

Lenuța Movileanu  
Ileana Carvațchi  
Zenaida Ieremie  
Valeru Avrâmia  
Ștefania Amos

Educație pentru  
**SĂNĂTATE**  
Cum să cresc sănătos



clasa a II-a

*Redactor:*

Ioana Stama

*Coperta:*

Mihai Țenovici

*Desene:* Cristian Grecu

*Tehnoredactare și procesare computerizată:*

Nicolae Bucur

*Date despre autori:*

LENUȚA MOVILEANU — institutor gr. I, titulară la Școala cu clasele I-VIII, Nr. 8, Suceava; în prezent inspector de specialitate pentru învățământ primar, în cadrul ISJ Suceava. Are 25 de ani vechime și este autoare a numeroase articole de specialitate publicate în *Tribuna învățământului*. Este autoare și coautoare a unor materiale și auxiliare pentru învățământul primar.

ȘTEFANIA AMOS — profesor de biologie, gradul didactic I, director al școlii cu clasele I-VIII Bosanci, Suceava. Autoare a numeroase lucrări în domeniul biologiei și al activităților pentru protecția mediului.

VALERU AVRĂMIA — învățător gradul didactic I, Școala cu clasele I-VIII Bosanci, Suceava.

ILEANA CARVAȚCHI — învățător gradul didactic I, Școala cu clasele I-VIII Bosanci, Suceava. A participat cu lucrări la simpozioane naționale și internaționale pe teme de educație pentru sănătate.

ZENAIDA IEREMIE — învățător gradul didactic I, Școala cu clasele I-VIII Bosanci, Suceava. A participat cu lucrări la sesiuni de comunicări științifice pe teme de educație ecologică.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Educație pentru sănătate — „Cum să cresc sănătos!”: Caiet de lucru pentru elevi: clasa a II-a /** Lenuța Movileanu, Ileana Carvațchi, Zenaida Ieremie, ... - București: Corint, 2007  
ISBN 978-973-135-161-2

I. Movileanu, Lenuța

II. Amos, Ștefania

III. Ieremie, Zenaida

371.671:613.955:373.3

371.7(075.33)

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii CORINT,  
parte componentă a Grupului Editorial Corint

---

## CUVÂNT-ÎNAINTE

*Organizația Mondială a Sănătății a definit sănătatea ca o „stare completă de bine, din punct de vedere fizic, psihic și social”.*

*Este util ca voi, copiii, să cunoașteți semnele unei bune stări de sănătate, pentru ca să știți din timp cum să vă apărați de principalii ei dușmani.*

*Rezolvând exercițiile cuprinse în acest caiet, aveți posibilitatea să vă clarificați o seamă de cunoștințe referitoare la păstrarea sănătății.*

*Veți învăța cum să vă asigurați igiena personală, curățenia corporală și cea a mediului înconjurător, cum să îmbinați cât mai potrivit odihna cu activitatea zilnică, în ce fel să vă îmbrăcați mai adecvat fiecărui anotimp și ce atenție trebuie să acordați unei alimentații raționale.*

*Dar, pentru a crește sănătoși, trebuie să aveți în vedere și principalii dușmani ai sănătății, adică bolile de care puteți să vă îmbolnăviți mai frecvent, să cunoașteți primele semne de boală, precum și măsurile de prevenire și tratament cele mai potrivite.*

*Succes în eforturile de a pătrunde în tainele sănătății!*

AUTORII

# TELEFOANE DE URGENȚĂ



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

ALTE TELEFOANE :



.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

# MEDIUL ÎNCONJURĂTOR AL OMULUI

1. Scrie din ce este alcătuit mediul înconjurător al omului.

● mediul natural:

.....

.....

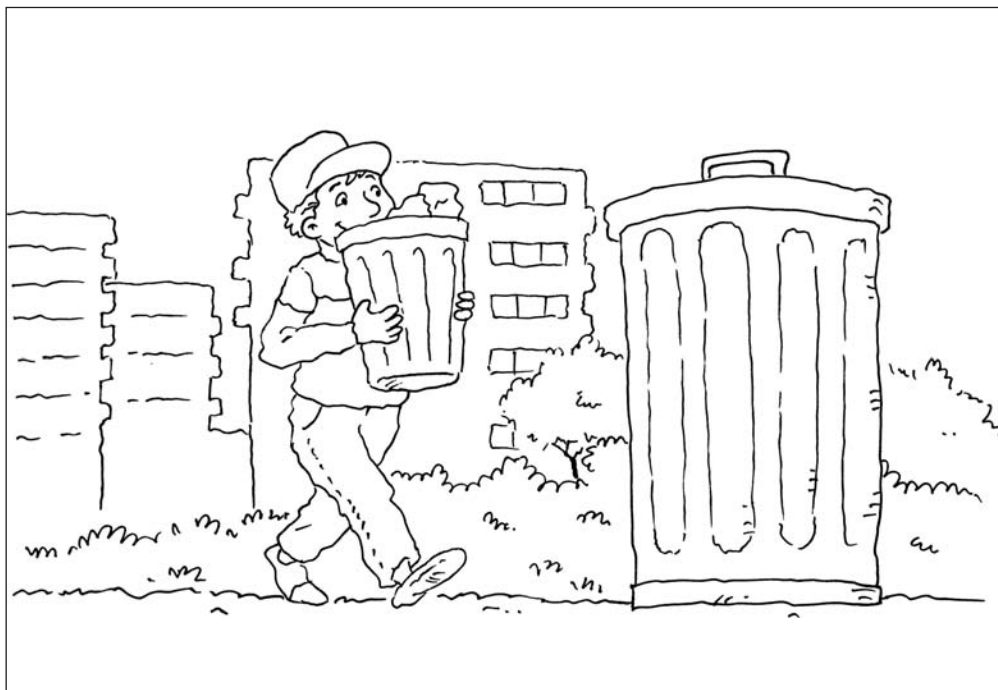
.....

● mediul creat de om (artificial):

.....

.....

.....



2. Să păstrăm curat mediul nostru de viață !

# MEDIUL NATURAL ȘI CORPUL OMENESC

*I. Cum credeți că mediul natural poate influența omul?*

*II. Cum poate interveni omul asupra naturii?*

1. Completați spațiile libere, precizând efectele pozitive și negative ale factorilor de mediu:

..... curat 

AER
-----

 poluat .....

..... curată 

APA
-----

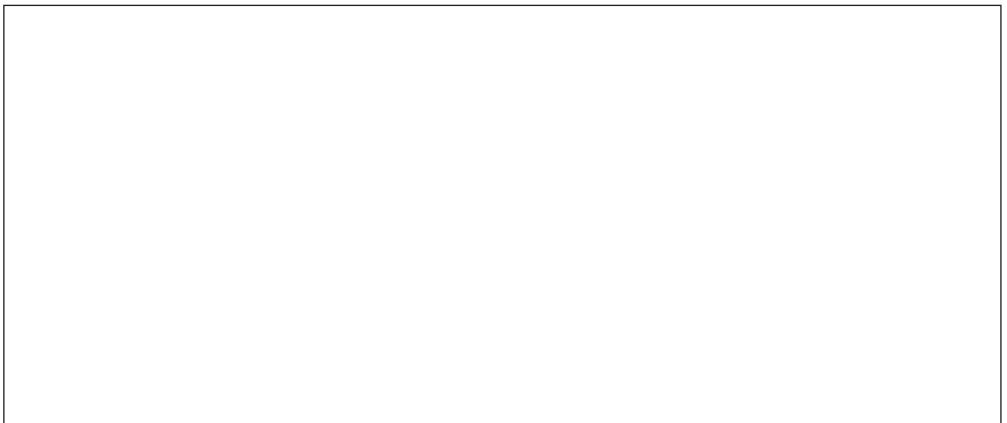
 poluată .....

..... 

PLANTE ȘI ANIMALE
-------------------

 .....

2. Realizați o schemă asemănătoare cu cea de la exercițiul nr. 1, în care să menționați diferite fenomene naturale (ploaie, ninsoare, vânt, ger, anotimpuri) și influența acestora asupra omului.



3. Enumerați animale domestice cunoscute de voi și foloasele pe care le are omul de la câteva dintre acestea:

.....  
.....  
.....

4. Explicați în ce condiții animalele sălbatice pot ataca omul?

.....  
.....  
.....

5. Spuneți cine este „doctorul pădurilor” și de ce este numit așa?

.....  
.....  
.....

6. Ce știți despre sanitarii pădurii?

.....  
.....  
.....



# LUMEA VIE

## PLANTE, ANIMALE, OM

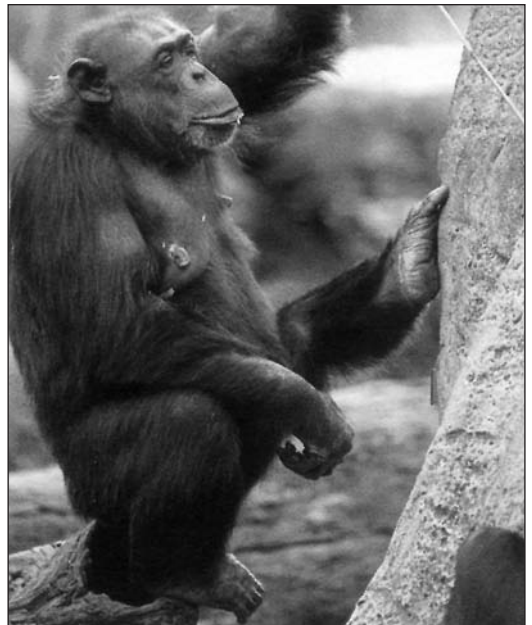
1. Numiți elementele naturii care pot fi folosite de organismele vii pentru viața lor:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Știați că...

● fiecare ființă vie are însușiri specifice legate de: naștere, hrănire, mișcare, apărare, înmulțire?

3. Observați și comparați cele două organisme vii din imaginile de mai jos:





Descrieți aspecte din viața viețuitoarelor pe care le cunoașteți.

.....  
.....  
.....  
.....

4. Completați pe orizontală careul următor și veți obține, pe verticala AB, titlul lecției (2 cuvinte):

- 1 Răsar din semințe.
- 2 Iarna hibernează.
- 3 Comunică, gândește, muncește.
- 4 Animal care se hrănește cu plante.
- 5 Este invizibil, dar necesar vieții.
- 6 Este vicleană și fură găini.
- 7 Are urechi lungi și se sperie de umbra lui.
- 8 Plantele, animalele și omul reprezintă (pl.).

**A**

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

**B**

# CUPRINS

Cuvânt-înainte .....	3
Telefoane de urgență .....	4
Mediul înconjurător al omului .....	5
Mediul natural și corpul omenesc .....	6
Lumea vie .....	8
<b>Capitolul 1 – Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie</b>	
Corpul uman: Părți componente .....	10
Localizarea principalelor organe interne .....	12
Organele de simț .....	14
Starea de sănătate sau de boală .....	16
Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei .....	17
Ce modificări observi în evoluția corpului tău? .....	18
<b>Capitolul 2 – Igiena personală</b>	
Igiena cavității bucale .....	20
Igiena corpului .....	22
Igiena îmbrăcăminte și a încălțăminte .....	26
Gripa și virozele respiratorii .....	28
Boli cauzate de lipsa igienei .....	30
<b>Capitolul 3 – Activitate și odihnă</b>	
Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei .....	32
Când și cum ne jucăm ? Când și cum ne odihnim? .....	33
<b>Capitolul 4 – Sănătatea mediului</b>	
Mediul înconjurător. Să trăim într-un mediu sănătos .....	34
Locul de joacă. Unde pun gunoiul? .....	36
Curățenia în clasa și în școala mea .....	37
<b>Capitolul 5 – Sănătatea mintală</b>	
Autocunoașterea .....	38
Eu și ceilalți. Locul meu în clasă, în colectiv .....	39
Diferiți și totuși la fel .....	40
Solidaritatea cu persoanele care au nevoi speciale .....	41
Controlul emoțiilor .....	42

## **Capitolul 6 – Sănătatea alimentației**

Tipuri de alimente . . . . .	.44
Termenul de valabilitate a alimentelor . . . . .	.45
Diversitatea alimentelor – condiție a sănătății . . . . .	.46

## **Capitolul 7 – Sănătatea reproducerii**

Diferențele dintre băiat/fată (relații sociale) . . . . .	.48
---	-----

## **Capitolul 8 – Consumul și abuzul de substanțe toxice**

Substanțe dăunătoare sănătății . . . . .	.50
Fumul de țigară și sănătatea . . . . .	.51

## **Capitolul 9 – Accidente, violență abuz fizic**

Modalități de prevenire a accidentelor . . . . .	.52
Forme de agresivitate frecvente în mediul școlar . . . . .	.54
Drepturile mele – drepturile colegilor . . . . .	.55
Anexe . . . . .	.57
Sugestii de realizare a unui mini – proiect . . . . .	.64
Dicționar . . . . .	.65
Curriculum . . . . .	.66
Conținuturi . . . . .	.68

## Educație pentru sănătate

În seria de lucrări dedicate acestei discipline opționale pentru ciclul primar, la Editura Corint au mai apărut:

- *Educație pentru sănătate, manual opțional pentru clasele I–II*, autori: Zoe Partin, Ioana Stama.
- *Educație pentru sănătate, manual opțional pentru clasele III–IV*, autor: Ioana Stama.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa I*, autori: Greta Airinei, Carmen Sima, Lenuța Movileanu.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa a II-a*, autori: Lenuța Movileanu, Ileana Carvațchi, Zenaïda Ieremie, Valeru Avrămia, Ștefania Amos.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa a III-a*, autori: Greta Airinei, Carmen Sima, Lenuța Movileanu.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa a IV-a*, autori: Lenuța Movileanu, Ileana Carvațchi, Zenaïda Ieremie.

ISBN: 973-653-796-X

