

Programe Asociația Wello

Programe gratuite de educație și prevenție pentru sănătate, construite pentru întreaga comunitate școlară — elevi, profesori, consilieri și medici școlari.

ANUL ȘCOLAR 2026–2027

A red vertical banner with the logo 'ȘH SCHOOL OF HEALTH' in white. The 'ȘH' is large and stylized, with the 'S' having a small square above it. The words 'SCHOOL' and 'OF HEALTH' are stacked to the right of the 'H'. The banner is slightly out of focus, showing a blurred background of a room with blue chairs and a white table.

ȘH SCHOOL
OF HEALTH

Cine suntem?

Din 2019, **Asociația Wello**, aduce în școli și comunități instrumente practice de educație și prevenție, create împreună cu specialiști din nutriție, sănătate mintală și educație.

Gratuit

Toate programele și
resursele sunt gratuite.

România & Rep. Moldova

+6000 școli

Integrat

Educația pentru sănătate devine parte din activitatea curentă a școlii.



Programe în școli, 2026–2027

Program	Pentru cine	Format	Rol principal
BUILT Living Lab	Elevi 14–16 ani	4 sesiuni	Imagine corporală, body neutrality
HealthUp Club	Elevi liceu 14–18 ani	Un semestru	Educație peer-to-peer
Un dietetician pentru fiecare școală	Consilieri și medici școlari	60–90 min	Recunoașterea semnalelor
Resurse pentru medicii școlari	Medici școlari	Digitale	Ghiduri, infografice, instrumente
Traininguri lunare profesori	Profesori	Online, lunar	Implementare la clasă
NutriHacks	Elevi de gimnaziu și liceu	Online sau fizic, în funcție de locație	Nutriție adaptată vieții reale de elev

BUILT Living Lab

„Corpul tău e un instrument, nu un ornament.”



Program de **body neutrality** construit din perspectivă masculină, livrat clasei întregi în orele de dirigenție.

- **Public:** elevi 14–16 ani (clasele a VIII-a – a X-a) în Cluj
- **Durată:** 4 sesiuni săptămânale × 50 min
- **Obiective:** reducerea nemulțumirii corporale, gândire critică față de social media, schimbarea normelor de grup

Cele 4 sesiuni BUILT Living Lab

1

Decoding the ideal

Deconstrucția idealurilor corporale, media literacy și body neutrality.

2

Body as a tool

Exerciții care conectează capacitățile corpului cu valorile personale — accent pe funcționalitate.

3

Peer pressure lab

Scenarii reale, role-play și discuții despre presiune de grup și social media.

4

Commit & move on

Recapitulare, angajamente personale și norme de clasă asumate colectiv.

Programul este dezvoltat iterativ: feedbackul elevilor și al profesorilor ajustează materialele de la o implementare la alta.

HealthUp Club

Elevi voluntari care devin **educatori pentru colegii lor** — educație peer-to-peer pentru licee.

1

Recrutare

Echipă de 6–8 elevi voluntari

2

Identificare nevoi

Chestionar aplicat colegilor

3

Pregătire

Resurse validate + sprijin specialiști

4

Capsule educaționale

4–5 capsule de 15–20 min

5

Livrare

Susținute pentru colegi la clasă

Un dietetician pentru fiecare școală



Program practic de **60–90 minute** pentru consilieri și medici școlari — bazat pe studii de caz.

„Observ o schimbare la un elev, dar nu știu dacă are relevanță nutrițională. Ce ar trebui să întreb și care este următorul pas?”

Situații abordate: modificări de greutate, restricții alimentare, preocupare excesivă pentru imagine corporală, alimentație haotică, mâncat emoțional, oboseală, bullying asociat greutății, influența social media, consum excesiv de energizante.

01

Observă

Ce s-a schimbat și ce semnale merită atenție?

02

Întreabă

Cum deschizi conversația fără judecată sau stigmatizare?

03

Identifică

Există un risc nutrițional sau comportamental potențial?

04

Recomandă

Monitorizare, dietetician, psiholog sau colaborare de specialiști?

Resurse gratuite pentru Medicii Școlari

O bibliotecă de instrumente practice

Resurse gratuite pentru prevenție și educație, accesibile indiferent de localitate.



Ghiduri & Infografice

Materiale de educație pentru sănătate pentru elevi și părinți.



Anchete alimentare

Instrumente de evaluare și screening nutrițional.



Repere de colaborare

Când și cum se solicită sprijinul unui dietetician sau alt specialist.

Traininguri Lunare pentru Profesori

Traininguri online gratuite, lunare, pentru profesori din întreaga țară — sprijin pentru implementarea responsabilă a resurselor educaționale la clasă.

Context & Obiective

Înțelegerea resursei și a scopului său educațional.

Pași concreți

Cum se folosește la clasă, cu recomandări de facilitare.

Adaptare

Variante în funcție de vârstă și contextul clasei.

Continuitate

Ghidaj pentru continuarea discuției după activitate.

- Pe lângă programele recurente, echipa poate participa punctual la workshopuri, săptămâni tematice și evenimente școlare, analizate individual în funcție de nevoia școlii.

NutriHacks

Educație pentru nutriție adaptată vieții reale de elev și student de liceu — nu reguli rigide, ci informație practică și aplicabilă. NutriHacks ajunge în școli din toată țara, cu format adaptat în funcție de locație.

Despre ce vorbim

- Cum adaptăm alimentația la programul de școală și liceu
- Cum construim mese și gustări realiste în zile aglomerate
- Cum facem alegeri alimentare mai bune fără perfecționism
- Cum adaptăm recomandările la contextul și rutina reală a elevilor
- Teme propuse de participanți, discutate într-un format deschis și practic

Format de desfășurare

Fizic, în școală

În județele unde este posibil, sesiunile au loc direct în școală.

Online

Suport online pentru școlile și județele unde prezența fizică nu este posibilă.

Pentru: elevi de gimnaziu și liceu

Programe în comunitate, 2026-2027

Pe lângă programele dezvoltate pentru școli, School of Health duce educația pentru sănătate și în comunitate, prin inițiative construite în jurul contextelor reale ale familiilor și tinerilor. Aceste programe completează intervențiile din școli și creează spații în care informația poate fi discutată, adaptată și pusă în practică în viața de zi cu zi.

Program	Pentru cine	Format	Focus principal
Familia la aceeași masă	Părinți și familii cu copii/adolescenți de 10–18 ani	Hibrid în Cluj + opțiune integral online	Relația cu mâncarea și corpul în familie
NutriHacks SHIFT	Studenti din Cluj-Napoca	Fizic, Zbor Hub Cluj — 6 luni, 12 întâlniri	Schimbarea relației cu mâncarea prin obiceiuri conștiente

Familia la aceeași masă

Program pentru părinții copiilor și adolescenților între 10 și 18 ani, construit în jurul relației cu mâncarea și cu propriul corp în familie. Accentul este pus pe instrumente simple și aplicabile, astfel încât părinții să poată transforma recomandările despre alimentație într-un mod de lucru potrivit pentru viața lor de zi cu zi.

Ce abordăm

- Nevoile nutriționale ale copilului și adolescentului aflat în creștere
- Comunicarea despre corp, greutate și alimentație fără rușine sau stigmatizare
- Provocări precum refuzul alimentelor, selectivitatea alimentară sau mâncatul emoțional
- Organizarea meselor în familie și împărțirea responsabilităților între părinte și copil
- Instrumente practice pe care familia le poate continua și după încheierea programului

Format de desfășurare

Hibrid

Componentă de deschidere fizică în Cluj-Napoca, cu module educaționale continuate online.

Integral online

Famiile din alte localități pot participa fără deplasare.

NutriHacks SHIFT

A treia ediție NutriHacks și prima cu un design de intervenție structurat: un program comunitar de 6 luni pentru studenți din Cluj-Napoca, gândit să schimbe real relația cu mâncarea — nu prin diete, ci prin obiceiuri conștiente, informație corectă și sprijinul unui grup.

Ce include programul

- 12 întâlniri structurate pe parcursul a 6 luni
- Jurnal de reflecție individual pe tot parcursul programului
- Grup activ de studenți cu întâlniri regulate la Zbor Hub Cluj
- Nutriționist-dietetician autorizat alături pe toată durata
- ↘ Teme propuse de participanți, discutate într-un format deschis și practic

Format de desfășurare

Fizic, la Zbor Hub Cluj

Întâlniri regulate pentru studenți din Cluj-Napoca.

6 luni, 12 întâlniri

Design de intervenție structurat, cu jurnal de reflecție și grup activ.

Un ecosistem pentru întreaga comunitate

Aceeași direcție de prevenție și educație pentru sănătate, susținută de elevi, profesori și profesioniștii din școală.



BUILT Living Lab

Elevi — imagine corporală & body neutrality



HealthUp Club

Elevi educatori pentru colegii lor



Dietetician în școală

Consilieri & medici — recunoaștere și orientare



Resurse Gratuite

Medici școlari — instrumente practice



Traininguri Profesori

Implementare la clasă cu sprijin de experți



Familia la aceeași masă

Părinți & familii — relația cu mâncarea și corpul



NutriHacks

Tineri, elevi & studenți — nutriție adaptată vieții reale



Înscrie școala: www.school-health.ro/ro/inscrie-scoala — Toate programele sunt gratuite.