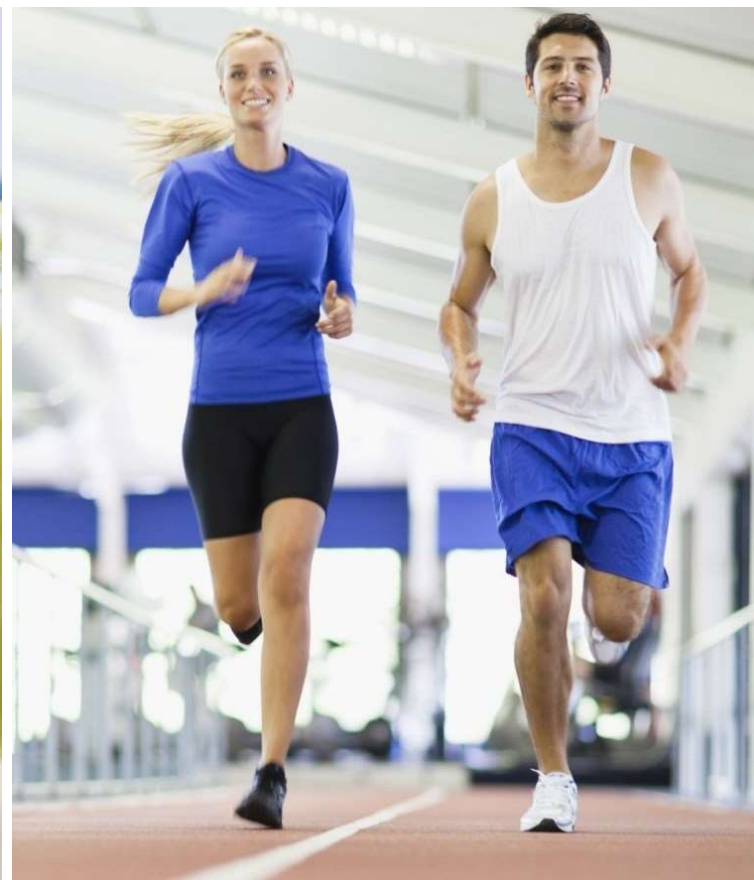




THE CHALLENGE TO A HEALTHY LIFE

ERASMUS+ PROJECT 2021-1-RO01-KA210-SCH-000024460



Finanțat de
Uniunea Europeană

CE POT FACE PE PLATFORMĂ?

CONTUL MEU PE CHL.CNLR.RO

Conține:

- Date personale (data nașterii, greutate, înălțime) - sunt vizibile **doar pentru mine**.
- Numele meu și școala - sunt vizibile pentru **participanții** la proiect (cei care au credențiale pentru logare pe platformă).
- Media zilnică de pași, scorul pentru obiceiurile alimentare, trofee obținute – vizibile pentru **participanții** la proiect (cei care au credențiale pentru logare pe platformă).

RAPORTARE ZILNICĂ

1. Numărul de pași,
2. Obiceiurile alimentare
 - Lichide
 - Farfuria sănătoasă
 - Fructe și vegetale
 - Dulciuri
 - Fast & Junk Food
 - Băuturi îndulcite

CONECTEZ CONTUL MEU

CU APLICAȚIA STRAVA

1. Îmi fac cont pe Strava (strava.com)
2. Pe chl.cnlr.ro, în pagina de profil, apăs butonul „Connect with Strava” și urmez instrucțiunile.

Alina Creț
Colegiul Național "Liviu Rebreanu" Bistrița

Activități Strava

Connect with **STRAVA**

3. Înregistrez cu Strava activitățile fizice pe care le fac.

ACCEPT PROVOCĂRI

1. Pe chl.cnlr.ro, în meniu, găsesc secțiunea „provocări”.
2. Aleg una, două sau toate provocările disponibile.
3. Apăs butonul „participă la provocare”

Participă la provocare

Alte provocări



3 days without sweets!

Provocare alimentară



Step Up

Provocare de pași

Se înregistrează cu:

- Telefonul (aplicație de tip „pedometru”; exemple: Samsung Health, Google Fit),
- Alte dispozitive digitale, cum ar fi: brățară fitness sau ceas smart (cu sau fără GPS).

Media zilnică de pași:

- Se calculează/recalculează, în fiecare zi,
- Dacă nu raportezi într-o zi, se consideră valoarea „0” pentru ziua respectivă, la calcularea mediei,
- Îți asigură una dintre insignele digitale.

Semnificația insinelor:

Ai sub 4999 pași/zi



Atingi media de 5000 pași/zi



Atingi media de 7500 pași /zi



Atingi media de 10.000 pași/zi



Atingi media de 12500 pași/zi



Atingi media de 20000 pași/zi



NUMĂRUL DE PAȘI

HIDRATARE

Recomandarea OMS este ca fiecare dintre noi să consume o cantitate de lichide de 2-2,5 l/zi

Necesarul de apă diferă în funcție de greutate, vârstă, înălțime (ex. copiii între 9-13 ani: 1,9l/zi), anotimp și nivelul de activitate fizică realizată de fiecare persoană.

Alimentele pe care le consumăm ne asigură o parte din necesarul de apă (aproximativ 20%).



FRUCTE ȘI LEGUME



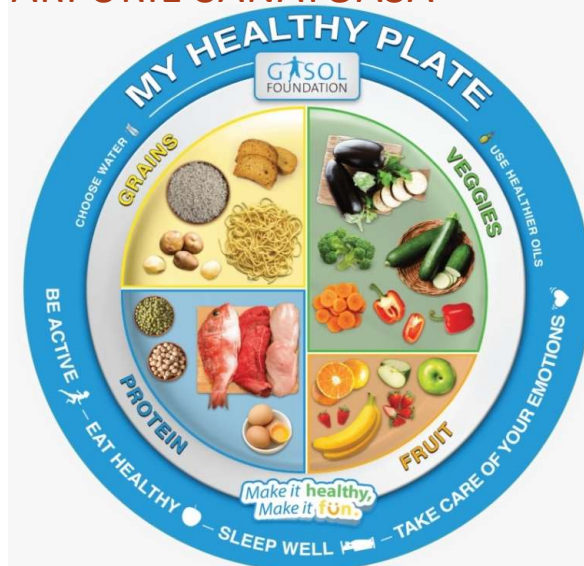
Recomandarea OMS este ca fiecare dintre noi să consume 5 porții de fructe și legume zilnic

O porție înseamnă:

- un fruct de mărime medie
- un pumn de boabe de struguri, afine, mure etc.
- un morcov de mărime medie
- o cantitate de legume de dimensiunea unui pumn



FARFURIE SĂNĂTOASĂ



Farfuria sănătoasă este o reprezentare vizuală a unei diete echilibrate: ½ fructe și legume, ¼ proteine, ¼ carbohidrați (cartofi și produse din cereale, de preferat grâu și alte cereale integrale).

OBICEIURI ALIMENTARE #1

DULCIURI



În această categorie intră:

- Ciocolata,
- Prăjiturile de orice fel,
- Torturile,
- Biscuiții,
- Bomboanele (inclusiv cele oferite de dna director),
- Produsele dulci de patiserie.

Recomandarea, conform stilului de viață mediteraneeen este să consumăm dulciuri rar, de preferat o dată pe săptămână. Știu ☹.



FAST & JUNK FOOD

În această categorie intră preparatele de tip **fast food**, cu conținut caloric mare și valoare nutritivă redusă sau chiar inexistentă, precum și **chips**-urile, **popcornul** și alte produse asemănătoare.



BĂUTURI ÎNDULCITE

Băuturile îndulcite sunt considerate nesănătoase. În această categorie intră băuturile carbogazoase, băuturile necarbogazoase, ceaiurile și cafeaua îmbuteliate.



OBICEIURI ALIMENTARE #2

Apă suficientă - cel puțin 2 litri
☐ da ☐ nu

Farfurie sănătoasă
☐ da ☐ nu

Suficiente fructe - cel puțin 5 porții
☐ da ☐ nu

Dulciuri?
☐ da ☐ nu

Ai băut sucuri carbogazoase?
☐ da ☐ nu

Fast-food?
☐ da ☐ nu

[Adaugă raport](#)

Primești 3 puncte din oficiu.

Fiecare răspuns „da” la primele 3 întrebări îți aduce un punct.

Fiecare răspuns „da” la ultimele 3 întrebări îți scade un punct.

Astfel că poți acumula, în fiecare zi 6 puncte dacă: bei suficientă apă, ai cel puțin o masă echilibrată, mănânci 5 porții de fructe sau legume, de preferat proaspete, nu mănânci dulciuri, nu mănânci fast&junk food, nu bei băuturi îmbuteliate.

În funcție de media punctajelor zilnice, care este afișată pe profilul tău, primești una dintre insignele de mai jos:



0-2,99 puncte



3-3,99 puncte



4-6 puncte

CUM SE CALCULEAZĂ SCORUL PENTRU OBICEIURILE ALIMENTARE?