

# SĂ ȘTII MAI MULTE, SĂ FII MAI BUN

## Copilul de astăzi, adolescentul responsabil de mâine

### Fructele și legumele – izvor de sănătate

6 aprilie 2015

Durata activității 4 ore

Grupul țintă: elevii clasei pregătitoare A

Parteneri implicați: -părinții, asistenta medicală

#### Obiective

Să constientizeze care sunt comportamentele violente și ce repercursiuni grave au acestea asupra dezvoltării lor;

Să își autoevalueze comportamentul de la ore și din pauze;

Să dea exemple de alimente sănatoase din fiecare categorie: lactate, fructe, legume, carne, făinoase, urmărind piramida alimentelor;

Să prezinte alimentele cele mai periculoase pentru sănătate precum și efectele consumului acestora;



**Resurse:** film, prezentare PPT, planșă cu piramida alimentației sănătoase coli de hartie, foi autocolante

#### Descrierea activității/proiectului/concursului etc. (succint):

Li se vor reaminti elevilor regulile clasei care au fost stabilite la începutul anului școlar.

Se va face prezentarea filmului „Copilul agresiv”.

Se vor purta discuții despre ce înseamnă să fii violent. Se vor rediscuta regulile clasei.

În a doua parte a activității, invitata noastră- asistenta medicală- va vorbi copiilor despre importanța hranei sănatoase, despre evitarea excesului de dulciuri, chipsuri, băuturi acidulate. Copiii vor da exemple de alimente sănatoase precum și importanța vitaminelor pe care aceștia le primesc de la fructe și legume. Elevii vor colora fișe cu imaginile alimentelor sănătoase și vor realiza piramida alimentelor.

**Rezultate:** o îmbunătățire a comportamentului elevilor în ceea ce privește activitatea lor în timpul orelor și în pauze. Elevii vor conștientiza importanța hrănirii cu alimente care să nu afecteze sănătatea.

#### Modalități de evaluarea activității:

Premierea elevilor cu diploma pentru cel mai disciplinat elev, evidențierea în fața clasei a copiilor disciplinați

Realizarea unei planșe ce reprezintă piramida alimentelor

*Cadru didactic,  
Prof. Carmen Elena Benke*