

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII al REPUBLICII  
MOLDOVA

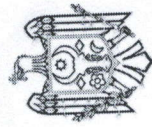
DIRECȚIA EDUCAȚIE DUBĂSARI  
Tabăra de odihnă „PRIETENIA”



Aprobat:  
Șef Direcția Educație Dubăsari



Directorul taberei: Verlan Viorica



Digitally signed by Verlan Viorica  
Date: 2026.05.21 06:12:54 EEST  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ

## PLANUL DE ACTIVITATE

al Taberei de odihnă și întremare a sănătății copiilor „Prietenia”

elaborat în conformitate cu Hotărârea Guvernului nr. 334 din 23 aprilie 2009

### I. DATE GENERALE

**Denumirea instituției:** Î.M. Centrul de odihnă pentru Copii și Tineret „Prietenia”

**Tipul instituției:** Tabără de odihnă și recreere pentru copii și adolescenți

**Perioada de activitate:** Sezonul estival 2026

**Temei legal:** Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr. 334 din 23 aprilie 2009 privind aprobarea Regulamentului de funcționare a taberelor de odihnă și întremare a sănătății copiilor și adolescenților.

## II. SCOPUL ACTIVITĂȚII

Asigurarea condițiilor optime pentru odihna, educația, dezvoltarea personală, întremarea sănătății și securitatea copiilor și adolescenților prin organizarea activităților instructiv-educative, cultural-artistice, sportive și recreative.

Perioada: iunie-august 2026,

Ture organizate în 2026: 7

Perioadele: Turul I: 8.06.2026-17.06.2026

Turul II: 20.06.2026-29.06.2026

Turul III: 2.07.2026-11.07.2026

Turul IV: 14.07.2026-23.07.2026

Turul V: 26.07.2026-04.08.2026

Turul VI: 07.08.2026-16.08.2026

Turul VII: 19.08.2026—28.08.2026.

Durata unui schimb: 10 zile.

Număr estimativ de copii per schimb: 295 copii.

---

## III. OBIECTIVE GENERALE

1. Asigurarea securității vieții și sănătății copiilor pe întreaga perioadă de aflare în tabără.
2. Organizarea activităților educative și recreative conform particularităților de vârstă.
3. Promovarea modului sănătos de viață și a educației ecologice.
4. Dezvoltarea spiritului de echipă, toleranței și comunicării între participanți.

5. Respectarea normelor sanitaro-epidemiologice, antiincendiere și de protecție a muncii.
6. Asigurarea alimentației echilibrate și a condițiilor igienico-sanitare.
7. Organizarea activităților sportive și cultural-artistice în condiții de siguranță.

---

## IV. DIRECȚII DE ACTIVITATE

### 1. Activitatea administrativă

Nr.	Activitatea	Termen	Responsabil
1	Elaborarea planului sezonier de activitate	Mai 2026	Director tabără
2	Verificarea bazei materiale și tehnice	Mai 2026	Administrator
3	Asigurarea autorizațiilor sanitare și PSI	Mai–Iunie 2026	Director / Responsabil SSM
4	Instruirea personalului	Înainte de deschiderea sezonului	Director
5	Organizarea evidenței copiilor și personalului	Permanent	Administrator/Educator superior
6	Monitorizarea respectării regulamentului intern	Permanent	Administrația

---

### 2. Activitatea educativă

Nr.	Activitatea	Frecvența	Responsabil
1	Organizarea programului zilnic educativ	Zilnic	Educatori
2	Ore tematice: prietenie, toleranță, disciplină	Săptămânal	Educatori / Psiholog
3	Activități de dezvoltare personal	Săptămânal	Educatori
4	Concursuri intelectuale și interactive	Săptămânal	Consiliul educatorilor
5	Activități de educație civică și patriotică	Lunar	Educatori

---

### 3. Activitatea cultural-artistică

Nr.	Activitatea	Termen	Responsabil
1	Ceremonia de deschidere a sezonului	La începutul fiecărei ture	Director artistic

2	Seri tematice și discoteci	Săptămânal	Educatori
3	Concurs „Talentele Taberei Prietenia”	Fiecare tură	Director artistic
4	Festival de cântec și dans	Lunar	Educatori
5	Ceremonia de închidere și premiere	Finalul turei	Administrația

---

#### 4. Activitatea sportivă și de sănătate

Nr.	Activitatea	Frecvența	Responsabil
1	Gimnastica de dimineață	Zilnic	Instructor sportiv
2	Competiții sportive	Săptămânal	Instructor sportiv
3	Jocuri în aer liber	Zilnic	Educatori
4	Monitorizarea stării de sănătate	Permanent	Cadru medical
5	Activități de promovare a modului sănătos de viață	Săptămânal	Cadru medical

---

#### 5. Activitatea privind securitatea și protecția copiilor

Nr.	Activitatea	Termen	Responsabil
1	Instructaj privind securitatea vieții	La sosirea copiilor	Educatori
2	Exerciții de evacuare în caz de incendiu	Lunar	Responsabil PSI
3	Supravegherea permanentă a copiilor	Permanent	Educatori
4	Respectarea normelor sanitare	Permanent	Cadru medical
5	Controlul alimentației și apei potabile	Permanent	Administrația / Cadru medical

---

### V. PROGRAMUL ZILNIC ORIENTATIV

Ora Activitatea

07:30 Deșteptarea și amenajarea patului

07:45 Gimnastica de dimineață

08:15 Igiena personală

08:30 Micul dejun  
09:30 Activități educative și recreative (băi de soare, de aer, scăldături, dușuri)  
13:00 Prânzul  
14:00 Odihna  
16.00 Gustarea  
16.30 Activități sportive și jocuri, lectură  
18:30 Cina  
21:00 Program artistic / discotecă  
22:00 Somnul

---

## **VI. MĂSURI DE PROTECȚIE ȘI SECURITATE**

1. Respectarea normelor sanitar-epidemiologice și antiincendiar.
  2. Asigurarea supravegherii permanente a copiilor.
  3. Dotarea taberei cu trusă medicală și mijloace PSI.
  4. Examinarea medicală a personalului și copiilor.
  5. Interzicerea accesului persoanelor străine fără autorizare.
  6. Organizarea instruirilor privind securitatea și comportamentul în situații de urgență.
- 

## **VII. INDICATORI DE PERFORMANȚĂ**

- Numărul copiilor participanți în fiecare tură;
- Gradul de satisfacție al copiilor și părinților;
- Lipsa incidentelor grave și respectarea normelor de securitate;
- Numărul activităților realizate conform planului;
- Participarea activă a copiilor la activități educative și sportive.

Nr.d/o	Obiective	Unitatea de conținut	Conținut cultural – distractiv	Conținut sportiv	Metode și tehnici de realizare	Material didactice
<p>Prima zi: <b>Bun venit în tabără</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- familiarizarea cu regulamentul taberei;</li> <li>- instruirea elevilor privind regulile de igienă, comportament și tehnica securității pe teritoriul taberei;</li> <li>- proiectarea acțiunilor de menținere a relațiilor interpersonal durabile;</li> </ul>	<p>1. Careul de lucru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentarea conducătorilor de cercuri si atelierelor de creație;</li> <li>- prezentarea programului de lucru.</li> </ul> <p>2. Activități de socializare</p>	<p>Familiarizarea elevilor cu spațiile taberei</p> <p>Familiarizarea elevilor cu prevederile regulamentului taberei, graficul de activitate al taberei;</p> <p>Informarea copiilor cu privire la tehnica securității în spațiile taberei.</p> <p>Realizarea emblemelor pentru fiecare detașament</p> <p>Petrecere de Bun venit: ”Iată-ne!”</p>	<p>Activități la piscină</p>	<p>Jocul „Gheața se cunăște”</p> <p>Seara de bun venit cu muzică și dans. ”Seara talentelor”</p> <p>Conversație</p> <p>Demonstrație</p> <p>Observație</p>	<p>Fișe de instruire postere cariocă, clei.</p> <p>mingi</p>

<p>A doua zi <b>Moldova- Patria Mea</b></p>	<p>- Respectarea culturii poporului nostru, manifestării atitudinii respectuoase, față de cultura altor popoare;</p> <p>- Formarea abilităților de colaborare constructivă;</p> <p>- Formarea receptivității față de valorile morale, estetice, etice, etc.;</p> <p>- Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de țara în care trăim, cultivarea sentimentelor de dragoste, atașament și generozitate pentru Republica Moldova;</p>	<p>1. Activități în detașamente</p> <p>2. Activități în cadrul cercurilor pe interese;</p> <p>3. Întâlnire cu specialiștii Serviciului protecției civile și a situațiilor excepționale;</p> <p>4. Desfășurarea competițiilor.</p> <p>5. Victorină, concurs de desene și postere cu tematica: "Vacanța mare"</p> <p>6. Seară „Promovăm talentele taberei”</p> <p>7. <i>film „Dincolo de lună”(YouTube)</i></p>	<p><i>”Patria sunt eu, ești tu, este ceea ce am moștenit , ce iubim și ce visăm”</i></p> <p>„Născut în Moldova”</p> <p><i>Concurs de desen „Patria în viziunea copiilor”;</i></p> <p>Cântecul patriotic.</p> <p><i>„Patria și Mama – două teme majore în creația poetică a scriitorilor moldoveni”</i></p> <p><i>„Moldova are talent,,</i></p>	<p>Antrenament de acordare a primului ajutor eventualilor sinistrați în caz de SE.</p> <p>Organizare echipelor Tinerii salvatori și pompieri;</p> <p>Activități la piscină</p> <p>concurs</p>	<p>Conversația Mozaic Turul galeriei. Observația Exercițiul la alarmă</p> <p>Exercițiu demonstrative privind confecționarea din materiale pe care le avem la dispoziție în condiții de camp. Confecționare măștilor, atelelor. Pregătirea bandajelor</p> <p>Exercițiu demonstrativ privind acordarea primului ajutor.</p> <p>Întrebări Expoziție</p>	<p>Vopsea Pensule Flipchart Marchere Clei Stichere Hârtie colorată</p> <p>Tifon Vată Fire metalice Ac, ață</p> <p>Internet Proiector ecran</p>
---	---	---	--	---	--	--

<p>A treia zi „<b>Aven- tură în natură</b>”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- valorificarea respectului față de simbolică țării</li> <li>- formarea deprinderilor și atitudinilor de comportament responsabil în caz de situații excepționale cu caracter natural, tehnologic și ecologic;</li> </ul> <p>- promovarea modului sănătos de viață</p>	<p><b>1. Excursie la Orașul Caprelor</b></p> <p>Concurs de desen/ și pe asfalt:</p> <p>3. Activități în detașamente</p> <p>4. Maraton de Flash-mob al echipelor.</p> <p>5. Recital de cântece și poezii</p> <p><b>6. Discotecă tematică: Miss Prietenia</b></p>	<p>7. Siguranța pe internet;</p> <p>8. Acordarea primului ajutor în caz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• înec;</li> <li>• incendiu;</li> <li>• cutremur;</li> </ul> <p>Antrenament „Atribuții și acțiuni ale efectivului instituției de învățământ în caz de situație excepțională”;</p> <p>Simularea inopinată a situațiilor excepționale pentru fixarea cunoștințelor realizate în parteneriat cu specialiștii SPCSE.</p> <p>„Tinerii salvatori și pompieri”</p> <p>Concurs de desen „Focul – prieten și dușman” „<b>Siguranța înainte de toate</b>”</p>	<p>Activități la piscină</p> <p>Oina</p> <p>Volei</p>	<p>Conversație; Explicare; lectură; joc; lucrul în grup; comentarea citatelor. Jocuri didactice</p> <p>Dezbateri Jocuri sportive Concurs Expoziție</p> <p>Audiere/ memorare, Exercițiu</p> <p>Concert</p> <p>Serată</p>	<p>Scheme; citate; fișe de lucru; cugetări.</p> <p>Mingi</p> <p>Creioane, Carioci, Vopsea Pensule Cretă colorată, Baloane</p> <p>Tehnică pentru muzică</p>
---	---	---	--	---	---	--

<p>A patra zi <b>Ziua valorilor noastre</b></p>	<p>- Dezvoltării sensibilității afective: exersarea capacității de trăire a emoțiilor și sentimentelor pozitive (de plăcere, bucurie, satisfacție);</p> <p>- Respectarea culturii propriului popor, manifestării atitudinii respectuoase, fără prejudecăți față de cultura altor popoare;</p>	<p>1. Activități în detașamente</p> <p>2. Activități în cadrul cercurilor pe interese: - cercul literar; - cercul declamatorilor; - cercul de dramaturgie</p> <p>3. Concurs <b>de erudiție:</b></p> <p>4. <b>Cununa de lauri:</b></p> <p>5. <b>Discotecă Dansul popular românesc</b></p>	<p>„Din folclorul copiilor” „Închinare la strămoși”</p> <p>Legende ninse de secole; Închinare la strămoși Tezaurul lui Decebal</p> <p>Victorină istorică; Runda-fulger „Duelul împăraților”</p> <p>Recital de Poezie „Eu sunt o stea,,</p> <p>Descoperă arta popular prin dans</p>	<p>Activități la piscină</p> <p>Tenis de masă ;</p>	<p>Jocul de rol</p> <p>Explicația Demonstrarea Recital Teatru</p> <p>Jocul sportiv</p> <p>Concurs</p>	<p>citatie; fișe de lucru; cugetări ; poezii, legende, Creioane, Carioce, Vopsea Pensule Elastic, lipici, foi colorate, Hârtie creponată Baloane</p> <p>Mingi Echipament /masa de tenis</p> <p>Tehnică pentru muzică</p>
---	---	--	--	---	---	--

<p>A cincea zi <b>Ziua naturii și fanteziei</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea speciilor de plante și animale pe cale de dispariție din raion;</li> <li>- Evidențierea și eliminarea pericolelor de origină antropică, ce amenință ecosistemele;</li> <li>- Informarea și educația ecologică,</li> <li>- Folosirea rațională a resurselor naturale,</li> <li>- Dezvoltarea inteligenței psihomotorice, motivației pozitive de practicare a exercițiului fizic;</li> </ul>	<p><b><i>Excursie la "Ferma albinei"-s. Pîrîta, Dubăsari;</i></b></p> <p>2. Activități în cadrul cercurilor pe interese:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cercul literar;</li> <li>- cercul declamatorilor;</li> <li>- cercul dramatic;</li> <li>- cercul de artă plastică.</li> </ul> <p>3. Conferință-dialog: SOS TERRA</p> <p>4. Recital de cântece și poezii;</p> <p><b><i>5. Discotecă „În ritmul valsului divin” E. Doga valsul „Mîndra și tandra mea fiară” 6. Film „Trolii descoperă lumea” (YouTube)</i></b></p>	<p>Studierea florei și faunei raionului Dubăsari</p> <p>Test ecologic „Natura și noi”</p> <p>Organizarea Concursului de desen „Natura și noi”</p> <p>Terra...încotro?</p> <p>„Cât trăim pe acest pământ...” „Plaiule, gură de rai...”</p>	<p>Activități la piscină</p> <p>Fotbal</p>	<p>Excursie Discuție</p> <p>Explicare; lectură; joc; lucrul în grup; comentarea citatelor. Jocuri didactice Expoziție de postere/desene</p> <p>Jocuri sportive</p> <p>Masă rotundă</p> <p>Concert</p> <p>Serată</p>	<p>Flipchart, Pensule Elastic, lipici, foi colorate, Hârtie creponată, clei, capsator, clame. Baloane</p> <p>Minge Tehnică pentru muzică</p>
---	---	---	---	--	---	--

<p>A șasea zi:</p> <p><b>Ziua fericirii</b></p>	<p>- Promovarea valorile morale, estetice, etice, etc.;</p> <p>- Promovarea toleranței;</p> <p>- Dezvoltarea sensibilității afective: exersarea capacității de trăire a emoțiilor și sentimentelor pozitive;</p> <p>- formarea capacităților de acționa individual și în grup; dezvoltarea limbajului și în special a expresivității acestuia prin recitarea poeziilor, dramatizarea lor și interpretarea cântecelor;</p> <p>dezvoltarea sentimentelor de dragoste, bunătate, modestie și simțul umorului.</p>	<p>1. Înviorarea cu umor;</p> <p>2. Activitate de informare:</p> <p>3. Activități în cadrul cercurilor pe interese:</p> <p><b>4. Concurs:</b></p> <p><b>5. Concert</b></p> <p><b>6. Discotecă</b> <i>Vizionarea filmului, Maria Mirabela” ”(YouTube)</i></p>	<p>Mișcări de pantomimă</p> <p><b><u>Ziua Internațională a Fericirii.</u></b></p> <p>Concursuri: „Rețeta fericirii”; „Gălețuța mea cu fericire”; „Algoritmul fericirii”</p> <p>Cea mai hazlie emblemă a echipei” TVC; „Cea mai reușită coafură de sărbătoare”</p> <p>„Lume, lume hai la glume”</p> <p>Hora veseliei</p>	<p>Activități la piscină</p> <p>Volei cu baloane umplute cu apă);</p>	<p>Explicația Demonstrarea Brainstorming Mozaic</p> <p>Turul galeriei</p> <p>Concurs</p> <p>Jocurile sportive</p> <p>Serată</p>	<p>Ață, panglici din atlas,</p> <p>Vopsea Pensule</p> <p>Baloane</p> <p>Mingi, popice, corzi, cercuri</p> <p>Tehnică pentru muzică</p>
---	--	--	---	---	---	--

<p>A șaptea zi: <b>Ziua jocurilor olimpice</b></p>	<p>- Promovarea modului sănătos de viață; - Formarea deprinderilor de igienă personală; - Formarea imaginii, respectului de sine și a demnității personale;</p>	<p>1. Activități în detașamente</p> <p><b>2. Competiții la tenis de masă</b></p> <p><b>3. Campionatul taberei la șah; dame</b></p> <p><b>4. Campionatul la fotbal copii mici, copii mari</b></p> <p>5. Serată de socializare "Tîrgul culturilor"</p>	<p>Un mod sănătos de viață.</p> <p>Speranțele olimpice.</p> <p>Ring-star</p> <p>Premierea Campionilor olimpici ai Moldovei</p>	<p>Activități la piscină</p> <p>Atletism Sărituri Aruncarea mingii</p>	<p>Concurs</p> <p>Concurs</p>	<p>Panglici din atlas, Vopsea Pensule Baloane</p> <p>Table de șah și șaste Mingi, popice, corzi, cercuri</p> <p>Tehnică pentru muzică</p>
--	---	--	--	--	-------------------------------	---

<p>A opta zi: <b>Ziua dansului</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifestarea atitudinii pozitive față de valorile și tradițiile poporului nostru:dans, muzică, voie bună;</li> <li>- determinarea efectelor unor factorilor de risc pentru sănătatea și securitatea personală;</li> <li>- excluderea traficului de ființe umane</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. <i>Concurs de dans: Modern, popular, tematic</i></b></li> <li><b>2. <i>Pregătirea unui flashmob pe echipe.</i></b></li> <li><b>3. <i>Competiții de dans și discoteca în aer liber</i></b></li> <li><b>4. <i>Show cu bule de săpun</i></b></li> <li><b>5. <i>Competiție Water Polo</i></b></li>   <li><b>6. Discotecă</b></li> <li><b>7. <i>Vizionarea filmului, „ Lilya 4ever” (YouTube)</i></b></li> </ol>	<p>Eseu, versuri, cântec, coroniță, origami.</p> <p>„Papucelul cu povețe”</p>	<p>Baschet, Volei</p> <p>șah, dame;</p> <p>Activități la piscină</p>	<p>Discuția Observația Explicația</p> <p>„Vânătorii de comori”</p> <p>Concurs</p> <p>Dezbateri Exercițiu Explicația Demonstrarea Jocul sportive Jocul de rol</p>	<p>Laborator mobil Flipchart, Pensule Elastic, lipici, Foi colorate, Hârtie creponată, clei, capsator, clame. Baloane Minge</p> <p>Tehnică pentru muzică</p>
--	---	--	--	---	--	---

<p>A noua zi: <b>Organizarea serii de petrecere. Rugul de tabără</b></p>	<p>- Formarea abilităților de liberă exprimare, relaționare cu semenii, plăcerii de a se cunoaște, a se dezvolta, a învăța să trăiești împreună; - Formarea la elevi a valorilor precum egalitatea, acceptarea, diversitatea adevărul, frumosul, bunătatea libertatea, prietenia, etc</p> <p>- Formarea deprinderilor de organizare rațională a timpului rezervat activității de odihnă, relaxare; - Manifestarea atitudinii pozitive față de valorile și tradițiile poporului nostru; - Respectarea culturii popoarelor, manifestare atitudinii respectuoase, fără prejudecăți față de cultura altor popoare;</p>	<p>1. Activități în tabără Subiectele: Egalitate și diversitate; Identitate personală; Cunoașterea reciprocă;</p> <p>2. Activități în cadrul cercurilor pe interese; -Arte plastice -Abilități practice/meșteșugărești</p> <p>3. Șezătoare:</p> <p>4. Rugul taberei;</p> <p><b>5. Discoteca: Tangou, Tangou...</b></p>	<p>Copiii și datinile strămoșești: „Sfătosul bunic din Humulești”</p> <p>- desen, pictură, modelaj, artă decorativă ; - felicitări, jucării, ornamente, colaj, împletituri, cusături, mărgelit, origami,</p> <p>„Sfătosul bunic din Humulești”</p> <p>Mesaj de adio „<i>Drumurile noastre ...</i>”</p> <p>Melodii de tangouri celebre</p>	<p>Activități la piscină</p> <p>Volei Oina, fotbal</p> <p>Jocuri sportive</p>	<p>Jocuri de cunoaștere; Prezentare; Desen;</p> <p>Masă rotunda Jocuri didactice Concurs</p>	<p>Foi de desen, creioane, culori;</p> <p>Ață de diferite grosimi, fibre de lână, Scheme de croșetat Vopsea Pensule Foi A4 Markere Lipici Clei Foarfece Plastilină Cretă Minge Tehnică pentru muzică</p>
--	--	--	---	---	--	--

<p>A zecea zi: <b>Adio tabără</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea sensibilității afective: exersarea capacității de trăire a emoțiilor și sentimentelor pozitive (de plăcere, bucurie, satisfacție);</li> <li>- Formarea receptivității față de valorile morale, estetice, etice, etc</li> </ul>	<p>1. Activități în cadrul cercurilor pe interese: - modelarea felicitării, jucăriilor, colaj, împletituri, origami;</p> <p>2. Concurs: “Brain ring “ ;</p>	<p>„Pentru tine bun prietene” <i>Activități în cadrul secției muzicale, sportive, de creație.</i></p> <p>„Adio Tabără” <i>Gala Laureatilor;</i></p>	<p>Activități la piscină</p>	<p>Mesaje. Jocuri didactice Jocuri sportive ghicitori, glume, scenete, cântece, dansuri,</p>	<p>Ață de diferite grosimi, fibre de lână, panglici din atlas, Vopsea Pensule Foi A4 Markere Lipici Clei Foarfece Plastilină Cretă Minge Tehnică pentru muzică</p>
---	---	---	---	------------------------------	--	--