**Materiale necesare pentru Lecția 1: Stilul de viață sănătos (Clasele 5-8)**

**Materiale didactice pentru profesori:**

1. **Planșe ilustrative:**
   * Imagini mari și colorate pentru prezentare:
     + **Alimentație sănătoasă:** farfurii cu fructe, legume, cereale integrale, carne slabă, lactate.
     + **Activitate fizică:** copii și adolescenți alergând, jucând fotbal, dansând, plimbându-se.
     + **Somn:** un adolescent dormind liniștit în pat.
     + **Hidratare:** un pahar cu apă sau o sticlă de apă.
2. **Fișe de lucru pentru elevi:**
   * Sarcini de completare, exerciții de reflecție, identificarea obiceiurilor sănătoase.
   * Exemple: planificarea unei zile sănătoase, completarea unor propoziții despre obiceiuri sănătoase.
3. **Materiale pentru activități creative:**
   * **Hârtie sau cartoane colorate:** pentru crearea diagramelor sau colajelor.
   * **Markere, carioci, creioane colorate:** pentru desen și evidențiere.
   * **Foarfece și lipici:** pentru lucrări creative (ex.: lipirea imaginilor sau a decupajelor).
4. **Decupaje sau imagini printate:**
   * Imagini cu:
     + Alimente sănătoase (fructe, legume, carne slabă, lactate).
     + Activități fizice (sporturi, plimbări, jocuri).
     + Elemente asociate cu hidratarea (sticle și pahare cu apă).
     + Reprezentări ale somnului (pat, ceas care indică ora de culcare).
5. **Echipament pentru afișare:**
   * O tablă, un panou de afișare sau un șnur cu cleme pentru expunerea lucrărilor elevilor.
6. **Lista de întrebări pentru discuție:**
   * Pentru a ghida conversația, include întrebări precum:
     + „Cum ar arăta o zi sănătoasă pentru voi?”
     + „Ce ați putea schimba în alimentația sau rutina voastră pentru a fi mai sănătoși?”

**Materiale interactive pentru elevi:**

1. **Șabloane pentru activități practice:**
   * De exemplu: o diagramă simplă cu secțiuni pentru alimentație, sport, somn și hidratare.
2. **Cartonașe pentru răspunsuri individuale:**
   * Elevii pot scrie sau desena obiceiurile sănătoase pe cartonașe, care apoi sunt prezentate clasei.
3. **Fișe de evaluare:**
   * O scurtă listă pentru auto-evaluare:
     + „Cât de des fac mișcare?”
     + „Câte pahare de apă beau pe zi?”
     + „Ce obicei sănătos vreau să adopt?”