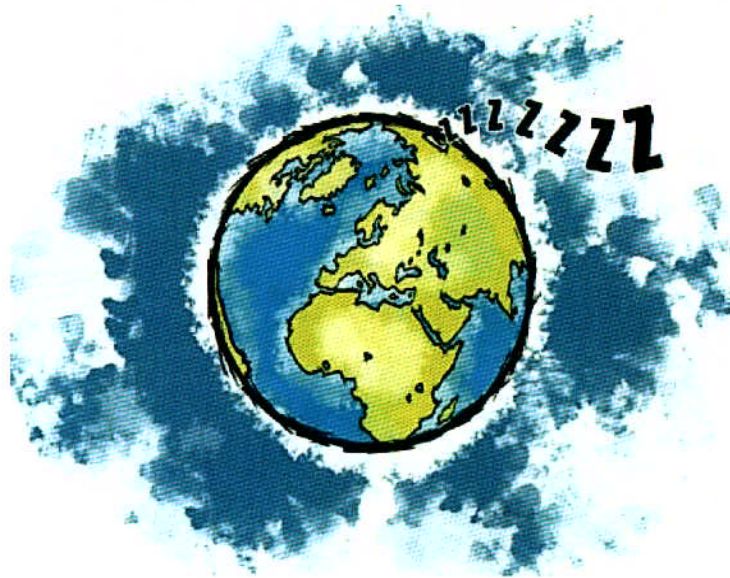


CENTRUL JUDEȚEAN de RESURSE și ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ		
INTRARE	Nr.	1537
IESIRE		
Ziua	Luna	Anul
26	03	2018

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A SOMNULUI

„SOMNUL DULCE, SĂNĂTATE ADUCE!”



PROIECT EDUCAȚIONAL LOCAL

- RAPORT FINAL -

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș a elaborat și implementat, în data de 16 martie 2018, proiectul educațional local „*Somnul dulce sănătate aduce*”, proiect dedicat Zilei Internaționale a Somnului.

#### ***Argumentul proiectului:***

Studiile din domeniul somnologiei raportează că într-un procent de 45% din populația planetei prezintă la un moment dat o tulburare a somnului, care poate să afecteze viața și sănătatea omului. Acest procent devine mai îngrijorător, când ne gândim la perioada copilăriei mici și a adolescenței, când copiii își dezvoltă tiparele de somn, când creierul este în plină dezvoltare și în perioada cea mai maleabilă din cursul dezvoltării sale. Am putea spune că în această perioadă se dezvoltă și se pun bazele unor comportamente sănătoase legate de odihnă, programul stabilit, care vor afecta atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, sănătatea fizică, psihică și emoțională a fiecărui individ/ copil în parte.

***Scopul activităților din proiect a fost*** conștientizarea elevilor cu privire la importanța unui program optim de odihnă și cunoașterea efectelor pozitive/ negative ale somnului asupra dezvoltării bio-psiho-sociale în viața fiecărui individ.

#### ***Obiectivele specifice au constat în:***

- Informarea elevilor privind beneficiile unui somn odihnitor asupra dezvoltării creierului și asupra funcționării individuale optime;
- Identificarea factorilor care ar putea perturba somnul de calitate optimă;
- Conștientizarea consecințelor distructive ale deprinderii de somn asupra funcționării sănătoase a individului;
- Familiarizarea elevilor cu cele mai frecvente tulburări care pot apărea datorită unui somn disfuncțional;
- Realizarea unui program personal de odihnă în funcție de informațiile aflate de-a lungul activităților.

#### ***Activitățile prevăzute în proiect au fost:***

- ✓ ***Consiliere colectivă, nivel preșcolar și primar „Cercetătorul Lupă” – efectele somnului asupra funcționării creierului:*** ghicitori, prezentare curiozități despre creier, discuții, ;
- ✓ ***Consiliere colectivă, nivel gimnazial „Curiozități despre somn și efectele lui asupra vieții”:*** brainstorming, discuții curiozități, prezentare film și dezbateri pe baza celor vizionate, găsirea de modalități de îmbunătățire a somnului;
- ✓ ***Consiliere colectivă, nivel liceal „De ce dormim?” – efecte, cauze, îmbunătățiri:*** prezentare film documentar, munca individuală și de grup, prezentări individuale.

***Grupul țintă căruia i s-a adresat proiectul a fost format din*** copii și elevi din unitățile de învățământ preuniversitar din județ.



Nr. crt.	Consilier școlar	Unitatea de învățământ	Nr. activități	Nr. elevi				Nr. cadre didactice
				Preșcolar	Primar	Gimnaziu	Liceal	
1.	Prof. Indre Maura Alexandra	Școala Gimnazială Mireșu Mare/ Școala Gimnazială Chelița	6	-	65	26	-	-
2.	Prof. Neag Ioana	Școala Gimnazială „Octavian Goga” Baia Mare	2	-	-	36	-	-
3.	Prof. Bondrea Georgiana	Școala Gimnazială „Avram Iancu” Baia Mare	4	-	20	21	-	3
4.	Prof. Bodone Raluca	Liceul Tehnologic „Florian Ulmeanu” Ulmeni	3	-	40	39	61	12
5.	Prof. Rotaru Rozalia	Colegiul Tehnic „Anghel Saligny” Baia Mare	1	-	-	-	164	9
6.	Prof. Batin Doina	Scoala Gimnaziala ”Dr. Ioan Mihalyi de Apsa”	7	-	-	150	-	-
7.	Prof. Albu Violeta	Liceul Borșa	3	-	-	-	57	-
8.	Prof. Borlean Elek Annamaria	Liceul Tehnologic Marmația Sighetu Marmației	4	-	-	-	97	-
9.	Prof. Pop Angela Niculina	Școala Gimnazială Copalnic Mănăștur	2	-	-	28	-	-
10.	Prof. Rînja Maria	Școala Gimnazială Nr. 8 Borșa	3	-	63	68	-	-
11.	Prof. Julean Claudia	Scoala Gimnazială Nr. 2 Sighetu Marmației	5	-	44	70	-	4

12.	Prof. Marinela Muresan	Scoala Gimnazială „Nichita Stănescu” Baia Mare	4	-	51	39	-	4
13.	Prof. Pop Steliana	Colegiul Național „Mihai Eminescu” Baia Mare	2	-	-	-	40	2
14.	Benciu Olivia	Grădinița cu Program Prelungit ”Micul Prinț” Baia Mare/ Școala Gimnazială Nr. 18 Baia Mare	6	30	-	97	-	-
<b>TOTAL</b>			<b>52</b>	<b>30</b>	<b>283</b>	<b>574</b>	<b>419</b>	<b>34</b>

**Concluziile proiectului:**

La nivelul județului, au fost realizate:

✓ **52 activități**, derulate în **16 unități de învățământ**.

Au fost implicați în activități:

✓ **1306 elevi** ( **30 nivel preșcolar**, **283 de nivel primar**, **574 de nivel gimnazial și 419 de nivel liceal**);

✓ **34 cadre didactice**.

Activitățile au fost coordonate de consilierii școlari din cabinetele de asistență psihopedagogică în colaborare cu cadrele didactice din unitățile de învățământ în care își desfășoară activitatea profesională (14 consilieri școlari).

Conducerea Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș mulțumește directorilor unităților de învățământ, consilierilor școlari și cadrelor didactice care au organizat și s-au implicat în realizarea activităților de consiliere școlară realizate în cadrul proiectului educațional local „Somnul dulce, sănătate aduce”.

**Director CJRAE Maramureș,**  
Conf. univ. dr. Delia-Mariana ARDELEAN



**Consilier școlar cu atribuții de coordonator**  
**CJAP,**

Prof. Elena-Oana NECHITA

**Întocmit,**

Prof. Kemenyfi Melinda Renata  
CJAP Maramureș