

Ce pui azi în farfuria ta?

Dr. Nicolae DAN

4

Împărăția puiului de om

Cristina CHIRIAC

12

Zâmbește frumos! (scurt îndrumar de igienă orală)

Adelaida BICĂ

16

„Sport” la treabă!

Loredana CATRINESCU

22

Secretele eficienței: odihna și recreerea

Valentina DAN, MPH

28



© 2017 – Editura Viață și Sănătate
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Viață+Sănătate pentru copii / ed.: Florin Bică. -

Ed. a 3-a. - Pantelimon : Viață și Sănătate, 2017

ISBN 978-606-911-255-7

I. Bică, Florin (ed.)

61

Viață+Sănătate pentru copii este publicată de:

Editura Viață și Sănătate

Centrul de Sănătate și

Medicină Preventivă Herghelia

Asociația pentru Sănătate, Educație și Familie

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:

Editura Viață și Sănătate

Call center: 021 323 00 20, 0740 10 10 34

Fax: 021 323 00 40

E-mail: comenzi@viatasisanatate.ro

Site: www.viatasisanatate.ro



36 Cuminte și cu... minte

Florin BICĂ

42 Suferă baba la frumusețe, da' nici chiar așa

Geanina CONSTANTIN

46 Primul curs de prim ajutor

Mădălina TEIOȘANU

51 Câte ceva despre... bolile copilăriei

Adina BERBECEL

54 Prieteni cu Dumnezeu

Florin BICĂ



Editor: Florin BICĂ

Echipă de redacție: Adina BERBECEL;
Adelaida BICĂ; Florin BICĂ; Loredana CATRINESCU;
Cristina CHIRIAC; Geanina CONSTANTIN;
Dr. Nicolae DAN; Valentina DAN; Mădălina TEIOȘANU

Grafician și tehnoredactor: Dragoș GĂREA

Corector: Livia CIOBANU-MIHAI

Sursă ilustrații: DREAMSTIME.com



REGULI PENTRU O IGIENĂ ORALĂ DE NOTĂ 10



Perlați dinții după fiecare masă!



Nu uitați că periajul dinților în fiecare seară, înainte de culcare, este sfânt!



În afară de apă, nu mai consumați nimic după spălarea dinților!



Este bine ca, după ce ați mâncat, să așteptați circa 30 de minute înainte de a vă spăla pe dinți.



Perlați dinții în mod corect! Ce înseamnă asta? Când faceți periajul dentar, nu trebuie să stați cu dinții încleștați. Perlați mai întâi dinții de sus, plimbând periuța de sus în jos, dinspre gingie spre marginea dinților. Apoi, perlați dinții de jos, plimbând periuța de jos în sus, dinspre gingie spre marginea dinților.



Curățați toate suprafețele dinților: partea din față (care se vede atunci când zâmbiți), partea din-

spre limbă sau cerul gurii (în interiorul gurii) și partea cu care mestecăm!



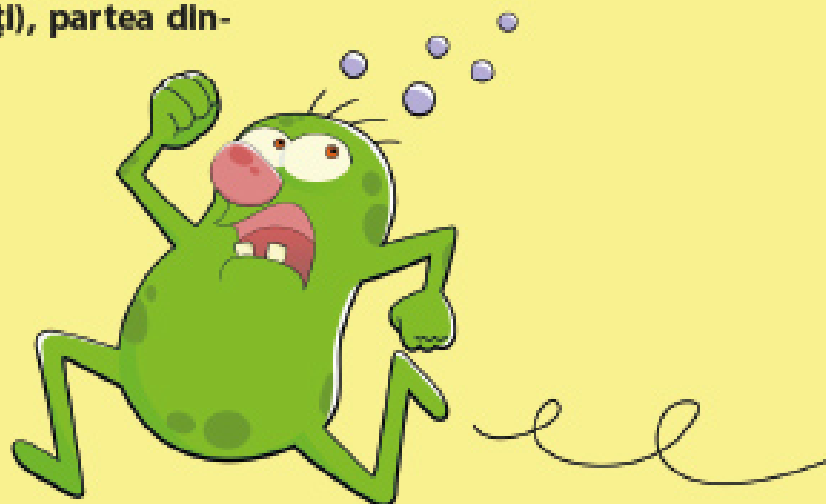
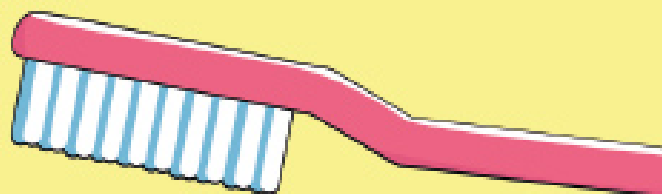
Evitați înghițirea pastei de dinți!



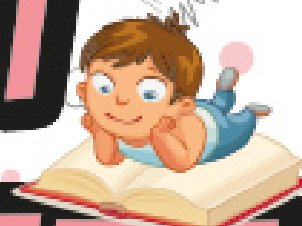
Începând cu vârsta de 6 ani, puteți folosi și apa de gură. Aceasta este o soluție (cu aromă mentolată, de cele mai multe ori) care poate fi cumpărată din farmaciile și supermarketuri și care are rolul de a completa periajul dentar, intrând în spațiile dintre dinți, acolo unde periuța nu poate ajunge. **ATENȚIE!** Clătiți bine gura, apoi scuipați apa de gură!



Chiar dacă nu aveți dureri de dinți, este recomandat să vizitați medicul dentist de cel puțin două ori pe an.



CUMINTE SI CU... MINTE



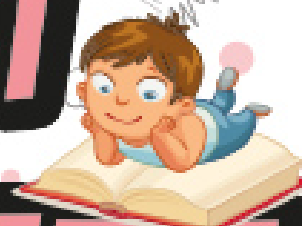
lecție de igienă a minții

Ce părere ai avea despre un copil care și-ar pune singur noroi în cap? Poate că ți s-ar părea ciudat sau poate că ți-ar veni să râzi. În mod sigur, te-ai gândi că acel copil are o problemă serioasă. Și totuși, mulți copii fac exact lucrul acesta: își toarnă noroi în cap. Unii își bagă noroiul prin ochi, alții îl mănâncă și sunt și unii care și-l îndesă în urechi. Nu mă crezi? Stai să-ți explic!

Alecu și Miron sunt doi frați: primul e în clasa a IV-a, iar al doilea, în clasa a II-a. Nici lui Alecu, nici lui Miron nu le place școala prea tare. Li se pare plictisitoare și nu au niciun chef de învățat, de teme pentru acasă și de activități educative. De fapt, dacă s-ar



CUMINTE SI CU... MINTE



lecție de igienă a minții

Ce părere ai avea despre un copil care și-ar pune singur noroi în cap? Poate că ți s-ar părea ciudat sau poate că ți-ar veni să râzi. În mod sigur, te-ai gândi că acel copil are o problemă serioasă. Și totuși, mulți copii fac exact lucrul acesta: își toarnă noroi în cap. Unii își bagă noroiul prin ochi, alții îl mănâncă și sunt și unii care și-l îndesă în urechi. Nu mă crezi? Stai să-ți explic!

Alecu și Miron sunt doi frați: primul e în clasa a IV-a, iar al doilea, în clasa a II-a. Nici lui Alecu, nici lui Miron nu le place școala prea tare. Li se pare plictisitoare și nu au niciun chef de învățat, de teme pentru acasă și de activități educative. De fapt, dacă s-ar

