

Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir” Suceava – parte a rețelei naționale HEPA-O

Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir” Suceava anunță cu bucurie includerea în rețeaua dezvoltată în cadrul proiectului **HEPA-O (Health-Enhancing Physical Activity)** – proiect **ERASMUS-SPORT-2024**, nr. **101183581**, derulat pe o perioadă de 18 luni.

Proiectul este coordonat de BG Beactive Bulgaria, iar partenerii sunt Asociația Județeană Sportul pentru Toți Suceava și Association Sport for All Serbia. Asistența de specialitate este asigurată de EUPEA - European Physical Education Association.

La nivel local, proiectul este implementat în colaborare cu Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Suceava, iar în prezent rețeaua include 12 unități școlare gimnaziale și liceale din mediul rural și urban.

Ce propune inițiativa HEPA-O?

HEPA-O urmărește promovarea activității fizice ca element esențial al vieții școlare, printr-o abordare integrată care vizează în mod special cadrele didactice. Proiectul propune:

- Creșterea implicării profesorilor în activități dedicate îmbunătățirii stării fizice și promovării sănătății personale;
- Dezvoltare profesională prin ateliere, sesiuni de formare și resurse educaționale care integrează principiile HEPA în activitatea didactică și în curriculum;
- Consolidarea culturii HEPA astfel încât impulsul generat de evenimente precum European School Sport Day (ESSD) sau European Week of Sport (EWoS) să fie menținut pe tot parcursul anului școlar;
- Crearea și formarea ambasadurilor HEPA – cadre didactice care devin promotori ai mișcării și ai unui stil de viață activ în comunitatea școlară.

Activități desfășurate în cadrul proiectului

Pe parcursul celor 18 luni, în unitățile participante se derulează:

- Interviuri cu directorii unităților școlare;
- Selecția ambasadurilor HEPA și a cadrelor didactice implicate;
- Aplicarea de chestionare privind starea de sănătate și nivelul de activitate fizică;
- Testări inițiale și finale UKK pentru evaluarea condiției fizice;
- Activități sportive săptămânale, adaptate capacității de efort și bazei sportive existente;
- Trei activități intra-școlare dedicate promovării mișcării;
- Organizarea unui festival sportiv final dedicat cadrelor didactice implicate în proiect.

Impactul asupra stării de bine și coeziunii colectivului

HEPA-O nu este doar un proiect sportiv, ci o inițiativă cu impact direct asupra stării de bine a profesorilor și asupra culturii organizaționale a școlii.

Prin implicarea constantă în activități fizice adaptate, cadrele didactice beneficiază de:

- Reducerea nivelului de stres și prevenirea epuizării profesionale;
- Îmbunătățirea stării generale de sănătate și a energiei zilnice;
- Creșterea motivației și a satisfacției profesionale;
- Consolidarea încrederii în sine și a rezilienței emoționale.

În același timp, activitățile comune contribuie la:

- Întărirea relațiilor profesionale și a spiritului de echipă;
- Dezvoltarea unei comunicări mai eficiente între colegi;
- Crearea unui climat școlar pozitiv, bazat pe colaborare și sprijin reciproc;
- Modelarea unui exemplu autentic pentru elevi, prin promovarea echilibrului între muncă și stil de viață activ.

Prin această abordare, școala devine un spațiu în care sănătatea, mișcarea și bunăstarea sunt valori asumate și susținute pe termen lung.

Ambasadorul HEPA-O și echipa de implementare

În cadrul unității noastre, activitățile proiectului sunt coordonate de:

- **Ambasador HEPA-O:** prof. Moncea Constantin-Emilian
- **Echipa de implementare:**
 - Prof. Beșa Mihaela
 - Prof. Panaite Liliana
 - Prof. Rabei Angela
 - Prof. Tepșanu Andrei Cristian
 - Prof. Tăbușcă Viorela Corina
 - Prof. Andrieș Andreea Claudia
 - Prof. Busuioc Adriana
 - Prof. Sfichi Florentina Elena
 - Prof. Pascariu Daniel
 - Prof. Dochia Ioana

Aceștia au rolul de a promova activitățile proiectului, de a mobiliza colectivul școlii și de a contribui la dezvoltarea unei culturi organizaționale în care activitatea fizică și sănătatea reprezintă priorități.

Prin participarea la proiectul HEPA-O, unitatea noastră de învățământ își reafirmă angajamentul pentru educație de calitate, sănătate și bunăstare, devenind parte activă a unei rețele europene dedicate promovării mișcării ca fundament al unei vieți echilibrate.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.