

LECTIA DE SĂNĂTATE

PENTRU COPIII DE 10-11 ANI

Totul despre igienă și o viață sănătoasă

Concept: Ved Chawla



Traducere din limba engleză de Vlad Tudosie



CHILDREN'S HEALTH EDUCATION-4
Creating health & hygiene awareness

Copyright © 2020 Dreamland Publications
All rights reserved.

LECȚIA DE SĂNĂTATE. Totul despre igienă și o viață sănătoasă
Pentru copiii de 10-11 ani

Copyright © 2021 Editura **Galaxia Copiilor**
Toate drepturile rezervate.

Consultant medical:
dr. Maria Dragotă

Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Anca Sârbu
Design copertă: Oana Bădică

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHAWLA, VED

Lecția de sănătate: Totul despre igienă și o viață sănătoasă:
Pentru copiii de 10-11 ani / Ved Chawla; trad. din limba engleză
de Vlad Tudosie. – București: Galaxia Copiilor, 2021

ISBN 978-606-796-102-7

I. Tudosie, Vlad (trad.)

613
087.5

Grupul Editorial **ALL**:

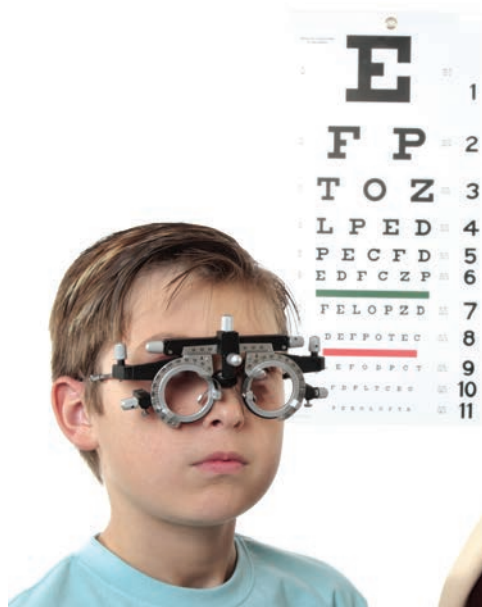
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București. Tel.: 021 402 26 00; Fax: 021 402 26 10

Editura **Galaxia Copiilor** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

[f/editura.all](https://www.facebook.com/editura.all)

allcafe.ro

www.all.ro



Prefață

Corpul omenesc este o minunată mașinărie. Aceasta funcționează neîncetat, pe tot parcursul vieții noastre. La fel ca oricare altă mașinărie, și corpul nostru, pentru a funcționa, are nevoie de energie. Energie pe care și-o ia în primul rând din *hrană, aer și apă*. Acestea îl mențin în viață și îl pun în mișcare.

De cât de bine ne purtăm cu această mașinărie depinde chiar viața noastră. Dacă vrem să avem o viață bună, mașinăria trebuie păstrată curată. Iar fiecare piesă componentă – adică fiecare organ – trebuie întreținută prin exerciții fizice și protejată de vremea urâtă și de bolile care o pândesc.

Scopul acestei cărți este să îi învețe pe copii cum să ajungă la o stare bună de sănătate, dar mai ales cum să se mențină sănătoși. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) consideră că sănătatea nu reprezintă doar absența unei boli sau a unei infirmități, ci este o stare completă de bine, nu numai a trupului nostru sau a minții noastre, ci și a tuturor celor care trăiesc în jurul nostru.

În aceste momente de încercare, când întreaga lume luptă cu pandemia de COVID-19, este mai important ca oricând să înțelegem cât de semnificativă este pentru întreaga societate sănătatea fiecărui individ. Ținând cont de această nevoie, seria de cărți pentru copii denumită **Lecția de sănătate** dorește să-i ajute pe cei mici să își formeze deprinderi sănătoase de respectare a regulilor de igienă.

Cărțile din această serie au ca scop atât informarea copiilor, cât și a părinților, astfel încât și unii, și alții să ia decizii corecte în ceea ce privește igiena și sănătatea familiei și a colectivității.

Conținutul tuturor cărților din seria **Lecția de sănătate** este în deplină concordanță cu programele de educație sanitară din întreaga lume.

Subiectele cuprinse în această carte sunt:

- a. Evaluarea stării de sănătate a copilului
- b. Sănătatea și bolile
- c. Alimentele pentru copiii în creștere
- d. Importanța apei pentru sănătate
- e. Curățenia acasă, la școală și în spațiile publice
- f. Sănătatea dentară
- f. Conviețuirea în familie.

Ilustrațiile și exercițiile din această serie sunt menite să sporească interesul copilului pentru o viață sănătoasă.

CUPRINS

1. O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ	5
2. CONTROLUL MEDICAL AL ELEVILOR	7
3. CINE LUCREAZĂ ÎN SĂNĂTATE – MEDICII ȘI ASISTENȚII	10
4. PROFESII IMPORTANTE PENTRU SĂNĂTATE – ANGAJAȚII DE LA SALUBRITATE.	13
6. SĂ EXERSĂM PUȚIN.....	15
7. DĂUNĂTORI CARE TRANSMIT BOLI	16
8. COMBATEREA DĂUNĂTORILOR	21
9. SĂ EXERSĂM PUȚIN.....	25
10. IGIENA PERSONALĂ.....	26
11. IMPORTANȚA OCHILOR ȘI A URECHILOR	31
12. IGIENA OCHILOR ȘI A URECHILOR.....	34
13. EFECTELE NOCIVE ALE TELEFOANELOR MOBILE.....	38
14. CÂT DE BINE VEZI ȘI AUZI?	40
15. GRIJA FAȚĂ DE OAMENII ORBI SAU SURZI.....	43
16. SĂ EXERSĂM PUȚIN	47
17. DINȚII ȘI GINGIILE	48
18. SĂ EXERSĂM PUȚIN	54
19. POSTURA	55
20. CUM PUTEM AVEA O POSTURĂ CORECTĂ.....	58
21. PĂSTREAZĂ-TE SĂNĂTOS ȘI ÎN FORMĂ PRIN EXERCII FIZICE	60
22. ODIHNA	62
23. IMPORTANȚA SOMNULUI	63
24. CUM SĂ DORMI BINE.....	65
25. SĂ EXERSĂM PUȚIN	67
26. ACCIDENTE FRECVENTE	68
27. SIGURANȚA PE STRADĂ	73
28. SĂ EXERSĂM PUȚIN	76
29. SĂ ÎNȚELEM CE ESTE COVID-19	77

O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Dacă ne alimentăm corect și avem zilnic activitate fizică, vom avea o viață sănătoasă.

Dacă vrem să fim sănătoși, trebuie să învățăm să avem o viață sănătoasă. Cum putem face asta?

În primul rând trebuie să avem mese echilibrate. Cei mai mulți dintre noi luăm trei mese pe zi, cu două gustări între ele. Micul dejun este o masă foarte importantă. Un mic dejun bun ne dă energie pentru o mare parte din zi.



De asemenea este important să luăm masa la aceeași oră în fiecare zi. Dacă sărim peste mese ori mâncăm dezechilibrat, nu vom putea fi sănătoși.



Trebuie să facem exerciții fizice sau să practicăm un sport în fiecare zi. Astfel vom fi puternici și sănătoși. După ce învățăm sau ne jucăm, ne simțim oboseți. Când suntem oboseți, trebuie să ne odihnim. Somnul este cel mai bun mod de a ne odihni.

În fiecare zi trebuie să ne odihnim și să dormim suficient. Dacă nu facem acest lucru, ne vom simți slăbiți și ne vom îmbolnăvi mai ușor.

Pentru a fi sănătoși, trebuie să fim și curați. Trebuie să ne păstrăm corpul și hainele curate. Trebuie să locuim în case curate. Acest lucru este posibil doar dacă respectăm cu strictețe regulile de igienă. Astfel împiedicăm răspândirea bolilor și avem cu toții o viață sănătoasă.

La orele de educație pentru sănătate învățăm despre diferitele părți ale corpului și despre cum să avem grijă de acestea. De asemenea, învățăm despre microbi și despre cum putem să îi împiedicăm să ne facă rău. Așadar învățăm cum să avem o viață sănătoasă.



CONTROLUL MEDICAL AL ELEVILOR

În fiecare an, toți elevii trec pe la cabinetul medical al școlii pentru efectuarea controlului medical.

Rezultatele controlului sunt trecute în fișa medicală a fiecărui elev. Scopul acestui control este de a se afla dacă elevii au vreo problemă de sănătate.



În timpul unui control medical sunt verificate aspectul și dezvoltarea elevului. Dacă un elev este palid, medicul știe că acesta este probabil bolnav și îi va da tratamentul necesar. Dacă un elev are o postură greșită, medicul îi va spune învățătoarei sale cum îl poate ajuta să și-o corecteze.

Înălțimea și greutatea copiilor trebuie măsurate cel puțin o dată la fiecare trei luni. Aceste măsurători îi arată medicului cum se dezvoltă copilul. Dacă acesta pierde în greutate, medicul va afla care este motivul și îi va prescrie un tratament.

Copiilor care merg la școală li se fac tot felul de controale medicale. Scopul unui control medical este descoperirea din timp a unei eventuale boli. Cele mai multe boli depistate din timp pot fi tratate destul de ușor. De aceea este important să ne facem controale medicale în mod regulat.

La controlul medical sunt examinate și ochii, urechile, nasul, dinții, gâtul, pielea etc. Astfel va fi descoperită orice parte a corpului care nu funcționează normal, iar elevul va primi tratamentul necesar.

În timpul unui control medical, medicul verifică și comportamentul elevului. Părinții și învățătoarea pot și ei să îl ajute pe medic, spunându-i cum se comportă elevul acasă și la școală.



FIȘĂ MEDICALĂ		
DE VERIFICAT	CLASA	
	Control medical (rezultate și tratamente)	Comentariile cadrului didactic
Aspectul și starea generală		
Ochii		
Urechile		
Nasul și gâtul		
Gura		
Dinții		
Părul		
Pielea		
Creșterea		
Postura		
Comportamentul		
Altele		

Învățătoarei i se spune apoi care este rezultatul controlului și care este tratamentul de care are nevoie elevul. Astfel ea poate urmări dacă tratamentul își face efectul.

Și învățătoarea are un rol important în păstrarea sănătății elevilor. Ea îi vede zilnic. Dacă observă semne de boală la un elev, trebuie să îl trimită la medic.

Este de datoria fiecăruia dintre noi să înțelegem cât de importantă este păstrarea unei bune stări de sănătate pentru comunitatea din care facem parte. Iar pentru a preveni bolile, trebuie să acordăm toată atenția regulilor de igienă personală.

CINE LUCREAZĂ ÎN SĂNĂTATE – MEDICII ȘI ASISTENȚII

Medicii și asistenții medicali sunt cei care ne ajută să ne menținem sănătoși. Unii dintre ei ne ajută să prevenim bolile, iar alții, să ne însănătoșim atunci când suntem bolnavi. Cei mai mulți dintre ei sunt angajați ai Ministerului Sănătății.



Dacă vrei să ajungi medic, trebuie să urmezi șase ani facultatea de medicină. Dacă te îmbolnăvești și te duci la medic, acesta te va întreba mai întâi ce simți. Apoi te va examina, îți va pune un diagnostic și îți va prescrie un tratament.



Medicul îți poate recomanda să faci un set de analize medicale sau te poate trimite la un medic specialist atunci când este nevoie de o consultație mai aprofundată.

Nu trebuie să ne fie frică să mergem la medic atunci când ne îmbolnăvim. Medicul ne ajută să ne facem iarăși bine.

