**Materiale necesare pentru Lecția 1: Stilul de viață sănătos (Clasele 9-12)**

**Materiale didactice pentru profesori:**

1. **Prezentare multimedia (opțional):**
   * Slide-uri sau imagini proiectate care ilustrează:
     + Alimentație sănătoasă (farfurii echilibrate cu fructe, legume, cereale integrale, proteine).
     + Activități fizice (sporturi, alergare, yoga).
     + Beneficiile somnului (oameni odihniți, ceas indicând ora de culcare).
     + Hidratare (pahare cu apă, sticle, fructe bogate în apă, cum ar fi pepenele verde).
2. **Planșe vizuale (dacă nu se utilizează proiector):**
   * Imagini mari și colorate pentru fiecare subiect:
     + **Alimentație:** Fructe, legume, lactate, cereale integrale, proteine.
     + **Activitate fizică:** Oameni alergând, dansând, jucând fotbal.
     + **Somn:** Un adolescent dormind liniștit.
     + **Hidratare:** Pahare cu apă, sticle, fructe bogate în apă.
3. **Fișe de lucru pentru elevi:**
   * Exerciții de completare și reflecție (planificarea unui stil de viață sănătos, întrebări despre obiceiurile lor zilnice).
   * Exerciții de analiză și soluții practice pentru îmbunătățirea stilului de viață.
4. **Materiale pentru activitatea practică:**
   * **Hârtie A4 sau A3:** Pentru diagrame sau colaje.
   * **Cartoane colorate:** Pentru a crea elemente vizuale atractive.
   * **Markere, carioci și creioane colorate:** Pentru scris și desen.
   * **Foarfece și lipici:** Pentru colaje sau activități creative.
   * **Imagini decupabile:** Alimente sănătoase, sporturi, simboluri ale somnului (lună, stele) și hidratare (pahare cu apă).
5. **Liste de întrebări pentru discuții:**
   * Pregătite pentru a stimula reflecția elevilor, cum ar fi:
     + „Care este cea mai mare provocare în menținerea unui stil de viață sănătos?”
     + „Cum ați putea să vă organizați mai bine timpul pentru a include mișcare sau odihnă?”
6. **Tablă sau panou de afișare:**
   * Pentru a prezenta ideile elevilor despre stilul de viață sănătos sau planurile lor personalizate.