Epidemia de zombi ai ecranelor

Play

Activități

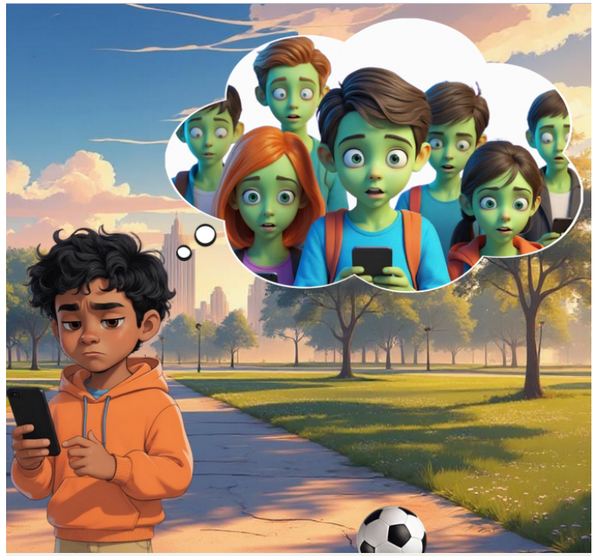
Glosar

Bonus

ENIGMATHICO

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Sumar



Capitolul 1

Zombi?



Capitolul 2

E timpul să trecem la acțiune!



Capitolul 3

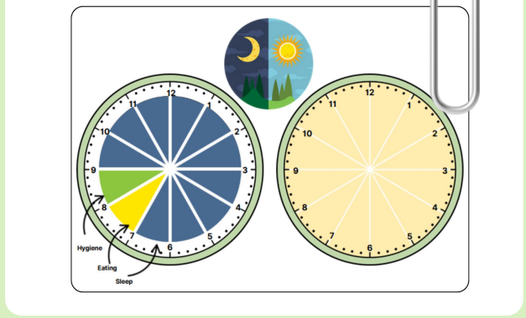
Materie de gândire



Capitolul 4

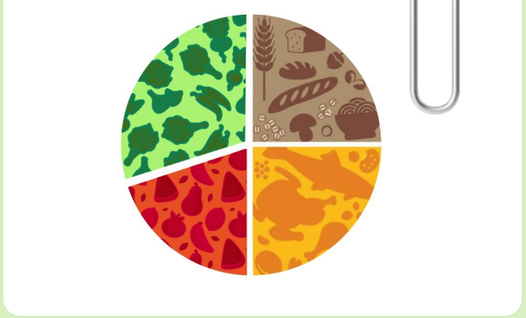
Marea căutare a sănătății

Activități - Nivelul 1



Activitatea 1

Fișa misiunii:
E timpul să trecem la acțiune!



Activitatea 2

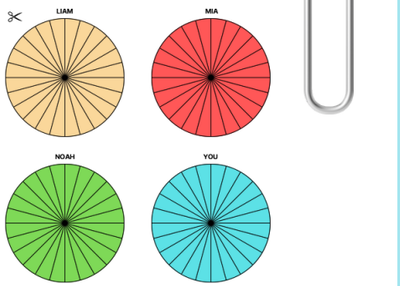
Fișa misiunii:
Farfuria anti-zombie



Activitatea 3

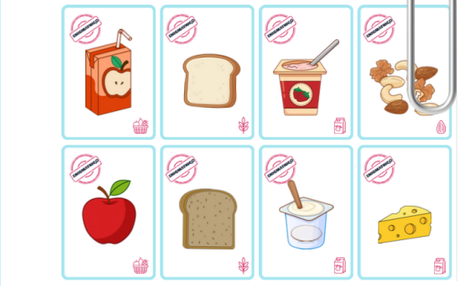
Fișa misiunii:
Marea căutare a sănătății!

Activități - Nivelul 2



Activitatea 1

Fișa misiunii:
E timpul să trecem la acțiune!



Activitatea 2

Fișa misiunii:
Cutia cu gustări anti-zombi



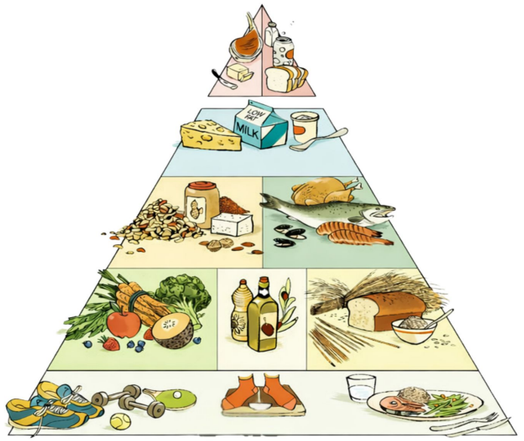
Activitatea 3

Fișa misiunii:
Marea căutare a sănătății!

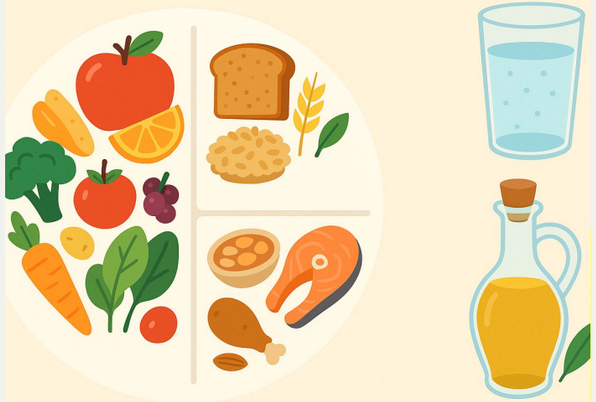
Glosar



Cum se citește un ceas analogic?



Ce este piramida alimentației sănătoase?



Ce înseamnă o farfurie sănătoasă?

Cum se citește un ceas analogic?



Un ceas analogic are:

- Un cerc cu cifre de la 1 la 12
- Un ac scurt (acul orelor)
- Un ac lung (acul minutelor)

Începe cu acul orelor.

Uită-te mai întâi la acul scurt: acesta indică ora 10.

Acum verifică acul minutelor. Acul lung ne arată minutele.

Fiecare cifră reprezintă 5 minute:

- 1 = 5 minute
- 2 = 10 minute
- 3 = 15 minute
- ...4. Pune totul cap la cap!

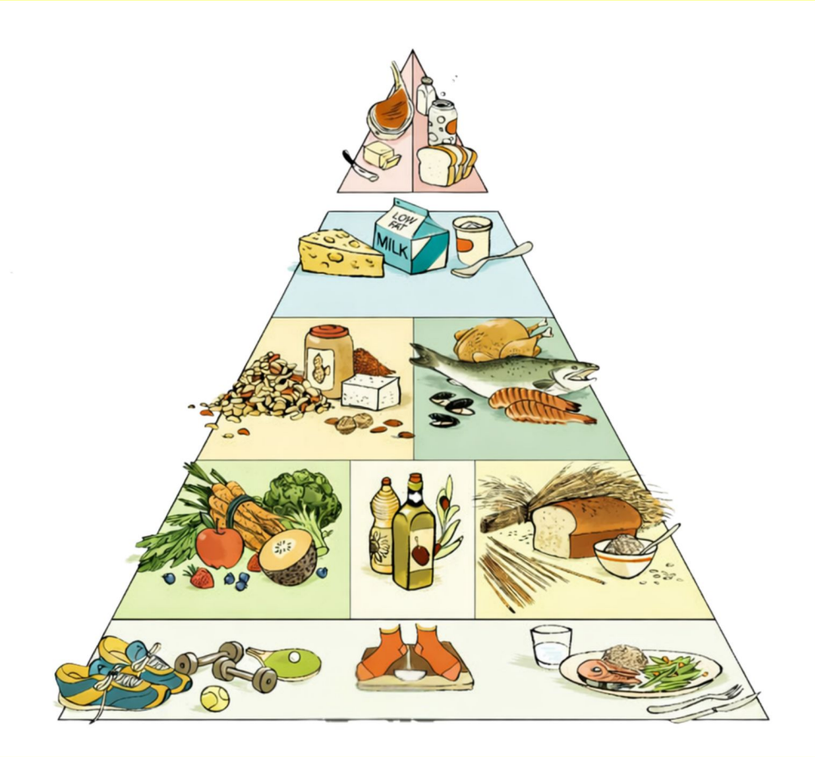
Iată:

- Acul scurt indică ora 10
- Acul lung este pe 2

Acest ceas arată că este ora 10:10 (zece și zece minute)!

Dar ceasul de pe perete?

Ce este piramida alimentației sănătoase?



The healthy eating pyramid, Harvard University
www.thenutritionsource.org

La bază se află obiceiurile sănătoase: ar trebui să rămâi activ și să eviți să mănânci prea mult sau prea puțin!
Apoi, urmează legumele, fructele, cerealele integrale și grăsimile și uleiurile sănătoase.
Acestea ar trebui să fie alimentele pe care le consumi cel mai des.
Urmează sursele sănătoase de proteine: nuci, semințe, fasole, tofu, pește, pui și ouă sunt toate opțiuni bune! Produsele lactate sunt permise în cantități mici: iaurturi, brânzeturi etc.
La vârf se află alimentele pe care le poți consuma, dar cu moderație: băuturi dulci, alimente cu conținut ridicat de zahăr, carne roșie, cereale rafinate etc.

Ce înseamnă o farfurie sănătoasă?

- Jumătate din farfurie ar trebui să fie ocupată de legume și fructe
- Un sfert ar trebui să fie reprezentat de cereale integrale
- Un sfert ar trebui să fie reprezentat de proteine sănătoase
- În plus: beți apă și folosiți uleiuri sănătoase la gătit sau la servire!



Chapter 1

Zombi?



Noah a dat o lovitură lenește mingii de fotbal, trimițând-o să se rostogolească prin parcul pustiu. Mingea s-a oprit clătinându-se, tristă. Nimeni nu i-a dat o lovitură să o trimită înapoi.
Niciun hohot de râs, niciun zgomot de pași care să o urmărească. Doar șoapta singuratică a vântului.
Acum câteva luni, Old Town Park era „locul unde trebuia să fii”. În fiecare după-amiază, Noah și prietenii lui alergau pe gazon, strigând și râzând, jucând fotbal până când soarele dispărea printre copaci. Dar acum? Abia mai primea un răspuns la mesaj.



Noah gemu doar gândindu-se la asta. Roblox, TikTok, videoclipuri fără sfârșit... Prietenii lui erau lipiți de ecrane ca o gumă veche de mestecat pe trotuar.
Când reușea să-i vadă, abia mai semănau cu cei pe care și-i amintea. Fețe palide, ochi căzuți, pași lenți și târâți...
Sunt ca niște zombi, gândi Noah. Zombi ai ecranului.
Și, dacă era sincer cu el însuși, Noah nu era cu mult mai bun uneori. Erau zile în care se prăbușea în pat simțindu-se greoi și morocănos după o după-amiază întreagă de „încă un videoclip”.



Nu voia ca asta să fie ceva normal. Lui Noah îi plăceau sporturile: meciurile de fotbal care se transformau în curse nebunești, coborârea cu skateboardul pe cele mai abrupte dealuri pe care le găsea (uneori căzând spectaculos). Îi plăcea să deseneze benzi desenate nebunești și să o ajute pe mama lui să testeze rețete noi și ciudate, care uneori explodau în cuptor.

Îi lipsea distracția adevărată. Aventurile adevărate. Prietenii adevărați.

Noah a prins mingea de fotbal sub picior și a privit peste parcul gol.

Nu vreau să stau aici și să-mi plâng de milă, s-a gândit el, îndreptându-și umerii. El urma să fie eroul de care aveau nevoie prietenii lui.



Capitolul 2

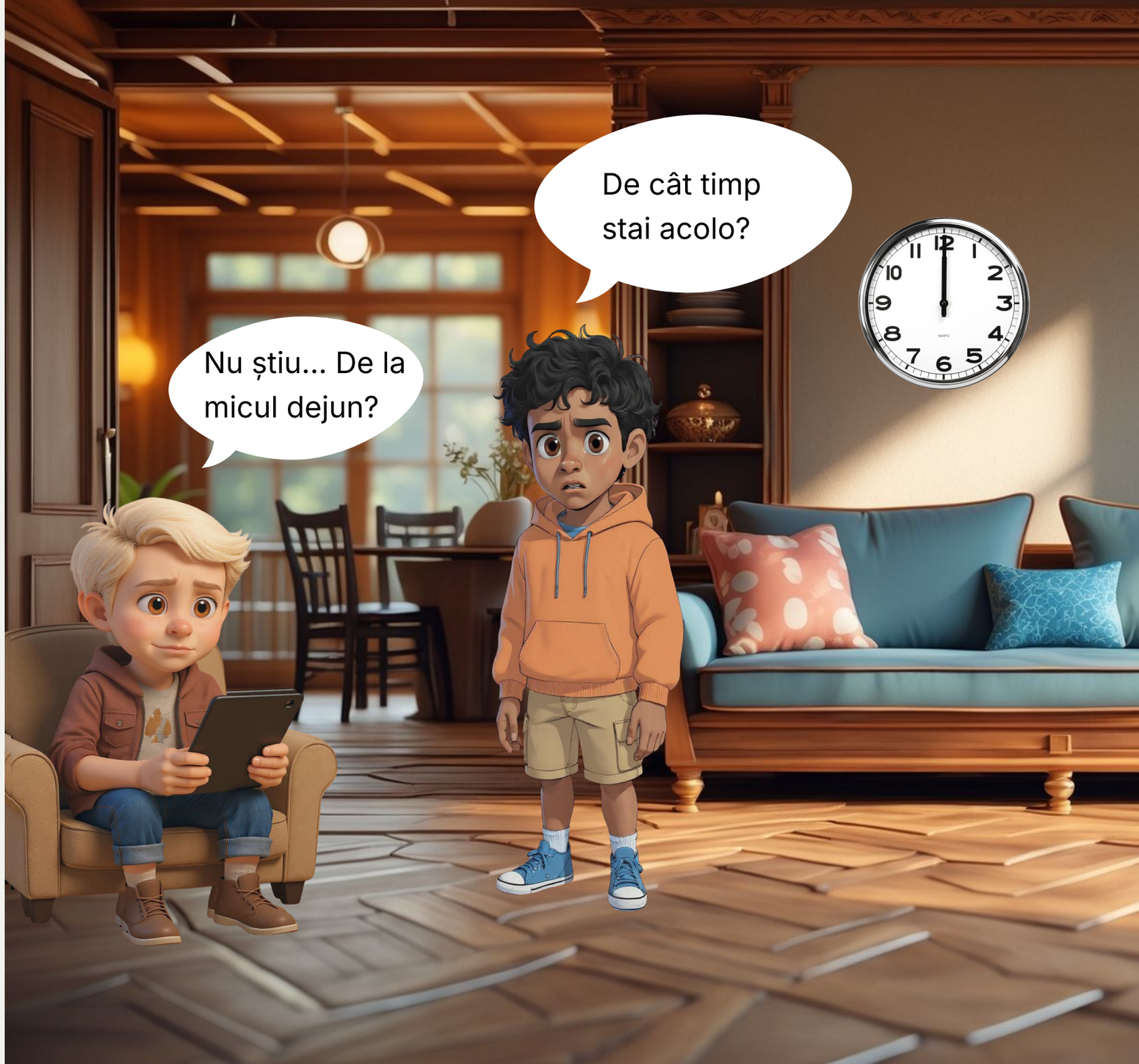
E timpul să trecem la acțiune!



Dimineața următoare era sâmbătă, așa că, după micul dejun și antrenamentul de fotbal, Noah s-a urcat pe bicicletă și a pornit în viteză pe stradă. Mintea îi era plină de planuri. Nu avea de gând să stea degeaba în timp ce prietenii lui se transformau în zombi ai ecranelor. Nu dacă putea să facă ceva în privința asta. A intrat în derapaj pe aleea lui Liam, aproape căzând, și a sunat la sonerie. Niciun răspuns. A sunat din nou. În cele din urmă, ușa s-a deschis scârțâind, iar acolo stătea Liam, cu părul zburlit de parcă s-ar fi luptat cu o pernă și ar fi pierdut, ținând strâns tableta cu ambele mâini.



Noah a intrat în cameră, ridicând sprâncenele cu uimire, în timp ce Liam se împiedica și se prăbușea pe canapea, încă absorbit de jocul la care se juca.



De cât timp stă Liam pe tabletă?

- 5 ore
- 3 ore
- 4 ore
- 2 ore



În acel moment, ușa din spate s-a deschis și Mia și-a băgat capul pe ușă. Locuia alături și venise pe la noi când a zărit bicicleta lui Noah în fața casei.



Noah i-a făcut un semn teatral cu mâna lui Liam, de parcă acesta ar fi fost o piesă de muzeu numită Homo Tableticus.




Măcar nu ești blocat în lumea Roblox.
Da, păi, care e plăcerea ta secretă, domnule Perfect?


Păi... Poate... Am văzut o grămadă de videoclipuri cu trucuri de skateboard săptămâna asta. Nu m-am antrenat. Doar... m-am uitat..
Se pare că niciunul dintre noi nu e imun la virusul „zombie de ecran”!


Așa e!
Hai să ne dăm seama împreună!
Poate că adevăratul mister este cât timp pierdem cu toții fără să ne dăm seama.

Liam

- Jocuri: 2 ore și 50 de minute
- Vizionare de videoclipuri: 3 ore
- Temele: 1 oră
- Mesaje cu persoane necunoscute: 1 oră
- Mâncare: 2 ore
- Igienă personală: 1 oră
- Somn: 7 ore
- Deplasarea la școală cu mașina: 2 × 5 minute
- Școală: 6 ore

Mia

- Vizionarea de videoclipuri: 1 oră
- Desenat: 30 de minute
- Teme: 1 oră
- Mesaje cu prietenii: 1 oră
- Antrenament de gimnastică: 2 ore
- Mâncat: 1 oră
- Igienă personală: 1 oră
- Somn: 10 ore
- Mersul pe jos la școală: 2 × 15 minute
- Școală: 6 ore

Noah

Videoclipuri cu skateboard: 1 oră

- Exersarea trucurilor: 40 de minute
- Teme: 1 oră
- Jocuri video: 1 oră
- Gătit cu mama: 30 de minute
- Antrenament de fotbal: 1 oră
- Igienă personală: 1 oră
- Somn: 11 ore
- Cu bicicleta la școală: 2 × 10 minute
- Școală: 6 ore

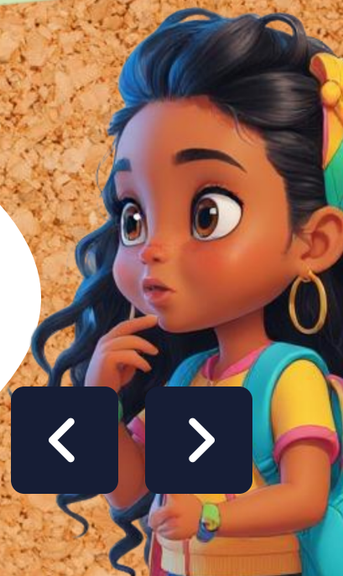
Ăăă, Liam, chiar vorbești cu străini pe internet?





Cred că...
Nu m-am gândit prea mult la asta...

O mare parte din timpul nostru liber este acaparat de ecrane! Iar tu, Liam... Nu cred că dormi suficient. Dar e greu să înțelegi toate aceste date așa, din prima.



Cei trei s-au privit unul pe altul. Operațiunea „Salvați zombii de pe ecran” începuse oficial.




E rândul tău! Ne ajuți să ne organizăm zilele ca să nu ajungem niște zombi?

Activitatea 1

Fișa misiunii: E timpul să trecem la acțiune!



Nivel 1:

Material

2 fișe de misiune
Două pagini cu ceas (zi – ore)
Sectoare de activitate

Descarcă

Activitatea 1

Fișa misiunii: E timpul să trecem la acțiune!



Nivel 2:

Material

Fișa misiunii
Cercuri împărțite în 24
Grafice de completat

Descarcă

Capitolul 3

Materie de reflecție



Câteva zile mai târziu, Noah, Mia și Liam s-au întâlnit în parc pentru un meci de fotbal.

Au jucat cu mingea o vreme, dar nu a trecut mult până când Liam s-a prăbușit dramatic pe iarbă, gâfâind după aer.



Toți au râs și s-au lăsat să cadă pe iarbă, dându-și părul la o parte de pe fețele transpirate.



Toți au scotocit prin rucsacuri și și-au scos gustările.



Toți au scotocit prin rucsacuri și și-au scos gustările.



S-au gândit o vreme și au hotărât să facă niște cercetări. Au descoperit repede ceva îngrijorător...



Atunci, Liam s-a înviorat!



Câteva zile mai târziu, mătușa Clara i-a primit în biroul ei. Veniseră pregătiți cu o mulțime de întrebări.



Mătușa Clara le-a explicat Piramida alimentației sănătoase. Aceasta este un fel de ghid care te ajută să crești puternic și să te simți bine. Piramida recomandă să mănânci multe legume, fructe, cereale integrale și grăsimi de bună calitate, cum ar fi, de exemplu, uleiul de măsline. Proteinele sunt, de asemenea, esențiale. Poți consuma și puțină lactate, dar băuturile și alimentele cu zahăr ar trebui consumate cu moderație!



Mătușa Clara le-a arătat apoi un grafic: „Farfuria alimentației sănătoase”. Jumătate din farfurie ar trebui să fie umplută cu fructe și legume colorate, iar cealaltă jumătate ar trebui împărțită între cereale integrale și proteine sănătoase.



Mătușa Clara le-a arătat apoi un grafic: „Farfuria alimentației sănătoase”. Jumătate din farfurie ar trebui să fie umplută cu fructe și legume colorate, iar cealaltă jumătate ar trebui împărțită între cereale integrale și proteine sănătoase.



Mia își luase notițe, dar ceva încă o deranja...




Operațiunea „Super-snack” a început! Ne ajuți să creăm cutia de gustări perfectă?

Activitatea 2

Fișa misiunii: Farfuria anti-zombie



Nivel 1

Material

Fișa misiunii

Produsele alimentare tăiate

Descarcă

Activitatea 2

Fișa misiunii: Cutia cu gustări „Anti-Zombie”



Nivel 2

Material

Fișele de misiune
Cărțile cu alimente decupate

Descarcă

Capitolul 4

Marea călătorie în căutarea sănătății



Într-o după-amiază însorită, Mia a dat buzna în sufrageria lui Liam, fluturând cu entuziasm o foaie de hârtie.



Liam și Noah s-au aplecat asupra foii. Era o hartă desenată de mână a cartierului lor, cu steluțe și note împrăștiate peste tot.



Și-au luat bicicletele și au pornit la drum, cu ceasurile inteligente la mână pentru a-și înregistra traseul. Prima misiune era la stejarul bătrân din parc.

Provocarea 1: Aleargă trei ture în jurul copacului fără să te oprești.

Noah a alergat în viteză înainte, Liam gâfâia în urma lui, iar Mia a râs tot drumul.



Provocarea nr. 2: Mergi cu rolele până la brutăria doamnei Nguyen și fă o poză cu ușa albastră.

Au alergat pe trotuare, strigând cuvinte de încurajare. Noah era să se lovească de un tufiș, dar și-a revenit, râzând.



Provocarea nr. 3: Urcă dealul de lângă locul de joacă și găsește zmeul legat de copac.

Când au ajuns în vârf, toți trei erau fără suflu și transpirați, cu picioarele arzând de efort, dar se simțeau bine, era genul acela de oboseală plăcută.



În timp ce se opreau să verifice harta, Liam s-a uitat la ceasul său inteligent și a încruntat sprâncenele.

Așa cum era de așteptat, odată ce au deschis setările telefoanelor și ceasurilor inteligente și au găsit comutatorul de confidențialitate, au apărut mici mesaje: pașii lor, traseele lor... toate partajate.



Au dezinstalat rapid aplicația dubioasă și au decis să folosească doar aplicații care nu le partajează datele personale. Confidențialitatea era importantă, mai ales într-o vânătoare de comori!



Au ajuns în sfârșit la ultima destinație: vechea căsuță din copac a lui Noah, situată în fundul grădinii sale. Mia s-a urcat prima, aproape alunecând, dar reușind să se prindă de scară. A scos o cutie de tablă și a deschis-o cu un gest teatral.

Înăuntru se aflau trei medalii din carton și folie de aluminiu, fiecare purtând inscripția „Vânător de zombi de pe ecran”.

Au râs și și-au dat high-five, stând împreună la înălțime, deasupra solului, privind cartierul.




E rândul tău!
Ne poți ajuta să calculăm cât am alergat, patinat și urcat în cadrul „Marii aventuri în cartier”?

Activitatea 3

Fișa misiunii: Marea căutare a sănătății!

Nivel 1



Material

Fișele de misiune
Un ceas

Descarcă

Activitatea 3

Fișa misiunii: Marea căutare a sănătății!

Nivel 2



Material

Fișele de misiune
Un ceas
O ruletă

Download

Concluzie



Câteva săptămâni mai târziu, dacă ai fi trecut pe lângă Old Town Park, nu ți-ai fi crezut ochilor.

Terenul de fotbal prindea din nou viață.

Pe iarbă erau aruncate biciclete și trotinete, rucsacuri cu fermoarul pe jumătate deschis, iar adidașii ridicau praf. Strigătele și râsetele umpleau aerul, iar soarele se reflecta într-o minge de fotbal care zbura de la un copil la altul, de parcă ar fi avut voință proprie.




Gooool!
Uau, Mia, te-ai antrenat pe ascuns cu profesioniști?
Sau poate că ești încă un fel de zombi, Liam?

Lucrurile se schimbaseră cu siguranță față de vremurile în care Liam abia putea alerga cinci minute fără să gâfâie ca un pește scos din apă, iar Mia nu știa ce să-și facă fără ecrane. Acum, grație unui pic de muncă în echipă, epidemia de „zombi ai ecranelor” fusese învinsă oficial.

Nu că ar fi devenit niște guru ai sănătății sau ceva de genul ăsta. Încă mai împărțeau uneori o pungă uriașă de chipsuri în parc. Dar totul era diferit acum. Echilibrat.



Mai important, își recăpătaseră energia. Energia de a alerga prin parc, de a construi forturi din crengi căzute și chiar de a pune la cale o „Mare Aventură în Cartier 2.0”, care, potrivit Miei, urma să includă biciclete, vânătoare de comori și, probabil, puțin antrenament de ninja.

Pe măsură ce soarele cobora tot mai jos și vopsea cerul în auriu, Noah s-a uitat în jur la prietenii săi care alergau, râdeau și strigau pe câmp.

Niciun chip palid. Niciun mers lent, de zombie. Noah nu s-a putut abține să nu zâmbească. Misiunea „Salvați-i pe zombii ecranului”: Îndeplinită.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Finanţat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere şi opiniile exprimate aparţin, însă, exclusiv autorului (autorilor) şi nu reflectă neapărat punctele de vedere şi opiniile Uniunii Europene sau ale Agenţiei Executive Europene pentru Educaţie şi Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană şi nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.