

LECTIA DE SĂNĂTATE

PENTRU COPIII DE 3-5 ANI

Totul despre igienă și o viață sănătoasă

Concept: Ved Chawla



Traducere din limba engleză de Vlad Tudosie



CHILDREN'S HEALTH EDUCATION-1
Creating health & hygiene awareness

Copyright © 2020 Dreamland Publications
All rights reserved.

LECȚIA DE SĂNĂTATE. Totul despre igienă și o viață sănătoasă
Pentru copiii de 3-5 ani

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

Redactare: Constantin Furtună Corectură: Smaranda Șerban
Tehnoredactare: Liviu Stoica Design copertă: Oana Bădică

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHAWLA, VED

Leția de sănătate: Totul despre igienă și o viață sănătoasă:
Pentru copiii de 3-5 ani / Ved Chawla; trad. din limba engleză
de Vlad Tudosie. – București: Galaxia Copiilor, 2021
ISBN 978-606-796-099-0

I. Tudosie, Vlad (trad.)

613
087.5

Grupul Editorial **ALL**:

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

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

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

allcafe.ro

www.all.ro



Prefață

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

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

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

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

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

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

Subiectele cuprinse în această carte includ:

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

Ilustrațiile și exercițiile din această serie sunt menite să trezească interesul copilului pentru o viață sănătoasă, iar „caietul pentru igienă” propus este un bun instrument grație căruia copiii pot fi implicați în mod activ și distractiv în învățarea regulilor pentru sănătate și igienă.

CUPRINS

1. COPIII ȘI IGIENA	5
2. LUCRURILE LUI HORIA	6
3. ÎN BAIE	7
4. ȘI ACUM... HAINELE	8
5. HAINELE POTRIVITE	9
6. BATISTA	11
7. PĂRUL.....	12
8. MÂINILE.....	13
9. OCHII	14
10. URECHILE	16
11. NASUL ȘI GÂTUL	17
12. PICIOARELE	19
13. DINȚII	20
14. COPIII ÎN CREȘTERE	23
15. ALIMENTELE	24
16. APA ȘI ALIMENTELE CURATE	27
17. DISTRACTIV ȘI EDUCATIV	28
18. LA JOACĂ	29
19. ODIHNA	30
20. SOMNUL	31
21. OBICEIURI BUNE	32
22. SPALĂ-TE CORECT PE MÂINI	33
23. O ȚINUTĂ SĂNĂTOASĂ	34
24. O CASĂ CURATĂ	35
25. O CLASĂ CURATĂ	36
26. REGULI DE SIGURANȚĂ	37
27. CÂND ÎȚI FACI PRIETENI.....	40

COPIII ȘI IGIENA



*Bună!
Numele meu
este Horia.*

El este Horia.
Pentru că este
întotdeauna atent la
igienă și este mereu curat,
Horia este un băiețel
sănătos.

*Bună!
Numele meu
este Maria.*

Ea este Maria.
Și ea respectă regulile
pentru igienă și curățenie,
fiindcă știe cât de
important este să fie
sănătoasă.



Curățenia și igiena sunt foarte importante – datorită lor, ne menținem sănătoși!

LUCRURILE LUI HORIA



Poți să ghicești cum folosește Horia fiecare dintre obiectele acestea?

Care crezi că e preferatul lui: pieptănul sau savoniera-rătușcă?



ÎN BAIE

Horia face duș în fiecare zi. Se clăbucește bine de tot cu săpun sau gel de duș, iar apoi se clătește cu multă apă.



Curat și plin de energie după duș, Horia se simte minunat! Se șterge bine cu prosopul și e gata pentru o nouă zi.

ȘI ACUM... HAINELE



Oare ce face Horia după duș?

Se îmbracă și se pregătește să meargă la grădiniță sau la joacă.

Își alege mereu haine care îi vin bine.



Și pantofii i se potrivesc de minune.

Horia este un băiat îngrijit, care se îmbracă mereu cu multă atenție.



HAINELE POTRIVITE



Ea este Ana. Hainele pe care și le-a ales azi sunt prea strâmte. O incomodează când se mișcă și nu-i vin bine.



El este Mark. Are hainele curate și îngrijite, însă cămașa îi este prea largă.



Iată-o pe Maria! Fustița și bluza i se potrivesc de minune.
Nu-i așa că îi stă foarte bine Mariei îmbrăcată astfel?



Horia a pornit spre grădiniță, îmbrăcat în uniformă.
La grădinița ta se poartă uniformă?
Cum ți-ar plăcea să arate uniforma ta?



Beatrice s-a îmbrăcat cu un tricou și cu niște pantaloni sport și merge afară. Uită-te la ilustrație: ce crezi că vor juca ea și prietenii ei?

Tu cu ce te îmbraci când mergi la culcare?

Mie îmi plac pijamalele cu stelute și ador când așternuturile foșnesc și miros a curat!



Tu cum te îmbraci când mergi la o petrecere? Eu port uneori blugi și un tricou, alteori aleg o rochiță elegantă... Depinde de vremea de afară și de dispoziția mea!

Dar când plouă – atunci ce porți?

Mie îmi plac mult pelerinele de ploaie colorate, dar nu uit nici umbrela!

