



FC BIHOR Oradea

Asociația Club Sportiv Fotbalistic Oradea
Olimpiadei 1, 410151 Oradea, Romania
Email: office@fcbihororadea.ro

UN CLUB UN ORAȘ UN JUDEȚ
UN VIITOR ÎMPREUNĂ

Invitație pentru școli și grădinițe

Clubul FC Bihor lansează cu entuziasm “Campionii vieții sănătoase” - un proiect dedicat copiilor și elevilor din Oradea și împrejurimi, menit să promoveze sportul, un stil de viață sănătos și importanța educației prin modele pozitive. În cadrul acestuia, jucătorii echipei noastre vor vizita școli și grădinițe pentru a interacționa cu cei mici prin activități educative, motivaționale și distractive.

Dacă doriți ca echipa noastră să vină în vizită la instituția dumneavoastră, vă rugăm să ne contactați pentru a stabili împreună o dată convenabilă.

Vă așteptăm cu drag să ne fiți gazde și să le oferim copiilor o experiență de neuitat alături de jucătorii FC Bihor!

Pentru a vă alătura proiectului nostru, vă rugăm să ne contactați.



F.C. Bihor Oradea

+40 748 150 229

contact@fcbihororadea.ro

www.fcbihor.ro



FC BIHOR Oradea

Asociația Club Sportiv Fotbalistic Oradea
Olimpiadei 1, 410151 Oradea, Romania
Email: office@fcbihororadea.ro

UN CLUB UN ORAȘ UN JUDEȚ
UN VIITOR ÎMPREUNĂ

CAMPIONII VIEȚII SĂNĂTOASE
Vizite FC BIHOR în școli și grădinițe
Grup de vârstă targetat: 6 – 11 ani

Durata totală: Aproximativ 60 minute

1. Sosirea și introducerea (5 minute)

- Jucătorii echipei FC Bihor sunt prezentați de către un profesor sau director al instituției.
- Căpitanul echipei sau un jucător reprezentativ face o scurtă introducere despre echipă și scopul vizitei.
- Se transmite un mesaj de bun venit și se pune accent pe importanța unei vieți sănătoase.

Exemple de mesaje:

- „Pentru a ajunge aici, am urmat un stil de viață sănătos, care include o **alimentație corectă, multă muncă și disciplină, sport regulat și odihnă** suficientă.”
- „Ne bucurăm să fim alături de voi și să vă arătăm cum sportul ne-a ajutat să fim mai buni atât pe teren, cât și în viață.”

2. Discuție motivațională și sesiune de întrebări (10 minute)

- Fiecare jucător povestește pe scurt:
 - Un moment important din cariera sa.
 - Cum i-a ajutat stilul de viață sănătos să performeze.
 - Ce obstacole a depășit și cum a reușit să rămână motivat.
- Copiii sunt invitați să pună întrebări jucătorilor despre fotbal, nutriție, somn sau alte curiozități.

Exemple de întrebări:

- „Ce mâncați înainte de un meci important?”



- „Câte ore dormiți pe noapte?”
- „Ce vă motivează atunci când aveți o zi mai grea?”

3. Promovarea sănătății (10 minute total)

Această secțiune este esențială pentru a educa copiii într-un mod interactiv și captivant despre beneficiile unui stil de viață sănătos. Poate fi structurată în patru sub-puncte principale: alimentație, mișcare, odihnă și hidratare corectă. Jucătorii își vor împărtăși propriile experiențe și vor folosi exemple concrete din viața lor de sportivi.

A. Alimentația sănătoasă (3 minute)

- Mesaj introductiv: „Alimentația este combustibilul corpului nostru. Așa cum o mașină are nevoie de benzină de calitate, și corpul nostru are nevoie de hrană sănătoasă pentru a funcționa bine.”
- Ce să includă copiii în alimentație:
 - Fructe și legume: „Noi mâncăm multe fructe și legume, pentru că ne dau energie și ne protejează corpul.”
 - Proteine: „De exemplu, carne, ouă, sau pește – acestea ne ajută să avem mușchi puternici.”
 - Hidratare: „Este foarte important să bem apă! Noi bem apă înainte, în timpul și după antrenamente.”
- Joc interactiv: Jucătorii întreabă copiii ce alimente cred că sunt bune și ce nu. Exemple:
 - „Este mai sănătos să mâncăm un măr sau un chips?”
 - „Ce ar trebui să bem la școală: suc acidulat sau apă?”
 - Îi pot recompensa cu aplauze pentru răspunsuri corecte și/sau stickere cu FC Bihor.

B. Mișcarea zilnică și sportul (3 minute)

- Importanța mișcării:



- „Sportul este cheia pentru a avea un corp sănătos și o minte limpede. Noi facem sport în fiecare zi, dar și voi puteți începe cu câteva minute pe zi.”
- Beneficii: „Vă ajută să aveți mai multă energie, să vă concentrați mai bine la școală și să vă faceți prieteni noi.”
- Exemple din viața jucătorilor:
 - „Noi, fotbaliștii, facem exerciții de încălzire în fiecare zi înainte de antrenament. Ați vrea să vă arătăm câteva mișcări simple pe care le puteți face acasă sau în parc?”
 - Jucătorii pot face câteva mișcări simple (genuflexiuni, întinderi, sărituri) și încurajează copiii să le imite.
- Joc interactiv:
 - Întrebări rapide:
 - „Ce sporturi vă place să faceți?”
 - „Știți câți pași este bine să facem într-o zi?”
 - Copiii pot oferi răspunsuri și primesc feedback pozitiv.

C. Odihna și programul regulat (2 minute)

- Importanța somnului:
 - „Odihna este la fel de importantă ca sportul și mâncarea sănătoasă. După un antrenament, corpul nostru are nevoie de somn pentru a se recupera.”
 - „Noi încercăm să dormim cel puțin 8 ore pe noapte pentru a fi odihniți la antrenamente și meciuri.”
- Rutina zilnică:
 - „Pe lângă odihnă, este important să avem un program organizat. Noi ne trezim devreme, mâncăm micul dejun și apoi mergem la antrenamente.”
 - „Și voi puteți începe ziua cu un mic dejun sănătos și o scurtă plimbare până la școală.”
- Joc interactiv:



FC BIHOR Oradea

Asociația Club Sportiv Fotbalistic Oradea
Olimpiadei 1, 410151 Oradea, Romania
Email: office@fcbihororadea.ro

UN CLUB UN ORAȘ UN JUDEȚ
UN VIITOR ÎMPREUNĂ

- o Întrebare: „Cine îmi spune la ce oră merge la culcare? Este bine să ne culcăm devreme pentru a fi fresh a doua zi.”

D. Importanța hidratării (2 minute)

Apa este cel mai bun combustibil pentru corpul nostru – ne ajută să fim plini de energie la școală, la joacă și pe terenul de fotbal!

Sucurile carbogazoase sunt dăunătoare pentru că au foarte mult zahăr și acizi care strică dinții, pot duce la îngrășare, probleme de stomac și nu hidratează corect corpul. Acestea doar par gustoase, dar pot face rău pe termen lung consumate des. În locul lor, e mult mai sănătos să bem apă plată sau sucuri naturale fără zahăr adăugat, care ne dau energie curată.

„Noi, jucătorii de la FC Bihor, bem apă în fiecare zi – înainte, în timpul și după antrenamente. Apa ne face mai rapizi, mai concentrați și mai sănătoși!”

În final, jucătorii încheie cu un mesaj inspirațional:

- „Ca să devenim sportivi buni, a trebuit să ne disciplinăm – să mâncăm sănătos, să facem mișcare și să ne odihnim și hidratăm corect. Și voi puteți face asta în fiecare zi, indiferent ce vreți să deveniți: sportivi, doctori sau profesori!”
- Se poate lansa o provocare: „Să încercați în fiecare zi să mâncați un fruct, să faceți cel puțin 20 minute de mișcare și să vă culcați înainte de ora 22. Cine acceptă provocarea?”

Acest mesaj poate fi însoțit de o **broșură educativă** și/sau de o invitație pentru un viitor eveniment sportiv.

4. Importanța ascultării profesorilor, educatorilor și părinților, beneficiile unui echilibru între viața academică și sportul (5 minute)

Această parte va sublinia rolul esențial al adulților din viața copiilor, care îi ghidează și îi ajută să devină mai buni, folosind exemple relevante și povești personale ale jucătorilor.

Mesaj introductiv:

„Știați că noi, sportivii, avem antrenori care ne ghidează și ne învață ce să facem pentru a deveni mai buni? Și voi aveți profesori, educatori și părinți care fac același lucru pentru voi.”



FC BIHOR Oradea

Asociația Club Sportiv Fotbalistic Oradea
Olimpiadei 1, 410151 Oradea, Romania
Email: office@fcbihororadea.ro

UN CLUB UN ORAȘ UN JUDEȚ
UN VIITOR ÎMPREUNĂ

„Ei vă vor binele și vă învață lucruri importante care vă vor ajuta în viață, chiar dacă uneori nu înțelegeți de ce vă cer anumite lucruri.”

Exemple din viața jucătorilor:

„Noi am ajuns unde suntem pentru că ne-am ascultat antrenorii. Ei ne-au învățat nu doar să jucăm fotbal, ci și să fim disciplinați, să muncim din greu și să nu renunțăm.”

„De exemplu, un antrenor mi-a spus să dorm mai devreme și să mănânc sănătos. La început mi se părea greu, dar când am văzut cât de bine mă simt pe teren, am înțeles că avea dreptate.”

„Și părinții mei mi-au spus de multe ori să fac sport și să mă țin de școală. Astăzi le mulțumesc, pentru că fără sfaturile lor, nu aș fi aici.”

Joc interactiv:

Întrebări către copii:

„Cine vă învață cele mai multe lucruri bune acasă?”

„La școală, cine vă ajută să înțelegeți lecțiile și să vă faceți prieteni?”

Jucătorii îi pot provoca să spună un exemplu de sfat pe care l-au primit de la părinți sau profesori și cum i-a ajutat.

Mesaj final: „La fel cum noi avem nevoie de antrenori, și voi aveți nevoie de profesori și părinți care să vă ajute să deveniți mai buni în ceea ce faceți.”

„Când îi ascultați pe cei care vă îndrumă, învățați lucruri care vă vor ajuta să vă atingeți visurile, indiferent dacă vreți să deveniți sportivi, doctori, artiști sau orice altceva.”

„Noi suntem mândri că i-am ascultat pe antrenorii și părinții noștri, iar acum vrem să vă spunem și vouă: ascultați-i pe cei care vă vor binele și veți reuși să faceți lucruri minunate!”

Această parte poate fi încheiată cu un moment de aplauze în care copiii sunt încurajați să mulțumească profesorilor și părinților lor pentru sprijin.

5. Activitate fizică interactivă (10-15 minute)

- **Grădinițe:** Jucătorii organizează jocuri simple, precum fotbal cu mini-porti, sărituri în cercuri colorate, ștafete cu mingi sau alte activități distractive.
- **Școli:** Mini-antrenament demonstrativ, în care copiii sunt implicați:



FC BIHOR Oradea

Asociația Club Sportiv Fotbalistic Oradea
Olimpiadei 1, 410151 Oradea, Romania
Email: office@fcbihororadea.ro

UN CLUB UN ORAȘ UN JUDEȚ
UN VIITOR ÎMPREUNĂ

- Învățarea câtorva exerciții de bază de încălzire.
- Jocuri de coordonare și dribling.
- Un mic meci de fotbal sau alte jocuri sportive adaptate vârstei.

*Sau alte activitati fizice în funcție de infrastructura disponibilă.

6. Fotografii și autografe (10-15 minute)

- Jucătorii fac fotografii cu copiii și semnează mingi, tricouri sau alte materiale.
- Se înmânează materiale promoționale ale clubului (pliante despre FC Bihor, programul meciurilor, invitații pentru familii la un meci, carduri cu poze jucători + autografe).

7. Mesaj de încheiere și invitație (5 minute)

- Jucătorii mulțumesc gazdelor pentru primire și invită copiii și familiile lor să participe la un meci al echipei FC Bihor.
- Un cadou simbolic pentru instituție: o minge semnată de echipă sau un tricou personalizat cu numele grădiniței/școlii.

Rezultate așteptate:

- Copiii vor fi inspirați să adopte un stil de viață mai organizat, incluzând obiceiuri sănătoase precum mișcarea zilnică, alimentația echilibrată și un program regulat de odihnă.
- Vor înțelege importanța de a asculta și respecta sfaturile părinților, profesorilor și educatorilor, recunoscând rolul acestora în dezvoltarea lor personală.
- Relația dintre club și comunitate se va consolida.
- Vizibilitatea echipei FC Bihor va crește, atrăgând mai mulți suporteri tineri (și nu numai).