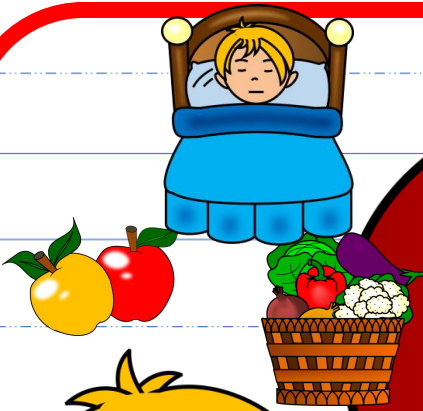
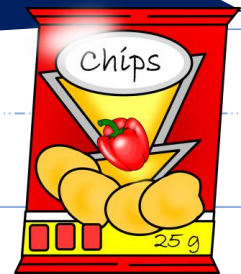
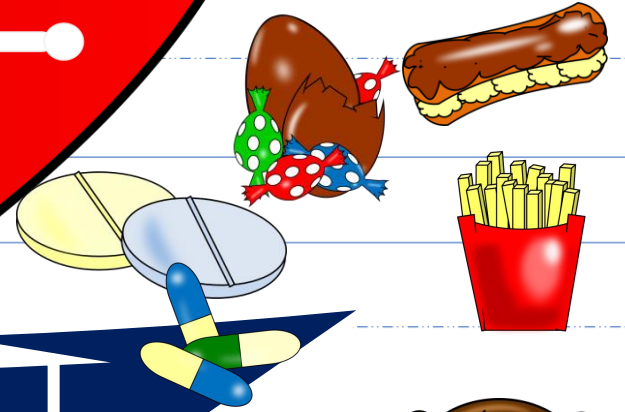




29 SEPTEMBRIE
Ziua Mondială a Inimii



29 SEPTEMBRIE

Ziua Mondială a Inimii

La data de 29 septembrie sărbătorim Ziua Mondială a Inimii. Este o ocazie minunată pentru a pune bazele unei vieți sănătoase și a oferi elevilor informații care să faciliteze conștientizarea propriilor comportamente.

Materialul de față propune exerciții de identificare a comportamentelor care contribuie la menținerea unei inimi sănătoase, precum și a acelor comportamente alimentare sau de viață care pot contribui la apariția bolilor cardiovasculare.

Puteți porni activitatea de la un filmuleț educațional despre inimă și modul acesteia de funcționare. De asemenea, cu ajutorul unui tensiometru puteți lua tensiunea elevilor, iar mai apoi să le solicitați să caute informații pe internet despre valorile tensiunii arteriale pe vârste.

Tot pe internet se pot găsi informații legate de numărul de ore de somn recomandate, pe vârste, precum și ora la care ar trebui să se ducă la culcare un elev în funcție de vârsta pe care o are și ora la care urmează să se trezească dimineața.

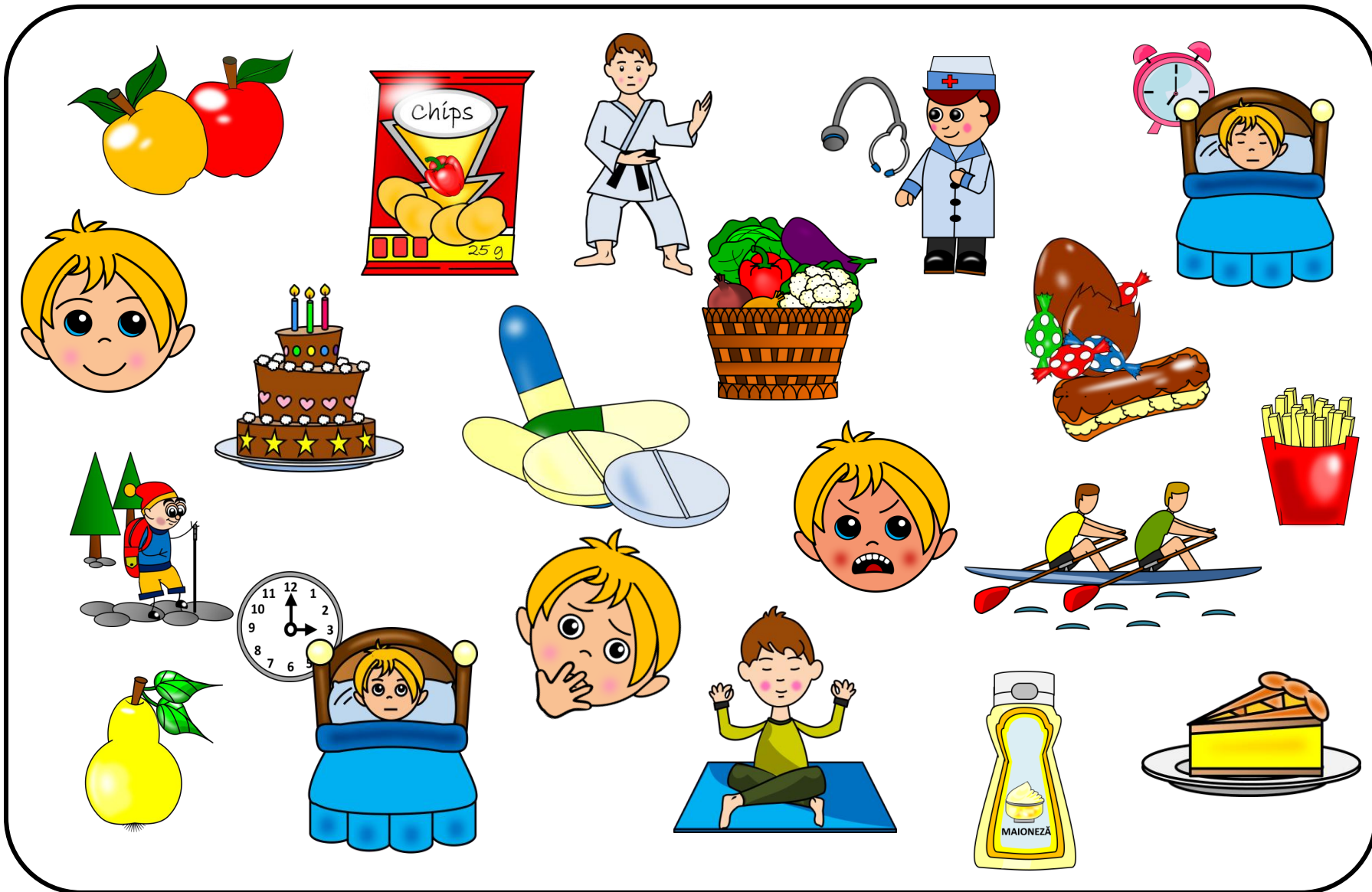
Pentru consolidarea noilor cunoștințe puteți realiza colaje despre comportamentele alimentare/de viață care influențează sănătatea inimii. Ultimele pagini ale materialului conțin imagini care să vă ajute la realizarea acestor colaje. Puteți împărți elevii pe grupe astfel încât unii să realizeze colajul despre conduitele de viață care ne ajută să ne menținem inima sănătoasă, iar alții să surprindă aspectele care slăbesc sănătatea inimii.



NUME COPIL:

DATA:

Încercuiește cu albastru comportamentele care contribuie la menținerea sănătății inimii și cu roșu pe cele care îmbolnăvesc inima.



NUME COPIL:

DATA:.....

Notează în casete comportamentele sănătoase și pe cele mai puțin sănătoase pe care le identifici în viața ta, pornind de la imaginile din fișa anterioară. Numără care dintre liste cuprinde mai mulți itemi și vezi dacă ai un stil de viață sănătos sau nu.

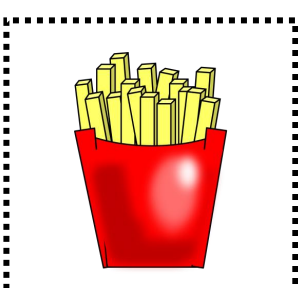
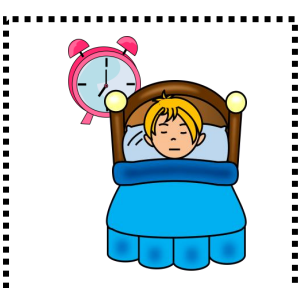
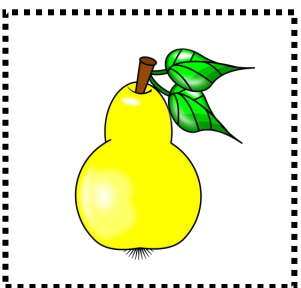
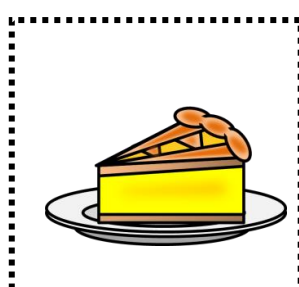
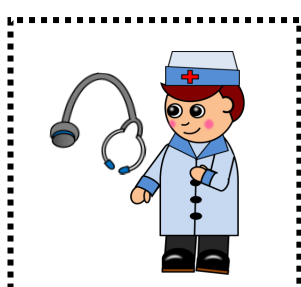
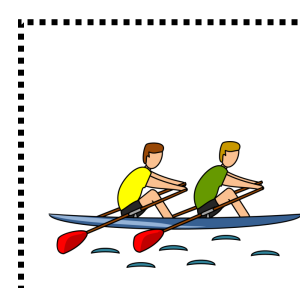
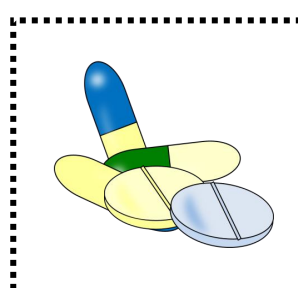
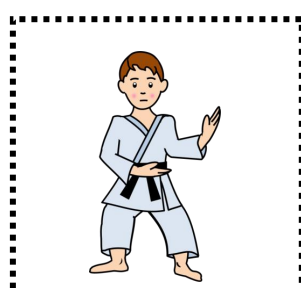
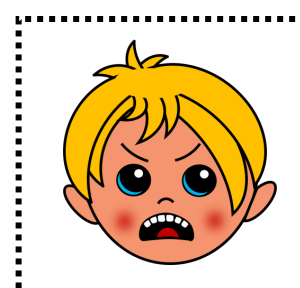
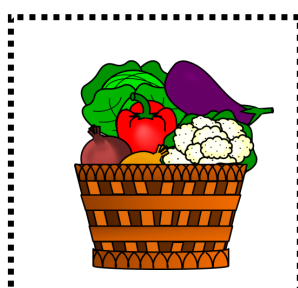
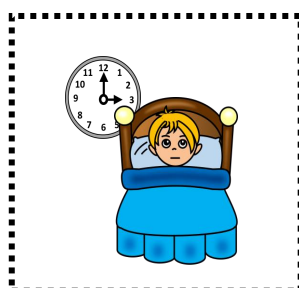
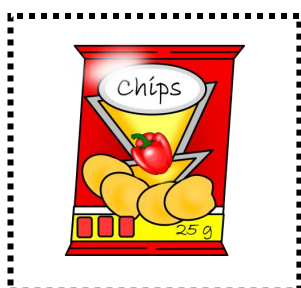
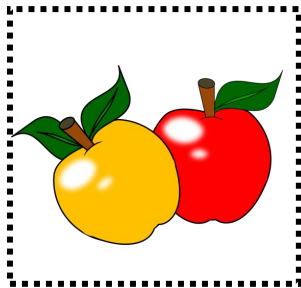
Ce fac pentru inima mea?		Ce fac pentru inima mea?	

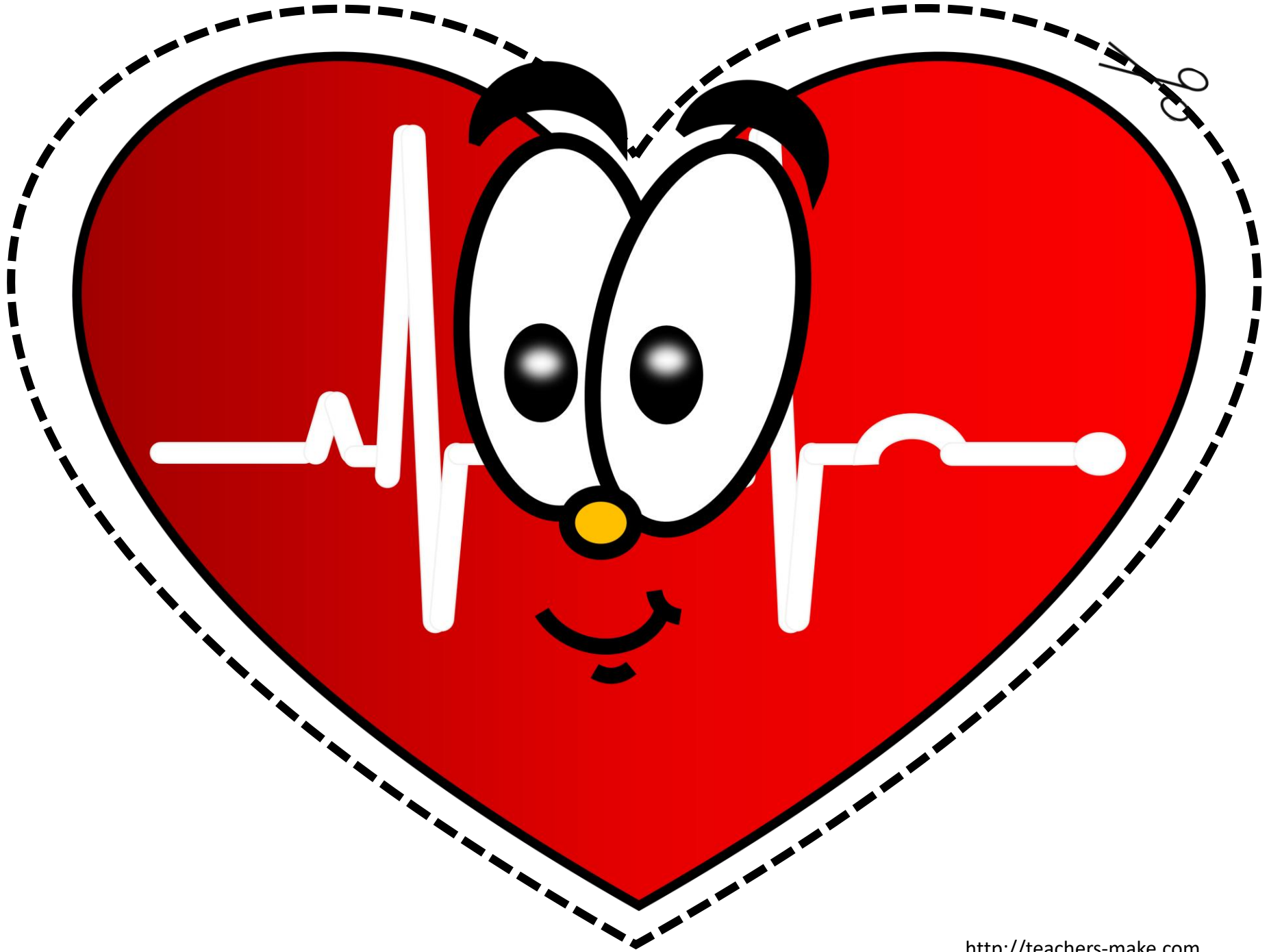
NUME COPIL:

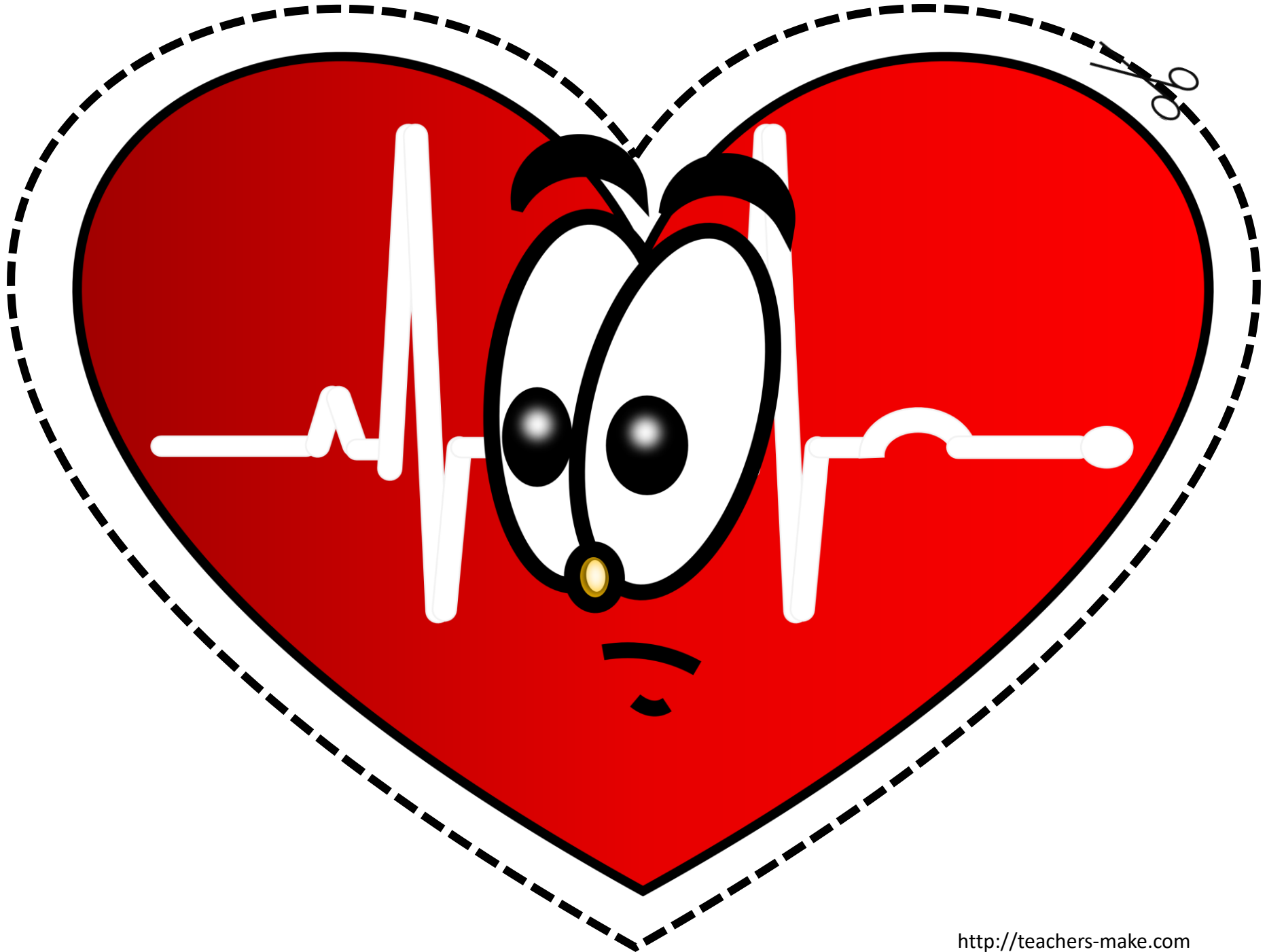
DATA:.....

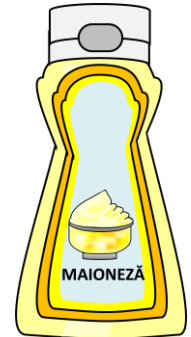
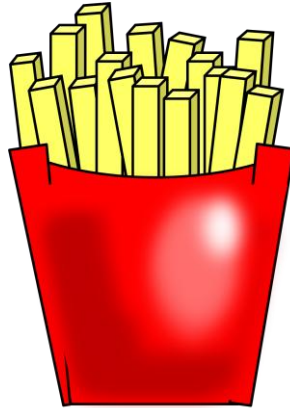
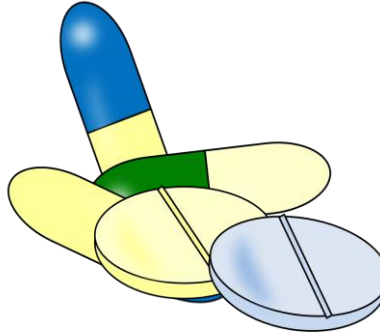
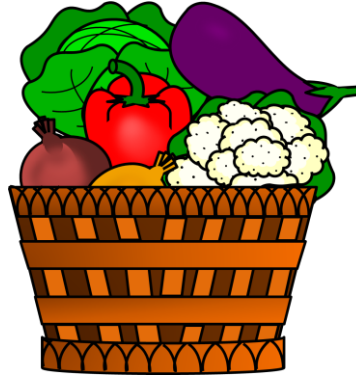
Decupează și lipește imaginile în funcție de modul în care influențează sănătatea inimii.

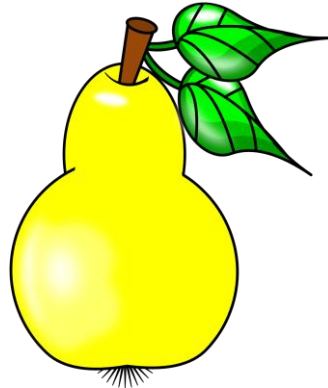
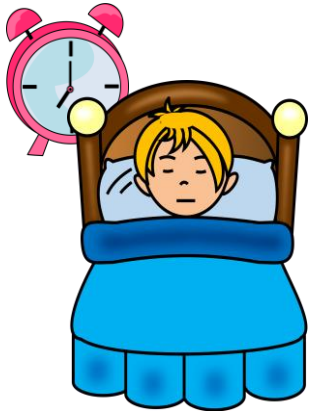
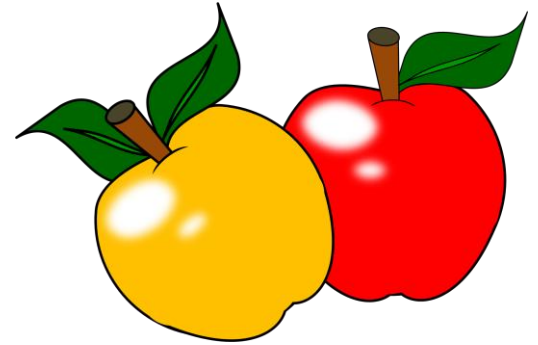
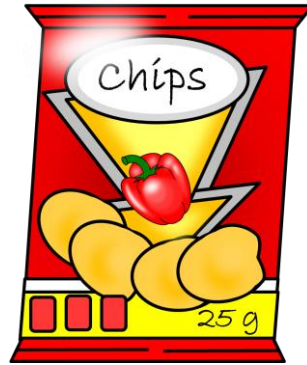
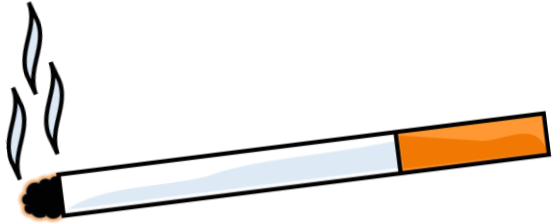


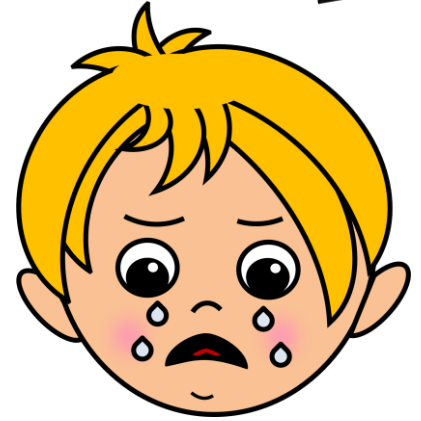
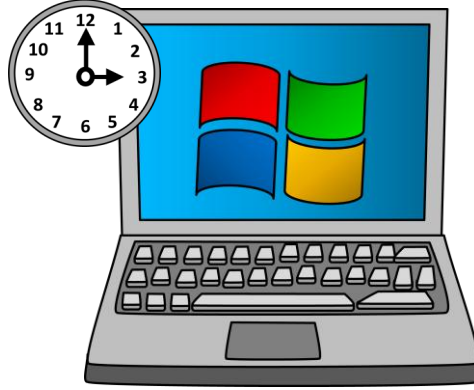












Acest material este creat de **Little bumble-bee class** pentru <http://teachers-make.com> (fostul proiectuldeseară.com). Atunci când l-ați obținut ați intrat în posesia unei singure licențe. Vă rugăm să nu postați acest material pe facebook sau bloguri de unde poate fi descărcat. Vă rugăm să postați link-ul de pe blogul proiectuldeseară.com unde poate fi găsit.

Acest produs, împreună cu toate produsele educaționale create de Proiectul de seară sunt protejate de Digital Milenium Copyright Act.

Cliparturile utilizate pentru crearea acestui material au fost create de către **Little bumble-bees class**. Ne găsiți cu clipart și materiale educaționale pe <https://www.teacherspayteachers.com/Store/Little-Bumble-bees-Class>