



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Avizat

Manager proiect

Costin Hendea Anca Minodora

Ghid de bune practici elaborat în cadrul proiectului

„O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”

POCU/665/6/23/, cod MySMIS: 134581

Activitatea 3. Organizarea și furnizarea de programe ADS

Subactivitatea A 3.2. Livrarea programului ADS scolile partenerere

Educație pentru sănătate-opțional

Material auxiliar

ADS PRIMAR-Nivel I

2024-2025

COORDONATOR PROGRAM ADS PRIMAR: ȚIUDIC ADELIN-PETRU

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



INS DJI
INSPECTORATUL ȘCOLAR MARAMUREȘ
ȘIMBONITTA

ARGUMENT

Sănătatea este o problemă socială, economică și politică, dar și o problemă ce vizează drepturile omului.

Dreptul la sănătate este unul dintre drepturile fundamentale ale omului.

„Educație pentru sănătate” vine în întâmpinarea nevoilor fundamentale de educație ale oricărui copil, iar formarea unui stil de viață sănătos, dobândirea de repere în orientarea școlară și profesională, devin condiții esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a personalității elevului.

„Educație pentru sănătate” ca disciplină opțională urmărește promovarea cunoștințelor corecte privind diferite aspecte ale sănătății și formarea de atitudini și deprinderi indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Școala îi învață pe copii cum să se poarte în natură și în societate, cum să se raporteze la ceilalți și semenii, cum să trăiască frumos, demn și sănătos.

Educația pentru sănătate trebuie să înceapă la vârste mici pentru că în această etapă se dobândesc obiceiuri care sunt relevante pentru activitățile ulterioare.

Rolul cel mai important în realizarea obiectivelor **„Educație pentru sănătate”** în școală, îl au pe lângă personalul medical școlar, profesorii de biologie, învățătorii și profesorii de educație fizică.

PROGRAMA CURSULUI OPȚIONAL „Educație pentru sănătate”

Competențe	Activități de învățare
1.1. – identificarea principalelor părți ale organismului uman utilizând termeni simpli de anatomie;	- exerciții „joc” de descoperire a părților componente ale corpului uman, utilizând mulaje, planșe, imagini sau prin studiul propriului corp
2.1.– Recunoașterea comportamentelor sănatoase și de risc;	- enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor;

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta 1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

	<ul style="list-style-type: none"> - identificarea alimentelor sanatoase; - povestiri orale; - prezentarea unui program zilnic;
2.2. – recunoașterea cazurilor de violenta si sentimente asociate cu acestea	<ul style="list-style-type: none"> - jocuri de rol; - studii de caz;
2.3. – Aplicarea corectă a normelor igienico-sanitare;	<ul style="list-style-type: none"> - exercitii de aplicare a normelor de igiena corporala si a vestimentatiei prin simularea unor situatii; - realizarea unor expozitii cu materiale realizate sau procurate de elevi;
2.4. – identificarea rolul activitatii fizice si a odihnei in mentinerea sanatatii;	<ul style="list-style-type: none"> - prezentarea unui program zilnic; - studierea cazurilor reale si precizarea regulilor respectate / nerespectate; - aprecierea timpului acordat activitatii fizice si odihnei;
2.5. – comentarea unor situatii de abuz, violenta, accidente;	<ul style="list-style-type: none"> - analiza unor situatii de abuz, violenta, accidente;
2.6. –aprecierea calitatii produselor, a proceselor, aspectelor mediului inconjurator	<ul style="list-style-type: none"> - exemple de observare si evaluare a valabilitatii proceselor alimentare; - povestiri

Continuturile invatarii

I. Notiuni elementare de anatomie si fiziologie

1. Corpul uman, parti componente, localizarea principalelor organe interne
2. Organele de simt („Simturile ma ajuta sa invat”)
3. Starea de sanatate / boala („Ce inseamna sa fii sanatos?” CE inseamna sa fii bolnav?”)

II. Igiena personala

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
 	



UNIUNEA EUROPEANĂ



1. Igiena cavitatii bucale
2. Igiena mainilor si unghiilor
3. Igiena părului
4. Igiena corpului
5. Igiena imbracamintei
6. Igiena incaltamintei
7. Boli cauzate de lipsa igienei: hepatita A (boala mainilor murdare, scabia, puricii, paduchii)
8. Gripa si virozele respiratorii

III. Activitate si odihna

1. Regimul de activitate si odihna in perioada a copilariei
2. Timpul liber: activitati scolare si extrascolare („Ne jucam si invatam; Cand si cand invatam? Cand si cum ne jucam? Cand si cum ne odihnim?”)

IV. Sanatatea mediului

1. Mediul inconjurator („Sa traim intr-un mediu sanatos; Locul de joaca; Unde pun gunoiul”)
2. Curatenia in clasa si scoala mea

V. Sanatea mintala

1. Autocunoasterea („Cine sunt? Cum sunt? Ce imi place, ce nu imi place?”)
2. Eu si ceilalti, locul meu in clasa / colectiv
3. Diferiti si totusi la fel
4. Controlul emotiilor („Mi-e frica? De cine? De ce?”)

VI. Sanatatea alimentatiei

1. Tipuri de alimente
2. Termenul de valabilitate al alimentelor; reguli de pastrare a alimentelor
3. Diversitatea alimentelor – conditia sanatatii; importanta vitaminelor, sarii idate si a substantelor organice (lipide, glucide, proteine)

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
  	



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

VII. Accidente, violență, abuz fizic

Auxliar

pentru predarea materiei opționale educație pentru sănătate, nivel I

- o **Ce este sănătatea?**
- o **Igiena și reguli de igienă**

Cuprins

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta 1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



ȘCOALA GIMNAZIALĂ
ȘANĂBITĂ

- Igiena corpului
- Igiena îmbrăcăminte și a încălțăminte
- Igiena somnului
- Igiena locuinței
- **Alimentația sănătoasă**
 - Ce sunt alimentele?
 - Regimul alimentar și grupele de alimente
 - De ce să consumăm hrană variată?
 - Ce sunt vitaminele și ce rol au?
 - Mesele zilei
- **Sportul și sănătatea**
 - **Să ne relaxăm învățând!**
 - **Bibliografie**

Ce este sănătatea?



Răspunsul cel mai simplu ar fi că, dacă nu ne doare nimic, suntem sănătoși. Dar, uneori nu ne doare nimic, nu suntem bolnavi și totuși, nu avem chef de nimic sau suntem obosiți. De aceea putem spune că

Proiect finanțat în cadrul Fondului Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta 1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

sănătatea este mai mult decât lipsa unei boli. Ea este o stare de bine generală, a corpului și a minții.

Pentru a păstra această stare trebuie să respectăm anumite reguli de **igienă**, să practicăm **sportul** și să avem o **alimentație** corectă. Acestea ne vor ajuta să fim sănătoși și puternici.

I. Igiena și reguli de igienă

Igiena este un cuvânt care se referă la activitățile pe care le realizăm pentru a ne păstra curăți și sănătoși. Igiena personală înseamnă să ai grijă de tine în fiecare zi. Ea se referă la:

-igiena corpului



-igiena somnului



-igiena îmbrăcăminteii și încălțăminteii



-igiena locuinței



1. Igiena corpului

Igiena corpului începe, mai întâi, cu **păstrarea curățeniei pielii**. Pielea are rolul de a apăra corpul de acțiunile dăunătoare ale frigului, căldurii, umezelii, vântului, loviturilor etc. De asemenea,




al European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
educație: o șansă pentru viitor”
te; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
urse și Asistență Educațională Maramureș
/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

reprezintă o barieră în calea pătrunderii microbilor în organism. Orice rană poate fi o poartă de intrare a microbilor în organism. Prin transpirație, pielea elimină din organism substanțele toxice. De aceea este foarte important să ne spălăm regulat corpul cu săpun și apă caldă.

Îngrijirea părului se face prin spălarea acestuia, dar nu mai des de 2-3 ori pe săptămână. Prin spălarea frecventă a părului se elimină și o substanță secretată de pielea capului, numită **sebum**, care oferă pielii și părului rezistență.

Știați că... 

- *Părul crește cu aproximativ 1,30 cm pe luna? Cel mai repede crește când dormim și în timpul verii, iar la femei crește mai repede ca la bărbați.*
- *În medie, pe zi, ne cad 100 de fire de păr?*

Ghicitoare

*Două mame sunt pe lume
Care poartă același nume
Și cu zece copilași
Hărnicei și drăgălași
(măinile și degetele)*

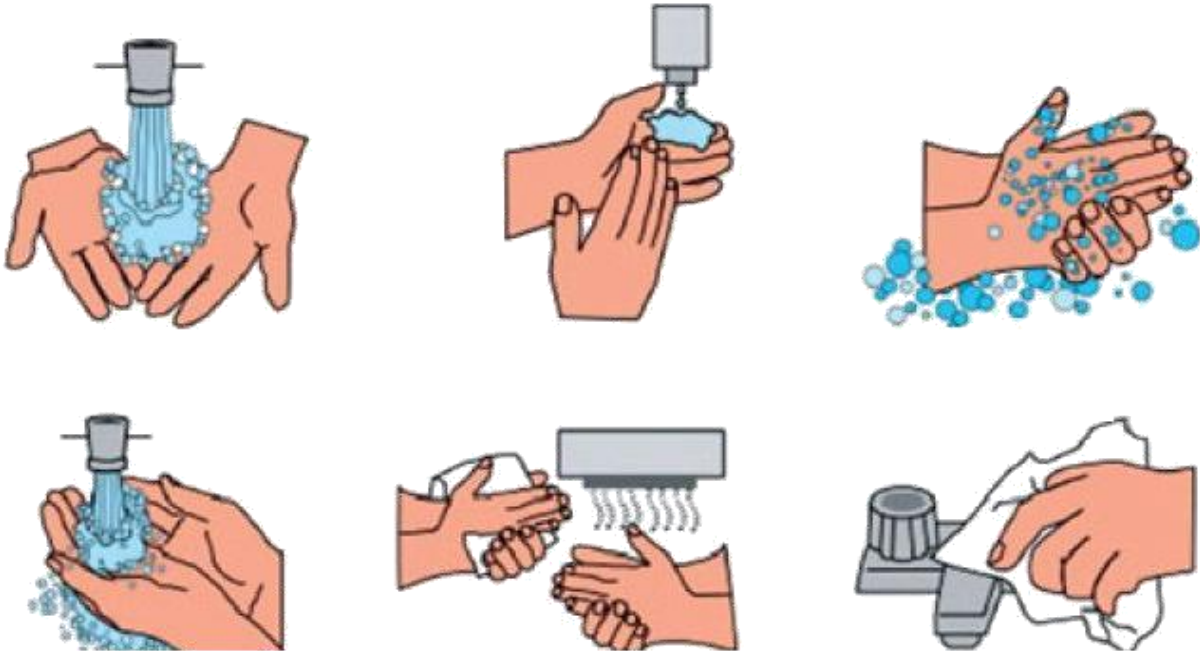


Măinile trebuie spălate cu săpun obligatoriu înainte de a mânca, după folosirea toaletei, după ce ajungem acasă de la școală și ori de câte ori este necesar, chiar și de mai multe ori pe zi. Spălatul mâinilor reprezintă cea mai simplă și mai economică măsură de prevenire a infectării, inclusiv cu bolile de sezon (răceala și gripa).

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

Cum se spală corect mâinile?



Unghiile, de asemenea, trebuie îngrijite. Trebuie să fim atenți ca acestea să fie mereu curățate și tăiate, deoarece ne putem îmbolnăvi foarte ușor din cauza microbilor ce se strâng sub ele.

Știați că... 

- *Unghiile de la mâini cresc de două ori mai repede decât cele de la picioare, iar unghiile mâinii cu care scrii mai repede decât unghiile celeilalte mâini?*

Igiena cavității bucale

 <p>Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „Oportunitate de învățare și dezvoltare profesională pentru viitor” Axa priorității: Educație și formare profesională Componente: Educație pentru cetățeni Beneficiar: Asistență Educațională Maramureș Contract finanțat cu nr. 4581</p>	<p>„Oportunitate de învățare și dezvoltare profesională pentru viitor” Axa priorității: Educație și formare profesională Componente: Educație pentru cetățeni Beneficiar: Asistență Educațională Maramureș Contract finanțat cu nr. 4581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
		



UNIUNEA EUROPEANĂ



În porțița gurii mele
Două șiruri de mărgele
Albe și strălucitoare,
Ce-o fi asta, ce-o fi oare?

Emilia Plugaru

Igiena cavității bucale înseamnă curățarea dinților, a gingiilor și chiar a limbii. Dinții sunt protejați de o substanță albă și lucioasă numită smalț. Acesta oprește pătrunderea **cariilor** în dinte. Orice fisură a smalțului permite dinților să se carieze.

Primul și cel mai important obiect pe care-l folosim pentru curățarea dinților este periuța de dinți. Aceasta trebuie să fie personală obligatoriu.

Curățarea dinților se face de 2-3 ori pe zi, mai ales seara și dimineața, masând ușor și gingiile.

Cum ne spălăm corect pe dinți?

- periați **separat** dinții de sus și pe cei de jos;
- încercați să **periați grupuri de dinți** cu o mișcare de sus în jos de 5 ori pe fiecare grup;
- periați măselele într-o **mișcare ritmică** din față în spate;
- treceți la **partea interioară a dinților**;
- nu uitați să curățați **limba și cerul gurii** pentru a elimina bacteriile depuse;
- **nu apăsați foarte tare** pentru a nu afecta smalțul și gingiile;
- periajul corect se face de **minim două ori pe zi** (dimineața și seara);

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



**Ascultați un sfat, copii!
După fiecare masă,
Dimineața la scolare,
Dar și seara la culcare,
Luați pasta și periuța
La chiuvetă dați fugața,
Dinții să îi periați,
Microbii să-i alungați.
Aveți și-un zâmbet frumos,
Dar este și sănătos!**



Știați că... 

- Prima periută de dinți era un băț mic care se mesteca?
- Dentiștii recomandă schimbarea periutei o dată la trei luni?

Igiena organelor de simț

Organele de simț: sunt organe care recepționează informații din exteriorul organismului, asigurând legătura acestuia cu mediul. Astfel, creierul este în permanență informat de ceea ce se petrece în exteriorul corpului.



Cele cinci organe de simț ale omului sunt: **ochii, urechile, limba, nasul și pielea**, fiecare dintre ele având funcții importante.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



Ochiul este organul de simț care recepționează informațiile legate de luminozitate, forma, culoarea obiectelor, mărimea obiectelor și așezarea lor în spațiu.

Când citești și scrieți, lumina trebuie să cadă pe obiect și nu pe ochi. Iluminatul trebuie să fie suficient, altfel ochiul obosește.

Creionul, pixul, compasul, petardele, praștia, precum și alte obiecte pot fi periculoase pentru ochi, dacă sunt îndreptate asupra lor.

Urechea este organul de simț care percepe undele sonore, adică zgomotele.

Urechile se întrețin prin spălarea lor zilnică cu apă și săpun. După spălare se șterg cu colțul prosopului și niciodată nu se introduc în ele agrafe, chibrituri sau alte obiecte care le pot răni.

Nasul este organul de simț care ne ajută să recunoaștem mirosul diferitelor substanțe.

Curățirea nasului se face cu batiste curate individuale sau de unică folosință.

Limba este organul de simț al gustului. Fiecare om deosebește patru tipuri de gusturi: amar, dulce, sărat și acru. În general, gustul dulce se simte cu vârful limbii, acru și săratul se simt mai ales cu marginile limbii, iar amarul se simte la baza limbii.

Când ne spălăm pe dinți, nu trebuie să uităm de curățarea limbii. Astfel, o vom peria cu periuța de dinți de fiecare dată. De asemenea, trebuie să avem grijă să nu consumăm alimente picante, reci sau foarte fierbinți.

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
  	

Pielea-este organul de simț cu ajutorul căruia simțim durerea, temperatura, forma obiectelor. Ea trebuie întreținută prin spălarea zilnică și protejarea de temperaturi prea ridicate sau prea scăzute.

Ghicitori

Unul numai cuvântează,
Doi se uită și veghează,
Iar alți doi, care-au rămas
Stau și ascultă fără glas.
(gură, ochii și urechiile)



Am un ciocânaș de pi...
Cu două găurele.
(nasul)

Știați că...



- *Ochiul uman distinge până la un milion de combinații de culori, iar într-o zi clipești de 10 000 de ori?*
- *Cel mai puternic mușchi al corpului este limba?*
- *Nasul omului poate deosebi până la 50 000 de mirosuri diferite?*
- *Cel mai greu „organ” al corpului este pielea? Ea cântărește 3,2 kilograme, iar corpul uman de mărime medie pierde 20 de kg de piele într-o viață.*

2. Igiena îmbrăcăminteii și a încălțăminteii:

Îmbrăcămintea și lenjeria apără corpul de factori externi (frig, căldură, soare) și de factori mecanici (lovituri, tăieturi).

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
  	



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Pe noi ne încălzește nu atât haina, cât stratul de aer, ce se menține între corp și haină și în porii țesăturii. De aceea e foarte important ca porii hainei să nu fie astupați nici cu umezeală, nici cu murdărie. Pentru aceasta, haina trebuie regulat spalată și curățată.

Pentru a păstra căldura, hainele trebuie să nu incomodeze mișcările corpului (să fie lejere), să fie confecționate din țesături de lână sau bumbac.

Iarna este mai bine să purtăm mai multe rânduri de haine , decât un singur veșmânt gros.

În anotimpul cald se poartă îmbrăcăminte care să permită aerisirea corpului, în special haine din in și bumbac.

Important! Îmbrăcămintea trebuie :

- să fie curată
- să fie adecvată activităților desfășurate
- să fie potrivită cu anotimpul
- să fie comodă
- să corespundă criteriilor estetice (culoare, formă)
- să fie confecționată din materiale de calitate, naturale
- să fie păstrată în condiții corespunzătoare
- să fie purtată pe un corp curat

Încălțăminte apără picioarele nu numai de scimbările temperaturii, ci și de eventualele lovituri sau fracturi mecanice externe. Pentru a fi igienică, încălțăminte trebuie să se potrivească la dimensiunile piciorului, să nu fie prea largă, dar nici prea strâmtă.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



Încăltăminte trebuie să fie adaptată anotimpului și întreținută corespunzător.

Un copil îngrijit are întotdeauna încălțăminte curată. Noi putem să menținem încălțăminte curată ștergând-o cu un burete umed ori de câte ori este nevoie și protejându-o cu o strat subțire de cremă pentru pantofi.

Încălțăminte umedă trebuie curățată și uscată într-o încăpere caldă și bine aerisită. Uscarea prea aproape de căldură nu se recomandă, pentru că se deteriorează și se schimbă forma încălțăminte.

Ghicitoare

Am două surori

Legate cu sfori

Noaptea când se lasă

Se vâra sub masă.

(încălțăminte)



Știați că...



- În Evul Mediu se utiliza un tip de încălțăminte care, de fapt, era o bucată de lemn legată de piciorul acoperit cu un ciorap de lână sau că cizmele erau atât de scumpe, încât oamenii preferau să meargă desculți prin noroi și să le încălze abia când ajungeau la oraș?

3. Igiena somnului

Somnul înseamnă perioada în care creierul se odihnește iar organismul se

<p>Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „Oportunități pentru viitor” Axa prioritară: 1 Complementa 1: Măsurile de tip Beneficiar: Centrul Județean de Școli Contractare nr. 13</p>	<p>Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 „Oportunități pentru viitor” Axe: O.S.6.4; O.S.6.6. Regiuni mai puțin dezvoltate Operațională Maramureș</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
 		



regenerează după efortul de peste zi.

De ce avem nevoie de somn? Răspunsul e simplu. Fără somn nu am putea face față oboselii ce s-ar acumula.

Somnul este important atât pentru sănătatea noastră fizică cât și pentru sănătatea mentală.

Este foarte important un ritm corect de somn, adică să încerci să te culci și să te trezești la aceeași oră în fiecare zi.

Dacă acest lucru este respectat, vei adormi repede seara, vei dormi bine și te vei trezi ușor, sănătos și capabil de lucru sau de studiu.

Este foarte important ca aerul din cameră să fie curat. Astfel, trebuie să avem grijă ca tot timpul să aerisim înainte de culcare.

Este sănătos să dormim cu geamul deschis în timpul verii.

Cea mai bună odihnă se face pe un așternut comod și curat. Trebuie să dormi în pijama sau lenjerie de somn.




Înainte de somn se recomandă să nu fie consumate băuturi energizante sau mâncare în general.

Dacă vei respecta aceste reguli, dimineața te vei trezi ușor și odihnit.

Dimineața

Cu săpun mă spăl
Și cu apă rece,
Peste fața toată
Mult clăbuc îmi trece.

Și ce dacă somnul
Nu vrea ca să plece?
Eu dacă mă spăl,
Sunt vioi cât zece.

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
<p>    </p>	



Știați că...

- O treime din timpul vieții ne-o petrecem dormind?
- Perioada cuprinsă între orele 22.00 și 02.00 este cea mai importantă pentru odihnă?

4. Igiena locuinței



Locuința este locul unde ne petrecem cea mai mare parte a timpului.

Ea este un lucru esențial în dezvoltarea ta fizică și psihică precum și a familiei.

Ca să ne simțim bine, aceasta trebuie să fie confortabilă, luminoasă, curată, caldă în timpul iernii și răcoroasă

în timpul verii.

Prin respectarea regulilor de igienă, locuința trebuie să-i ofere omului condiții optime de odihnă și refacere a forțelor de muncă.

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta 1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
 	

Reguli de igienă pentru locuință:

Zilnic

- Se deschid geamurile pentru aerisire.
- Se șterge praful.
- Se spală pardoseala din bucătărie, hol și baie.
- Se îndepărtează reziduurile din casă.
- Se aspiră covoarele.

Săptămânal

- Se dezinfectează obiectele sanitare
- Se face curățenie în întreaga locuință
- Se spală lenjeria de corp și de pat

Curățenia și ordinea într-o locuință necesită un volum mare de muncă, dar această muncă ne este răsplătită prin asigurarea unui mediu sănătos pentru noi și familie.

Nu uita! „Curățenia este mama sănătății!”

II. Alimentația sănătoasă

Ce sunt alimentele?



Capital Uman 2014-2020

dezvoltate
ureș

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

Alimentele sunt produse în stare naturală sau prelucrată, care servesc ca hrană oamenilor.

În funcție de proveniența lor există:

- **Alimente de origine minerală**, care provin din scoarța pământului. Așa sunt **apa și sarea**.
- **Alimente de origine vegetală**, care sunt reprezentate de **fructe și legume**. Acestea se pot consuma în stare proaspătă, prelucrate sau conservate.
- **Alimente de origine animală**, sunt reprezentate de **carne, lapte și ouă**, precum și produsele obținute din acestea.

Alimentele conțin anumite substanțe necesare creșterii și dezvoltării organismului. Acestea sunt:

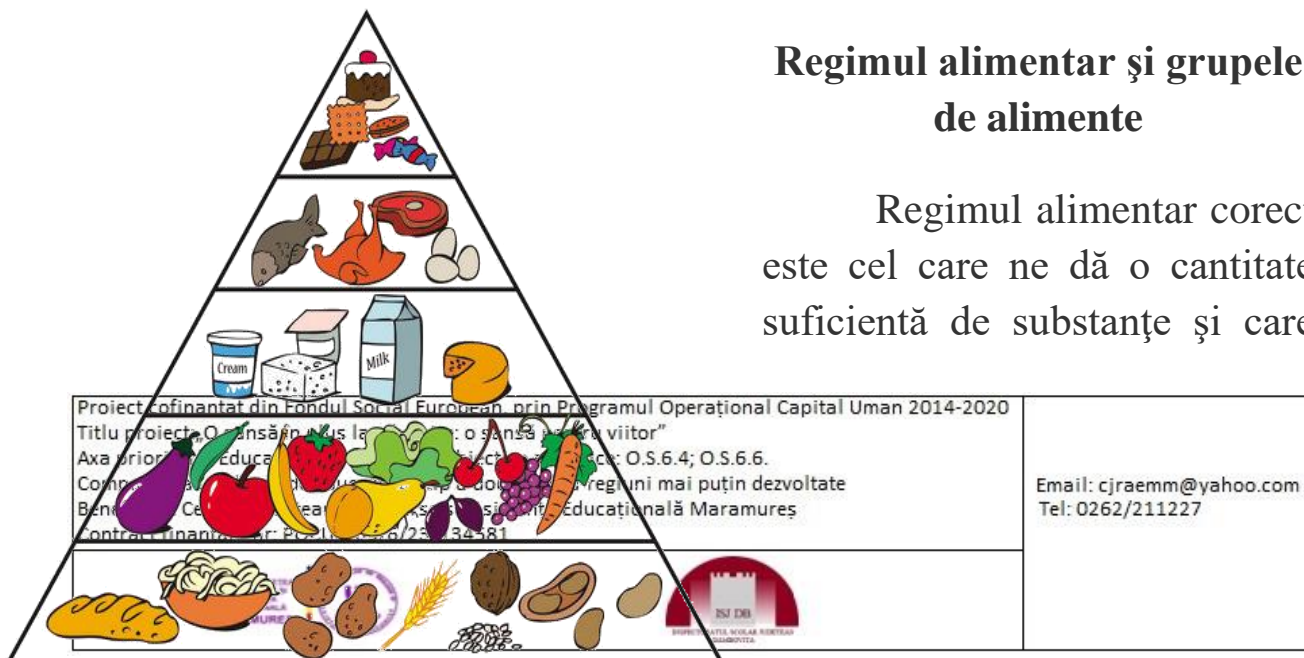
- apa**-reprezintă 60-70% din greutatea noastră
- sărurile minerale (calciu, fier, magneziu)**
- vitaminele (A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D)**
- glucidele (dulciurile)** –ne dau energie
- lipidele (grăsimile)**- ne dau energie



-**proteinele**-rol în creștere

Regimul alimentar și grupele de alimente

Regimul alimentar corect este cel care ne dă o cantitate suficientă de substanțe și care





este adaptat vârstei noastre. O alimentație sanatoasă este necesară unei creșteri și dezvoltări armonioase a organismului, precum și în menținerea unei bune stări de sănătate și contribuie la creșterea duratei vieții. Hrana noastră trebuie să cuprindă diferite tipuri de alimente de proveniență variată

Piramida alimentelor ne învață cum să mâncăm sănătos, ne arată care alimente trebuie mâncate mai des și care trebuie consumate mai rar.

Alimentația sănătoasă înseamnă consumarea a diferite alimente care aparțin unui număr de 5 grupe diferite. Aceste **grupe** sunt:

- cerealele,
- fructele și legumele,
- lactatele,
- carnea și ouăle,
- dulciurile și grăsimile.

Trebuie, de asemenea, să consumăm aproximativ 2 litri de apă pe zi, în funcție de temperatura de afară și de vârsta pe care o avem.

Uneori preferăm să consumăm mai mult dintr-un singur grup alimentar (preferat) și să evităm consumarea altora. Acest obicei poate duce la îmbolnăvirea noastră.

De ce trebuie să consumăm hrană variată?

- **Cerealele** - pâinea, cerealele integrale, orezul, - sunt bogate în **fibre** care ajută la buna desfășurare a digestiei, precum și în **glucide** care dau energie organismului în prima parte a zilei. De aceea, la micul dejun, cerealele nu trebuie să lipsească.

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
 	

- **Fructele și legumele**- proaspete au aproape toate vitaminele de care avem nevoie, așa că este indicat să le consumăm ori de câte ori avem ocazia. De asemenea, conțin foarte multe substanțe minerale. Consumă cât mai multe fructe pe zi.

Hora legumelor

de Lucia Muntean

Legumele toate, toate
Sunt izvor de sănătate!
Fiecare-n felul ei
Ne ajuta cu temei!

Usturoiul-alungă boala,
Ceapa vindecă răceala,
Frunza verde de spanac
Este bună la stomac.



Iar salata neaparat
Face bine la ficat
Morcovii, cartofii, varza
Roșiile și fasolea
Au pornit și ele hora!

Oricum ar fi consumate:
Fierți, crude, toate, toate,
Sunt izvor de sănătate!

- **Lactatele** - Laptele și produsele din lapte (brânza, iaurt) sunt cea mai bună și cunoscută sursă de calciu. Calciul este important pentru sănătatea dinților și a oaselor. De asemenea, laptele, conține vitamina **B₁₂** care are rol în funcționarea creierului.
- **Carnea și ouăle** - Carnea de pui, peștele, carnea roșie trebuie consumate moderat, pentru o alimentație echilibrată. Ea conține proteine - substanțe care au rol în creșterea organismului, ca niște „cărămizi” folosite în construcția celulei, a țesuturilor și a organelor. Ouăle conțin și ele foarte multe proteine, dar atenție, ele conțin și grăsimi nesănătoase (colesterol).

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

- **Dulciurile și Grăsimile** - bomboanele, ciocolata, prăjiturile, zahărul, untul, carnea grasă, biscuiții -trebuie consumate mai rar. Poți consuma după masă un desert dulce, dar să nu exagerezi.

Consumul mare de dulciuri și grăsimi poate provoca boli grave.

Nu putem renunța la consumul diferitelor alimente, făcând cure de slăbire, fără să le înlocuim cu altele care au aceleași proprietăți pentru corpul nostru. Doar medicul îți poate stabili o dietă adecvată, care să corespundă nevoilor tale.

Organismul are nevoie de energie pentru a desfășura activitățile zilnice. De aceea, alimentația trebuie să cuprindă hrană cât mai variată, care să ne dea energia necesară creșterii .

Ce sunt vitaminele și ce rol au?

Vitaminele sunt substanțe chimice necesare în cantități mici pentru ca organismul să funcționeze bine. Majoritatea vitaminelor nu pot fi produse de către organism, de aceea ele trebuie obținute din alimentație.

Vitamina	Rol	Surse
A	<ul style="list-style-type: none">• întreține vederea• ajută la formarea oaselor și dinților• întreține sănătatea pielii• protejează contra infecțiilor	morcovi, ardei, sfeclă roșie, spanac, varză roșie, tomate, salată, unt, brânză, ouă, lapte, urzică
B₆,B₁₂	B₆ <ul style="list-style-type: none">• creștere și dezvoltare	B ₆ - ficat, pește, carne de porc, carne de pui,

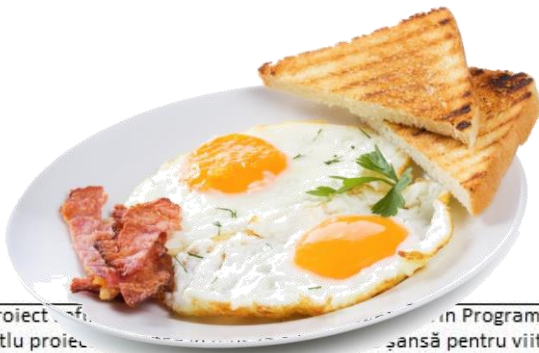
Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

	<ul style="list-style-type: none"> • creșterea capacității de apărare împotriva infecțiilor • funcționarea creierului B12 • funcționarea sistemului nervos 	<p>cartofi, germeni de grâu, banane, fasole uscată, nuci B12 - ouă, carne de pasăre, scoici, lapte și produse lactate.</p>
C	<ul style="list-style-type: none"> • combaterea răcelii și creșterea imunității • menținerea sănătății oaselor 	<p>portocale, mere, , grepfruit, broccoli, ardei, roșii, varză, spanac, lămâie, afine.</p>
D	<ul style="list-style-type: none"> • favorizează absorbția calciului și fosforului • stimulează depunerea sărurilor minerale în oase, prevenind rahitismul și cariile 	<p>gălbenuș de ou, unt, lapte de vacă, somon, ciuperci.</p>
E	<ul style="list-style-type: none"> • protejează pielea de lumina ultravioletă • participă la formarea și protejarea globulelor roșii • accelerează cicatrizarea rănilor provocate de arsuri 	<p>ulei de germeni de porumb, ulei de germeni de floarea soarelui, semințe de floarea soarelui, alune, spanac, pâine neagră, unt, făină de grâu, varză, ouă</p>

Mesele zilei

Pentru a te dezvolta armonios, trebuie să respecti zilnic programul de masă. Acesta trebuie



<p>Proiect finanțat prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: ".....șansă pentru viitor" Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
  	

să cuprindă 3 mese principale și 2 gustări.

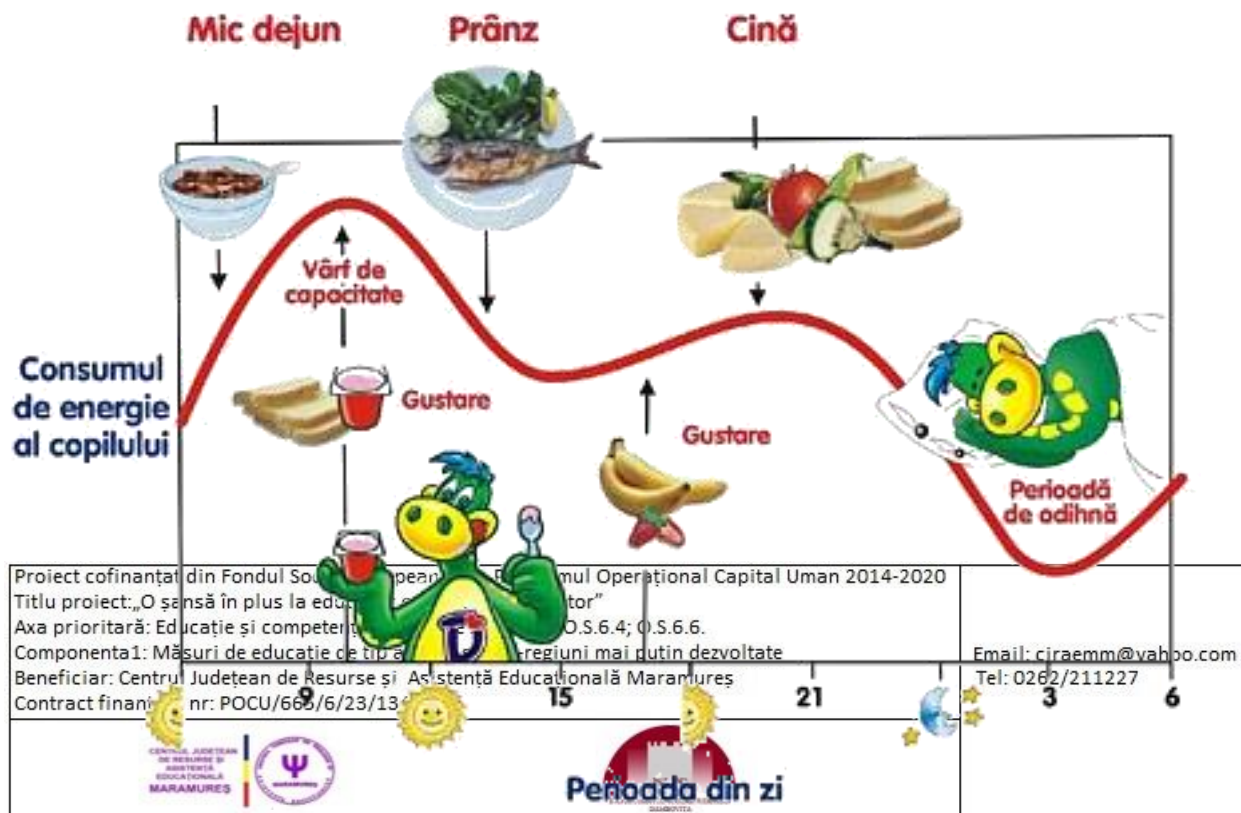
Micul dejun-este cea mai importantă masă a zilei, deoarece el îți va da energia de care ai nevoie până la masa de prânz. Ca să mananci sănătos, consumă în fiecare zi la micul dejun alimente care conțin fibre (pâine integrală, banane, portocale, lapte, iaurt, brânzeturi și altele).

Prânzul-este recomandat să fie luat la orele 12-14. Masa de prânz trebuie să fie cea mai consistentă masă din zi. Prânzul trebuie să conțină preparate consistente și destul de energizante.

Cina trebuie să fie ușoară și să nu se ia mai târziu de ora 20.00. Ideale pentru masa de seară sunt legumele și preparatele din pește. Nu sunt indicate nici grăsimile din carne sau din brânzeturi și nici pâinea sau orezul pentru că se digeră greu și se depun.

Gustări-sunt recomandate la aproximativ 2-3 ore după micul dejun, respectiv 2-3 ore înainte de cină. Ele trebuie să fie bazate în special pe fructe.

Dacă consumi o gustare la școală, respectă regulile de igienă! Spală-te pe mâini înainte. Dacă consumi un fruct spală-l bine înainte.



"Mănâncă dimineața ca un rege, la prânz ca un prinț și seara ca un cerșetor" - este o zicală care ne arată importanța micului dejun.

III. Sportul și sănătatea



„Eu am chiar de la sculare
Un program de-nviorare
La-nceput fac o sforțare
Dar, la geam, scăldat de soare
După-un sfert de ceas de sport
Nu mi-e greu nici un efort.”

Text de dr. Elena Adăscăliței

“Mens sana in corpore sano”

(minte sănătoasă în corp sănătos) spune un proverb latin.

După cum se știe, sportul joacă un rol important în viața sănătoasă a fiecărui om. Acesta întărește oasele, mușchii, inima și întregul sistem cardio-respirator, îmbunătățește rezistența fizică și dezvoltă psihicul. Creierul beneficiază și el de efectele activității fizice.

Calitatea și durata somnului sunt îmbunătățite de orice efort fizic.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta 1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



Mersul cu bicicleta sau cu rolole, alergatul în aer liber sau înotul sunt doar câteva modalități prin care poți practica sportul.

De asemenea, sunt foarte importante și orele de sport de la școală, în cadrul cărora se fac exerciții care ajută la dezvoltarea armonioasă.

Prin sport învățăm să ne cunoaștem unii pe alții, să ne cunoaștem forțele și slăbiciunile, să respectăm reguli, să trecem peste un eșec și să fim mândri când ne depășim limitele.

Mersul pe jos are un efect minunat asupra celor care, având diverse probleme de sănătate, nu pot practica sportul.

Programul zilnic al elevului sănătos

- Deșteptarea la ora 7.00;
- Înviorarea, igiena corporală;
- Îmbrăcatul și revizuirea ghiozdanului;
- Servirea micului dejun;
- Traseul către școală;
- Programul școlar: 4-5 ore de cursuri;
- Traseul către casă;
- Spălatul pe mâini, schimbarea vestimentației,
- Servirea mesei de prânz- ora 14-15;
- Program de odihnă - 2 ore;
- Pregătirea lecțiilor - până la ora 1700;
- Activități la alegere (lectură, vizionare de programe TV, joc în aer liber);

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227





- Servirea cinei – ora 19.00;
- Pregătirea ghiozdanului;
- Igiena corporală de seară;
- Lectura – cel puțin un sfert de oră;
- Odihna de noapte, începând cu ora 21.00.

Să ne relaxăm învățând!

Fișă de lucru

1. Notează cu A, dacă enunțul este adevărat și cu F dacă enunțul este fals.

Igiena înseamnă sănătate.

Măinile se spală doar dacă acestea sunt murdare.

Periajul corect al dinților se face minim de două ori pe zi.

Somnul nu este important pentru sănătatea noastră.

Locuința trebuie aerisită o dată la o săptămână.

2. Completează enunțurile :

Ca să fim sănătoși, trebuie să consumăm cât mai multe:

.....
Fructele și legumele sunt bogate în,
necesare pentru ca organismul să funcționeze bine.

Dintre mesele zilei, este cel mai important.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



Sportul este sănătos pentru că acesta întărește:

.....

3. Dă 3 exemple de activități prin care se păstrează curățenia locuinței.

-.....

-.....

-.....

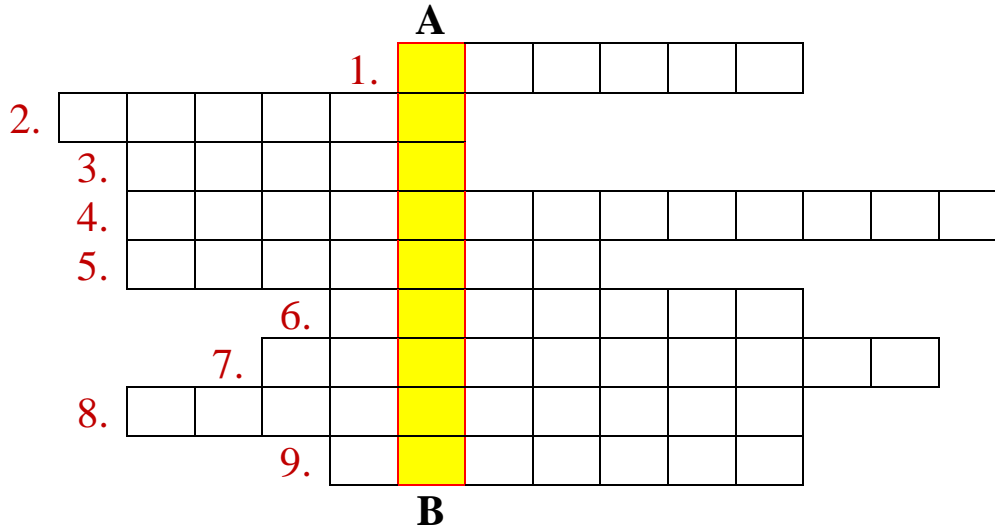
Completează corect rebusul și vei găsi cea mai mare comoară pentru noi.

1. Reface organismul după o zi de efort
2. Știința care se ocupă de curățenie și sănătate
3. Îl folosim la spălatul mâinilor
4. Ne apără corpul de factorii externi
5. Ne face corpul puternic și sănătos dacă îl practicăm
6. Atacă dinții dacă nu îi protejăm
7. Se găsesc în fructe și legume
8. Conțin substanțele hrănitoare
9. Aliment bogat în calciu



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



Să ne verificăm cunoștințele!

1. Alege textul potrivit pentru fiecare imagine. Notează sub imagine litera potrivită !



-
- a) Eu spăl fructele și legumele, apoi le mănânc.
 - b) Noi aerisim camera în fiecare zi.
 - c) Alerg prin natură. Sportul e bun pentru sănătate.
 - d) Mănânc fructe și legume proaspete.
 - e) Mă spăl în fiecare zi pe corp.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

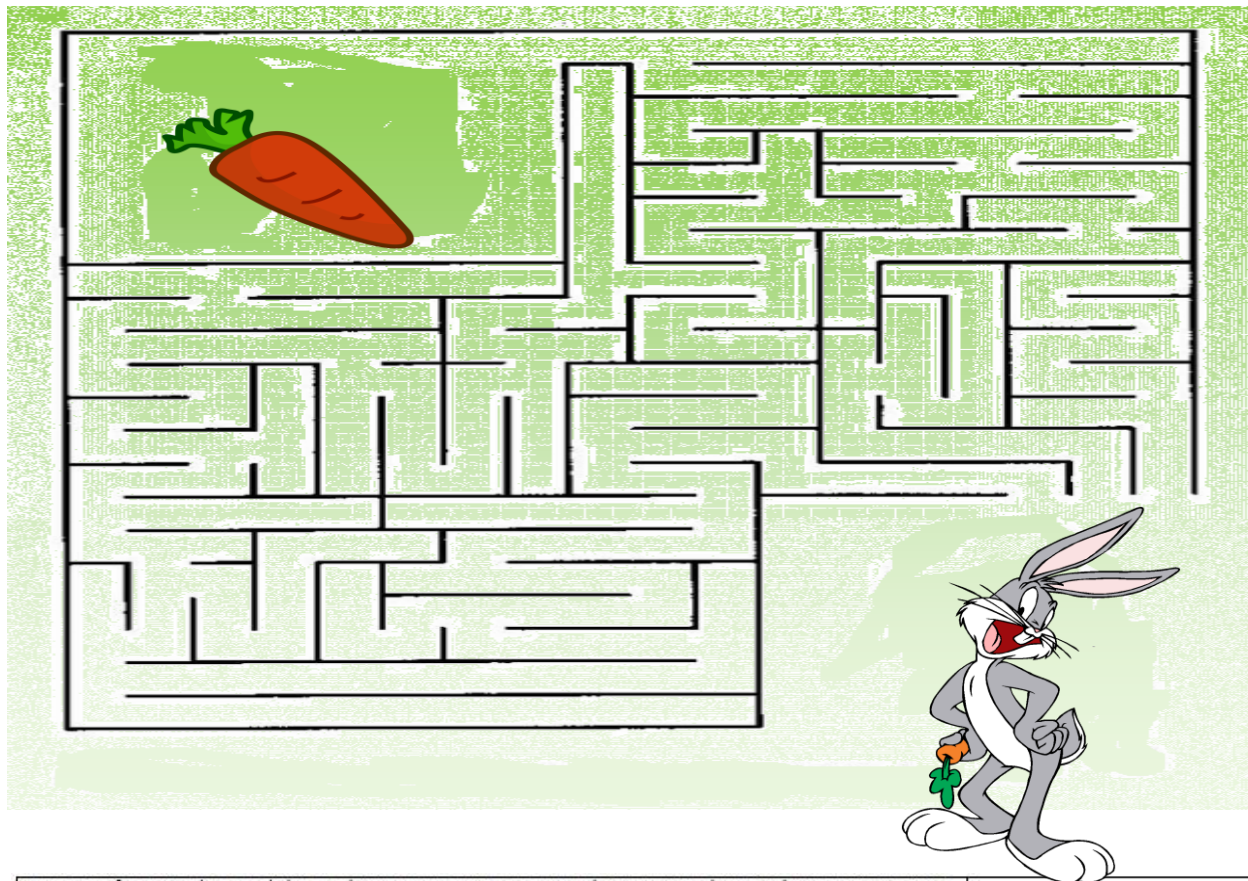
Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227

2. Completează propozițiile:

1. Regulile de _____ trebuie respectate.
2. Dacă nu sunt tăiate și curate, sub _____ se adună microbi.
3. _____ pot cauza multe boli.
4. Pentru băut folosim numai apa _____.
5. Mă spăl pe _____ înainte de masă.

3. Alcătuieste un meniu sănătos cu alimentele care îți plac!

Ajută-l pe Bugs Bunny să găsească drumul către morcov, pentru a-și lua porția de vitamine.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor”
Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6.
Componenta1: Măsuri de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate
Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581

Email: cjraemm@yahoo.com
Tel: 0262/211227



Proverbe și zicători despre sănătate

- „Unde nu intră soarele pe geam, intră doctorul pe ușă”
- „Doctorul nu are ce căuta la omul care se trezește devreme și se culcă la timp”
- „Cel care nu a cunoscut boala, nu stie să prețuiască sănătatea”
- „Sănătatea bună este mai valoroasă decât cea mai mare avere.”
- „Cine mănâncă fără să muncească își distruge sănătatea”

Bibliografie:

1. Lichiardopol, G., Stoicescu, V., Neacșu, S., Educație tehnologică, manual pentru clasa a V-a, Editura Aramis, București 2005
2. Partin, Z., Logofătu, I., Niculescu, Th, C., Biologie, manual pentru clasa a VII-a, Editura Corint, București, 2001
3. * * * Ghid pentru cadre didactice, program național „Educație pentru sănătate în școala românească”, Editura Exclus S:R:L, București, 2003

Webografie

1. <http://elev.cmb.md>
2. <http://www.one.ro>
3. <http://www.images.google.ro>
4. wikipedia.org

<p>Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020 Titlu proiect: „O șansă în plus la educație: o șansă pentru viitor” Axa prioritară: Educație și competențe; Obiective specifice: O.S.6.4; O.S.6.6. Componenta 1: Măsurile de educație de tip a doua șansă-regiuni mai puțin dezvoltate Beneficiar: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș Contract finanțare nr: POCU/665/6/23/134581</p>	<p>Email: cjraemm@yahoo.com Tel: 0262/211227</p>
  	