



Detectivii Sănătății



LECȚIA 1

MIȘCAREA
„MOTORUL SĂNĂTĂȚII”



Lecție revizuită de: **Dr. Alexandra Marin** - medic primar
medicină de familie competentă în medicină școlară
Autor proiect: **Oana Voicu**

CATEGORIE: 6 – 10 ANI



OBIECTIV

LECȚIA 1

În această lecție, **Detectivii Sănătății** vor afla de ce mișcarea zilnică este „combustibilul” corpului și cum îi ajută să rămână energici și puternici.

Vom învăța că mișcarea nu înseamnă doar sport, ci și activități obișnuite și joacă spontană. Vom descoperi împreună cum „motorul sănătății” nostru funcționează mai bine atunci când facem mișcare în fiecare zi.

ÎNTREBĂRI DE GHIDARE

1. Cum vă simțiți după o zi petrecută pe canapea sau la birou fără să vă mișcați? Plini de energie sau obosiți?
2. Care este activitatea voastră preferată de mișcare? Săritul coardei, fotbalul, dansul?
3. Imaginați-vă că aveți o mașină de curse. Ați lăsa-o în garaj sau ați scoate-o să se antreneze pe pistă?

Aceste întrebări ne pregătesc să înțelegem cum mișcarea ne poate transforma „motorul sănătății” și cum ne dă energie pentru o zi activă și plină de aventură.

MIȘCAREA – „MOTORUL SĂNĂTĂȚII”

La fel cum o mașină de curse are nevoie de combustibil de calitate și de antrenament constant pentru a funcționa bine, și corpul nostru are nevoie de mișcare zilnică pentru a rămâne puternic și sănătos. Atunci când facem mișcare, corpul nostru devine mai energic și mai sănătos, ca și cum l-am încălca cu cel mai bun combustibil.

DE CE

ESTE IMPORTANTĂ MIȘCAREA ZILNICĂ?



1. Întărim corpul: Mișcarea ajută la întărirea mușchilor și oaselor, oferindu-ne forță și rezistență. E ca și cum ne-am antrena motorul să devină tot mai puternic!

Exemplu: După o partidă de fotbal sau o plimbare lungă, corpul nostru devine mai pregătit și mai rezistent la oboseală.

2. Ne simțim bine: Mișcarea eliberează „hormonii fericirii” – endorfinele, care ne fac să ne simțim mai veseli și relaxați.

Exemplu: După o alergare, joacă, sau chiar o scurtă plimbare, ne simțim mai plini de viață și mai fericiți.

3. Ne dă energie pe toată durata zilei: Mișcarea combate oboseala și ne ajută să avem energie pentru întreaga zi, la fel cum o mașină de curse rămâne performantă atunci când este folosită constant.

Exemplu: Chiar și după o pauză scurtă de mișcare, putem observa cum ne revine energia și ne simțim mai activi.

4. Prevenim probleme de sănătate: Mișcarea regulată susține sistemul imunitar, AJUTĂ LA MENȚINEREA UNEI GREUTĂȚII IDEALE, DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A CORPULUI reducând riscul de boli.

Exemplu: Persoanele active se îmbolnăvesc mai rar, deoarece corpul lor este mai pregătit să lupte împotriva virusurilor și bacteriilor.



CUM AR TREBUI SĂ ARATE MIȘCAREA UNUI „DETECTIV AL SĂNĂTĂȚII”?

Pentru ca motorul sănătății noastre să funcționeze bine, trebuie să facem mișcare pe parcursul întregii zile, nu doar o dată. Mișcarea nu înseamnă neapărat sport organizat; include și joaca, curățenia, sau orice altă activitate care ne pune în mișcare!

1. Activități organizate: Cum ar fi sporturile de echipă, lecțiile de dans, orele de sport de la școală sau chiar o plimbare lungă cu familia.

2. Joaca și activitățile spontane: Sărituri, alergatul cu prietenii, sau chiar ajutorul la treburile din gospodărie. Aceste activități ne pun în mișcare la fel de bine și ne aduc multe beneficii.

3. Repetarea pe parcursul zilei: Este important să avem activități de mișcare distribuite pe parcursul întregii zile, nu doar o dată. De exemplu, să ieșim în pauza mare la joacă, să facem o mică alergare seara sau să ne mișcăm în timp ce ne jucăm afară.



ACTIVITATE

PLANUL „DETECTIVILOR DE MIȘCARE”

Scop: Fiecare detectiv al sănătății va crea un „plan de mișcare” pentru a-și menține motorul sănătății în stare optimă.

LISTA DETECTIVILOR DE MIȘCARE:

Plimbare în aer liber: O plimbare de 15 minute în parc sau pe stradă.

Joaca afară: Sărituri, alergări, v-ați ascunselea, prinselea.

Dans: Alege o melodie preferată și dansează pentru câteva minute.

Sărituri pe loc: Sari pe loc sau cu coarda timp de câteva minute.

Curățenie temeinică: Ajută la ordinea în cameră sau la aranjatul hainelor, asigurându-te că faci totul în mișcare.



PAUZA ACTIVĂ A DETECTIVILOR (5 MINUTE DE ENERGIE)

Obiectiv: Să simțim pe propria piele cât de energică ne face o mică pauză de mișcare.

INSTRUCȚIUNI PENTRU PAUZA ACTIVĂ:



Sărituri pe loc: Săriți 10-20 de ori.

Dans scurt: Dansează liber timp de 1 minut.

Întinderi laterale: Întindeți mâinile sus și lateral pentru câteva secunde.



REFLECȚIE DUPĂ PAUZA ACTIVĂ:

„Cum vă simțiți acum? Aveți mai multă energie?”

„Credeți că o pauză activă zilnică v-ar ajuta să vă simțiți mai bine?”

AVENTURILE LUI DETECTIV LUCA – SECRETUL ENERGIEI

Detectivul Luca adoră jocurile video și petrece ore în fața ecranului. După câteva zile fără mișcare, începe să se simtă obosit, deși nu a făcut nimic activ. Mama lui îi sugerează un experiment: să descopere ce se întâmplă dacă face mișcare pe parcursul zilei.

Luca **PETRECE DOAR 1 H ÎN FAȚA ECRANULUI ÎNCEPÂND** să facă pauze de mișcare: își ia mingea, face o scurtă plimbare sau dansează în cameră. În doar câteva zile, se simte din nou plin de energie, iar starea lui de spirit este mult mai bună. Luca înțelege că „motorul sănătății” său funcționează mult mai bine când face mișcare zilnic, așa că include în planul lui de detectiv pauze active și activități de joacă zilnice.

CE ESTE IMPORTANT SĂ REȚINEM

CE ESTE IMPORTANT SĂ REȚINEM

- 1. Timpul recomandat de mișcare:** Este bine să avem cel puțin 60 de minute de activitate fizică zilnic.
- 2. Mișcarea pe parcursul zilei:** Activitățile fizice pot fi organizate (cum ar fi sportul) sau spontane (cum ar fi joaca).
- 3. Mișcarea îmbunătățește starea de spirit:** Chiar și o pauză scurtă ne face să ne simțim mai bine.

RECAPITULARE

Cât timp ar trebui să ne mișcăm zilnic?

★ **60 minute**

De ce e importantă mișcarea?

★ **Ne face mai puternici, ne dă energie, ne face fericiți și ne protejează.**

Ce activități putem include?

★ **Plimbări, alergare, joacă, dans și exerciții scurte.**

TEST RECAPITULATIV

- ★ 1. Câte minute de mișcare sunt recomandate zilnic?
- ★ 2. Care sunt beneficiile mișcării pentru corp?
- ★ 3. Cum ne influențează mișcarea starea de spirit?

TEMĂ FINALĂ

PLANUL DE MIȘCARE AL DETECTIVULUI:

Fiecare detectiv va crea un „plan de mișcare” pentru o săptămână, în care să includă activitățile care îi plac cel mai mult.

La finalul fiecărei zile, detectivul va nota cum s-a simțit după mișcare și va observa dacă energia și starea lui de spirit s-au schimbat.

Astfel, Detectivii Sănătății vor descoperi că mișcarea zilnică este cheia unui „motor” puternic și sănătos, gata să-i susțină în toate aventurile lor.