

*O conversație autentică facilitează apropiere între oameni, deschidere de inimă, deschidere de minte, curiozitate, explorare, descoperire, uimire, umor, emoție, respect. Valoarea unei conversații nu este dată de ceea ce este inteligent în tine, ci de ceea ce este bun, autentic, deschis și iubitor în tine.*

Într-o conversație, oamenii își arată cu adevărat interesul unul de celălalt. Își doresc să se apropie, să se înțeleagă, să se cunoască, să știe ce gândește, ce simte și ce are celălalt de spus. Astfel că devenim mai deschiși, mai empatici, mai inteligenți emotional, mai disponibili, mai sociabili, mai introspectivi. **Când stăm cu adevărat de vorbă descoperim puterea lui și nevoia de „împreună”, mai ales în aceste momente.**

*Așa că, vă invităm la descoperire prin...*

# **CONVERSAȚII**

**despre...**



Autori:

Laic Daniela

Băetu Simona

Dogariu Cristina

Nacu Octavia

Racoviță Daniela



## SĂNĂTATE

În orice discuție despre doleanțe, fiecare dintre noi menționează că cel mai de preț este sănătatea. Ea este cea care atunci, când o pierdem, ne face să ne îndoim de speranțele noastre, de obiectivele și planurile noastre. Astfel că, în aceste momente, descoperim și conturăm o altă prioritate în viața noastră. Credem că e important să primim și să împărtășim informații despre organism, cunoștințe care sunt unice, interesante, surprinzătoare. Pentru ca să trăim frumos, e nevoie să fim atenți la stilul de viață pe care ni-l construim. Pentru asta, ar trebui să facem cunoștință cu legile naturii, cu acele legi ale naturii care ne mențin organismul viu și apt de activitate. Trebuie să cunoaștem legile universului în care trăim, să învățăm să conviețuim cu ele după legile rațiunii, dar pentru a face asta trebuie să conștientizăm aceste lucruri și să fim ferm convinși că nimic nu contează mai mult decât sănătatea. Trebuie să învățăm să trăim empatizând și fiind grijulii cu noi, cu ceilalți, cu mediul înconjurător.

*Așa că... te invităm să ne dezvălui opiniile despre această valoare! La final, un bonus binemeritat!*

## *Conversație despre sănătate*

**Ce faci ca să te menții sănătos?**

**Câte ore dormi pe noapte? Crezi că dormi prea mult sau prea puțin?**

**Care din lucrurile pe care le faci îți pot afecta sănătatea? Ce poți face pentru a evita astfel de comportamente?**

**Cât de importantă este alimentația pentru a ne menține sănătoși? Ce alimente sunt considerate sănătoase? Dar nesănătoase?**

**Ce mâncare nsănătoasă îți place? Cât de des o mănânci? De ce-și place, deși știi că nu e sănătoasă?**

**Care crezi că este mai importantă, sănătatea fizică sau mintală? Argumentează!**

**Ai auzit expresia “ești ceea ce mănânci”? ce crezi despre ea?**

**Dacă ai putea afla că există riscul de a te îmbolnăvi, ai vrea să știi? De ce da? De ce nu?**

**S-a dscoperit că oamenii dorm mai puțin decât acum 50 de ani. Care crezi că esste motivul?**

**Crezi că bărbații și femeile ai idei diferite despre sănătate? Argumentează!**

**Crezi că putem vorbi despre un stil de viață sănătos în “lumea modern de azi”? dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?**

**Este mișcarea importantă pentru o stare de sănătate bună? Argumentează!**

**Crezi că un animal de companie poate influența starea de sănătate a oamenilor?  
Argumentează!**

**Care crezi că va fi “speranța de viață” a generației tale?**

**Poți diferenția o persoană inactivă de una care are grijă de condiția sa fizică? Care ar fi diferențele?**

**Ce profesii influențează negativ starea de sănătate? Care contribuie la o stare de sănătate bună?**

**Se spune că râsul este cel mai bun medicament. Ce crezi că înseamnă? Ești de acord cu asta?**

*Bonus ...*

*Un exercițiu de mișcare*

***Scrie numele tău***

Un joc distractiv de mișcare, ce poate fi folosit atât la școală, cât și acasă.

Scrie-ți numele întreg și îndeplinește sarcinile din dreptul fiecărei litere!

- |  |  |
|--|--|
| A sari în sus și-n jos de 10 ori                             | N ridică o minge fără a-ți folosi mâinile                      |
| B rotești-vă în cerc de 5 ori                                | O fă 50 de pași înapoi și revină la loc sărind                 |
| C sari într-un picior de 5 ori                               | P fă 20 de pași în lateral și revină la loc sărind             |
| D aleargă, înainte și înapoi, până la cea mai apropiată ușă  | Q mergi pe burtă, numărând până la 10                          |
| E mergi ca un urs, numărând până la 5                        | R fă mersul piticului, numărând până la 5                      |
| F fă roata de 3 ori  | S apleacă-te și atinge-ți degetele de la picioare de 20 de ori |
| G fă 10 sărituri în lungime                                  | T prefă-te că mergi cu bicicleta, numărând până la 17          |
| H sari ca broasca de 8 ori                                   | U rostogolește o minge cu capul                                |
| I stai, în echilibru, pe piciorul stâng, numărând până la 10 | V dă din mâni ca o pasăre de 25 de ori                         |
| J stai, în echilibru, pe piciorul drept, numărând până la 10 | W prefă-te că călărești un cal, numărând până la 15            |
| K mergi ca un soldat numărând până la 12                     | X ridică mâinile în sus, numărând până la 15                   |
| L prefă-te că sari coarda, numărând până la 20               | Y mergi în genunchi, numărând până la 10                       |
| M fă 3 tumbe   | Z fă 10 flotări  |

***Continuăm...***

