

Education for a healthy life - Learning, Teaching, Training Activity derulată cu succes la Empower Learning Academy Trust – Bower Park Academy, Romford - Marea Britanie

Participanți

Proiectul Erasmus+ Education Without Borders își continuă parcursul cu același entuziasm de la debut, de această data mobilitatea cu elevi și profesori având loc în școala parteneră din Marea Britanie, în perioada 10 – 14 februarie 2020.

Grupul de participanți la această mobilitate a fost alcătuit din cadre didactice și elevi din toate cele cinci școli partenere:

- ✓ Liceul Tehnologic Petrol Moreni, România (coordonator) – 2 cadre didactice și 6 elevi
- ✓ Lycée Antoine Roussin, Saint Louis , Franța – 2 cadre didactice și 8 elevi
- ✓ Școala Gimnazială Nr 1 Moreni, România – 2 cadre didactice și 5 elevi
- ✓ Szent István Egyházi Általános Iskola és Kollégium Mako, Ungaria – 2 cadre didactice și 5 elevi
- ✓ Empower Learning Academy Trust – Bower Park Academy, Romford, Marea Britanie – 5 cadre didactice și 35 de elevi.



Activități desfășurate



Mobilitatea a debutat cu cunoașterea reciprocă a participanților prin exerciții de *Ice breaking*, urmate de prezentarea școlilor, a orașelor și a țărilor partenere.



sănătoase și a colajului de fotografii activitățile sportive cele mai

Un moment mult așteptat a fost prezentarea rezultatelor activităților derulate în fiecare școală parteneră, înainte de mobilitate: realizarea piramidelor alimentare și a celor referitoare la activitățile fizice, a meniurilor zilnice



cu momente reprezentative din practicate în fiecare școală parteneră.



Participanții au pus apoi în evidență faptul că au înțeles importanța activităților fizice pentru o viață sănătoasă:

- au mers în drumeție în parcul din apropierea colegiului și au hrănit animalele aflate în rezervație



- au format echipe mixte și au jucat fotbal, handbal, crichet, nu înainte de a face exercițiile de încălzire, moment pe cât de distractiv pe atât de amuzant!



Tot în spiritul de *fair play* deja adoptat la nivelul întregului grup EWB, pentru cultivarea unor obiceiuri sănătoase de viață și realizarea produselor finale ale mobilității au fost formate patru echipe mixte, fiecare cu sarcini specifice și bine explicate:

- grupa 1: realizarea practică a unui meniu sănătos, câte unul din fiecare țară parteneră
- grupa 2: realizarea de materiale promoționale - *Branding*
- grupa 3: realizarea programului personal de exerciții fizice zilnice
- grupa 4: realizarea calendarului EWB 2021 și dezvoltarea capacității de autocontrol prin exerciții de yoga



Cele patru meniuri sănătoase alese au fost: ciorba de perișoare, din România, gulașul de vită, din Ungaria, supa de pui cu praz, din Marea Britanie și supa de ceapă, din Franța. În plus, elevii au avut de făcut și pâine din ingrediente *bio*, integrale. *Bucătarii* au avut permanent asistență din partea cadrelor de specialitate din școala gazdă și au reușit adevărate performanțe culinare!





Designerii au urmat toți pașii necesari, de la conturarea ideii și până la realizarea efectivă a produsului fizic: un ambalaj, cât mai original, pentru o gustare sănătoasă. În același timp, ei au menționat ingredientele și valoarea nutrițională, precum și motivarea statutului de gustare sănătoasă.



Programul de exerciții fizice zilnice necesare pentru o dezvoltare armonioasă și sănătoasă a fost mai inițial gândit, tehnoredactat, după un chestionar pus la dispoziție de către profesorii de sport din școala gazdă, pus în practică la sală și apoi completat cu concluziile personale, referitoare la beneficiile obținute.



Pentru mulți dintre membrii grupei care a avut ca sarcină să exerseze prin yoga dobândirea stării de bine activitatea a fost o mare și plăcută surpriză: pentru foarte mulți dintre ei a fost un început, a fost fascinant să se descopere și să se cunoască! După o astfel de experiență a fost cel mai bun moment să își pună mintea și creativitatea la lucru și să realizeze calendarul EWB 2021, cu imagini inedite din timpul activităților sportive derulate pe durata mobilității, la Empower Learning Academy Trust – Bower Park Academy!



Munca celor patru echipe a fost aplaudată de întreaga audiență la final, atunci când fiecare grupă și-a prezentat rezultatele, cei mai apreciați fiind bucătarii, deoarece ei au venit cu produsele lor și le-au oferit spre degustare tuturor celor prezenți! Într-un timp relativ scăzut, supele și pâinea caldă au dispărut ca prin minune, iar chipurile zâmbitoare au demonstrat fără echivoc, calitatea și gustul deosebit al produselor!





Mobilitatea s-a încheiat cu decernarea diplomelor de apreciere deosebită oferite de școala gazdă, a certificatelor de participare și a documentelor de mobilitate Europass.



Activități culturale

Vizita la Londra, capitala Marii Britanii, situată destul de aproape de orașul gazdă, a fost un moment mult așteptat de către toți participanții. A fost, așa cum era de așteptat, un prilej extraordinar pentru mulți dintre participanți să cunoască direct simbolurile istoriei fabuloase ale acestui popor, iar pentru alții să revadă locuri pe care nu le poți șterge din memorie odată ce ai pășit în Londra!



Material realizat de:
prof. Raluca Anghelina – Liceul Tehnologic Petrol Moreni
prof. Veronica Ionescu – Școala Gimnazială Nr 1 Moreni