

PROIECT

**Dezvoltarea abilităților de viață la un grup țintă de copii
și/sau tineri**

PROPUNĂTOR

Prof. Rada DUMITRU

Inspector școlar

ISJ Ilfov



PROIECT
**Dezvoltarea abilităților de viață la un grup țintă de copii
și/sau tineri**

Abilități de viață din perspectiva terapiei ocupaționale
ABILITĂȚI DE PETRECERE A TIMPULUI LIBER

JUSTIFICAREA PROIECTULUI

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept “o stare de bine, fizică, mintală și socială, nu doar absența bolii sau a infirmității”.

Prin structură, obiective și conținut, educația trebuie să răspundă unor exigențe ale evoluției realității naționale și internaționale. Semnificațiile și eficiența actului educativ sunt date de disponibilitățile educației de adaptare și autoreglare față de sfidările tot mai accentuate ale spațiului social.

*Una dintre **problemele** îngrijorătoare, care tinde să se acutizeze într-un ritm alarmant, o reprezintă tentația copiilor și a tinerilor de a-și petrece timpul liber (și nu numai) exclusiv în fața computerului, fără a opta pentru alternative, fără a face mișcare, sport. Acest fapt poate avea consecințe nefaste asupra evoluției fizice, intelectuale, psihice a generației tinere, conducând în timp la alterarea stării de sănătate a poporului.*

Reprezentând o serioasă temă de meditație pentru educatori, au apărut și răspunsuri specifice, prin potențarea noilor educații ce vizează inclusiv dezvoltarea abilităților de viață din perspectiva terapiei ocupaționale.

Pentru abordarea activităților ce au în vedere formarea abilităților de petrecere a timpului liber, avem în vedere următoarele finalități educaționale:

Rada DUMITRU, *Proiect de dezvoltare a abilităților de viață*



- *Asigurarea unor standarde educaționale care să le permită elevilor o orientare rațională în viață și în societate;*
- *Formarea unui comportament favorabil schimbării și unei vieți de calitate, inclusiv prin petrecerea timpului liber într-un mod optim;*
- *Dezvoltarea competențelor de comunicare și interrelaționare.*

SCOPUL PROIECTULUI

Scopul acestui proiect îl reprezintă conștientizarea de către elevi a efectelor negative asupra evoluției lor determinate de petrecerea unui timp prea îndelungat în fața computerului, de lipsa mișcării, a sportului; prin activități educaționale extrașcolare, elevii vor fi determinați să-și schimbe stilul de viață, de petrecere a timpului liber în favoarea mișcării, a sportului în aer liber.

OBIECTIVELE PROIECTULUI

- *Pregătirea elevilor, din punct de vedere informațional , pentru a înțelege efectele negative asupra evoluției lor ale modului greșit în care își petrec cea mai mare parte a timpului liber;*
- *Organizarea și desfășurarea unor activități dirijate care să conducă la conștientizarea de către elevi a beneficiilor petrecerii timpului liber într-un mod optim;*
- *Participarea activă și responsabilă a elevilor la derularea acțiunilor proiectului;*
- *Dezvoltarea capacităților de comunicare și interrelaționare ale elevilor;*
- *Transformarea stilului de petrecere a timpului liber în favoarea mișcării, a sportului*

PROBLEMA: *Petrecerea timpului liber într-un mod defectuos, fara activități în aer liber și fără sport*

ABILITĂȚI DEZVOLTATE: *Abilitatea de a avea un stil de viață sănătos, prin petrecerea timpului liber in mod optim (abilitatea – cheie); Abilitatea de comunicare și socializare*

Rada DUMITRU, *Proiect de dezvoltare a abilităților de viață*



1. Stabilirea si descrierea grupului tinta vizat

- a) **Grupul țintă vizat: 15 elevi de clasa a VIII a, 8 fete și 7 băieți** care trăiesc în mediul urban, petrec puțin timp în aer liber; neavând formate / consolidate deprinderile de organizare a activitatilor de timp liber, sunt tentați să petreacă mult timp în fața computerului, sa fie sedentari – de aceea sunt necesare programe de educație pentru petrecerea timpului liber
- b) **Nevoile grupului:** formarea unui stil de viață sănătos, prin petrecerea unui timp mai îndelungat într-un mediu curat, frumos amenajat; exersarea comunicării directe, atât cu copii de vârsta lor cât și cu adulții; formarea unui comportament favorabil unei vieți de calitate

c) Identificarea nevoilor se realizează prin corelarea mai multor metode:

Chestionarul (scala Lickert)- aplicat elevilor unei clase a VIII a

Pentru mine este important să fac multă mișcare în aer liber

Acord total De acord Nu știu Dezacord Dezacord total

Renunț imediat la momentele petrecute în fața calculatorului când sunt invitat la o activitate în aer liber

Acord total De acord Nu știu Dezacord Dezacord total

Sunt interesat să mă întâlnesc cu prietenii în parc, în mijlocul naturii

Acord total De acord Nu știu Dezacord Dezacord total

Deseori discutăm despre beneficiile mișcării, ale sportului pentru o viață sănătoasă

Acord total De acord Nu știu Dezacord Dezacord total

Practic cel puțin două sporturi

Acord total De acord Nu știu Dezacord Dezacord total

Rada DUMITRU, Proiect de dezvoltare a abilităților de viață

Observația

Pe parcursul semestrului I, am observat sistematic, intenționat grupul de elevi (clasa a VIII a), notând în fișa de observare, folosită ca instrument pentru evaluarea comportamentelor, toate aspectele importante privind comportamentul lor pe parcursul unor activități outdoor derulate în această perioadă: excursii, ieșiri în parc, orele în aer liber.

Eseul

Elevii au primit ca sarcină de lucru să scrie un eseu cu titlul "Timpul meu liber". În urma citirii eseurilor, voi interpreta informațiile și voi identifica nevoile de formare

În urma prelucrării materialelor, se selectează grupul țintă – 15 elevi (descriși anterior)

2. Abilitățile de viață ce urmează a fi dezvoltate:

- a) *Abilitati necesare pentru un stil de viață sănătos și o viață mai bună*
- *Abilități ce susțin un stil de viață sănătos*
 - *abilități de petrecere a timpului liber*
 - *abilități de comunicare și de socializare*

Descrierea abilităților ce urmează a fi dezvoltate:

1. Abilitatea de a avea un stil de viață sănătos, petrecând optim timpul liber (din perspectiva terapiei ocupaționale) / abilitatea cheie ce va fi formată



| Comportament | Cunoaștere | Atitudine | Performanță |
|--|--|---|---|
| <i>A face</i> | <i>A ști (conștientiza)</i> | <i>A avea</i> | <i>A arăta</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - elevii din grupul țintă cunosc suficient de bine modalitățile benefice de petrecere a timpului liber - petrec mult timp in aer liber - comunicarea directă cu colegii și cu adulții este consecventă - sunt cooperanți, acceptă cu ușurință sfaturi | <ul style="list-style-type: none"> - constientizează importanța acestei abilități de viață - 10 dintre ei știu să meargă pe bicicletă, 5 știu să se dea cu rolele, toți cunosc numite jocuri - au spontaneitate în comunicare, relaționează cu ușurință | <ul style="list-style-type: none"> - manifestă interes pentru diverse activități în aer liber, pentru practicarea unui sport - pusi în situația de a alege, prefera activitatea in aer liber, comunicarea directă | <ul style="list-style-type: none"> - petrec mare parte din timpul liber în natură, făcând mișcare, practicând cel puțin două sporturi și multă mișcare |

3. Abilitatea de comunicare și socializare

| Comportament | Cunoaștere | Atitudine | Performanță |
|---|--|---|---|
| <i>A face</i> | <i>A ști (conștientiza)</i> | <i>A avea</i> | <i>A arăta</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - comunicarea directă cu colegii și cu adulții este consecventă - sunt volubili, relaționează bine | <ul style="list-style-type: none"> - știu să relaționeze cu persoane de vârsta lor și cu adulții - Cunosc anumite reguli de comunicare | <ul style="list-style-type: none"> - sunt interesați să socializeze, să creeze noi relații | <ul style="list-style-type: none"> - vor reuși să își lărgască cercul prietenilor cu care comunică, inclusiv pe teme de petrecere a timpului liber |

Rada DUMITRU, *Proiect de dezvoltare a abilităților de viață*

| | | | |
|--|-----------|--|--|
| | eficientă | | |
|--|-----------|--|--|

Aștept de la elevii care vor parcurge acest proiect să ajungă să petreacă mai mult din timpul lor liber în mijlocul naturii , împreună cu ceilalți, făcând mișcare, sport, să devină mult mai volubili și mai stăpâni pe actul comunicării.

Activitățile desfășurate în mediul sigur – școala

- 1. Realizarea, la nivelul clasei a VIIIA, a unei *microcercetări*** cu privire la modalitățile în care își petrec elevii timpul liber.. Rezultatele vor evidenția acele modalități – limitate- de petrecere a timpului liber, performanța la învățătura a copiilor, dar și relațiile sociale ale elevilor
- 2. Explicarea abilității ce urmează a fi dezvoltată pe o perioadă de 3 luni – aprilie, mai, iunie**
- 3. Stabilirea programului de activități, a rolurilor și sarcinilor în cadrul grupului de elevi.** Copiii din clasă vor fi împărțiți în două grupuri mari, grupul țintă și grupul martor, format din restul copiilor din clasă: Copiii vor ține un jurnal reflexiv pe toată durata proiectului.
- 4. Activități de pregătire teoretică, desfășurate la Centrul de Documentare și Informare: colectarea și prezentarea unor materiale diverse despre beneficiile petrecerii timpului liber în aer liber, într-un mediu curat precum și despre beneficiile practicării unor sporturi**

METODE: brainstorming, dezbaterea, studiul de caz, instruirea directă, metoda proiectului); elevii vor realiza un proiect, lucrând pe ateliere; Finalitatea proiectului va fi realizarea, pe holul școlii, a unei expoziții de colaje cu tema “ Viața într-un mediu curat, practicând mișcarea” (colajele expuse pe o parte a holului) versus “Viața sedentară, mediul poluat – efecte nocive”(colajele expuse pe partea opusă a holului).

Expoziția va fi deschisă de elevii din proiect, iar publicul va fi constituit din elevii școlii, profesori, părinți, reprezentanți ai comunității.



Mijloace: resursele din CDI (cărți, reviste, calculatoare cu acces la Internet, videoproiector, coli A4, flipchart, carioca)

5. Pregătirea și desfășurarea, de către elevii implicați în proiect, îndrumați de profesorul coordonator, a unei întâlniri tematice, cu toți elevii școlii, la care vor prezenta rezultatele studiului lor. Roluri și sarcini:

- vor proiecta un filmuleț tematic
- vor prezenta exemple și contraexemple despre cum petrecem timpul liber
- vor informa elevii prezenți despre activitățile Cubului Sportiv din oraș, înființat de Consiliul local pentru copii și tineri, distribuind și pliante; vor informa, de asemenea, despre amenajarea pistei pentru role și a celei pentru biciclete din parcul orășenesc

METODE: prelegerea, jocul de rol, dezbateră, informarea directă

Mijloace: laptop, videoproiector, afișe, pliante

Introducerea unei situații spontane în mod dirijat: la activitate se vor prezenta două persoane care vor solicita elevilor să își exprime opțiunea de a participa fie la cursuri de calculator, gratuite (prezintă oferte tentante privind conținuturile), fie la cursuri pentru a învăța să meargă cu rolele, bicicleta sau să joace tenis de masă. Opțiunile se exprimă în scris. Profesorul va studia materialele, evaluând și impactul activităților desfășurate până acum.

6. Organizarea, în cadrul Clubului elevilor din școală, a unor activități de petrecere a timpului liber, precum: tenis de masă, volei, micii cercetași, etc. Se monitorizează prezența elevilor din grupul țintă (evaluare intermediară, comparații cu grupul martor)

METODE: jocurile

Mijloace: materiale sportive existente în școală, baza sportivă a școlii

7. Pregătirea și organizarea, de către elevi,, sub îndrumarea profesorului, a sărbătoririi Zilei de 1 Iunie prin mișcare și sporturi în aer liber

Rada DUMITRU, Proiect de dezvoltare a abilităților de viață

Se atribuie roluri și sarcini:

• 5 elevi vor mediatiza în școală și în comunitate activitatea (lipirea unor afișe, distribuirea de fluturași)

- 5 elevi se vor ocupa de selectarea grupurilor de concurenți pentru concursurile de role și biciclete, a concursului de desene pe asfalt;
- 5 elevi se vor ocupa de organizarea, împreună cu un reprezentant al Consiliului local, a concursului – verificarea pistelor din parc, stabilirea zonei unde se va desfășura concursul de desene pe asfalt, asigurarea materialelor, asigurarea premiilor, asigurarea prezenței mass-mediei

METODE: instructajul, investigația

Mijloace: afișe (lucrate la tipografia din oraș), fluturași

8. Formarea abilităților în viața reală

Sărbătorirea Zilei de 1 Iunie prin mișcare și sport, în Parcul orașenesc, cu participarea elevilor din grupul țintă, a celorlalți elevi doritori din școală precum și a multor cetățeni din comunitate

- desfășurarea concursurilor sportive
- desfășurarea concursului de desene pe asfalt
- premierea câștigătorilor

Apariția de **situații spontane:** la activități vor participa și alte persoane, neanunțat; elevii din grupul țintă vor implica aceste persoane în activitățile propuse

METODE: jocurile

Mijloace: biciclete, role, cutii cu cretă colorată, premii

Utilizarea abilităților privind petrecerea timpului liber în viața reală

Se va monitoriza și evalua, periodic, implicarea copiilor, elevilor și tinerilor din oraș în activitățile de timp liber bazate pe mișcare și sport (nr. celor care frecventează **clubul sportiv** – a crescut/a descrescut; prezența în parcul de agrement, chiar când nu sunt activități organizate – observare directă, discuții cu administratorul parcului)

Rada DUMITRU, Proiect de dezvoltare a abilităților de viață

| Activitatea | aprilie | | | | mai | | | | iunie | | | |
|--|---------|----|----|----|-----|----|----|----|-------|----|----|----|
| | S1 | S2 | S3 | S4 | S1 | S2 | S3 | S4 | S1 | S2 | S3 | S4 |
| Realizarea unei microcercetări | | | | | | | | | | | | |
| Explicarea abilității | | | | | | | | | | | | |
| Stabilirea programului de activități, a rolurilor și sarcinilor | | | | | | | | | | | | |
| Activități de pregătire teoretică | | | | | | | | | | | | |
| Evaluarea parțială | | | | | | | | | | | | |
| Organizarea și desfășurarea întâlnirii tematice | | | | | | | | | | | | |
| Activități de petrecere a timpului liber la clubul elevilor din școală | | | | | | | | | | | | |
| Evaluarea intermediară | | | | | | | | | | | | |
| Pregătirea și sărbătorirea zilei de 1 Iunie | | | | | | | | | | | | |
| Evaluare finală | | | | | | | | | | | | |

EVALUAREA

a. Evaluarea participanților la proiect

| Scopuri | Rezultate așteptate | Activități de evaluare |
|---|--|---|
| <i>Cunoaște și înțelege importanța activităților recreative sănătoase</i> | <p><i>a. Descrie diferențele dintre activitățile recreative sănătoase și cele dăunătoare.</i></p> <p><i>b. Descrie două avantaje ale activităților recreative sănătoase (de ex. reducerea stresului, cunoașterea de oameni cu interese similare).</i></p> <p><i>c. Identifică două resurse care pot fi utilizate</i></p> | <i>a. Completarea unui chestionar (evaluarea cunoștințelor)</i> |

| | | |
|---|--|---|
| <p><i>Petrece timpul liber într-un mod sănătos</i></p> <p><i>Comunică sistematic, relaționează mai bine</i></p> | <p><i>pentru a găsi activități recreative sănătoase (de ex. ziare, Internet, afișaje, carte de telefon, familie și prieteni).</i></p> <p><i>d. Identifică o activitate recreativă, spre a o explora amănunțit.</i></p> <p><i>e. Practică cel puțin un sport la clubul din școală sau la clubul sportiv din oraș</i></p> <p><i>f. Petrece mai mult timp cu prietenii în mijlocul naturii</i></p> <p><i>g. Își creează oportunități de comunicare directă, leagă noi prietenii</i></p> | <p><i>b. Realizarea unui proiect individual (evaluarea cunoștințelor)</i></p> <p><i>c. Observare sistematică a comportamentului. Scala de clasificare; Lista de control</i></p> <p><i>d. Jurnalul reflexiv</i></p> <p><i>e. Observarea directă, jurnalul reflexiv</i></p> |
|---|--|---|

b. EVALUAREA FINALĂ A PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

Se va realiza analiza proiectului (obiective, puncte tari, puncte slabe), valorificându-se rezultatele evaluărilor intermediare, observațiile, consemnările din jurnalul reflexiv

VALORIFICAREA PROIECTULUI

Proiectul de față este un punct inițial în identificarea condițiilor (pedagogice, psihologice, sociale) necesare pentru formarea la copii și tineri a unui stil de viață sănătos prin petrecerea timpului liber într-un mod plăcut, prin mișcare și sport.

Rezultatele proiectului

Rada DUMITRU, *Proiect de dezvoltare a abilităților de viață*



Pe termen scurt și mediu, vor fi antrenați în activități de petrecere a timpului liber toți elevii școlii

Pe termen lung, va crește valoarea comunității, un număr mare de copii, tineri și adulți alegând să petreacă timpul liber în mod plăcut și sănătos. Se vor dezvolta mai multe baze sportive. Vor apărea și alte parcuri, mai multe spații verzi precum și alte oportunități de petrecere a timpului liber.

Se va propune Consiliului local demararea unui proiect, la nivel comunitar, pentru amenajarea unui parc de biciclete pentru cetățenii din oraș și încurajarea acestora să se deplaseze cu bicicleta, să limiteze utilizarea mașinii.