**Fișă de lucru: Lecția 1 – Stilul de viață sănătos (Clasele 5-8)**

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

**1. Completează propozițiile:**

1. Pentru a avea un stil de viață sănătos, trebuie să mănânc \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Hidratarea este importantă pentru că \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Este recomandat să dormim cel puțin \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ore pe noapte pentru a ne simți odihniți.

**2. Răspunde la întrebări:**

1. Care este mâncarea ta preferată? Este sănătoasă?
2. Ce activitate fizică îți place să faci?
3. Câte pahare de apă bei în fiecare zi? Este suficient?

**3. Planifică o zi sănătoasă:**

**Scrie un exemplu de zi sănătoasă pentru tine:**

* **Mic dejun:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Activitate fizică:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Gustare:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Masa de prânz:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Timp de relaxare:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Câte ore vei dormi:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Găsește obiceiurile sănătoase:**

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

* Mănânci fructe și legume.
* Dormi mai puțin de 5 ore pe noapte.
* Bei apă în fiecare zi.
* Stai pe telefon toată ziua.
* Faci mișcare 30 de minute pe zi.

**5. Creează o rezoluție personală:**

**Scrie un obicei sănătos pe care vrei să-l adopți începând de mâine:**

**Instrucțiuni pentru profesori:**

* Fișa poate fi completată individual sau în grupuri.
* După completare, discutați răspunsurile împreună cu elevii, încurajând reflecția asupra schimbărilor pe care le pot face pentru un stil de viață mai sănătos.
* Elevii pot expune rezoluțiile lor într-un colț dedicat al clasei, pentru inspirație reciprocă.