



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

MINTE SĂNĂTOASĂ ȘI SUFLET FRUMOS



*“Școală pentru toți –
educație pentru fiecare!”*





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Autor: Prof. Iulia CABRANCEA



***“Școală pentru toți –
educație pentru fiecare!”***



ARGUMENT

Sănătatea este extrem de importanta pentru fiecare dintre noi și urările de sănătate sunt cel mai des formulate de către oameni.

De multe ori înțelegem cât de mult valorează sănătatea numai atunci când o pierdem pentru o perioadă de timp (mai lungă sau mai scurtă).

Educația pentru igienă și sănătate , reprezintă una din principalele căi de cunoaștere a unor aspecte ale sănătății fizice și psihice și de formare a atitudinilor și deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil și sănătos.

Materialul propus vine ca suport de sprijin în descoperirea corpului uman, bolile și prevenirea lor, regulile de igienă personală și de protejare a mediului înconjurător pe care trebuie să le respecte. Elevii învață cum să-și păstreze sănătatea fizică și psihică, află lucruri noi despre sănătatea mediului, despre familie și despre substanțele toxice. În cadrul acestor ore, se va urmări stimularea limbajului și relațiile interpersonale. Îmbunătățesc relațiile părinte copil, elev - elev, elev- profesor , parinte- profesor, și permit o mai bună cunoaștere a copiilor și a problemelor care îi frământă .

Educația pentru igienă și sănătate înseamnă mai multă responsabilitate față de comunitatea în care trăim . Civilizația presupune și o stare bună, sănătate fizică și psihică.Starea de sănătate și lupta cu bolile , prevenirea lor și protejarea mediului înconjurator trebuie să fie o preocupare permanentă a fiecărui cetățean, iar noi, profesorii, avem menirea de a forma viitorii cetățeni conștienți de importanța sănătății .

Competente specifice (CS)	Activitati de invatare (exemple)
1. Să identifice factorii interni si externi care determină starea de boală și pe cea de sănătate	Dezbateri pe teme date; Formulări de concluzii simple; Discuții de grup asupra conceptelor sănătate-boală; Comentare de imagini
2. Sa identifice aspectele fizice si comportamentale ale omului sănătos	Exerciții de luare a deciziilor
3. Să aplice conștient reguli pentru menținerea sănătății acasă, la școală, în comunitate	Analiza unor situații de abuz Comentarea unor cazuri din media
4. Să recunoască situații de abuz ale adulților asupra copiilor și formele violenței intragrupale	Discuții despre substanțele cu potențial vătămător Întocmire de portofolii
5. Să analizeze efectele pe termen scurt și lung ale substanțelor nocive asupra organismului	Exerciții de rezolvare a unor situații problemă Studiul unor statistici medicale
6. Să găsească soluții proprii pentru rezolvarea problemelor de sănătate specifice vârstei	Discuții de grup Mini proiecte Activități practice în școală / comunitate

PLANIFICARE ANUALĂ

Competențe specifice	Conținuturi	Nr.ore	Săptămâna
C.S.1 C.S.3 C.S.5	Curățenia, mama sănătății	1	S1
C.S.1 C.S.3 C.S.5	Reguli de igiena personala	2	S2 S3
C.S.1 C.S.3 C.S.5	Rolul igienei personale in prevenirea bolilor transmisibile	1	S4
C.S.1 C.S.3 C.S.5	Boli transmise de animale	1	S5
C.S.1 C.S.3 C.S.5	Tudor și stomatologul	1	S6
C.S.1 C.S.3 C.S.4 C.S.5	Înotul	1	S7
C.S.1 C.S.3 C.S.4 C.S.5	Recreația	1	S8
C.S.1 C.S.3 C.S.4 C.S.5	Dorința împlinită	2	S9 S10
C.S.1 C.S.3 C.S.4 C.S.5	Teama de parinti, profesori , note	1	S11
C.S.2 C.S.3	Alimente de origine vegetala si animala	1	S12



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

C.S.2 C.S.3	Calitatea alimentelor	1	S13
C.S.2 C.S.3	Dulciuri – necesitate si exces	2	S14 S15
C.S.2 C.S.4 C.S.5	De unde vin copii ?	2	S16 S17
C.S.2 C.S.4 C.S.5	Fetele si baietii	1	S18
C.S.2 C.S.4 C.S.5	Cresterea si dezvoltarea	2	S19 S20
C.S.1 C.S.3 C.S.4	Substante toxice	1	S21
C.S.1 C.S.3 C.S.4	Accidente cu substante toxice	1	S22
C.S.2 C.S.3 C.S.4	Jocul	2	S23 S24
C.S.2 C.S.3 C.S.4	În recreație	2	S25 S26
C.S.2 C.S.3 C.S.4	Supărarea lui Ionuț	1	S27
C.S.2 C.S.5	Efort fizic , efort intelectual	2	S28 S29
C.S.2 C.S.5	Educatie fizica si sport	2	S30 S31
C.S.2 C.S.5	Odihna	2	S32 S33
C.S.2 C.S.5	Recapitulare finală	2	S34 S35

*“Școală pentru toți –
educație pentru fiecare!”*

Curățenia, mama sănătății

În pauză, Irina și Liviu discută despre filmul pe care l-au văzut.

- Subiectul filmului mi-a plăcut foarte mult, dar pauzele publicitare au întrerupt prea des acțiunea, zice Liviu.

- Așa este, dar au prezentat un nou săpun pe care o să-l cumpăr, adaugă Irina.

- Te gândești la regulile de igienă personală despre care am vorbit la educația pentru sănătate?

- Desigur, confirmă Irina. Igiena individuală este importantă pentru sănătate. Ai văzut că nerespectarea regulilor de igienă poate duce la îmbolnăvire!

- Da. Toate părțile corpului e bine să fie îngrijite. Dacă îți speli corpul, mâinile, părul, dinții, vei observa imediat efectul curățeniei. În plus se intensifică circulația sângelui și la scurt timp după terminarea spălării se simte o stare de bună dispoziție.

- Bine zici tu, Liviu. Eu cred că igiena individuală are efect bun și asupra

Din păcate, clopoțelul a sunat și a întrerupt discuția celor doi.



Activitate in perechi:

* Continuați voi discuția despre igiena pielii, a părului, a ochilor, a urechilor, a respirației, a locuinței, a scris-cititului și a îmbrăcămintei.

Reguli de igienă personală :

- * Spală-te pe față și fă duș zilnic pe tot corpul!
- * Spală-ți părul de câte ori este nevoie cu un șampon blând . Dacă apare mătreața consultă un dermatolog
- * Curăță unghiile în mod regulat

* Nu te lăsa amăgit de toate reclamele pentru produsele cosmetice ! Nu toate respectă normele igienico-sanitare . Unele sunt alergizante ,iritante sau chiar otrăvitoare.

* Odihnește-te în mod regulat și consumă echilibrat legume , fructe și lactate .

Exerciții :

Continuați textul respectând părțile unei compuneri !

Tudor este pasionat de jocurile pe calculator. A uitat ca a doua zi va merge la școală și dimineată

Analizați compunerile după următoarele criterii :

- * Respectă părțile unei compuneri
- * Exprimarea este clară, corectă și coerentă
- * Enunțul respectă ordinea desfășurării întâmplărilor
- * Din textul alcătuit se desprinde un mesaj

Algeți însușirile care vi se potrivesc , dintre cele enumerate (prietenos , independent , irascibil , autocritic , sportiv , curios , îndrăzneț , tolerant / intolerant , influențabil , ingenios , cochet , modern) și alcătuiți enunțuri cu ele .

4. Completați spațiile libere :

Mă spăl pe înainte de fiecare masă .

Pentru a avea dinți sănătoși mă spăl de ori pe zi și fac un control periodic la..... .

Fac baie cel puțin pe săptămână sau de câte ori este nevoie .

Respirația normală se face..... și folosimcurată pentru menținerea sănătății .

Obiectele de igienă personală sunt

Caracterizați oral un coleg din clasă arătând însușirile sale fizice și sufletești .



Portofoliu:

Creați o reclamă pentru șamponul , săpunul sau detergentul preferat pe care le utilizați.

Încercuiește cuvintele care denumesc obiecte folosite pentru igiena personală:

prosop, radieră, săpun, pastă de dinți, ciocolată, jucării, periuță de dinți, batistă, creion, pieptene.

Scrie trei reguli de igienă pe care trebuie să le respecti zilnic:

a) _____

b) _____

c) _____



Nu mă tem de vaccin!

Cei doi prieteni, Liviu și Adrian, își amintesc ziua când în clasă a intrat doamna doctor și le-a spus:

- Bună ziua, copii! Sunteți în clasa a III-a și trebuie să faceți vaccinul împotriva poliomelitei. Nu vă speriați, acesta constă în câteva picături.

- De ce credea că ne speriem? întrebă Adrian. Nu mai suntem în clasa I, când plângeam cu toții pentru o înțepătură!

- Ai văzut? adaugă Liviu, doamna doctor ne-a explicat că este mai bine să previi, decât să vindec. Vaccinul nu este decât un ser care determină formarea de anticorpi. Organismul se poate apăra de acea boală.

- Suntem protejați de multe boli infecțioase. Cu mulți ani în urmă, când nu se descoperiseră vaccinurile, bolile provocau multă suferință, uneori chiar moartea, adaugă Adrian.

De ce credeți, copii, că în România se fac șapte vaccinuri obligatorii și gratuite, în funcție de vârstă?

Cunoașteți vaccinuri care se pot face la cererea părinților?



Știați că

- * Un copil nu poate fi înscris la creșă , grădiniță sau școală fără fișa de vaccinare
- * Când pleci într-o tabără trebuie să dovedești că ai făcut vaccinurile la timp

Exerciții :

* Alcătuiți un text de 5-7 enunțuri cu titlul „ Vaccinul este necesar. „

* Scrieți regulile ce trebuie respectate de către cadrele medicale privind folosirea acului si a seringii pentru a evita îmbolnăvirile

* Scrieți un mesaj pentru un copil care plânge la vaccin.

* Găsiți substantivele, după model:

OABĂL- BOALĂ

CIȚIPAEN-

COANȚIIPR-

GSĂERNI-

FESURIȚNĂ-

MĂETA-



Rolul igienei personale in prevenirea bolilor transmisibile

Bolile infecțioase sunt provocate de viruși și bacterii .Se transmit cu ușurință de la o persoană bolnavă la alta sănătoasă prin contact direct sau indirect prin diferite obiecte (lenjerie , vesela , prosoape , batiste) .

Tusea convulsivă (Tusea măgărească) este chinuitoare și duce la crize de axfisiere . Bolnavul are accese puternice de tuse însoțite uneori de învinețirea feței și chiar de vărsături .

Hepatita A (Boala mâinilor murdare) este provocată de virusul „A” care pătrunde în organism pe cale digestivă . Primele semne ale bolii sunt : dispariția poftei de mâncare , stare de oboseală , dureri de cap , dureri abdominale și stare febrilă . Este o boală cu risc mare de contaminare a celor din jur .

Rujeola , Rubeola , Scarlatina , Varicela ,Oreionul și Gripa , sunt alte boli contagioase periculoase .

Pacientul suspect de oricare dintre aceste boli trebuie să consulte medicul , să evite colectivitatea și să respecte sfaturile medicului .



Sfaturi :

Ferțiți-vă de animalele bolnave ! Și ele pot transmite anumite boli (turbare , gripa aviara , boli parazitare) .

Nu imprumutați obiecte personale !

Nu vă speriați de vaccinuri ,ele previn îmbolnăvirea .

Exerciții :

Continuați textele exprimându-vă părerea personală .

E dimineața . Ceasul anunță începerea unei zile noi .Mă ridic din pat , dar încă mi-e somn . Ce reguli de igienă sunt obligatorii dimineața .

Azi Cătălin a lipsit de la școală . Este prietenul meu , așa că am trecut pe la el să îl întreb ce i s-a întâmplat . Bunica lui mi-a spus ca e bolnav . Are

Condițiile de mediu ajută la prevenirea îmbolnăvirilor . Ce ați putea îmbunătăți în mediul vostru ?

În clasă

În parc

În jurul blocului

Ce sfaturi ați da copiilor dacă ați fi medici , pentru a prevenii îmbolnăvirile ?

Joc de rol :

- * Interpretați rolul unui medic care tratează copii bolnavi;
- * Desenați virușii așa cum vii imaginați;
- * Descrieți o zi in care ați fost bolnav de gripă;

.Scrie într-un enunț cel puțin trei semne ale gripei.

.....

.....

.Ce faci pentru a te vindeca când ești gripat (gripată) ?

.....

.....



Boli transmise de animale

Alex iubește mult animalele. De curând părinții i-au cumpărat un câine, pe care l-a numit Rex. Îi povestește lui Adrian despre toate năzbâtiile micului său prieten.

- L-ai vaccinat? întreabă Adrian.

- Desigur. Știu că animalele pot pune în pericol sănătatea omului. Nu numai câinele și pisica, dar orice animal de companie trebuie urmărit cu atenție, pentru că este purtător al unor bacterii, viruși sau paraziți.

- Medicul veterinar mi-a spus despre câteva boli transmise de animale: trichineloză, antraxul, giardioza, tetanosul.

- Și gripa aviară a făcut multe victime în lume, mai ales în unele țări din Asia, adaugă Alex.

- E plăcut să ai un animal de companie, dar trebuie să respecti cu strictețe regulile de igienă și să frecventezi periodic cabinetul medicului veterinar.

Dacă ați avea un animal de companie, ce măsuri ați lua pentru a preveni apariția unei boli infecțioase provenite de la animale?

Sfaturi :

- * Nu mângâiați animalele fără stăpân sau pe cele neînsoțite.
- * Atrageți atenția adulților, dacă e cazul, să distrugă muștele, gândacii și rozătoarele.
- * Spălați-vă mâinile cu apă și săpun înainte de masă.

Exerciții :

Adevărat sau fals:

Turbarea poate fi transmisă de la câine la om prin mușcătură ?

Animalele nu trebuie vaccinate .

Prin zgârieturile pisicii se transmite o boală , boală numită „ Boala ghearelor de pisică„ ?

Parazitozele sunt provocate de viermi intestinali .

Scrieți un dialog posibil , de 10-15 rânduri între un animal și stăpânul său .

Completați spațiile libere :

Ne putem îmbolnăvii dacă un animal bolnav șiapoi cu mâinile nespălate.
Sunt un pericol pentru sănătatepăstrate descoperite peste care s-au așezat

Fruitele și legumele.....laptele.....carnea consumată fără avizul
.....sunt surse ale unor boli transmisibile .

Eczeleme , negii , scabia sunt boli transmisibile pielii .

(mângâiere , mâncăm , alimentele , muștele , nespălate , nefiert , sanitar veterinar , atingerea) .

Dupa ce ați analizat relația dintre un animal de companie și stăpânul sau completați fișa de observație :

Numele și prenumele stăpânului

Numele animalului

Varsta

Rasa

Adresa.....

Vaccinari

Observații despre aspectul fizic

Observații despre hrană

Observații despre comportament

Observații despre sănătate

Reguli respectate de stăpân

Semnătura observatorului.....



Tudor și stomatologul

Într-o zi, Tudor a observat că un dinte crește năzdrăvan. I-a arătat mamei și au decis să meargă la stomatolog.

- Îmi este teamă, zice Tudor. Aparatul acela zgomotos cred că produce și durere.

- Nu te teme, s-ar putea să nu fie nevoie de acel aparat.

La medic au aflat că dinții strâmbi se pot corecta cu ajutorul unui aparat dentar.

În timpul controlului, doamna doctor l-a lăudat că are dinții sănătoși, curați și frumoși.

Băiatul i-a explicat că se spală pe dinți după fiecare masă. La școală a constatat că el face periajul corect și schimbă periuța la timp.

Povestiți si voi cum a fost ultima dată când ați mers la stomatolog.

Adevarat sau Fals

Dulciurile sunt recomandate pentru a păstra dinții sănătoși .

Legumele și fructele conțin vitamine și minerale folositoare organismului .

Laptele și derivatele sale nu trebuie să lipsească din alimentația copiilor.

Vizita periodică la cabinetul stomatologic este importantă și necesară .

Completați spațiile libere cu termenii dintre paranteze :

Educația de îngrijire a dinților începe înainte dedentiției definitive.

Nu se împrumută..... .Evitați consumulși.....înainte de culcare

Pentru a preveni apariția cariilor e bine să consultațimedicul stomatolog.

O alimentație sănătoasă , formată din , și
săracă în grăsimi , previne apariția bolilor dentare .

(apariția , periuța de dinți , sucurilor , dulciurilor , periodic , cereale , legume, fructe , lactate)

Alegeți varianta corectă :

* Periuța de dinți trebuie schimbată:

- a) la un an;
- b) la 3-4 luni;
- c) la 2 săptămâni.

* Periajul corect se face:

- a) pe toată suprafața dinților;
- b) numai pe exteriorul dinților;
- c) pe fiecare parte a dinților, pe limbă și pe interiorul obrajilor.

* Spălatul pe dinți se face:

- a) înainte de masă;

b) după fiecare masă;

c) numai dimineața.

* Se recomandă pastele de dinți:

a) cu mentă;

b) cu fluor;

c) care are prețul mai mic.

Activitate independentă:

* Desenați un dinte sănătos și unul cariat.

--	--



Portofoliu:

* Compunere: „La stomatolog”.

* Desen: Dintele (linia ca element de limbaj plastic).

* Reclama pentru periuța și pasta de dinți.

* Reguli de igienă a cavității bucale.



Sfaturi!

- * Spală-te pe dinți după fiecare masă!
- * Periați dinții și pe partea interioară și pe cea exterioară prin cel puțin 15 mișcări verticale!
- * După periaj, clătește-ți gura cu apă!
- * Periuța de dinți nu se împrumută, dar se schimbă la 1-2 luni!
- * Nu încerca să zdrobești cu dinții obiecte tari!
- * Nu introduce în gură pixuri , creioane!
- * Fă-ți periodic(de două ori pe an) un control la medicul stomatologic!

Înotul

Liviu și Adrian se întâlnesc de două ori pe săptămână și merg împreună la piscină pentru a lua lecții de înot.

- *Nu ți se pare prea mare efortul nostru? Întreabă Liviu ușor îngrijorat.*
- *Este efort, dar și relaxare. Uneori simt că efortul fizic pe care îl fac mă ajută să învăț mai bine.*
- *Mie nu îmi place când nu pot fi primul, zice Liviu. Mă străduiesc din tot sufletul să-i ajung pe ceilalți, dar, pentru ca nu sunt înalt, rămân în urmă.*
- *Important este să practicăm un sport și astfel avem satisfacții zilnice. Înotul este un sport complex care ne ajută să creștem frumos!*
- *Vara, la mare, îmi place să înot printre valuri și mă simt puternic. Recompensa pentru efortul meu din timpul anului este admirația celor din jur, adaugă Liviu.*

- Mai sunt și taberele sportive, concursurile la care participăm și diplomele pe care le-am obținut.

*Satisfacțiile ne dau putere să continuăm fără să ne gândim că efortul este mare.**



Activitate în perechi:

Povestiți întâmplări din viața voastră care v-au adus satisfacții.

Exerciții:

1. Completați spațiile libere cu termenii dintre paranteze:

* Recompensa morală pentru copii constă în.....

* Pentru..... suntem răsplătiți .

* Sportul favorizează apariția.....

* Dacă nu sunt învingător, am.....că am participat la concurs.

* Pentru un rezultat bun îmi doresc recompense:.....,,

(laude, aprecieri, daruri simbolice, fapte bune, încrederii în sine, satisfacții, bucuria).

2. Găsiți trei recompense potrivite pentru un coleg de clasă.

3. Desenați o diplomă.



Recreația

În drum spre casă, Liviu și Adi se întâlnesc cu Alex și Mihai care se ceartă de zor. Sunt agitați, au obrajii îmbujorați și își adresează cuvite jignitoare.

- Nu e bine să vă certați! Intervine Liviu.*
- El e vinovat, m-a insultat și nu suport acest lucru! Zice Alex.*
- Tu ai fost primul. M-ai poreclit și nu e prima dată, spune Mihai.*
- Voi nu știți că oamenii își pun o etichetă prin felul cum vorbesc? Întreabă Adi. E mai bine să fim toleranți și să nu dezvoltăm un conflict.*
- Numai un copil inteligent se poate opri la timp, adaugă Liviu. Chiar azi am învățat la școală despre trăsăturile morale ale persoanei.*
- Cei mari ne tot spun mereu cum să ne purtăm. Să repetăm împreună aceste reguli!*

Spuneți voi regulile pe care le credeți că le-au discutat.



Activități pe echipe

* Dezbateți în echipe regulamentul clasei și adăugați reguli noi.

Execiții:

1. Alcătuiți un text de 10-12 rânduri, în care să povestiți cum ați reacționat când ați fost porecliți, insultați sau etichetați.

2. Scrieți despre pedepsele primite la școală sau acasă.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Găsiți cuvintele ascunse în careu:

L	T	B	O	C	O	P	I	I
M	O	I	L	T	E	O	T	L
T	L	L	V	R	C	R	M	D
A	E	T	I	C	H	E	T	A
C	R	P	G	A	I	C	A	C
A	A	V	I	T	N	L	L	B
I	N	S	U	L	T	A	P	S
L	T	I	M	R	E	V	Z	L
D	A	E	C	H	I	P	A	A

4. Continuați imaginându-vă diferite întâmplări.

a) Eduard a ieșit din clasă în mare grabă, imediat ce s-a sunat. Pe coridor s-a lovit de Adrian, care alerga ca și el.

De aici a început cearta

- b) Bianca e tare jucăușă. Nici nu s-a sunat bine că iese brusc din bancă. A dărâmat toate caietele, cărțile și penarul colegei sale. Irina.....
- c) Alexandru e un copil isteț, dar își insultă frecvent colegii. Cătălina, colega lui de bancă, stă de vorbă cu el și îi dă câteva sfaturi.....



Sfaturi!

1. Nimeni nu are dreptul de a porecli un coleg, chiar dacă e un copil mai gras, mai slab, mai înalt sau mai scund. Nu uitați ca toți sunteți copii!
2. Nu e cazul să faceți glume pe seama copiilor care acum învață mai greu. S-ar putea ca ei să evolueze foarte bine. Ajuțați-i și veți fi buni colegi!
3. E bine să fim toleranți și prietenoși cu cei din jur. Fiecare are nevoie de înțelegerea celui alt și de prietenia tuturor!

Dorința împlinită

Alex e supărat că a greșit problema la test. Nu mai are curaj să participe la concursul „Olimpiadele cunoașterii,,. Înscrierile se încheie peste două zile.

Cristian a aflat despre supărarea prietenului său.

- De ce te descurajezi așa de ușor? Nu s-a sfârșit lumea că ai greșit tu problema. Concursurile te ajută să capeți încredere în puterile tale.

- O să mă mai gândesc, dar nu cred că mai are rost să încerc. Matematica nu e pentru toți.

- De unde știi dacă nu lucrezi? Suntem abia în clasa a III-a.

Noaptea, Alex a avut un vis ciudat. Se făcea că era la concurs și toate problemele i se păreau cunoscute.

S-a trezit hotărât să participe la concurs împreună cu Cristian.

Când au primit rezultatele au fost fericiți că puteau continua în etapa a II-a.

Obținuseră punctaj maxim.

Ce recompense credeți că au primit?

Exerciții:

Completați enunțurile:

* Pot

* Pot.....

* Vreau.....

* Vreau.....

* Nu pot.....

- * Nu pot.....
- * Nu vreau.....
- * Nu vreau.....

* Scrieți un text de 6-7 enunțuri cu titlul „ Sunt mândru de mine,,,

DA sau Nu?

- * Rezolv cu plăcere o problemă dificilă.
 - * Citesc lecturi suplimentare din proprie inițiativă.
 - * Ascult deseori muzică.
 - * Îmi place să merg la antrenamente sportive.
 - * Particip activ la toate lecțiile.
 - * Mă port civilizată la școală și pe stradă.
 - * Fac glume răutăcioase la adresa colegilor.
 - * Spun întotdeauna numai adevărul.
 - * Fac față situațiilor dificile.
-
- * Alegeți însușirile care vi se potrivesc: înalt, blond, silitor, conștiincios, răutăcios, atent, politicos, dezordonat, prietenos, amabil, inteligent.
 - * Justificați alegerile făcute într-un scurt text. Adăugați și alte calități proprii.

Teama de părinți, de profesor, de note

Ariana a primit testul de la limba română. E tristă și privește îngrijorată greșelile corectate cu roșu. Ochii i se umplu cu lacrimi.

-De ce plângi? Întreabă Alesia.

Vom reface testul împreună și nu vei mai greși data viitoare.

- Cum pot să-i arăt mamei acest test? Mă va certa și chiar voi fi aspru pedepsită. Așa face de fiecare dată.

- Toți părinții se întristează atunci când văd multe greșeli și note mici în caietele copiilor.

-Pe mine m-a avertizat înainte de test să nu greșesc. M-am gândit mult la pedeapsă și nu m-am putut concentra, spune Ariana. Aș da orice să nu fiu pedepsită. E destul că am luat notă mică.

- Mama mea nu e atât de severă. Sigur că nu se bucură dacă greșesc, dar îmi explică și are multă răbdare cu mine. Mereu îmi spune: „Nimeni nu s-a născut învățat,,. Mă îndeamnă mereu să muncesc și crede că rezultatele vor fi pe măsură.


Când sunteți în situația Arianei, cum procedează părinții voștri?

Exerciții:

1. DA sau NU?

- * Înveți doar ca să iei note bune.
- * Nota bună este răsplata muncii tale.
- * Greșelile trebuie corectate la timp.
- * Învățătoarea este pentru tine ca o mamă.
- * Greșești la teste de câte ori îți este frică.
- * Frica este un sentiment omenesc pe care trebuie să-l depășim.

1. Compuneți o scrisoare pentru mama în care să-i justificați o notă mică primită la test. Respectați cele trei părți ale compunerii.
2. Desenați florile preferate pentru mama.



Portofoliu:



Alcătuți un dosar care să cuprindă:

- proverbe despre curaj și frică;
- scrisori pentru mama sau pentru învățătoare;
- desene (chipul mamei, flori pentru mama);
- compuneri și poezii despre mama;
- poze.

Alimentele de origine vegetală sau animală și rolul lor

Ștefan și Florin merg împreună spre casă.

- Am văzut aseară o emisiune interesantă la televizor despre alimentația sănătoasă a omului, zice Ștefan.

- Știu și eu că sănătatea fiecăruia depinde de o alimentație echilibrată, naturală, dar și de consumul zilnic a cel puțin 2 litri de lichide. Exercițiile fizice și aerul curat, somnul profund și odihnitor asigură starea de bine a organismului, adaugă Florin.

- Am aflat aseară că cei care consumă crudități își întăresc imunitatea, simt mai puțin oboseala, iar organismul lor se înfrumusețează, continuă Ștefan. Prin fierberea legumelor și a zarzavaturilor se distruge în totalitate vitamina C, care e atât de folositoare în prevenirea bolilor dentare și ale pielii.

- Noi, copiii, iubim cruditățile și eu cred că voi fi sănătos pentru că adesea consum legume, fructe și zarzavaturi.

- Acum știu că alimentele naturale reprezintă garanția sănătății noastre și că pot preveni îmbolnăvirea dacă sunt atent la ce mănânc.

Medicul ne-a sfătuit să consumăm cu moderație următoarele alimente: pâinea albă, prăjiturile, mezelurile, afumăturile, carnea grasă, zahărul și sarea.

- Sunt dăunătoare produsele tratate cu diverși conservanți sau coloranți chimici, precum și sucurile sintetice.

Reține!

→ Alimentele trebuie prelucrate în condiții igienice.

→ Meniul zilnic trebuie să conțină toate grupele de alimente: carne, lapte, fructe, legume, cereale.

- Regimul lacto-vegetarian nu este indicat pentru copii.
- Produsele gen fast-food se recomandă a fi evitate.
- Consumați cât mai multe alimente pregătite în casă.



Știați că.....?

→ Pentru a trăi, pentru a crește, pentru a fi sănătoși și pentru a avea energia necesară muncii și jocului este nevoie de o alimentație sănătoasă și echilibrată.

→ Nevoile alimentare sunt diferite pentru fiecare individ, variind în funcție de ritmul de creștere, de nevoile energetice și de modul de viață al fiecăruia.

→ Alimentele contin: proteine, lipide, glucide, vitamine, săruri minerale și apă. Niciun aliment nu le conține pe toate. Carnea, peștele, oul, conțin proteine animale, lipide, vitamina A și D. Laptele și produsele lactate conțin: proteine animale, calciu, lipide, vitamina A și B. Legumele, cerealele și fructele conțin: proteine vegetale, amidon și vitamine. Produsele de panificație au în compoziția lor: amidon, proteine vegetale și vitamina B. Dulciurile conțin în special zahăr sau îndulcitori fără aport de calorii.

Exerciții:

Completați tabelul cu produse diferite din grupa:

Carne	Lapte	Produse de panificație	Dulciuri

--	--	--	--

Completați tabelul:

Alimente recomandate	Alimente nerecomandate

* Redactați un scurt dialog între mama și copil cu titlul „Masa festivă,,.

* Activitate în perechi:

● Realizați, împreună cu colegul de bancă, un meniu sănătos pentru o zi. Nu uitați să cuprindeți: micul dejun, prânzul, cina și cele două gustări.



* Activitate practică:

● Formați echipe de câte 4-5 elevi și pregătiți o salată de fructe după o rețetă proprie.



Portofoliu:

Căutați informații despre proteine, lipide și glucide, apoi notați pe o fișă ce sunt ele și în ce alimente le găsim.

Calitatea alimentelor

În alimentație este de preferat să folosim produsele proaspete: lapte, carne, pește, ouă, legume, fructe. Ele se alterează ușor dacă nu sunt păstrate în condiții speciale, la temperaturi scăzute.

Toate persoanele care ating alimentele, de la producător până la consumator, au obligația morală de a respecta normele igienice (mâini și vase curate, echipamente specifice, condiții de păstrare și depozitare corespunzătoare).

Cei mai mulți consumatori nu asistă la producerea alimentelor de larg consum. Pot, însă, la cumpărare să verifice cu atenție conținutul etichetei (data fabricației, termenul de valabilitate, compoziția, producătorul). Nu întotdeauna ambalajul atrăgător arată calitatea. Fiecare produs alimentar de calitate are un aspect plăcut.

Carnea de vită este tare, de culoare roșu- rubiniu, cu grăsime albă. Carnea de porc este tare, trandafirie, cu grăsime albă sau roz- alb. Carnea de pasăre are culoarea uniformă, fără porțiuni vinete în zona aripilor și a pulpelor.

Peștele proaspăt nu are corpul lipicios, solzii se desprind greu, iar carnea este bine prinsă de oase.



Știați că.....?

- o Aditivii alimentari păstrează alimentele nealterate o perioadă de timp. Ei îmbunătățesc gustul, culoarea, aroma.
- o Producătorul este obligat să precizeze aditivii folosiți, pe ambalajul produselor.
- o Unii aditivi sunt naturali, fiind obținuți din soia, porumb sau sfeclă roșie.
- o Sunt și aditivi periculoși care pot provoca diferite boli. Persoanele sensibile vor evita produsele cu acești aditivi.

Exerciții:

Descrieți aspectul laptelui, al salamului și al pâinii de la market și notați termenul de valabilitate pentru cinci produse.

Gândiți-vă la mâncarea preferată, apoi argumentați într-un scurt text care dintre însușirile acesteia v-a făcut să o alegeți.

Alcătuți un text cu titlul „ Povestea pâinii,,

DA sau NU?

- Produsele culinare se păstrează la rece.
- Consum legume și fructe fără a le spăla.
- Consum hrana proaspătă și corect preparată.
- Iau masa la orice oră.
- Beau apa numai la sfârșitul meselor.
- Mestec repede și înghit grăbit alimentele.
- Mențin la masă o bună dispoziție.
- Obisnuiesc să gust diverse alimente între mese.

Alegeți varianta corectă:

- Lipidele și glucidele au rolul de:

- a) a elimina toxinele din organism;
- b) a regla temperatura corpului;
- c) a produce energia necesară organismului.

- Sărurile minerale contribuie la:

- a) dezvoltarea oaselor și a dinților;
- b) eliminarea toxinelor din organism;
- c) producerea globulelor roșii.

- Vitaminele A și D sunt necesare pentru:

- a) a dizolva grăsimile;
- b) creșterea copiilor și a tinerilor;
- c) menținerea echilibrului psihic.

- Apa din organism are rolul de:

- a) a uniformiza temperatura corpului;
- b) a asigura creșterea organismului;
- c) a elimina toxinele din organism.

Joc de rol:

„Sunt un aliment. Descrie-mă și recunoaște-mă!„

Pe rând elevii vor prezenta cât mai multe însușiri ale unui aliment, calități după care acesta să poată fi recunoscut de ceilalți.

Activitate independentă: Creați o reclamă originală pentru un produs alimentar.

Dulciurile- necesitate și exces

Dulciurile sunt necesare organismului, au rol energetic, dar trebuie consumate rațional. Ele furnizează energia necesară activităților zilnice. Zahărul se găsește în lapte (lactoză), fructe (fructoză), orez, cartofi, legume uscate. Zahărul din comerț se obține prin prelucrarea sfecei de zahăr sau a trestiei de zahăr.

Dulciurile sunt apreciate de copii pentru gustul lor plăcut, însă consumul excesiv duce la obezitate. Obezitatea este îngrășarea exagerată și produce diverse boli și disconfort.

Bomboanele, ciocolata, înghețata, prăjiturile pot fi consumate după mese, la desert. Dacă sunt consumate între mese duc la lipsa poftei de mâncare. Consumate la cină, dulciurile favorizează apariția cariilor dentare.

Tot în categoria dulciurilor se încadrează și sucurile obținute din fructe (sucuri naturale) sau din concentrat de fructe și îndulcitori chimici. Sunt recomandate sucurile naturale, celelalte fiind de multe ori dăunătoare.

Știați că....?

- * Ciocolata proaspătă prezintă o suprafață lucioasă, fără pete.
- * Biscuiții au aroma și gust specific, suprafața netedă, fără spații cu aer.
- * Drajeurile de calitate sunt netede, lucioase, nelipicioase.
- * Fructele folosite pentru sucurile naturale trebuie să fie proaspete, sănătoase, bine spălate.
- * Este de dorit consumul apelor minerale pentru completarea necesarului de lichide al organismului.
- * Este necesar să bem cel puțin un litru și jumătate de lichide zilnic.

Exerciții:

1. DA sau NU?

- * Dulciurile se consumă după cină.
- * Când cumpăr ciocolată, citesc cu atenție eticheta.
- * Bomboanele, jeleurile, șerbetul pot fi consumate oricând.
- * Înlocuim cu succes zahărul cu mierea de albine.

- * Prefer sucurile naturale.
 - * Cele mai bune prăjituri sunt cele făcute de bunica sau de mama.
2. Cereți unei persoane apropiate o rețetă de prăjitură! Faceți apoi schimb de rețetă cu un coleg din clasă.
 3. Menționați mai multe calități ale „înghețatei,, , apoi explicate de ce trebuie să fim prudenți când o consumăm.
 4. Desenați „Palatul Dulciurilor,, , așa cum vi-l imaginați.



Portofoliu:

Vizitați trei magazine de dulciuri și urmăriți:

1. Curățenia în magazin;
2. Modul de expunere a produselor;
3. Calitatea produselor – termen de valabilitate de pe etichete;
4. Amabilitatea vânzătoarelor;
5. Ingredientele folosite în prepararea produselor.

- Notați pe o fișă, sub formă de tabel, rezultatul observațiilor voastre, apoi trageți concluzii despre calitatea magazinelor respective.
- Activitate independentă

De multe ori, copiii sunt tentați să consume dulciuri în exces. Povestiți o întâmplare nefericită legată de consumul de dulciuri.

Efecte negative

Dacă sunt consumate în exces, dulciurile pot deveni adevărați inamici pentru sănătatea noastră, provocând chiar boli grave.

1. *Obezitatea este o boală caracterizată prin creșterea în greutate datorată excesului de alimente și vieții sedentare.*

Cauze: dezechilibrul între energia produsă și cea consumată de organism.

Există situații în care obezul nu mănâncă mai mult decât ceilalți membri ai familiei, dar cu ani în urmă, cu siguranță a mâncat mai mult.

Sedentarismul (lipsa exercițiului fizic) duce la obezitate.

Consumul excesiv de dulciuri duce la obezitate încă din copilărie.

Obezitatea are urmări grave:

- *insuficiență cardiacă;*
- *hipertensiune arterială;*
- *hemoragie cerebrală;*
- *constipație.*

Prevenire:

- * *evitarea dulciurilor și a excesului alimentar;*
- * *părinții trebuie să renunțe la obiceiul de a „îndopa,, copiii;*
- * *supravegherea atentă a greutateii copiilor;*
- * *corelarea poftei de mâncare cu nevoile energetice;*
- * *evitarea sedentarismului;*

2. *Diabetul este o boală în care organismul nu poate să folosească sau să depoziteze glucoza. Aceasta ajunge în sânge și provoacă dereglări grave*

Simptome:

- *senzație de sete;*
- *nevoia de a urina des;*
- *pierderea în greutate;*
- *senzația crescută de foame;*
- *vedere slăbită;*
- *răni care se vindecă greu.*

Sunt predispuse la diabet persoanele care au rude apropiate bolnave de diabet, precum și persoanele obeze.

Bolnavii de diabet iau tratament zilnic, iar unii dintre ei sunt nevoiți să-și injecteze zilnic insulină.

Prevenire:

- *Exerciții fizice, control medical periodic, alimentație sănătoasă.*
- *În familiile în care există diabetici se recomandă atenta supraveghere a bolii prin analize periodice, evitarea excesului de făinoase și dulciuri.*

Și dantura poate avea de suferit în urma excesului de dulciuri, mai ales dacă nu este îngrijită atent și cu regularitate.

Exerciții:

1. Ce alimente credeți că sunt potrivite pentru pachetul de la școală?
2. Imaginați un dialog între medicul școlii și un copil care a avut de suferit din cauză că a mâncat prea multe dulciuri.

Activitate în perechi:

Formați două echipe și organizați „Procesul dulciurilor,, (o echipă va fi „PRO,, alta va fi „CONTRA,,).

De unde vin copiii ?

Andrei era la grădiniță și îl măcina gândul cum a apărut el pe lume. A aflat de la sora lui, Irina, că berzele aduc copii.

- De unde aduc berzele atâția copii?

- Din Africa, acolo pleacă toamna.

- Trebuie să-ți spun adevărul. Povestea fiecărui copil începe cu doi tineri frumoși care se iubesc mult. Din iubirea lor se naște un copil care stă în pântecul mamei nouă luni, timp în care se dezvoltă dintr-o celulă mică din corpul mamei, unită cu alta provenită de la tată.

- Cum poate trăi acolo?

- Se hrănește prin cordonul ombilical, care se taie la naștere. Prin el, sângele mamei aduce hrană și oxigen puilui de om. La început acesta este doar o celulă mai mică de un milimetru, iar la naștere are în jur de 50 de centimetri.

Mai mult, orice copil are trăsături asemănătoare cu ale părinților. Aceștia îl iubesc și îl ocrotesc cu dreg pe bebeluș. Au grijă mereu să nu-i lipsească nimic și să fie înconjurat de multă dragoste, ca el să crească mare.

Exerciții:

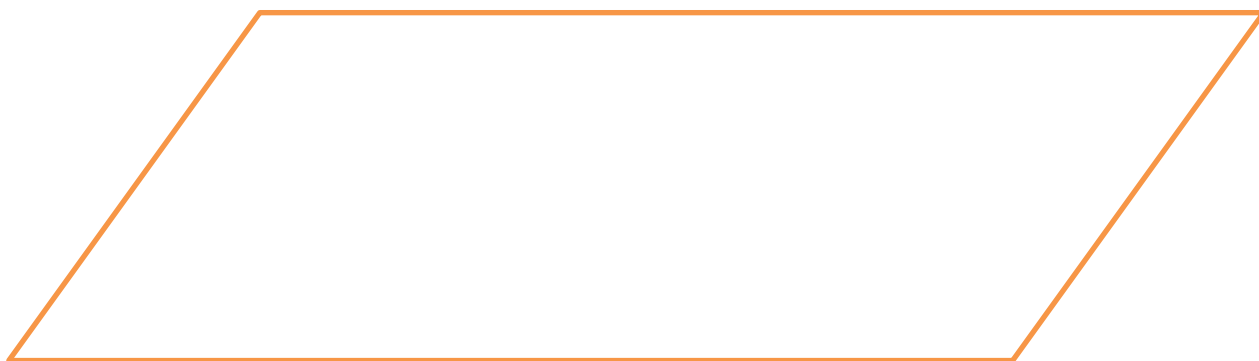
1. Descrieți primele voastre luni de viață, așa cum vi le-a povestit mama.
2. Enumerați câteva trăsături moștenite de la părinții voștri!

Mama	Tata

3. Completați corespunzător spațiile libere:

- * Mama mamei este pentru mine.....
- * Fratele tatălui este.....meu.
- * Fiul surorii mamei mele estemeu.
- * Eu sunt.....bunicii mele.
- *mamei este mătușa mea.
- * M-a botezat

4. Desenați jucăria preferată sau cel mai mult dorită.



Portofoliu:

- * Într-un dosar, reuniți următoarele material:
 - copie după certificatul de naștere;
 - descrierea fiecărui membru al familiei, poze de familie;
 - un desen cu tema „În familie,,.

Fetele și băieții

În fiecare clasă există fete și băieți. Aceștia se aseamănă, dar între ei există și deosebiri.

Se aseamănă pentru că toți merg, vorbesc, cresc, se hrănesc, se joacă, gândesc și învață.

Fetele se îmbracă cu rochițe, fustițe, pantaloni. Multe au părul împletit și poartă bijuterii.

Băieții au părul scurt, nu poartă cercei și se îmbracă în costum.

Atât băieții, cât și fetele vorbesc și se poartă frumos. Se joacă împreună și sunt prieteni.

În clasă, fetele se înțeleg cu băieții.

- Nu îmi plac băieții bătăuși, răi și nepoliticoși. Ei sunt mai puternici decât fetele și de aceea trebuie să ne ocrotească, să ne vorbească frumos, să fie mereu atenți cu noi, zice Diana.

- Eu apreciez fetele gingașe, istețe, manierate. Am văzut, însă, fete mi rele decât băieții, spune Andrei.

Toți suntem copii și avem multe preocupări comune. Comportamentul nostru în clasă, pe stradă, în parc, în autobuz, arată celor din jur cum ne-au educat părinții și dascălii noștri.

Exercitii:

1. Scrieți un text de 5-7 enunțuri în care să arătați asemănările și deosebirile dintre fetele și băieții din clasa voastră.
2. Alcătuiți enunțuri în care cuvântul „copii,, să aibă înțelesuri diferite.

Știați că.....?

- La 10-11 ani fetele sunt mai evaluate în relația cu băieții
- Băieții sunt „mai copilăroși,, , le tachinează, uneori cu brutalități de limbaj.

- Începe cea mai înduioșătoare prietenie între fete și băieți.
- Atât fetele cât și băieții nu mai acceptă tutela familiei, dorind o libertate și independență nelimitată.
- Și fetele și băieții simt nevoia să aibă condiții (spațiu, timp) pentru intimitate.
- Devin autocritici cu munca personală.
- Se informează despre evenimente, dincolo de familie și școală.
- Pentru timpul liber fac tot felul de planuri, proiecte.
- Sunt interesați de sport, dans, preferă spectacolele și filmele de acțiune.
- Părinții trebuie să exercite un control permanent al prietenilor.

3. Completați tabelul gândindu-vă la deosebirile dintre fete și băieți.

Știu	Vreau să știu	Am aflat

4. Formulați cât mai multe întrebări despre fete și băieți.

5. Găsiți cât mai multe cuvinte:

B	R	S	L	N	T	B	A	I	A	T	R
G	I	N	G	A	S	A	C	O	P	I	L
E	L	E	G	A	N	T	A	T	E	N	T
A	P	L	O	M	A	N	I	E	R	A	T
O	I	I	R	P	U	T	E	R	N	I	C
R	N	N	A	O	S	I	R	E	O	R	O
O	C	I	R	E	A	L	A	C	L	I	L
O	O	S	O	C	I	A	B	I	L	T	E
N	R	T	A	N	A	R	O	B	A	G	
A	E	I	O	R	P	T	A	L	T	N	
T	C	T	O	L	E	R	A	N	T	R	

Joc:

Descrieți în cât mai multe propoziții un coleg, el să se recunoască și să continue jocul.

Creșterea și dezvoltarea



Știați că.....?

● Pubertatea este o perioadă a vieții cuprinsă între copilărie și adolescență. În corpul fiecăruia se petrec multe transformări:

- creșterea trunchiului, a brațelor, a picioarelor;
- corpul transpiră mai mult;
- se accentuează diferențele dintre băieți și fete;
- îngroșarea vocii la băieți;
- apariția acneei și a părului pe corp;
- se dezvoltă mai mult gândirea, memoria, imaginația.

Pubertatea începe între 8-12 ani și se termină în jurul vârstei de 16 ani. Transformările din această perioadă aduc neliniște, dar sunt normale și nu trebuie să ne îngrijoreze.



Portofoliu:

Alcătuți un text scurt în care să prezentați transformările propriului corp. Atașați fotografiile ale voastre din diferite etape ale vieții.



Sfaturi:

- În perioada pubertății respectați cu strictețe regulile de igienă personală.
- Spălați-vă cu apă și săpun dimineața, seara și după efort fizic!
- Folosiți un deodorant plăcut!
- Schimbați zilnic lenjeria intimă și șosetele!
- Evitați lenjeria intimă sintetică, prea strâmtă, care nu permite aerisirea pielii.
- Alegeți îmbrăcăminte și încălțăminte comodă, pentru că ritmul de creștere este alert!

Exerciții:

1. DA sau Nu?
 - * Pubertatea nu este o boală, ci este un stadiu de creștere a organismului, deci este o stare normală.
 - * Perioada pubertății este cuprinsă între 10-20 ani.
 - * Adresezi întrebări părinților sau dascălilor despre transformările corpului tău.
 - * Preocupările tale din această perioadă sunt diferite de cele din copilărie.
 - * Ești trist, te îngrijorezi, ești tulburat, singuratic, pentru că nu ai toate informațiile despre pubertate.
2. Comentați fapta unui băiat care a copiat la test pentru a obține o notă mare.



UNIUNEA EUROPEANĂ



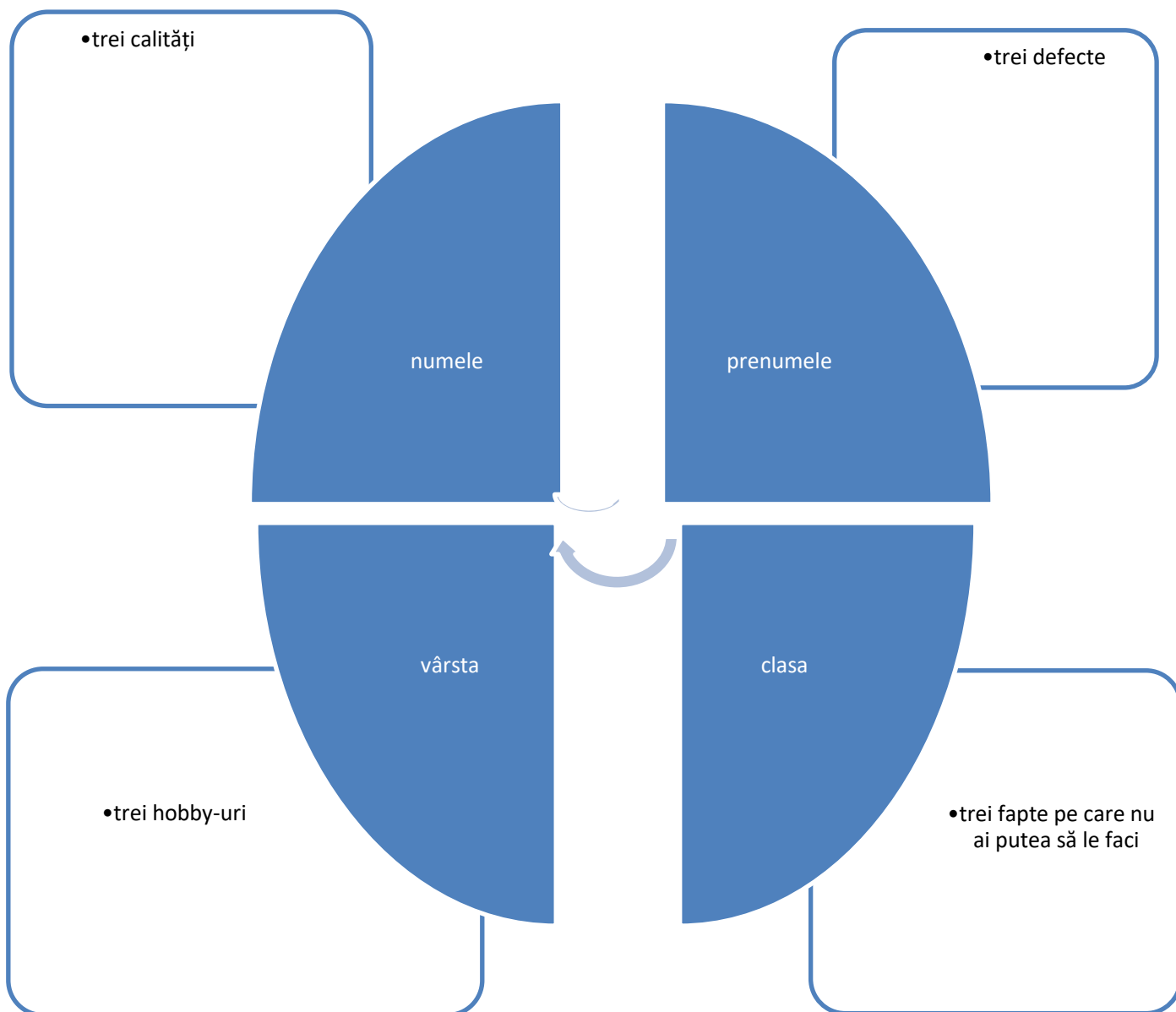
Instrumente Structurale
2014-2020

3. Realizați-vă blazonul personal



***“Școală pentru toți –
educație pentru fiecare!”***





4. Imaginați-vă clasa fără fete (dacă ești băiat) sau fără băieți (dacă ești fată).



Substanțe toxice



Știați că.....?

- Substanțele toxice introduse în organism modifică modul de funcționare a acestuia, modul de gândire și de comportare a individului.
- Tutunul, alcoolul, medicamentele luate la întâmplare și drogurile sunt substanțe toxice.
- Fumătorii sunt expuși bolilor de plămâni, celor cardiovasculare, ulcerului și altor afecțiuni ale stomacului. Organismul fumătorilor are o rezistență scăzută în fața bolilor. Tutunul dăunează și celor care stau lângă fumători.
- Alcoolul intră direct în sânge și provoacă boli ale ficatului, inimii, creierului. Consumatorii de alcool au un comportament violent, sunt irascibili și iau decizii greșite. Este interzisă conducerea autovehiculelor pentru cei au consumat alcool, fie și în cantități mici.
- Drogurile sunt substanțe care îl determină pe consumator să aibă un comportament anormal, modifică felul în care reacționează sau comunică cu ceilalți, duc la depresii, insomnii, halucinații, afectează memoria. Ele creează dependență și de cele mai multe ori duc la moartea persoanei respective, dacă nu renunță la timp.
- Procesul de dezintoxicare este anevoios. Toxicomanul are nevoie de multă voință și de supravegherea atentă a specialiștilor. Nimeni nu trebuie să încerce drogurile, nici din curiozitate și nici la îndemnul altor persoane.

Exerciții:

1. Povestiți o întâmplare despre un copil care a acceptat îndemnul unui „prieten,, de a fuma.

2. Găsiți câteva argumente prin care ați putea convinge un fumător să renunțe la prostul său obicei.
3. Continuați textul:

Lupta cu drogurile

Cornel face parte dintr-o familie săracă. Tatăl lui este șomer, mama sa este femeie de serviciu. Mai are încă trei frați și de multe ori nu au ce să mănânce.

S-a plictisit de asemenea viață. Un prieten, copil de pe stradă, i-a spus că un drog slab îl va ajuta să uite de grijile acestea. L-a invitat să ia prima doză....

4. Adevărat sau fals?
 - * Pot/ nu pot consuma alcool bărbații, femeile, copiii?
 - * Consumat în cantități mari/mici alcoolul provoacă bătăială, gândire confuză, mișcări balansate ale corpului, tulburări de vedere.
 - * Drogurile pot fi consumate/ evitate experimental.
 - * Un tânăr are/nu are dreptul să consume droguri chiar dacă i se pare distractiv.
 - * E periculoasă/ lipsită de pericol experiența fumatului pentru adolescenți.
 - * Dacă un prieten care a mai încercat drogurile mă îndeamnă și pe mine, accept/nu accept îndemnul lui.
5. Alcătuiți un dialog în care să spuneți un NU hotărât celui care vă îndeamnă să încercați din curiozitate droguri ușoare.
6. Separați în două coloane măsurile de prevenire și măsurile de întrerupere a consumului de alcool și droguri:
 - informarea;
 - supravegherea medicală;
 - tratamentul special;

- autocunoașterea;
- încrederea în propria persoană;
- psihoterapie;
- selectarea atentă a prietenilor;
- comunicarea cu cei din jur;
- aderarea la grupuri de foști consumatori;
- detașarea de grupul unde a început consumul;
- solicitarea ajutorului părinților, prietenilor;
- anunțarea părinților când ți se propune să consumi droguri;
- atmosfera caldă, iubitoare în familie.

7. Discutați despre tineri care au devenit dependenți de droguri pentru că:

- a) Aveau un comportament rebel;
- b) Căutau senzații tari;
- c) Nu au fost puternici, de aceea nu au rezistat tentației;
- d) În anturajul lor existau tineri care se drogau;
- e) Au fost curioși să încerce la o vârstă mică;
- f) Au utilizat de timpuriu tutunul și alcoolul și căutau altceva.



Portofoliu:

o Decupați din ziare și reviste, articole despre copii care consumă substanțele toxice și discutați despre urmările acestui fapt în familie și în viața socială a acestora.

Atenție!

Utilizarea ocazională duce la apariția dependenței.

Dacă vei fi tentat vreodată, gândește-te cum vrei să fie viața ta, pentru că nu ai decât una singură!!!

Accidente cu substanțe toxice

- a) Insecticidele, diluanții, detergenții lichizi, medicamentele, dacă sunt păstrate în sticle fără etichete, pot fi cauza unor accidente grave.
- b) Vasele cu apă fierbinte, cu ulei încins, dacă sunt manevrate neatent pot provoca arsuri grave.
- c) Substanțele chimice din laboratorul școlii vor fi folosite numai în prezența profesorului, pentru a fi evitate accidentele.
- d) Medicamentele luate fără recomandarea medicului sau într-o cantitate mai mare decât cea prescrisă în rețetă provoacă intoxicații grave, uneori chiar moartea.
- e) Înțepăturile în cuie sau rănila produse de sârme, de table ruginite, vor fi tratate de către medic. I se va face rănitului vaccinul antitetanos și va fi dezinfectată rana cu substanțe potrivite: rivanol sau apă oxigenată.
- f) Gazul dintr-o butelie defectă, conductele de gaz fisurate pot fi sursa unor incendii devastatoare.
- g) Alimentele care sunt consumate, deși termenul de valabilitate a expirat pot produce toxiinfecții alimentare grave.
- h) Substanțele toxice inhalate pot cauza leziuni cerebrale, tumori și chiar decesul.



Sfaturi!

* Nu acceptați să rămâneți alături de cei care fumează!

Exerciții!

1. Povestiți pe scurt o întâmplare depre o persoană care a ingerat substanțe toxice.
2. Ce sfaturi utile în prevenirea accidentelor provocate de substanțe toxice ați primit voi de la părinți sau de la alte persoane?
3. Eliminați intrusul din fiecare șir:
* apă, suc, ceai, lapte, alcool, coca-cola, fanta.

- * aspirină, decasept, ospen, algocalmin, diazepam, fervex.
- * ulei, oțet, insecticid, lapte, vin, bere.
- * ciocolată, bomboane, tutun, prăjituri, înghețată.

4. Scrieți câte două măsuri de prim ajutor în caz de:

- intoxicație cu medicamente luate în exces;
- înțepături în cuie, sârmă, tablă.

Activitate independentă:

Precizați cum pot fi prevenite accidentele provocate de diferite substanțe toxice.



Jocul

Ora de educație fizică

Toți elevii din clasa noastră așteaptă cu nerăbdare ora de educație fizică. După ce efectuăm complexul de exerciții pentru dezvoltare fizică generală, ne împărțim în echipe și ne jucăm. Cel mai mult ne plac ștafetele. Suntem atenți la explicațiile doamnei învățătoare, pentru că vrem să câștigăm întrecerea.

Începe ștafeta. Trebuie să alergăm, să ocolim un obstacol, să sărim peste banca de gimnastică și să ne întoarcem pentru a preda ștafeta următorului coleg. Deodată, Dănuț se împiedică și cade. Nimeni nu a văzut că Alexandru l-a împins la plecare. A crezut că așa își va ajuta echipa. Dănuț plânge.

Jocul se oprește. Doamna învățătoare.....

Activitate independentă: Continuați textul și povestiți ce s-ar fi întâmplat în clasa voastră într-o asemenea situație.

Exerciții:

1. Stabiliți ce reguli trebuie respectate în timpul jocului pentru a evita accidentele.
2. Completați tabelele:

Jocuri preferate	
- la ora de educație fizică	
- la ora de limba română	
-în tabără	
- la ora de matematică	
- la ora de educație pentru sănătate	

Accidente posibile în timpul jocului	
- în sala de clasă	
- pe terenul de sport	
- în curtea școlii	

- în parc	
- în excursie	
- la picnic	

3. Descrieți un joc. Nu uitați să precizați ce reguli trebuie să respectați.
4. Jocul păcălelilor: Elevii vor formula propoziții – capcană, ceilalți vor spune „da,, sau „nu,,. Cel care se păcălește primește un măgăruș (desen, abțibild).



Câștigă cel care nu a primit niciun măgăruș.

Exemple de propoziții- capcană:

- La ora de educație fizică rezolvăm probleme de matematică.
- Zăpada este albastră.
- Păsările călătoare pleacă în țările calde vara.



Portofoliu:

Aduceți frunze presate de diferite forme și culori, apoi alcătuiți un tablou colectiv de primăvară.

În recreație

Este pauza mare. Curtea școlii este plină de copii veseli și jucăuși. Deodată se aude un țipăt. Elevii și învățătorul de serviciu se apropie de Alexandru, roșu de furie.

- *Ce s-a întâmplat? Întreabă învățătorul.*
- *A vrut să-mi ia pachetul de biscuiți. Nu i l-am dat și m-a lovit. Mă doare rău piciorul.*
- *Si el a dat în mine și mi-a vorbit urât, adaugă Alexandru.*
- *De ce ai fost violent, Andrei? Eu te știu băiat cuminte.*
- *Părinții m-au învățat să răspund în același mod.*
- *Nu ați procedat bine. Atitudinea voastră a fost greșită. Vom continua în clasă discuția și vom lua măsuri împreună.*

Exerciții:

1. Alcătuiți un text scurt în care să povestiți o întâmplare asemănătoare.
2. Explicați citatul lui Nicolae Iorga: „Copiii învață bunătatea de la natură și răutatea de la oameni,,”.
3. Enumerați câteva cauze care au dus la violență verbală în clasa voastră. Ce urmări a avut acest comportament?

Sugestii:

- a) Cauze: * temperament vulcanic, necontrolat;
 - * irascibilitate, intoleranță;
 - * lipsă de educație.
- b) Urmări: * violență verbală, degenerată în violență fizică;
 - * accidente grave;

* scăderea randamentului școlar.

4. DA sau Nu?

- * La școală toți copiii sunt în siguranță.
- * Bătaia între copii este interzisă.
- * Scuzele pot pune capăt unei situații neplăcute.
- * Când greșești dai vina pe un alt copil.
- * Ești prieten cu copiii care iubesc bătaia.
- * Violența ajută la rezolvarea conflictelor.

5. Precizați câteva modalități prin care puteți să-i determinați pe copiii violenți să-și schimbe comportamentul.



Portofoliu:

* Recitiți regulamentul clasei. Studiați toate regulile. Eliminați-le pe cele care nu se mai potrivesc.



Activități pe echipe:

Organizați-vă în două echipe și aduceți argumente pro și contra violenței verbale, într-un proces „Violența verbală în timpul jocului,,

Supărarea lui Ionuț

Ionuț și Tudor s-au întâlnit la joacă. Ionuț e supărată și nu are chef de joacă. Tudor e nedumerit.

- De ce ești așa trist, Ionuț?

- Cum să nu fiu supărat? Credeam că mama mă iubește mult. Aseară a venit supărată de la serviciu și a izbucnit și mai rău când a văzut dezordinea din camera mea. N.am apucat să-i spun că voi pune lucrurile la locul lor. M-a lovit rău și mă doare mâna. Dar mai mult mă doare sufletul.

- Nu ai încercat să vorbești cu ea?

- Acum ea ar vrea să o iert, dar încă nu pot. Aș avea multe să-i spun, dar o las pe ea să înțeleagă cât de mult a greșit.

Activitate independentă:

Voi ce credeți ca avea de spus Ionuț?



Joc de rol:

* Interpretați rolul unui părinte care și-a bătut copilul.

Exerciții:

1. Povestiți situații cunoscute când copiii au fost pedepsiți prin bătaie de către adulți.
2. Completați spațiile libere:
 - a) O ceartă nu se rezolvă prin..... .
 - b) Violența asupra copiilor este de multe ori cauzată de starea de a adulților.
 - c) Bătaia reprezintă o.....flagrantă a drepturilor și libertăților unei persoane.
 - d) Bătaia suportată de o persoană fără este un abuz.
 - e) O persoana amenințată devine o persoană..... .

(apărare, bătaie, nervozitate, încălcare, agresivă).

3. Alcătuiți un text scurt din care să reiasă că uneori televizorul influențează negativ comportamentul persoanelor (adulți, copii).
4. Scrieți câteva sfaturi pentru părinții care își agresează copiii.



Portofoliu:

Realizați un portofoliu cu titlul „Nu agreșați copiii!,, , care să cuprindă:

- desene;
- întâmplări reale povestite pe scurt;
- sfaturi pentru adulți;
- sfaturi pentru copii;
- colaje.

Toate materialele să vină în ajutorul copiilor agreșați!



Efort fizic, efort intelectual

Elevii clasei noastre sunt bucuroși că au ora de educație fizică. Echipați corespunzător, se îndreaptă în ordine spre sala de sport.

- Doamna învățătoare, întreabă Tudor, nu ar fi bine să avem mai multe ore de educație fizică și mai puține de limba și literatura română?

- Nu, explică doamna învățătoare. Efortul fizic trebuie combinat cu efortul intelectual. Școala nu înseamnă numai educație fizică.

- Tocmai Tudor vorbește! El, care are zilnic antrenament la club, spune Cristina.

- Este indicat să practicați un sport și să faceți zilnic exerciții fizice. Cei care iubesc sportul și îl practică mereu au un organism dezvoltat armonios, sunt mai sănătoși și rezistă mai bine la efort fizic și intelectual.

- Începem ora de educație fizică. Puteți să continuați discuția în pauza următoare.

Exerciții:

1. Formulați întrebări și răspunsuri despre efortul fizic și efortul intelectual.
2. Credeți că întrecerile sportive vă solicită numai din punct de vedere fizic? Argumentați.
3. Completați spațiile libere:
 - * Săritura la coardă este o activitate
 - * Jocul pe calculator presupune un efort.....
 - * Efectuarea temei la matematică este o activitate.....
 - * Exercițiile de învioreare fac parte din.....
 - * Activitatea fizică preferată de tine este.....
 - * Activitatea intelectuală care îți face plăcere.....
 - * Sădirea unui copac necesită efort.....
4. Găsiți cinci verbe care să arate activități intelectuale și cinci verbe care să arate activități fizice.



Știați că.....?

- Prin efort fizic avem șansa de a reduce anumiți factori riscanți pentru sănătate: greutatea corporală crescută și tensiunea arterială mărită.
- Există însă și boli care se manifestă doar în anumite situații, având legătură cu efortul fizic, de aceea e bine să păstrăm măsura în tot ceea ce întreprindem.

Educația fizică și sportul

Educația fizică se desfășoară organizat (în școală, la cluburi sportive) sau independent (gimnastică zilnică, jocuri, plimbări).

Efortul fizic desfășurat după anumite criterii are multiple beneficii asupra sănătății organismului. Influențele pozitive se pot observa în cazul unor afecțiuni ale inimii, plămânilor, oaselor și mușchilor.

Prin practicarea exercițiilor fizice crește cantitatea sânge pe care o poate pompa inima. Plămânii funcționează mai bine. Crește forța și rezistența mușchilor și a oaselor. Se îmbunătățește încrederea în propria persoană, sporește rezistența la infecții, se previne apariția obezității.

Sportul se leagă de noțiunile: întrecere, victorie, bucurie, fair-play.

Mersul, joggingul, alergarea sunt importante pentru prevenirea unor suferințe și se desfășoară după o încălzire prealabilă.

Jocurile sportive oferă plăcere, deconectare, dezvoltă spiritul de cooperare și de competiție, îi încurajează pe cei timizi.

Înotul este mai solicitant decât alergarea, mai complex decât gimnastica și mai eficient pentru sănătate.

Turismul este o variantă plăcută a activității fizice și se practică sub forma plimbărilor, excursiilor și a drumețiilor. El contribuie la întărirea sănătății, relaxarea organismului și la îmbogățirea cunoștințelor.

Exerciții:

1. Povestiți cum se desfășoară o oră de educație fizică sau de antrenament.
2. Alcătuiți propoziții în care substantivul „mușchi”, să aibă înțelesuri diferite.
3. Găsiți cinci substantive care să denumească sporturi și alcătuiți enunțuri cu fiecare.
4. Grupați cuvintele care au același înțeles: curaj, coleg, odihnă, izbândă, util, relaxare, necesar, îndrăzneală, depășire, victorie, coechipier, întrecere.
5. Scrieți o scrisoare unui prieten, în care să-i povestiți o întâmplare de pe terenul de sport.
6. Realizați un colaj cu titlul „Sportul preferat,,”.



Odihna

După un efort fizic sau intelectual, organismul are nevoie de odihnă pentru a se reface.

Odihna nu înseamnă renunțarea totală la activități. Fiecare individ poate opta pentru o formă de odihnă activă: jocuri, plimbări, sport, vizionarea unor filme, teatru, spectacole, lecturi, audiții muzicale sau somn. Activitățile fizice sau intelectuale sunt eficiente dacă alternează cu momentele de odihnă.

Somnul este cel mai eficient mod de odihnă și ocupă în programul zilnic al copilului un număr de 10-11 ore.

Pentru a avea un somn odihnitor este nevoie de o cameră curată, bine aerisită, liniște și întuneric.

Cina va fi servită cu câteva ore înainte de culcare și nu va conține mâncăruri care se digeră greu.

Uneori activitățile extrașcolare (sportive, muzicale, orele de pregătire suplimentară), supraîncarcă programul zilnic al școlarului.

Duminica trebuie să fie o zi pentru odihnă și relaxare.

Vacanțele au un rol important în refacerea organismului după un efort lung.

Exerciții:

1. Enumerați activitățile preferate de voi în timpul vacanței.
2. Alcătuiți un text cu titlul „Vacanța de vis,,
3. Găsiți adjective potrivite pentru comportamentul copiilor în timpul unr jocuri.
4. De ce credeți că este necesară pauza între orele de curs? Alcătuiți un dialog cu colegul de bancă pe această temă.
5. Scrieți programul vostru pentru cea mai încărcată zi a săptămânii.
6. Realizați un desen cu titlul „Vacanța mare,,



BIBLIOGRAFIE

- ✚ Antal Andrei – Igiena școlară, Editura Medicală, București, 1978
- ✚ Baban, Adriana – Consiliere educațională, Cluj-Napoca, 2001
- ✚ Binet A. – Ideile moderne despre copii, Editura Didactică și Pedagogică, 1975
- ✚ Popescu Octavian, Bucur Eugeniu, sub redacția “Educația pentru sănătate în școală”, Editura Fiat Lux, București, 1999
- ✚ Radu I. – Psihologia școlară, Editura Științifică, București, 1994
- ✚ Șchiopu Ursula – Dezvoltarea operativității gândirii copilului de 7-11 ani, Editura Științifică, București, 1966
- ✚ Șchiopu Ursula, Emil Verza – Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981
- ✚ MEC – “Ghid pentru cadre didactice – Programul Educație pentru sănătate în școala românească”, București, 2004
- ✚ P.S.I.România – “Pachetul educațional – Fac ce vreau dar știu ce fac!”, București, 2000