**Lecția 1: Stilul de viață sănătos (clasele 5-8)**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 5-8

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege conceptul de stil de viață sănătos și importanța acestuia.
2. Vor identifica obiceiuri sănătoase legate de alimentație, somn, activitate fizică și hidratare.
3. Vor înțelege cum aceste obiceiuri influențează sănătatea fizică, mentală și emoțională.

**Materiale necesare:**

* Planșe cu imagini despre alimentație sănătoasă, mișcare, somn și hidratare.
* Fișe de lucru pentru elevi.
* Markere, cartoane colorate, lipici pentru activități creative.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună ziua, tuturor! Astăzi vom discuta despre un subiect foarte important pentru sănătatea noastră: stilul de viață sănătos.

Vreau să începem cu o întrebare: Ce înseamnă, după voi, să trăim sănătos?”  
(Așteptați răspunsuri. Încurajați orice contribuție, indiferent de corectitudine: „Bun răspuns!” sau „Foarte bine gândit!”).

„Un stil de viață sănătos înseamnă să avem grijă de corpul nostru printr-o alimentație nutritivǎ, suficientă mișcare, somn adecvat și hidratare. Aceste obiceiuri ne ajută să avem mai multă energie, să ne concentrăm mai bine și să fim mai fericiți.”

**Prezentați planșele:**

* Alimentație sănătoasă: imagini cu fructe, legume, cereale integrale, proteine.
* Mișcare: un grup de oameni alergând sau jucând sporturi.



* Somn: un adolescent dormind.



* Hidratare: un pahar cu apă sau o sticlă.



„Uitați-vă la aceste imagini. Vom vorbi astăzi despre fiecare dintre ele și despre cum să le includem în viața noastră.”

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

**Alimentație (10 minute):**  
**Profesorul:**  
„Alimentația este baza unui stil de viață sănătos. Corpul nostru are nevoie de combustibil pentru a funcționa corect. Fructele și legumele ne oferă vitamine, minerale și energie. Cerealele integrale, cum ar fi pâinea integrală și orezul brun, ne dau energie pentru întreaga zi. Lactatele, cum ar fi laptele și iaurtul, ne ajută să avem oase și dinți puternici, iar proteinele, precum ouăle și carnea, ne ajută să creștem și să ne menținem sănătoși.”

**Întrebări:**

* „Care este mâncarea voastră preferată? Este nutritivǎ?”
* „Ce schimbări ați putea face pentru a mânca mai nutritiv?”

**Activitate fizică (10 minute):**  
**Profesorul:**  
„Mișcarea este la fel de importantă ca mâncarea. Ea ne ajută să avem o inimă sănătoasă, să fim mai energici și să reducem stresul. Sporturile, plimbările, alergatul, chiar și dansul sunt exemple bune de mișcare. Știați că doar 30 de minute de mișcare pe zi pot face o mare diferență pentru sănătatea noastră?”

**Întrebări:**

* „Ce sporturi sau activități fizice vă plac?”
* „Cum ați putea să includeți mai multă mișcare în rutina voastră zilnică?”

**Somn și hidratare (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Somnul este foarte important, mai ales pentru voi, care sunteți într-o etapă de creștere. Dormind 8-10 ore pe noapte, corpul vostru se reface, iar mintea se odihnește. Ce credeți că se întâmplă dacă nu dormim suficient?”  
(Așteptați răspunsuri, cum ar fi: „Oboseală”, „Lipsă de concentrare”.)

„Pe lângă somn, hidratarea este esențială. Apa ajută toate organele să funcționeze bine. Dacă bem cel puțin 6-8 pahare de apă pe zi, vom avea mai multă energie și o piele mai sănătoasă.”

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

**Profesorul:**  
„Acum vom lucra la o activitate practică. Fiecare dintre voi va crea o diagramă sau un colaj al stilului de viață sănătos. Puteți desena sau lipi imagini care reprezintă obiceiuri sănătoase: alimente, sporturi, somn sau hidratare. La final, vom discuta despre fiecare lucrare.”

(Dați fiecărui elev materiale: hârtie, markere, imagini printate pentru decupat, lipici.)

**4. Concluzie (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Astăzi am învățat că un stil de viață sănătos înseamnă să mâncăm bine, să ne mișcăm, să dormim suficient și să bem apă. Fiecare dintre aceste obiceiuri ne ajută să fim mai sănătoși, mai fericiți și mai energici. Care este primul obicei sănătos pe care vreți să-l adoptați? Cine vrea să împărtășească?”  
(Așteptați răspunsuri, încurajând elevii să reflecteze la ce au învățat.)