



Detectivii Sănătății



LECȚIA FINALĂ

ÎN CĂUTAREA SUPERPUTERII 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 FINALĂ

Aceasta este lecția în care vom explora toate cele **6 superputeri esențiale** pentru sănătate. Vom parcurge fiecare stație, descoperind cum putem să ne întărim sănătatea în fiecare zi și să ne apropiem de Superputerea Sănătății. La final, veți primi **“Badge-ul de Detectiv al Sănătății”**, ca dovadă că aveți toate aceste puteri.



CUM FUNȚIONEAZĂ LECȚIA:

1.Harta Detectivului Sănătății: Fiecare copil primește o hartă. După fiecare stație, adaugă simbolul superputerii câștigată pe hartă.

2.Jurnalul Detectivului Sănătății: La fiecare stație, copiii notează în jurnal 5 idei esențiale despre superputerea respectivă.

Badge-ul de Detectiv al Sănătății: La finalul lecției, fiecare copil care a completat toate stațiile primește “Badge-ul de Detectiv al Sănătății”.

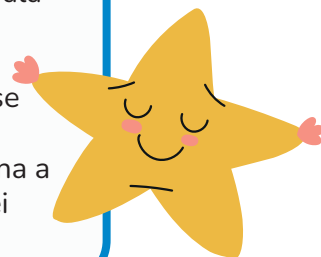
STAȚIILE DETECTIVILOR SĂNĂTĂȚII

Puterea Somnului – „Energizatorul Detectivilor”

1. Idei pentru „Jurnalul detectivului”: Somnul de 8-10 ore ne oferă energie pentru întreaga zi. Fără ecrane cu o oră înainte de culcare – cititul sau relaxarea ne ajută să dormim mai bine. Somnul ajută creierul să-și reîncarce energia. Cu o rutină de culcare, corpul nostru se odihnește mai bine. Somnul ne ajută să ne concentrăm mai bine la școală și în joc.

2. Povestea detectivului Ana: Ana se simțea obosită și fără chef la școală pentru că se culca târziu, stând pe telefon. După ce a aflat de importanța somnului, Ana și-a făcut o rutină – citea o carte înainte de culcare și se culca la aceeași oră. După o săptămână, Ana a început să se simtă mai bine, mai plină de energie, iar somnul a devenit superputerea ei secretă!

1



Puterea mișcării – „Puterea Energiei”

1. Idei pentru Jurnalul Detectivului: Mișcarea zilnică de 60 de minute ne face puternici și sănătoși. Dansul, alergarea, săritul – toate sunt mișcări care ne fac fericiți. Sportul întărește mușchii, oasele și inima. Mișcarea eliberează „hormonii fericirii” (endorfine) și ne face să ne simțim bine. Mișcarea reduce stresul și ne ajută să fim mai concentrați.

2. Povestea detectivului Alex: Alex se simțea lipsit de energie și obosit. Prietena lui, detectiva Irina, l-a încurajat să facă puțină mișcare zilnic – să sară coarda, să facă genuflexiuni sau să alerge. După câteva zile, Alex a observat că se simte mai energic și mai vesel. Mișcarea devenise superputerea lui secretă!

2

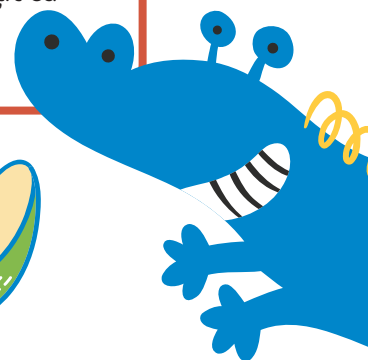


Puterea alimentației și hidratarei – „Combustibilul Detectivilor

1. Idei pentru „Jurnalul detectivului”: Avem nevoie de 6-8 pahare de apă zilnic pentru a fi hidratați. Alimentele sănătoase, cum sunt fructele, legumele și cerealele integrale, ne oferă energie pe tot parcursul zilei. Gustările sănătoase, ca fructele și nucile, sunt mai bune decât dulciurile. Dulciurile și băuturile dulci ne dau energie pe termen scurt, dar apoi ne oboresc. Mesele echilibrate, cu legume și proteine, ne ajută să ne menținem sănătatea.

2. Povestea detectivului Mara: Detectiva Mara era tot timpul obosită și îi era greu să se concentreze. După ce a aflat despre importanța apei și a alimentelor sănătoase, Mara a început să-și ia gustări cu fructe și legume și să bea apă în fiecare zi. Încurând, a simțit că are mai multă energie și că se concentrează mai bine la școală. Acum, alimentația sănătoasă este superputerea ei!

3



STAȚIILE DETECTIVILOR SĂNĂTĂȚII

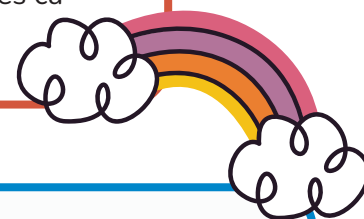


Puterea „Prieteniei și relațiilor sănătoase” – „Forța prieteniei”

1. Idei pentru “Jurnalul detectivului”: Prietenii ne oferă sprijin și ne ajută când avem nevoie. Într-o prietenie sănătoasă, ne ascultăm și ne încurajăm unii pe alții. E important să fim acolo pentru prietenii noștri când au nevoie. Relațiile sănătoase ne fac să ne simțim în siguranță și fericiți. Respectul și încrederea sunt baza prieteniei adevărate.

2. Povestea detectivului Andrei: Andrei s-a mutat într-o școală nouă și se simțea singur. Prietena lui, Ana, l-a invitat să se alăture grupului de prieteni și l-a încurajat. Astfel, Andrei a început să se simtă în siguranță și fericit alături de noii săi prieteni. Andrei a înțeles că prietenii adevărați sunt o superputere!

4



5



Puterea gestionării emoțiilor și autocontrolului – „Stăpânirea calmității”

1. Idei pentru “Jurnalul detectivului”: Respirația adâncă ne ajută să ne calmăm când suntem supărați. Număratoarea până la 10 ne ajută să ne controlăm furia. Imaginarea unui loc liniștit ne ajută să ne reducem stresul. A vorbi cu cineva de încredere când suntem stresați ne ajută să ne liniștim. Autocontrolul ne ajută să luăm decizii bune, chiar și atunci când suntem emoționați.

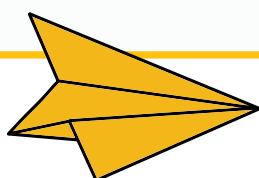
2. Povestea detectivului Irina: Irina se enerva rapid și îi era greu să se controleze. Prietena ei, detectiva Mara, i-a arătat tehnici de respirație adâncă și număratoarea calmului. După ce a încercat aceste tehnici, Irina a reușit să se calmeze și să se concentreze. Irina a descoperit că autocontrolul este o superputere esențială!

Puterea Alegerilor Sănătoase – „Alegeri Înțelepte”

1. Idei pentru “Jurnalul detectivului”: Limitarea timpului pe ecrane ne ajută să avem mai multă energie. Autocontrolul ne ajută să facem alegeri sănătoase, chiar dacă edificil. Este important să ne controlăm dorința de a consuma dulciuri în exces. Timpul petrecut afară, în locul timpului pe telefon, ne face mai fericiți. O minte sănătoasă înseamnă să ne alegem activități care ne fac bine.

2. Povestea detectivului George: George petrecea mult timp pe telefon, iar acest lucru îl obosea. A decis să-și limiteze timpul pe telefon și să petreacă mai mult timp jucându-se afară. După câteva zile, George a observat că se simte mai plin de energie și mai vesel. Acum, alegerile sănătoase sunt superputerea lui secretă!

6



ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE LA FINALUL LECȚIEI:

- ★ Ce ai învățat la “Stația somnului”?
- ★ De ce este importantă mișcarea zilnică ?
- ★ Care sunt alimentele sănătoase care ne oferă energie pe termen lung?
- ★ Cum ne ajută prietenii și familia?
- ★ Ce tehnici poți folosi când te simți stresat sau furios?
- ★ De ce este important să ne controlăm timpul pe ecrane?



FINALUL LECȚIEI ȘI ÎNCHEIEREA MISIUNII:

Profesorul le înmânează copiilor **“Badge-ul de Detectiv al Sănătății”** felicitându-i pentru fiecare superputere descoperită și pentru toată munca depusă.

Acum, cu toate cele **6 superputeri** adăugate pe harta lor și cu toate lecțiile scrise în jurnal, copiii sunt echipați cu **“Superputerea Sănătății”!**

