

## Proiectul eTwinning "Return to Nature"

În anul școlar 2023-2024, clasa a IX-a F de la Colegiul Național "Gheorghe Lazăr" a participat la un proiect eTwinning intitulat "Return to Nature". Acest proiect internațional a reunit elevi și profesori din diverse țări: Turcia (5 echipe), România (3 echipe), Georgia (3 echipe), Grecia, Albania, Estonia, Azerbaidjan și Ucraina, fiecare cu câte o echipă.

Printre obiectivele proiectului s-au numărat:

- Contribuirea la creșterea elevilor ca indivizi sănătoși: Promovarea unui stil de viață sănătos prin educație și activități practice.
- Dezvoltarea cunoștințelor, atitudinilor și comportamentelor potrivite împotriva aditivilor alimentari nocivi: Informarea elevilor despre riscurile asociate aditivilor alimentari și promovarea alegerilor alimentare sănătoase.
- Cultivarea culturii de trai sigur în toate aspectele vieții: Dobândirea cunoștințelor și abilităților necesare pentru a minimiza riscurile și pentru a trăi într-un mediu mai sigur.
- Dezvoltarea abilităților de empatie, ajutorare, lucru în echipă, planificare, creare de strategii și rezolvarea problemelor: Încurajarea colaborării și a abilităților sociale prin activități comune.
- Recunoașterea și utilizarea eficientă a instrumentelor Web 2.0: Integrarea tehnologiei în procesul educațional pentru a îmbunătăți comunicarea și colaborarea.



Proiectul "Return to Nature" a fost o oportunitate excelentă pentru elevii din clasa a VI-a B de la Colegiul Național Gheorghe Lazăr de a colabora cu colegii lor din alte țări, de a învăța despre importanța unui stil de viață sănătos și de a dezvolta abilități valoroase pentru viitor, precum:

- Educație Nutrițională: Elevii au învățat despre importanța unei alimentații echilibrate și au fost informați despre grupurile alimentare, nutrienți esențiali și beneficiile unei diete variate și sănătoase.
- Citirea etichetelor alimentare: Elevii au fost învățați să citească și să înțeleagă etichetele produselor alimentare, pentru a putea face alegeri mai informate și a evita aditivii nocivi.
- Conștientizarea importanței aditivilor alimentari: Proiectul a pus accent pe identificarea și evitarea aditivilor alimentari nocivi, ajutând elevii să devină consumatori mai conștienți.
- Gătire Sănătos: Prin activități practice, elevii au avut ocazia să învețe și să experimenteze gătitul sănătos, pregătind rețete simple și nutritive.

Aceste abilități și cunoștințe îi vor ajuta pe elevi să adopte și să mențină un stil de viață sănătos pe termen lung, reducând riscurile asociate bolilor cronice și îmbunătățind calitatea vieții lor. Proiectul "Return to Nature" a fost, astfel, nu doar o experiență educațională valoroasă, ci și un pas important către formarea unor obiceiuri sănătoase care vor avea beneficii pe tot parcursul vieții.