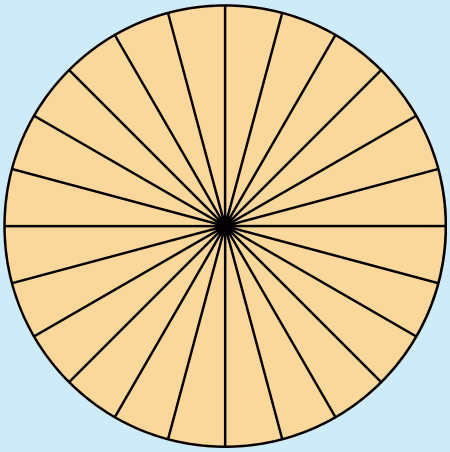
NIVEL 2

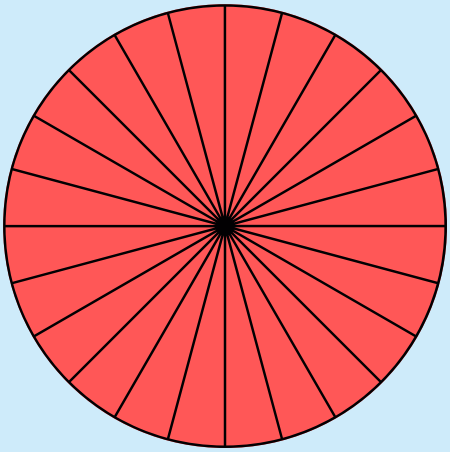
ACTIVITATEA 1

E timpul să trecem la acțiune!

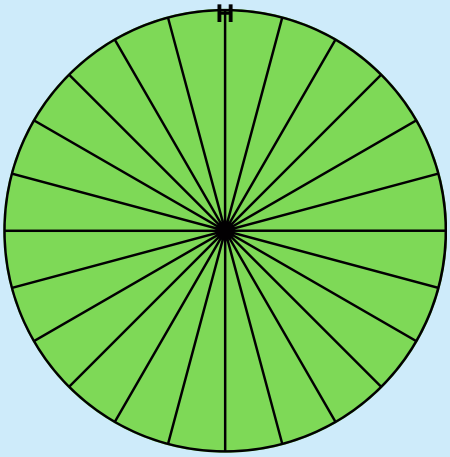
LIAM



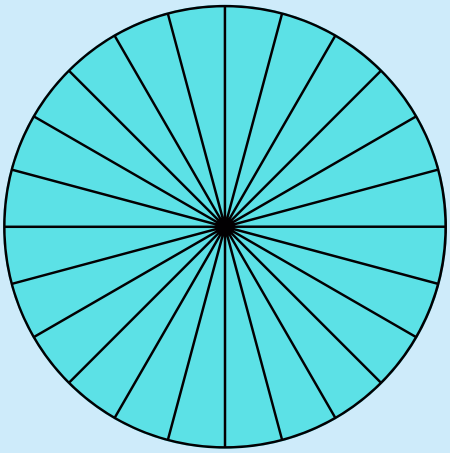
MIA



NOA
H



TU



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

FIȘA MISIUNII:
E TIMPUL SĂ TRECEM LA ACȚIUNE

PASUL 1
Observă cât timp petrece fiecare dintre eroii noștri cu diverse activități într-o zi obișnuită de marți, apoi completează tabelul.



LIAM

- Jocuri video: 2 ore și 50 de minute
- Vizionare de videoclipuri: 3 ore
- Teme: 1 oră
- Schimb de mesaje cu persoane necunoscute: 1 oră
- Mese: 2 ore
- Igienă personală: 1 oră
- Somn: 7 ore
- Deplasare la școală cu mașina: 2 x 5 minute
- Școală: 6 ore



MIA

- Vizionarea de videoclipuri: 1 oră
- Desenarea unor mici schițe: 30 de minute
- Teme: 1 oră
- Schimb de mesaje cu prietenii: 1 oră
- Antrenament de gimnastică: 2 ore
- Mese: 1 oră
- Igienă personală: 1 oră
- Somn: 10 ore
- Mersul pe jos până la școală: 2 x 15 minute
- Școală: 6 ore



NOAH

- Videoclipuri cu skateboard: 1 oră și 30 de minute
- Exersarea figurilor pe skateboard: 40 de minute
- Teme: 1 oră
- Jocuri video: 1 oră
- Gătit împreună cu mama: 30 de minute
- Antrenament de fotbal: 1 oră
- Igienă personală: 1 oră
- Somn: 11 ore
- Deplasarea cu bicicleta la școală: 2 x 10 minute
- Școală: 6 ore

TU

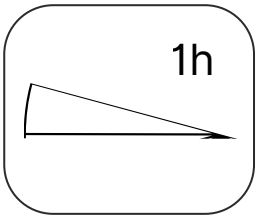
- Vizionarea de videoclipuri: _____
- Teme: _____
- Schimb de mesaje cu prietenii: _____
- Mese: _____
- Igienă personală: _____
- Somnul: _____
- Școala: _____

_____: _____

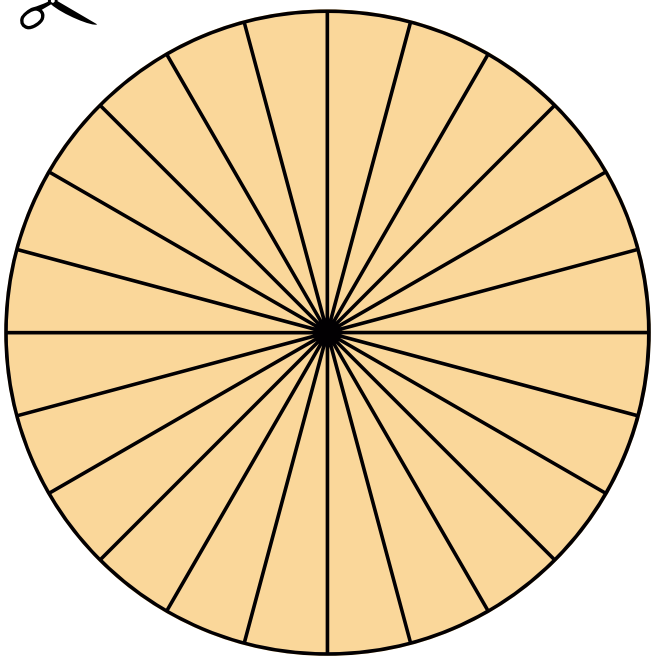
PASUL 2

Numără numărul de ore pe care fiecare personaj le petrece făcând diferitele activități și decupează porțiunea corespunzătoare din cercurile de mai jos.

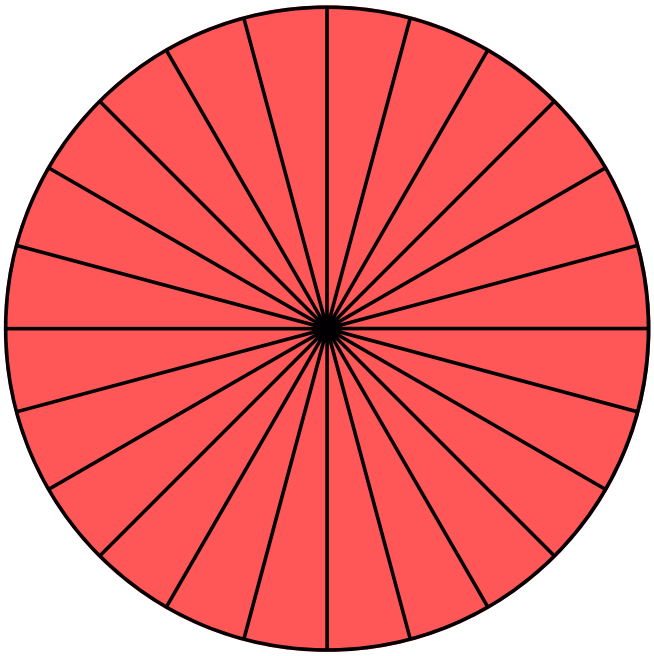
Apoi, lipește porțiunile respective pe grafice și calculează fracțiunea din zi pe care o ocupă fiecare activitate!



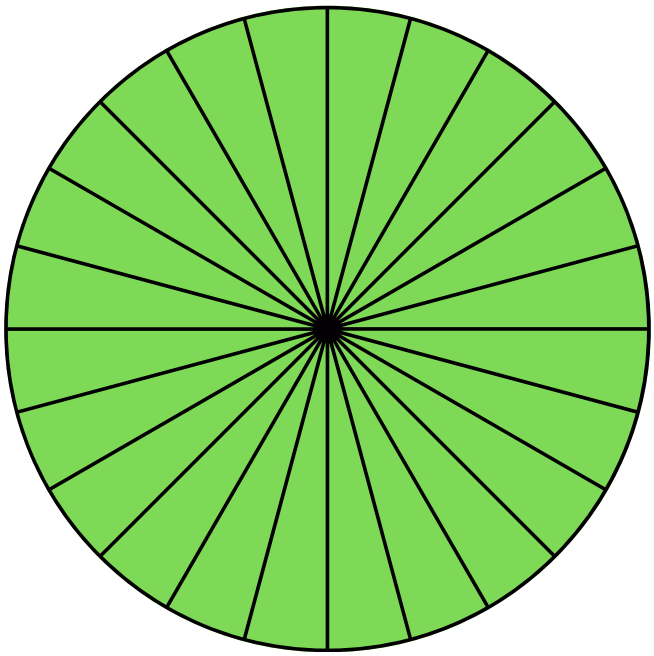
LIAM



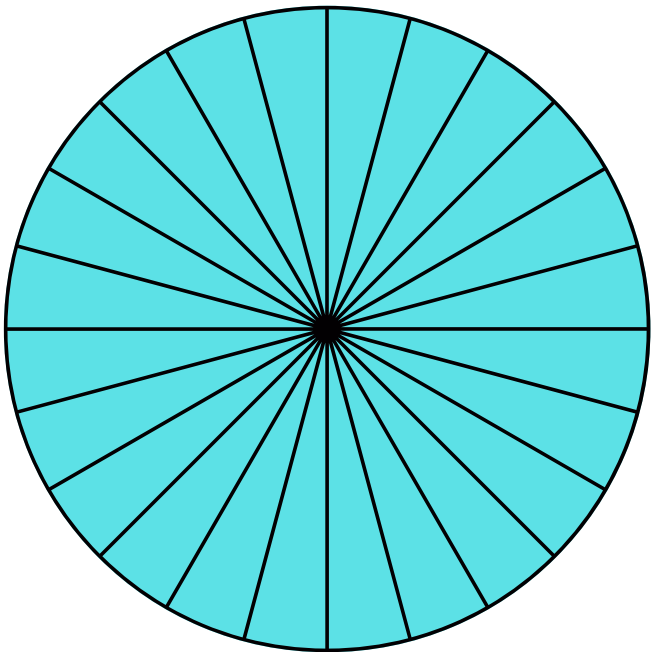
MIA



NOAH

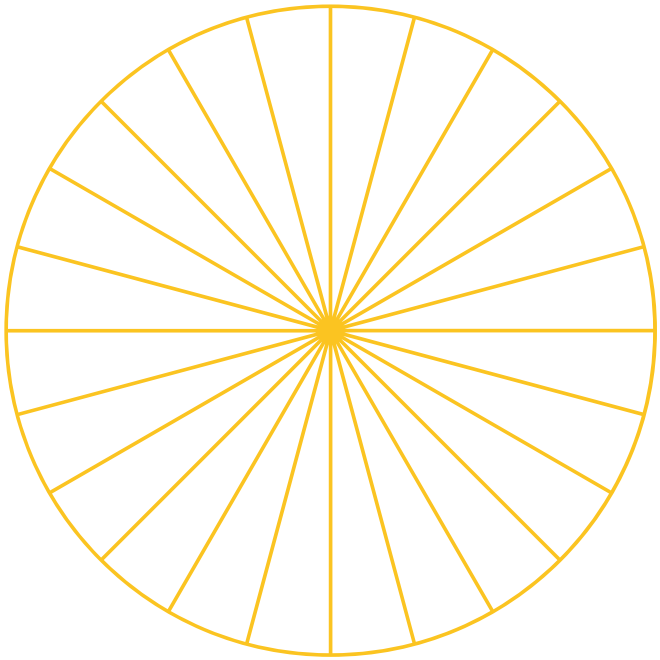


TU



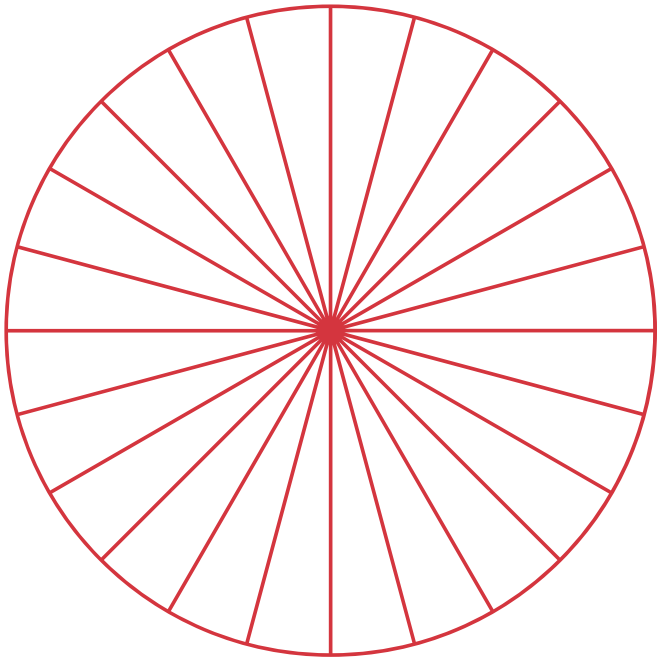
TIMPUL PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI

LIAM



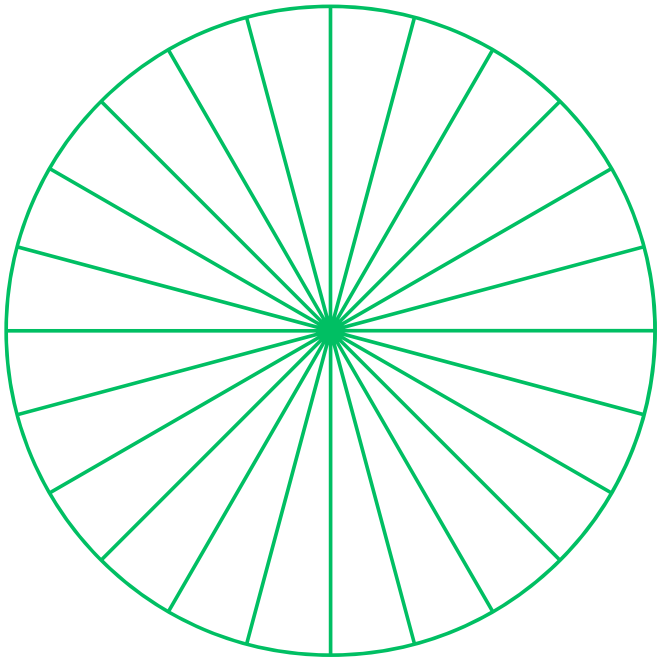
___ ore = ____= ____
24

MIA



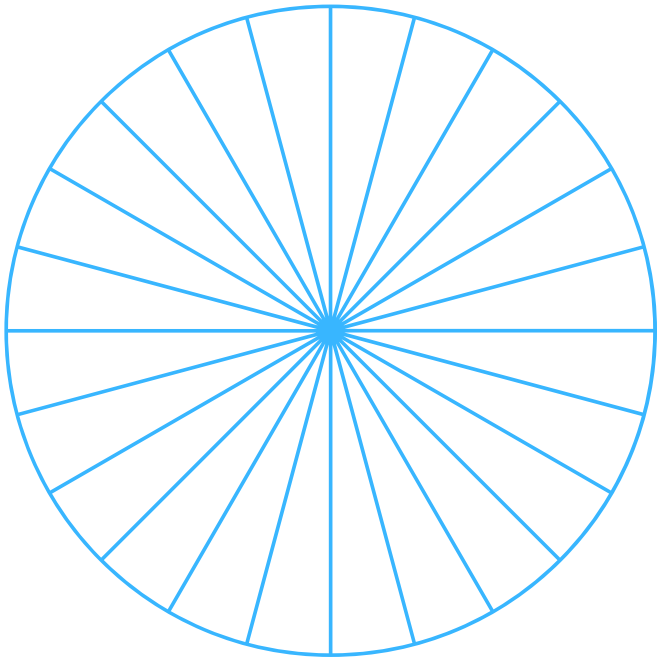
___ ore = ____= ____
24

NOAH



___ ore = ____= ____
24

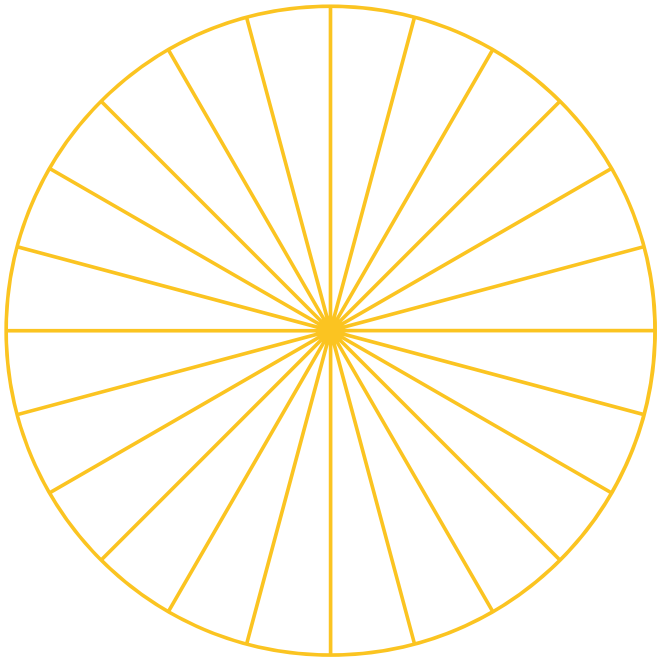
TU



___ore= ____= ____
24

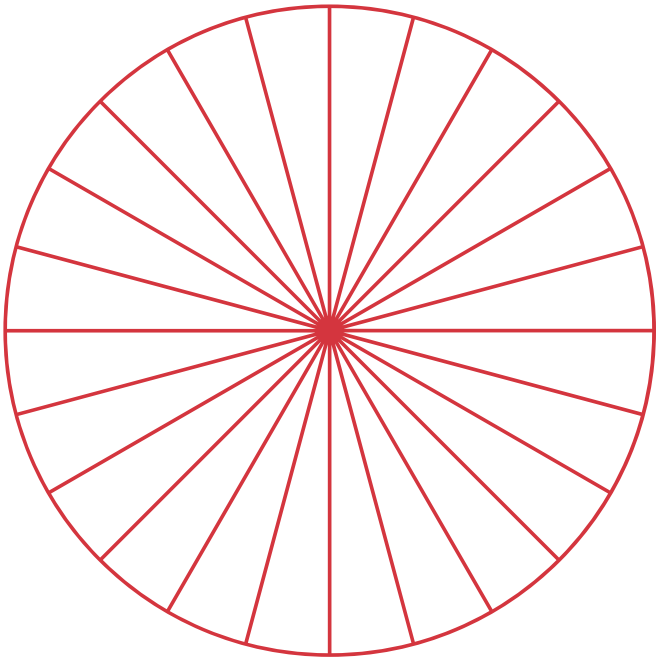
ACTIVITATEA FIZICĂ

LIAM



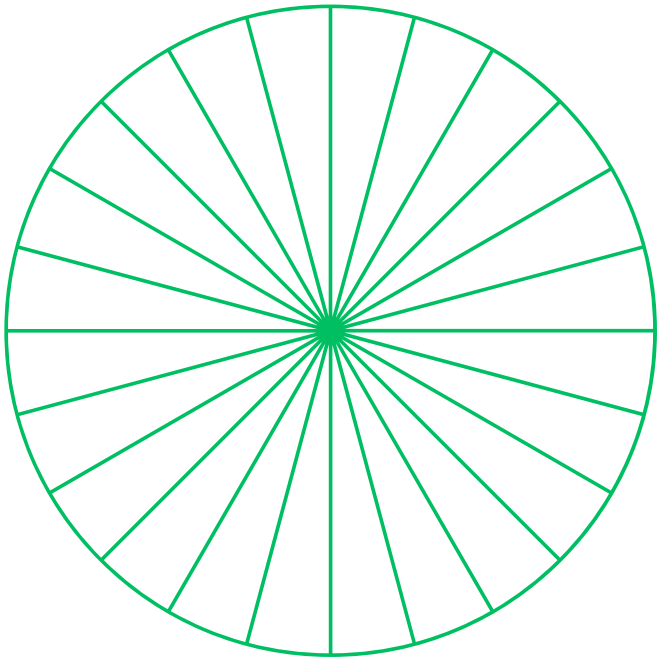
___ ore = ____= ____
24

MIA



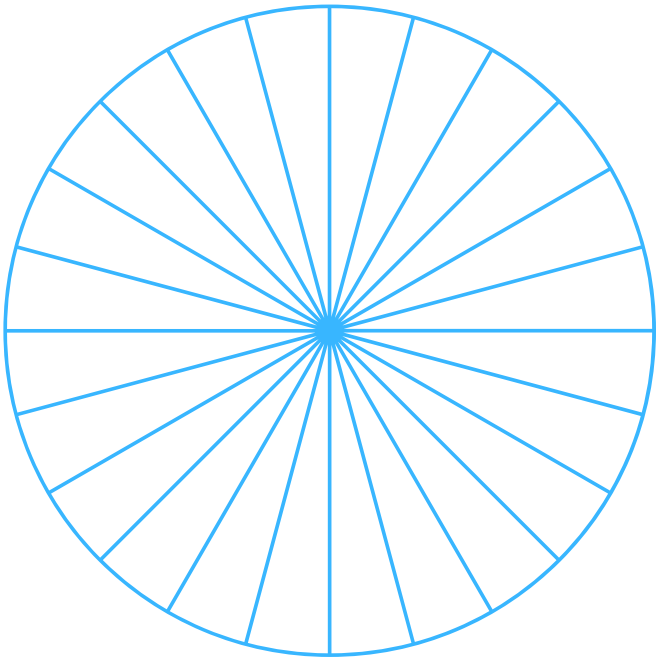
___ ore= ____= ____
24

NOAH



___ore = ____= ____
24

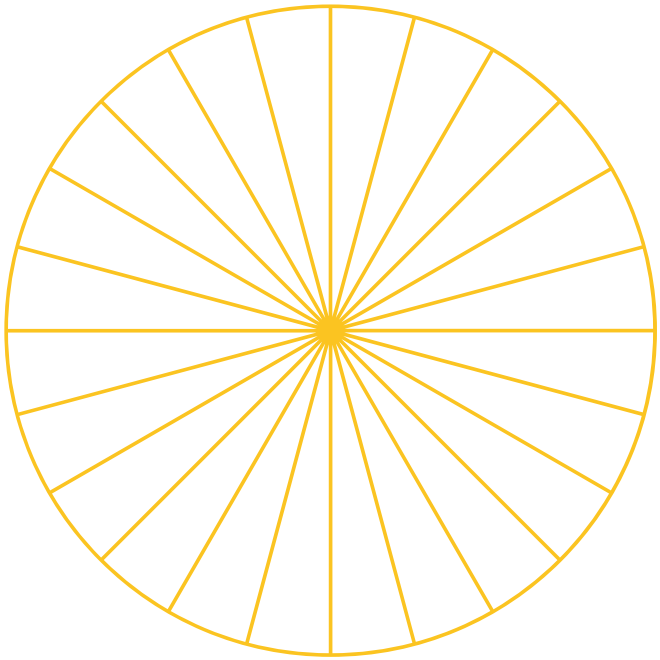
TU



___ ore = ____= ____
24

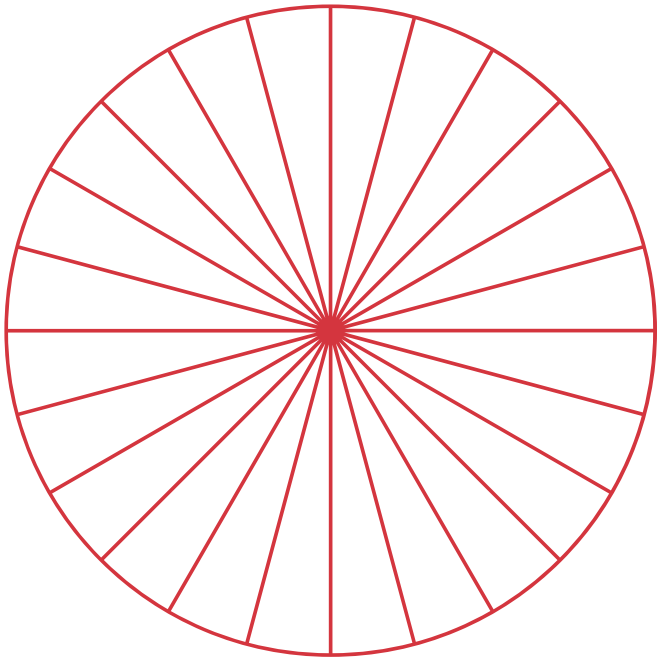
TIMP PETRECUT CU PRIETENII ȘI FAMILIA

LIAM



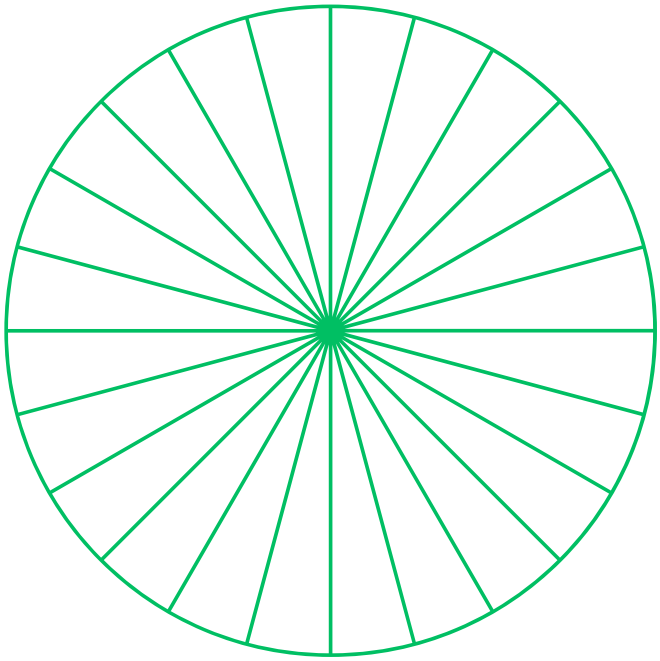
___ ore= ____= ____
24

MIA



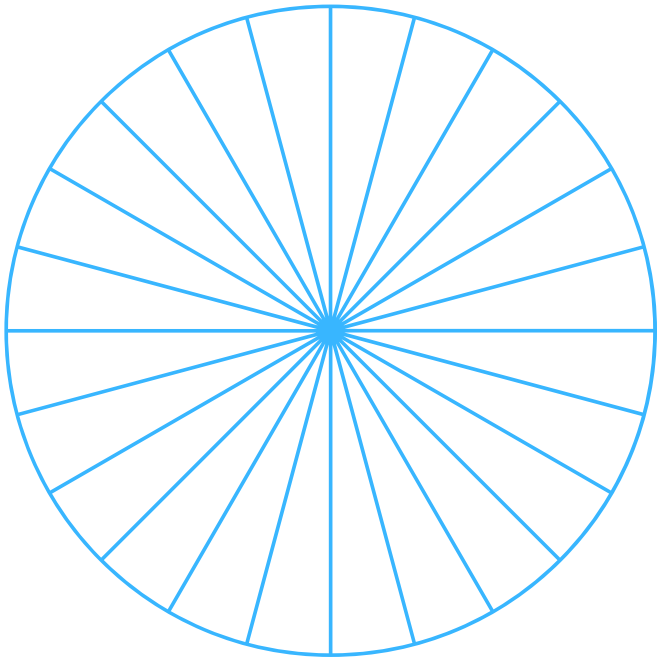
___ ore = ____= ____
24

NOAH



___ore= ____= ____
24

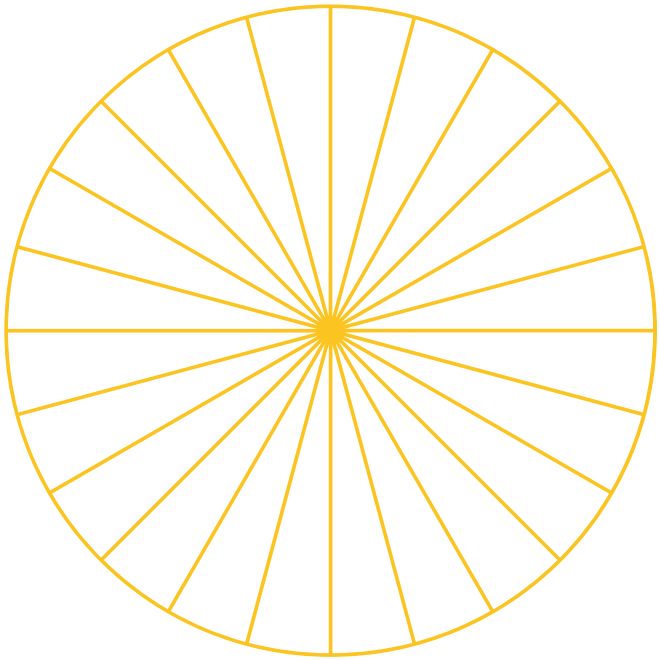
TU



___ ore = ____= ____
24

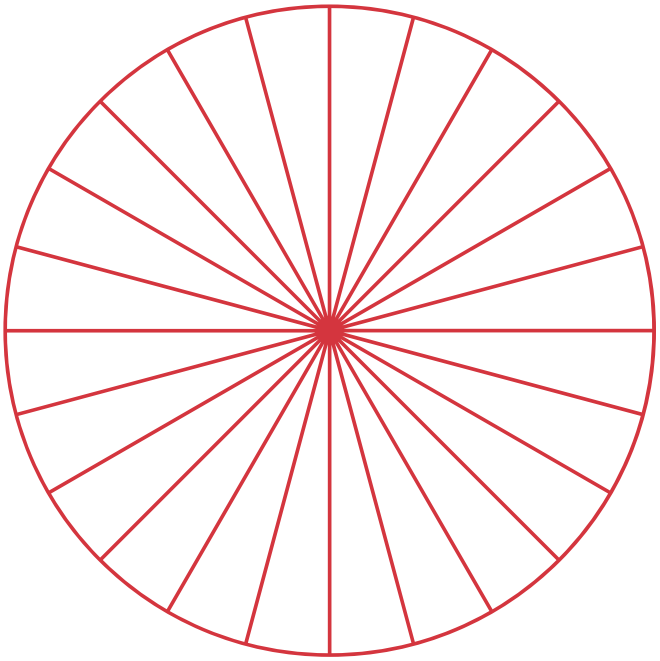
SOMN

LIAM



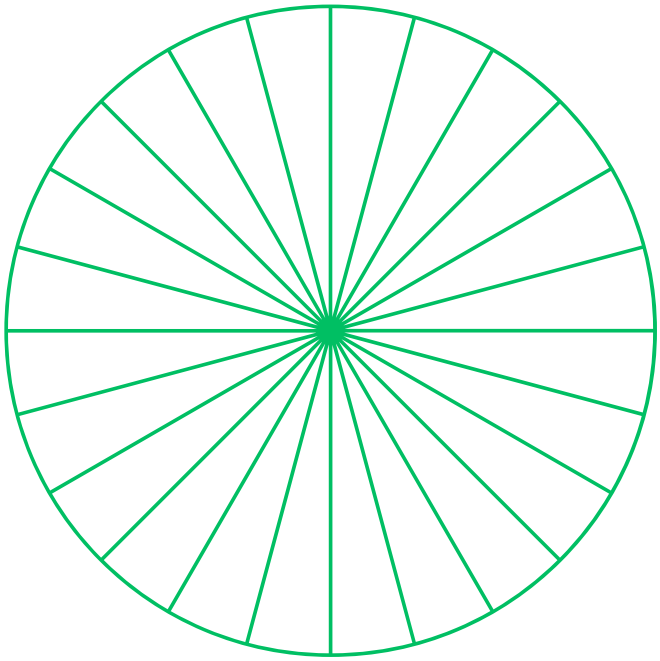
____ore = _____= _____
24

MIA



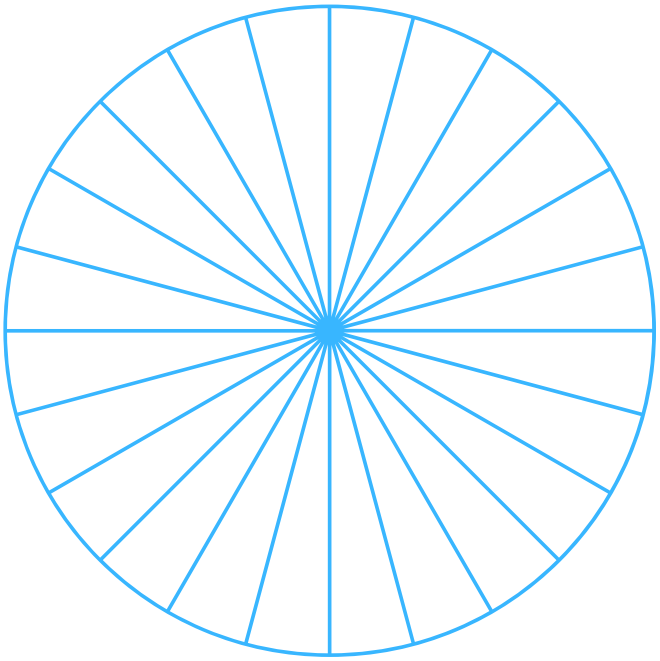
____ ore= _____= _____
24

NOAH



____ ore = _____= _____
24

TU



____ore= _____= _____
24

ACȚIUNI DE DEZOMBIFICARE

ŞTIAI?
Atât timp trebuie să facem aceste lucruri pentru a nu deveni niște zombi lenți!



Timpul petrecut în fața ecranului:
Nu mai mult de 2 ore

Somn:
9–12 ore

Activitate fizică moderată:
cel puțin 1 oră pe zi

E rândul tău! Pe baza observațiilor pe care le-ai făcut în activitatea anterioară, oferă sfaturi de „dezombificare” tuturor eroilor noștri și ție însuți!



LIAM



MIA



NOAH

TU

ZIUA TA ANTI-ZOMBI

REFLECTEAZĂ

Cum ar arăta o zi ideală și sănătoasă pentru tine?
Desenează pe diagramă tot ce ai face și cât timp ți-ar lua!

