

# LECTIA DE SĂNĂTATE

PENTRU COPIII DE

# 6-7 ANI

Totul despre igienă și o viață sănătoasă

*Concept: Ved Chawla*



Traducere din limba engleză de Vlad Tudosie



**CHILDREN'S HEALTH EDUCATION-2**  
Creating health & hygiene awareness

Copyright © 2020 Dreamland Publications  
All rights reserved.

**LECȚIA DE SĂNĂTATE. Totul despre igienă și o viață sănătoasă**  
Pentru copiii de 6-7 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**

**Lecția de sănătate: Totul despre igienă și o viață sănătoasă:**  
Pentru copiii de 6-7 ani / Ved Chawla; trad. din limba engleză de  
Vlad Tudosie. – București: Galaxia Copiilor, 2021  
ISBN 978-606-796-100-3

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](http://allcafe.ro)

[www.all.ro](http://www.all.ro)



# Prefață

Corpul omenesc este o minunată mașinărie care funcționează neîncetat, pe tot parcursul vieții noastre. La fel ca oricare altă mașinărie, și corpul nostru are nevoie de energie pentru a funcționa. Energie pe care și-o ia în primul rând din *hrană, aer și apă*. Acestea îl mențin în viață și îl pun în mișcare.

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 este să îi învețe pe copii cum să ajungă la o stare bună de sănătate, dar mai ales cum să se mențină sănătoși. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) consideră că sănătatea este „o bunăstare fizică, mintală și socială, și nu doar absența bolilor sau a dizabilităților”.

În aceste momente de încercare, când întreaga lume luptă cu pandemia de COVID-19, este mai important decât oricând să înțelegem cât de importantă este pentru întreaga societate sănătatea fiecărui individ. Ținând cont de această nevoie, seria de cărți pentru copii *Lecția de sănătate* dorește să-i ajute pe cei mici să își formeze deprinderi sănătoase de respectare a regulilor de igienă.

Cărțile din această serie au ca scop atât informarea copiilor, cât și a părinților, astfel încât și unii, și alții să ia decizii corecte în ceea ce privește igiena și sănătatea familiei și a colectivității.

Conținutul volumelor din seria *Lecția de sănătate* se bazează pe programe de educație sanitară la nivel global.

Subiectele cuprinse în această carte sunt:

- 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 spațiile publice
- f. Sănătatea dentară
- g. Conviețuirea în familie și legarea de prietenii.

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. CURĂȚENIA .....	5
2. ÎNGRIJIREA PĂRULUI .....	8
3. ÎNGRIJIREA MÂINILOR ȘI A PICIOARELOR .....	10
4. HAINELE ȘI ÎNCĂLȚĂMINTEA .....	12
5. ÎNGRIJIREA OCHILOR .....	14
6. ÎNGRIJIREA URECHILOR, A NASULUI ȘI A GĂTULUI .....	17
7. DISTRACTIV ȘI EDUCATIV .....	19
8. ÎNGRIJIREA DINȚILOR .....	20
9. DISTRACTIV ȘI EDUCATIV .....	27
10. CREȘTEREA .....	28
11. HRANA SĂNĂTOASĂ .....	29
12. APA ȘI ALIMENTELE CURATE .....	34
13. BUNELE OBICEIURI LA MASĂ .....	36
14. DISTRACTIV ȘI EDUCATIV .....	38
15. MIȘCAREA ȘI JOACA .....	39
16. ODIHNA .....	40
17. SOMNUL .....	42
18. O POSTURĂ SĂNĂTOASĂ .....	44
19. DISTRACTIV ȘI EDUCATIV .....	46
20. O CASĂ CURATĂ .....	47
21. O ȘCOALĂ CURATĂ .....	52
22. SEPARAREA DEȘEURILOR .....	55
23. ÎN AFARA CASEI .....	56
24. SPRE O LUME MAI CURATĂ .....	58
25. DISTRACTIV ȘI EDUCATIV .....	59
26. REGULI DE SIGURANȚĂ .....	60
27. JOCURI PERICULOASE .....	63
28. CÂND TE ÎNTÂLNEȘTI CU UN STRĂIN .....	65
29. ANIMALE ȘI FRUCTE PE CARE NU LE ȘTIM .....	66
30. OBICEIURI SIGURE ȘI PERICULOASE .....	67
31. O FAMILIE FERICITĂ .....	69
32. PRIETENII .....	70
33. BUNĂTATEA .....	73
34. STĂM CIVILIZAT LA RÂND .....	77
35. SITUAȚII DIFICILE .....	78
36. DISTRACTIV ȘI EDUCATIV .....	80

# CURĂȚENIA

Horia adoră fotbalul și grădinăritul. Este minunat că îi plac sportul și activitățile în aer liber, datorită lor se menține sănătos.

Însă uneori, jucând fotbal sau îngrijindu-și plăntuțele, i se face cald și transpiră. Nu-i place deloc senzația că devine lipicios și că nu miroase frumos, așa că e momentul să facă duș!



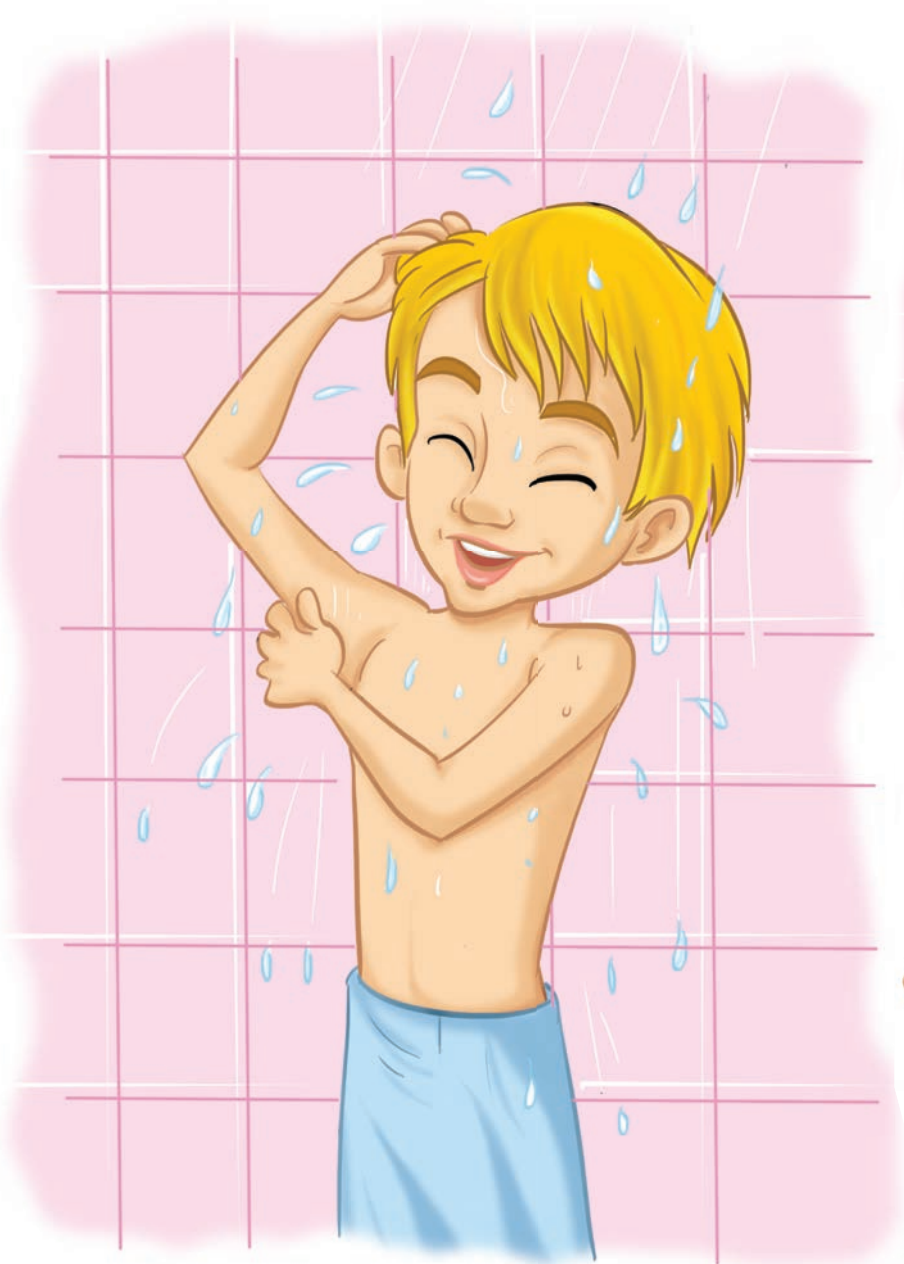


Ce grozav e un duș răcoritor!

Horia se udă bine, apoi se clăbuțește cu săpun sau cu gel de duș și se masează bine cu buretele.

Nu uită să se spele pe gât, în spatele urechilor și sub unghii! La final se limpezește cu apă din belșug și se șterge cu un prosop curat.

Înviorat și mirosind frumos, Horia e gata de noi aventuri.



Când nu avem grijă să fim curați, microbii profită de ocazie și se instalează comod!

Fiindcă ei sunt periculoși și ne pot îmbolnăvi, e important să respectăm mereu regulile de igienă.



Microbii sunt mici, mici de tot, așa că nu-i putem vedea cu ochiul liber. Dar sunt și foarte puternici: din cauza lor, putem ajunge să mirosim urât și chiar să ne îmbolnăvim.

Fiindcă ei se ascund în murdărie, e bine să ne spălăm des și în mod corect – astfel, microbii nu se vor putea instala pe pielea noastră.

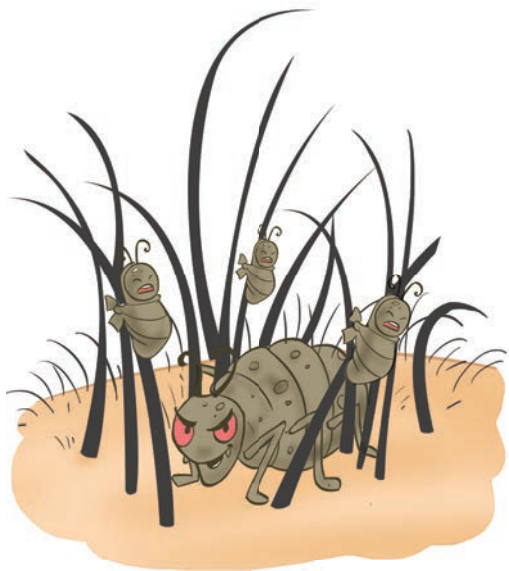




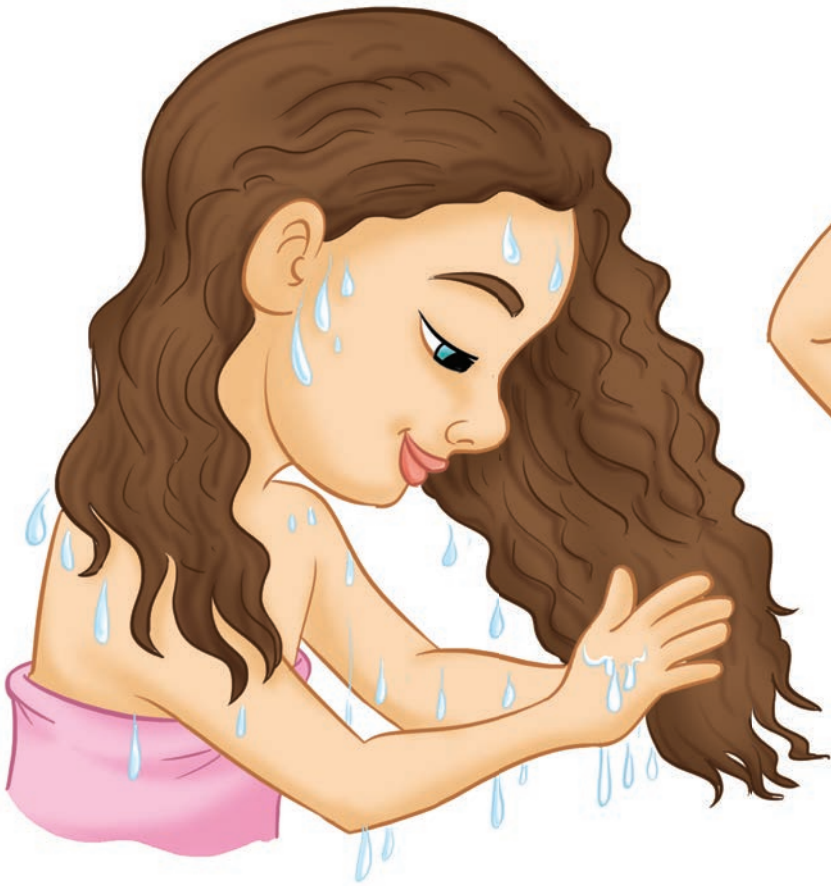
# ÎNGRIJIREA PĂRULUI

Să alergi și să te joci este super distractiv! Dar când faci efort și transpiri, părul tău se umezește și, dacă nu-l speli des, se va îmbâcsi din cauza murdăriei și te va mânca pielea capului.

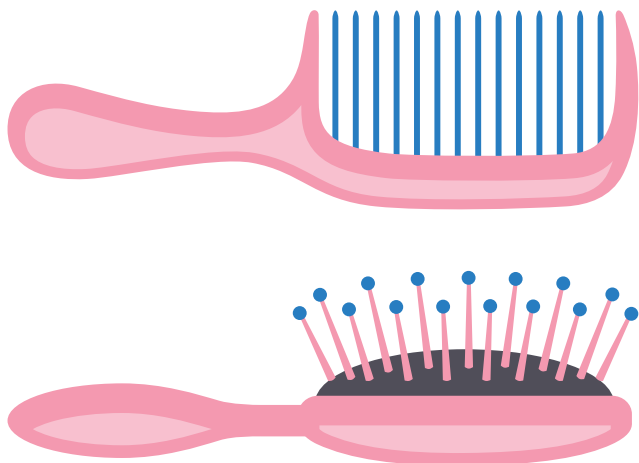
Microbii și chiar păduchii, niște insecte mici de tot, trăiesc în părul murdar. Este important să ne spălăm des pe cap, cu șampon și cu apă din belșug.







Vezi ce păr lung are Ana? Este foarte frumos, însă are nevoie de mai multă îngrijire decât părul scurt, așa că Ana se spală pe cap de două ori pe săptămână și se pieptănează cu multă atenție.



Pieptănul și peria Anei sunt curate, iar ea știe că nu trebuie să le împrumute nimănui. Este o regulă foarte importantă a igienei: fiecare trebuie să-și folosească propriile obiecte pentru îngrijire.

# ÎNGRIJIREA MÂINILOR ȘI A PICIOARELOR

Fiindcă știe cât de importantă este igiena, Horia se spală pe mâini după ce merge la toaletă, ori de câte ori se murdărește, precum și înainte de fiecare masă. Astfel, se ferește de microbi!

Tu știi cum să te ferești de ei? Cât de des te speli pe mâini?



Săpun lichid

Ține minte:  
S.T.M.J,  
adică SPALĂ-te  
după ce mergi la  
TOALETĂ, înainte de  
MASĂ, după JOACĂ!

