



R-ECO-MANDAT

Revista Eco-Școala



An școlar
2025-2026

Simțim verde,
gândim verde,
acționăm verde

CUPRINS

1. Editorial: Simțim verde, gândim verde, acționăm verde
2. Educația pentru mediu în școala noastră
3. Eco-Codul școlii
4. Global Education Week 2024
5. Semințe de speranță, activitate eco
6. Dunărea, comoara vie a orașului nostru
7. Reciclarea selectivă, ghid pentru elevi
8. Bateriile și reciclarea responsabilă
9. Experimentul bio-bateriei
10. Reducerea risipei alimentare
11. Alimentația sănătoasă
12. Consumul responsabil de apă
13. Fiecare picătură contează
14. Profesorii învață pentru un viitor mai verde
15. Baterel, succesul comunității școlii
16. Calendar Eco 2025–2026
17. TEST: Cât de ECO ești?



SIMȚIM VERDE, GÂNDIM VERDE, ACȚIONĂM VERDE

Dragi elevi, părinți și colegi,

Proiectul Eco-Școala nu a fost doar un program sau o serie de activități. A fost o stare de spirit. A fost despre cum învățăm să simțim responsabilitatea față de natură, să gândim cu grijă pentru viitor și să acționăm concret, zi de zi.

În anii în care am avut bucuria de a coordona acest proiect, am văzut cum ideile mici cresc în inițiative mari. Am văzut elevi care au înțeles că schimbarea începe cu un gest simplu – un copac plantat, o clasă mai curată, o decizie mai atentă. Am văzut profesori care au transformat lecțiile în experiențe vii. Și am simțit că împreună construim mai mult decât un titlu, construim caractere.

Acum predau ștafeta acestui proiect cu încredere și emoție, pentru că știu că spiritul Eco-Școala trăiește în fiecare dintre voi. Preiau funcția de director cu aceeași convingere: educația adevărată nu înseamnă doar informație, ci formare, implicare și exemplu personal.

„**Simțim verde**” înseamnă să fim conectați la ceea ce ne înconjoară.

„**Gândim verde**” înseamnă să alegem responsabil.

„**Acționăm verde**” înseamnă să transformăm valorile în fapte.

Vă invit să păstrăm acest angajament viu. Nu doar în proiecte, ci în fiecare zi de școală. Pentru că o școală care protejează natura este o școală care respectă viitorul.

Cu încredere și recunoștință,

Cristina Dima

DIRECTOR AL ȘCOLII GIMNAZIALE ȘTEFAN CEL MARE

„Natura nu este un
loc de vizitat. Ea
este casa noastră.”

Gary Snyder



EDUCAȚIA PENTRU MEDIU, RESPONSABILITATE ȘI IMPLICARE

ÎN ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ȘTEFAN CEL MARE”



Societatea actuală se confruntă cu numeroase provocări legate de protecția mediului și utilizarea responsabilă a resurselor naturale. Ritmul accelerat al dezvoltării economice și al consumului determină o presiune tot mai mare asupra naturii, iar echilibrul dintre nevoile oamenilor și capacitatea mediului de a le susține devine tot mai fragil. În acest context, educația pentru mediu are un rol esențial în formarea unor generații responsabile, capabile să înțeleagă importanța protejării naturii și a utilizării sustenabile a resurselor.

La Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare”, educația ecologică reprezintă o componentă importantă a procesului educativ. Activitățile desfășurate în cadrul programelor dedicate mediului urmăresc formarea unor atitudini și comportamente responsabile față de natură. Elevii sunt încurajați să înțeleagă că a fi ECO nu înseamnă doar reciclare, ci și respect pentru mediul în care trăim, pentru sănătatea noastră și pentru comunitatea din care facem parte. O persoană care își respectă mediul va avea grijă de curățenie, va adopta un stil de viață sănătos și va înțelege valoarea resurselor naturale.

Prin activitățile desfășurate, ne-am propus să creștem gradul de conștientizare al elevilor cu privire la problemele actuale ale mediului și să dezvoltăm o motivație reală pentru protejarea naturii. Scopul nostru este ca elevii să devină adulți responsabili, capabili să contribuie activ la menținerea unui mediu sănătos, deoarece sănătatea oamenilor este strâns legată de sănătatea mediului înconjurător.

În cadrul proiectelor educaționale dedicate mediului, au fost abordate teme importante precum apa, stilul de viață sănătos și energia. Aceste teme au fost integrate în diferite activități care au urmărit:

- promovarea protejării mediului ca premisă a unei vieți sănătoase;
- menținerea unui climat curat și plăcut în spațiul școlar;
- colectarea și reciclarea deșeurilor;
- reducerea consumului de hârtie și utilizarea materialelor reciclate;
- formarea unor deprinderi de viață sănătoasă prin igienă, alimentație echilibrată și mișcare;
- conștientizarea importanței sportului și a nutriției pentru sănătate;
- economisirea resurselor și reducerea consumului de energie;
- dezvoltarea responsabilității și a spiritului civic al elevilor.



EDUCAȚIA PENTRU MEDIU, RESPONSABILITATE ȘI IMPLICARE

ÎN ȘCOALA GIMNAZIALĂ „ȘTEFAN CEL MARE”

Articol de Angela Chiroșcă și Cristina Ionescu



Pentru organizarea și coordonarea activităților, Comitetul Eco-Școlii s-a întrunit periodic, stabilind responsabilități pentru fiecare membru și monitorizând desfășurarea activităților pe parcursul anului școlar. Elevii au fost implicați activ în identificarea problemelor de mediu din comunitate și în găsirea unor soluții pentru acestea.

În cadrul activităților de analiză, elevii au aplicat chestionare și au discutat despre diverse aspecte legate de stilul de viață și mediul înconjurător. Rezultatele au evidențiat atât exemple pozitive, cât și probleme care necesită atenție: consumul de apă, alimentația sănătoasă, nivelul de activitate fizică, calitatea apei din mediul înconjurător sau impactul traficului asupra mediului și asupra sănătății oamenilor.

Pe baza acestor observații, elevii au realizat campanii de informare, materiale educative, postere și prezentări prin care au promovat comportamente ecologice și un stil de viață sănătos. De asemenea, au fost organizate activități de colectare selectivă a deșeurilor, de ecologizare a spațiului școlar și de sensibilizare a comunității locale.

Educația pentru mediu a fost integrată și în activitățile desfășurate la diferite discipline de studiu, precum matematică, biologie, chimie, fizică, limba și literatura română, educație plastică sau muzică. Această abordare interdisciplinară a contribuit la înțelegerea mai profundă a problemelor de mediu și la dezvoltarea gândirii critice a elevilor.

Un rol important l-a avut și colaborarea cu instituții și organizații din comunitatea locală, care au sprijinit desfășurarea activităților educative și au contribuit la dezvoltarea spiritului civic al elevilor.

În urma activităților de cercetare și a experiențelor acumulate, elevii au înțeles mai bine semnificația Eco-Codului școlii, care reflectă valorile și principiile pe care dorim să le promovăm în comunitatea noastră școlară. Acesta reprezintă un angajament comun pentru protejarea mediului și pentru adoptarea unui comportament responsabil față de natură.

Prin implicarea elevilor, a profesorilor și a comunității, activitățile dedicate protecției mediului contribuie la dezvoltarea unei atitudini responsabile și la formarea unor comportamente ecologice durabile. Educația pentru mediu nu este doar o activitate școlară, ci un mod de a gândi și de a acționa, care ne ajută să construim împreună un viitor mai curat și mai sănătos.

ECO-CODUL :

pași mici pentru o schimbare mare

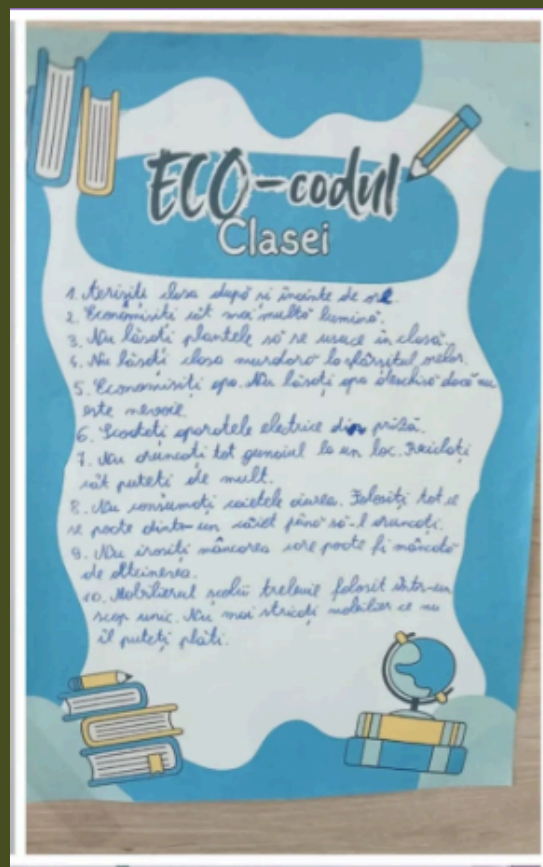
De la teorie la practică nu este decât un pas, iar noi, elevii de gimnaziu, am demonstrat acest lucru prin activitatea noastră recentă dedicată protejării mediului înconjurător. Sub îndrumarea Consiliului elevilor și cu sprijinul doamnei Nicoleta Velescu, am transformat sălile de curs în adevărate laboratoare de idei verzi.

Provocarea a fost simplă, dar de impact: fiecare clasă a avut misiunea de a-și crea propriul Eco-cod. Nu ne-am dorit doar o listă de reguli rigide, ci un set de valori pe care să le urmăm cu drag. Imaginile de pe panourile noastre vorbesc de la sine – am folosit culori vii, desene cu inimi verzi și simboluri ale reciclării pentru a arăta că ne pasă.

Printre angajamentele noastre cele mai importante se numără:

- **Economisirea resurselor:** „O picătură de apă irosită, o persoană însetată!” – un memento constant că apa și energia sunt prețioase.
- **Gestionarea deșeurilor:** Sortăm ceea ce aruncăm și dăm lucrurilor o a doua șansă prin reciclare creativă.
- **Îngrijirea naturii:** Plantele din clasele noastre au devenit „colegi” de care avem grijă zilnic.
- **Responsabilitatea personală:** Lăsăm băncile curate și aerisim sălile pentru un mediu de învățare sănătos.

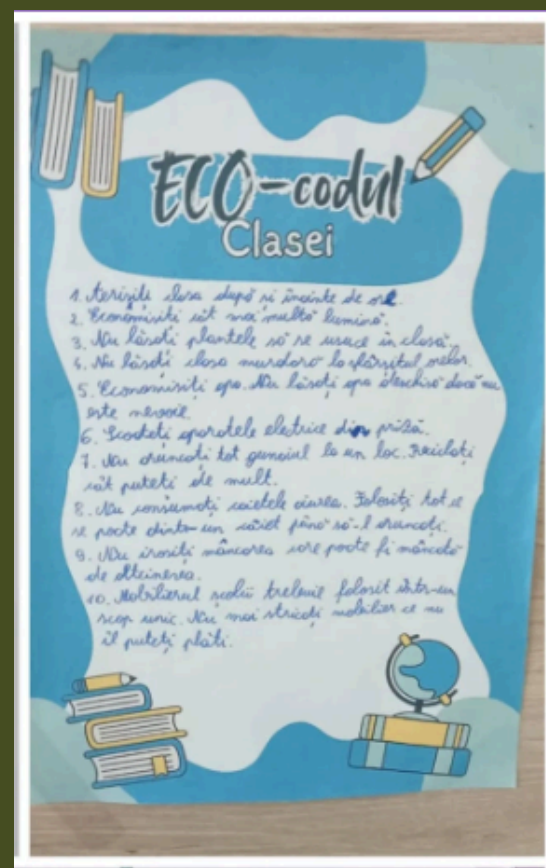
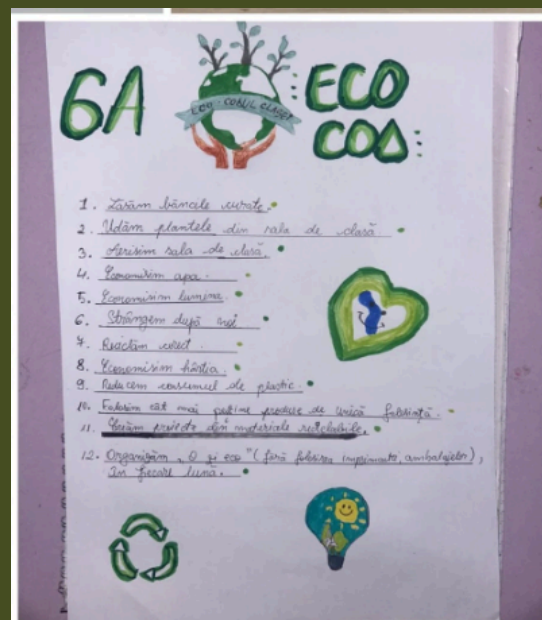
Ceea ce a făcut această activitate specială a fost implicarea fiecărui elev. Am învățat că un „Eco cod” nu este doar un afiș pe perete, ci un stil de viață. Fie că vorbim despre „O zi eco” fără ambalaje de unică folosință sau despre re folosirea caietelor vechi, fiecare gest contează.



ECO-CODUL:

pași mici pentru o schimbare mare

Ceea ce a făcut această activitate specială a fost implicarea fiecărui elev. Am învățat că un „Eco cod” nu este doar un afiș pe perete, ci un stil de viață. Fie că vorbim despre „O zi eco” fără ambalaje de unică folosință sau despre refolosirea caietelor vechi, fiecare gest contează.



Ce urmează?

Această activitate este doar începutul. Consiliul elevilor va monitoriza implementarea acestor coduri și vom continua să căutăm soluții pentru o școală mai verde. Vă invităm pe toți să adoptați aceste reguli nu doar la școală, ci și acasă.

Semnat,

Consiliul elevilor de gimnaziu @ Nicoleta Velescu



În fiecare an, în luna noiembrie, școli din întreaga lume se alătură inițiativei Global Education Week (Săptămâna Educației Globale), coordonată de North-South Centre al Consiliului Europei. Această campanie internațională încurajează elevii și profesorii să reflecteze asupra provocărilor globale ale lumii contemporane și să descopere modalități prin care pot contribui, prin gesturi concrete, la construirea unei societăți mai echitabile, responsabile și sustenabile.

În anul școlar 2024–2025, elevii și cadrele didactice de la Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” din Galați s-au implicat activ în activități educative dedicate protejării mediului, dezvoltării spiritului civic și promovării responsabilității față de comunitate și planetă.



Sustenabilitate în acțiune

Elevii clasei I B, coordonați de prof. înv. primar Văduva Ioana Alexandra, au desfășurat activitatea „Sustenabilitate în acțiune”, având ca obiectiv conștientizarea importanței protejării mediului prin reducerea risipei alimentare. Activitatea a inclus ateliere interactive de jocuri, desene și dezbateri, în cadrul cărora elevii au identificat cuvinte-cheie și au creat mesaje despre responsabilitatea față de resursele planetei. Un moment apreciat de copii a fost realizarea unor săculeți din material textil pentru păstrarea alimentelor, o alternativă sustenabilă la ambalajele de unică folosință.



„Prietenii Pământului”

Elevii clasei pregătitoare E, coordonați de înv. Petre Elena, au participat la atelierul „Prietenii Pământului”, în cadrul căruia au descoperit că fiecare gest contează pentru sănătatea planetei. Prin activități practice de plantare a florilor și plantelor, micii elevi au învățat că fiecare răsad contribuie la îmbunătățirea calității aerului și la menținerea echilibrului naturii. Cu mult entuziasm și grijă, copiii au demonstrat că niciodată nu ești prea mic pentru a face o schimbare importantă și că fiecare dintre noi poate deveni un adevărat protector al Pământului



Împreună pentru o planetă incluzivă

În cadrul activităților dedicate Global Education Week 2024, elevii clasei pregătitoare C, coordonați de prof. înv. primar Chipăilă Daniela, au desfășurat activitatea „Împreună suntem mai buni pentru o planetă incluzivă”. Activitatea a implicat participarea activă a părinților, care au lucrat alături de copii la realizarea unor postere dedicate schimbărilor climatice. Prin colaborare și creativitate, participanții au transmis mesaje despre importanța protejării mediului și despre rolul educației în construirea unui viitor sustenabil.





.Responsabilitate și implicare

Elevii clasei a III-a C, coordonați de prof. Mihaela Boșneaga, au discutat despre responsabilitatea fiecăruia dintre noi față de problemele globale ale omenirii. După vizionarea unei animații tematice despre responsabilitate și implicare civică, elevii au analizat rolul pe care fiecare individ îl are în societate. Activitatea practică a constat în realizarea unor biluțe cu semințe, folosind hârtie creponată reciclată și semințe de flori. Lucrând în echipă, elevii au înțeles că gesturile simple pot contribui la înfrumusețarea mediului și la protejarea naturii.



Prin aceste activități, elevii Școlii Gimnaziale „Ștefan cel Mare” Galați au demonstrat că educația globală poate deveni o experiență practică și relevantă pentru viața de zi cu zi. Participarea la Global Education Week 2024 a oferit copiilor ocazia de a înțelege mai bine provocările lumii contemporane și de a descoperi că fiecare gest responsabil contribuie la protejarea planetei și la construirea unui viitor mai bun.

Educația globală ne reamintește că schimbarea începe cu fiecare dintre noi, iar prin implicare, solidaritate și respect pentru mediul înconjurător putem construi împreună o lume mai sustenabilă.

SEMINȚE DE SPERANȚĂ

mici gesturi pentru o planetă mai verde

Articol de Mihaela Boșneaga

În cadrul activităților dedicate educației pentru mediu și dezvoltare durabilă, elevii au participat la realizarea unor biluțe cu semințe (seed bombs) – o activitate creativă și prietenoasă cu natura. Prin folosirea hârtiei reciclate sau a șervețelilor și a semințelor de flori, copiii au descoperit cum pot contribui la protejarea mediului și la înfrumusețarea spațiilor verzi.

Aceste mici creații, modelate cu grijă și imaginație, ascund în interior semințe de viață care, odată plantate sau așezate în sol, pot da naștere unor flori ce ajută la creșterea biodiversității și la atragerea insectelor polenizatoare. Activitatea îmbină jocul, creativitatea și responsabilitatea față de natură, demonstrând că fiecare copil poate deveni un mic ambasador al mediului.

Materiale necesare

- hârtie creponată, hârtie reciclată sau șervețele de hârtie
- semințe de flori (gălbenele, mac, lavandă, floarea-soarelui pitică etc.)
- apă
- un bol sau un recipient
- coloranți naturali sau acuarele (opțional)

După uscare, ele pot fi plantate în ghivece sau în grădină, unde, în contact cu apa și solul, hârtia se descompune, iar semințele încep să germineze.



ETAPELE REALIZĂRII

1. Pregătirea hârtiei

Hârtia se rupe în bucăți mici și se pune într-un bol.

2. Înmuirea hârtiei

Se adaugă puțină apă și se lasă câteva minute până când hârtia devine moale.

3. Formarea pastei

Hârtia înmuiată se frământă bine cu mâinile până se obține o pastă groasă, ușor de modelat.

4. Adăugarea semințelor

În fiecare bucățiță de pastă se adaugă câteva semințe.

5. Modelarea formelor

Pasta se modelează în biluțe sau forme creative, precum inimioare sau mici globuri colorate.

6. Uscarea

Biluțele se lasă la uscat timp de 24–48 de ore.

DUNĂREA

comoara vie a orașului nostru

Articol de Florentina Olaru



Revista „Dunărea, marea
carte a naturii”

(Nr. 5/2025)

Revista „Dunărea, marea carte a naturii” – o lecție despre identitate, natură și responsabilitate

În cadrul proiectului educațional „La braț cu Dunărea”, elevii și profesorii implicați au demonstrat că fluviul nu este doar un element geografic, ci o parte vie a identității noastre. Revista „Dunărea, marea carte a naturii” (Nr. 5/2025), realizată sub coordonarea cadrelor didactice de la Școala Gimnazială „Ștefan cel Mare” Galați Dunarea_5_2025

, reunește creații literare, legende, ilustrații și reflecții care transformă Dunărea într-un personaj cu suflet, istorie și destin.

Dunărea – între legendă și realitate

Răsfoind paginile revistei, descoperim o Dunăre născută din lacrimi, din curaj, din sacrificiu sau din iubire. Elevii au imaginat povești în care fluviul devine ființă, zeiță, prințesă sau simbol al libertății.

Aceste creații nu sunt doar exerciții literare, ci dovezi ale unei legături profunde dintre copii și natura care îi înconjoară.

Prin ochii lor, Dunărea este:

- martor al istoriei,
- aducătoare de viață,
- protectoare a orașelor și satelor,
- simbol al unității între popoare.

Dar dincolo de mit și poveste, Dunărea este realitatea noastră de zi cu zi.

Galați – orașul care respiră prin Dunăre

Pentru noi, Dunărea nu este un concept abstract. Ea este promenada unde ne plimbăm, locul unde pescarii își aruncă undițele, spațiul unde păsările își găsesc adăpost și unde apusurile colorează cerul în nuanțe spectaculoase.

Bogățiile naturale ale orașului nostru sunt strâns legate de fluviu:

- biodiversitatea din luncă și din zonele umede,
- speciile de păsări și pești,
- vegetația specifică malurilor,
- peisajele care atrag turiști și fotografi.



DUNĂREA

comoara vie a orașului nostru



Revista valorifică aceste bogății nu doar prin texte, ci și prin desenele elevilor, care surprind nufeni, lebede, peisaje de apus și imagini din Delta Dunării, locul unde Dunărea își desăvârșește călătoria.

De la admirație la responsabilitate

Un aspect esențial pe care îl transmite proiectul este responsabilitatea față de mediu. Dacă Dunărea este „marea carte a naturii”, atunci noi suntem cititorii ei, dar și protectorii ei.

Protejarea mediului înseamnă:

- evitarea poluării apelor,
- colectarea selectivă a deșeurilor,
- implicarea în acțiuni de ecologizare,
- educarea generațiilor tinere în spiritul respectului pentru natură.

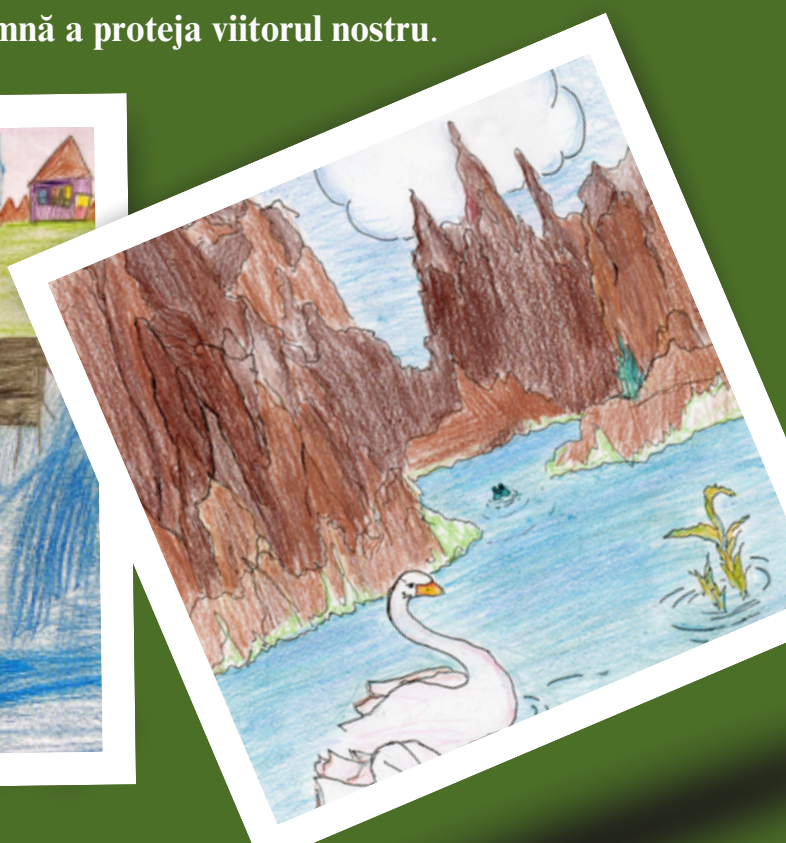
Copiii care scriu astăzi legende despre Dunăre sunt adulții care mâine vor decide cum va arăta orașul nostru. De aceea, educația ecologică începută în școală este o investiție în viitorul comunității.

Promovarea valorilor locale

Proiectul „La braț cu Dunărea” nu este doar un concurs literar. Este un demers de promovare a identității locale și a patrimoniului natural al orașului Galați. Prin implicarea elevilor din mai multe școli, revista devine o punte între generații și instituții, consolidând sentimentul de apartenență la comunitate.

A promova Dunărea înseamnă a promova orașul nostru.

A proteja Dunărea înseamnă a proteja viitorul nostru.



RECICLARE SELECTIVĂ



Un ghid creat de noi pentru noi

Colectarea separată nu este doar o regulă a școlii, ci un stil de viață pe care îl putem adopta cu toții. Dacă vrei să devii un mic erou pentru planetă chiar de pe holurile școlii noastre, iată pașii simpli pe care îi putem urma:

1. Cunoaște culorile deșeurilor

Pentru ca reciclarea să funcționeze, trebuie să punem obiectele în recipientul corect:



ALBASTRU pentru hârtie și carton (asigură-te că sunt curate, fără urme de mâncare sau ulei).



VERDE pentru sticlă (fără capacele metalice sau de plastic).



GALBEN pentru plastic și metal (foarte important: turtește sticlele PET înainte de a le arunca.)

2. Redu înainte să reciclezi

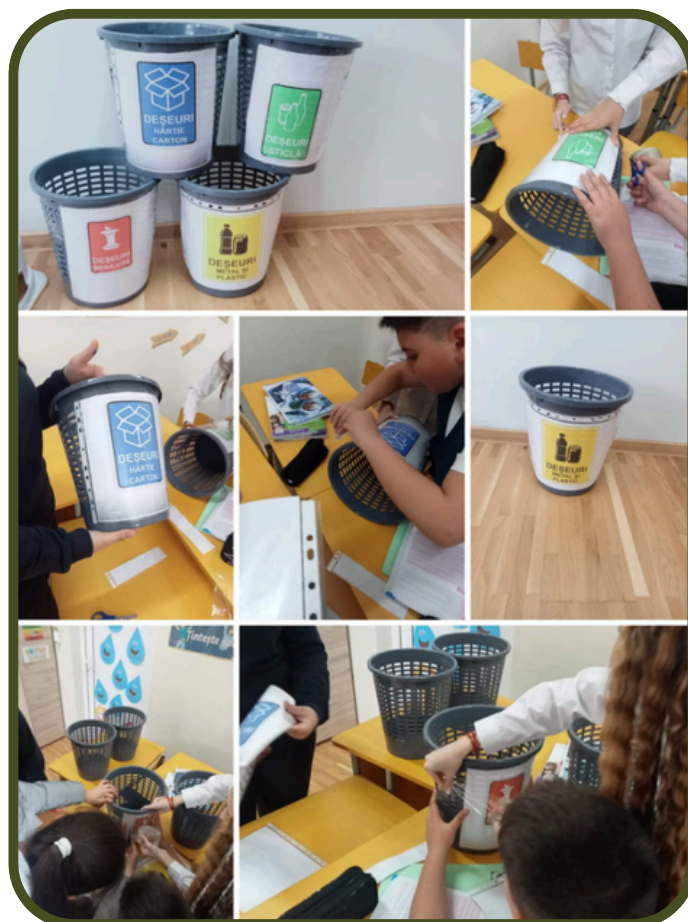
Reciclarea consumă energie și resurse, așa că cel mai bine este să nu generăm deșeuri de la bun început. Încearcă să folosești o sticlă reutilizabilă în locul celor de plastic de unică folosință și scrie pe ambele fețe ale foilor de caiet pentru a economisi hârtia.

3. Fii „Ambasadorul Verde” al clasei tale

Nu aștepta ca alții să facă primul pas! Poți propune colegilor tăi un sistem de monitorizare. Cine aruncă corect deșeurile timp de o săptămână ar putea primi o insignă virtuală sau titlul de „Prietenul Naturii”.

Sloganul nostru:

*Prin gesturi mici, schimbăm lumea
împreună!*



Clasa a V-a A

ȘCOALA GIMNAZIALĂ ȘTEFAN CEL MARE



BATERIILE

ENERGIE PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI ȘI RESPONSABILITATE PENTRU MEDIU

Articol de Doinița Sîmpetru



A
C
Ț
I
O
N
Ă
M

V
E
R
D
E



În viața de zi cu zi folosim foarte multe dispozitive care funcționează cu ajutorul bateriilor: telecomenzi, jucării, ceasuri, lanterne, calculatoare sau telefoane. Bateriile sunt surse mici de energie electrică care ne ajută să folosim aceste aparate fără a fi conectate permanent la o priză.

O baterie produce energie electrică printr-o reacție chimică între două metale diferite, numite electrozi, și o substanță numită electrolit. În urma acestei reacții, electronii se deplasează prin circuit, generând curent electric. Această energie poate fi folosită pentru a alimenta diferite dispozitive.

Există mai multe tipuri de baterii, unele fiind reîncărcabile, iar altele de unică folosință. Deși sunt foarte utile, bateriile pot deveni periculoase pentru mediul înconjurător dacă sunt aruncate la întâmplare. În compoziția lor se găsesc metale și substanțe chimice care pot polua solul și apa.

De aceea, este foarte important ca bateriile uzate să fie colectate separat și reciclate. Prin reciclare, materialele valoroase din baterii pot fi refolosite, iar substanțele periculoase sunt tratate în siguranță. În acest fel contribuim la protejarea naturii și la reducerea poluării.

Elevii școlii noastre au învățat despre importanța reciclării bateriilor în cadrul activităților desfășurate prin programele Eco-Școala, Școala Ecoterierilor și Baterel, care promovează colectarea selectivă și educația pentru protecția mediului. Prin aceste programe, elevii au participat la campanii de informare și la activități de colectare a bateriilor uzate, contribuind astfel la protejarea mediului înconjurător.

Pentru a înțelege mai bine cum se produce energia electrică, elevii pot realiza și experimente simple care demonstrează transformarea energiei chimice în energie electrică.





Un experiment interesant prin care putem demonstra producerea energiei electrice este realizarea unei bio-baterii folosind un cartof.

Materiale necesare

- un cartof proaspăt
- un electrod din cupru
(monedă sau sârmă de cupru)
- un electrod din zinc (cui galvanizat)
- fire conductoare
- un multimetru sau o mică diodă LED



Mod de lucru

1. Introduceți cuiul galvanizat într-o parte a cartofului.
2. Introduceți electrodul de cupru în cealaltă parte a cartofului.
3. Conectați electrozii la multimetru sau la un LED folosind fire conductoare.
4. Observați apariția unei mici tensiuni electrice.

Cum funcționează?

Cartoful conține substanțe acide care funcționează ca electrolit. Reacția chimică dintre zinc și cupru determină deplasarea electronilor de la un electrod la celălalt. Această mișcare a electronilor produce curent electric.

Cartoful nu este, de fapt, sursa de energie, ci mediul care permite reacția chimică dintre cele două metale.

Acest experiment poate fi realizat și cu lămâi, mere sau portocale, deoarece acestea conțin acizi naturali care pot produce același efect.



ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

energie pentru corp și pentru planetă

Articol de Tincuța Victorița Surdu

Alimentația sănătoasă este unul dintre cele mai importante elemente ale unui stil de viață echilibrat. Ceea ce mâncăm influențează direct sănătatea organismului, nivelul de energie, capacitatea de concentrare și starea generală de bine.

O alimentație echilibrată trebuie să includă alimente variate din toate grupele principale: legume, fructe, cereale integrale, produse lactate, proteine și grăsimi sănătoase. Consumul zilnic de fructe și legume este esențial deoarece acestea conțin vitamine, minerale și fibre care ajută organismul să funcționeze corect.

În același timp, este important să reducem consumul de produse bogate în zahăr, sare sau grăsimi nesănătoase. Alimentele procesate și fast-food-ul consumate frecvent pot avea efecte negative asupra sănătății, crescând riscul apariției unor probleme precum obezitatea, diabetul sau bolile cardiovasculare.

Alimentația sănătoasă este importantă nu doar pentru sănătatea oamenilor, ci și pentru protejarea mediului. Alegerea alimentelor locale, de sezon și reducerea risipei alimentare contribuie la protejarea resurselor naturale și la reducerea poluării.

Elevii trebuie să învețe încă de mici importanța unei alimentații echilibrate. Obiceiurile formate în copilărie se păstrează de multe ori pe tot parcursul vieții. Prin educație și informare, copiii pot învăța să facă alegeri alimentare sănătoase și responsabile.



O farfurie echilibrată ar trebui să conțină:

- jumătate legume și fructe
- un sfert proteine (carne, ouă, pește, leguminoase)
- un sfert cereale integrale

Astfel, organismul primește nutrienții necesari pentru a funcționa corect și pentru a susține activitățile zilnice.

REMEDII PENTRU MEDIU

Cum putem reduce risipa alimentară și proteja planeta

Articol de Nicoleta Tecucianu și consiliul
elevilor din ciclul primar



Protejarea mediului nu înseamnă doar proiecte mari sau acțiuni spectaculoase. De multe ori, schimbările importante pornesc de la alegerile pe care le facem zilnic. Un exemplu important este reducerea risipei alimentare și adoptarea unui stil de viață responsabil.

La nivel mondial, o cantitate foarte mare de alimente este aruncată în fiecare an. De multe ori, risipa alimentară apare chiar în gospodării, atunci când cumpărăm mai mult decât avem nevoie sau când nu depozităm corect alimentele.

Un mod simplu de a reduce această problemă este organizarea corectă a alimentelor în frigider. Fiecare raft are o temperatură diferită și este potrivit pentru anumite produse. De exemplu, produsele lactate și preparatele gătite se păstrează mai bine pe rafturile superioare, în timp ce fructele și legumele trebuie depozitate în sertarele speciale.

Reducerea risipei alimentare înseamnă economisirea resurselor naturale. Pentru producerea alimentelor sunt folosite apă, energie și terenuri agricole. Atunci când alimentele sunt aruncate, toate aceste resurse sunt irosite.

Educația pentru alimentație sănătoasă și sustenabilitate este foarte importantă pentru elevi. Obiceiurile alimentare se formează încă din copilărie, iar înțelegerea legăturii dintre alimentație, sănătate și mediul înconjurător îi ajută pe elevi să devină consumatori responsabili.

Prin informare și prin adoptarea unor obiceiuri corecte, fiecare dintre noi poate contribui la reducerea risipei alimentare și la protejarea mediului.

ȘTIAȚI CĂ?



- Aproximativ o treime din alimentele produse la nivel mondial sunt risipite.
- În medie, fiecare persoană aruncă anual zeci de kilograme de alimente.
- Cea mai mare parte a risipei alimentare provine din gospodării, urmată de restaurante și supermarketuri.
- Reducerea risipei alimentare ajută la economisirea apei, energiei și resurselor naturale.
- Un frigider organizat corect poate prelungi durata de păstrare a alimentelor și poate reduce cantitatea de mâncare aruncată.

Frigiderul organizat corect

Fiecare raft al frigiderului are o temperatură diferită. Depozitarea alimentelor în funcție de raft poate prelungi durata de păstrare și reduce cantitatea de alimente aruncate. Frigiderul trebuie verificat regulat pentru a folosi la timp alimentele care urmează să expire.

Rafturile superioare

- produse lactate,
- preparate gatite

Rafturile din mijloc

Ouă, mezeluri, sosuri, alimente perisabile

Raftul inferior

Carne crudă, peste, alimente ce trebuie consumate

Sertarele din jos

Legume și fructe

Verifică regulat alimentele și așază-le pe cele care urmează să expire în față!

CONSUMUL DE APĂ –

esențial pentru sănătate

Articol de Petre Elena



Apa reprezintă aproximativ 60% din corpul uman și este esențială pentru funcționarea organismului. Consumul zilnic de apă ajută la menținerea hidratării, la reglarea temperaturii corpului și la transportul nutrienților către celule.

Specialiștii recomandă consumul a aproximativ 1,5–2 litri de apă pe zi, în funcție de vârstă, activitate fizică și temperatură.

Apa contribuie la:

- menținerea energiei și a capacității de concentrare
- funcționarea corectă a sistemului digestiv
- eliminarea toxinelor din organism
- hidratarea pielii
- reglarea temperaturii corpului

De asemenea, consumul suficient de apă poate preveni oboseala, durerile de cap și deshidratarea.

Ora	Cantitate recomandată
7:00	1 pahar de apă după trezire
9:00	1 pahar de apă
11:00	1 pahar de apă
13:00	1 pahar de apă înainte sau
15:00	1 pahar de apă
17:00	1 pahar de apă
19:00	1 pahar de apă
21:00	câteva înghițituri pentru hidratare

DE CE ESTE
APA ATÂT DE
IMPORTANTĂ?



- menține echilibrul lichidelor din organism
- ajută digestia și absorbția nutrienților
- susține funcționarea creierului
- previne deshidratarea
- contribuie la menținerea energiei pe parcursul zilei

Consumul regulat de apă este unul dintre cele mai simple și eficiente obiceiuri pentru menținerea sănătății.

ECONOMIA DE APA

Cum putem economisi apa?

Apa este una dintre cele mai prețioase resurse ale planetei. Deși pare că există din abundență, doar o mică parte din apa de pe Pământ este potabilă și potrivită pentru consumul oamenilor. De aceea, economisirea apei este o responsabilitate importantă pentru fiecare dintre noi, iar elevii pot avea un rol activ în protejarea acestei resurse esențiale pentru viață.

Prin activități simple și obiceiuri zilnice, copiii pot învăța să folosească apa în mod responsabil și să contribuie la protejarea mediului. În școală și acasă, fiecare gest contează, iar schimbările mici pot avea un impact mare asupra naturii.

Ce poți face tu pentru a reduce consumul de apă?

Apa este o resursă prețioasă fără de care viața pe Pământ nu ar fi posibilă. Deși pare că există din abundență, doar o mică parte din apa planetei este potabilă. De aceea, fiecare dintre noi poate contribui la protejarea acestei resurse prin gesturi simple, realizate zilnic acasă sau la școală. Iată câteva lucruri pe care le poți face chiar tu pentru a reduce consumul de apă:



Închide robinetul când nu ai nevoie de apă

Când te speli pe dinți sau pe mâini, nu lăsa apa să curgă încontinuu. Închide robinetul în timp ce te săpunești și deschide-l doar pentru clătire.

Folosește apa rămasă în mod util

Apa care rămâne într-un pahar sau într-o sticlă poate fi folosită pentru a uda o plantă, în loc să fie aruncată.

Încurajează și pe alții

Spune-le colegilor, prietenilor sau membrilor familiei cât de important este să economisim apa. Împreună putem face o diferență.

Spune unui adult dacă vezi o scurgere

Dacă observi un robinet care picură sau o țevă care curge, anunță imediat un profesor sau un părinte. Chiar și o mică scurgere poate irosi multă apă.

Fiecare picătură contează



PROFESORII ÎNVAȚĂ PENTRU UN VIITOR MAI VERDE

Formare profesională în educația pentru mediu

Articol de Cezarina Laluciu Hardulea

Educația pentru protejarea mediului devine, în prezent, una dintre cele mai importante direcții ale educației moderne. Pentru ca elevii să înțeleagă mai bine problemele actuale ale mediului și să adopte comportamente responsabile, este esențial ca și profesorii să își dezvolte permanent competențele și metodele de predare.

În acest spirit al învățării continue, cadrele didactice ale Școlii Gimnaziale „Ștefan cel Mare” au parcurs cursul „Educație pentru mediu”, disponibil pe platforma educațională MENTO Academy.

Platforma MENTO este realizată sub umbrela organizației Teach for Romania, o organizație dedicată dezvoltării educației din România și sprijinirii cadrelor didactice prin programe de formare continuă, resurse educaționale și comunități profesionale de învățare.

Cursul „Educație pentru mediu” oferă profesorilor informații actuale despre protecția mediului, schimbările climatice, utilizarea responsabilă a resurselor și rolul educației în formarea unei societăți sustenabile. În același timp, programul pune accent pe metode interactive și activități practice care pot fi aplicate la clasă pentru a-i implica activ pe elevi în înțelegerea problemelor de mediu.

Un element important al cursului îl reprezintă dezvoltarea competențelor verzi, care îi ajută pe elevi să înțeleagă relația dintre om și natură și să adopte comportamente responsabile față de mediul înconjurător. Profesorii participanți au descoperit metode moderne de predare, exemple de proiecte educaționale și activități interdisciplinare ce pot fi integrate în diferite discipline școlare.

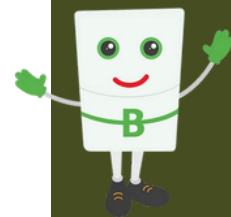
Cunoștințele și resursele dobândite în cadrul acestui curs au fost valorificate în activitățile desfășurate în școală. Ele au contribuit la dezvoltarea unor proiecte și inițiative dedicate protecției mediului.

Participarea cadrelor didactice la astfel de programe de formare demonstrează preocuparea constantă pentru dezvoltarea profesională și pentru îmbunătățirea procesului educațional. Prin implicarea profesorilor, elevii au oportunitatea de a învăța într-un mod activ și de a înțelege că protejarea mediului este responsabilitatea fiecăruia dintre noi.

Educația pentru mediu nu înseamnă doar acumularea de informații, ci formarea unor valori și comportamente care pot contribui la construirea unui viitor mai curat și mai sănătos pentru generațiile următoare.

UN SUCCES AL COMUNITĂȚII ȘCOLII GIMNAZIALE „ȘTEFAN CEL MARE”

Articol de Florentina Olaru și Cristina Dima



Rezultatele remarcabile obținute în cadrul programului „Baterel – Eroul Reciclării” au adus elevilor și profesorilor Școlii Gimnaziale „Ștefan cel Mare” o experiență deosebită: participarea la Baterel Camp, tabăra eco-educativă oferită drept mare premiu al competiției.

Baterel Camp este o tabără specială în care educația pentru mediu se îmbină cu activități recreative și experiențe memorabile. În acest cadru, elevii și profesorii participanți devin adevărați eroi ai reciclării, implicându-se în activități dedicate protejării mediului și dezvoltării spiritului de echipă.



Pentru a ajunge în această tabără, școlile participante au trebuit să îndeplinească mai multe provocări: să colecteze cantități importante de baterii uzate, becuri și deșeuri electrice, să participe la provocările lunare ale programului și să mobilizeze întreaga comunitate școlară în acțiuni de reciclare. Elevii și profesorii școlii noastre au răspuns cu entuziasm acestor provocări, fiecare contribuind cu ceea ce a avut: baterii uzate, aparate electrice defecte sau alte deșeuri electrice care puteau fi reciclate.

Prin implicarea elevilor, a profesorilor și a părinților, s-a reușit colectarea unei cantități impresionante de deșeuri electrice și baterii, contribuind astfel la protejarea mediului și la obținerea Locului I la nivel național în anul școlar 2024–2025.



BATEREL

UN SUCCES AL COMUNITĂȚII ȘCOLII GIMNAZIALE „ȘTEFAN CEL MARE”



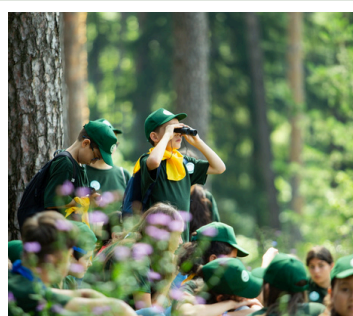
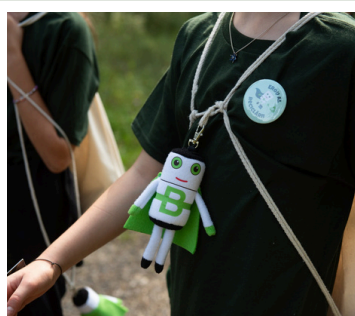
Participarea la Baterel Camp a fost o experiență de neuitat pentru elevi. În cadrul taberei, aceștia au luat parte la numeroase activități educative și recreative:

- ateliere despre reciclare și sustenabilitate;
- jocuri în aer liber și activități de echipă;
- întâlniri cu echipa programului Baterel și cu mascota oficială;
- concursuri și provocări ecologice;
- „Seara eco-talentaților”, unde elevii și-au prezentat talentele și ideile pentru protejarea mediului.



Tabăra a oferit elevilor ocazia de a învăța lucruri noi despre reciclare, de a lega prietenii cu copii din alte școli din țară și de a înțelege că fiecare gest, oricât de mic, poate contribui la protejarea planetei.

Pentru elevii Școlii Gimnaziale „Ștefan cel Mare”, Baterel Camp nu a fost doar o recompensă pentru munca depusă, ci și o experiență educativă valoroasă, care i-a motivat să continue să fie ambasadori ai reciclării și ai grijii față de mediul înconjurător.



A
C
Ț
I
O
N
Ă
M

V
E
R
D
E



CALENDAR ECO 2025–2026

MICILE ACȚIUNI CARE SCHIMBĂ LUMEA

Protejarea mediului începe cu gesturi simple, realizate zi de zi. Prin activități dedicate mediului, elevii învață să înțeleagă importanța naturii și să devină responsabili față de planeta pe care trăim. Calendarul ECO al școlii noastre cuprinde o serie de evenimente și activități care au rolul de a promova respectul pentru natură, reciclarea și utilizarea responsabilă a resurselor.

De-a lungul anului școlar 2025–2026, elevii și profesorii Școlii Gimnaziale „Ștefan cel Mare” vor participa la activități educative, proiecte și campanii dedicate protejării mediului. Primăvara este perioada ideală pentru activități în aer liber și pentru acțiuni dedicate protejării naturii. În această perioadă, elevii pot observa mai ușor schimbările din natură și pot participa activ la activități de ecologizare și protejare a mediului.



MARTIE

22 martie – Ziua Mondială a Apei

Apa este una dintre cele mai importante resurse ale planetei. În această lună, elevii pot desfășura activități prin care să învețe cât de important este să economisim apa.

Activități recomandate:

- experimente despre circuitul apei în natură
- realizarea de postere cu tema „Fiecare picătură contează”
- măsurarea consumului de apă în școală sau acasă
- campanii de informare despre protejarea apelor



CALENDAR ECO 2025–2026

MICILE ACȚIUNI CARE SCHIMBĂ LUMEA

APRILIE

22 aprilie – Ziua Pământului

Ziua Pământului este unul dintre cele mai importante evenimente dedicate mediului și protejării planetei.

Activități recomandate:

- plantarea de copaci sau flori
- realizarea de obiecte creative din materiale reciclabile
- activități de ecologizare a curții școlii sau a unui parc
- amenajarea unui „Colț verde” în clasă



MAI

22 mai – Ziua Internațională a Biodiversității

În această lună, elevii pot descoperi bogăția naturii și importanța protejării plantelor și animalelor.

Activități recomandate:

- observarea plantelor și insectelor din jurul școlii
- realizarea unui jurnal al naturii
- construirea unui „hotel pentru insecte”
- discuții despre importanța protejării habitatelor naturale



TESTUL ECO

CÂT DE PRIETENOS EȘTI CU PLANETA?



Răspunde la întrebările de mai jos și vezi cât de bine cunoști regulile pentru protejarea mediului!

1. În ce recipient trebuie aruncată hârtia pentru reciclare?

- a) recipientul galben
- b) recipientul albastru
- c) recipientul verde

2. Cât timp poate dura descompunerea unei sticle de plastic în natură?

- a) aproximativ 10 ani
- b) aproximativ 50 de ani
- c) peste 400 de ani

3. Care dintre aceste gesturi ajută la economisirea apei?

- a) lăsăm robinetul deschis când ne spălăm pe dinți
- b) închidem robinetul când nu folosim apa
- c) folosim apă mai mult decât este necesar

4. Ce putem face pentru a reduce risipa alimentară?

- a) cumpărăm mai mult decât avem nevoie
- b) aruncăm alimentele rămase
- c) depozităm corect alimentele și consumăm ce avem

5. Ce trebuie să facem cu bateriile uzate?

- a) le aruncăm la gunoiul menajer
- b) le colectăm separat în recipiente speciale
- c) le aruncăm în natură

6. De ce sunt importante plantele pentru planetă?

- a) produc oxigen și curăță aerul
- b) doar înfrumusețază peisajul
- c) nu au un rol important

7. Ce putem folosi în locul sticlelor de plastic de unică folosință?

- a) o sticlă reutilizabilă
- b) mai multe sticle de plastic
- c) pahare de unică folosință

Rezultatele tale

6–7 răspunsuri corecte

Ești un adevărat erou al naturii!

4–5 răspunsuri corecte

Ești pe drumul cel bun! Mai învață câteva lucruri despre protejarea mediului.

0–3 răspunsuri corecte

Nu te descuraja! Fiecare poate deveni un prieten al planetei.





ȘCOALA GIMNAZIALĂ "ȘTEFAN CEL MARE"



Adresa : Strada Constructorilor 9, 800360 Galați
Telefon: 0236 452 072

Colectiv de redacție:

Coordonatori:

Petre Elena
Chiroșcă Angela
Dima Cristina

Colaboratori

Ionescu Cristina
Olaru Florentina
Boșneaga Mihaela
Surdu Tincuța Victorița
Sava-Chistol Ana
Nicoleta Tecucianu
Nicoleta Velescu
Șîmpetru Doinița
Văduva Alexandra Ioana
Hardulea Laluciu Cezarina