevi).
- Lucrările nu se returnează;
- Fiecare elev și profesor coordonator va primi diplomă de participare;
- Jurizarea se va face de către un grup de profesori de specialitate, în colaborare cu partenerii.
- Lucrările elevilor se vor trimite până la 20 mai 2022.

### Finalizare:

1. Participanții vor primi diplome de participare și un CD cu ISSN, care va cuprinde materialele prezentate în cadrul simpozionului.
2. Se vor acorda câte un premiu I, II, III și 3 mențiuni - pentru cele mai bune lucrări prezentate de elevi la Secțiunea III și diplomă de participare tuturor cadrelor didactice, precum și elevilor înscriși la simpozion.
3. Diplomele de participare vor fi expediate în luna iulie 2023, prin poștă - pentru cei care aleg varianta II de participare sau prin e-mail - pentru cei care aleg varianta I de participare.

### Informatii suplimentare:

Prof. ....e-mail:.....

e-mail: [simpozion\\_dragasani@yahoo.com](mailto:simpozion_dragasani@yahoo.com)

**Vă mulțumim și vă așteptăm cu drag!**





**FIȘĂ DE ÎNSCRIERE**  
**SIMPOZION NAȚIONAL**  
**„ O viață sănătoasă, printr-o alimentație adecvată”**

NUMELE ȘI PRENUMELE CADRULUI DIDACTIC/CADRELOR DIDACTICE:

.....  
.....

ȘCOALA .....

.....

FUNCȚIA .....

LOCALITATEA .....

JUDEȚUL .....

TELEFON FIX/MOBIL .....

E-MAIL:.....

ADRESA UNDE DORIȚI SĂ PRIMIȚI MATERIALELE SIMPOZIONULUI:

.....  
.....

TITLUL LUCRĂRII:

.....

SECȚIUNEA LA CARE SE ÎNCADREAZĂ LUCRAREA:

.....

PENTRU PARTICIPAREA ELEVILOR, MENȚIONAȚI.

Numele și prenumele elevilor, clasa, nume coordonator :

.....  
.....





Liceul Tehnologic Brătianu Drăgășani  
Nr. \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_2023

Unitatea școlară.....  
Nr. \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_2023

## ACORD DE PARTENERIAT

Încheiat astăzi, .....între:

- **Liceul Tehnologic Brătianu Drăgășani** reprezentat de prof. Vătafu Tiberiu Vicențiu, în calitate de director și coordonator al activității,
- și
- Unitatea școlară....., reprezentată de prof. ...., în calitate de director și ..... în calitate de partener în cadrul simpozionului „*O viață sănătoasă, printr-o alimentație adecvată*”, ediția X, aprilie 2023.

### *Școala coordonatoare se obligă :*

- Să distribuie regulamentul de participare la simpozion școlilor partener.
- Să colecteze lucrările realizate de către parteneri.
- Să asigure jurizarea lucrărilor.
- Să emită și să distribuie diplome profesorilor și elevilor premianți.
- Să mediatizeze rezultatele concursului.

### *Școala participantă se obligă:*

- Să înscrie elevii în concurs.
- Să îndrume elevii în realizarea lucrărilor.
- Să selecteze și să expedieze lucrările pe adresa de e-mail specificată în proiect
- Să distribuie elevilor participanți diplomele și premiile cuvenite.
- Să mediatizeze simpozionul și rezultatele obținute în localitatea de proveniență.

Partenerii se obligă să colaboreze pe toată durata simpozionului pentru ca acesta să se deruleze conform scopului stabilit.

Prezentul contract se încheie în două exemplare, câte unul pentru fiecare parte.

Aplicant,

Partener,

**Liceul Tehnologic Brătianu Drăgășani**  
Director, prof. Vătafu Tiberiu Vicențiu