



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCĂȚIONALĂ
MARAMUREȘ



CONSILIUL JUDEȚEAN
MARAMUREȘ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN MARAMUREȘ



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Nr. 217/106/22.09.2025

Aprobat
Director CJRAE Maramureș,
Domnița-Alina PRALIEA

Ziua Internațională a Somnului

„Somnul dulce, sănătate aduce!”



Proiect educațional local

PERIOADA DE DERULARE: 16 martie 2026



APLICANT	CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ
Numele instituției/unității de învățământ aplicante:	
Adresa completă	Baia Mare, str. Petöfi Sandor, nr. 12-14, corp B, CP 430165
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.262.211.228, Fax: 0040.262.211.227
Site și adresă poștă electronică	http://www.cjraemm.ro , cjraemm@yahoo.com
Coordonator (<i>nume și prenume, funcție, date de contact</i>)	Alina Domnița PRALEA Director CJRAE Maramureș

A. COORDONATORI PROIECT:

- Domnița-Alina PRALEA, director CJRAE Maramureș
- Elena-Oana NECHITA, profesor-consilier școlar, Coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică, CJRAE Maramureș
- Andra-Delia MOLDOVAN, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Melinda-Renata KEMENYFI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela-Niculina POP, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Cristina-Smaranda AMBRUȘ, profesor-psiholog, CJRAE Maramureș
- Maria ILIEȘ, profesor-psihopedagog, CJRAE Maramureș
- Angela FAZEKAS, asistent social, CJRAE Maramureș
- Lenuța HORJE-PORAN, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Ioana SAS, mediator școlar, CJRAE Maramureș
- Claudia Isabela MICLE, profesor itinerant și de sprijin, Coordonator servicii de sprijin educațional, CJRAE Maramureș
- Maria-Debora CODROIU, profesor logoped, Coordonator servicii de terapie logopedică, CJRAE Maramureș
- Dorin VELE, informatician, CJRAE Maramureș
- Ileana-Lucia ARDELEAN, administrator financiar, CJRAE Maramureș
- Alina-Cornelia Zaharia, secretar, CJRAE Maramureș
- Anca-Mirela CHINȚA, secretar, CJRAE Maramureș

B. ECHIPA DE IMPLEMENTARE A PROIECTULUI:

- Domnița-Alina PRALEA, director CJRAE Maramureș
- Elena-Oana NECHITA, profesor-consilier școlar, Coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică CJRAE Maramureș
- Andra-Delia MOLDOVAN, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Melinda-Renata KEMENYFI, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Angela-Niculina POP, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Cristina-Smaranda AMBRUȘ, profesor-psiholog, CJRAE Maramureș
- Maria ILIEȘ, profesor psihopedagog, CJRAE Maramureș
- Lenuța HORJE-PORAN, profesor-consilier școlar, CJRAE Maramureș
- Profesori-consilieri școlari
- Profesori-logopezi
- Cadre didactice

C. INFORMAȚII DESPRE PROIECT

C.1. **Titlul proiectului:** „Somnul dulce, sănătate aduce!”

C.2. **Tipul activității principale** din cadrul proiectului: informarea și educarea elevilor cu privire la importanța unui program de odihnă, somn echilibrat, efectele acestuia asupra sănătății și a funcționării personale optime.

C.3. **Domeniul:** consiliere

C.4. **Participanți la proiect:** elevi, profesori-consilieri școlari.

D. REZUMATUL PROIECTULUI

a. Activități propuse:

Nr. crt.	Data desfășurării	Titlu activității și descrierea pe scurt	Responsabil activitate
1.	13 Martie 2026	Activitatea 1 Activitate de informare	Profesori-consilieri școlari CSES
2.	16 Martie 2025	Activitatea 2 – destinată copiilor preșcolari și clasele I,II „Cercetătorul Lupă”	Profesori-consilieri școlari
		Activitatea 3 – destinată elevilor claselor a III-a, IV-a și clasele de gimnaziu a V-a, VI-a „Curiozități despre somn și efectele ei asupra vieții”	Profesori-consilieri școlari
		Activitatea 4 – destinat elevilor claselor a VII-a, a VIII-a și claselor de liceu. „De ce dormim?” – efecte, cauze, îmbunătățiri.”	Profesori-consilieri școlari
3.	17 Martie 2025	Activitatea 5 Monitorizarea activității	Profesori-consilieri școlari CSES

b. Parteneri: unitățile de învățământ implicate în proiect

E. PREZENTAREA PROIECTULUI

E.1. Argument

Somnul reprezintă un proces dinamic de-alungul perioadei copilăriei și a adolescenței, prezentând influențe majore asupra funcționării vieții fizice, psihice și emoționale ale individului. Procesul dinamic al somnului se datorează în mare parte maturării creierului în aceste perioade, dar la fel de importante sunt și rutinele, comportamentele specifice în organizarea unui program de odihnă optim.

Studiile de specialitate din domeniul somnologiei, concluzionează faptul că un procent de 45% din populația planetei prezintă la un moment dat în viață tulburări de somn, care afectează sănătatea și calitatea vieții. În special în perioadele cele mai sensibile ale dezvoltării fizice, cognitive și psihice, dar nu numai, somnul este esențial pentru sănătatea fiecărui individ, fiind indispensabil pentru funcționarea organismului la capacitate maximă. Un somn deficitar, de slabă calitate atrage după sine atât consecințe pe termen scurt, precum: dificultățile de învățare și concentrare, cât și pe termen lung, lipsa somnului fiind asociată cu probleme precum: obezitatea, diabetul și slăbirea sistemului imunitar.

Având în vedere importanța somnului asupra dezvoltării echilibrate a individului și ținând cont de faptul că în procesul educativ actual, elevii raportează stări de oboseală accentuată, considerăm că acest proiect este binevenit chiar necesar. Activitățile propuse vizează conștientizarea de către elevi a efectelor pe care le poate avea un somn odihnitor, sau din contră, unul deficitar, asupra funcționării zilnice a organismului.

E.2. Scopul proiectului:

Conștientizarea elevilor cu privire la importanța unui program optim de odihnă și asupra efectelor pozitive/negative ale somnului asupra dezvoltării bio-psiho-sociale în viața fiecărui individ.



E.3. Obiectivele specifice ale activității:

- 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 deprivării 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.

E.4. Descrierea grupului țintă căruia i se adresează proiectul:

- elevii din unitățile de învățământ preuniversitar, nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

E.5. Durata proiectului:

- 14 Martie 2025, Ziua Internațională a Somnului

E.6. Descrierea activităților:

Activitatea nr. 1

- Titlul activității: Activitate de informare**
- Data/perioada de desfășurare:** 13 Martie 2026
- Locul desfășurării:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
- Participanți:** coordonatorii proiectului, membrii echipei de proiect
- Descrierea pe scurt a activității:**
 - întocmirea proiectului;
 - transmiterea materialelor suport pe grupul google classroom al profesorilor-consilieri școlari, pe site-ul CJRAE;
- Parteneri:** unități de învățământ din județul Maramureș
- Responsabili:** echipa de proiect, coordonatorul proiectului
- Modalități de monitorizare și evaluare:** verificarea și aprobarea proiectului, informare pe site-ul CJRAE și grupul google classroom.

Activitatea nr. 2

- Titlul activității: „Cercetătorul Lupă” – efectele somnului asupra funcționării creierului**
- Data/perioada de desfășurare:** 16 Martie 2026
- Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ
- Participanți:** copiii din ciclul preșcolar (grupa mare) și ciclul primar (clasele I și a II-a), profesori-consilieri școlari.

e) Descrierea pe scurt a activității:

Activitatea debutează cu prezentarea unui set de ghicitori referitoare la corpul uman și organele de simț (Anexa 1). După ghicirea fiecărui răspuns, copiii vor lipi organul corespunzător răspunsului pe o siluetă umană (Anexa 2). În continuare va intra o mascotă, cercetător, pe nume Lupă, care le va povesti cu ajutorul profesorului-consilier școlar informațiile interesante despre creier pe care le-a descoperit și cum pot avea grijă fiecare de el (Anexa 3). În acest discurs se va sublinia importanța somnului pentru buna funcționare zilnică a oamenilor. La final, se va purta o scurtă discuție legată de importanța descoperirilor făcute de cercetătorul Lupă.



La finalul activității copiii vor primi câte o fișă pe care vor avea de asociat atât lucrurile care influențează în mod pozitiv somnul și odihna creierului, cât și aspectele care influențează în mod negativ funcționarea acestuia (**Anexa 4**).

f) **Responsabili:** profesori-consilieri școlari

g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activității.

Activitatea nr. 3

a) **Titlul activității:** Curiozități despre somn și efectele lui asupra vieții.

b) **Data/perioada de desfășurare:** 16 martie 2026

c) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ

d) **Participanți:** elevi din ciclul primar (clasele a III-a și a IV-a) și din ciclul gimnazial (clasele a V-a și a VI-a), profesori-consilieri școlari

e) **Descrierea pe scurt a activității:**

Elevii vor încerca să definească în termeni proprii „Ce este somnul” printr-un brainstorming, enunțând tot ce știu ei despre procesul somnului, efectele sale. După ce împreună cu profesorul-consilier școlar vor nota toate răspunsurile pe un flipchart, vor primi o fișă cu diferite curiozități despre somn (**Anexa 5**).

În cele ce urmează elevii și profesorul-consilier școlar vor viziona un scurt film despre efectele benefice ale somnului, care sunt factorii care pot perturba somnul și recomandările pentru a avea un somn de calitate. Elevii vor nota pe o fișă concluziile filmului (**Anexa 6**).

În continuare profesorul-consilier școlar va prezenta câteva informații într-un PowerPoint despre cum se produce somnul, fazele acesteia și ciclurile pe care le parcurge (**Anexa 7**).

La finalul activității se vor prezenta câteva strategii de relaxare, calmare, liniștire (de ex. melodii relaxante, strategii cognitive, exerciții de relaxare) și factori pe care trebuie să îi evite (de ex. utilizarea telefonului, tabletei, televizorului, consumului de alimente și băuturi energizante), în cazul în care elevii raportează greutăți în a avea un somn liniștit și odihnitor.

f) **Responsabili:** profesori-consilieri școlari

g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa de monitorizare a activității

Activitatea nr. 4

a) **Titlul activității:** „De ce dormim?” – efecte, cauze, îmbunătățiri.

b) **Data/perioada de desfășurare:** 16 martie 2026

c) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ

d) **Participanți:** elevi din ciclul gimnazial (clasele a VII-a și a VIII-a) și din ciclul liceal, profesori-consilieri școlari

e) **Descrierea pe scurt a activității:**

Profesorul-consilier școlar va prezenta elevilor un film Ted Talk despre motivele pentru care dormim, modificările care apar la nivel cerebral în timpul somnului, efectele benefice, precum și urmările deprivării de somn. La final sunt prezentate în filmuleț și recomandări legate de îmbunătățirea calității somnului (**Anexa 8**).

În urma vizionării filmului, elevii împreună cu profesorul-consilier școlar vor dezbate informațiile auzite, completând o fișă cu titlul „Ce am știut/Ce am aflat/Ce îmi doresc să mai aflu” (**Anexa 9**). În continuare profesorul-consilier va împărți elevii în grupuri mici, oferind fiecărui grup câte o fișă cu o tulburare a somnului care poate să



apară în adolescență. După ce elevii au parcurs informațiile, vor prezenta pe scurt colegilor caracteristicile tulburării respective (**Anexa 10**).

La final fiecare elev va primi sarcina de a se gândi la o modalitate de a-și îmbunătăți somnul și de a-și organiza un program de odihnă corespunzător.

f) **Responsabili:** profesori-consilieri școlari

g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa de monitorizare a activității

Activitatea nr. 5

a) **Titlul activității:** Monitorizarea și evaluarea activității

b) **Data/perioada de desfășurare:** 17 martie 2026

c) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ

d) **Descrierea pe scurt a activității:**

- Completarea fișelor de monitorizare de către profesorii-consilieri școlari și trimiterea acestora pe adresa cjapmm@yahoo.ro
- Centralizarea fișelor de monitorizare a activității

e) **Responsabili:** profesori-consilieri școlari, echipa de proiect

f) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa de monitorizare a activității, raportul final al activității.

C.7. Modalități de monitorizare și de evaluare ale activității:

- completarea fișei de monitorizare a activității (**Anexa 11**)
- întocmirea raportului final asupra derulării activității.

C.8. Bibliografie:

<http://www.logopedics.info/ghicitori-despre-om.php>

[<https://www.youtube.com/watch?v=3i4YL6kQTp0>](https://www.google.ro/search?biw=1920&bih=974&tbm=isch&sa=1&ei=ZeITWqaSE4fgaLnmiMAC&q=coloring+human+silhouette+clipart&oq=coloring+human+silhouette+clipart&gs_l=psy-ab.3...5116.6631.0.6872.9.9.0.0.0.217.1293.0j7j2.9.0...0...1c.1.64.psy-ab..2.2.241...0i13k1.0.88He-CCWA2Q#imgdii=1vN5LWpUB9LDWM:&imgc=AxK89cD1uxzFDM:</p></div><div data-bbox=)

<https://www.youtube.com/watch?v=LWULB9Aoopc>

<http://www.epsihologia.ro/tulburari-de-somn/119-tulburari-de-somn-tipuri-si-simptome.html>

<http://www.worldsleepday.org/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2BtaPKSAUfi>

<https://www.youtube.com/watch?v=QRuGLUC07tA&t=54s>

<http://www.mediamed.ro/portfolio/17-martie-ziua-mondiala-somnului-atentie-tulburarile-somnului-pot-indica-afectiuni-grave/>



Anexa 1

Furculiță cu cinci dinți,
Căpătată din părinți. (Mâna)

Am un ciocănaș de piele,
Cu două găurele. (Nasul)

El e sus, are și ochi,
Nas și gură, de-l deochi. (Capul)

Oglinda sufletului sunt
Albaștrii, verzi sau căprui,
Culeg lumina soarelui,
Și bucuria dintr-un cânt. (Ochii)

Am doicălușei,
Cutreier lumea cu ei. (Picioarele)

O căsuță-n căpătoare, cu loc pentru fiecare,
Pe perete e un ceas,
Ce ticăie fără răgaz (Inima)
În mijloc e bucătăria,
Ce îți asigură hrănirea (Stomacul)
Și doi bureți respiratori,
Foarte sensibili uneori. (Plămâni)

Să stai să ascuți,
Chiar pe la uși,
E cun obicei cam prost...
Dar dacă totuți vrei să auzi,
Ele au un mare rost. (Urechile)

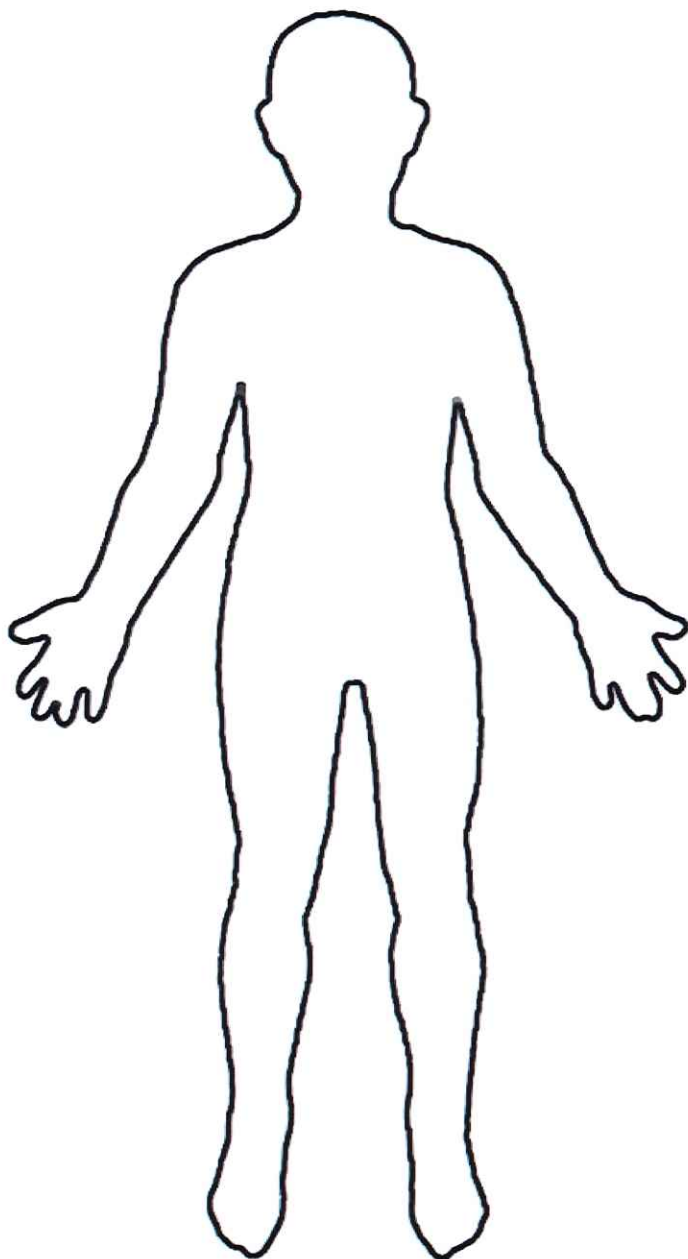
Am o fântână,
Plină cu pietricele albe. (Gura)

Oase n-are, nici aramă,
Dar și pietrele le sfarmă. (Limba)

<http://www.logopedics.info/ghicitori-despre-om.php>



Anexa 2



Sursa:

https://www.google.ro/search?biw=1920&bih=974&tbm=isch&sa=1&ei=ZeITWqaSE4fgaLnmiMAC&q=coloring+human+silhouette+clipart&oq=coloring+human+silhouette+clipart&gs_l=psy-ab.3...5116.6631.0.6872.9.9.0.0.0.0.217.1293.0j7j2.9.0...0...1c.1.64.psy-ab..2.2.241...0i13k1.0.88He-CCWA2Q#imgdii=1vN5LWpUB9LDWM:&imgcr=AxK89cD1uxzFDM:

Anexa 4 – Fișă asociere influențe pozitive/negative asupra somnului/creierului



coloringspage.eu



Sursa: Google clipart



Anexa 5 – Curiozități despre somn

1. Bebelușii dorm circa 16 ore pe zi, copiii cu vârstele între 3 și 12 ani dorm în jur de 10 ore, cei între 13 și 18 ani dorm 9 ore, după 19 ani, dormim cam 8 ore, iar după 65 de ani somnul este de doar 6 ore.
2. De-a lungul unei vieți, o persoană își petrece 6 ani visând.
3. Un om doarme, în medie, 25 de ani într-o viață.
4. În primul său an de viață, un nou-născut fură din perioada de somn a părinților între 400 și 750 de ore de somn.
5. 12% dintre oameni visează numai în alb și negru. Procentul era mai mare înainte de apariția televizoarelor color.
6. Somnul este mai important decât mâncarea. În lipsa alimentației, corpul cedează în două săptămâni, în timp ce, în cazul somnului, decesul poate surveni în doar 10 zile.
7. La 5 minute de la trezire, 50% din vis s-a șters, iar după 10 minute rămâne în memorie circa 90% din vis.
8. Oamenii dorm, în medie, cu trei ore mai puțin decât alte primat precum cimpanzeii sau babuinii, care dorm aproximativ 10 ore pe zi.
9. În timpul somnului, organismul eliberează hormoni importanți pentru ca celulele și creierul să se poată regenera, iar întreg corpul să elimine toxinele acumulate peste zi.
10. Bărbații visează mai mulți bărbați în visele lor, iar femeile visează oameni de ambele sexuri în egală măsură
11. Este imposibil să visezi în timp ce sforăi
12. Bebelușii nu se visează până la vârsta de 3 ani
13. Copiii au mai multe coșmaruri decât adulții
14. Și persoanele nevăzătoare au vise. Dacă s-au născut oarbe, atunci visele lor sunt auditive. Dacă au orbit de-a lungul anilor, atunci ei visează ceea ce ține minte
15. Circa 100.000 de șoferi anual fac accidente din cauza că adorm la volan
16. Bărbații au erecții în timpul somnului
17. Visele sunt legate de temperatura din casă, căldura fiind corelată cu visele frumoase.
18. Majoritatea viselor sunt bazate pe imagini vizuale. Uneori sunt întâmpinate de sunete și contacte fizice
19. Studii în diferite culturi au demonstrat că visele reflectă viața obișnuită din țara și cultura fiecăruia
20. Sunt diferențe semnificative dintre visele a două sexuri. Femeile tind să viseze mai mult despre copii, familie și activități de uz casnic. Bărbații, pe de altă parte, visează mai mult străini, violență, activitate sexuală, realizări și evenimente în aer liber.

Sursă: <http://www.ziaruldevaslui.ro/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-20-de-curiozitati-despre-somn/>



Anexa 6 – Importanța somnului la copii (film)

Anexa 7 – ”Ce știm despre somn?” (prezentare ppt)

Anexa 8 - film Ted Talk

<https://www.youtube.com/watch?v=LWULB9Aoopc>

Anexa 9 – Fișă pentru dezbatere film Ted Talk

Ce am știut	Ce am aflat	Ce îmi doresc să aflu

Anexa 10 – Tulburări de somn

Multiple cauze ale tulburărilor de somn sunt semnalate de:

- condiții psihiatrice (depresie, anxietate, consum de alcool, droguri);
- condiții neurologice (accident vascular cerebral, demența etc.);
- boli somatice (cardiovasculare, renale etc);
- tratamente farmacologice;
- munca în schimburi sau pe timp de noapte;
- călătoriile și trecerea prin diferite zone de timp.

Deprivarea de somn are drept cauze fie tulburările de somn, patologice, fie la bază se află stilul modern de viață, petrecerile pe timp de noapte, vizite la cazinouri, statul prelungit în fața televizorului, a calculatorului, alocarea timpului rezervat somnului jocurilor, studiului sau muncii pe calculator.

Se adaugă munca în schimburi, munca pe timp de noapte, cu deprivarea somnului sănătos din timpul nopții. Societatea modernă ne solicită performanță iar pentru aceasta ne sacrificăm timpul de somn.

Tulburările de somn afectează funcțiile psihice ale persoanei:

- Scăderea capacității atenției, dificultăți de concentrare;
- Scăderea timpului de reacție la stimuli;
- Scăderea capacității memoriei;
- Modificări de dispoziție, emoționale;



- Modificări ale impuls-controlului;
- Deteriorarea capacității de gândire, analiză și luare de decizii

1. **Insomnia**

Se referă la dificultăți legate de adormire sau un somn mai scurt ca urmare a trezirii în timpul nopții, cu incapacitatea de a adormi din nou sau cu trezire devreme. Insomnia se referă de asemenea la somn în etape, cu treziri frecvente în timpul somnului și cu stare de încordare. Aceste dificultăți de somn sunt însoțite de nevoia de somn în timpul zilei.

Insomnia este cea mai frecventă dintre tulburările de somn. Cauzele insomniei sunt foarte diverse cum ar fi stresul, boli somatice (ex cancer, infecții, prurit etc.) sau boli psihice (ex depresia, anxietatea, consumul abuziv de alcool și droguri). O stare de neliniște, gândul la aceleași probleme fără răspuns, obsesia asupra unor probleme fără soluție este asociată cu insomnie. Se știe că nivelul hormonilor de stres ca de ex cortisolul este crescut mai ales în cazul stresului cronic. Acești hormoni s-au dovedit a fi crescuți în insomnie. Insomnia este mai frecventă la femei.

Tratarea insomniei se face cu produse farmaceutice, hipnotice de tip benzodiazepine și non benzodiazepine, aplicare unor reguli de țin de igiena somnului, psihoterapie și tehnici de relaxare. Uneori numai schimbarea stilului de viață și îmbunătățirea rutinelor legate de somn tratează insomnia.

2. **Hipersomnia**

Se referă la somn prelungit, mai mult de nouă ore pe noapte, sau somnul prelungit și excesiv în timpul zilei, fără ca persoana să se simtă refăcută și odihnită la trezire, urmată de somnolență în continuare după trezire.

3. **Narcolepsia**

Înseamnă o constantă stare de somnolență necontrolată cu adormirea involuntară și excesivă în timpul zilei. Somnul involuntar poate să apară în timpul activităților zilnice, în timp ce persoana vorbește, citește, muncește, chiar și în timpul conducerii unui autovehicul etc. Somnul se instalează rapid, însoțit de vise, slăbirea tonusului muscular până la dispariție (atonie musculară). La trezire persoana este dezorientată și are impresia că nu se poate mișca. Tulburarea de somn este nedagnosticată putând trece ani până la diagnosticul corect. În forme severe de narcolepsie persoana suferindă vorbește în somn sau efectuează acte automate fără a fi conștientă sau fără a-și aduce aminte (de ex aranjează lucruri în somn).

4. **Apneea obstructivă în timpul somnului**

Cunoscută sub denumirea Obstructive Sleep Apnea este o tulburare severă de somn care se referă la pauze în respirație în timpul somnului, dificultăți legate de respirație, sforăituri și obstacole pe căile respiratorii. Aceasta face ca respirația să aibă pauze lungi, întreruperi de până la 10 secunde ceea ce tulbură somnul, duce la oboseală și somn în timpul zilei. Persoana respectivă nu este conștientă de aceste pauze respiratorii în somn, dar repercusiunile sunt oboseală, somnolență însoțită de proastă dispoziție în timpul zilei. Apneea obstructivă în timpul somnului duce la reducerea saturației în oxigen a sângelui (hipoxie) și acumularea de dioxid de carbon în sânge (hipocapnee). Mai puțin oxigen în circulație duce la oxigenarea insuficientă a organelor interne și în special a creierului, cu scăderea capacității de concentrare. Cauza apneei obstructive în timpul somnului ar fi reducerea sau obstrucționarea anatomică a structurilor faringelui. Apneea în timpul somnului este mai frecventă la bărbați dar și femeile prezintă această tulburare de somn.

5. **Tulburări de ritm somn-veghe**

Tulburări ale așa numitului ritm circadian, alternanța între somn și veghe pe o perioadă de 24 de ore. Oamenii au un fel de orologiu biologic și lumina naturală este primul semnal care furnizează creierului uman



informații cum că este timpul de trezire iar odată cu scăderea intensității luminii naturale creierul primește informații cum că vine timpul de culcare.

Când apar dereglări ale ritmului circadian cum ar fi în timpul muncii în schimburi, munca pe timp de noapte sau în timpul călătoriilor cu schimbări semnificative de fus orar, absența sau scăderea intensității luminii naturale în emisfera nordică, în anumite sezoane, apare dezorientarea, oboseala însoțită de nevoia de somn. Apare fie insomnia, fie somnolența, somnul excesiv în timpul zilei sau prelungirea orei de culcare cu două până la cinci ore.

Călătoriile însoțite de schimbări de fus orar duc la tulburări de somn, dureri de cap, dureri de stomac, amețeală, oboseală, nevoie de somn la ore nepotrivite (așa numitul Jet Leg Sindrom).

6. Parasomnii

Sunt tulburări care apar în timpul somnului. Aici sunt incluse somnambulismul (mersul în timpul somnului), coșmaruri (palpitații, transpirații, trăiri dramatice, strigăte sau injurii exprimate în timpul somnului), sindromul picioarelor neliniștite (așa numitul Sindrom Restless Legs). Sindromul Restless legs descrie nevoia imperioasă de mișcare a picioarelor, în special seara și noaptea. Pot fi afectate și alte părți ale corpului ca de ex brațele, trunchiul, capul. Alte simptome sunt furnicături, senzație de arsură sau senzație de mâncărime. Mișcarea domolește simptomele. Toate aceste simptome fac somnul dificil și tulburat. Se pare că una dintre cauze ar fi deficiența de fier.

Sursa: <http://www.epsihologia.ro/tulburari-de-somn/119-tulburari-de-somn-tipuri-si-simtome.html>



Anexa 11

Nr. _____

Avizat,
Director UPJ,
Prof.

Fișă de monitorizare a activităților din proiect

Titlul proiectului	Titlul activității	Nr. de activități	Clasa/Grupa	Nr. de participanți

Profesor-consilier școlar:

Semnătura:

Notă: Se va completa de către consilierul școlar după fiecare activitate realizată și se va transmite în format *pdf* și *word* la adresa și data precizată de către conducerea CJRAE Maramureș.



Nr. _____ / _____

Nr. _____ / _____

ACORD DE PARTENERIAT**Art. 1** Încheiat astăzi, _____, între următoarele instituții prin reprezentanții săi:

- Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș, Baia Mare, str. Petőfi Sandor, nr. 12-14, corp B, CP 430165, Baia Mare, reprezentată prin d-na director, prof. Domnița-Alina PRALEA și
- Școala _____,
adresa _____, reprezentată prin d-na/d-nul director _____

Art. 2 ARGUMENT

Somnul reprezintă un proces dinamic de-alungul perioadei copilăriei și a adolescenței, prezentând influențe majore asupra funcționării vieții fizice, psihice și emoționale ale individului. Procesul dinamic al somnului se datorează în marte parte maturării creierului în aceste perioade, dar la fel de importante sunt și rutinele, comportamentele specifice în organizarea unui program de odihnă optim.

Studiile de specialitate din domeniul somnologiei, concluzionează faptul că un procent de 45% din populația planetei prezintă la un moment dat în viață tulburări de somn, care afectează sănătatea și calitatea vieții. În special în perioadele cele mai sensibile ale dezvoltării fizice, cognitive și psihice, dar nu numai, somnul este esențial pentru sănătatea fiecărui individ, fiind indispensabil pentru funcționarea organismului la capacitate maximă. Un somn deficitar, de slabă calitate atrage după sine atât consecințe pe termen scurt, precum: dificultățile de învățare și concentrare, cât și pe termen lung, lipsa somnului fiind asociată cu probleme precum: obezitatea, diabetul și slăbirea sistemului imunitar.

Având în vedere importanța somnului asupra dezvoltării echilibrate a individului și ținând cont de faptul că în procesul educativ actual, elevii raportează stări de oboseală accentuată, considerăm că acest proiect este binevenit chiar necesar. Activitățile propuse vizează conștientizarea de către elevi a efectelor pe care le poate avea un somn odihnitor, sau din contră, unul deficitar, asupra funcționării zilnice a organismului.

Art. 3 SCOPUL ACORDULUI:

Conștientizarea elevilor cu privire la importanța unui program optim de odihnă și asupra efectelor pozitive/negative ale somnului asupra dezvoltării bio-psiho-sociale în viața fiecărui individ.

Art. 4 OBIECTUL ACORDULUI

Realizarea activităților prevăzute în proiectul „Somnul dulce, sănătate aduce!”.

Art. 5 ROLURI ȘI RESPONSABILITĂȚI ÎN REALIZAREA PARTENERIATULUI

Organizația	Roluri și responsabilități
CJRAE Maramureș	- întocmirea proiectului (echipa de proiect); - transmiterea materialelor suport de către CSES, pe site-ul CJRAE și pe forumul directorilor din unitățile de învățământ; - diseminarea proiectului în unitatea de învățământ (profesorul-consilier școlar); - desfășurarea activităților din proiect (profesorul-consilier școlar).
Școala	- facilitarea desfășurării activităților din c prin asigurarea resurselor materiale necesare; - asigurarea spațiului necesar desfășurării activităților din proiect;



- colaborarea cu profesorul-consilier școlar prin implicarea elevilor, copiilor, cadrelor didactice din școală în derularea activităților;
-eliberează o adeverință comună/ nominală cuprinzând cadrele didactice implicate în proiect/ profesorul-consilier școlar.

Art.6 RESURSE UMANE

- elevi, părinți,
- diriginți, cadre didactice,
- profesori-consilieri școlari.

Art. 7 RESURSE MATERIALE

- articole de birotică,
- calculator cu acces internet, videoproiector,
- chestionare, teste psihologice,
- imprimantă.

Art. 8 DURATA ACORDULUI

An școlar 2025-2026

Art. 9 DREPTURI ȘI OBLIGAȚII ALE PARTENERILOR

Conform acțiunilor din proiect

Art. 10 DISPOZIȚII FINALE

Nerespectarea acordului de parteneriat duce la anularea lui.

Întocmit în 2 exemplare, câte unul pentru fiecare parte.

Partener 1:

Centrul Județean de Resurse și Asistență

Educațională Maramureș

Director CJRAE Maramureș,

Profesor-consilier școlar

Domnița-Alina PRALEA

Partener 2:

UPJ