

Citiți lecția din manual: *Sănătatea persoanei și a mediului*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Sănătatea persoanei și a mediului: Ritm biologic de activitate și odihnă

1. Ritm biologic de activitate

- organismul nostru, pentru a putea continua procesele de creștere și dezvoltare, are nevoie de refacere pe timpul nopții și de o alimentație sănătoasă ⇒ energia de care avem nevoie și pe care o folosim de-a lungul întregii zile;
- ritmul biologic de activitate este un proces natural care ne influențează comportamentul cotidian, prin care organismul ne înștiințează când avem nevoie de odihnă și când suntem în formă.

2. Despre odihnă

- pentru eficiență în toate activitățile și o stare de sănătate bună este necesară organizarea timpului pentru somn și pentru odihnă;
- după fiecare activitate de efort fizic sau intelectual trebuie să existe activități și/sau momente de relaxare/recreere;
- planificarea și organizarea rațională a timpului ne ajută să prevenim suprasolicitarea organismului și oboseala școlară, contribuind la dezvoltarea noastră armonioasă.
- activitățile desfășurate pe parcursul unei zile trebuie împărțite echilibrat:
 - a. Somn;
 - b. Învățare;
 - c. Activități recreative.



Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzDWm55Hs2c>

<https://www.youtube.com/watch?v=dfnU1a6ShXE>

Fișă de lucru: Sănătatea persoanei și a mediului: Ritm biologic de activitate și odihnă

Propuneți câte cinci tipuri de activități care implică:

a. Efort fizic:

b. Efort intelectual:

c. Relaxare:



BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

