**Materiale necesare pentru Lecția 1: Stilul de viață sănătos**

**Materiale didactice pentru profesori:**

1. **Planșe ilustrative:**
   * Imagini mari și colorate pentru a capta atenția copiilor:
     + **Alimente sănătoase:** fructe (mere, banane, struguri), legume (morcovi, broccoli, roșii), lactate (lapte, brânză), proteine (pui, pește, ouă).
     + **Activități fizice:** copii alergând, sărind coarda, înotând, jucând fotbal.
     + **Somn:** un copil dormind liniștit într-un pat confortabil.
     + **Hidratare:** un pahar cu apă, o sticlă de apă, un copil bând apă.
2. **Fișe pentru activități practice:**
   * Șabloane pentru „Roata vieții sănătoase” (un cerc împărțit în patru segmente care pot fi desenate sau colorate de copii).
3. **Fișe de lucru:**
   * Exerciții pentru completare și desen (vezi structura fișei de lucru).
4. **Cartoane colorate:**
   * Pentru ca elevii să poată crea roata vieții sănătoase.
5. **Markere, carioci și creioane colorate:**
   * Pentru activitățile creative.
6. **Lipici și imagini printate (opțional):**
   * Decupaje simple cu alimente, activități fizice, somn și apă, pe care copiii le pot lipi pe roată.
7. **Accesoriu pentru afișare:**
   * Banda adezivă sau șnururi pentru a expune „Roțile vieții sănătoase” create de copii pe perete.

**Tipuri de imagini necesare:**

1. **Alimentație sănătoasă:**
   * Farfurii cu legume și fructe proaspete.
   * Boluri cu cereale integrale.
   * Lapte, iaurt, brânză.
   * Pește, ouă, pui la grătar.
2. **Activitate fizică:**
   * Copii care fac sport sau joacă:
     + Fotbal.
     + Baschet.
     + Alergare.
     + Înot.
   * Ilustrații simple cu echipamente sportive (minge, coardă, bicicletă).
3. **Somn:**
   * Ilustrații liniștite:
     + Un copil dormind sub o pătură.
     + O lună și stele, simbolizând noaptea.
4. **Hidratare:**
   * Pahare de apă, sticle de apă.
   * Copii care beau apă.
   * Picături de apă stilizate.

**Tipuri de imagini potrivite pentru elevi (clasele 0-4):**

* Colorate și atractive.
* Simplu ilustrate (stil desen animat sau stil realist ușor de înțeles).
* Relevante pentru stilul de viață sănătos.
* De dimensiuni mari (A4 pentru planșe și imagini mai mici pentru activitățile individuale).