

LECȚIA DE SĂNĂTATE

PENTRU COPIII DE 8-9 ANI

Totul despre igienă și o viață sănătoasă

Concept: Ved Chawla



Traducere din limba engleză de Vlad Tudosie



CHILDREN'S HEALTH EDUCATION-3
Creating health & hygiene awareness

Copyright © 2020 Dreamland Publications
All rights reserved.

LECȚIA DE SĂNĂȚATE. Totul despre igienă și o viață sănătoasă
Pentru copiii de 8-9 ani

Copyright © 2021 Editura Galaxia Copiilor
Toate drepturile rezervate.

Redactare: Andreyta Oti
Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Sârbu
Design copertă: Oana Bădică

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHAWLA, VED

Leția de sănătate: Totul despre igienă și o viață sănătoasă:
Pentru copiii de 8-9 ani / Ved Chawla; trad. din limba engleză de
Vlad Tudosie. – București: Galaxia Copiilor, 2021

ISBN 978-606-796-101-0

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 mașinărie minunată care funcționează neîncetat pe tot parcursul vieții noastre. La fel ca oricare altă mașinărie, el are nevoie de combustibil, iar mâncarea, aerul și apa sunt cei mai importanți combustibili pe care îi putem oferi.

Grija față de această mașinărie – corpul nostru – este esențială. Toate „piesele mașinării” (adică organele noastre) sunt extrem de importante, iar la fel de important este să ne asigurăm că trupul nostru este mereu curat, protejat de microbi, de boli și de vremea rea, precum și că ne menținem în formă prin exerciții fizice.

Scopul acestei cărți constă în obținerea și menținerea unei stări de bună sănătate, definită de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) ca fiind „o bunăstare fizică, mintală și socială, și nu doar absența bolilor sau a dizabilităților”.

În aceste momente de încercare, când întreaga lume se străduiește să facă față pandemiei cauzate de COVID-19, este mai important decât oricând să ridicăm gradul de conștientizare a importanței sănătății fiecărui individ. Ținând cont de nevoile actuale, în aceste vremuri de criză, de stres și de îngrijorare, vă prezentăm această serie de cărți pentru copii cu scopul de a-i învăța pe cei mici cum să abordeze practic modalitățile prin care se poate obține o bună stare de sănătate.

Cărțile din această serie își propun să ofere informații de bază micuților, pentru ca aceștia să ia decizii sănătoase și să deprindă obișnuințe care contribuie la bunăstarea propriei persoane și a celor din jur. Totodată aceste cărți vă arată dumnea-voastră, adulților, cum să abordați practic modalitățile prin care se poate obține această bunăstare.

Cuprinsul tuturor volumelor din seria aceasta se bazează pe programe de educație sanitară la nivel global.

Subiectele cuprinse în această carte includ:

- a. Norme de igienă
- b. Sănătatea și bolile
- c. Alimentele pentru copiii în creștere
- d. Importanța apei pentru sănătate
- e. Curățenia acasă, la școală și în spații publice
- f. Sănătatea dentară
- g. Conviețuirea în familie

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

CUPRINS

1. DE CE ESTE IMPORTANT SĂ FIM SĂNĂTOȘI?	5
2. CUM FACEM SĂ RĂMÂNEM SĂNĂTOȘI?	7
3. DE VORBĂ CU DOMNUL DOCTOR	8
4. EXERCIȚII ȘI JOCURI ISTEȚE	10
5. CURĂȚEL ȘI SĂNĂTOS	11
6. EXERCIȚII ȘI JOCURI ISTEȚE	14
7. MICROBII ȘI BOLILE	16
8. BOLILE INFECȚIOASE	18
9. OBICEIURILE SĂNĂTOASE ȘI BOLILE	20
10. EXERCIȚII ȘI JOCURI ISTEȚE	22
11. DE CE NE CURG LACRIMILE?	23
12. DE CE TREMURĂM CÂND NE ESTE FRIG?.....	24
13. DE CE TRANSPIRĂM?	25
14. DE CE STRĂNUTĂM?	26
15. DE CE CĂSCĂM?	27
16. DE CE TUȘIM?	28
17. DE CE UNEORI NI SE ÎNFUNDĂ URECHILE?	29
18. LA CE NE FOLOSESC DINȚII?	30
19. TIPURI DE DINȚI	32
20. DE CE APAR CARIILE?	34
21. CUM NE ÎNGRIJIM DINȚII?	35
22. EXERCIȚII ȘI JOCURI ISTEȚE	38
23. DE CE AVEM NEVOIE DE ALIMENTE?	40
24. ALIMENTE PENTRU COPIII ÎN CREȘTERE	41
25. ALIMENTELE HRĂNITOARE.....	43
26. ALIMENTELE CARE NE DAU ENERGIE	45
27. ALIMENTELE BOGATE ÎN VITAMINE	47
28. DE CE ESTE LAPTELE AȘA DE IMPORTANT?	48
29. EXERCIȚII ȘI JOCURI ISTEȚE	49
30. DE CE ESTE APA ESENȚIALĂ PENTRU SĂNĂTATE?.....	52
31. SURSE DE APĂ	54
32. PERICOLUL DIN APA CONTAMINATĂ	57
33. EXERCIȚII ȘI JOCURI ISTEȚE	59
34. CUM SĂ NE PĂSTRĂM CASA CURATĂ	61
35. CUM SĂ NE PĂSTRĂM CAMERA CURATĂ	63
36. CUM SĂ PĂSTRĂM CURĂȚENIA ÎN BAIE	64
37. CUM SĂ NE PĂSTRĂM BUCĂTĂRIA CURATĂ	66
38. CUM SĂ PĂSTRĂM CURĂȚENIA ÎN ȘCOALĂ	68
39. CUM SĂ PĂSTRĂM CURTEA ȘCOLII CURATĂ ȘI FRUMOASĂ.....	70
40. UN ORAȘ CURAT.....	72
41. UN ORAȘ FRUMOS	74
42. EXERCIȚII ȘI JOCURI ISTEȚE	75
43. ÎN FAMILIE.....	77
44. IGIENA COPIILOR.....	80

DE CE ESTE IMPORTANT SĂ FIM SĂNĂTOȘI?



„Sănătatea este cea mai mare bogăție” – ne învață cu înțelepciune un vechi proverb. Știi ce vrea să spună? Că dacă ai avea toate jucăriile din lume, ar trebui să fii sănătos ca să te poți bucura de ele.

— Copii, cine îmi spune ce înseamnă să ai sănătate de fier? Întreabă învățătoarea la clasă.

Horia răspunde înaintea tuturor:

— Dacă ai sănătate de fier, te îmbolnăvești foarte rar. Ai energie din plin și ești oricând gata să te joci; nu-ți lipsește puterea de a învăța ca să iei note bune. Și



buna dispoziție e starea ta obișnuită. Așa că ai și mulți prieteni. Pentru toate aceste motive, fiecare dintre noi trebuie să-și păzească sănătatea.

— Așa este, Horia, ai dreptate! spune învățătoarea. Atunci când ești sănătos, te bucuri de un corp puternic, ai gânduri frumoase și multă veselie. Copii, dar cum puteți caracteriza pe cineva cu sănătate șubredă?

Acum e rândul Mariei să răspundă:

— Cred că dacă îți lipsește sănătatea, te îmbolnăvești mai mereu. Și atunci nu te simți în stare să înveți, și nici să te joci nu poți. Obosești chiar fără să faci mare lucru. Normal, cum să nu fii tot timpul prost dispus?

CUM FACEM SĂ RĂMÂNEM SĂNĂTOȘI?



Horia e îngrijorat. Vrea să știe:

— Ce trebuie să facem pentru sănătatea noastră?

Maria are o idee:

— Cred că trebuie să fim tare atenți la *Lecția de sănătate*. Nu-i așa, doamnă învățătoare?

— Exact așa e, Maria, răspunde învățătoarea. Cartea *Lecția de sănătate* vă învață despre obiceiurile care vă țin departe de boli. Știți cum se cheamă? Obiceiuri sănătoase. Dar, copii, nu uitați: nu e suficient să citiți *Lecția de sănătate*, ci trebuie să folosiți regulile de acolo în viața de zi cu zi. Și pentru voi, și pentru părinții voștri, pentru colegi, pentru toată lumea de fapt contează ca voi să nu vă îmbolnăviți.

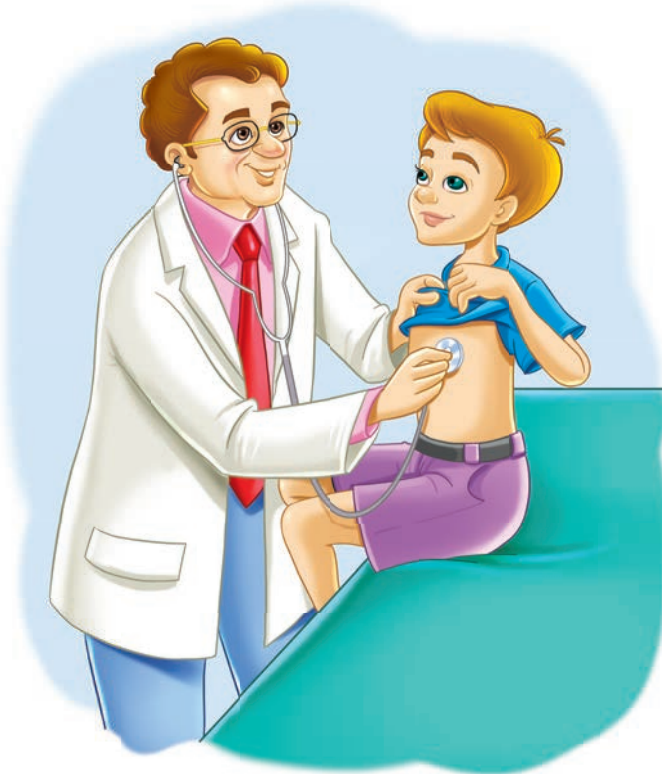


DE VORBĂ CU DOMNUL DOCTOR

Într-o zi, Horia a stat de vorbă cu domnul doctor și a aflat niște secrete.

— Dragă Horia, dacă vrei să fii un copil sănătos, trebuie să ții cont de cinci reguli de aur:

1. Fii curat.
2. Mănâncă sănătos.
3. Fă multă mișcare, dar nu uita să te și odihnești și să dormi suficient.
4. Respectă regulile de protecție.
5. Poartă-te civilizată.



Lui Horia nu îi e frică de domnul doctor. Merge la controlul medical o dată pe an și se asigură astfel că este sănătos tun. Iar dacă suferă cumva de vreo boală, cu siguranță că domnul doctor îl ajută să se însănătoșească repejor.

— Dar cum se desfășoară un control medical? ar vrea să afle Maria.

Horia îi explică cu răbdare:

— Nu pățești nimic rău, Maria. Să-ți povestesc cum a fost la ultimul meu control medical. Mai întâi domnul doctor m-a măsurat și m-a cântărit. Apoi mi-a verificat ținuta, să vadă dacă am o poziție corectă atunci când stau jos, când stau în picioare și când merg. M-a rugat să-i citesc cu voce tare câteva litere de pe o planșă prinsă pe perete, dar de fapt voia să fie sigur că văd la distanță. La sfârșit, s-a uitat repede de tot în gâtul meu, nu cumva să fie roșu. Și cam asta a fost tot.



Doctorii sunt cei mai buni prieteni ai sănătății. Și dacă părinții tăi au încredere să te ducă la medic când parcă nu te simți bine, cum să îți mai fie frică?



EXERCIIII ȘI JOCURI ISTEŢE

Urmează pașii din tabel și notează rezultatul în căsuțele alăturate.

Câți ani ai?	
Măsoară-ți înălțimea. Câți centimetri ai?	
Urcă pe cântar. Câte kilograme ai?	
Uită-te în zare acoperind cu mâna ochiul drept. Vezi bine?	
Uită-te în zare acoperind de data asta ochiul stâng cu mâna. Vezi la fel de bine?	
Așază-te în picioare în fața oglinzii. Ai spatele drept?	
Ia loc pe un scaun în fața oglinzii. Ai spatele lipit drept de spătar?	

Ai completat tabelul? Felicitări! Tocmai ai fost doctor și pacient în același timp.