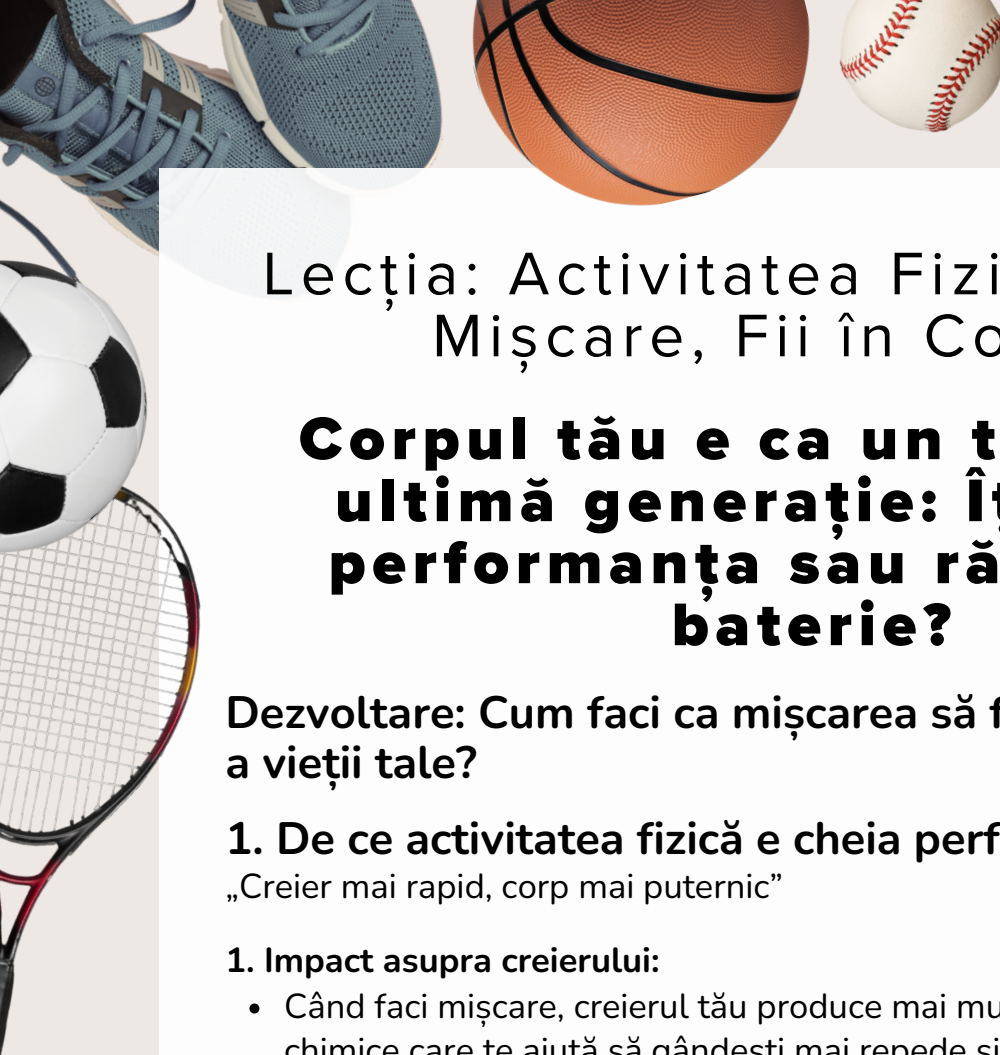




Lecția: Activitatea Fizică – Fii în Mișcare, Fii în Control

Corpul tău e ca un telefon de ultimă generație: Îți menții performanța sau rămâi fără baterie?

Dezvoltare: Cum faci ca mișcarea să fie o parte naturală a vieții tale?

1. De ce activitatea fizică e cheia performanței?

„Creier mai rapid, corp mai puternic”

1. Impact asupra creierului:

- Când faci mișcare, creierul tău produce mai mult oxigen și substanțe chimice care te ajută să gândești mai repede și să te concentrezi mai bine.
- După sport, creierul funcționează mai bine timp de două ore. Este motivul pentru care să faci mișcare înainte de un test sau o temă dificilă este o idee excelentă.

Exemplu concret:

După o alergare de 20 de minute, memoria pe termen scurt **se îmbunătățește cu 25%.**

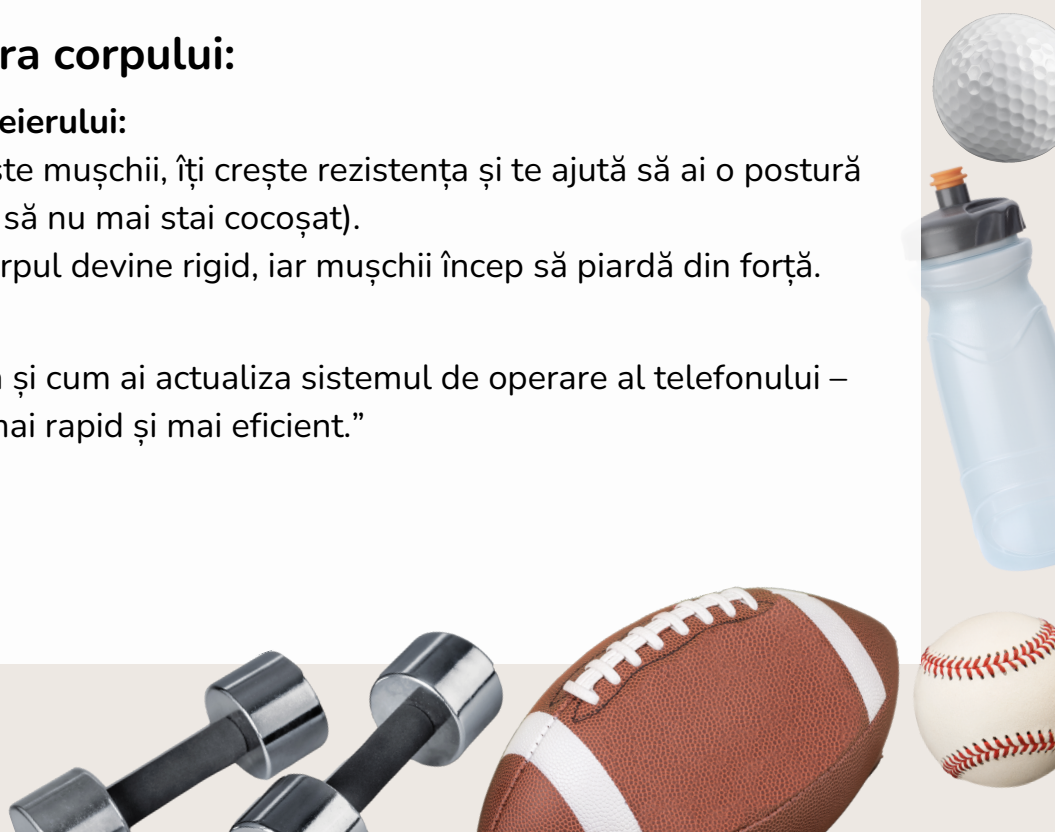
2. Impact asupra corpului:

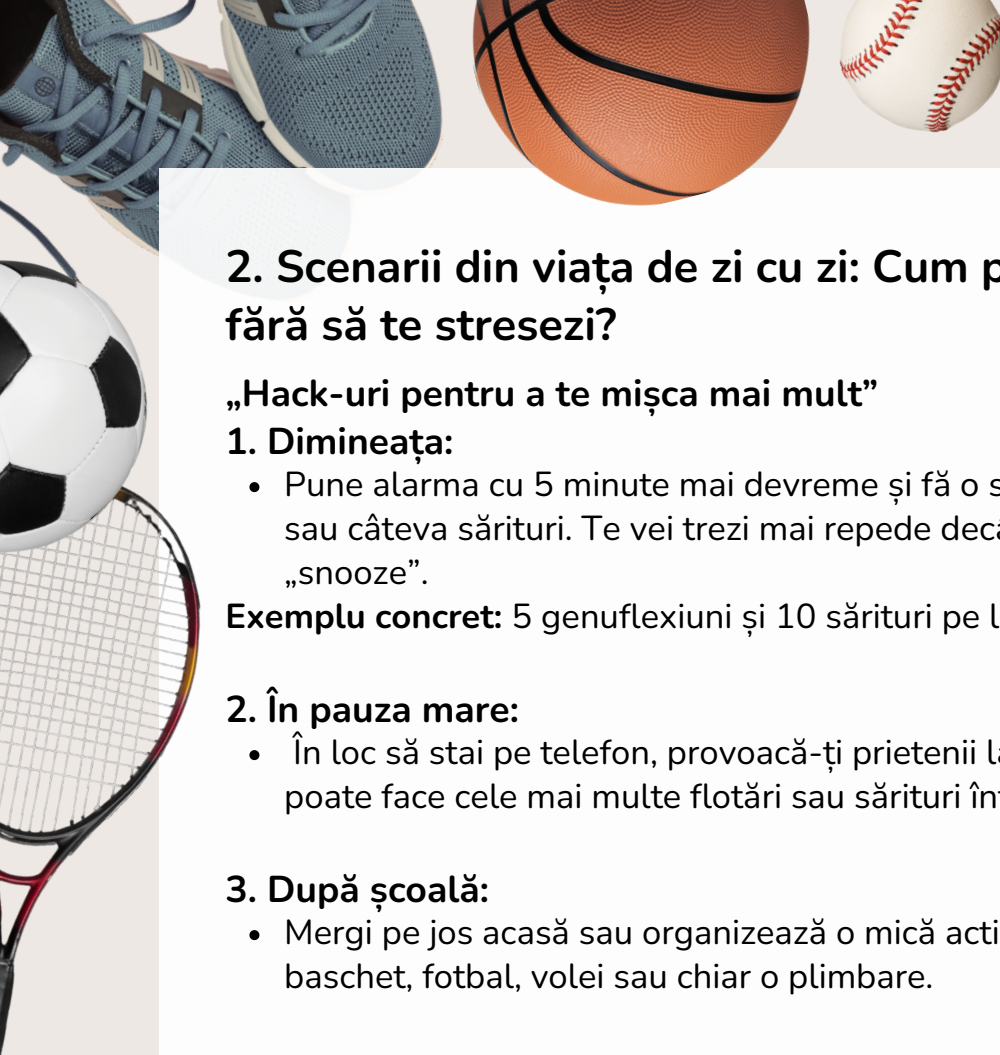
1. Impact asupra creierului:

- Mișcarea întărește mușchii, îți crește rezistența și te ajută să ai o postură mai bună (adică să nu mai stai cocoșat).
- Fără mișcare, corpul devine rigid, iar mușchii încep să piardă din forță.

Comparație:

„A face mișcare e ca și cum ai actualiza sistemul de operare al telefonului – totul funcționează mai rapid și mai eficient.”





2. Scenarii din viața de zi cu zi: Cum poți adăuga mișcare fără să te stresezi?

„Hack-uri pentru a te mișca mai mult”

1. Dimineața:

- Pune alarma cu 5 minute mai devreme și fă o scurtă rutină de stretching sau câteva sărituri. Te vei trezi mai repede decât dacă apeși butonul „snooze”.

Exemplu concret: 5 genuflexiuni și 10 sărituri pe loc – gata în 2 minute.

2. În pauza mare:

- În loc să stai pe telefon, provoacă-ți prietenii la un „mini-challenge”: cine poate face cele mai multe flotări sau sărituri într-un minut.

3. După școală:

- Mergi pe jos acasă sau organizează o mică activitate fizică cu prietenii: baschet, fotbal, volei sau chiar o plimbare.

3. Ce tipuri de mișcare sunt potrivite pentru tine?

Modul economie” (mișcări simple):

- Ridică-te de pe scaun și fă 10 genuflexiuni sau plimbă-te prin cameră timp de 5 minute.

Exemplu concret:

- 5 minute de întinderi îți pot reduce durerile de spate cu 30% și îți cresc flexibilitatea.

„Modul performanță” (activități moderate):

- Dans, mers pe bicicletă, alergare ușoară sau un meci de fotbal.

Exemplu concret:

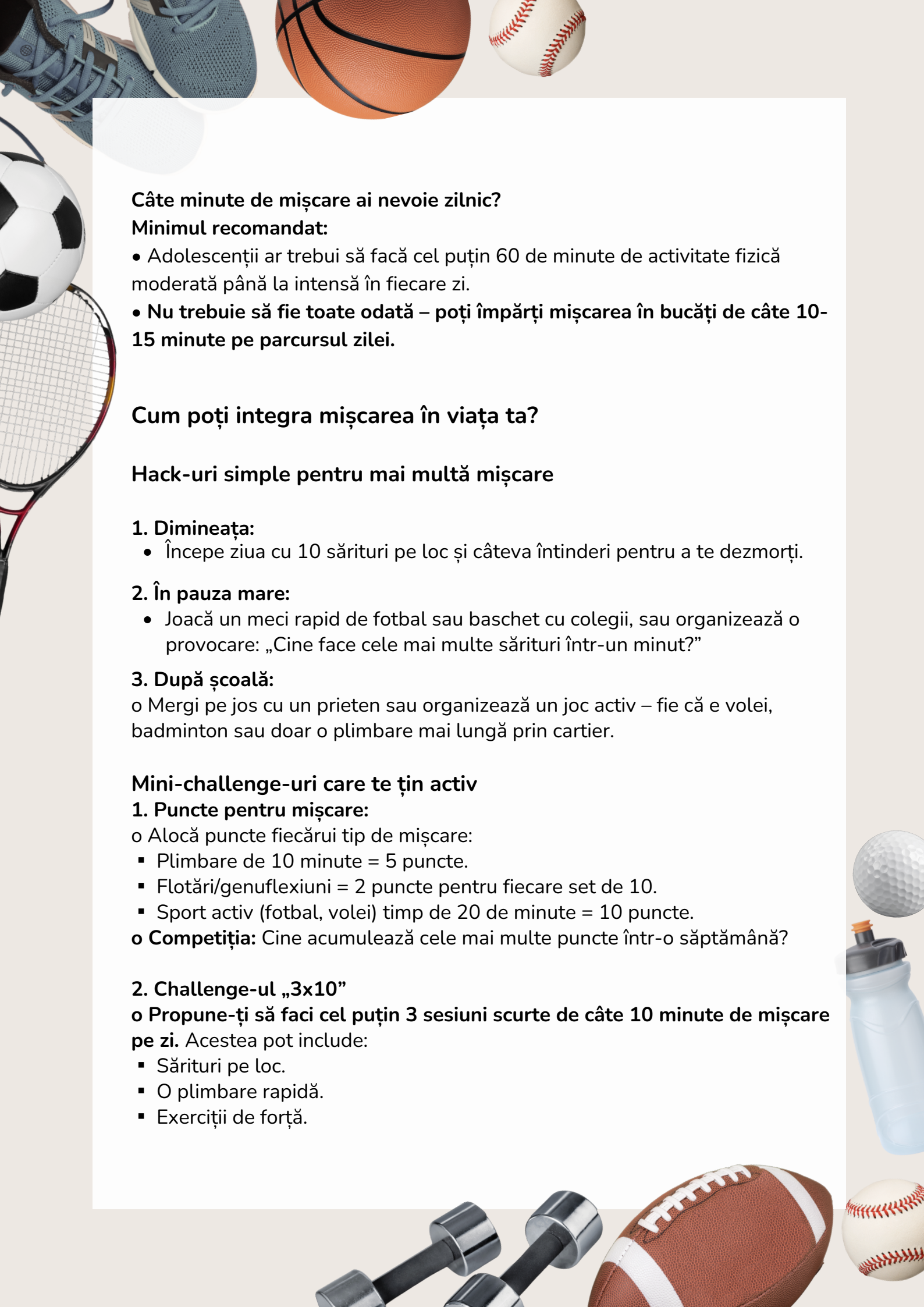
- O partidă de fotbal de 20 de minute îți poate arde până la 200 de calorii și îți crește nivelul de endorfine (hormonii fericirii).

„Modul power” (mișcări intense):

- Sprinturi, antrenamente de forță (flotări, abdomene) sau sporturi competitive.

Exemplu concret:

- 15 minute de exerciții de intensitate mare îți accelerează metabolismul pentru următoarele 24 de ore.
- 



Câte minute de mișcare ai nevoie zilnic?

Minimul recomandat:

- Adolescenții ar trebui să facă cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată până la intensă în fiecare zi.
- **Nu trebuie să fie toate odată – poți împărți mișcarea în bucăți de câte 10-15 minute pe parcursul zilei.**

Cum poți integra mișcarea în viața ta?

Hack-uri simple pentru mai multă mișcare

1. Dimineța:

- Începe ziua cu 10 sărituri pe loc și câteva întinderi pentru a te dezmoți.

2. În pauza mare:

- Joacă un meci rapid de fotbal sau baschet cu colegii, sau organizează o provocare: „Cine face cele mai multe sărituri într-un minut?”

3. După școală:

o Mergi pe jos cu un prieten sau organizează un joc activ – fie că e volei, badminton sau doar o plimbare mai lungă prin cartier.

Mini-challenge-uri care te țin activ

1. Puncte pentru mișcare:

o Alocă puncte fiecărui tip de mișcare:

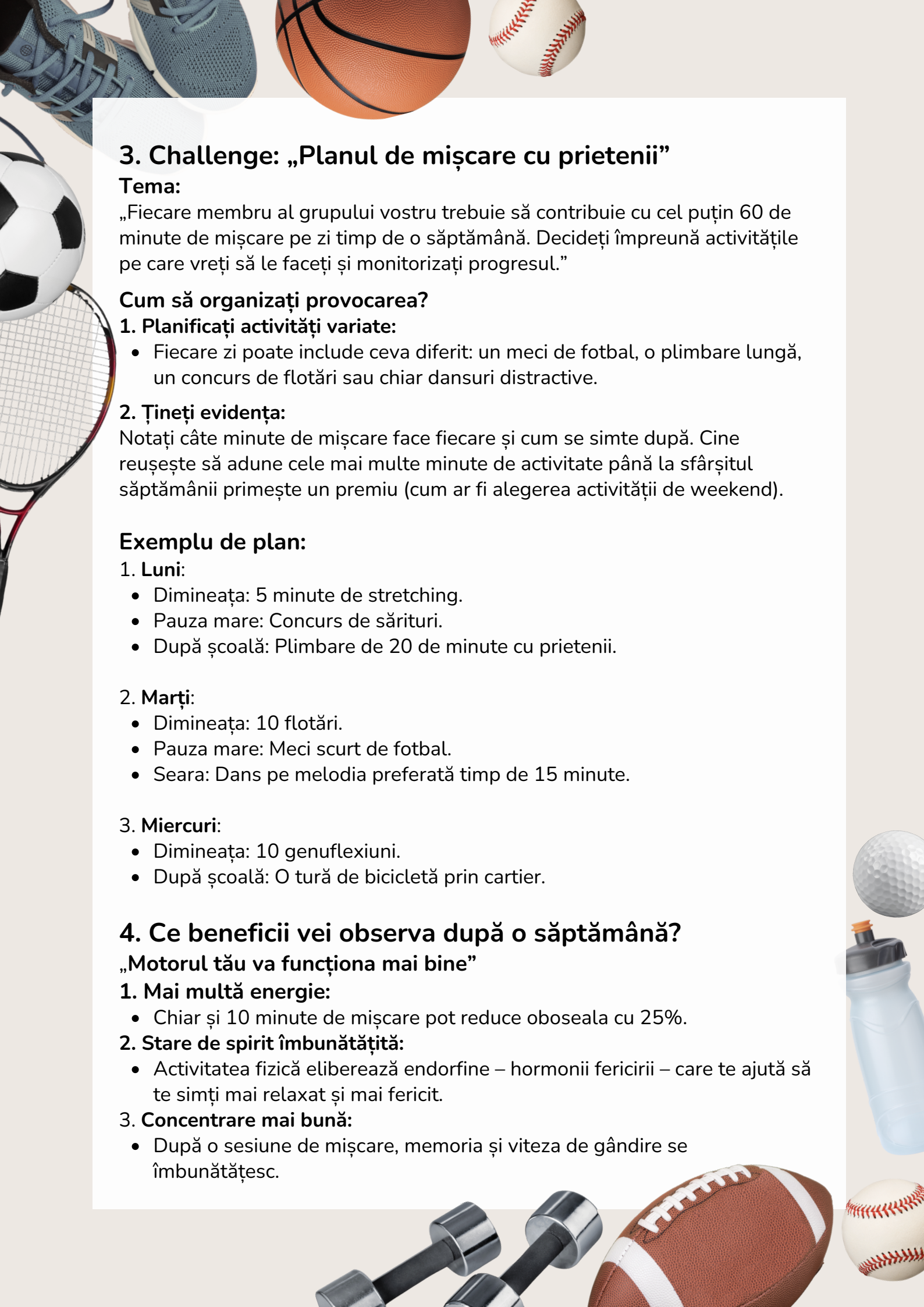
- Plimbare de 10 minute = 5 puncte.
- Flotări/genuflexiuni = 2 puncte pentru fiecare set de 10.
- Sport activ (fotbal, volei) timp de 20 de minute = 10 puncte.

o **Competiția:** Cine acumulează cele mai multe puncte într-o săptămână?

2. Challenge-ul „3x10”

o **Propune-ți să faci cel puțin 3 sesiuni scurte de câte 10 minute de mișcare pe zi.** Acestea pot include:

- Sărituri pe loc.
- O plimbare rapidă.
- Exerciții de forță.



3. Challenge: „Planul de mișcare cu prietenii”

Tema:

„Fiecare membru al grupului vostru trebuie să contribuie cu cel puțin 60 de minute de mișcare pe zi timp de o săptămână. Decideți împreună activitățile pe care vreți să le faceți și monitorizați progresul.”

Cum să organizați provocarea?

1. Planificați activități variate:

- Fiecare zi poate include ceva diferit: un meci de fotbal, o plimbare lungă, un concurs de flotări sau chiar dansuri distractive.

2. Țineți evidența:

Notați câte minute de mișcare face fiecare și cum se simte după. Cine reușește să adune cele mai multe minute de activitate până la sfârșitul săptămânii primește un premiu (cum ar fi alegerea activității de weekend).

Exemplu de plan:

1. Luni:

- Dimineața: 5 minute de stretching.
- Pauza mare: Concurs de sărituri.
- După școală: Plimbare de 20 de minute cu prietenii.

2. Marți:

- Dimineața: 10 flotări.
- Pauza mare: Meci scurt de fotbal.
- Seara: Dans pe melodia preferată timp de 15 minute.

3. Miercuri:

- Dimineața: 10 genuflexiuni.
- După școală: O tură de bicicletă prin cartier.

4. Ce beneficii vei observa după o săptămână?

„Motorul tău va funcționa mai bine”

1. Mai multă energie:

- Chiar și 10 minute de mișcare pot reduce oboseala cu 25%.

2. Stare de spirit îmbunătățită:

- Activitatea fizică eliberează endorfine – hormonii fericirii – care te ajută să te simți mai relaxat și mai fericit.

3. Concentrare mai bună:

- După o sesiune de mișcare, memoria și viteza de gândire se îmbunătățesc.



Întrebări pentru reflecție:

1. „Ce activitate ți-a plăcut cel mai mult săptămâna asta? De ce?”
2. „Cum te-ai simțit după o zi mai activă? Ai observat diferențe?”
3. „Ce ai învățat despre tine și despre corpul tău din acest challenge?”

Concluzie: Mișcarea e cheia unei vieți mai bune

„Activitatea fizică nu trebuie să fie complicată sau plictisitoare. Este vorba despre pași mici, cum ar fi un joc cu prietenii, câteva minute de dans sau o plimbare rapidă. Dacă faci mișcare în fiecare zi, corpul tău va funcționa mai bine, vei avea mai multă energie și vei fi mereu pregătit să te bucuri de viață. Fă primul pas azi – corpul tău îți va mulțumi!”