



Curriculum vitae Europass

Informații personale

Nume / Prenume

TOMESCU (NAȘCA) CRISTINA-GEORGETA

Adresa(e)

Telefon(-oane)

Fax(uri)

E-mail(uri)

Nationalitate(-tati)

Data nașterii

Sex

Experiența profesională

1997 – 2006 – învățătoare Școala Generală Sânpetru de Câmpie

2006 – prezent – profesor educație timpurie, Grădinița cu Program Prelungit nr. 15 Tg Mureș

2012 - 2013 – director la Grădinița cu P.P. nr. 15

2016 – 2020 coordonator la Grădinița cu P.P. nr. 15

Metodist al ISJ Mureș

2016 – preparator UMF

2018 – prezent - dietetician la Cabinet Medical de Nutriție și Dietetică Sc Diets2Life SRL

Membru Asociației Române de Nutriție și Dietetică around, Târgu Mureș, România

Membru în Consiliul Teritorial al Colegiului Dieteticienilor din România

Aviz anual pentru autorizarea exercitării profesiei de dietetician

2019 – consilier acreditat metabolic balance

2025 – asistent universitar UMFST

Educație și formare

Perioada

1992 – 1997 Școala Normală "Mihai Eminescu"

Colegiul Universitar de Institutori "Babes Bolyai"

Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației "Babes Bolyai"

Master Consiliere și Orientare Școlară la Universitatea "Babes Bolyai"

2014 – 2017 Universitatea de Medicină și Farmacie Tg. Mureș - Nutriție și Dietetică

2017-2019 – Master Universitatea de Medicină și Farmacie Tg. Mureș - Nutriție Clinică și Comunitară

2025-prezent – Doctorand la Universitatea Babeș Bolyai, Școala Doctorală Educație, Reflecție, Dezvoltare

Calificarea / diploma obținută

Pedagogia învățământului primar și preșcolar

Dietetician licențiat și acreditat

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

română

Limba(i) străină(e)

Autoevaluare

Nivel european (*)

Limba engleză

Limba franceză

Înțelegere		Vorbire		Scriere	
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă	
avansat	avansat	avansat	avansat	avansat	
mediu	mediu	mediu	mediu	mediu	

(*) Nivelul cadrului european comun de referință pentru limbi

Competențe și abilități sociale

- Aptitudini de comunicare interpersonale foarte bune
- Participarea activă și constantă în colaborarea cu colegii (spirit de echipă)
- Adaptabilitate excelentă

Competențe și aptitudini organizatorice

- Capacități bune de coordonare atât a copiilor, cât și a adulților, a sarcinilor și a unor programe și proiecte educaționale
- Capacitatea de a analiza și de a lua decizii
- Abilități de organizare
- Abilități de negociator
- Capacitate de analiză și organizare

Competențe și aptitudini tehnice

Competențe și cunoștințe de utilizare a calculatorului

- Abilități de operare PC
- Microsoft Office (Excel, Word, PowerPoint)
- Canva, Livresq, Genially
- SPSS

Competențe și aptitudini artistice

- Bune abilități în ceea ce privește artele plastice, ca de exemplu pictura și lucrul manual

Alte competențe și aptitudini

- Cunoștințe profesionale solide
- Creativitate, capacitatea de a lua decizii
- Rezistența la efort intelectual
- Perseverență, responsabilitate, spirit intuitiv și empatic

Permis(e) de conducere

Da

Pregătirea profesională

- **Curs: „PEDAGOGIE DIGITALĂ: Competențe și Tehnologii pentru excelență în educație”** acreditat prin ordinul ministrului educației și cercetării 216/03.02.2025, având ca furnizor **Asociația Centrul Național Pentru Dezvoltarea Resurselor Umane EuroStudy**, cu un număr de 90 ore, dobândind un număr de **30 credite CPT, ianuarie 2026**
- **Curs: Program de formare profesională continuă în domeniul curricular, pentru personalul didactic și administrativ din serviciile de educație timpurie (program pentru personal didactic de predare)**, acreditat prin Ordinul Ministrului Educației și Cercetării nr. 3216 din 03.02.2025, având ca furnizor **Asociația Centrul Step by Step pentru Educație și Dezvoltare Profesională – 27 credite CPT, ianuarie 2026**
- **Cursul de formare “Formator”**, organizat de School Consulting
- **Cursul de formare “Metodist”**, organizat de School Consulting
- **Cursul de formare “Manager proiect”**, organizat de School Consulting
- **În prezent sunt înscrisă la cursul “Marketing în cariera didactică” – 20 credite**
- **Curs “Managementul conflictelor și tehnici de abordare eficientă” – anul 2022 – 15 credite**
- **Curs “Managementul sănătății mentale în educație” – anul 2021 – 23 credite**
- **Curs “Integrarea resurselor google în activitățile de predare, învățare, evaluare” – anul 2021 - 15 credite**
- **Curs “Abordări inovative în didacticile specifice învățământului primar și preșcolar” – anul 2018 – 30 credite**
- **Curs “Educația socio-emoțională”**
- **Gradul didactic I obținut în anul 2012**
- **Seminar de formare : “Educația minunată”, susținut de formatoarea Anabella Cant, prin fundația Open eyes din 2011**
- **Seminar de formare : “Gândirea divergentă și educația imaginativă”, susținut de formatoarea Anabella Cant, prin Fundația Open eyes, anul 2011**
- **“Program de formare individuala pentru statutul de profesor-mentor și profesor metodist”, organizat de UBB, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, anul 2010**
- **Cursul de formare “Educația Timpurie”, organizat de C.N.F.P, aul 2010**
- **Cursul “Evidență și management în cariera didactică”, organizat de CCD Mureș, anul școlar 2009-2010**
- **Seminar de formare “Imaginația creează realitatea”, susținut de formatoarea Anabella Cant, prin fundația Open eyes anul 2009**
- **Seminar de formare : “Noul curriculum și activitățile integrate”, susținut de formatoarea Anabella Cant, prin Fundația Open eyes, anul 2009**
- **Cursul “Metode interactive și de grup”, organizat de CEDP, anul 2009**
- **Cursul “Consiliere privind cariera didactică”, organizat de CCD Mureș, anul școlar 2008-2009**
- **Cursul “Educație pentru calitate-Asigurarea calității în învățământ”, organizat de CCD Mureș, anul școlar 2008-2009**
- **Magister 2, modulul III, organizat de UBB, Departamentul pentru pregătirea Personalului Didactic, anul 2008**
- **Magister 2, modulul I, organizat de UBB, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, anul 2008**
- **Cursul “Învățare prin cooperare” (modulul 3 Step By Step), 28-30 martie 2008**
- **Cursul internațional “Teoria Mișcării”, organizat de CCD Mureș, 11-12 aprilie 2008**
- **Diferențele de gen în creșterea și educarea copiilor, organizat de ISJ Mureș în anul școlar 2007-2008**
- **Cursul de formare de instructor de părinți în proiectul Educăm așa organizat de CCD Mureș, 2008**
- **Cursul de formare continua a cadrelor didactice din alternativă educațională Step by Step, Modulul III, organizat de CEDP, Tg Mureș 2008**
- **Cursul de formare continuă a cadrelor didactice din alternativa educațională Step by Step, Modulul II, organizat de CEDP, TG Mureș 2008**
- **Curs de formare continuă Metoda proiectelor la vârste timpurii, organizat de CCD Mureș în anul școlar 2007 2008**
- **Cursul de formare continua Ecogrădinița, organizat de CCD Mureș în anul școlar 2007 2008**
- **Cursul de formare continua a cadrelor didactice din alternativa educațională Step by Step, Modulul I, organizat de CEDP, Tg Mureș 2007**

- **Magister II Modulul I** – Colegiul Universitar “Babeş Bolyai”, 2007
- **Mangement educational** organizat de CCD Mureş, Octombrie noiembrie 2006
- **Consiliere şi orientare** organizat de CCD Mureş, septembrie 2006
- **Magister I -Modulul III** – Modul informatică, - Colegiul Universitar Babeş Bolyai, 2006
- **Curs de operare PC** CCd Tg. Mureş 2002
- **Cursul de Lb. Engleză** CCD Mureş 2001
- **Gradul Didactic II în învăţământ** – specialitatea învăţătoare- Tg. Mureş, România
- **Examneul de definitivare în învăţământ**- specialitatea educatoare – Tg. Mureş

Participare la activităţi extracurriculare

- Simpozion USAMV cu lucrarea „Apitherapy – how to reduce risk of viral infection by strenghtening the imun system of preschool children”, Cluj, 29 septembrie 2017
- Certificat de participare International Summer Academy “Boost your Entrepreneurship Skills in Transylvania” 7thedition –Flavour is my bussines” Târgu Mures,8-15 iulie, 2017
- Membră a echipei de organizare -Conferinţa Naţională de Nutriţie sportivă, ediţia a II-a, TârguMureş, 2-3 noiembrie, 2016
- Membră a echipei de organizare -Conferinţa Naţională de Nutriţie şi Dietetică "Insertiadieteticianului în Sistemul de Sănătate Românesc-de la nivel european la cel naţional", Târgu Mureş, 4-5 noiembrie,2016
- Scoala de vara de nutritie”, Iasi, 16-17 iunie 2017
- „Marisiensis”, prezentarea lucrarii „Apiterapia – how to reduce risk of viral respiratory infections by strengthening the immune system in preschool children”, 29 martie-2 aprilie 2017
- Simpozion „Api-aromaterapie” 18-19 martie 2017
- Atelier Practic: „Terapia cu aer de stup”, 11-12 februarie 2017
- Conferinta Nationala de Nutritie si dietetica, lector, Lucrarea „Produsele stupului – calitatea lor si modul de obtinere”, noiembrie 2016
- Congresul National de Apiterapie – 30 septembrie-3 octombrie 2016
- Conferinta Nationala de Nutritie sportiva, octombrie 2015
- Workshop-ul „Terapia clinica dietetica – actualizari, aplicatii la nivel international si perspective romanesti” – 7-8 mai 2015
- Congresul national de Apiterapie Sibiu octombrie 2017
- Congresul international de Apiterapie OCTOMBRIE 2018
- Curs de Apiterapie organizat de Societatea Romana de Apiterapie in perioada Septembrie Decembrie 2018
- Am participat la organizarea standului la Târgul ofertelor grădiniţelor, unde am participat şi cu o scurtă scenetă de teatru: Donmişoara Buburuză, inuie 2011
- Prticiparea la Simpozionul Judeţean: Eficienţă, originalitate şi creativitate în evaluarea preşcolarilor in cadrul proiectelor tematice, ediţia a III-a, 26 mai 2011
- Activitate cu mămicile de 8 Martie pe care am desfăşurat-o la sediul bibliotecii de pe strada Trebely
- Am participat cu lucrare la simpozionul organizat de grădiniţa Licurici, mai 2011
- Am participat cu lucrări la concursul Insecta hazlie, mai 2011
- Am participat la organizarea standului grădiniţei la Promenada Mall
- Participare la organizarea concursului Cel mai bun povestitor, faza pe comisie metodică, 2011
- Participare în cadrul proiectului Noaptea Muzeelor, la Micul atelier de creaţie, 15 mai 2010
- Participarea la Atelier Grădi Fan, 5 februarie 2010
- Jocuri din folclorul copiilor, ediţia a V-a, comisie metodică zonală, 25 februarie 2010, membru al juriului

- Participare la organizarea concursului Cel mai bun povestitor, faza pe comisie metodică, 27 noiembrie 2010
- Participare la concursul național Mac, anul 2009
- Participare la concursul național Cu Europa... la joacă, anul 2009
- Participare la concursul național piticot, anul 2009
- Workshop-ul *Comunicarea și parteneriatul școală -comunitate- factori în creșterea calității educației*, 10 decembrie 2008
- Participare la organizarea concursului Cel mai bun povestitor, faza pe comisie metodică, 27 noiembrie 2008
- Participare la simpozionul: **“Educația timpurie și rolul ei în prevenția tulburărilor psihice la copil și adolescent. A V-a Conferință Națională de Sănătate mintală a copilului și adolescentului”**, cu participare internațională, București, 12-13 septembrie 2008
- Participare la Carnavalul copiilor, 29 mai 2008
- Participare la organizarea festivalului Jocurile din folclorul copiilor, faza județeană, 7 iunie 2008
- Participare la organizarea concursului Cel mai bun povestitor, faza municipală, 11 martie 2008
- Organizator al concursului Cel mai bun povestitor, faza pe comisie metodică, 29 noiembrie 2007
- Simpozionul național **Pedagogia și didactica învățământului primar și preșcolar**, Năsăud, 16 mai 2007
- Participare la organizarea festivalului jocurilor din folclorul copiilor, faza județeană, ediția a II-a, 3 iunie 2007

Publicații în reviste de specialitate:

- **Nașca Cristina**, Rus Victoria, Sălcudean Maria, Simion Iustinian, Tarcea Monica, Ruța Florina. Apitherapy pilot study –how to reduce risk for viral infections by strengthening the immune system in preschool children. *Acta Medica Transilvanica*, 23(3), 2018, 83-86, ISSN 2285 –7079
- Lucrarea cu titlul „Apitherapy – how to reduce risk of viral infection by strenghtening the imun system of preschool children”, Simpozion USAMV, Cluj, 29 septembrie 2017

Publicații/Cărți

- Tomescu, C. (2026). *Nutriție bariatrică: Ghid online*. ISBN 978-973-0-43846-8.
- Ruta, F. D., Maior, R., Avram, C., Nașcu, C., & Nyulas, V. (2025). *Bazele nutriției și dieteticii: Ghid practic*. University Press.
- Tarcea Monica (coord), Pitea Ana Maria, Crăciun Claudiu, Ignat Sonia, Ruța Florina Daniela, Rus Victoria, Szasz Simona, Iacob Oana, Sălcudean Maria, **Nașca Cristina**, Nemes Levente. *Nutriția în ciclul de viață*. Editura University Press Târgu Mureș, 2017, 178 pagini, ISBN 978-973-169-507-5, Cod CNCIS 210
- **Bocoș, M.-D. (2013). *Instruirea interactivă. Polirom***, sunt în Lista extinsă a autorilor **Nașca Cristina**
- Bocoș, M., Avram, I., Catalano, H., & Someșan, E. (2009). Modele de integrare curriculară. În M. Bocoș, H. Catalano, I. Avram & E. Someșan (coord.), *Pedagogia învățământului preșcolar: Instrumente didactice*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. sunt în Lista extinsă a autorilor **Nașca Cristina**
- Bocoș, M., & Chiș, V. (2012). *Abordarea integrată a conținuturilor curriculare: Particularizări pentru învățământul primar*. Casa Cărții de Știință, sunt în Lista extinsă a autorilor **Nașca Cristina**

Proiecte:

- **Lucrare cu titlul Hai la joacă, măi copii, că ne-aduce bucurii!**, publicată în volumul *Jocul din folclorul copiilor de ieri și de azi*
- **Lucrare cu titlul: "Învățarea bazată pe jocuri didactice" -** în volumul **"Instruirea interactivă"**
- **Lucrare cu titlul: Modalități de dezvoltare a creativității copilului preșcolar-** în volumul simpozionului **Tradiții, valori și perspective în pedagogia învățământului preșcolar**
- **Lucrare cu titlul : Modalități de recunoaștere a aptitudinilor creatoare ale preșcolarului, referat publicat în Instrucție și educație în școala contemporană**
- **Proiectul Hrana -sursa unei vieți sănătoase în derulare din anul 2015 și până în prezent, în parteneriat cu ISJ Mureș și UMFST TG. Mureș si Asociația de Nutritie si Dietetica ARoND, în calitate de COORDONATOR PROIECT- NAȘCA CRISTINA GEORGETA**
- **Proiect în parteneriat cu** Consiliul Județean Mureș, Asociația Bob de Roua al cărei **PREȘEDINTE** sunt și Grădinița cu Program Prelungit nr. 15: **"Hai sa dam mână cu mână"**, , **în calitate de COORDONATOR PROIECT- NAȘCA CRISTINA GEORGETA, 2018**
- **Proiect în parteneriat cu** Consiliul Județean Mureș, Universitatea de Arte Tg. Mureș, Asociația Bob de Roua al cărei **PREȘEDINTE** sunt și Grădinița cu Program Prelungit nr. 15: **"Teatrul – a doua natură"**, , **în calitate de COORDONATOR PROIECT- NAȘCA CRISTINA GEORGETA, 2018**
- Protocol de colaborare cu Consiliul Județean Mureș, Biblioteca Județeană Mureș, încheiat în ianuarie 2011
- Protocol de colaborare cu Studioul regional de Radio Tg. Mureș, încheiat în iulie 2010
- Schimb de experiență Reussir ensemble cu grădinița Les Deux Coupoles din Paris, Franța, 18 – 25 martie 2010
- Proiect de parteneriat: Fantezia Primăverii, încheiat cu liceul cu Program Sportiv Szas Adalbert, în martie 2009
- Proiect de parteneriat educațional încheiat cu doamna educatoare Carmen Petac, de la Grădinița Luduș, cu tema Educație Rutieră, în anul 2008

Anexe

Diplome care sa ateste participările mai sus menționate.