

Suntem diferiți!

Obiective

Elevii vor:

- Învață că copiii sunt diferiți în modul de a mânca
- Învață că mâncând aceeași cantitate de mâncare unii pot fi mai subțiri, iar alții mai voinici
- Învață care sunt măsurătorile pe care trebuie să le efectueze pentru a afla dacă greutatea lor este sănătoasă
- Învață cum se află greutatea sănătoasă
- Învață că o greutate care este prea mare sau prea mică este un semn de boală
- Enumeră alimentele pe care le consuma într-o zi obișnuită
- Răspund la întrebări privind activitatea fizică și consumul de alimente
- Comentează noțiunile învățate cu ajutorul personajelor din poveste.

Activități

Vrei să știi dacă ești sănătos? Măsoară-te!

- Copiii vor învăța să își măsoare greutatea, înălțimea și circumferința taliei.

Pregătire

1. Fiecare elev va primi o fișă **Vrei să știi dacă ești sănătos? Măsoară-te!** (Fișa didactică 1).
2. Cu ajutorul asistentei medicale de la cabinetul medical școlar, fiecare copil va fi măsurat. Se vor nota într-o fișă înălțimea, greutatea și circumferința abdominală. Măsurătorile pot fi facute și acasă, respectând instrucțiunile.
3. Se vor calcula indicele de masă coporală și indicele de obezitate abdominală folosind fișele **Calculează indicele de masă coporală (IMC), Descoperă dacă ai o greutate sănătoasă, Cu cine mă aseamăn?** (Fișe didactice 2, 3 și 4).

Se explică elevilor cum se măsoară înălțimea, greutatea și circumferința abdominală:

Greutatea

- Se folosește un cântar mecanic sau electronic
- Elevul va fi cântărit îmbrăcat subțire (tricou și chiloți) și fără încălțăminte.

- Elevul se va plasa în centrul platformei cântarului.
- Greutatea se înregistrează în kilograme.

Înălțimea (statura sau talia)

- Se folosește taliometrul (în cabinetul medical) sau un centimetru fixat pe perete (acasă).
- Elevului i se cere să inspire adânc și să stea drept fără să modifice poziția călcâielor.
- Călcâiele sunt plasate alăturate cu ambele călcâie atingând baza tăbliei verticale (peretelui).
- Fesele, omoplații și capul trebuie să fie poziționate în contact cu tăblia verticală. Se coboară piesa orizontală a taliometrului până fixează capul cu o suficientă presiune încât să comprime părul.
- Se citește înălțimea în centimetri.

Calculează indicele de masă corporală (IMC)

Elevii află dacă au o greutate sănătoasă calculând indicele de masă corporală (IMC), după formula $IMC = \text{Greutatea}/\text{Talia}^2$ sau folosind tabelul din *Fișa didactică 2*. Mai întâi, cunoscând înălțimea și greutatea se află IMC (de exemplu, un copil cu înălțimea de 130 cm și greutatea de 25 kg, va avea $IMC = 15$). Apoi, folosind *Fișa didactică 3* se urmărește pe graficul care ne arată IMC în funcție de vârstă, ce culoare corespunde vârstei și IMC calculat. Iată un exemplu: un copil în vârstă de 7 ani, are o greutate sănătoasă dacă IMC este 14, 15, 16 sau 17.

Circumferința taliei (abdominală)

- Elevul este în poziție în picioare. Chiloții și tricoul trebuie trase pentru ca examinatorul să poată palpa direct osul șoldului.
- Elevul respiră normal și se măsoară cu ajutorul unui centimetru flexibil, deasupra osului șoldului, circumferința taliei (circumferința abdominală minimă).

Citește în tabelul de mai jos circumferința abdominală maximă pentru o greutate sănătoasă:

| 6 ani | 7 ani | 8 ani | 9 ani | 10 ani | 11 ani |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 59 cm | 61 cm | 63 cm | 65 cm | 67 cm | 69 cm |

Calculează indicele de obezitate abdominală (IOA)

Indicele abdominal central se calculează după formula $IOA = \text{Circumferința taliei}/\text{Talia}$. Valoarea normală este mai mică de 0,5.

Cu cine mă asemăn?

Elevii vor primi fișa **Am o greutate sănătoasă?** (*Fișa didactică 4*)

Li se va explica elevilor cum să folosească tabelele pentru a afla dacă au o greutate sănătoasă. Iată un exemplu: un copil în vârstă de 7 ani, are o greutate sănătoasă dacă IMC este 14, 15, 16 sau 17. Culoarea albastră ne spune că tipul de corp este cel cu oase mici - seamănă cu Subțirel, culoarea verde arată că seamănă cu Mijlocel, iar culoarea galbenă, cu Voinicel.

Am o greutate sănătoasă?

Pregătire

1. Se prezintă elevilor planșa didactică **Am o greutate sănătoasă?** (Planșa didactică 1)

Se explică elevilor:

- Copii diferă între ei în ceea ce privește greutatea. Aceasta este pentru că oamenii sunt diferiți între ei și în modul în care corpul lor utilizează nutrimentele din mâncare.
- Unii copiii, chiar dacă mănâncă ca și ceilalți, sunt mai subțiri, iar alții mai voinici.
- Copiii mai subțiri pot mânca mai mult fără să se îngrășe, pe când copiii mai voinici se vor îngrășa repede dacă mănâncă doar un pic mai mult.
- Greutatea sănătoasă este cea care ne ferește de multe boli și ne face să ne simțim bine. Greutatea sănătoasă este diferită de la un copil la altul și pentru asta trebuie să știm cum funcționează corpul nostru.
- După ce copii au aflat înălțimea și greutatea vor folosi valorile pentru a afla care este greutatea lor sănătoasă. Cu cine se aseamănă? Cu Subțirel? Cu Mijlocel? Sau cu Voinicel?
- Dacă nu au o greutate sănătoasă, vor identifica țelul lor pentru o greutate sănătoasă care este cel mai aproape de greutatea lor actuală. Dacă sunt mai aproape de Subțirel, vor încerca pe viitor să se asemene cu acesta, dacă sunt mai aproape de Voinicel, vor învăța cum să piardă din greutate pentru a se asemana cu el.
- Toți copii vor să fie sănătoși și pentru aceasta trebuie să aibă o greutate sănătoasă. Cu toții vor învăța să mențină această greutate și acest lucru este diferit pentru fiecare, pentru ca nu suntem la fel unul cu celălalt. Suntem toți diferiți!

Informații pentru copii:

Ce determină greutatea care o am?

- Trăsăturile fizice sunt transmise de la părinți. Bagajul genetic joacă un rol important în determinarea înălțimii și greutății. Același lucru este valabil pentru tipul de corp. Unii oameni au oasele mai mari și cântăresc, de obicei, mai mult decât cei cu oase mici. De

aceea, este posibil ca doi copii cu aceeași înălțime, să aibă diferite greutateți, dar pentru amândoi greutatea să fie sănătoasă.

- A avea o greutate mai mare poate fi pentru că semeni cu cineva din familie, dar poate și să nu fie din cauza bagajului genetic. Obiceiurile alimentare nesănătoase și lipsa exercițiului fizic pot, de asemenea, explica de ce membrii unei familii sunt supraponderali.
- Chiar dacă unii copii câștigă în greutate mai ușor decât alții, atunci când mănâncă corect și fac sport, majoritatea copiilor pot avea o greutate sănătoasă care este potrivită pentru ei. Este adevărat - modul în care mănâncă și se mișcă poate schimba modul în care arată.
- Greutatea ta este rezultatul unui echilibru dintre energia din hrana pe care o mănânci și energia pe care o folosești. Dacă energia din hrană este mai multă decât corpul tău are nevoie, vei câștiga prea mult în greutate. Dacă îți petreci timpul liber în fața televizorului, organismul tău nu va folosi la fel de multă energie ca atunci când ai juca fotbal, ai merge pe bicicletă sau ai face o plimbare.
- Dacă păstrezi un echilibru, atunci greutatea ta va rămâne sănătoasă ca să crești. Dar dacă mănânci prea mult și faci prea puțin sport, poți să devii supraponderal. Pe de alta parte, dacă mănânci mai puțin și faci prea multe exerciții, atunci pierzi în greutate.

Ce se întâmplă dacă crezi că greutatea ta nu este o greutate sănătoasă?

- În primul rând, vorbește cu mama sau tata, care ar putea fi în măsură să vorbească cu tine despre alimentația sănătoasă și exercițiile fizice. Apoi, caută modalități prin care poți să ajungi la greutatea potrivită pentru tine. Chiar și mici schimbări te pot îndrepta în direcția corectă.
- Emisiunile TV, filmele și revistele arată poze cu oameni care sunt subțiri. Asta înseamnă că a fi subțire este cel mai bine? Nu neapărat.
- Oamenii sunt diferiți în ceea ce privește greutatea și înălțimea, iar cea mai bună greutate pentru fiecare este cea care se potrivește înălțimii și tipului de corp. Poate fi nesănătos să fii prea slab, atunci când mănânci mai puține alimente decât corpul tau are nevoie.
- Cei mai mulți copii care cântăresc mai puțin decât ceilalți copii de vârsta lor (subponderali), de obicei, sunt sănătoși - nu au nevoie să se forțeze să mănânce mai multe alimente dacă nu le este foame. Organismul copiilor subponderali este doar în creștere și se schimbă după un program mai lent și ei recuperează greutatea mai târziu.
- Doar puțini copii pot fi subponderali din cauza unor probleme de sănătate. Dacă tu sau părinții tăi sunt preocupați de acest lucru, mergeți să discutați cu medicul de familie. Dacă ești subponderal, este cu siguranță important să alegi alimente sănătoase. De asemenea, o idee bună este să faci exerciții fizice, mai ales acelea care construiesc mușchii puternici!
- A fi prea voinic, iar nu este bine. Un copil care are o greutate prea mare (supraponderal) nu este neapărat obez. Poate fi doar prea voinic pentru înălțimea sa. Copiii care sunt

supraponderali nu au o alimentație corectă, pentru că mănâncă prea multe calorii și grăsimi, fără alte elemente nutritive necesare pentru a rămâne sănătoși și puternici. Doar mîncînd alimente sănătoase, inclusiv fructe și legume, funcționăm cel mai bine.

De ce greutatea este importantă?

- Atingerea și menținerea unei greutate sănătoase sunt importante pentru sănătatea generală, ajutînd la prevenirea bolilor. Dacă greutatea este prea mare pot apărea probleme grave de sănătate.
- Copiii trebuie să mînce alimente sănătoase pentru a crește, pentru a lupta împotriva infecțiilor, pentru a reuși la școală și la joacă și ca să se simtă bine. Deci, citiți mai departe pentru a afla cum veți ști care este cea mai bună greutate pentru fiecare.

Sfaturi pentru copii despre greutate

A avea o greutate sănătoasă înseamnă:

- Să știi care este greutatea sănătoasă pentru vârsta ta și tipul de corp (cere ajutorul unui adult și consultă un medic dacă greutatea ta nu este cea sănătoasă).
- Să hrănești corpul cu cantitatea de alimente potrivită pentru tipul tău de corp. Cu o alimentație corectă, poți să crești, să te joci, să ieși note bune la școală și să te simți bine.
- Să faci exerciții fizice zilnice pentru ca să ai mușchi puternici, oase puternice și o inimă sănătoasă.
- Să nu îți pese cît cântăresc prietenii tăi. În schimb, ai grijă să ai o greutate potrivită pentru tine. Acesta nu înseamnă neapărat "bun" dacă ești subțire sau "rău" dacă ai o greutate mai mare, la fel cum nu înseamnă "bun" dacă ești mai înalt sau "rău" dacă ești mai scund.
- Dacă nu ai o greutate sănătoasă, începe cu mici modificări pentru a atinge obiectivul tău. Pentru a pierde sau câștiga în greutate, obiceiurile alimentare sănătoase și exercițiile fizice regulate te vor ajuta să îți atingi scopul.

Ce mîncînc într-o zi obișnuită?

Pregătire

1. Dați copiilor fișa **Ce mîncînc într-o zi obișnuită?** (Fișa didactică 5).
2. Cereți copiilor să răspundă, singuri sau cu ajutorul părinților, ce mîncîncă într-o zi lucrătoare obișnuită. Copiii pot fi sfătuiți să enumere ce alimente au consumat cu o zi în urmă. Copiii vor enumera ce au mîncat la micul dejun: pâine, salam, brînză, iaurt, cereale etc. Unii copii ar putea declara că nu mîncîncă în mod obișnuit dimineața. Copiii vor enumera ce mîncîncă de obicei la prînz: supă, ciorbă, pâine, cartofi prăjiți, ouă, carne

etc. În unele situații, copiii nu mănâncă la prânz. Copiii vor enumera ce mănâncă la cină: paste, pâine, salată, fructe etc. Unii copiii nu obișnuiesc să mănânce seara. Copiii vor enumera ce mănâncă la gustări (între mesele principale): corn, iaurt, fructe etc. Nu toți copiii obișnuiesc să mănânce o gustare.

Mănânc și mă mișc!##

Pregătire

1. Dați copiilor fișa **Mănânc și mă mișc!** (*Fișa didactică 6*).
2. Cereți copiilor să răspundă la întrebări, singuri sau cu ajutorul părinților. Întrebările se referă la obiceiurile alimentare și stilul de viață.

Poveștile caprei

Prima poveste

Pregătire

- Elevii vor primi fișa de lucru Prima poveste (*Fișa didactică 7*)
- Cereți elevilor să citească povestea.
- Elevii vor comenta noțiunile învățate cu ajutorul personajelor din poveste.

Puteți discuta:

- Prin ce sunt diferiți cei trei ieduți?
- De ce sunt diferiți ieduții?
- De ce sunt toți trei frumoși?

