**Fișă de lucru: Lecția 1 – Stilul de viață sănătos (Clasele 9-12)**

**Nume:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Clasa:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Reflectǎ și completează:**

1. Ce înseamnă pentru tine „un stil de viață sănătos”?
2. Care sunt trei obiceiuri sănătoase pe care le-ai adoptat sau pe care ai dori să le adopți?  
   a. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   b. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   c. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Care crezi că este cel mai nesănătos obicei pe care îl ai? Cum îl poți schimba?

**2. Planifică o zi sănătoasă:**

**Scrie un exemplu de program pentru o zi în care ai avea un stil de viață sănătos.**

* **Mic dejun:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Activitate fizică:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Prânz:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Gustare:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Timp liber:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Ora de culcare:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Analizează situațiile și oferă soluții:**

1. Ai un prieten care sare peste mese și mănâncă mult junk food seara. Ce sfat i-ai da pentru a-și îmbunătăți alimentația?
2. Un coleg îți spune că nu poate dormi bine pentru că stă mult pe telefon înainte de culcare. Ce sfaturi i-ai da pentru a avea un somn mai odihnitor?
3. Observi că ai început să te simți obosit și fără energie în timpul zilei. Ce modificări ai putea face în stilul tău de viață pentru a remedia acest lucru?

**4. Găsește obiceiurile sănătoase:**

**Încercuiește obiceiurile sănătoase din lista de mai jos:**

* Mănânci zilnic fructe și legume.
* Dormi mai puțin de 6 ore pe noapte.
* Bei apă pe parcursul zilei.
* Faci sport sau te miști timp de 30 de minute zilnic.
* Bei băuturi energizante în loc de apă.
* Petreci timp în aer liber.

**5. Exercițiu creativ:**

**Scrie o listă de 3 schimbări mici, dar importante, pe care le poți face săptămâna aceasta pentru un stil de viață mai sănătos:**

**Instrucțiuni pentru profesori:**

* Fișa de lucru poate fi completată individual sau discutată în perechi/grupuri mici.
* La final, organizați o discuție bazată pe răspunsurile elevilor pentru a identifica soluții practice și motivații comune.
* Încurajați elevii să pună în practică cel puțin o schimbare propusă în secțiunea 5.