



Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

Nr. înregistrare: 271/07.03.2022

ȘCOALA GIMNAZIALĂ "HOREA", CLUJ – NAPOCA

Strada Horea, Nr. 19 A
Telefon: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com

CONCURS TEMATIC:

„La școală și acasă numai hrană sănătoasă”
– secțiunea fructe

Consiliului Județean Cluj - Inspektoratul Școlar Județean
„Programul pentru școli al României”
Competiție județeană

Coordonatori Program:

Prof. Cristina Pârlea 

Prof. Luminița Corpodean 

Director,
Flavia Elena Bănoi



Perioada: 14.02.2022 – 28.02.2022



Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

Obiectivele programului:

- promovarea unei alimentații sănătoase în rândul elevilor;
- creșterea consumului de fructe pe termen scurt și lung;
- informații despre tipurile de produse alimentare locale și despre combaterea risipei pe tipuri de alimente.

Activități tematice educative școlare și extrașcolare legate de:

- organizarea de concursuri tematice legate de consumul de fructe însoțite de degustare de fructe proaspete (care nu se distribuie în școli: mere, pere, prune, struguri) cu acordare de premii;
- organizarea de activități de grădinărit la nivelul școlii;
- organizarea de zile tematice dedicate consumului de fructe sau de activități educative practice.

PROGRAMUL TEMATIC AL ȘCOLII:

Obiective generale:

01. Promovarea unei alimentații sănătoase în rândul elevilor;
02. Creșterea consumului de fructe pe termen scurt și lung;
03. Formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase;
04. Combaterea risipei.

Obiective specifice:

01. Cunoașterea diferitelor tipuri de fructe;
02. Conștientizarea importanței consumului de fructe pentru sănătate;
03. Identificarea numeroaselor modalități în care pot fi consumate fructele;
04. Promovarea unei alimentații sănătoase;
05. Formarea deprinderii de a consuma fructe proaspete zilnic pentru a avea o sănătate de fier;
06. Enumerarea unor beneficii ale consumului de fructe asupra organismului în urma vizionării unor filmulete cu caracter educativ;
07. Consolidarea cunoștințelor referitoare la aspectul, gustul și rolul fructelor în creșterea și dezvoltarea organismului uman;
08. Aprecierea importanței fiecărui fruct în alimentația noastră pe baza aportului de vitamine, minerale, glucide, fibre pe care îl are;
09. Realizarea unei investigații despre importanța fructelor și legumelor;
010. Realizarea temelor practice prin exersarea unor deprinderi de lucru însușite anterior;
011. Respectarea normelor de igienă impuse;
012. Efectuarea curățeniei la locul de muncă.



Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

Titlul activităților:

1. „Fructe, în fiecare zi!”, prof. Carmen Trifu , clasa P A - 22 elevi
2. „Mărul buclucaș ”, Coordonator: prof. Alina Sanislau, clasa PB – 20 elevi
3. „Fructe vesele” (desene), „Fructele – prietenele noastre” (modelare din plastilină), „Coșul cu fructe” (desene), „Importanța fructelor în viața noastră” (pictură), „Să ne hrănim sănătos!” (prezentarea unor fructe și consumarea lor la școală) Coordonator: Prof. Amalia Șuiu, Clasa PE – 17 elevi
4. „Fructe vesele, copii sănătoși”, Coordonator: prof. Monica Hotima, clasa IA – 25 elevi
5. „Portia de vitamine” , Coordonator: prof. Damian Meda, clasa IC – 24 elevi
6. „Fructele -alimente sănătoase” , Coordonator: prof. Bal Delia, clasa I E, - 17 elevi
7. „Prietenele mele, fructele”, Coordonator: prof. Anca- Mihaela Mathe, clasa a II-a A - 26 elevi
8. „Mediul acvatic realizat din fructe”, Coordonator: prof. Luminița Corpodean, clasa a II-a, C – 27 elevi
9. ”Fructele, curcubeul vitaminelor”, ”Matematică fructată”, ”MĂRȚIȘOR”, Coordonator: prof. Alina Dumitra, Clasa a II-a E – 18 elevi
10. ”La școală și în clasă, cu gândul la hrana sănătoasă”, Coordonator: prof. Felicia Popa, clasa a III-a C – 24 elevi
11. „Fructele – prietenele noastre!”, Coordonator: prof. Maria-Magdalena Morar, clasa a III-a E – 16 elevi
12. ”Moștenire: Bogăția fructelor – Sănătatea copiilor!”, Coordonator: prof. Cristina Pop, Clasa a IV-a A – 28 elevi
13. Științe- Prezentare de Proiecte: ”Importanța fructelor și legumelor în alimentația noastră, însoțită de o degustare de fructe”; AVAP – ”Realizarea de fructe 3D pentru a sugera bogăția și frumusețea toamnei”, Coordonator: prof. Ispas Dorina , Clasa a IV-a C – 25 elevi
14. ”La școală și acasă numai hrană sănătoasă”, Parteneriat cu clasa pregătitoare P.C – ”Donare de fructe”, Coordonator: prof. Simona Bilaus, clasa a V-a C – 27 elevi
15. ”Fructele noastre preferate”, Coordonator: prof. Cristina Parlea, clasa a VI -a A – 26 elevi
16. ”La școală și acasă, numai hrană sănătoasă- secțiunea Fructe”, Coordonatori: prof. Codruța Popovici , Prof. Loredana Tomșa, clasa: a VI-a B – 30 elevi
17. ”Fructe, vitamine, sănătate.” Coordonator: prof. Cristian Ciucur, clasa a VI-a C – 24 elevi
18. ”La școală și acasă numai mancare sănătoasă”, Coordonator: prof. Mihaela Petean , clasa a VII-a A – 26 elevi
19. ” Importanța consumului de fructe în dezvoltarea armonioasă a corpului”, Coordonatori : prof. Irina Moldovan / prof. Mirela Rusu, clasa VII B- 30 elevi
20. ”O alimentație echilibrată, o viață minunată!”, Coordonator: prof. Elena Magdaș, clasa a VII-a C – 31 elevi



Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

Descrierea activității/lor realizate:

Activitățile s-au desfășurat pe perioada mai multor zile, în perioada 14. 02. 2022-28.02.2022 atât la școală cât și de acasă, fiecare elev individual, pe grupe sau alături de părinți.

Activitățile propuse au dovedit faptul că fructele sunt prietenele elevilor prin desenele realizate, prin consumul diverselor fructe la școală, în pauze, prin jocul cu fructe atât prin modelarea lor cu plastilină cât și prin realizarea unor salate de fructe sau a altor ființe și lucruri constituite din bucăți de fructe.

Activitatea a pornit din atmosfera unui mic muzeu, „Moștenirea”, realizat la școala noastră. Elevii au fost impresionați să afle despre traiul simplu, dar sănătos, al străbunicilor. Au învățat că alimentația lor era bazată pe produse locale, proaspete, obținute prin munca lor zilnică. Fructele și legumele se consumau cel mai des, culese direct din livada și grădina de lângă casă.

Elevilor li s-a propus să realizeze și să prezinte postere postere, desene, poezii/ texte informative pe tema dată.

Prezentări PowerPoint realizate de elevi despre consumul de fructe și beneficiile acestora pentru sănătate, prezentarea unor proiecte realizate pe această temă, expoziție de desene, prezentarea unor probleme de matematică concepute de elevi folosind fructe. La final, elevii au pregătit o salată de fructe, reamintindu-și normele igienico-sanitare pe care trebuie să le îndeplinească atunci când prepară mâncarea precum și despre ce foloase le poate aduce consumul de fructe. Apoi au savurat salata pregătită acasă sau în clasă.

Tipul și forma de organizare:

- activități individuale, activități frontale, activități de grup, activități în parteneriat între clase sau cu părinții;
- activități de lectură, desenare, modelare, decupare, prezentare, expunere, degustare și joc;
- elevii au degustat fructele preferate aduse de acasă;
- elevii au reprezentat prin desen fructul preferat;
- unii elevi au realizat din fructe un peisaj marin;
- elevii împreună cu părinții au pregătit caserolele pentru pauza de fruct și au pregătit fructele în moduri inedite, fie prin confecționare de inimioare (cu ocazia zilei de Dragobete) fie au construit fețe zâmbitoare, arici sau frigărui fructate.
- elevii au pregătit prezentări ppt sub formă de joc, pentru recunoașterea fructelor după formă, culoare, mărime;
- elevii au degustat unor fructe autohtone: mere, prune, struguri, nuci, căpșune, zmeură, etc.
- elevii au degustat unor fructe exotice: mango, physalys, carambola, kiwi, etc.



Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

Indicatori de reușită:

Consumul zilnic de fructe și conștientizarea importanței consumului acestora.

Elevii consumă fructe la școală și acasă și pot explica importanța consumului de fructe pentru sănătatea lor.

Copiii au fost bucuroși să mănânce fructe proaspete din „coșul bunicii”. Au hotărât că vor aduce zilnic fructe la școală, să reumple coșul, să le consume împreună. La final au realizat în grup un poster numit „Sănătate”, cu fructe confecționate din hârtie creponată.

S-au realizat lucrări artistico- plastice creative: confecționarea de măștișoare inedite prin respectarea tehnicii de lucru;

Desene cu fructe, aranjamente din fructe, chestionare completate, salate de fructe, postere, un afiș motivațional.

Expoziții cu lucrări ale elevilor;

Efectuarea curățeniei pe banci și în clasă.

Impact și rezultate:

Copiii au înțeles importanța consumului de fructe zilnic asupra dezvoltării armonioase a organismului.

Elevii au realizat un colaj din desenele cu fructul preferat, au grupat fructele după cerință.

Au selectat imaginile cu alimente sănătoase și le-au lipit pe raftul corect.

Elevii au utilizat corect materialele puse la dispoziție, exersându-și imaginația pentru realizarea produsului final cerut.

Ei au exersat deprinderi învățate, realizând lucrări estetice care să respecte tema dată:

afișe, postere, desene, modele, măștișoare, poezii/ texte informative pe tema dată.

Părinții s-au implicat, preluând rețete pe bază de fructe și încercându-le acasă, cu copiii

Desene, Constructii si voluntariat.

Proiecte interesante , bine documentate.

Schimb de rețete de deserturi pe bază de fructe.

O dată pe săptămână vom desemna o zi a salatei de fructe în clasă.

Au fost acordate diplome tuturor celor 20 de clase participante.

Numărul elevilor participanți:

Primar: 289 elevi

Gimnaziu: 194 elevi

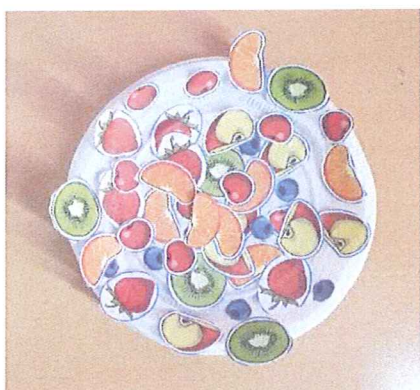
Total: 483 elevi + 22 cadre didactice



Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

Atașăm Anexe: (fotografii, produse, postere, jurnal, etc.) cu respectarea legislației în vigoare privind protecția datelor cu caracter personal.

PA



PA



PA



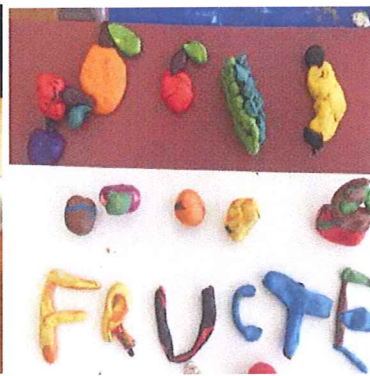
PB



PE



PE



IA



IC



IC





Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

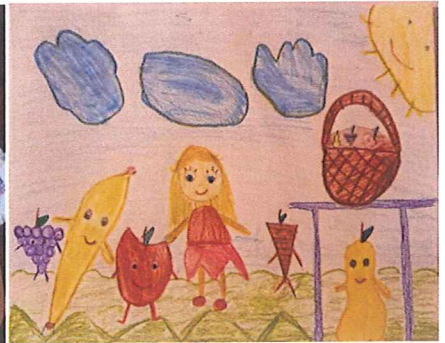
IE



IIA



IIA



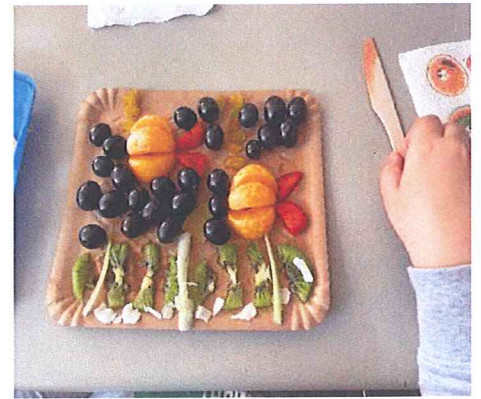
IIC



IIC



IIC



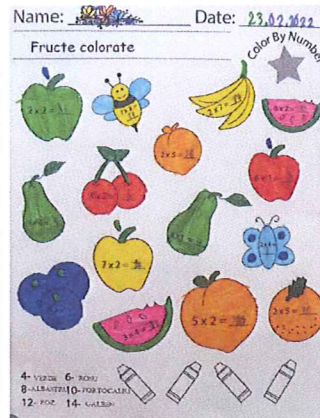
II E



II E



II E



II E





Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scolahoreacluj.ro

III E



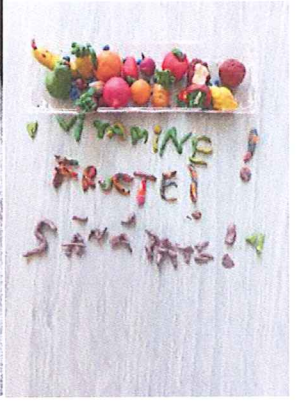
III E



III E



III E



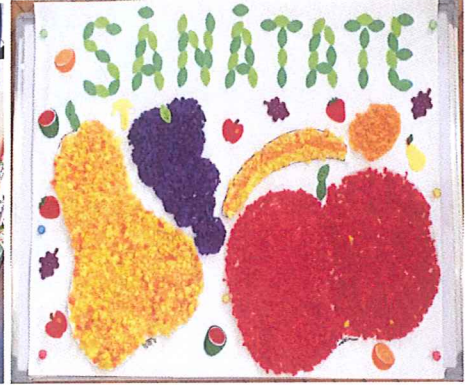
IVA



IVA



IVA



IVC



IVC



IVC



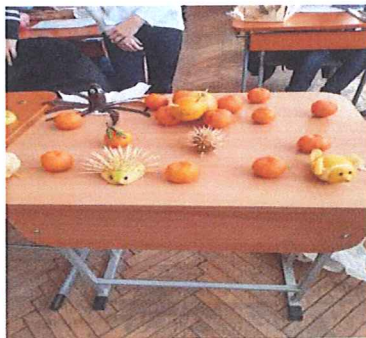


Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

VC



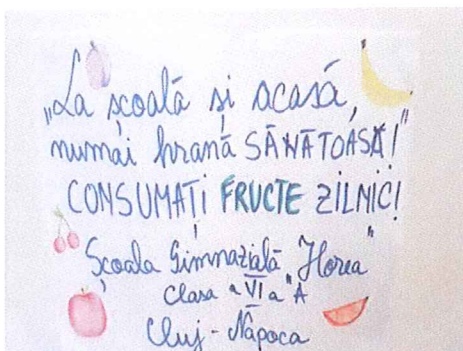
VC



VC



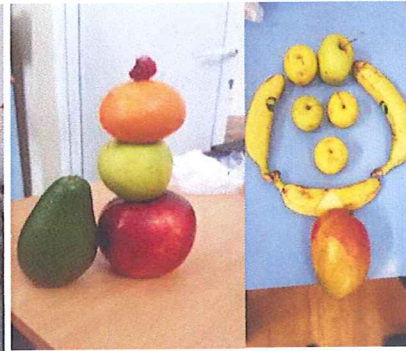
VIA



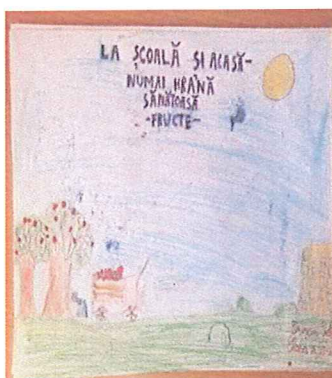
VIA



VIA



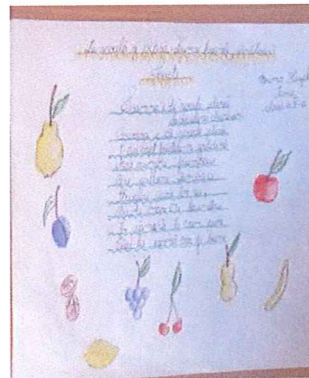
VI B



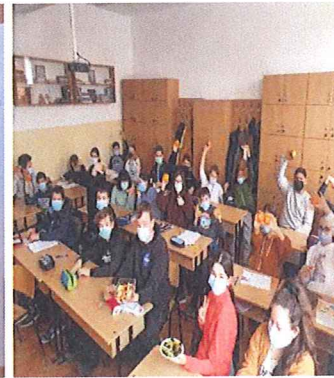
VIB

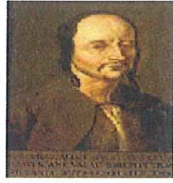


VIB



VIC





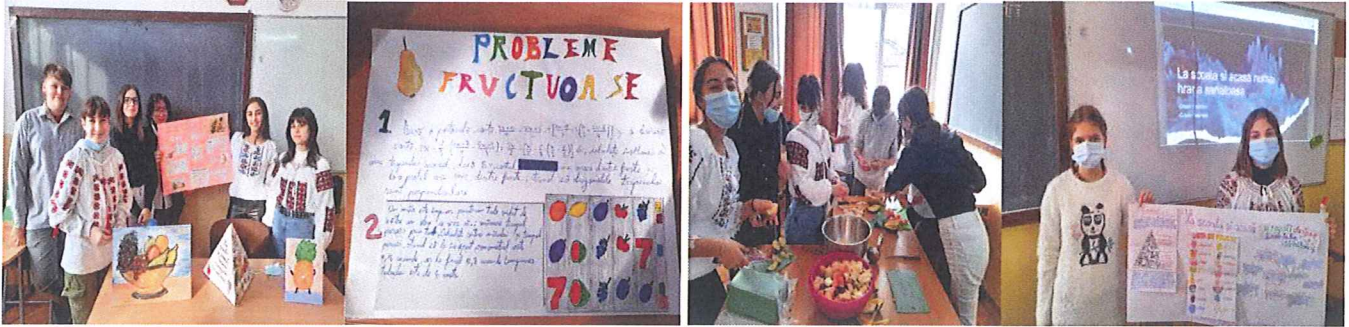
Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

VII A

VII A

VII A

VII A



VII B

VII B

VII B



VII C

VII C

VII C





Școala Gimnazială "Horea"
Strada Horea nr. 19 A, 400174,
Loc. Cluj-Napoca, jud. Cluj
Tel: 0264 433 980
Fax: 0264 432 160
Email: scoala_horea_cluj@yahoo.com
www.scoalahoreacluj.ro

CHESTIONAR FRUCTE – VI A

- Cât de multe calorii sunt într-o banană mare crudă:
a) 80 b) 121 c) 55
- Un mar mare are aproximativ:
a) 116 calorii b) 88 calorii c) 55 calorii
- O ceașcă de capsune tăiate are:
a) 85 calorii; b) 110 calorii; c) 53 calorii.
- Roșia este: a) un fruct; b) un vrej; c) o legumă
- Adevărat sau Fals?

Un singur fruct de rodie poate să conțină aproape 1000 de semințe.

Merele îți pot oferi mai multă energie decât cafeaua.

Pe Terra există aproximativ 1000 de soiuri de banane.

Avocado conține mai multă grăsime decât oricare alt fruct sau legumă de pe suprafața Pământului.

Merele, perele și zmeura fac parte din aceeași familie de plante ca și trandafirii.

DIPLOMA DE PARTICIPARE:

