

Nr. 217/19/16.04.2026

RAPORT FINAL
„Somnul dulce, sănătate aduce!”
Proiect educațional local

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.

Scopul proiectului/ campaniei:

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.

Obiective specifice :

- 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 depriverii 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-alungul activităților.

Grupul țintă:

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

Activitățile propuse spre desfășurare în cadrul proiectului au fost:

- Activitate de informare
- Activitate destinată preșcolarilor și claselor de nivel primar (O-II) - „Cercetătorul Lupă” – efectele somnului asupra funcționării creierului
- Activitate destinată elevilor de nivel primar (clasele III-IV) și de nivel gimnazial (clasele V-VI) - „Curiozități despre somn și efectele lui asupra vieții”
- Activitate destinată elevilor de nivel gimnazial (clasele VII-VIII) și elevilor de nivel liceal - „De ce dormim?” – efecte, cauze, îmbunătățiri
- Activitatea de monitorizare

Profesorii-consilieri școlari care au implementat proiectul „Somnul dulce, sănătate aduce!”, unitățile de învățământ participante, numărul de activități și de beneficiari se regăsesc în tabelul de mai jos:

Nr. crt.	Profesor-consilier școlar (nume și prenume)	Unitatea de învățământ	Nr. de activități	Nivel preșcolar (nr. participanți)	Nivel primar (nr. participanți)	Nivel gimnazial (nr. participanți)	Nivel liceal (nr. participanți)	Nr. părinți participanți (dacă este cazul)	Nr. cadre didactice/ didactice auxiliare participante (dacă este cazul)
1.	Batin Doina	Școala Gimnazială „Vasile Berci” Călinești	2	-	15	15	-	-	4

Concluzii:

La nivelul întregului județ Maramureș s-au înregistrat:

- 2 activități
- 0 participanți (nivel preșcolar)
- 15 participanți (nivel primar)
- 15 participanți (nivel gimnazial)
- 0 participanți (nivel liceal)
- 0 părinți participanți
- 4 cadre didactice/ didactic auxiliar participante
- 30 total participanți (nivel preșcolar/ primar/ gimnazial/ liceal)
- 1 total unități de învățământ implicate

Centrul Județean de Resurse și Asistență
Educațională Maramureș
Director
Prălea Domnița-Alina



Coordonator servicii de consiliere școlară și
psihologică,
Profesor-consilier școlar,
Nechita Elena-Oana



Întocmit de,
Profesor-consilier școlar,
Florian Lenuța Florentina

