

KUMSEK

CUMSECADE adj. invar., adv. 1. Adj. invar. (Despre oameni) Cu purtări bune; de treabă, onest, cinstit. 2. Adj., adv. (Care este) așa cum se cuvine, cum se cere, cum trebuie; potrivit, bun. – Cum + se + cade.

CUMSECADE este și să
cauți cuvinte în dicționari!

K

A

D

E

KUMSEKADE este un concept inovativ de educare, dedicat tinerilor, având la bază activități integrative, dirijate de specialiști din diverse domenii. Ele sunt infuzate cu povești adevărate și încurajări de la cei care au reușit să își integreze disciplina și mindset-ul de învingător în viețile lor.



Un proiect
al Asociației
ENJOY EDUCATION

KUMSE KADEE

Act GREEN, think like a TEAM!

Proiectul nostru reprezintă un concept inovativ de petrecere a timpului liber și de educare, dedicat copiilor și tinerilor, prin evenimente axate pe trai responsabil, activități de grup și implicare activă.

Motivație

Urmărind modalitățile și nevoile de petrecere a timpului liber la nivelul copiilor și tinerilor, remarcăm (1) nevoia de siguranță și accesibilitate; (2) lipsa opțiunilor în petrecerea timpului liber pe o infrastructură educativă sau într-un cadru organizat în care să fie stimulate creativitatea, simțul civic, dorința de a învăța lucruri noi și comunicarea; (3) lipsa dotărilor gratuite pentru petrecerea timpului liber potrivite pentru toate categoriile de vârstă; (4) concluziile analizelor sociologice, conform cărora în București este nevoie de dezvoltarea sectorului de servicii și infrastructură destinate petrecerii timpului liber.

Act GREEN, think like a TEAM! este un concept prin care ne dorim să reînviem participarea activă a tinerilor la viața comunității și să aducem în centrul preocupărilor tuturor, conceptul de sustenabilitate, de acțiuni benefice durabile și mai ales, să avem în vedere, în toate acțiunile noastre, impactul asupra mediului înconjurător.

Mediu și
amprenta
de carbon

În demersul de a susține procesul
educațional și a ajuta la dezvoltarea
unei generații KUMSEKADE,
propunem ateliere de actualitate și
promitem să fim deschiși la toate
subiectele de interes ale noii
generații!

Consiliere
vocațională

Implicare
civică

Risipă
alimentară
și resursele
limitate ale
planetei

Educație digitală
(VR, AI,
DEEP
FAKE)

Sărăcie și
marginalizare
socială

Violența
(domestică,
bullying etc)

Îngrijire
și sănătate
personală
(prevenție, nutriție
ed. sexuală)

Egalitatea de
șanse între
genuri

Sport și
importanța lui
pentru sănătate

E

D

A

K

E

S

M

U

K

KUMSEK

KADEE

Cum facem?

Elevii înscriși vor lua parte la ateliere și module educaționale, conform unui calendar de activități, urmând ca, la intervale regulate, să marcăm cele acumulate împreună, în cadrul unui eveniment.

Subiecte abordate

1. Mediu și amprenta de carbon
2. Risipa alimentară și resursele limitate ale planetei
3. Sportul și importanța lui pentru o viață echilibrată
4. Implicarea civică
5. Sărăcia și marginalizarea socială
6. Egalitatea de șanse între femei și bărbați
7. Violența în toate formele ei

Cui ne adresăm

Ne adresăm elevilor între 11 și 18 ani, prin unitățile de învățământ publice sau private.

Învățare prin participare

Proiectul nostru presupune acumularea și stăpânirea cunoștințelor de bază în subiectele alese prin implicarea directă a participanților la dezbateri, experimente de laborator, exerciții de conștientizare, activități în aer liber, exerciții de observație participativă și altele.

KUMSE KADE

Mediu, amprenta de carbon a
fiecăruia, a industriilor, a micilor
întreprinzători, a reciclării selective

- Conceptele de **energie verde** și **dezvoltare tehnologică** pe înțelesul tuturor;
- **Circuitul în natură al bunurilor de larg consum**, de la resursele consumate pentru producerea lor până la sfârșitul duratei lor de viață;
- **Economia circulară**, un concept care nu lasă ca lucrurile să se piardă, refolosind continuu materialele sub orice formă s-ar afla;
- Rolul **politicilor publice** în implementarea unor măsuri sustenabile pentru mediul înconjurător.



KUMSEK

Risipa alimentară și resursele limitate ale planetei

- Vorbim despre alimentație sănătoasă, producători locali, surse de hrană din proximitate, agricultură sustenabila.
- Ne propunem să oferim câteva instrumente pentru adoptarea unui regim alimentar echilibrat, cu idei clare despre ce înseamnă cu adevărat să mănânci sănătos, de la citirea etichetei, la cantitatea și felul de apă băută zilnic până la exemple de alimente recomandabile pentru meniul zilnic.
- Vom explica termeni precum aditivii alimentari, grăsimi vegetale hidrogenate, zahăr și sare, hormoni, nitrați și nitriți.
- Vom dezbate schimbarea comportamentelor de alimentație, boli asociate anumitor excese alimentare, riscuri și, mai ales, soluții.



KUMSE

K A D E

Sportul și importanța lui pentru o viață echilibrată

- Se spune că sportul este cel mai bun medicament. Urmat cu regularitate, reduce costurile medicale de-a lungul vieții, îmbunătățește calitatea somnului și crește productivitatea în activitățile de zi cu zi.
- Beneficiile directe ale exercițiilor fizice făcute în mod regulat se extind și la nivelul creierului. Numeroase studii au arătat o rată mai scăzută de anxietate, depresie sau pierdere de memorie, în comparație cu persoanele sedentare. În momentul de față, activitatea fizică este cea mai cunoscută metodă de prevenire și de încetinire a progresiei demenței. Oricine poate face exerciții fizice. Nu este nevoie de o frecvență extrem de mare pentru a simți beneficiile. Chiar și o doză mică de mișcare ajută extrem de mult.
- Colegiul American de Medicină Sportivă recomandă 150 de minute de exercițiu fizic pe săptămână – pragul ideal pentru majoritatea populației (**sursa:** csid.ro).



KUMSE

K A D E

Implicare civică

Importanța unei vieți comunitare cât mai active, a deciziilor în cunoștință de cauză, a implicării unor persoane responsabile în procesele decizionale, prin exprimarea votului și prin cunoașterea drepturilor și obligațiilor cetățeneștii.



KUMSE

K A D E

Sărăcia și marginalizarea sociala

Cum să construiești un proiect integrat pentru dezvoltarea unei comunități defavorizate. Vom exemplifica folosind un proiect de tip POCU, în care se poate acționa pe mai multe paliere pentru a abilita membrii unei comunități defavorizate să lucreze spre independență, integrare în sistemul educațional, calificare pentru o poziții utile în comunitate etc.



KUMSE

K A D E

Egalitatea de șanse între genuri

- Lipsa implicării femeilor în procesul decizional;
- Roluri de gen și stereotipuri perpetuate în societatea românească;
- Femeile în politica;
- Femeile și piața muncii.



KUMSE

K A D E

Violența

- Violența în toate formele ei: domestică, bullying-ul, violența fizică sau violența verbală.
- Violența în societatea românească a devenit un fenomen din ce în ce mai puțin acceptat social în aglomerațiile urbane mari, însă își continuă evoluția, într-un ritm apropiat celui internațional.
- Numeroase studii leagă violența de lipsa ocupației, dezorganizarea familială, veniturile insuficiente și educația precară. Prin urmare, prin educație se poate lucra la cel puțin două dintre elementele care favorizează apariția violenței: educația în sine și, indirect, lipsa ocupației. O persoană care a încheiat cel puțin ciclul liceal are mai puțin șanse să ocupe un loc de muncă față de cineva care s-a oprit din studiu instituționalizat mai devreme.



KUMSE KADE

Educație digitală

- Violența în toate formele ei: AI, VR, DEEP FAKE
- Educatia digitala timpurie ne pregateste pentru adaptarea noastra intr-o societate in continua transformare digitala, in care AI (artificial intelligence), VR (virtual reality) si AR (augmented reality) vor creiona tabloul normalității.
- Este important să ne familiarizăm cu toate aceste concepte precum cyberbullying, fake news, impactul inteligenței artificiale, comstientizarea metodelor folosite de unele companii pentru a controla zona online precum si asigurarea vietii private



KUMSEKA

Ținte

- Dezvoltarea unei conștiințe publice în direcția mediului înconjurător, a socialului, a activităților sociale și de solidaritate, a implicării civice etc;
- Dezvoltarea unor servicii educative de calitate, socialul și educația fiind două dintre cele mai importante valori ale unei societăți sănătoase;
- Dezvoltarea serviciilor sociale dar și de petrecere a timpului liber pentru elevi - crearea unui sistem sustenabil de voluntariat pentru a suplini lipsurile din sistemul sanitar și din învățământ și pentru a asigura o calificare suplimentară persoanelor implicate/șomere/asistate social sau în alte situații vulnerabile.

Prin implementarea The Green Team al Institutului Verde, ne dorim implementarea unui concept multidirecțional care să îmbine mai multe caracteristici, fiind atât de mediu, psihologic, educațional, educativ, cât și cultural. Astfel, vom contribui alături de finanțatori și parteneri la formarea unei societăți mai sănătoase.



Nu e normal să trecem cu vederea situațiile de bullying. Agresorii trebuie să înțeleagă că există consecințe.

Nu-mi pasă ce spun toți fraierii. Dacă se comportă ca niște victime, cine sunt eu să-i contrazic?!

martor activ

agresor

Tu cine ești?

Și tu te poți afla în oricare din aceste situații.

Nu-i înțeleg! Ce au cu mine? Nu mă lasă în pace și mă jignesc mereu. Nu-mi place deloc în pauza!

Nu e treaba mea să mă bag între ei. Pentru mine cine se bagă? Să se descurce fiecare până la urmă ...

victimă

martor pasiv

KUMSEKADE



BUSY CHANGING THE WORLD

Proiectul KUMSEKADE este derulat de ENJOY EDUCATION.
Află mai multe pe enjoyeducation.ro sau scanează codul QR.



VERBAL

intimidări, jigniri,
amenințări și umilire

tipuri de bullying

Bullying-ul
îmbracă multe
forme. Fii
atent(ă) la cele
din jurul tău.

SOCIAL

bârfa, răspândirea
informațiilor cu
potențial dăunător,
excluderea din grup

FIZIC

violență fizică,
distrugerea bunurilor,
îmbrâncituri

DIGITAL

publicarea
informațiilor
personale fără
acord, a
fotografiilor
nepotrivite,
amenințări și
șantaj



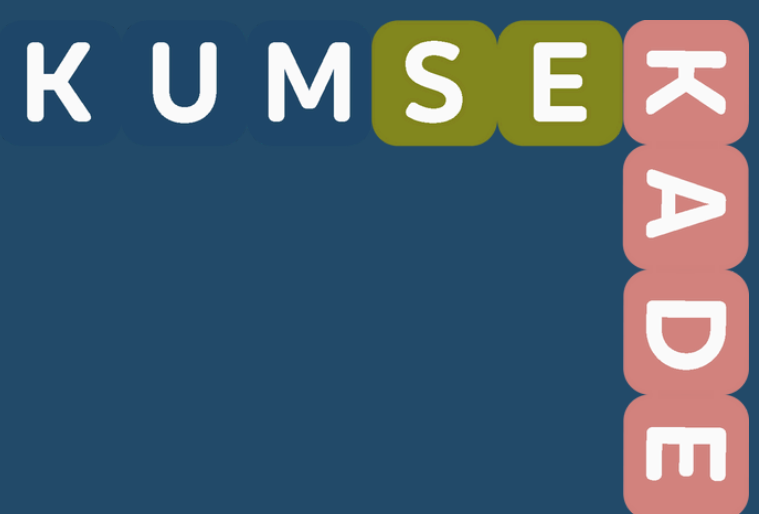
Cheamă
un adult!

Fii amabil și
oferă-i sprijin
copilului
agresat!

Spune-i
agresorului
să înceteze!

ce faci
dacă vezi
bullying

Povestește
unui profesor!



BUSY CHANGING THE WORLD

Proiectul KUMSEKADE este derulat de ENJOY EDUCATION.
Află mai multe pe enjoyeducation.ro sau scanează codul QR.

