

Aplicăm pentru tema:

- Educație

Tipul de bibliotecă:

- bibliotecă comunală.

Informații de contact:

Numele bibliotecii	BIBLIOTECA PUBLICA LOCALA PIETRARI
Adresa	COMUNA PIETRARI
Numărul de telefon	0250864200
Județul	VALCEA
URL-ul site-ului bibliotecii	http://bibliotecapietrari-crina.blogspot.ro/
Persoana de contact	CRINA POPESCU
E-mail și telefon pentru persoana de contact	bibliotecapietrari@yahoo.com ;
Directorul bibliotecii	CRINA POPESCU

Titlul programului / serviciului propus pentru premiile „Idei pentru mâine @ biblioteca ta!”
„FII FITNESS NU FATNESS”
De ce considerați ca programul / serviciul pe care îl descrieți în aplicație este un model de bună practică? (maxim 500 de cuvinte)
<p>Scopul proiectului nostru a fost de a educa copiii din localitatea noastră într-un mod de viață sănătos. Prin informarea unui număr de 285 de copii în ceea ce privește beneficiile unei alimentații sănătoase și riscurile sedentarismului pentru organism, prin organizarea programului de fitness în bibliotecă și a concursului “Campionii sănătății” am atras atenția asupra acestei probleme a secolului nostru: obezitatea. Un număr de 18 cadre didactice au susținut proiectul nostru, am desfășurat 32 de ore de educație pentru sănătate, cu 16 clase de elevi, 285 de copii, de la grădiniță și până la clasa a VIII-a. Au fost aplicate 200 de chestionare, 190 -favorabile derulării proiectului, 180 de înscrieri la cursurile de fitness. Rezultate concrete: 18 scaderi în greutate de 1-3 kg/ luna, fără diete, numai prin mișcare. Copiii au ales să facă drumul de la școală până acasă pe jos, iar obiceiurile alimentare s-au schimbat la o parte dintre ei.</p> <p>La solicitările celor care au aflat de proiectul destinat copiilor am reușit să replicăm proiectul „Fii Fitness nu Fatness” pe un grup de 15 adolescente, iar apoi pe un alt grup, de 18 mame cu probleme de greutate. În afara antrenamentelor pe cele două console, acestea au discutat pe Skype cu doamna doctor Andreea Dragomir de la clinica Kilostop, au consultat materiale legate de alimentația sănătoasă, au primit pliante cu sfaturi legate de alimentație și au beneficiat de antrenamente de taecwondo și fitness derulate sub îndrumarea antrenorei Anamaria Sandulescu, au ținut diete sub îndrumarea medicilor implicați în proiect.</p> <p>Rezultatele sunt spectaculoase - scaderi în greutate de 20 kg în 4 luni de zile. Amănunte găsiți pe pagina http://bibliotecapietrari-crina.blogspot.ro/2013/04/fii-fitness-nu-fatness.html</p> <p>„Sunt cea mai multumită! Am slăbit 20 de kg, ceea ce nu am reușit cu dietele pe care le-am încercat până acum! Va dați seama, de la 92 de kg să ajung la 72!!! Eram un monstru! Acum arăt</p>

altfel, ma simt altfel, sunt apreciata de sotul si de copilul meu!!! Multumesc, doamna Crina! Fara dumneavoastra nu as fi reusit!” – Ileana Nitu32 ani, casnica. A ajuns de la 92 la 72 de kg si continua lupta cu kilogramele cu o darzenie iesita din comun. Are si un scop precis: vrea sa aduca pe lume un al doilea copil, primul fiind bolnav, inca de la varsta de 2 ani, de cancer.

“Doamna Crina, doamna doctor a ramas uimita de cat am slabit! Imi tot spunea, de ani de zile, sa slabesc si nu am reusit deloc, dar acum, cu ajutorul dvs. am slabit 10 kg ! Multumesc mult! “- Alina, 28 de ani, bolnava de leucemie, acum stabilizata.

Proiectul ar putea fi adaptat cu usurinta si in alte biblioteci prin folosirea antrenamentelor de fitness si aerobic care sunt pe youtube, a unui cantar, a informatiilor legate de o alimentatie echilibrata si sanatoasa din carti de specialitate. Este nevoie insa de spatiu, de indrumare din partea unui medic pentru recomandarea dietelor (la adulti!) si evitarea anemiei, anorexiei, etc. si a unui specialist in fitness (profesor de ed.fizica) pentru a nu se ajunge la accidentari.

Biblioteca dumneavoastră în cifre (maxim 100 de cuvinte)

Populație: 3156 loc.

Populația pe categorii de vârstă: 0-14 ani= 534 ;14-25 ani= 633 ; 25-50 ani= 963 ; 50-60 ani= 451 ; peste 60 de ani= 575

Total utilizatori inscriși : 895 in 2012 fata de 560 in 2011

Documente imprumutate per capita : 8896 vol / 2012

Vizite la biblioteca /capita : 7835 vizite pe an / 2012

Vizite la biblioteca / Fii Fitness nu Fatness : 2211 ;

Evaluari greutate, IMC : 85 adulti; 28 mamici ; 18 participante fitness ;

Evaluari greutate, IMC : 200 copii

Numar informatii medicale ; 1972 (148 anterior proiectului)

Descrieți pe scurt biblioteca dumneavoastră (maxim 100 de cuvinte)

Oferta bibliotecii din 2009:

- programe de vacanta pentru copii;
- pentru adolescenti -testarea abilitatilor IT , completare CV in campaniile „Hai pe net”;
- pentru tineri adulti - invata despre stilul de viata sanatos, sa completeze dosarul de angajare, afla oferta de locuri de munca;
- 70 de someri, absolventi ai modulelor IT, primesc lunar oferta de locuri de munca;
- 150 de agricultori depun cererile APIA la biblioteca;
- 450 de membri ai Asociatiei Pensionarilor calatoresc virtual cu ajutorul bibliotecii si primesc ghiduri turistice realizate de biblioteca pentru excursiile pe care le organizeaza de 6-7 ori pe an.

Descrieți problema pe care ați adresat-o prin acest program/serviciu (maxim 100 de cuvinte)

Ideea acestui proiect a aparut datorita faptului ca la nivelul localității noastre un procent de peste 25% din populația adultă este afectată de obezitate. În același timp cazurile de copii supraponderali sau obezi sunt în creștere. Mâncarea nesănătoasă, stresul, sedentarismul, sărăcia,etc. duc la creșterea în greutate; dotarea cu microbuz școlar a școlilor din localitatea noastră, înlocuirea jocurilor în aer liber cu jocurile pe calculator, petrecerea timpului liber în fața

televizorului au dus la creșterea semnificativă a numărului de copii afectați de obezitate. Pe de alta parte consideram ca miscarea fizica este foarte importanta pentru sanatatea tuturor locuitorilor.

Care este grupul țintă al programului/serviciului? (maxim 100 de cuvinte)

Beneficiari directi:

- 285 de copii participanti la orele de educatie pentru sanatate;
- 50 de copii participanti la orele de fitness;
- 15 adolescente;
- 18 mame;
- 85 de adulti care au folosit consolele pentru evaluarea starii de sanatate.

Beneficiari indirecti:

- 18 cadre didactice;
- 14 voluntari, 2 medici, 2 antrenori fitness;
- 300 de persoane informate in cadrul campaniei de promovare;
- parintii copiilor implicati;
- familiile mamei si adolescentelor

De ce este acest program/serviciu inovativ? (maxim 100 de cuvinte)

Programul Fii Fitness nu Fatness este un program inovativ prin aceea ca:

- foloseste tehnologie moderna in educatia pentru sanatate – consolele Wii Fitness; skype; youtube
- poate fi aplicat cu succes pe mai multe categorii de varsta: pornind de la copii cu varsta cuprinsa intre 6-15 ani, la adolescenti (cu precadere adolescente) si adulti:ex. tinere mame.
- ideea in sine de a derula un astfel de proiect in spatiul bibliotecii este o idee noua, catalogata ca „exotica” si care atrage prin ineditul ei;
- imbina antrenamentele virtuale cu cele reale;

Scop, obiective și rezultate (maxim 200 de cuvinte)

Scopul proiectului nostru a fost de a educa copiii din localitatea noastră într-un mod de viață sănătos. Prin informarea unui număr de 285 de copii în ceea ce privește beneficiile unei alimentații sănătoase și riscurile sedentarismului pentru organism, prin organizarea programului de fitness în bibliotecă și a concursului “Campionii sănătății” am atras atenția asupra obezității, boală care-i afectează pe adulți și care apare din copilărie.

Obiectiv 1: Informarea unui număr de 250 de elevi din ciclul primar și gimnazial în ceea ce privește alimentația sănătoasă și riscurile sedentarismului prin organizarea orei de fitness în cadrul a 13 ore de dirigiență în luna octombrie – obiectiv indeplinit 100% și chiar depășit, deoarece am implicat 16 clase, față de 13 propuse, 285 copii, 32 de ore de educație pentru

sanatate.

Obiectiv 2: Organizarea programului “Campioni la sanatate” pentru 60 de elevi cu surplus de greutate în luna noiembrie – realizat 100%

Promovarea proiectului in mediul on-line a fost eficienta datorita reactiilor inregistrate pe pagina de facebook, cu **226 likes**, 1235 comentarii, **153 de postari**. Promovarea in targul saptamanal si media a facut ca vizibilitatea si imaginea bibliotecii sa creasca. Buna promovare a dus apoi la inscrierile adultilor si adolescentelor la programul de fitness initiat de biblioteca.

Descrierea programului/serviciului (maxim 100 de cuvinte)

Sanatatea nu se poate oferi cuiva in dar, nu se poate cumpara, nici chiar sa o mostenim – ea trebuie doar pastrata. Trebuie sa invatam cum sa facem acest lucru in asa fel incat stilul de viata sanatos sa devina obisnuita.

Prin informarea a 285 de copii in ceea ce priveste beneficiile unei alimentatii sanatoase si riscurile sedentarismului pentru organism, organizarea programului de fitness in biblioteca pentru 180 de copii, 15 adolescente si 18 mamici (cu scaderi de 20 de kg in 4 luni), a concursului “Campionii sanatatii” care a premiat 10 copii, am atras atentia asupra obezitatii, o boala care duce la scăderea speranței de viață prin bolile pe care le determina (diabet, hipertensiune arteriala, infarct, astm bronșic,etc). Alaturi de noi in derularea proiectului au fost medici, asistente medicale si antrenori de fitness, voluntari si cadre didactice care ne-au ajutat sa intelegem ce inseamna “A TRAI SANATOS”.

Care au fost pașii de implementare a programului / serviciului? (maxim 100 de cuvinte)

Planificarea – in septembrie, sub indrumarea echipei IREX.

Lansarea: 8 octombrie. Prima evaluare- 26 octombrie

Intre 8 si 31 octombrie s-au desfasurat 32 de ore de educatie pentru sanatate pentru 285 de elevi, s-au aplicat 190 chestionare pentru selectarea participantilor la programul „Campioni la sanatate”.

In perioada 1 noiembrie-20 decembrie 50 de copii au parcurs programul organizat sub forma a 3 sesiuni de fitness saptamanale folosind consolele Wii, ajutati de medici (pe Skype) si de antrenori de fitness.

Concursul „Campionii sanatatii” – 21 decembrie- recompensarea participantilor si premiarea castigatorilor.

Replicarea programului „Campioni la sanatate” – din februarie pentru 18 mamici si 15 adolescente.

Resursele necesare pentru dezvoltarea noului serviciu (maxim 100 de cuvinte)

Resursele bibliotecii:

- 5 computere;
- 2 imprimante;

- 1 videoproiector;
- 1 ecran de proiectie;
- 1 televizor;
- 100 volume medicina;
- Sala bibliotecii

Resurse IREX:

- 1 LED Smart;
- 2 Nintendo Wii-Consola Wii+Wii Balance Board +Joc Wii Fit Plus;
- 1 aparat foto digital;
- 10 tricouri inscriptionate,
- 45 rame foto si 10 mingi fitness pentru premii concurs;
- 1 Fitness Dance+1 stick USB;
- 1 cantar baie digital

Resurse Primarie:

- Developare foto;
- Hartie si toner;
- Hartie autocolanta stickere;
- Coli ambalaj cadouri

Resurse sponsori:

- Zumba Party _APAR PIETRARI;
- Tricouri si rame foto pentru voluntarii implicati- S.C.ALEDIA S.R.L.
- Covrigei, alune, apa minerala – S.C. DUTI BELA GRANO S.R.L.

Voluntarii proiectului au fost atat cei 11 care au derulat campania de informare in targul saptamanal-in medie 3 h/persoana deoarece au ajutat si la centralizarea rezultatelor, la crearea si pregatirea pliantelor, la crearea logo-ului campaniei, etc; cei doi medici – 3 h/persoana si 5 h/pe skype, 1 asistenta medicala- 35 h/persoana, 2 antrenori de fitness- 90 h si respectiv 3 h/pe skype , 2 studenti pentru instalarea aparaturii – 1h/persoana.

Constrângerii, provocări, obstacole (maxim 100 de cuvinte)

O problema am avut in achizitionarea consolelor deoarece nu le-am putut procura de la Rm.Valcea si a trebuit sa astept o saptamana. Pe de alta parte acest lucru a fost in favoarea proiectului deoarece pana la venirea consolelor am desfasurat mai multe activitati de educatie pentru sanatare.

Lección învățate. Recomandări (maxim 100 de cuvinte)

Numarul mare de participanti la proiect pot spune ca a fost o dificultate ce a fost depasita cu succes datorita unei bune planificari a activitatilor. Atentie deosebita trebuie acordata si problemelor de sanatate care exista deja la persoanele inscrite in proiect (indeosebi in cazul adultilor) deoarece anumite antrenamente pot fi deosebit de solicitante si pot duce la cresteri ale tensiunii arteriale, la usoare accidentari (intinderi de ligamente, de muschi, etc) ce pot avea efecte negative asupra persoanelor implicate. Sfatul unui specialist in domeniu este absolut obligatoriu!

Continuitatea și durabilitatea programului/serviciului (maxim 200 de cuvinte)

Continuam proiectul destinat mamicilor si copiilor. Pe parcursul vacantei de vara sunt planificate in luna august activitati destinate adolescentelor pentru Zumba Dance. Exista solicitari din partea

taticilor care au probleme cu greutatea si care ar putea folosi Wii Sports atat pentru destindere, cat si pentru a pierde din kilograme, mai ales in perioada iernii.

- *Link la pagina de website / blog / pagina de Facebook / galerie foto / orice altă prezență on-line care este relevantă pentru serviciile și programele descrise.*

<https://www.facebook.com/fiifitnessnufatness>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=329024870542340&set=a.319668564811304.69885.285097681601726&type=1&theater> – Ce spun copiii despre proiect

<http://bibliotecapietrari-crina.blogspot.ro/2013/03/si-mamicile-fac-fitness.html>

<http://bibliotecapietrari-crina.blogspot.ro/2013/04/fii-fitness-nu-fatness.html>

Prin prezenta, confirm că toate informațiile din aplicație sunt corecte și complete.

Semnătura reprezentantului autorizat

Data 06.07.2013

Nume CRINA POPESCU

Funcție BIBLIOTECAR