

4/4Pentru Prieteni – un eveniment de elită ce a promovat voluntariatul, la Otopeni

Elevii Liceului "Ioan Petruș" au aflat conceptele de bază ale unui stil de viață sănătos

Elevii Liceului Teoretic „Ioan Petruș”, din Otopeni, au avut șansa extraordinară de a participa la un eveniment nemaîntâlnit în România, care a pornit de la o întrebare, pe cât de simplă, pe atât de stringentă și importantă a vieții: „Ce faci pentru ceilalți?”, acest gând fiind exprimat de remarcabilul activist american Martin Luther King Jr.

Cristina NEDELICU

Ambasada Statelor Unite în România, alături de American Councils for International Education, a invitat comunitatea educațională din Otopeni să se alăture proiectului 4/4Pentru Prieteni.
„Pe 4.04.2018 vă invităm să dedicați o parte din timpul vostru celorlalți, prietenilor, comunității, școlii și să faceți o faptă bună. Haideți să creăm împreună un eveniment nemaîntâlnit până acum în România.

De ce 4/4Pentru Prieteni? Prietenia este una dintre valorile de bază ale comunității și ale voluntariatului, iar Statele Unite ale Americii sărbătoresc luna voluntariatului chiar în aprilie. Ziua de 4 nu este aleasă întâmplător, pentru că pe 4/4/2018 comemoram 50 de ani de la trecerea în neființă a lui Martin Luther King Jr. și onorăm moștenirea incredibilă lăsată de acesta. Creat în memoria lui, proiectul 4/4Pentru Prieteni își propune să ce-



lebreze la nivel național valorile voluntariatului și ale prieteniei. În crearea evenimentului ne-a inspirat puternic activitatea lui Martin Luther King Jr, determinarea, curajul și idealurile sale nobile”. Așa a sunat invitația făcută de Ambasada Statelor Unite, iar pentru elevii și profesorii Liceului Teoretic „Ioan Petruș”, din Otopeni, a fost un prilej extraordinar de a participa la un program de voluntariat deosebit.

Sub titulatura „Promovarea unui stil de viață sănătos”, miercuri, 4 aprilie, pentru copiii și adolescenții din Otopeni a fost o zi plină de învățăminte, totul sub forma unui eveniment realizat sub atenta supraveghere a profesorului coordonator voluntar Monica Kiriță.

Ziua a început cu un Workshop despre Inteligența emoțională, susținut de psihologul și psihoterapeutul Alexandra Pană. Dr. Marilena Teodoru, a amplificat valoarea informațională a zilei cu un alt workshop interesant despre nutriția adolescenților.

Proiectul de voluntariat a fost completat cu activități sportive și un flash mob realizat cu sprijinul profesorilor voluntari

coregrafi ai Casei de Cultură din Otopeni, care s-a derulat sub forma unor dansuri în care s-au antrenat toți copiii.

„Programul este dezvoltat la nivel național, în ziua de 4 aprilie derulându-se în toată țara peste 200 de activități prin care se încearcă promovarea sănătății. Tinerii sunt îndemnați să renunțe la junkfood, sunt învățați să se hrănească sănătos, să gândească pozitiv și să privească viața cu optimism”, ne-a declarat prof. Monica Kiriță.

Cum să folosim inteligența emoțională

Specialistul în psihologie Alexandra Pană a reușit, cu o formulă simplă, prietenoasă și relaxată, să le ofere elevilor noțiuni complexe, cu o putenică influență asupra vieții și evoluției zilnice, precum emoțiile și inteligența emoțională. Folosindu-se de diferite jocuri antrenante și mărturisindu-și propriile emoții, specialistul le-a explicat copiilor ce înseamnă să ai emoții și cum pot fi acestea gestionate.

Prin joc, copiii au identificat emoțiile de bază precum șaptea, ner-

DEPUTATUL DANIEL GHEORGHE:

„Evenimentele acestea sunt binevenite. Sportul ar trebui promovat mai insistent, mai ales acum, deoarece copiii nu prea mai stau la sport. Când eram noi copii, în curtea școlii, se juca fotbal non-stop. Acum, copiii se joacă pe tablete și pe telefoane. Promovarea sportului devine o chestiune de sănătate publică, înainte de a fi un lucru care ține de performanță. Dacă nu facem sport, dacă nu avem grijă de noi, ajungem o națiune cu un corp bolnav, o națiune epuizată. Lucrurile acestea nu pot lăsa te viața întâmplării.”

vizitatea, nemulțumirea, mânia, tristețea, iubirea, frica, rușinea, bucuria, dezgustul. „Astfel, pe măsură ce suntem în contact cu emoțiile noastre, putem să le recunoaștem și la ceilalți”, a precizat Alexandra Pană, reușind să facă mai ușoară introducerea către conceptul de inteligență emoțională, adică înțelegerea emoțiilor celorlalți și reacția și gestionarea lor când vine vorba de noi.

„De obicei avem tendința de a împărți emoțiile în negative și pozitive. Dar acest lucru nu există. Societatea ne face să dăm conotații acestor emoții. O emoție catalogată ca fiind negativă poate fi foarte productivă. Cum ar fi arta, spre exemplu. Poți să îți exprimi creativitatea printr-un desen când ești furios.

Cu cât ne înțelegem emoțiile mai bine, cu atât vom putea să le

recunoaștem și la ceilalți. Asta înseamnă empatia. Comunicarea pe care o avem cu ceilalți va fi mult mai eficientă. Mulți conflicte s-a putea rezolva mult mai ușor dacă am fi mai empatici unii cu ceilalți. Cum ne recunoaștem emoțiile și cum reușim să ne calmăm într-o situație de criză, cum ne manifestăm bucuria, astfel încât ceilalți să înțeleagă cum reușim să le acceptăm cum suntem, să înveți cum să îți exprimi emoțiile, cum să îți faci pe ceilalți mai conștienți de ele și, nu în ultimul rând, să acceptăm emoțiile pe care le au ceilalți. Când este cazul să oferim sau să primim afecțiune, atunci când suntem în relații cu ceilalți, să nu îi facem să se simtă excluși pentru că, la rândul nostru, și noi ne putem simți excluși în anumite situații. O altă rețetă ar fi să stabilești obiective și să fii conștient de ele și să te lupți ca să atingi acele obiective. Cu astfel de sfaturi prețioase, cu

siguranță, elevii din Otopeni vor reuși să facă față emoțiilor și să le gestioneze mai bine.

voie și este potrivit vârstei noastre, șansele de a fi longevivi sunt mult mai mari”, a explicat medicul și apoi, încetul cu încetul, i-a introdus pe copii într-o lume fascinantă despre alimente, concepte nutriționale, reguli și beneficii ale alimentației sănătoase. Marea bucurie a specialistului a fost că mulți copiii aveau noțiuni importante, dar au dovedit că le și foloseau în familie.

Cum trăim până la 100 de ani

La fel de valoros a fost și workshopul susținut de dr. Marilena Teodoru, despre nutriție sănătoasă. Specialistul le-a mărturisit copiilor că după aproape 20 de ani în industria farmaceutică, a simțit că menirea sa este să lucreze cu și pentru copii și să le transmită din înțelepciunea obținută în cei peste 50 de ani de viață. Discuția cu copiii a pornit de la o altă întrebare: dacă s-a gândit cineva să vrea să trăiască minimum 100 de ani și cum se poate face în acest scop. „Factorii genetici, adică părinții și bunicii, ne influențează pe noi doar 20 la sută. Dar fac eu toate celelalte lucruri de care ar fi nevoie ca să ajung la vârsta asta și mai ales să am un stil de viață sănătos? Mi-au trebuit aproape 50 de ani ca să îmi dau seama că, pentru un stil de viață sănătos, nutriția adecvată vârstei și nevoilor organismului reprezintă principalul factor. Adică dacă mănâncm ceea ce organismul nostru are ne-

siguranță, elevii din Otopeni vor reuși să facă față emoțiilor și să le gestioneze mai bine.

„Cerătorii spun că dulciurile trebuie consumate ocazional. O porție înseamnă 3 cubulețe de ciocolată, sau un croissant mic, ori o ceașcă de înghețată. Nutriționiștii din România recomandă să se mănânce de cinci ori pe zi, văzând nevoile organismelor în creștere de până la 18 ani, pentru că în afară de mic de-



Dr. Marilena Teodoru



Alexandra Pană, specialist în psihologie



Loredana Dinu, campioana olimpică a României la scrimă



Ron Hawkins, consilierul de presă al Ambasadei SUA și campioana Loredana Dinu



Loredana Dinu și deputatul Daniel Gheorghe

are proprietăți diferite în funcție de locul de unde a fost extrasă, fiind important PH-ul, peste 7, adică să fie alcalin. În acest context, copiii au fost învățați să fie atenți la etichetele de alimente și la igiena alimentației, adică spălatul pe mâini înainte de a mânca și spălarea fructelor și legumelor.

Despre „cum mănâncm?”

„De cele mai multe ori se mănâncă în fața televizorului, a calculatorului sau la masa, cu telefonul mobil. Normal, toată atenția ar trebui concentrată pe ce mănâncm, bucurându-ne de gust, aspectul alimentelor, iar masa ar trebui să fie în familie, acel moment în care să ne împărțim ce s-a mai întâmplat cu noi, care sunt emoțiile sau bucuriile pe care le-am avut. Să mănâncm încet și să mestecăm mâncarea cât mai bine”, a explicat medicul.

Copiii au aflat și că nevoile de hrană diferă în funcție de vârstă, sau de activitate. Este foarte important să se mănânce într-o zi din toate grupele de alimente și să se bea suficiente lichide. S-a stabilit că trebuie calculați 35 ml de apă/kg corp și trebuie ținut cont că apa

bit despre Martin Luther King și principiile promovate de acesta: „Toți suntem egali și trebuie să ne ajutăm unii pe ceilalți. În SUA, luna aprilie este luna internațională a voluntariatului. Suntem aici să ne distrăm, să ne implicăm în comunitatea noastră, să vă încurajăm să fiți activi”. Și pentru a susține toate aceste concepte, campioana olimpică la scrimă Loredana Dinu le-a vorbit copiilor despre sportul care i-a adus atât de multe împliniri: „Pentru acest sport mi-am dedicat copilăria, am lucrat împreună cu kolegele mele de echipă. Trebuie să vă ajutați reciproc, pentru că doar ajutându-vă veți ajunge campioni în ceea ce vă doriți”. Echipa de spadă a României a ieșit campioana olimpică, adică a fost cea mai bună din lume, fiind formată, alături de Loredana Dinu, din Simona Gherman, Ana Maria Popescu și Simona Pop, toate cu aceeași țeluri. După o muncă de 15-20 de ani, au reușit să își îndeplinească un vis, de a deveni campioane olimpice.

„Să aveți dorințe, să aveți vise înalte! Vă încurajez să faceți ceea ce vă place”, a mai spus Loredana Dinu care, întrebată fiind cum s-a simțit când a auzit Imnul României, a oferit un răspuns emoționant: „Când am fost pe podium la Rio, deși totul a durat câteva minute, mi s-a părut o eternitate. Mintea mi-a zburat efectiv în o mie de locuri. Am revăzut cumva toate etapele prin care am trecut de mic copil, toate greutățile pe care le-am întâmpinat, momentele fericite și mai puțin fericite, m-am gândit la oamenii care m-au ajutat să ajung acolo. Am trecut dintr-o stare în alta. Presupun că a fost o paletă de emoții. Plângeam în hohote, dar ceea ce a contat cel mai mult a fost că am simțit recunoștință pentru tot ce am primit de la acest sport”.

Performanță și talent

Programul a continuat cu activitățile sportive și cu invitații speciali sosiți de la Ambasada SUA și American Councils, care au interacționat cu copiii și au vorbit despre ce înseamnă voluntariat. Elevii și-au exercitat și abilitățile de comunicare în limba engleză și au conversat cu Ron Hawkins, consilierul de presă al Ambasadei SUA în România, care le-a vor-



Flash-mob-ul a mobilizat la dans toți copiii prezenți



Voluntarii americani și copiii din Otopeni au jucat Kickball



Demonstrații de scrimă



Voluntarii prezenți la eveniment



Elevii au avut ocazia să participe la workshopuri foarte interesante