**Lecția 1: Stilul de viață sănătos (clasele 9-12)**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 9-12

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege conceptul de stil de viață sănătos și impactul acestuia asupra sănătății fizice, mentale și emoționale.
2. Vor analiza obiceiurile lor zilnice și vor identifica schimbări pe care le pot face pentru a-și îmbunătăți stilul de viață.
3. Vor învăța să creeze un plan personalizat pentru un stil de viață sănătos.

**Materiale necesare:**

* Planșe sau prezentări multimedia despre alimentație sănătoasă, activitate fizică, somn și hidratare.
* Fișe de lucru pentru elevi.
* Markere, hârtie și imagini printate pentru activități practice.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună ziua! Astăzi discutăm despre un subiect care vă privește pe toți: stilul de viață sănătos. Ce înseamnă pentru voi acest concept?”  
(Așteptați răspunsuri. Încurajați ideile, indiferent de corectitudine, cu expresii precum: „Interesant!”, „Foarte bine gândit!”).

„Un stil de viață sănătos înseamnă să avem grijă de corpul nostru prin ce mâncăm, cât ne mișcăm, cât dormim și cât de hidratați suntem. În plus, este legat și de sănătatea noastră mentală și emoțională. Astăzi vom învăța cum să ne construim un stil de viață sănătos care să ne ajute să fim energici, productivi și echilibrați.”

**Prezentați planșele sau slide-urile:**

* Alimentație sănătoasă: imagini cu mese echilibrate, fructe, legume, proteine și cereale integrale.



* Activitate fizică: sporturi, mers pe jos, yoga.



* Somn: un adolescent odihnindu-se.



* Hidratare: apă, ceaiuri fără zahăr, evitarea băuturilor carbogazoase.



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

**Alimentație (10 minute):**  
**Profesorul:**  
„O alimentație sănătoasă este baza unui stil de viață sănătos. Alimentele ne oferă energie și ne ajută să ne concentrăm la școală, să ne recuperăm după activități fizice și să ne menținem sănătatea pe termen lung. Fructele, legumele, proteinele integrale (ouă, carne, pește), lactatele și cerealele integrale sunt esențiale. Evitați zahărul în exces, băuturile carbogazoase și alimentele ultraprocesate.”

**Întrebări:**

* „Care sunt cele mai frecvente alegeri alimentare din rutina voastră zilnică? Credeți că sunt nutritive?”
* „Ce schimbări ați face pentru a avea o alimentație mai echilibrată?”

**Activitate fizică (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Activitatea fizică este la fel de importantă ca alimentația. Nu trebuie să fim sportivi de performanță pentru a ne menține sănătoși. 30 de minute de mișcare moderată pe zi, cum ar fi mersul pe jos, alergatul sau yoga, fac minuni pentru sănătatea noastră fizică și mentală.”

**Întrebări:**

* „Ce tip de activitate fizică vă place cel mai mult? De ce?”
* „Cum puteți să includeți mai multă mișcare în rutina voastră, chiar dacă aveți un program încărcat?”

**Somn și hidratare (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Somnul este esențial pentru refacerea corpului și a minții. Adolescenții au nevoie de 8-10 ore de somn pentru a funcționa bine. Lipsa somnului afectează concentrarea, starea de spirit și sănătatea generală.”

„Hidratarea este la fel de importantă. Apa reprezintă 60% din corpul nostru și ajută toate organele să funcționeze. Necesarul de hidratare este între 35-45ml/kgc de apă pe zi (variazǎ în funcție de activitatea fizicǎ, climǎ, etc) și evitați băuturile carbogazoase sau cu zahăr.”

**Întrebări:**

* „Cum vă influențează lipsa somnului în activitățile de zi cu zi?”
* „Beți suficientă apă zilnic? Cum ați putea îmbunătăți acest obicei?”

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

**Profesorul:**  
„Acum fiecare dintre voi va crea un plan pentru un stil de viață sănătos. Folosiți hârtia și materialele oferite pentru a schița o diagramă sau un colaj. Includeți: ce alimente sănătoase consumați, ce tipuri de mișcare faceți, cum vă organizați timpul pentru somn și câtă apă beți zilnic.”

**Pași:**

1. Împărțiți foaia în patru secțiuni: alimentație, mișcare, somn, hidratare.
2. Adăugați desene, cuvinte sau imagini decupate pentru a reprezenta planul vostru.
3. La final, fiecare elev poate prezenta pe scurt planul său.

**4. Concluzie (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Astăzi am învățat că un stil de viață sănătos înseamnă mai mult decât să mâncăm bine sau să facem sport. Este o combinație de obiceiuri care ne ajută să ne simțim bine în corpul nostru și să ne menținem echilibrul mental și emoțional. Care este primul obicei pe care vreți să-l adoptați de mâine? Cine vrea să împărtășească?”

(Așteptați răspunsuri și încurajați reflecția.)