

# SĂNĂTATEA ȘI STAREA DE BINE: SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI MENTALĂ

Mat educațional digital și codare

**START**

**8 healthy habits**

**Task**

**Task**

**Task**

**Task**

- 18-20°C
- 60%
- 1 hour
- >75%

**Task: Healthy habits**

**Task: Healthy habits**

**Task: Healthy habits**

**FINAL**

**Numărul proiectului:**

2023-1-IT02-KA220-SCH-000157934

Finanțat de Uniunea Europeană. Cu toate acestea, punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură în Europa (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici Agenția Europeană pentru Educație și Cultură nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

**Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International**



# ANALIZA CONTEXTULUI

7



0



7/8 ani



## SĂNĂTATEA ȘI STAREA DE BINE: SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI MENTALĂ

### Configurarea programului de predare

### Scenariul

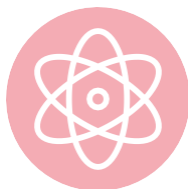
Acest proiect este derulat pe parcursul a 4 întâlniri de aproximativ o oră fiecare, care trebuie realizate în mod succesiv. Acest kit ilustrează indicațiile practice pentru fiecare activitate și calendarul aferent.

În anii de formare ai copilăriei, stabilirea unor obiceiuri sănătoase și de well-being este esențială pentru dezvoltarea fizică și mentală pe termen lung. Copiii nu numai că se dezvoltă rapid, dar sunt și foarte influențabili, fiind momentul ideal pentru a introduce practici esențiale care le vor modela sănătatea viitoare. Din păcate, mulți copii nu au cunoștințele sau motivația de a acorda prioritate sănătății personale, igienei și nutriției.

Acest proiect încearcă să abordeze această lacună prin furnizarea către copii a cunoștințelor și instrumentelor de care au nevoie pentru a se ocupa de propria lor stare de bine. Obiectivul principal este de a încuraja schimbări pozitive în ceea ce privește igiena personală și obiceiurile alimentare prin activități interactive și atractive. Învățându-i pe copii semnificația igienei adecvate, a alimentației echilibrate și a îngrijirii de sine într-un mod distractiv și ușor de înțeles, sperăm să inspirăm o generație de persoane sănătoase care înțeleg valoarea îngrijirii propriului corp.

Acest proiect abordează aceste probleme folosind o poveste fictivă despre o pisică pe nume Lu, care are dificultăți cu rutina sa zilnică și are nevoie de ajutor. Adesea doarme până târziu și nu are timp să ia un mic dejun adecvat, să se spele cum trebuie, să facă mișcare: în general, diminețile îi sunt destul de agitate. De asemenea, nu ascultă sfaturile părinților săi atunci când aceștia îi spun cum să mănânce sănătos și care sunt obiceiurile sale. Vrea să stea treaz până târziu, să se uite la televizor sau să se joace la calculator tot timpul și este adesea foarte obosit și prost dispus. Copiii, împreună cu personajul fictiv Miss Strawberry, vor trebui să îl ajute pe Lu să fie mai organizat, mai sănătos și mai fericit.

### Materii implicate



ȘTIINȚE



EDUCAȚIE  
CIVICĂ



EDUCAȚIE  
TEHNOLOGICĂ

## Nevoi pedagogice

Pentru copiii cu vârste cuprinse între 7 și 8 ani, nevoile pedagogice din cadrul acestui proiect se vor concentra în jurul promovării implicării, simplificării conceptelor complexe și încurajării învățării practice. Iată care sunt principalele nevoi pedagogice vizate:

- Cunoștințe de bază privind sănătatea și igiena. La această vârstă, copiii au nevoie de explicații clare și simple cu privire la igiena personală. Provocările simple încurajează, de asemenea, copiii să practice și să internalizeze obiceiurile sănătoase;
- Învățare interactivă și distractivă. Integrarea jocurilor, a povestirilor și a chestionarelor interactive face ca învățarea despre sănătate să fie distractivă și atractivă, ceea ce contribuie la menținerea interesului și a motivației copiilor;
- Învățarea socială și în echipă. Activitățile de grup, cum ar fi lucrul în echipă la proiecte legate de sănătate, permit copiilor să învețe de la colegii lor și să-și dezvolte abilitățile sociale prin experiențe comune;
- Dezvoltarea conștiinței emoționale și a stimei de sine.

## Obiective pedagogice

Obiectivele pedagogice ale unui proiect despre sănătate și stare de bine și subiecte similare pentru copiii cu vârste cuprinse între 7 și 8 ani pot fi:

- înțelegerea importanței igienei de bază (de exemplu, spălarea mâinilor, periajul dinților) și modul în care acestea previn îmbolnăvirea;
- să învețe despre dietele echilibrate, rolul micului dejun și beneficiile consumului de fructe, legume și cereale integrale pentru sănătatea generală;
- să acumuleze cunoștințe despre diferitele grupe de alimente (proteine, carbohidrați, grăsimi) și despre modul în care fiecare dintre acestea susține funcțiile organismului;
- formarea unor obiceiuri sănătoase, cum ar fi menținerea igienei după școală, consumul de gustări nutritive și organizarea unui program zilnic echilibrat;
- să afle cum activitatea fizică regulată îmbunătățește condiția fizică, nivelul de energie și starea de bine mentală;
- să înțeleagă problemele de sănătate globale de bază (de exemplu, malnutriția, lipsa apei potabile) și modalitățile simple prin care acestea pot fi prevenite;
- să recunoască beneficiile pe plan emoțional ale igienei, alimentației și activității fizice, făcând legătura între sănătatea fizică și starea de bine.

## Metodologie

**CICLUL DEMING (Ciclul PDCA)** este o metodă de implementare continuă a progreselor, de testare a modificărilor și de rezolvare a problemelor.

01

02

03

04

**01\_** Planificarea și programarea unităților de predare/activităților.

**02\_** Desfășurarea activităților (unități de învățământ; sesiuni de formare teoretică; sesiuni de formare practică/laborator).

**03\_** Controlul constant al atingerii obiectivelor și al dobândirii de noi competențe de către toți elevii într-un mod unitar.

**04\_** La sfârșitul fiecărei sesiuni, profesorul evaluează activitatea, observă și identifică problemele principale și modalitățile de implementare a acțiunilor corective în viitor.



# SĂNĂTATEA PERSONALĂ & RUTINA DE DIMINEAȚĂ

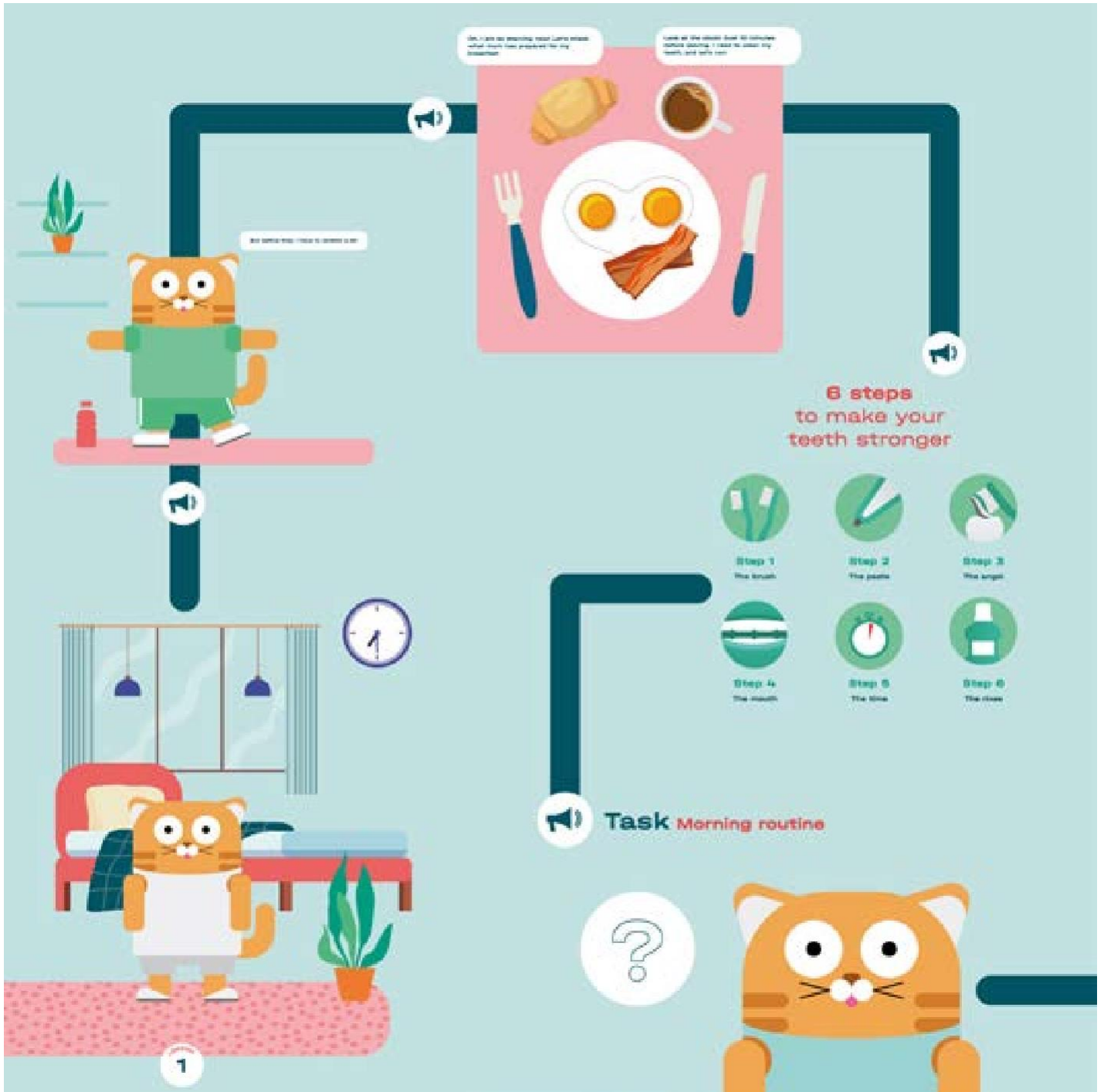


1

LECȚIA



Această secțiune a hărții este dedicată primei lecții. La nivel grafic, aceasta prezintă toate elementele utile pentru narațiune și activitățile aferente.



## Obiective pedagogice

Copiii vor dobândi cunoștințe esențiale și abilități practice pentru menținerea sănătății personale prin igienă, nutriție și activitate fizică adecvate. Obiectivul include:

- Înțelegerea principiilor de bază ale igienei personale: de ce spălarea pe mâini, spălarea pe dinți și spălarea regulată sunt importante pentru prevenirea bolilor și menținerea sănătății generale;
- Învățarea modului în care se răspândesc microbii: descoperirea modului în care practicile de igienă necorespunzătoare pot duce la răspândirea bacteriilor și a virusilor și cum să le oprim;
- Recunoașterea rolului micului dejun: înțelegerea motivului pentru care micul dejun este cea mai importantă masă a zilei, furnizând energia și nutrienții necesari pentru a merge la școală și a se juca;
- Explorarea impactului unei alimentații echilibrate: identificarea modului în care mesele nutritive ajută organismul să crească, să rămână sănătos și să lupte împotriva bolilor, cu accent special pe alegerea unor alimente sănătoase;
- Aprecierea importanței activității fizice zilnice: înțelegerea modului în care exercițiile fizice regulate contribuie la întărirea mușchilor, la îmbunătățirea concentrării și la bunăstarea emoțională;
- Crearea unor rutine zilnice: învățarea modului de a crea o rutină echilibrată care include o igienă bună, un mic dejun sănătos și exerciții fizice regulate pentru a începe ziua în mod pozitiv.

## Aspecte necesare

Povestea și activitățile aferente necesită:

- un profesor care va participa activ în timpul lecției;
- un ecran pe care să fie afișat covorașul în timpul și după citirea poveștii și să fie vizionate videoclipurile propuse pentru unele activități;
- un computer/tabletă cu care copiii pot desfășura o parte din activități și programarea Scratch .

### **POVESTIREA (PASUL 1) - 5 min**

Primele 5 minute vor fi dedicate povestirii. În timpul povestirii, profesorul va proiecta covorașul pe un ecran și îi va implica pe copii cu întrebări interesante.

### **INTRODUCERE /VIDEO - 10 min**

Profesorul va introduce subiectul importanței unei rutine matinale sănătoase prin inițierea unei discuții de grup și apoi prin prezentarea a două videoclipuri explicative.

### **ACTIVITATEA 1 /DISCUȚIA - 15 min**

Copiii, îndrumați de cadrul didactic, vor face un brainstorming pentru a o ajuta pe pisica Lu (protagonista poveștii) să-și construiască obiceiuri sănătoase dimineața.

### **ACTIVITATEA 2 /DISCUȚIA ȘI VIDEO - 15 min**

Copiii vor face sugestii pentru un mic dejun mai sănătos pentru pisica Lu. După ce îi lasă pe copii să se exprime, profesorul prezintă un videoclip cu rețete simple de făcut acasă.

### **ACTIVITATEA DE CODARE SCRATCH (PASUL 2) - 15 min**

Această activitate este pentru a introduce programarea noțiunile de programare Scratch.

#### ATENȚIE:

Momentul corectării greșelilor: O greșeală în STEAM este un moment fundamental: toate greșelile aduc ceva și din ele putem învăța și progresa împreună. Eroarea trebuie corectată într-un mod pozitiv, fără nicio sancțiune (muștrare, judecată negativă etc.) Corecția implică grupul de inițiativă în căutarea celor mai bune soluții și în explicarea rezultatelor (învățare prin cooperare – inteligență colectivă).



## Pasul 1

Profesorul citește cu atenție povestea copiilor, încurajându-i să participe.

În această primă parte, pisica Lu, protagonista poveștii, se trezește și face lucruri nesănătoase.

Lu s-a trezit dimineață devreme. „Grozav” – s-a gândit el – „voi avea timp să joc niște jocuri video înainte de școală”. Fără să se spele sau să ia micul dejun, s-a dus direct la birou și a pornit computerul. Când mama lui l-a chemat la micul dejun, el a spus doar: „Nu mi-e foame acum, voi lua ceva la școală” și a continuat să se joace. Dar așteptați – este acesta lucrul corect de făcut prima dată dimineața? Ajutați-l pe Lu să-și organizeze rutina într-un mod mai corect.

## INTRODUCEREA

După citirea poveștii, profesorul face o introducere a temei prin prezentarea primei secțiuni a covorașului.

În continuare, profesorul va prezenta două videoclipuri scurte.

În prima lecție, profesorul prezintă aspectele cheie ale sănătății personale, concentrându-se pe importanța igienei, a nutriției și a activității fizice. Prin intermediul unor explicații captivante și al unor videoclipuri ușor de înțeles, copiii vor învăța cum aceste obiceiuri zilnice contribuie la starea lor generală de bine.

### De ce este important să ne spălăm pe față și să ne spălăm pe dinți?

Profesorul explică modul în care microbii și mizeria se acumulează pe piele și în gură pe parcursul zilei. Spălarea feței ajută la îndepărtarea transpirației, a sebumului și a bacteriilor care pot cauza probleme ale pielii, în timp ce periajul dinților previne cariile și bolile gingiilor prin îndepărtarea plăcii bacteriene și a particulelor alimentare. Lecția evidențiază modul în care aceste practici simple de igienă nu numai că ne mențin aspectul și senzația de curățenie, dar ne și protejează de boli

### Cum ne influențează micul dejun energia pe parcursul zilei?

Copiii vor descoperi că micul dejun este un fel de „combustibil” pentru corpul lor. După o noapte de somn, corpul nostru are nevoie de energie pentru a funcționa corect, iar un mic dejun nutritiv ne pune metabolismul în mișcare, oferindu-ne energia necesară pentru școală, joacă și concentrare. Profesorul subliniază faptul că săritul peste micul dejun poate duce la lipsă de energie, concentrare slabă și oboseală, în timp ce un mic dejun sănătos (bogat în fibre, proteine și vitamine) dă un ritm pozitiv pentru restul zilei.

**Care este importanța exercițiilor fizice pentru menținerea sănătății trupului și minții noastre?** Lecția abordează, de asemenea, modul în care activitatea fizică constantă întărește mușchii, îmbunătățește sănătatea inimii și starea de spirit. Copiii învață că exercițiile fizice nu înseamnă doar să fii în formă; ele ajută creierul, îmbunătățind memoria, concentrarea și chiar făcându-i să se simtă mai fericiți prin eliberarea unor substanțe chimice „binefăcătoare” precum endorfinele. Profesorul folosește exemple amuzante, cum ar fi alergatul sau joaca, pentru a arăta cum a fi activ nu numai că îi face mai puternici, dar îi face și să se simtă mai încrezători și mai concentrați la școală.

Prin corelarea igienei, nutriției și exercițiilor fizice cu viața lor de zi cu zi într-un mod distractiv și atractiv, această lecție își propune să inspire copiii să adopte aceste obiceiuri ca parte a rutinei lor pentru un stil de viață mai sănătos.

Profesorul îi lasă pe copii să vizioneze două videoclipuri. Primul se numește Starea de bine pentru copii: **Healthy Habits of 2021** și arată într-un mod simplu conceptul din spatele cuvântului sănătos.



*Press the button to watch the video*

Al doilea videoclip se concentrează pe o rutină matinală sănătoasă. Această casetă foarte scurtă, numită **Rutina de dimineață – Benji pentru începători din 2021**, arată atât simplitatea, cât și eficiența obiceiurilor sănătoase.



*Press the button to watch the video*

## ACTIVITATEA 1

Profesorul va începe o discuție pe tema rutinei sănătoase cu copiii, lăsându-i să se exprime prin împărtășirea ideilor și experiențelor personale.

Acolo unde este necesar, educatorul va utiliza ilustrațiile explicative de pe hartă.

Profesorul începe printr-o discuție interactivă care îl implică pe Lu, personajul principal al poveștii, cu care copiii se pot identifica cu ușurință. Ei sunt invitați să sugereze ce ar trebui să facă Lu pentru a începe ziua într-un mod sănătos și productiv. Prin această activitate, copiii fac brainstorming și oferă sugestii, pe care profesorul le poate nota pe tablă. Pe măsură ce discuția se desfășoară, profesorul îi îndrumă pe copii să se concentreze asupra obiceiurilor importante de dimineață.

- **Spălarea feței și perierea dinților cu atenție:** Copiii sugerează ca Lu să se spele pe față și să se spele pe dinți folosind ghidul în 6 pași atent ilustrat în hartă. Acești pași încep cu umezirea periutei de dinți, aplicarea cantității potrivite de pastă de dinți, perierea tuturor părților dinților, clătirea și, în final, uscarea feței. Profesorul subliniază modul în care această rutină menține Lu proaspătă, elimină germeii și previne cariile dentare.
- **Facerea patului:** Unii copii pot sugera ca Lu să-și facă patul după ce se trezește. Profesorul explică modul în care acest mic obicei îl ajută pe Lu să înceapă ziua simțindu-se organizat și responsabil, creând un spațiu ordonat care promovează concentrarea și calmul.
- **Efectuarea unor exerciții fizice :** Profesorul îi încurajează pe copii să se gândească la moduri în care Lu și-ar putea mișca corpul înainte de micul dejun, cum ar fi întinderi, sărituri sau o scurtă plimbare prin casă. Acest lucru îl ajută pe Lu să își trezească mușchii și să își sporească energia pentru zi, arătându-le copiilor cum exercițiile fizice pot fi distractive și energizante.
- **Ajută mama sau tata să pregătească micul dejun:** Copiii sugerează, de asemenea, că Lu ar putea să-și ajute părinții în bucătărie, punând masa sau pregătind un mic dejun sănătos. Acest lucru contribuie la consolidarea importanței lucrului în echipă în familie și a învățării de a face alegeri alimentare nutritive.
- **Luarea micului dejun:** În cele din urmă, copiii sunt de acord că Lu ar trebui să se bucure de un mic dejun echilibrat, cum ar fi fulgi de ovăz, ouă sau fructe, pentru a-și hrăni organismul pentru școală și joacă. Profesorul subliniază modul în care micul dejun îi oferă lui Lu energia de care are nevoie pentru a rămâne concentrat și activ pe tot parcursul zilei.

## ACTIVITATEA 2

Profesorul va începe o discuție pe tema micului dejun sănătos cu copiii, permițându-le să se exprime prin împărtășirea ideilor și experiențelor lor personale.

Profesorul inițiază o discuție de grup activă despre importanța unui mic dejun sănătos.

Pentru a-i implica pe copii, aceștia se concentrează pe pisica Lu, protagonistul poveștii, și le cer ajutorul pentru a se asigura că Lu își începe ziua cu alegerile alimentare corecte. Copiii sunt însărcinați cu un brainstorming de idei cu privire la ceea ce ar trebui să mănânce Lu pentru a dezvolta o rutină sănătoasă de mic dejun. Profesorul îi încurajează pe copii să propună diferite alimente care oferă energie și nutrienți, îndemnându-i să se gândească la altceva decât la cereale sau gustări zaharoase. Copiii pot propune fructe, cereale integrale, ouă sau iaurt. Pe măsură ce își împărtășesc ideile, profesorul explică de ce aceste alimente sunt alegeri bune – subliniind modul în care fructele furnizează vitamine, cerealele integrale oferă energie de lungă durată, iar alimentele bogate în proteine, precum ouăle, ajută la construirea unor mușchi puternici. Discuția nu numai că întărește importanța echilibrului într-o masă, dar, de asemenea, le dă copiilor responsabilitatea de a o ajuta pe Lu, motivându-i să aplice aceste lecții în propria lor rutină de mic dejun.

După discuția în grup, profesorul le prezintă copiilor un filmuleț intitulat **5 MIC DEJUNURI RAPIDE SI SĂNĂTOASE** pentru zilele săptămânii – mai puțin de 5 minute, idei de rețete simple! Acesta oferă o varietate de rețete pe care copiii le pot face împreună cu părinții lor pentru mic dejunuri simple, dar nutritive și sănătoase.



*Press the button to watch the video*

## PASUL 2

Profesorul îi ajută pe copii să realizeze codul Scratch.

**Context:** Băiatul dormea în camera lui când mama lui a intrat să îl trezească. Era timpul să se pregătească pentru școală.

„Trezește-te rază de soare” – a spus mama.

„Oh, bună dimineața mamă” – a spus băiatul.

„E timpul să te trezești și să te pregătești pentru micul dejun” – a spus mama

„Mă trezesc într-un minut” – a spus băiatul.

„Ce ți-ar plăcea la micul dejun? Fă o alegere sănătoasă!” – a întrebat mama.

„Ce ar trebui să alegă băiatul, o salată de fructe sau o gogoasă?”

**Sprites:** un băiat și mama lui; o salată de fructe și o gogoasă

**Backdrops:** dormitorul și frigiderul

# PROBLEME DE SĂNĂTATE & CUM SĂ LE EVITĂM



*Healthy week*

# 2

LECȚIA





Această secțiune a hărții este dedicată celei de-a doua lecții.

La nivel grafic, aceasta prezintă toate elementele utile pentru narațiune și activitățile aferente.

**2**

**Healthy week**

Health problems around the world

- Obesity
- Malnutrition
- Access to clean water
- Lack of physical activity
- Mental health
- Food related health issues (pesticides, GMO, etc)
- Abuses (tobacco, substances, alcohol)

**8 healthy habits**

- Sleep 8-11 hours over the day
- Drink water instead of soft drinks
- Aim for 8 servings of vegetables and 2 of fruit every day
- Stand not more than 2 hours in front of the screen
- Be active for at least 1 hour of the day
- Choose healthy snacks to eat
- Start your day with a healthy breakfast
- Be mindful about the portion size

**Task**  
Sport routine

Build up a correct sport routine using the cards given.

**RULES OF PRECAUTION**

- Wash your hands frequently with soap and water
- Wash your hands before eating
- Wash up your clothes before wearing
- Wash clothes, bedding, and linens
- Use hand sanitizer when you can't wash your hands
- Minimize use of public places
- Wash your face frequently after activities
- Wash all food and drink before eating and drinking

1 2 3  
4 5 6

## Obiective pedagogice

În această secțiune, copiii vor explora subiecte mai ample legate de sănătate, cum ar fi problemele de sănătate la nivel Mondial. Obiectivele pot fi împărțite în două mari domenii, care includ:

### 1. Să afle despre problemele de sănătate la nivel mondial și cum pot fi ele evitate:

- Să înțeleagă provocările comune în materie de sănătate globală, cum ar fi malnutriția, lipsa accesului la apă potabilă și bolile infecțioase, și modul în care acestea afectează oamenii din diferite părți ale lumii;
- să discute despre măsuri preventive simple, cum ar fi vaccinarea, apa potabilă curată și salubritatea adecvată, și despre modul în care acestea pot îmbunătăți drastic rezultatele în materie de sănătate la nivel mondial;

### Să afle despre importanța educației fizice și a exercițiilor fizice pentru sănătatea corpului și a minții:

- să înțeleagă modul în care activitatea fizică regulată întărește mușchii, îmbunătățește sănătatea inimii și ajută la menținerea unei greutate corporale sănătoase
- să exploreze beneficiile exercițiilor fizice asupra sănătății mintale, cum ar fi reducerea stresului, creșterea stării de spirit și îmbunătățirea concentrării, conducând la o mai bună învățare și la un echilibru emoțional;

## Aspecte necesare

Povestea și activitățile eferente necesită:

- un educator care va participa activ în timpul lecției;
- un ecran pe care să fie proiectată harta în timpul și după citirea poveștii și să fie vizionate videoclipurile propuse pentru unele activități;
- un calculator/tabletă cu ajutorul căruia copiii pot realiza o parte din activități și programarea Scratch.

## Metodologie

### ATENȚIE:

Momentul corectării greșelilor:

O greșeală în STEAM este un moment fundamental: toate greșelile aduc ceva și din ele putem învăța și progresa împreună. Eroarea trebuie corectată într-un mod pozitiv, fără nicio sancțiune (muștrare, judecată negativă etc.)

Corecția implică grupul de inițiativă în căutarea celor mai bune soluții și în explicarea rezultatelor (învățare prin cooperare – inteligență colectivă).

### POVESTIREA (PASUL 1.1) – 5 min

Primele 5 minute vor fi dedicate primei părți a povestirii.

### ACTIVITATEA 1 / DISCUȚIILE ȘI FILMELE – 15 min

Profesorul va introduce tema problemelor de sănătate din societate. Apoi, clasa va viziona trei videoclipuri explicative.

### ACTIVITATEA 2 / DISCUȚII ȘI APEL LA ACȚIUNE – 15 min

Profesorul le arată copiilor o secțiune a hărții și apoi îi încurajează să facă un jurnal în care să își noteze rutina.

**POVESTIREA (PASUL 1.2) – 5 min** Alte 5 minute vor fi dedicate celei de-a doua părți a povestirii.

### ACTIVITATEA 3 / DISCUȚIILE ȘI FILMELE – 10 min

Profesorul începe o discuție în grup despre importanța activității fizice și efectele sale pozitive. Apoi, clasa va viziona două videoclipuri.

### ACTIVITATEA 4 / DISCUȚII – 15 min

Copiii, îndrumați de cadrul didactic, vor face brainstorming pentru a-l ajuta pe motanul Lu (protagonistul poveștii) să-și construiască o rutină sportivă corectă.

### Pasul 1

Profesorul citește cu atenție povestea copiilor, încurajându-i să participe.

Lu este în clasă unde profesorul explică câteva dintre principalele probleme de sănătate pe care le avem ca societate.

### Partea 1: Probleme de sănătate

Lu abia a început să înțeleagă cât de gravă este problema obiceiurilor nesănătoase. Când a mers la școală a doua zi, profesoara sa, doamna Strawberry, i-a învățat despre unele dintre principalele probleme de sănătate pe care le avem ca societate. Nu s-a gândit niciodată că și adulții se confruntă cu probleme de sănătate și că o mare parte din acestea se datorează alimentației nesănătoase și obiceiurilor proaste. Doamna Strawberry a explicat despre obezitate, malnutriție, accesul la apă potabilă, sănătatea mintală, problemele de sănătate legate de alimentație (pesticide, OMG, E-uri), lipsa activității fizice, abuzurile (tutun, alcool etc.) și l-a făcut pe Lu să se gândească cum ar putea fi depășite toate aceste probleme.

### ACTIVITATEA 1

După citirea poveștii, profesorul face o scurtă introducere despre unele probleme de sănătate și despre importanța sănătății fizice și mentale.

Profesorul va oferi apoi posibilitatea de a viziona trei videoclipuri explicative.

Profesorul abordează subiectul prin implicarea copiilor într-o discuție atentă despre unele dintre cele mai frecvente probleme de sănătate cu care se confruntă în întreaga lume. Utilizând un limbaj simplu, accesibil copiilor, aceștia explică aspecte-cheie precum obezitatea, cauzată de o alimentație nesănătoasă și de lipsa de activitate fizică, și malnutriția, atunci când unii oameni nu primesc suficient din alimentele potrivite pentru a rămâne sănătoși.

Profesorul abordează, de asemenea, importanța accesului la apă curată, explicând cum milioane de oameni se luptă cu apa potabilă nesigură, care poate duce la boli.

În continuare, se discută despre sănătatea mintală, asigurându-se că copiii înțeleg că, la fel cum este important să avem grijă de corpul nostru, trebuie să avem grijă și de mintea și sentimentele noastre. Conversația se extinde la probleme de sănătate legate de alimentație, cum ar fi pericolele pesticidelor, ale organismelor modificate genetic (OMG) și ale aditivilor nesănătoși (E-uri) găsiți în alimentele procesate, ajutându-i pe copii să realizeze cum ceea ce mănâncă le poate afecta sănătatea.

Utilizând exemple ușor de relaționat și conectând aceste probleme la situații din viața reală, educatorul îi ajută pe copii să înțeleagă modul în care aceste probleme globale afectează oamenii din diferite părți ale lumii – și de ce îngrijirea sănătății lor, prin obiceiuri bune, poate face o mare diferență în prevenirea acestor provocări.

Profesorul îi lasă acum pe copii să vizioneze câteva videoclipuri. Primul se numește **Ce este Malnutriția?**, publicat de Stanford Centre for Health Education în 2023. Acesta explică într-un mod foarte simplu cauzele și diferitele tipuri de malnutriție la un copil cu vârsta cuprinsă între 2 luni și 5 ani.



Press the button to watch the video

Al doilea videoclip se numește **Sănătate mintală pentru copii – Boli pozitive pentru o sănătate mintală bună în 2023**. Acesta explică ce este sănătatea mintală, ce aspecte o influențează și cum oamenii, inclusiv copiii, pot avea grijă de ea.



Press the button to watch the video

Ultimul videoclip se numește **How Food Affects Your Brain – Mia Naca- mulli** publicat de *Ted-Ed* în 2016. Acesta arată că fiecare alegere alimentară are un impact direct și de durată asupra celui mai important organ: creierul



## ACTIVITATEA 2

Profesorul le arată copiilor secțiunea din hartă în care sunt ilustrate în mod corespunzător 8 obiceiuri sănătoase.

Apoi, profesorul îi va încuraja să realizeze un jurnal în care să își noteze rutina, încercând să găsească eventualele probleme și cum să le schimbe.

Pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă cum să depășească problemele de sănătate, profesorul introduce conceptul de construire a unor obiceiuri sănătoase. Acesta îndreaptă atenția copiilor către cele 8 obiceiuri sănătoase scrise pe covoraș, care includ acțiuni precum consumul de mese nutritive, menținerea activă, consumul de apă din abundență, somnul suficient, practicarea unei igiene bune și evitarea substanțelor nocive. Profesorul trece în revistă fiecare obicei, explicând de ce este important pentru a rămâne sănătos și pentru a preveni probleme precum obezitatea, malnutriția sau stresul.

Odată ce copiii sunt familiarizați cu aceste obiceiuri, profesorul îi încurajează să facă pasul următor, creându-și propriul jurnal de sănătate. În aceste jurnale, copiii vor reflecta asupra rutinelor și obiceiurilor lor actuale, observând cât de sănătoși sunt cu adevărat. Ei vor fi rugați să gândească critic: Urmează ei majoritatea acestor obiceiuri sănătoase? Există ceva ce ar putea îmbunătăți?

### Pasul 1.2

Profesorul le citește cu atenție copiilor a doua parte a poveștii, încurajându-i să participe.

Lu se află în sala de sport pentru ora de educație fizică.

Aici el își pune întrebări cu privire la unele aspecte.

### Part 2: Educație fizică

După ora cu doamna Strawberry, era timpul pentru ora de educație fizică. Era ora preferată a lui Lu – puteau face diferite lucruri distractive. Totuși, uneori, profesorul – domnul Jumpingjack – insista foarte mult ca ei să fie prudenți. „De ce ar trebui să fim prudenți când jucăm baschet, volei, alergăm?!”, se gândea Lu.

## ACTIVITATEA 3

După citirea poveștii, cadrul didactic face o scurtă introducere privind importanța activității fizice, subliniind impactul pozitiv al acesteia asupra sănătății fizice și mentale.

Ulterior, cadrul didactic va oferi posibilitatea de a viziona două videoclipuri explicative.

Profesorul introduce subiectul implicându-i pe copii într-o conversație despre motivul pentru care activitatea fizică este esențială pentru a-și menține corpul puternic și sănătos. Acesta explică faptul că exercițiile fizice regulate ajută la dezvoltarea musculaturii, îmbunătățesc sănătatea inimii și sporesc energia, dar este, de asemenea, important să se efectueze exercițiile în mod corect pentru a evita leziunile precum entorsele sau luxațiile. Educatorul demonstrează mișcări simple și sigure și subliniază importanța încălzirii înainte de orice activitate fizică pentru a preveni traumele.

În continuare, profesorul pune accentul pe legătura dintre sănătatea fizică și bunăstarea mentală. El explică faptul că, atunci când ne mișcăm corpul, nu ne ajutăm doar mușchii, ci și creierul prin eliberarea unor substanțe chimice „care ne fac să ne simțim bine”, numite endorfine. Aceste substanțe chimice ne pot face să ne simțim mai fericiți, mai relaxați și mai capabili să ne concentrăm. Copiii învață cum exercițiile fizice nu numai că îi ajută să se mențină în formă, dar le și îmbunătățește starea de spirit, reduce stresul și le ascute concentrarea, ajutându-i să aibă rezultate mai bune la școală și să se simtă mai încrezători în viața de zi cu zi.



Acum profesorul îi lasă pe copii să vizioneze două videoclipuri. Primul se numește *What happens inside your body when you exercise?* din 2017 și explică într-un mod accesibil copiilor ce se întâmplă în organism, în special la nivel cardiac, atunci când practicați o activitate fizică.



Press the button to watch the video

Al doilea videoclip se concentrează nu numai pe răspunsul organismului, ci și pe reacția creierului la activitatea fizică. Acesta se numește *How playing sports benefits your body ... and your brain - Leah Lagos și Jaspal Ricky Singh* publicat de *Ted-Ed* în 2016



Press the button to watch the video

#### ACTIVITATEA 4

Acum că copiii cunosc mai bine subiectul activității fizice și beneficiile acesteia, ei o pot ajuta pe Lu să-și construiască o rutină sportivă corectă, pornind de la sfaturile ilustrate în hartă.

Profesorul va ghida discuția, permițând fiecărui copil să se exprime liber.

Profesorul arată acum harta care prezintă principalele exerciții și sfaturi de siguranță pe care Lu – și toți copiii – trebuie să le urmeze. Copiii participă activ, discutând despre exercițiile pe care Lu ar trebui să le includă în rutina sa, cum ar fi întinderile pentru a-și încălzi mușchii, joggingul pentru a-și îmbunătăți rezistența și activitățile ludice, cum ar fi săriturile sau dansul, pentru a menține distracția și implicarea.

Pe măsură ce lucrează împreună, profesorul îi încurajează pe copii să se gândească la cât de des ar trebui să facă exerciții și pentru cât timp, asigurând o rutină echilibrată care să includă zile de odihnă. De asemenea, le reamintește copiilor să se concentreze pe sfaturile din hartă, cum ar fi să înceapă cu întinderi ușoare pentru a evita rănille și creșterea treptată a intensității exercițiilor. Ajutându-l pe Lu, copiii nu numai că își consolidează propriile cunoștințe despre cum să rămână activi și sănătoși, dar dobândesc și un sentiment de responsabilitate pentru crearea unei rutine sigure și eficiente pentru prietenul lor blănos. Această activitate interactivă face procesul de învățare plăcut și memorabil, încurajându-i pe copii să aplice aceste obiceiuri sănătoase în propria lor viață.

După discuție, dacă se consideră necesar, profesorul poate arăta un videoclip distractiv pe care copiii îl pot urmări pentru a exersa. Acesta se numește ***Move Your Body! (Cântec de dans cu exerciții) – Danny Go! Brain Break & Movement Activity for Kids*** publicat în 2022



Press the button to watch the video

# HRANĂ & NUTRIȚIE



3  
LECȚIA

Această secțiune a hărții este dedicată celei de-a treia lecții.

La nivel grafic, aceasta prezintă toate elementele utile pentru narațiune și activitățile aferente.

**3**

**Healthy menu**

- 10%
- 20%
- 30%
- 40%

**Task**  
Choose the best plate  
Choose the best lunch from the options given. Put your lunch on the plate.

**1**

A plate of pasta with oil and mushrooms  
2.8 hours of energy

**2**

Fresh vegetable salad with oil, rice and fish  
4 hours of energy

**3**

Pizza with cheese and tomato sauce  
1.8 hours of energy

## Obiective pedagogice

În această secțiune, copiii vor explora rolul fundamental al nutriției, concentrându-se pe diferitele grupe de alimente și pe importanța macronutrienților. Obiectivele includ:

- să afle despre principalele grupe de alimente: fructe, legume, cereale, proteine și produse lactate și cum contribuie fiecare la o dietă echilibrată;
- să descopere importanța varietății în mese pentru a se asigura că organismul primește o gamă largă de nutrienți
- să înțeleagă cei trei macronutrienți principali – proteine, carbohidrați și grăsimi – și rolurile lor specifice în organism;
- să învețe cum proteinele ajută la construirea și repararea mușchilor, carbohidrații furnizează energie, grăsimile susțin funcția creierului și sănătatea generală a celulelor
- să descopere rolul micronutrienților esențiali precum vitaminele (A, B, C, D etc.) și mineralele (fier, calciu, potasiu), care contribuie la întărirea sistemului imunitar, a oaselor și a funcțiilor generale ale organismului
- Să înțeleagă mărimea porțiilor și importanța includerii tuturor macronutrienților în mesele zilnice pentru a susține creșterea și nevoile energetice;
- să recunoască „alimentele ocazionale” (bogate în zahăr, sare sau grăsimi) față de „alimentele de zi cu zi” care sunt esențiale pentru o bună sănătate;
- Să învețe cum apa joacă un rol vital în digestie, în reglarea temperaturii corpului și în sănătatea generală, subliniind necesitatea de a rămâne hidratat.

## Aspecte necesare

Povestea și activitățile aferente necesită:

- un cadru didactic care va participa activ în timpul lecției;
- un ecran pe care să fie proiectată harta în timpul și după citirea poveștii și să fie vizionate videoclipurile propuse pentru unele activități
- un calculator/tabletă cu ajutorul căruia copiii pot realiza o parte din activități și programarea.

## Metodologie

### ATENȚIE:

Momentul corectării greșelilor:

O greșeală în STEAM este un moment fundamental: toate greșelile aduc ceva și din ele putem învăța și progresa împreună. Eroarea trebuie corectată într-un mod pozitiv, fără nicio sancțiune (mustrare, judecată negativă etc.)

Corecția implică grupul de inițiativă în căutarea celor mai bune soluții și în explicarea rezultatelor (învățare prin cooperare – inteligență colectivă).

### **POVESTIREA (PASUL 1) - 5 min**

Primele 5 minute vor fi dedicate povestirii. În timpul povestirii, profesorul va proiecta harta pe un ecran și îi va implica pe copii cu întrebări relevante.

### **INTRODUCERE /VIDEO - 15 min**

Profesorul va introduce subiectul importanței unei diete corecte pentru a duce o viață sănătoasă și echilibrată. Ulterior, va fi difuzat un videoclip despre piramida alimentară.

### **ACTIVITATEA 1 /ALEGEREA UNUI FEL DE MANCARE - 15 min**

Copiii, îndrumați de profesor, vor face brainstorming pentru a alege cel mai echilibrat fel de mâncare dintre cele propuse.

### **ACTIVITATEA 2 /ALCATUIREA FARFURIEI - 15 min**

Copiii au sarcina de a crea, pornind de la categoriile din piramida alimentară, o masă completă și sănătoasă. La final, profesorul va începe o discuție despre rezultate. **ACTIVITATEA DE CODARE**

### **SCRATCH (STEP 2) - 10 min**

Această activitate este pentru a exersa programarea Scratch.



### Pasul 1

Profesorul citește cu atenție povestea copiilor, încurajându-i să participe.

Aici pisica Lu suferă de comportamente rele asumate în timpul rutinei sale de dimineață.

Lu era deja înfometat după ora de educație fizică. Nu luase micul dejun pentru că îi spusese mamei sale că nu îi este foame și că va lua ceva de la școală, dar nu reușise niciodată să facă asta. Acum se simțea morocănos și voia să mănânce lumea. Înainte de a-i lăsa să meargă să ia prânzul, domnul Jumpingjack le-a spus să își aleagă bine mâncarea și să fie atenți la ceea ce mănâncă pentru că asta le va determina energia și starea de spirit. Lu și-a amintit de piramida alimentară pe care i-a spus-o mama sa, dar nu i-a acordat prea multă atenție, iar acum se străduiește să-și amintească cum să aleagă mâncarea astfel încât să fie sănătoasă și gustoasă și să-i ofere suficientă energie pentru a rezista până se întoarce acasă pentru cină. Îl veți ajuta, copii@

### INTRODUCERE

După citirea poveștii, profesorul face o introducere a subiectului prin prezentarea celei de-a treia secțiuni a hărții.

În continuare, profesorul va prezenta un scurt videoclip.

Profesorul începe o discuție interactivă, în direct, cu copiii.

După citirea poveștii, profesorul face o introducere a subiectului prin prezentarea celei de-a treia secțiuni a hărții.

În continuare, profesorul va prezenta un scurt videoclip pentru a prezenta și a explica piramida alimentară, un instrument simplu pentru a-i ajuta să înțeleagă cum să facă alegeri alimentare sănătoase. Folosind ilustrația hărții, educatorul explică faptul că piramida alimentară este împărțită în diferite niveluri, fiecare reprezentând un grup de alimente care contribuie la o dietă echilibrată.

Începând de la baza piramidei, profesorul subliniază importanța fructelor și a legumelor, care ar trebui să reprezinte cea mai mare parte a meselor lor, furnizând vitamine, minerale și fibre esențiale. Urcând pe piramidă, ei discută despre următorul nivel: cerealele integrale, cum ar fi pâinea, orezul și pastele făinoase, care oferă corpului energia necesară pentru a se juca, a învăța și a crește.

Pe măsură ce discuția continuă, profesorul explică rolul proteinelor, cum ar fi fasolea, carnea, peștele și ouăle, care ajută la construirea unor mușchi puternici. Ea subliniază, de asemenea, necesitatea produselor lactate, precum laptele și iaurtul, pentru a întări oasele și dinții. Aproape de partea de sus a piramidei, profesorul explică faptul că grăsimile și uleiurile trebuie consumate cu moderație, arătând cum grăsimile sănătoase, precum cele din nuci și avocado, sunt mai bune pentru organism decât gustările procesate.

În cele din urmă, copiii învață că alimentele bogate în zahăr și sare se află chiar în vârful piramidei și ar trebui consumate doar ocazional. Educatorul îi încurajează pe copii să se gândească la modul în care își pot construi propriile farfurii sănătoase urmând piramida, alegând o varietate de alimente din secțiunile inferioare și limitându-le pe cele din vârf.

După explicație, profesorul le prezintă copiilor un videoclip dedicat piramidei alimentare intitulat *Piramida alimentară / Video educațional pentru copii* din 2017.

După explicație, profesorul le arată copiilor un videoclip dedicat piramidei alimentare numit **Piramida alimentară | Video educațional pentru copii din 2017.**



*Press the button to watch the video*

## ACTIVITATEA 1

După introducerea activității, profesorul ghidează copiii în alegerea lor, încurajându-i să reflecteze asupra a ceea ce au învățat.

Profesorul prezintă o activitate captivantă în care copiii trebuie să aleagă cele mai bune opțiuni de masă din cadrul meselor școlare, folosind ca ghid imaginile de pe hartă. Harta prezintă trei opțiuni diferite de mese școlare, fiecare farfurie prezentând o varietate de alimente, de la fructe și legume la proteine, cereale și alimente care conțin ulei.

Copiii sunt încurajați să analizeze cu atenție fiecare farfurie, inspirându-se din ilustrațiile informative privind alimentația echilibrată din restul hărții. Pe măsură ce compară opțiunile, ei sunt provocați să identifice care farfurii oferă cea mai bună combinație de nutrienți. De exemplu, o farfurie cu cereale integrale, proteine slabe și legume este evidențiată ca fiind o alegere mai bună decât una cu gustări zaharoase sau alimente grase. Educatorul îi ghidează prin întrebări precum „Care farfurie îți oferă cea mai multă energie pentru întreaga zi?” și „Ce alimente îți ajută organismul să rămână puternic și sănătos?”

Pe parcursul activității, profesorul consolidează importanța varietății, încurajându-i pe copii să caute farfurii colorate cu un amestec de fructe, legume, proteine și cereale. În cele din urmă, copiii dobândesc abilități practice pentru a face alegeri alimentare inteligente, învățând să aleagă mese care le hrănesc corpul și îi mențin energici pentru școală și joacă.

## ACTIVITATEA 2

Acum că s-au familiarizat cu subiectul, copiii au sarcina de a compune un fel de mâncare echilibrat, cu ajutorul profesorului care va avea grijă să repete categoriile piramidei alimentare.

Folosind piramida alimentară de pe hartă drept ghid, copiii au acum sarcina de a-și crea propriile farfurii de prânz sănătoase. Li se pune la dispoziție o varietate de imagini reprezentând diferite grupe de alimente – fructe, legume, proteine, cereale și lactate – și sunt încurajați să se gândească cum să alcătuiască o masă echilibrată și nutritivă. Profesorul le reamintește să se concentreze pe varietate, asigurându-se că includ multe fructe și legume colorate, împreună cu o sursă bună de proteine și cereale integrale.

Pe măsură ce copiii selectează cu atenție produsele pentru farfuriile lor, ei trebuie să ia în considerare modul în care fiecare aliment se încadrează în diferitele niveluri ale piramidei. Ar trebui să adauge mai multe legume pentru a echilibra cantitatea de cereale? Există suficiente proteine pentru a le da energie și putere? De asemenea, ei se gândesc la mărimea porțiilor, recunoscând că unele alimente (cum ar fi cele zaharoase sau grase) se potrivesc în cantități mai mici în partea de sus a piramidei.

După ce toată lumea a terminat de alcătuit farfuriile, profesorul conduce o discuție în grup. Fiecare copil își prezintă farfuria în fața clasei, explicând de ce a ales anumite alimente și modul în care masa sa respectă liniile directoare ale piramidei alimentare. Profesorul încurajează reflecția profundă, punând întrebări precum: „De ce ai ales mai multe legume?” sau „Ce ai putea adăuga pentru a face această farfurie și mai sănătoasă?” Această discuție le permite copiilor să își exprime modul în care înțeleg să mănânce sănătos, învățând în același timp din alegerile celorlalți. Prin această activitate interactivă, copiii își dezvoltă un sentiment mai puternic cu privire la modul de aplicare a piramidei alimentare în viața lor de zi cu zi și iau decizii mai informate cu privire la mesele lor.

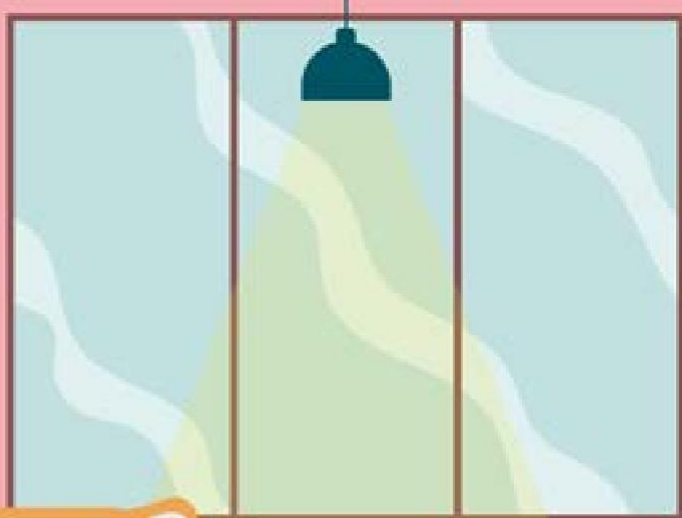
## Pasul 2

Profesorul îi ajută pe copii să execute codul de programare Scratch.

În timpul ultimei părți a lecției, clasa va folosi programarea Scratch, urmând pașii explicați în primul capitol al broșurii suplimentare dedicate numită **MAT2. Competențe de codare pentru lecții.**

**Context:** O fată se uită la piramida alimentară și se întreabă ce este aceea. Apare o zână care îi explică logica din spatele piramidei. După ce îi spune de ce alimentele sunt aranjate în acest fel, o roagă să își aranjeze propriul prânz.

# SERI SĂNĂTOASE, RUTINĂ



# 4

LECȚIA



Această secțiune a hărții este dedicată celei de-a patra lecții.

La nivel grafic, aceasta prezintă toate elementele utile pentru narațiune și activitățile aferente.

**4**

What should be the first things to do after coming home from school?

**Task**  
Tell me about your day  
Help Lu to answer the question and read the story about the question in your opinion about health!

**Task**  
Get ready for school  
Help Lu to collect things for school.

**Task**  
Preparation for sleep

18-20°C should be in the room

60% humidity level

1 hour before the sleep turn off all gadgets

>75% light transmission of curtains

How to watch TV

Turn on the light before watching

Watch TV only when you are sitting

Do not use the TV for a long time

Do not watch TV for a long time



## Obiective pedagogice

Această secțiune se concentrează pe sprijinirea copiilor în stabilirea unei rutine structurate și sănătoase după școală. Obiectivele includ:

- Învățarea modului în care o rutină regulată după școală ajută la crearea stabilității și reduce stresul, facilitând echilibrarea responsabilităților precum teme, relaxarea și sănătatea personală;
- Încurajarea unor obiceiuri precum spălarea mâinilor, schimbarea hainelor și spălatul pe dinți pentru a menține curățenia și a preveni răspândirea germenilor după o zi încărcată;
- Să înțeleagă importanța alegerii unor gustări nutritive pentru a se reface după școală, în loc să apeleze la opțiuni zaharoase sau procesate;
- Să învețe cum încorporarea unui echilibru între activitatea fizică și timpul de liniște contribuie la bunăstarea fizică și mentală după școală;
- Să încurajeze copiii să reflecteze asupra zilei lor, punând deoparte câteva momente pentru a se relaxa sau pentru a-și împărtăși sentimentele cu membrii familiei, pentru a favoriza sănătatea emoțională și claritatea mentală;

## Aspecte necesare

Povestea și activitățile eferente necesită:

- un educator care va participa activ în timpul lecției;
- un ecran pe care să fie proiectată harta în timpul și după citirea poveștii și să fie vizionate videoclipurile propuse pentru unele activități;
- un calculator/tabletă cu ajutorul căruia copiii pot realiza o parte din activități și programarea Scratch.

## Metodologie

### ATENȚIE:

Momentul corectării greșelilor:

O greșeală în STEAM este un moment fundamental: toate greșelile aduc ceva și din ele putem învăța și progresa împreună. Eroarea trebuie corectată într-un mod pozitiv, fără nicio sancțiune (mustrare, judecată negativă etc.) Corecția implică grupul de inițiativă în căutarea celor mai bune soluții și în explicarea rezultatelor (învățare prin cooperare – inteligență colectivă).

### **POVESTIREA (PASUL 1) - 5 min**

Primele 5 minute vor fi dedicate povestirii. În timpul povestirii, profesorul va proiecta harta pe un ecran și îi va implica pe copii cu întrebări importante.

### **ACTIVITATEA DE CODARE SCRATCH (PASUL 2) - 20 min**

Această activitate este pentru a exersa programarea Scratch. Apoi, copiii vor viziona un videoclip despre importanța igienei, în special spălarea mâinilor după școală.

### **ACTIVITATEA 1 /DISCUTII SI FILME - 10 min**

Profesorul le va vorbi copiilor despre importanța reducerii timpului petrecut în fața ecranului și va discuta despre dependența de dispozitivele electronice moderne și modul în care ne afectează neurologic. Ulterior, va fi difuzat un videoclip pe această temă.

### **ACTIVITATEA 2 /DISCUTII - 10 min**

Copiii, îndrumați de profesor, vor face un brainstorming pentru a-l ajuta pe motanul Lu (protagonistul poveștii) să-și construiască o rutină corectă de seară.

### **ACTIVITATEA 3 /DISCUTII - 15 min**

La sfârșitul proiectului, copiii și cadrul didactic vor discuta despre subiectele abordate în cele patru lecții. Profesorul se va asigura că fiecare copil se exprimă.

## Pasul 1

Profesorul citește cu atenție povestea copiilor, încurajându-i să participe. Aici pisica Lu este acasă cu familia sa și înainte de a merge la culcare povestește ce a învățat nou pe parcursul zilei de sănătate.

Mama lui Lu l-a luat de la școală și au mers amândoi acasă prin parc. Tatăl lui Lu pregătise cina. Lu aproape că a uitat să-și schimbe hainele și să se spele înainte de a se așeza la masă. Din fericire, tatăl său i-a amintit!

După cină, Lu s-a așezat în sufragerie pentru a viziona câteva dintre videoclipurile sale preferate de pe YouTube. Nu s-a așezat prea aproape de televizor și a urmărit doar câteva videoclipuri amuzante. Tatăl lui Lu a fost curios despre ziua lui la școală și a vrut să discute despre asta. Lu i-a împărtășit tatălui său ce și-a amintit din Ziua Sănătății la școală.

Este deja târziu. Lu trebuie să se pregătească pentru culcare. Dar mai întâi trebuie să își organizeze geanta pentru a doua zi.

## Pasul 2

Educatorul îi ajută pe copii să realizeze codul de programare Scratch.

Apoi îi lasă pe copii să urmărească un videoclip despre importanța spălării mâinilor.

După citirea poveștii, clasa va folosi programarea în bloc pe Scratch. Copiii îl vor urmări pe motanul Lu după ce acesta ajunge acasă. Aici se vor întâmpla câteva evenimente care vor arăta cât de multe a învățat Lu din Ziua Sănătății la școală.

Pentru a sublinia importanța igienei, după activitatea de programare pe Scratch, copiii vor viziona o casetă scurtă intitulată **10 pași pentru spălarea mâinilor (versiune scurtă) – Obiceiuri de igienă pentru copiii anului 2020**.

După cum sugerează titlul, acest videoclip educațional animat are ca scop prezentarea tuturor pașilor de spălare a mâinilor.



Press the button to watch the video

## ACTIVITATEA 1

Profesorul începe o discuție cu copiii despre importanța reducerii timpului petrecut în fața ecranului și apoi le arată un videoclip relevant.

În această etapă, educatorul le va arăta copiilor secțiunea din hartă dedicată acestui subiect.

Rămânând pe tema bunelor obiceiuri zilnice, profesorul deschide o discuție despre dependența modernă de dispozitivele electronice și impactul acesteia asupra vieții copiilor. Folosind exemple simple și ușor de relaționat, educatorul explică modul în care utilizarea excesivă a smartphone-urilor, tabletelor și jocurilor video poate afecta creierul, în special în ceea ce privește concentrarea, tiparele de somn și bunăstarea emoțională. Ei subliniază modul în care prea mult timp petrecut pe ecran poate suprastimula creierul, făcând mai dificilă concentrarea asupra temelor școlare, ducând la iritabilitate și chiar interferând cu un somn bun prin perturbarea ritmului natural al organismului.

Profesorul explică în continuare efectele neurologice ale utilizării constante a ecranelor, inclusiv eliberarea de dopamină – substanța chimică „care dă senzația de bine” – care poate face ca jocurile video și rețelele sociale să creeze dependență. Prin implicarea copiilor într-o conversație atentă, ei încurajează grupul să reflecteze asupra propriilor obiceiuri: Cât timp petrec pe dispozitivele lor în fiecare zi? Cum îi face să se simtă?

După această discuție în clasă, copiii vor viziona un videoclip intitulat **Sfaturi pentru un timp petrecut în fața ecranului mai sănătos din 2016**. Această înregistrare oferă sfaturi utile pentru copii și adulți cu privire la modul de a echilibra timpul petrecut în fața ecranului în această eră digitală.



Apăsați butonul pentru a urmări video-ul.

## ACTIVITATEA 2

Copiii, îndrumați de cadrul didactic, vor face un brainstorming pentru a ajuta pisica Lu să-și construiască o rutină de seară corectă.

Pentru această activitate, copiii sunt rugați din nou să o ajute pe pisica Lu, de data aceasta pentru a se pregăti pentru următoarea zi de școală. Înainte de culcare, copiii sunt rugați să sugereze tot ceea ce Lu ar trebui să adune și să organizeze pentru a asigura un început lin al zilei. Profesorul îi încurajează pe copii să se gândească la toate lucrurile importante de care Lu va avea nevoie, cum ar fi împachetarea ghiozdanului, hainele choo- sing și pregătirea rechizitelor școlare.

Pe măsură ce copiii se exprimă liber, ei sugerează diverse lucruri pe care Lu ar trebui să le împacheteze: caiete, creioane, cutia pentru prânz, sticla cu apă și poate chiar o gustare sănătoasă. De asemenea, ei vorbesc despre cum să își împacheteze hainele cu o seară înainte pentru a evita graba de dimineață. Unii copii pot sugera chiar să seteze o alarmă pentru a se asigura că Lu se trezește la timp! Profesorul ghidează conversația, încurajându-i pe copii să se gândească practic și logic la ceea ce Lu ar putea uita dacă nu se pregătește din timp. Activitatea îi ajută pe copii să reflecteze asupra importanței de a fi organizat și responsabil. Ghidându-l pe motanul Lu prin această rutină, îi întăresc înțelegerea planificării și a autodiscipliniei și a modului în care o mică pregătire cu o seară înainte poate duce la o zi de școală fără stres și de succes. Prin această sarcină creativă, copiii nu numai că o ajută pe Lu, dar dobândesc și abilități de viață valoroase care le vor fi utile în rutinele lor.

## ACTIVITATEA 3

Profesorul începe o discuție de recapitulare cu clasa, asigurându-se că fiecare copil contribuie cu propriile idei și experiențe. Dacă este necesar, profesorul va arăta hărțile aferente celor 4 lecții.

Pentru această ultimă activitate, copiii sunt rugați să reflecteze și să recapituleze tot ceea ce au experimentat pe parcursul zilei dedicate sănătății (Health Day), care a corespuns celor patru lecții ale proiectului. Profesorul îi încurajează să se gândească la fiecare lecție, la ceea ce le-a plăcut și la ceea ce li s-a părut cel mai uimitor sau important.

Pe măsură ce povestesc prima lecție, copiii discută despre importanța **igienei personale**, cum ar fi spălatul pe dinți și spălatul pe mâini, și despre modul în care aceste obiceiuri simple îi protejează de boli. Trecând la a doua lecție, ei își amintesc că au învățat despre **exercițiile fizice** și despre modul în care a rămâne activ nu numai că le menține corpul puternic, dar le îmbunătățește și starea de spirit și concentrarea. Atunci când reflectă asupra celei de-a treia lecții, ei își împărtășesc ideile despre **nutriție**, subliniind rolul diferitelor grupe de alimente, importanța meselor echilibrate și modul în care pot face alegeri sănătoase la școală. În cele din urmă, pentru a patra lecție, ei vorbesc despre construirea **rutinelor zilnice**, în special despre ce ar trebui să facă după școală și cum să se pregătească pentru a doua zi.

Profesorul îi invită pe copii să exprime modul în care intenționează să integreze aceste obiceiuri sănătoase în propria lor viață, fie că este vorba despre un mic dejun mai sănătos, mai multă mișcare sau limitarea timpului petrecut în fața ecranului. Această reflecție le oferă copiilor șansa de a interioriza lecțiile, de a celebra ceea ce au învățat și de a pleca cu un sentiment de reușită, dotați cu instrumente practice pentru a-și îmbunătăți propria sănătate și stare de bin.

# PARTENERI

7

5







**BULGARIA**  
**Zinev Art Technologies Ltd.** este o companie care dezvoltă, implementează și gestionează proiecte europene și oferă consultanță în domeniile culturii, artei, activităților bazate pe internet și educației, VET, e-learning și dezvoltării educației școlare, precum și dezvoltării regionale.



**ITALIA**  
 Universitatea Sapienza din Roma, (Departamentul de Planificare, Proiectare, Tehnologie a Arhitecturii). Sapienza a fost fondată de Papa Boniface al VIII-lea în 1303. Este una dintre cele mai vechi universități din lume și a doua cea mai mare universitate din UE, cu 11 facultăți, 63 de departamente, 111.000 de studenți și peste 4.700 de profesori.

Toti partenerii



**ITALIA**  
 The CISL Scuola (Confederazione Italiana Sindacati Lavoratori - Scuola) este sindicatul personalului din învățământul primar și preșcolar, din învățământul secundar și din învățământul vocațional din CISL. A fost înființat în 1997 prin uniunea SINASCEL (Sindicatul Național al Școlilor Elementare) și SISM (Sindicatul Italian al Școlilor Gimnaziale).



**ITALIA**  
**Pixel** este o instituție de educație și formare cu sediul în Florența (Italia). Pixel a fost înființată în 1999. Misiunea Pixel este de a promova o abordare inovatoare a educației, formării și culturii, în principal prin încercarea de a exploata cel mai bun potențial al TIC pentru educație și formare.



**ROMANIA**  
**EuroEd Primary School** cuprinde o grădiniță și o școală primară. Ambele sunt acreditate de Ministerul Educației din România. Aceasta promovează dimensiunea europeană a educației și, de asemenea, încurajează multiculturalismul și multilingvismul prin oferirea de educație copiilor de diferite naționalități sau grupuri etnice.



**PORTUGALIA**  
**Agrupamento de Escolas Miguel Torga** este o școală situată în Bragança, Portugalia, un oraș din centrul țării. Școala este formată din trei clădiri, două pentru grădiniță și școala elementară și una pentru gimnaziu și liceu. Există 88 de profesori, 2 psihologi și, de asemenea, un logoped.



**SPANIA**  
 Esciencia este un IMM cu sediul în Zaragoza, înființat în 2006 ca spin-off al Universității din Zaragoza. Esciencia Eventos Científicos S.L. este dedicată gestionării și organizării proiectelor de diseminare a științei. Compania oferă atât servicii de consultanță, cât și conceperea de programe educaționale.

