

CLUBUL IMPACT „CIREȘARI”



CENTRUL ȘCOLAR PENTRU EDUCAȚIE
INCLUZIVĂ „MIRON IONESCU”, CLUJ-NAPOCA

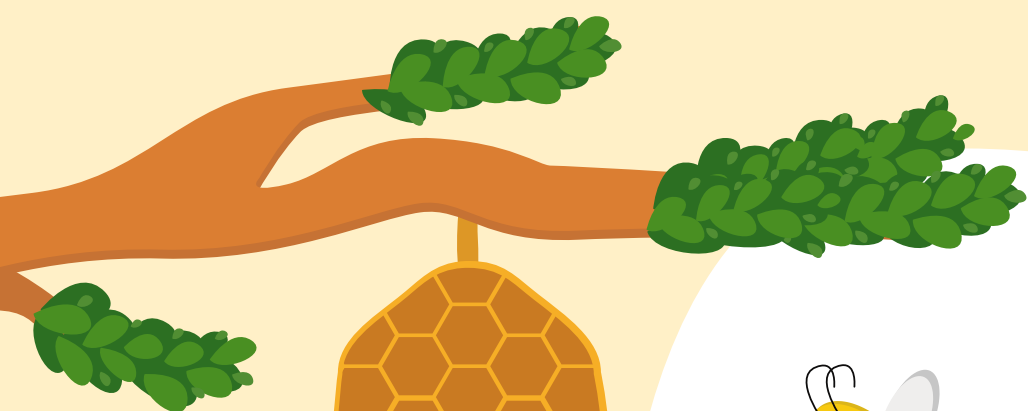
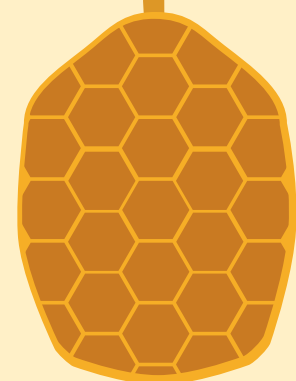
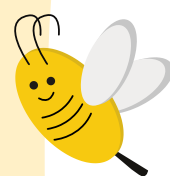
PUTEREA DIN STUP


PROIECT DE SERVICE-LEARNING

2025-2026

Finanțat de FNO

Noi  Orizonturi
pentru copii, tineri și comunitate





Prezentare proiect



Proiectul „Puterea din stup” are ca scop educarea elevilor și a comunității despre beneficiile produselor apicole (miere, propolis, polen, ceară) și despre rolul albinelor în natură.

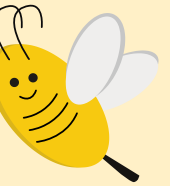
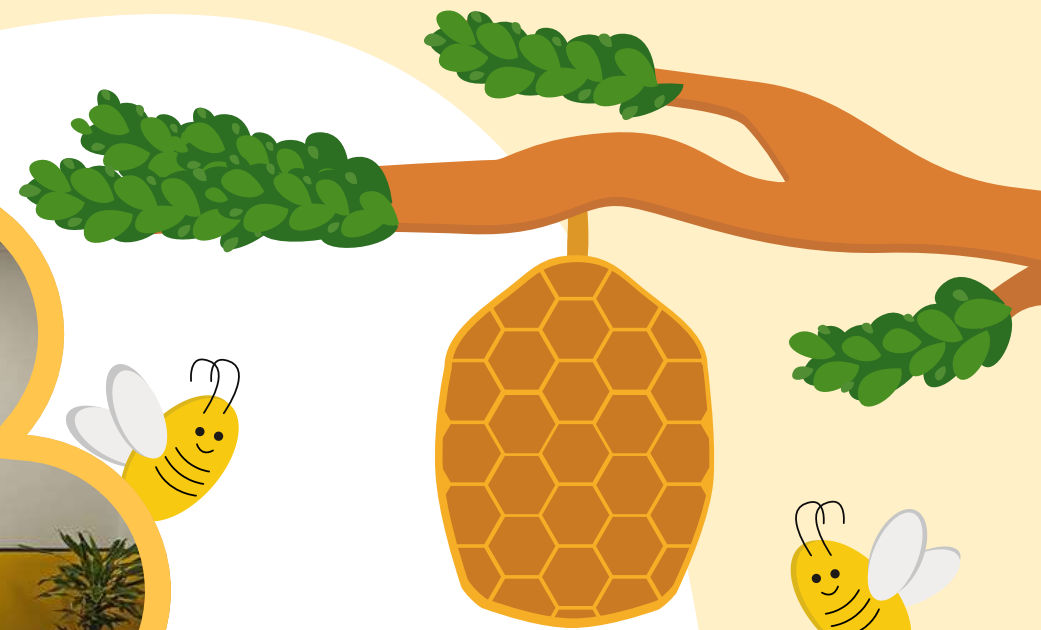
Activitățile își propun să prezinte și explice elevilor procesul de obținere a mierii, importanța albinelor pentru viața de zi cu zi și importanța mierii pentru sănătatea oamenilor.

Toate informațiile primite vor fi transmise și altor elevi prin cai inedite și vor testa produsele apicole în activități practice.



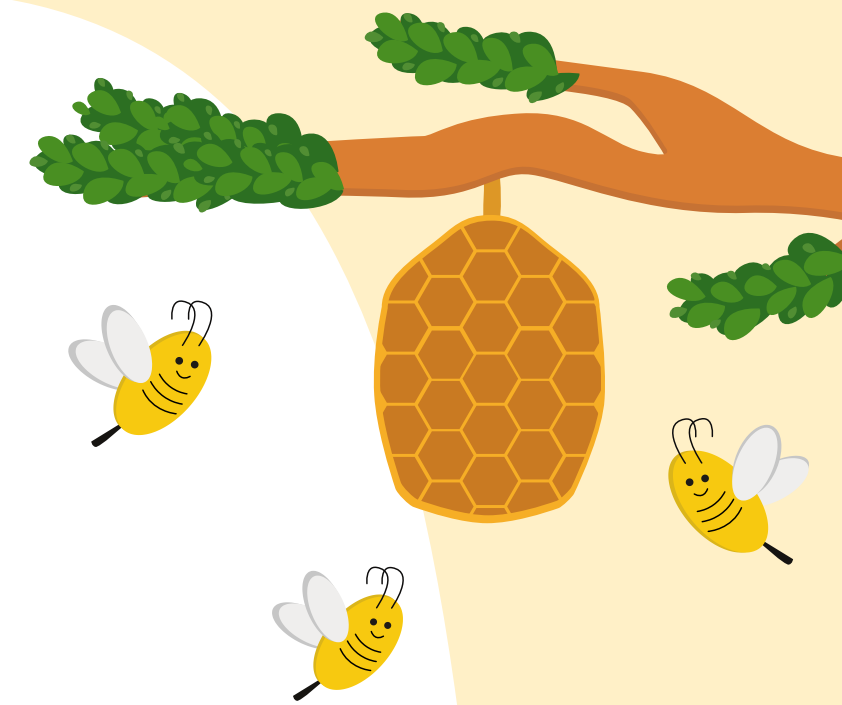
Activitatile proiectului

1. De ce sunt albinele importante? - prezentare/dezbateri
2. Cum ajută mierea la menținerea sănătății - prezentare/dezbateri
3. Pot și eu să-ți spun - informări spre alți colegi
4. În stupul de albine - despre apicultură
5. „Mierea – dulce sănătos” - atelier
6. Colț al mierii - expoziție
7. Ziua mierii la Cireșari și parteneri - sărbătoare
8. Album pe tema proiectului - produs final



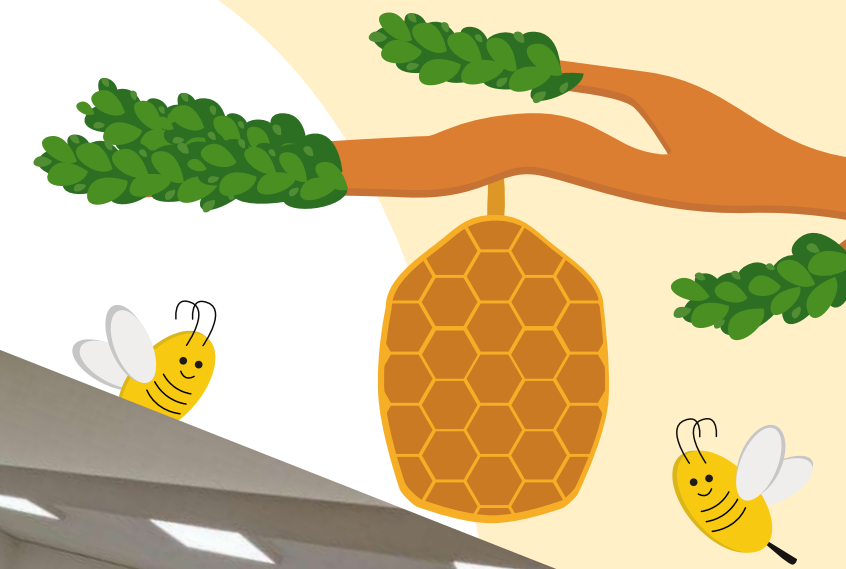


De ce sunt albinele importante?



Activitatea a prezentat importanța albinelor pentru oameni, mediul înconjurător și ce putem face noi, oamenii pentru a proteja și îngriji albinele.





De ce sunt albinele importante?



Albinele: Cele Mai Importante Ființe de pe Planetă

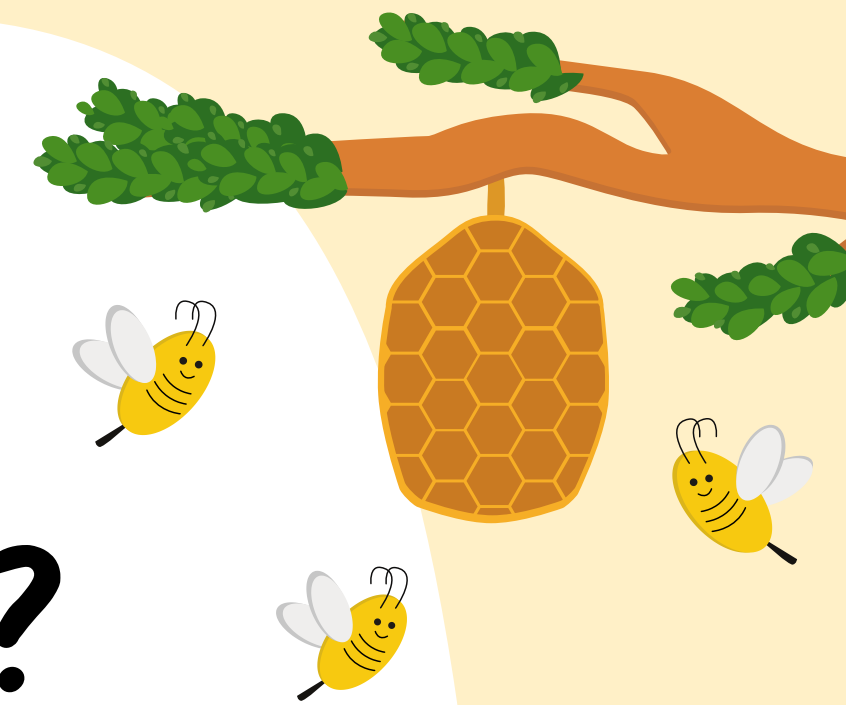
Desemnate de Institutul Earthwatch drept cea mai importantă specie de pe planetă, albinele sunt esențiale pentru polenizare, biodiversitate și securitatea alimentară globală. Dispariția lor ar declanșa un efect de domino în ecosisteme și ar afecta dramatic viața umană.



La intrarea în stup, Zina vede o substanță lipicioasă, ca o rășină. Bartho îi explică faptul că acesta este propolisul, „scutul de protecție”. Albinele îl folosesc pentru a astupa crăpăturile și pentru a ține microbii departe. Propolisul funcționează ca un dezinfectant natural. Pentru noi, este un aliat de nădejde care ne apără corpul de viruși și bacterii, fiind ca o armură invizibilă pentru sănătate.



„Dacă noi nu am fi aici, grădina ar deveni gri,” spune Zina tristă, uitându-se peste câmp. Bartho dă din cap aprobator. Albinele mențin echilibrul naturii. Multe păsări și animale se hrănesc cu fructele pe care albinele le ajută să crească. Fără ele, întregul lanț al vieții s-ar rupe, iar pădurile și câmpiile nu ar mai fi la fel de verzi și pline de viață.



Cum ajuta mierea la mentinerea sanatatii?



Activitatea a prezentat elevilor proprietățile extraordinare ale mierii de albine: aceea de îndulcitor natural, bogat în antioxidanți, care oferă energie, întărește imunitatea și are proprietăți antibacteriene, esențiale pentru sănătatea umană.



Cum ajuta mierea la mentinerea sanatatii?

Mierea: Super-alimentul Naturii Pentru Sănătatea Familiei

Beneficii Cheie Pentru Sănătate



O sursă bogată de nutrienți esențiali

Conține enzime, aminoacizi, vitamine (B, C, A, D, K) și minerale precum calciu, fier și zinc.

Putere antimicrobiană și de vindecare

Distruge bacterii periculoase și accelerează vindecarea rănilor, arsurilor și a ulcerărilor.



Susține sănătatea inimii

Consumul regulat poate reduce colesterolul "rău" (LDL), trigliceridele și proteina C reactivă.

Ghid Pentru Părinți: Mierea în Alimentația Copiilor



ATENȚIE: Interzis copiilor sub 1 an!

Poate cauza botulism infantil, o afecțiune neurologică gravă. Se introduce doar după 12 luni.



Remediu natural pentru tuse și dureri în gât

Reduce semnificativ frecvența și severitatea tusei nocturne, îmbunătățind calitatea somnului.

Doza zilnică recomandată pe vârste

Respectați cantitățile pentru a beneficia de proprietățile sale fără exces de zahăr.

1 - 3 ani

1 - 4 lingurițe

3 - 6 ani

4 - 6 lingurițe

Peste 6 ani

Maxim 8 lingurițe



Într-o dimineață însoțită, Luca a găsit pe masa din bucătărie un borcan plin cu un lichid auriu și dens. Unchiul Teodor, care se pricepea de minune la secretele naturii, i-a zămbit. „Aceasta este mierea, Luca”, a spus el. „Este darul albinelor pentru ca tu să fii puternic și sănătos.” Luca a privit cu uimire cum lumina soarelui trecea prin borcanul strălucitor.

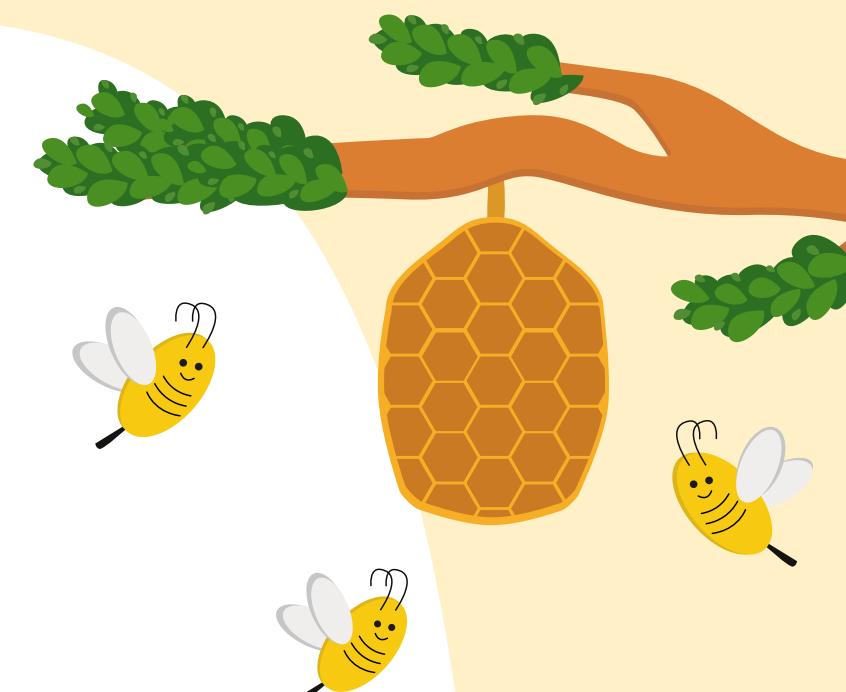


Dar câtă miere ar trebui să mâncăm? Luca a învățat o regulă simplă: o lingură pe zi este exact ce trebuie. Prea multă miere ar fi prea dulce, dar o lingură de mărime medie este cantitatea perfectă pentru a primi toate vitaminele și mineralele de care are nevoie un tânăr în creștere.



Pot și eu să îți spun

În cadrul activității, membrii Impact au realizat desene, colaje, au căutat materiale informative despre albine și beneficiile mierii, au creat materiale cu ajutorul tehnologiei și AI prin care au prezentat altor colegi din școală și comunitate beneficiile consumului mierii și produselor apicole și importanța albinelor pentru biodiversitate



Magia Mierii

Material realizat de liderii și membrii Clubului Impact „Cireșarii” în cadrul proiectului de service-learning „Puterea din stup”, finanțat de FNO



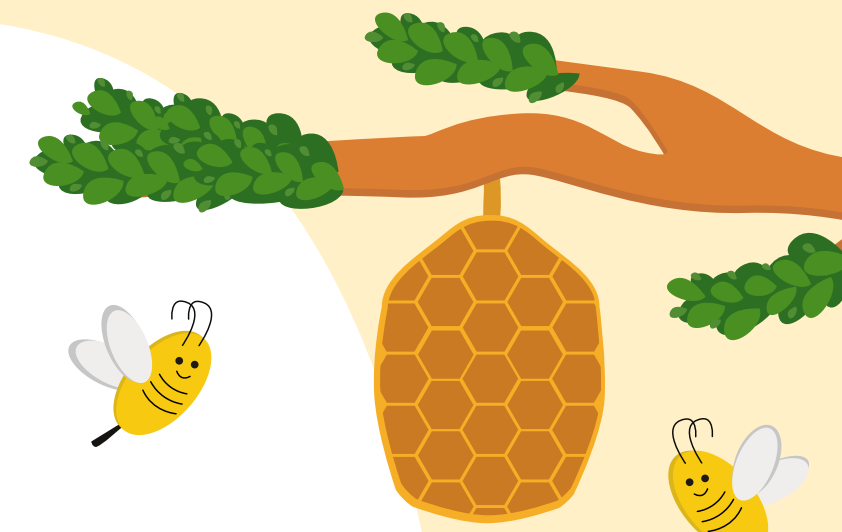
Album de rețete cu miere pentru copii 10-16 ani



MUNCA ALBINELOR

- Albinele sunt foarte harnice. Fiecare albină are rolul său în stup.
- Albinele lucrătoare culeg polenul și nectarul din flori și îl depozitează în stup. Ele au un ac în capătul abdomenului, folosit pentru apărare.
- Regina albinelor (matca) depune zilnic 2000 de ouă.
- Trântori nu au ac și rolul lor este de a se împerechea cu matca.
- Albinele au un rol deosebit în natură. În timp ce adună polen, ele ajută plantele să se înmulțească și să producă fructe.

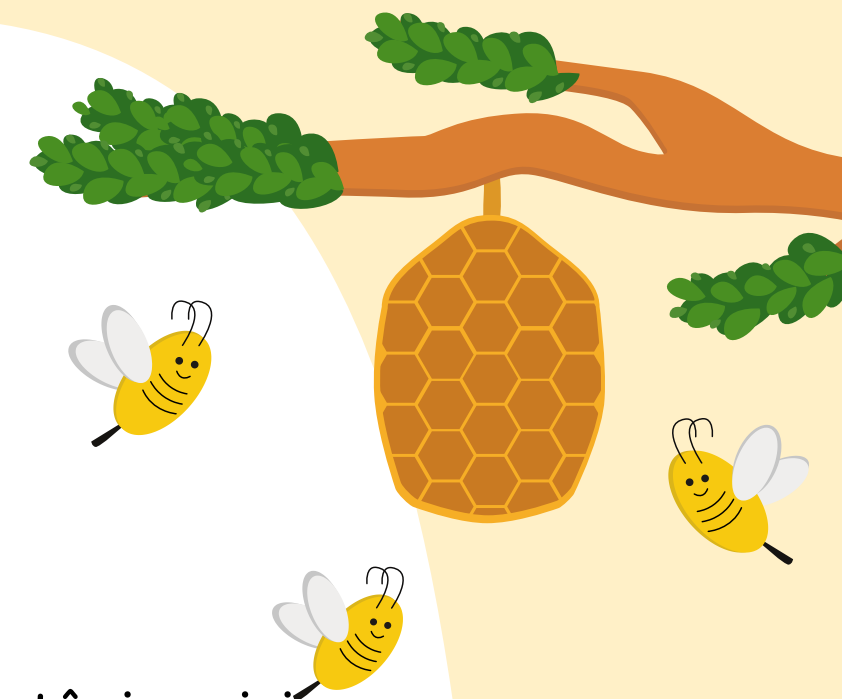




Mierea-un dulce sanatos

Atelier practic de preparare a turtei dulce cu miere de albine





In stupul de albine

O vizită virtuală la o stupină! 📹 ✨

Am pășit virtual printre stupi și am ascultat apicultori, apoi am văzut în imagini cum albinele harnice își duc viața:

- 🏠 În stup, o adevărată cetate organizată
- 🐝 zburând neobosite între flori și stup
- 🍯 producând miere, aurul lichid, direct din faguri

Fiecare albinuță are rolul ei: lucrătoare, trântor sau regină 👑, iar cooperarea lor este spectacolul naturii!

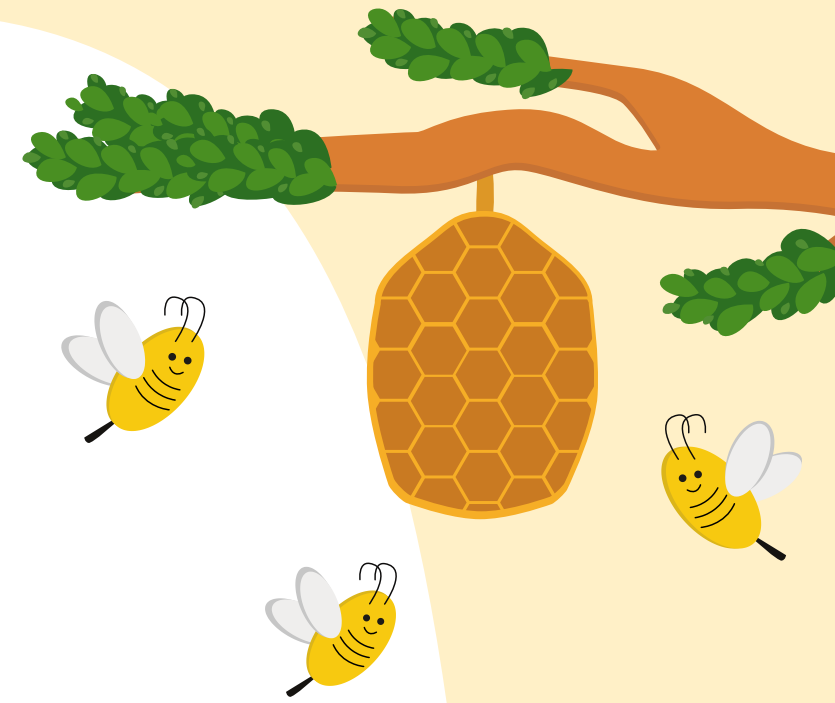
Și pentru că apicultura nu se face fără echipament, le-am văzut pe cele mai importante:

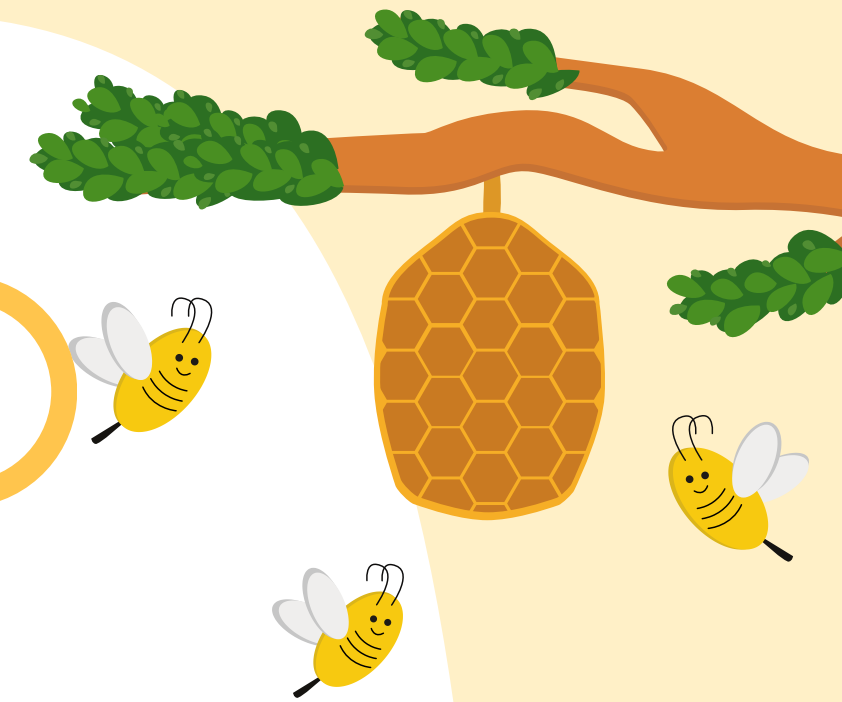
- 🧥 Costumul de protecție – cel care ne protejează de înțepături
- 🔥 Afumatoarea – norul de fum care calmează albinele
- 📺 Rama cu fagure – inima stupului, unde se adună mierea și polenul





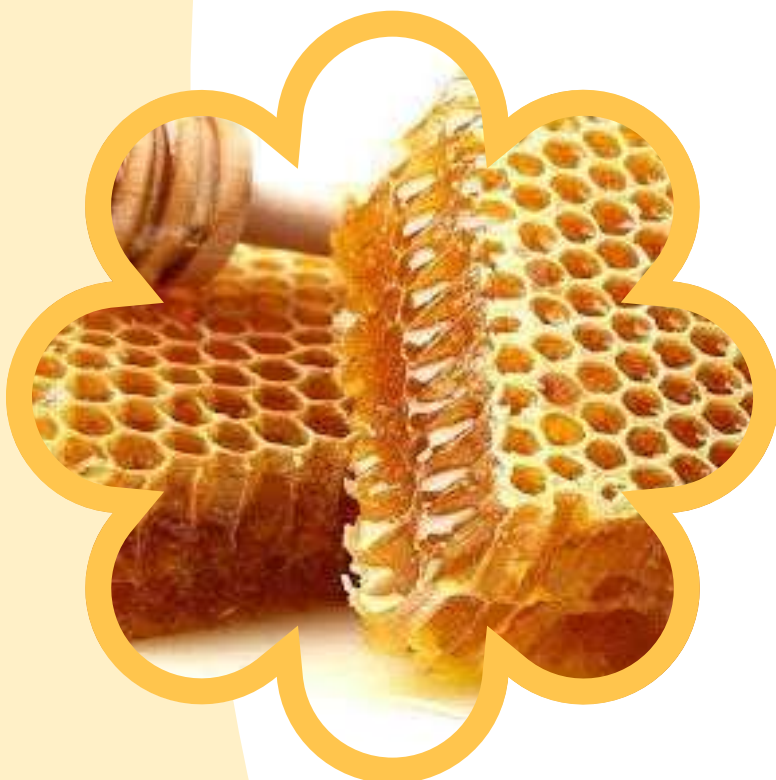
In stupul de albine





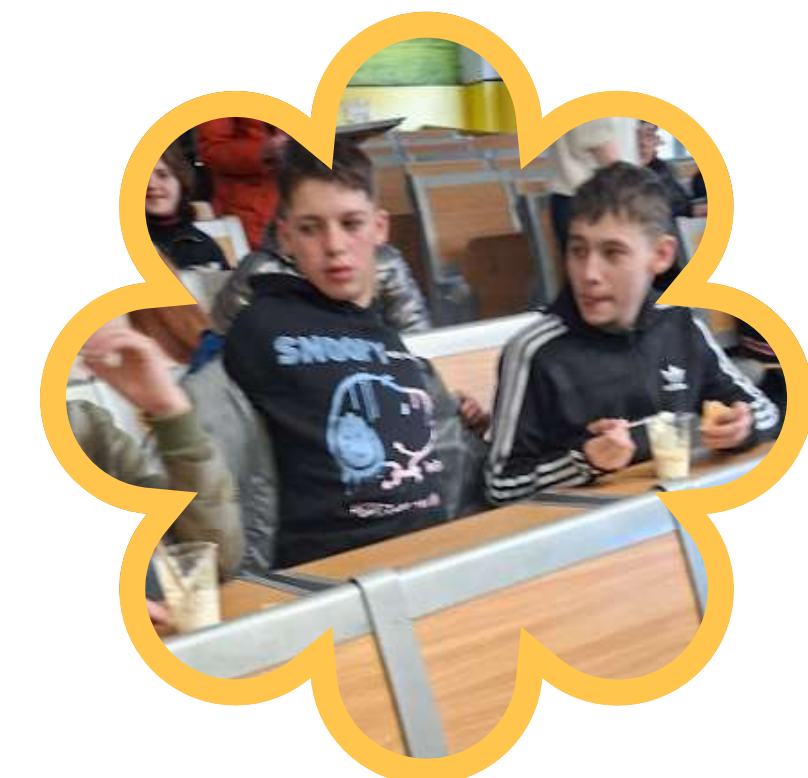
ZIUA MIERII LA CIRESARI

**Vă invităm să degustați produse care conțin miere
și să admirați lucrările noastre realizate
în cadrul proiectului „Puterea din stup”
al Clubului Impact „CIRESARII”**





ZIUA MIERII LA CIRESARI

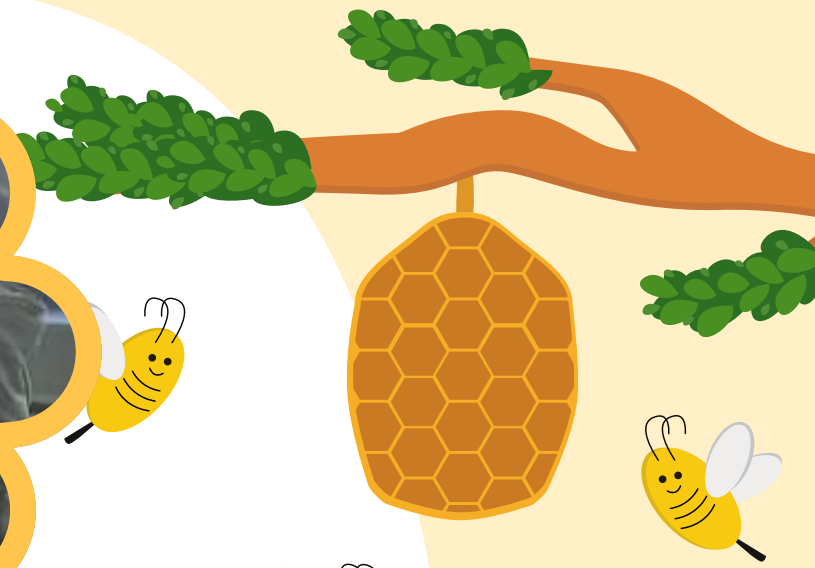




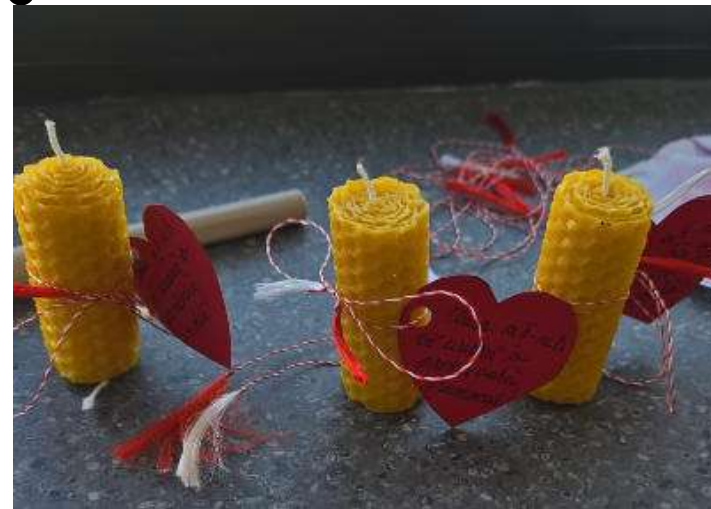
Coltul mierii

Expoziție cu desene, colaje,
informații despre miere și
produse apicole





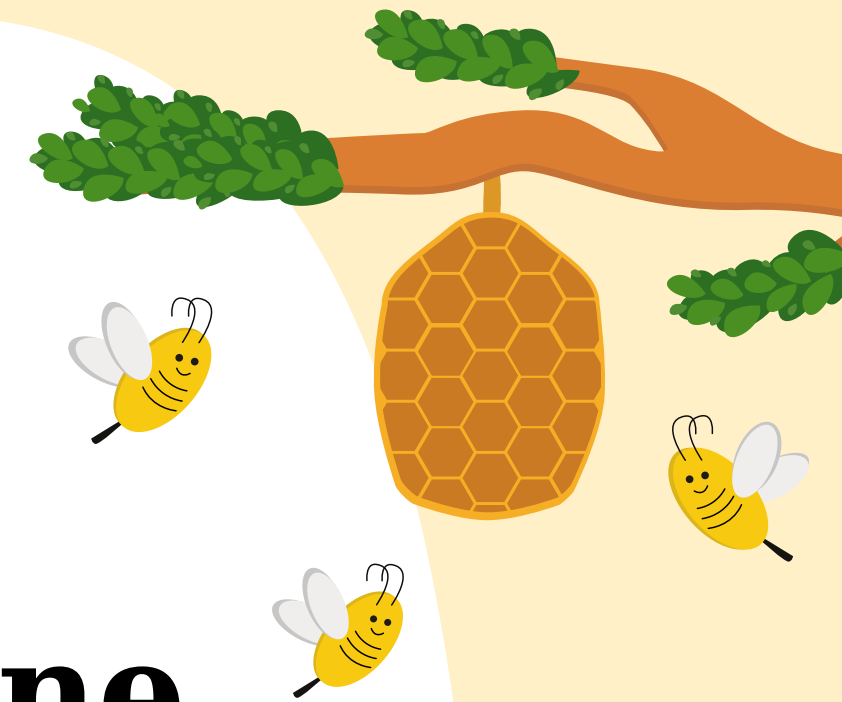
Ziua mierii la Ciresari si parteneri





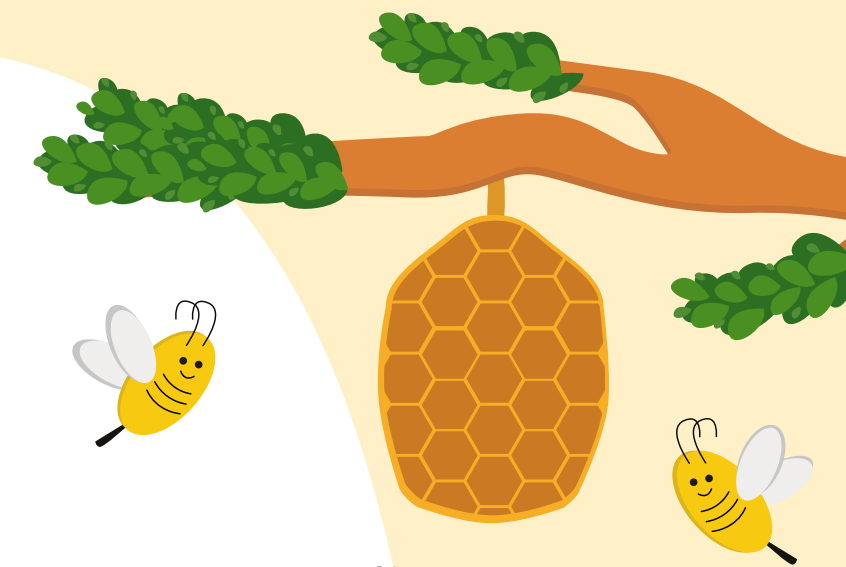
Retete pe baza de miere

- turtă dulce cu miere de albine
- iaurt cu miere și fructe/musli
- mic dejun cu miere
- limonadă cu miere și menta
- ceai cald cu miere și ghimbir





Turta dulce cu miere de albine



Ingrediente

- 500 g făină
- 200 g miere
- 100 g unt
- 100 ml lapte
- 1 ou
- 1 gălbenus
- condimente pentru turtă dulce
- (scorțisoara, ghimbir, cuișoare, nucșoară)
- sare
- 1 lingurita bicarbonat de sodiu

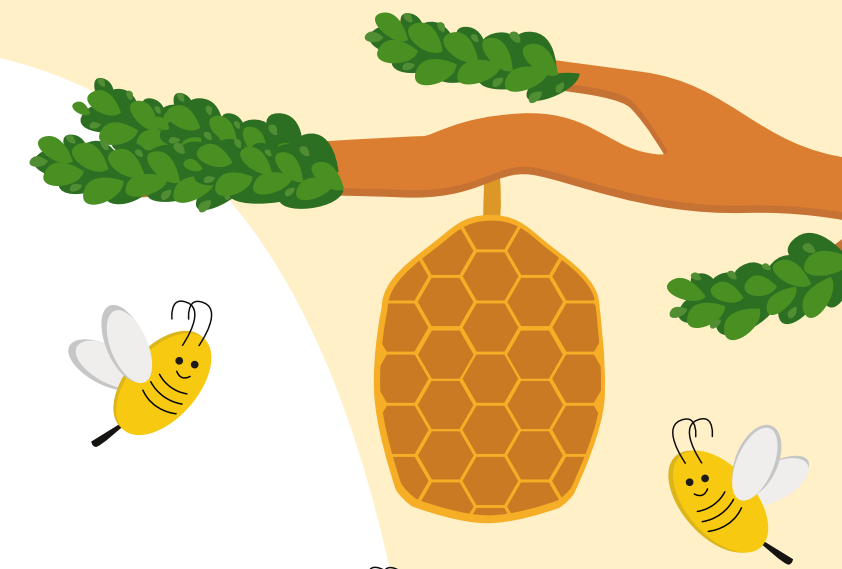
Mod de lucru:

Se amesteca foarte bine untul, zaharul, oul, galbenusul, laptele, mierea, apoi se adauga faina, condimentele si bicarbonatul de sodiu. Se framanta bine pana se obtine un aluat omogen. Se pastreaza la frigider 6-7 ore, apoi se intinde aluatul, se decupează formele dorite si se decoreaza.





Iaurt cu miere si fructe/musli



Ingrediente

- iaurt gras (10%)
- miere de albine
- fructe
- musli
- biscuiti (optional)

Mod de lucru:

Se pune într-un pahar cantitatea dorită de iaurt, se adaugă miere de albine, fructe proaspete sau uscate/musli cu fructe uscate. Se pot adauga biscuiti faramitati.





Mic dejun cu miere

Pâine prăjită cu unt și miere

Ingrediente:

- felii de paine prajita
- miere de albine
- unt

Mod de lucru:

Felii de pâine prăjită cu unt și miere



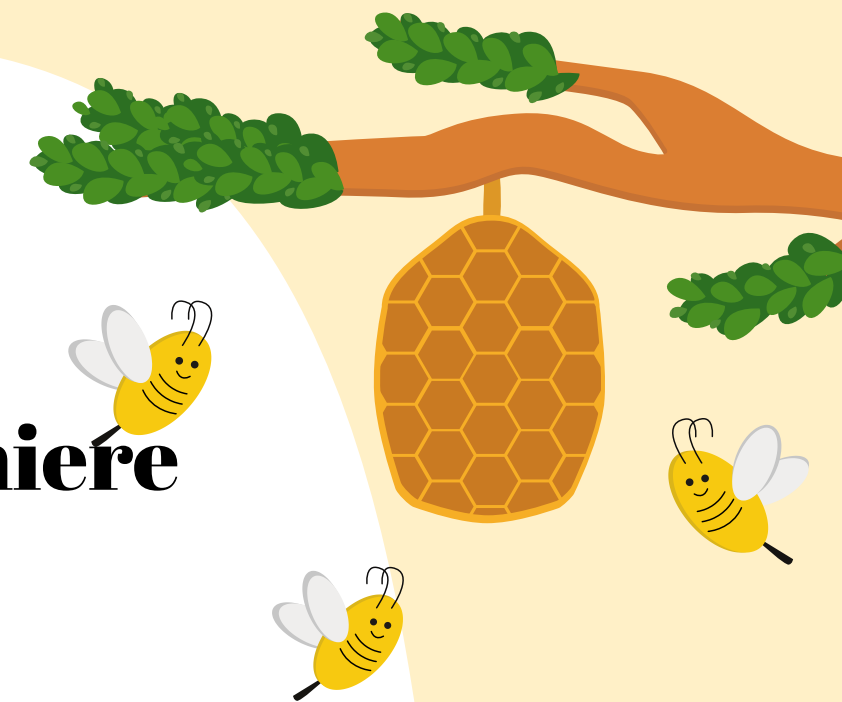
Brânză de vaci cu miere

Ingrediente:

- branza de vaca
- miere de albine
- stafide/nuci

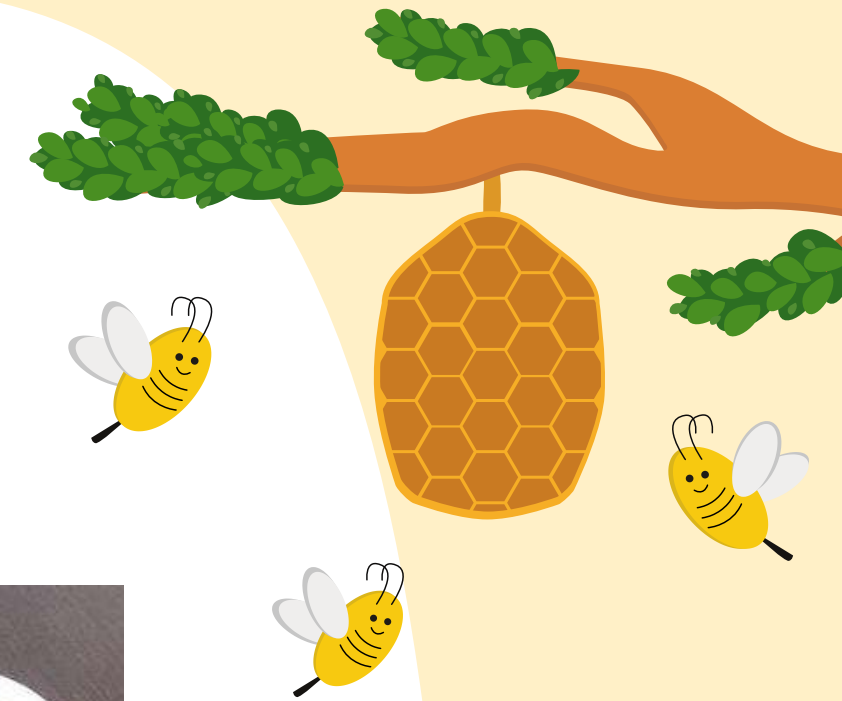
Mod de lucru:

Se amesteca branza de vaca cu miere de albină si se adauga stafide/nuci.





Limonada cu miere si menta



Ingrediente (pentru 1 litru):

- Lămâi: 4-5 lămâi (sau 200-230 ml suc proaspăt)
- Miere: 3-4 linguri (sau după gust)
- Mentă: O mână de frunze proaspete
- Apă: 1 litru apă plată
- Gheață (optional)



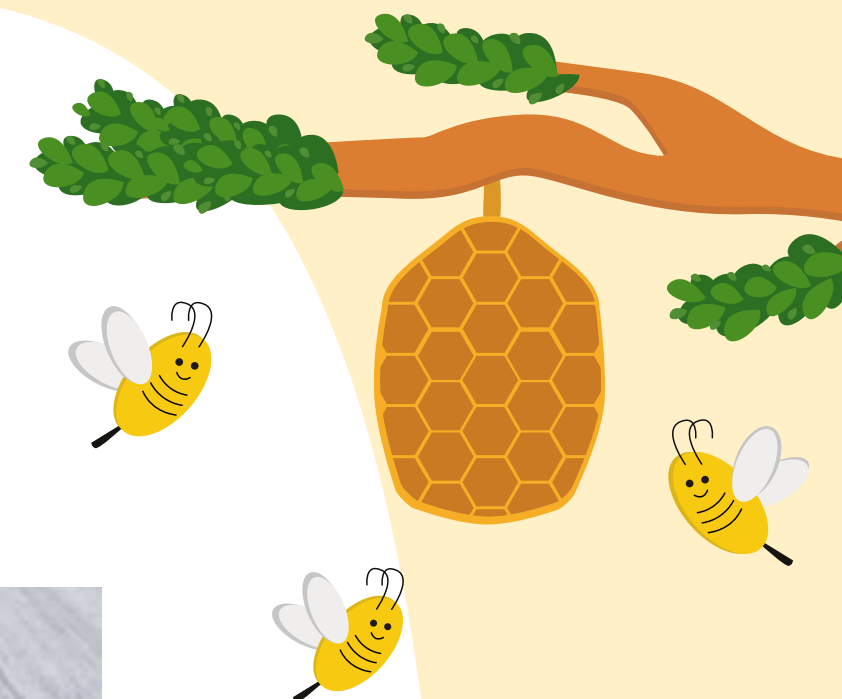
Mod de preparare:

- Stoarceți lămâile și puneți sucul într-o carafă.
- Adăugați mierea peste sucul de lămâie și amestecați bine până se dizolvă.
- Zdrobiți ușor frunzele de mentă pentru a elibera aromele și adăugați-le în carafă.
- Completați cu apă rece, adăugați gheață și felii de lămâie.





Ceai cald cu miere si ghimbir



Ingrediente :

- Ghimbir proaspăt: o bucată de aprox. 3-5 cm
- Apă: 300-500 ml.
- Miere de albine: 1-2 lingurițe
- Zeama de la o jumătate de lămâie.
- Opțional: Scorțișoară, mentă.



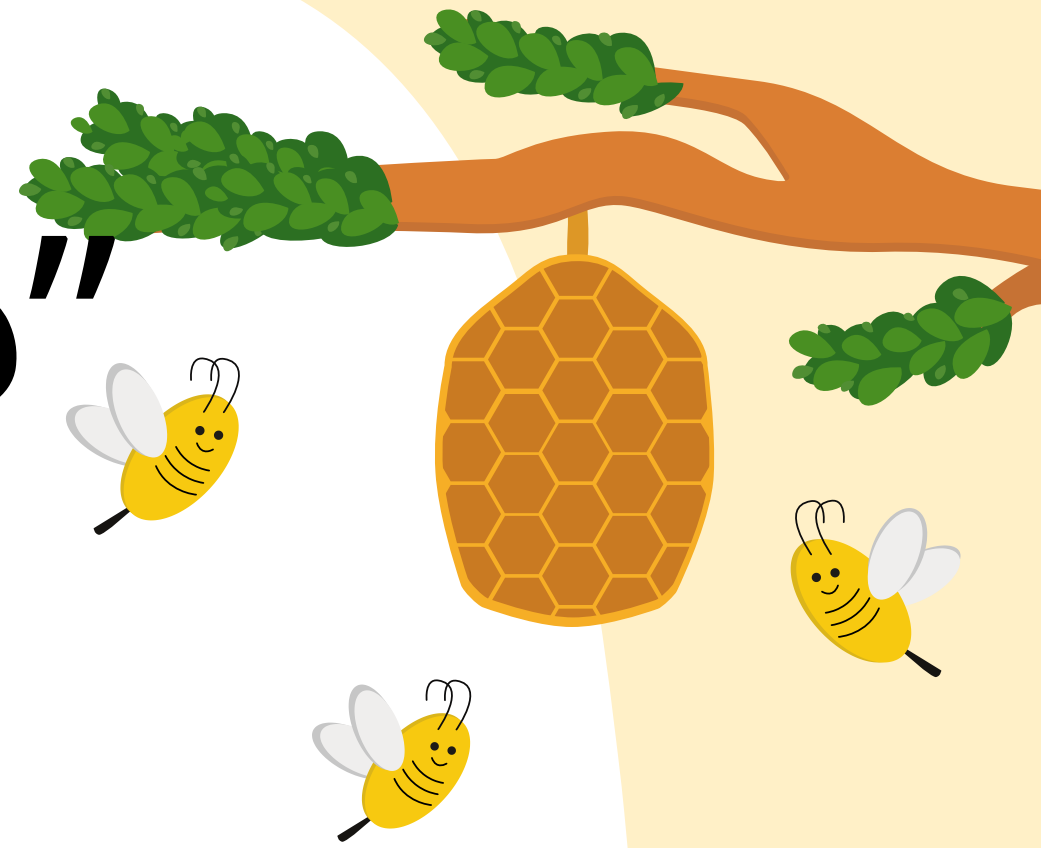
Mod de preparare:

- Spălați și curățați ghimbirul de coajă, apoi tăiați-l felii subțiri sau dați-l prin răzătoare pentru o aromă mai intensă.
- Puneți ghimbirul în apă și lăsați să fiarbă la foc mic timp de 5-10 minute.
- Opriți focul și lăsați ceaiul acoperit să se infuzeze încă 5 minute.
- Strecurați ceaiul în cană.
- Important: Adăugați mierea și zeama de lămâie doar după ce ceaiul s-a mai răcit pentru a nu distruge proprietățile mierii.





„Puterea din stup” la final



A fost o lecție prețioasă învățată de noi, cei din Impact „Ciresarii” și partenerii noștri: respectul pentru albine este respectul pentru viață, iar noi suntem acum pregătiți să ducem mai departe mesajul despre importanța și bunătatea produselor stupului.

