Cofinanțat de Uniunea Europeană

INVITAȚIE LA ATELIERELE PĂRINȚILOR
Tema: „Alimentația, sănătatea fizică și bunăstarea copilului"

Dragi părinți,

Orașul Tășnad anunță organizarea celui de-al doilea atelier de educație parentală din cadrul proiectului **„Educație fără frontiere – Măsuri integrate pentru comunitatea romă din Tășnad", cod SMIS 339212.**
Data: 25 noiembrie 2025
Ora: 15:00
Locația: Grădinița din str. Petru Maior, nr. 28, Tășnad
Tema atelierului: „Alimentația, sănătatea fizică și bunăstarea copilului"

De ce este important să acordăm atenție alimentației, sănătății fizice și bunăstării copiilor?

Sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului sunt influențate de alegerile și obiceiurile pe care le formăm încă din primii ani de viață. Alimentația echilibrată, mișcarea zilnică, odihna corespunzătoare și un program organizat contribuie la dezvoltarea fizică, emoțională și cognitivă a celor mici.

Părinții au un rol esențial în formarea acestor obiceiuri, fiind primele modele de comportament pentru copii. Prin informare, responsabilitate și implicare, familia poate contribui la prevenirea unor probleme de sănătate, la adoptarea unui stil de viață activ și la crearea unui mediu favorabil creșterii și dezvoltării armonioase.

Înțelegerea nevoilor copilului și acordarea unei atenții deosebite sănătății acestuia reprezintă pași importanți pentru asigurarea unei copilării sănătoase și echilibrate.

Ce ne propunem să abordăm în cadrul atelierului?

- **Sănătatea copilului – Prevenție, medicație responsabilă și suplimente**
  - Importanța prevenirii problemelor de sănătate și a adoptării unor măsuri corecte de îngrijire a copilului;
  - Administrarea responsabilă a medicamentelor și verificarea substanțelor active înainte de combinarea mai multor produse;
  - Utilizarea corectă a medicamentelor, respectarea recomandărilor specialiștilor și importanța consultării medicului sau farmacistului;
  - Rolul suplimentelor alimentare și necesitatea informării înainte de administrarea acestora;
  - Măsuri de siguranță privind păstrarea și utilizarea medicamentelor în familie.

- ◇ **Mișcarea, sedentarismul și obiceiurile sănătoase în familie**
  - Importanța activității fizice pentru dezvoltarea armonioasă a copilului;
  - Cum putem încuraja mișcarea prin jocuri, plimbări și activități recreative desfășurate împreună;
  - Identificarea modalităților prin care putem reduce timpul petrecut în fața televizorului, telefonului sau tabletei;
  - Rolul părinților în formarea unui stil de viață activ și echilibrat;
  - Cum putem transforma mișcarea într-un obicei plăcut pentru întreaga familie.
- ◇ **Rutina zilnică a copilului – Somn, masă, mișcare și școală**
  - Importanța unei rutine zilnice echilibrate pentru sănătatea și dezvoltarea copilului;
  - Rolul alimentației regulate și al meselor echilibrate în menținerea sănătății;
  - Importanța somnului și a odihnei corespunzătoare vârstei;
  - Organizarea timpului pentru joacă, mișcare, activități educative și relaxare;
  - Cum putem construi obiceiuri sănătoase în familie și cum îi putem implica pe copii în respectarea acestora.

Cum se va desfășura atelierul?

Atelierul va avea un caracter interactiv și practic, oferind părinților posibilitatea de a participa activ prin discuții, întrebări, exemple din experiența personală și exerciții de reflecție.

Participanții vor avea ocazia să identifice obiceiurile sănătoase deja existente în familie, să discute despre situațiile întâlnite în viața de zi cu zi și să descopere soluții concrete pentru îmbunătățirea rutinei copiilor.

De asemenea, vor fi propuse activități practice prin care părinții vor putea:

- Să identifice măsuri pentru creșterea siguranței copilului în ceea ce privește administrarea medicamentelor;
- Să aleagă activități fizice potrivite pentru a fi desfășurate împreună cu copiii;
- Să stabilească un plan simplu de mișcare pentru familie;
- Să identifice obiceiurile zilnice care pot fi îmbunătățite în ceea ce privește mesele, somnul și activitățile copiilor.

Atelierele Părinților reprezintă o oportunitate de informare, dialog și învățare, în cadrul căreia părinții pot dobândi cunoștințe și pot descoperi modalități practice de a contribui la sănătatea și bunăstarea copiilor. Atelierul se adresează părinților, tutorilor și reprezentanților legali ai copiilor din grupul țintă al proiectului și face parte dintr-o serie de 12 întâlniri dedicate educației parentale.

Prin intermediul acestor activități, proiectul urmărește să sprijine familiile, să consolideze rolul părinților în educația și îngrijirea copiilor și să promoveze adoptarea unor comportamente sănătoase, responsabile și echilibrate. Totodată, se urmărește întărirea colaborării dintre familie și instituțiile educaționale, în vederea asigurării unor condiții cât mai bune pentru dezvoltarea fiecărui copil.
Pentru că sănătatea copiilor se construiește zi de zi, prin alegeri responsabile, grijă, iubire și obiceiuri sănătoase!

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Vă așteptăm cu drag să fim împreună parte a acestei experiențe de învățare și să descoperim cum putem contribui, zi de zi, la sănătatea, fericirea și dezvoltarea armonioasă a copiilor noștri!

DATE DE IDENTIFICARE ALE PROIECTULUI
Titlul proiectului: „Educație fără frontiere – Măsuri integrate pentru comunitatea romă din Tășnad"
Cod SMIS: 339212
Beneficiar: Orașul Tășnad
Program: Educație și Ocupare 2021–2027
Finanțare: Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Fondul Social European Plus (FSE+).

Manager de proiect,
Maier Calin Daniel Vasile

Responsabil comunicare,
Dindelegan Elena Nadia