



„A HEALTHY MIND in A HEALTHY BODY”

(2017-1-TR01-KA219-045758), în Prerov, Republica Cehă

În perioada 22-28 aprilie 2018, două cadre didactice și trei elevi din Colegiul Național „Ienăchiță Văcărescu” Târgoviște, au participat la cea de-a doua reuniune transnațională a proiectului finanțat de Comisia Europeană prin programul Erasmus+, de parteneriat strategic (Key action no 2), „A HEALTHY MIND in A HEALTHY BODY” (2017-1-TR01-KA219-045758), în Prerov, Republica Cehă.

Proiectul este coordonat de școala Alaşehir Fen Lisesi din Manisa, Turcia, are ca parteneri școli din Republica Cehă, Lituania, Letonia, România și Turcia și se desfășoară pe o perioadă de doi ani 2017-2019.

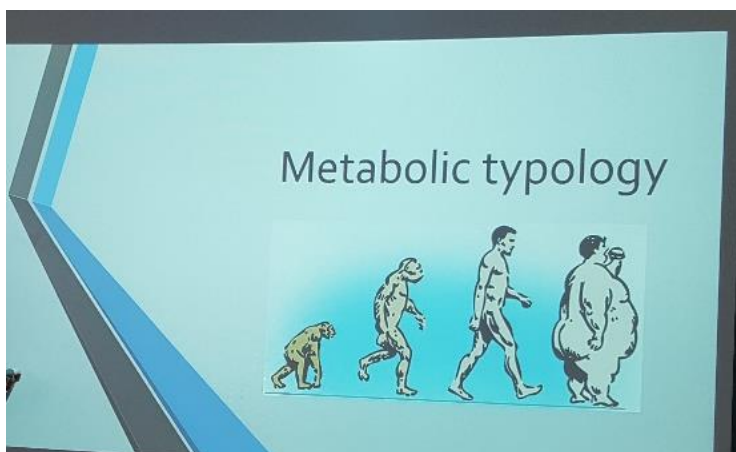
Obiectivele proiectului sunt creșterea gradului de conștientizare asupra importanței unui stil de viață

sănătos bazat pe sport, dietă și gândire pozitivă, dezvoltarea relațiilor interculturale, îmbunătățirea cunoștințelor asupra societății și dezvoltarea abilităților lingvistice ale elevilor.

În cele cinci zile de mobilitate s-a urmărit atingerea obiectivelor proiectului prin participarea



la prezentări, implicarea în activități sportive, rezolvarea unui chestionar despre stilul de viață sănătos, comunicarea în limba engleză, îmbunătățirea cunoștințelor despre Republica Cehă prin vizite la muzeul Comenius din Prerov și centrul istoric Olomouc.





Prezentarea realizată în școala „Střední škola gastronomie a služeb”, Přerov a subliniat modurile în care putem avea o alimentație sănătoasă care să ducă la pierderea în greutate în funcție de tipul nostru metabolic.

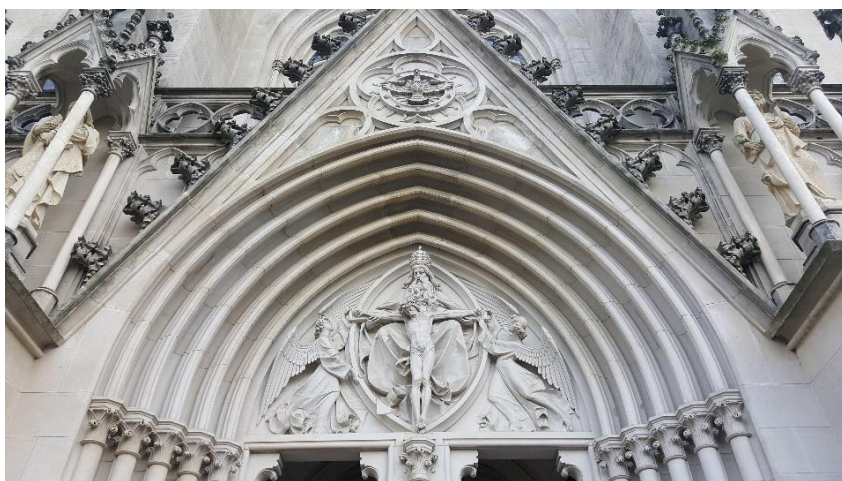
Datorită faptului că mișcarea este foarte importantă pentru menținerea sănătoasă a



organismului, toate deplasările celor implicați în proiect au fost pe jos, iar distanțele parcurse în perioada mobilității au fost între 5 și 10 km parcurși într-o singură zi.

A fost realizată o vizită în fabrica Meopta Optika din Přerov în care a fost subliniat faptul că vederea este foarte importantă, iar rolul vizitei a fost să conștientizăm grija pe care trebuie să o avem pentru a avea o vedere bună pe termen lung. Un alt aspect important realizat în urma vizitei la fabrică a fost importanța dezvoltării de relații la nivel internațional care au la bază realizarea de proiecte comune în limba engleză.

În vederea unei dezvoltări fizice armonioase, în a doua zi de mobilitate a fost realizată o vizită în centrul istoric al localității Olomouc, în care a fost parcurs un traseu de 6 km pe jos în timp ce profesorul coordonator din Republica Cehă prezenta istoria orașului, a regiunii și a țării.



În a treia zi de mobilitate, toți membrii echipei de proiect au fost împărțiți în două grupe: prima grupă a participat la activități sportive în sala de sport a liceului, în timp ce a doua grupă a realizat un tur al școlii și a participat la lecții de limbă engleză, artă, desen, nutriție. După o scurtă pauză,

grupele s-au schimbat în așa fel încât toți elevii și profesorii să participe activ la toate activitățile.



Colegiul Național "Ienăchiță Văcărescu"

Calea Domnească 235 • Târgoviște, Dâmbovița

Telefon/Fax 004.0245.210966

www.ienachita.com;

e-mail: secretariat.ienachita@gmail.com



Pentru că respirația din timpul activităților fizice ajută la oxigenarea țesuturilor și la îmbunătățirea performanțelor, a fost realizat un traseu de 5 km pe jos, în timpul vizitei la biserica Sfânta Maria din Svaty Hostýn, unde atât elevii cât și profesorii au putut efectua exerciții de respirație în aer curat.



În ultima zi de mobilitate a fost realizată o vizită la Praga, care a ajutat la îmbunătățirea cunoștințelor asupra societății și dezvoltarea abilităților lingvistice ale elevilor și profesorilor.

Material realizat de către prof. Diaconu Diana Elena- coordonator de proiect

Proiectul este cofinanțat de Uniunea Europeană. Această comunicare reflectă numai punctul de vedere al autorului și Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.