



Nr. 217/101/22, 09. 2025

Aprobat
Director CJRAE Maramureș,
Domnița-Alina PRALĂA



Ziua Mondială Fără Tutun ”Fumatul, un pericol pentru sănătatea noastră!”



Proiect educațional local

PERIOADA DE DERULARE: 29.05.2026



APLICANT	CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ
Numele instituției/unității de învățământ aplicante:	
Adresa completă	Baia Mare, str. Petőfi 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 „Fumatul, un pericol pentru sănătatea noastră!”



C.2. **Tipul activității principale** din cadrul proiectului: Educarea elevilor în scopul unui stil de viață sănătos

C.3. **Domeniul:** consiliere

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

D. REZUMATUL PROIECTULUI

a. Activități propuse:

Nr. crt.	Data desfășurării	Titlu activității și descrierea pe scurt	Responsabil activitate
1.	28.05.2026	ACTIVITATE DE INFORMARE	Profesori-consilieri școlari CSES
2.	29.05.2026	ACTIVITATE DESTINATĂ ELEVILOR DE NIVEL GIMNAZIAL -Filmuleț introductiv "Adolescenții și fumatul" -Dezbatere "Motive pentru care tinerii fumează" -Studiu de caz "Eric Lawson", actorul ce a jucat în reclama Marlboro -Filmuleț "Efectele nocive ale consumului de tutun asupra sănătății" -"Fugi de tutun"- jocuri sportive care promovează alternative comportamentale sănătoase	Profesori-consilieri școlari Profesori-consilieri școlari Cadre didactice
3.	29.05.2026	ACTIVITATE DESTINATĂ ELEVILOR DE NIVEL LICEAL - Filmuleț introductiv "Adolescenții și fumatul" -Dezbatere "Motive pentru care tinerii fumează" -Studiu de caz "Eric Lawson", actorul ce a jucat în reclama Marlboro -Filmuleț "Efectele nocive ale consumului de tutun asupra sănătății" -"Fugi de tutun"- jocuri sportive care promovează alternative comportamentale sănătoase	Profesori-consilieri școlari Cadre didactice
4.	2.06.2026	ACTIVITATEA DE MONITORIZARE A ACTIVITĂȚII	Profesori-consilieri școlari CSES

b. Parteneri: unitățile de învățământ implicate în proiect

E. PREZENTAREA PROIECTULUI

E.1. Argument.

Organizația Mondială a Sănătății a declarat ziua de 31 mai a fiecărui an -"Ziua Mondială fără Tutun" în anul 1987 printr-o inițiativă comună de a atragere a atenției asupra pericolul utilizării tutunului pentru fumători, dar și pentru societate, în general



Consumul de tutun a luat amploare în ultima perioadă în țara noastră, adolescenții și tinerii fiind cei mai expuși acestui comportament de risc. Adolescența este vârsta la care se definitivează personalitatea și identitatea, se construiesc valori și principii de viață.

Proiectul, "Fumatul, un pericol pentru sănătatea noastră!", propus de Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Maramureș dorește să prevină consumul de tutun în rândul adolescenților prin informarea corectă asupra efectelor negative ale tutunului și prin oferirea unor alternative comportamentale sănătoase.

E.2. Scopul proiectului:

Conștientizarea adolescenților cu privire la riscurile consumului de tutun și formarea unor abilități de viață sănătoasă.

E.3. Obiectivele specifice ale activității:

- Identificarea motivelor pentru care tinerii fumează;
- Recunoașterea efectelor nocive ale fumatului asupra sănătății;
- Oferirea unor modele de comportament alternative sănătoase.

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

- elevii de nivel gimnazial și liceal din unitățile de învățământ preuniversitar din județul Maramureș

E.5. Durata proiectului:

28 mai - 2 iunie 2026

E.6. Descrierea activităților:



- a) **Titlul activității:** Activitate de informare
- b) **Data/perioada de desfășurare:** 28 mai 2026
- c) **Locul desfășurării:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
- d) **Participanți:** coordonatorii proiectului, membrii echipei de proiect
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**
 - întocmirea proiectului;
 - transmiterea materialelor suport pe grupul google classroom al profesorilor-consilieri școlari, pe site-ul CJRAE;
- f) **Parteneri:** unități de învățământ din județul Maramureș
- g) **Responsabili:** echipa de proiect, coordonatorul proiectului
- h) **Modalități de monitorizare și evaluare:** verificarea și aprobarea proiectului, informare pe site-ul CJRAE și pe grupul Google Classroom.



- a) **Titlul activității:** Adolescenții și fumatul
- b) **Data/perioada de desfășurare:** 29.05.2026
- c) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ
- d) **Participanți:** elevi de nivel gimnazial și liceal



e) Descrierea pe scurt a activității:

Se prezintă elevilor un filmuleț introductiv despre presiunea grupului (anexa1) ce va sta la baza unei dezbateri.

Întrebări suport:

- Care credeți că este mesajul filmulețului? Este presiunea grupului motivul cel mai des întâlnit pentru care tinerii se apucă de fumat?
- Cunoașteți și alte motive pentru care elevii ajung să fumeze? Dați exemple și argumentați.

Profesorul-consilier școlar va nota pe tabla toate motivele enumerate de către elevi iar pentru informații suplimentare, elevii vor primi o fișă cu cele mai importante motive pentru care tinerii fumează (Anexa 2).

Activitatea va continua cu prezentarea unui studiu de caz (Anexa 3) despre povestea tragică a actorului din reclamele Marlboro și cu prezentarea unui filmuleț (Anexa 4) despre efectele nocive ale tutunului asupra sănătății. La sfârșitul activității vor avea loc discuții și se vor clarifica efectele consumului de tutun asupra individului.

f) Responsabili: profesori-consilieri școlari

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

Activitatea nr. 3

a) Titlul activității: Fugi de tutun

b) Data/perioada de desfășurare: 28.05.2026

c) Locul desfășurării: unități de învățământ preuniversitar din județ

d) Participanți: elevi nivel gimnazial și liceal

e) Descrierea pe scurt a activității:

Profesorul-consilier școlar în colaborare cu dirigintele și cu profesorul de educație fizică organizează activități care promovează mișcarea ca și alternativă sănătoasă la consumul de tutun. Pentru elevii de gimnaziu se propun jocuri sportive cum ar fi: Șotronul; Mimă; Jos, jos, foarte jos; Cine este liderul?; Uită-te sus, uită-te jos; Volei cu pătura etc.(Anexa5). În cazul elevilor de liceu se organizează un concurs de maraton cu sloganul "Fugi de tutun".

La sfârșitul acestor activități elevii vor primi diplome pentru implicarea cu succes în desfășurarea acestora.

f) Responsabili: profesori-consilieri școlari, cadre didactice

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

Activitatea nr. 4

a) Titlul activității: Monitorizarea și evaluarea activității

b) Data/perioada de desfășurare: 2.06.2026

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 către echipa CSES/coordonatorul proiectului
- Centralizarea fișelor de monitorizare a activității

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

f) Modalități de monitorizare și evaluare: fișă de monitorizare a activității



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

- completarea fișei de monitorizare a activității (Anexa6)

ANEXE:

Anexa 1 Filmuleț introductiv ”Adolescenții și tutunul”- <https://www.youtube.com/watch?v=hHnVbwgmKW0>

Anexa 2- Motive pentru care tinerii fumează

Anexa 3- Studiu de caz ”Eric Lawson”

Anexa4- Filmuleț ” Efectele nocive ale fumatului”- <https://www.youtube.com/watch?v=2vIqS2gumjo>

Anexa5- Exemple de jocuri sportive

Anexa 6- Fișă de monitorizare a activității

BIBLIOGRAFIE:

https://ro.wikipedia.org/wiki/Ziua_mondial%C4%83_f%C4%83r%C4%83_tutun

<https://www.youtube.com/watch?v=hHnVbwgmKW0>

<https://www.youtube.com/watch?v=2vIqS2gumjo>

<http://www.sanatatea.com/pub/deprinderi-daunatoare/5130-fumatul-al-doilea-factor-de-risc-pentru-decesul-precoce-si-pentru-invaliditate.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=hHnVbwgmKW0>

<https://www.youtube.com/watch?v=2vIqS2gumjo>

<http://www.garbo.ro/articol/Sanatate/2604/Campanie-impotriva-fumatului-la-adolescenti.html>

<http://www.dspalba.ro/promovare/antitutun2011/campanie.pdf>

https://www.didactic.ro/materiale-didactice/23326_prezentare-anti-fumat

http://apps.who.int/fctc/implementation/database/sites/implementation/files/documents/reports/moldova_annex1_national_cessation_guidelines.pdf

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:D7IPg7nwJn8J:https://pedagogoteca.ro/elevi-romani-droguri-ana/+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=ro>

<http://www.desprecopii.com/info-id-1447-nm-Adolescentii-si-fumatul.htm>

<http://jurnalul.ro/stiri/externe/actor-reclama-marlboro-cancer-pulmonar-659927.html>

http://www.gandul.info/stiri/eric-lawson-imaginea-marlboro-in-anii-70-a-murit-din-cauza-fumatului-11971001?fb_comment_id=194386107436241_333170#f2dcb1af686fccc

<http://www.ziare.com/stiri/morti/actorul-care-era-imaginea-marlboro-in-anii-70-a-murit-din-cauza-fumatului-1279661>

<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/jocuri-sportive>

www.suntparinte.ro/...in.../jocuri-sportive-pentru-copii-si-adolescen...

Anexa 2

Motive pentru care tinerii fumează

1. fumatul te face mai atractiv;
2. fumatul te face mai independent și mai matur;
3. fumatul te face să te simți bine, te relaxează;
4. curiozitatea;
5. pentru a scădea în greutate;
6. ca semn de protest;
7. ca un mod de a petrece timpul liber;
8. formarea unei imagini sociale (un tânăr care fumează crede că poate câștiga aprecierea și respectul celorlalți);
9. presiunea grupului de prieteni (un tânăr fumează să fie la fel ca și ceilalți din grup).

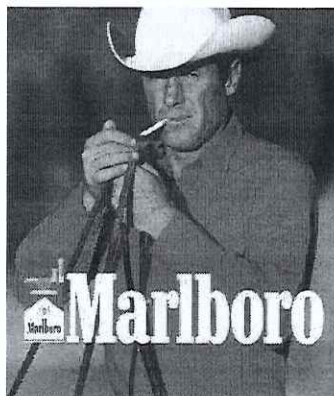
Sursa :

www.romedic.ro/fumatul-la-tineri-0C77

Baban Adriana, Consiliere Educațională, ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Editura ASCR, 2014.

Anexa 3

Studiu de caz



Reclamele care utilizează un cowboy fumând Marlboro au apărut în 1954. Pană atunci se considera că țigările cu filtru sunt doar pentru femei, fapt pentru care producătorii au conceput ideea de bărbat dur, cowboy-ul, care nu se jenează de astfel de țigarete. De-a lungul timpului, rolul cowboy-ului a fost jucat de mai mulți actori.

Actorul american, Eric Lawson, a fost angajat să apară într-o serie de reclame care s-au bucurat de mult succes între anii 1978 și 1981. Reclama îl arată pe Lawson în rolul unui cowboy care își face meseria într-un teritoriu aspru și se bucură de aroma unei țigări în momentele de relaxare.

Înainte de a apărea în reclamele la țigările Marlboro, Eric Lawson a fost distribuit în seriale de televiziune precum "Baretta" și "Străzile din San Francisco". Din filmografia sa mai fac parte roluri în seriile "Îngerii lui Charlie", "Dynasty" și "Baywatch".

Fumător încă de la vârsta de 14 ani, Eric Lawson a apărut mai târziu într-o reclamă antifumat care îl parodia pe cowboy-ul din reclama la Marlboro, precum și în emisiunea "Entertainment Tonight", de pe CBS, pentru a vorbi despre efectele negative ale fumatului. Cu toate că actorul a fost diagnosticat cu boală pulmonară, acesta continuat să fumeze, agravându-și starea de sănătate. S-a stins din viața în ianuarie 2014 în locuința sa din San Luis Obispo, din cauza insuficienței respiratorii, care a fost provocată de o afecțiune de care suferea de mai mult timp, respectiv boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC).



Mai mulți actori care au apărut în reclamele la țigările Marlboro au murit de-a lungul timpului. Printre aceștia se numără David Millar, care a decedat din cauza unui emfizem pulmonar în 1987, și David McLean, care a fost răpus de cancerul la plămâni în 1995.

Eric Lawson a regretat atât faptul că a fumat, cât și că a făcut reclamă la țigări, știa că țigările îi fac rău dar nu a putut renunța. A lăsat în urmă o soție, șase copii, 18 nepoți și 11 strănepoți.

Surse:

<http://jurnalul.ro/stiri/externe/actor-reclama-marlboro-cancer-pulmonar-659927.html>

http://www.gandul.info/stiri/eric-lawson-imaginea-marlboro-in-anii-70-a-murit-din-cauza-fumatului-11971001?fb_comment_id=194386107436241_333170#f2dcb1af686fccc

<http://www.ziare.com/stiri/morti/actorul-care-era-imaginea-marlboro-in-anii-70-a-murit-din-cauza-fumatului-1279661>

Anexa 5

Cine e liderul?

Acest joc presupune un număr de copii așezați în cerc dintre care unul ales la început, va părăsi încăperea timp de 1 minut. În tot acest timp, copiii rămași vor desemna un lider care le va arăta o mișcare pe care toți trebuie să o facă. Atunci când copilul care a stat afară vine în cameră, toți copiii vor face mișcarea stabilită anterior, iar cel din exterior va trebui să ghicească din 3 încercări cine este liderul (cel de la care a pornit inițial mișcarea). Dacă ghicește, cel ce a fost lider, va ieși afară și va deveni persoana care ghicește, în timp ce din grup va fi desemnat un alt lider. În privința mișcărilor, puteți alege mișcările dansului. Macarena, sărituri într-un picior, alergări pe loc, dansul rășuștelor, imitarea mișcărilor unor animale etc.

Jos, jos, foarte jos.

Jocul se desfășoară într-un grup mai mare de copii așezați în cerc. Aveți nevoie de o minge care se va arunca de la un copil la altul, aleator. Persoana care prinde mingea trebuie să o arunce mai departe, și cât de repede. În cazul în care scapă mingea, va trebui să se așeze pe parcursul jocului într-un genunchi. Dacă din nou i se aruncă mingea și o scapă, se va așeza pe sol în ambii genunchi. În cazul în care mingea se aruncă spre el și ratează prinderea, va fi eliminat din joc. Trucul și distracția acestui joc constă în viteza și rapiditatea cu care mingea se aruncă, dar și păcălirea celorlalți prin aruncarea mingii unui alt copil față de cel la care te-ai uitat.

Volei cu pătura

Este nevoie de un grup de copii împărțit în 2 echipe și 2 paturi de mărime egală. Copiii vor folosi păturile pentru a arunca mingea dintr-o parte în alta a fileului. Membrii celor două echipe vor ține împreună pătura întinsă, iar o minge va fi aruncată cu pătura, spre cealaltă echipă. Scopul jocului este de a mișca mâinile și picioarele la unison, toți copiii din echipă astfel încât să poată arunca cu pătura mingea, înapoi, spre echipa adversă. Jocul se joacă pe scor. Echipa care scapă mingea de 10 ori pe jos, va ieși din joc și va fi desemnată învinsă.

Uită-te sus, uită-te jos

Acesta este un joc ce implică mai mulți copii așezați în cerc și un lider. Când liderul strigă "jos", toată lumea trebuie să se uite în jos, când striga "sus", toți trebuie să ridice privirea. Dacă doi dintre jucători s-au uitat unul în ochii celuilalt, vor țipa și vor ieși alergând din cerc unul după celălalt. Cel prins va ieși din joc, în timp ce copilul care a alergat mai repede se va reîntoarce în cerc. Jocul continuă până când rămân 3 copii.

Surse:

<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/jocuri-sportive>

www.suntparinte.ro/...in.../jocuri-sportive-pentru-copii-si-adolescen...



Anexa 6

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:



Nr. _____ / _____

Nr. _____ / _____

ACORD DE PARTENERIAT

Art. 1. - Încheiat astăzi, _____, între următoarele instituții prin reprezentanții săi:

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

Art. 2. - ARGUMENT

Organizația Mondială a Sănătății a declarat ziua de 31 mai a fiecărui an -"Ziua Mondială fără Tutun" în anul 1987 printr-o inițiativă comună de a atragere a atenției asupra pericolul utilizării tutunului pentru fumători, dar și pentru societate, în general

Consumul de tutun a luat amploare în ultima perioadă în țara noastră, adolescenții și tinerii fiind cei mai expuși acestui comportament de risc. Adolescența este vârsta la care se definitivează personalitatea și identitatea, se construiesc valori și principii de viață.

Proiectul, "Fumatul, un pericol pentru sănătatea noastră!", propus de Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Maramureș dorește să prevină consumul de tutun în rândul adolescenților prin informarea corectă asupra efectelor negative ale tutunului și prin oferirea unor alternative comportamentale sănătoase.

Art. 3. - SCOPUL ACORDULUI:

Conștientizarea adolescenților cu privire la riscurile consumului de tutun și formarea unor abilități de viață sănătoasă.

Art. 4. - OBIECTUL ACORDULUI

Realizarea activităților prevăzute în proiectul "Fumatul, un pericol pentru sănătatea noastră!".

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 proiect 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

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

