**Lecția 1: Stilul de viață sănătos**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 0-4

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege conceptul de stil de viață sănătos.
2. Vor identifica obiceiuri sănătoase legate de alimentație, somn și activitate fizică.
3. Vor recunoaște importanța hidratării și efectele pozitive asupra sănătății.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună dimineața, dragii mei! Astăzi vom învăța despre cum putem avea grijă de corpul nostru pentru a fi sănătoși și fericiți. Întrebarea mea pentru voi este: “Ce credeți că înseamnă să trăim sănătos?”  
(Așteptați câteva răspunsuri de la copii. Încurajați orice răspuns, chiar dacă nu este complet corect, și oferiți validare: „Bun răspuns!” sau „Foarte bine!”).

„Să trăim sănătos înseamnă să avem grijă de corpul nostru. Cum facem asta? Prin ce mâncăm, cât dormim, câtă mișcare facem și câtă apă bem. Toate acestea ne ajută să creștem mari și puternici!”

**Prezentați planșele:**



* „Aceste imagini ne vor ajuta să înțelegem ce înseamnă un stil de viață sănătos. Uitați aici o farfurie cu legume, un copil care aleargă și un pahar cu apă. Acestea sunt exemple de obiceiuri sănătoase.”

**2. Dezvoltarea lecției (30 minute)**

**Alimentație (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Haideți să vorbim mai întâi despre mâncare. Ce mâncăm ne ajută să avem energie pentru joacă și învățat. Legumele și fructele sunt cele mai bune prietene ale sănătății. Știați asta? De asemenea, lactatele, cum ar fi laptele și brânza, ne ajută să avem oase puternice, iar proteinele din carne, pește sau ouă ne ajută să creștem mari, dar sǎ nu uitǎm de grǎsimile sǎnǎtoase care ajutǎ la dezvoltarea unui creier sǎnǎtos!”

**Întrebări:**

* „Care este fructul vostru preferat?”
* „Ce fel de mâncare sănătoasă vă place să mâncați?”

(Ascultați răspunsurile copiilor și încurajați-i să participe.)

**Activitate fizică (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Pe lângă mâncare, avem nevoie de mișcare. Mișcarea ne ajută să fim mai puternici și să avem o inimă sănătoasă. Ce sporturi sau jocuri vă plac să faceți? Fotbal? Sărit coarda? Dans?”  
(Așteptați răspunsuri de la elevi.)

„Când facem mișcare, corpul nostru devine mai puternic și mai energic. Și ghiciți ce? Chiar și mersul pe jos este o activitate potrivitǎ pentru a fi mai activi!”

**Somn și hidratare (10 minute):**

**Profesorul:**  
„După ce mâncăm bine și facem mișcare, avem nevoie de odihnă. Știați că un somn de 9-10 ore în fiecare noapte vă ajută să creșteți mari și să aveți energie a doua zi?”

„Pe lângă somn, mai avem nevoie de ceva foarte important: apă! Apa ne ajută să fim energici, să ne concentrăm și să nu ne fie sete. Este bine să bem cel puțin 6 pahare de apă pe zi.”

**3. Activitate practică (20 minute)**

**Profesorul:**  
„Acum vom crea o ‘Roată a vieții sănătoase’. Fiecare dintre voi va desena sau va lipi imagini care arată obiceiuri sănătoase, cum ar fi să mănânci fructe, să faci sport, să dormi sau să bei apă. Când terminăm, vom pune toate roțile pe tablǎ pentru a ne inspira unii pe alții.”

(Dați fiecărui copil materialele necesare – cartoane, markere, lipici – și oferiți ajutor acolo unde este nevoie.)

**4. Concluzie (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Astăzi am învățat cum să avem grijă de corpul nostru. Dacă mâncăm sănătos, dormim suficient, facem mișcare și bem apă, vom fi mai fericiți și mai sănătoși!

Care este primul obicei sănătos pe care vreți să-l încercați de mâine? Cine vrea să împărtășească?”  
(Ascultați răspunsurile copiilor și încurajați-i să aplice ce au învățat.)