

Greta Airinei
Carmen Sima
Lenuța Movileanu

Educație pentru
SĂNĂTATE
Învață-mă să cresc sănătos!



clasa I

Redactor:
Ioana Stama
Coperta:
Mihai Țenovici
Desene: Cristian Grecu
Tehnoredactare și procesare computerizată:
Nicolae Bucur

Date despre autori:

GRETA-CLAUDIA AIRINEI — institutor gr. I, la Școala Nr. 8 Suceava. A participat la simpozioane și conferințe având ca tematică educația pentru sănătate și a publicat articole în buletinele informative ale programului „Educație pentru sănătate”.

CARMEN-CRISTINA SIMA — profesor de biologie gr. I, la Școala Nr 8, Suceava, în prezent director al școlii. Este preocupată continuu de realizarea educației pentru sănătate la elevi și tineri. A participat la cursuri de formare în cadrul programului „Educație pentru sănătate” și a publicat articole și materiale de specialitate în buletinele informative ale programului.

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AIRINEI, GRETA CLAUDIA

Educație pentru sănătate: Învăță-mă să cresc sănătos!: Caiet de lucru pentru elevi: clasa I / Greta Claudia Airinei, Carmen Sima, Lenuța Movileanu. - București: Corint, 2007

ISBN 978-973-135-160-5

I. Sima, Carmen

II. Movileanu, Lenuța

613.955(075.33)

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 :



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

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

AI GRIJĂ DE TINE ȘI DE CEILALȚI!*


Sună! Apel de urgență

Desenăm!


● Roag-o pe învățătoarea ta să te ajute să completezi numerele de telefon.

● Desenează în dreptunghiuri imagini legate de persoana pe care vrei să o contactezi, după modelul de la pagina 4.

 Pompieri

 mama.....

 Tata.....

 D-na învățătoare

.....

 Salvarea.....

 Protecția Copilului

.....

 Școala.....

 Poliția.....

 Medicul de familie

.....

 Spital

.....

Ne jucăm!

● Imaginează-ți situații în care ești nevoit să iei legătura cu persoanele sau instituțiile de mai sus.

● Prezintă în fața clasei împreună cu un coleg o situație în care ai avut nevoie de ajutor și nu ai știut ce să faci.

● Cum ai proceda acum?

* Sarcinile de lucru și conținutul activităților vor fi aduse la cunoștință elevilor de către învățătoare.

CORPUL UMAN

Observăm!

- Privește-ți colegul de bancă și desenează în foaia de observație de mai jos fiecare parte a corpului său.
- Prezintă colegilor, observațiile tale.
- Discută cu ei asemănările și deosebirile dintre copii.

Ne jucăm!

„Desenează-mă!”

- Jocul se desfășoară în echipe de câte 3 copii. Pe rând, copiii se așază culcat, cu fața în sus, cu brațele și picioarele puțin depărtate, pe o coală aflată pe podea. Partenerii de joc desenează conturul corpului, printr-o linie continuă.

Exersăm!

- să desenăm cu ochii închiși gura, nasul, urechile;
- să localizăm părțile componente ale corpului;
- să desenăm, să colorăm îmbrăcămintea, încălțăminte;
- siluetele se analizează apoi comparativ (fată-băiat, înalt-scund, gras-slab).

Aflăm!

- Cere învățătoarei tale informații despre măsurătorile diferitelor părți ale corpului, făcute la cabinetul medical.
- Înregistrează mai jos, tot cu ajutorul doamnei învățătoare, aceste informații:

Înălțimea:

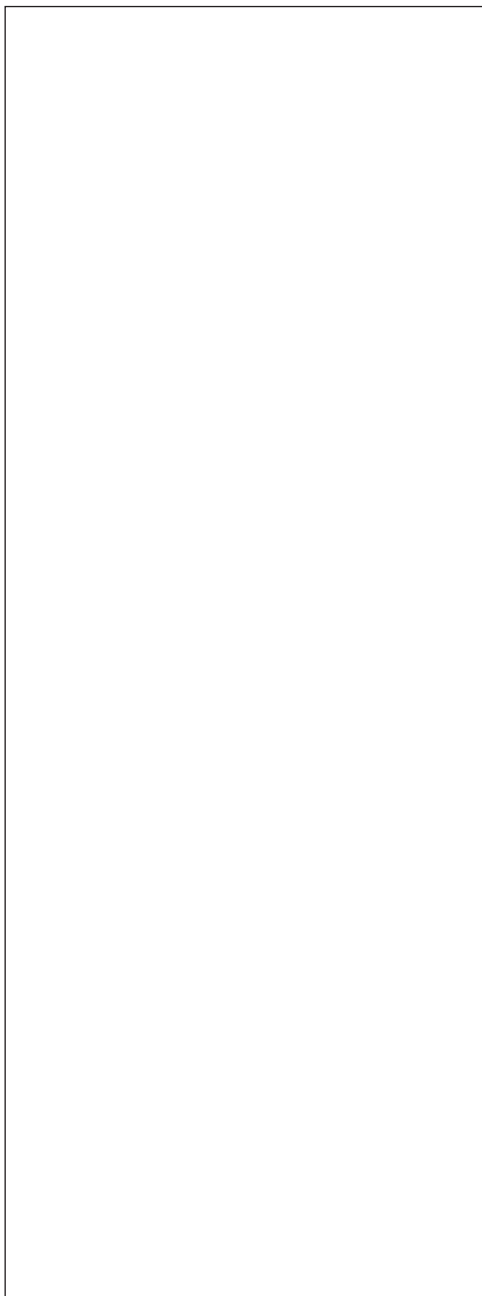
Greutatea corpului:

Circumferința capului:

Circumferința toracelui:

Decupăm și asamblăm!

- Lipește părțile componente ale corpului uman (Anexa nr. 1).
- Colorează diferit părțile componente: cap, trunchi, membre superioare și membre inferioare.



Discutăm!

- Alcătuirea corpului uman. Utilitatea fiecărei părți a corpului.

- Importanța stării de sănătate a fiecărei părți.

- Cum se numesc persoanele cărora le lipsesc anumite părți ale corpului și care sunt cauzele?

Ne jucăm!

- Mimează diverse activități umane.

Cântăm!

- „Ce frumos e omul!”

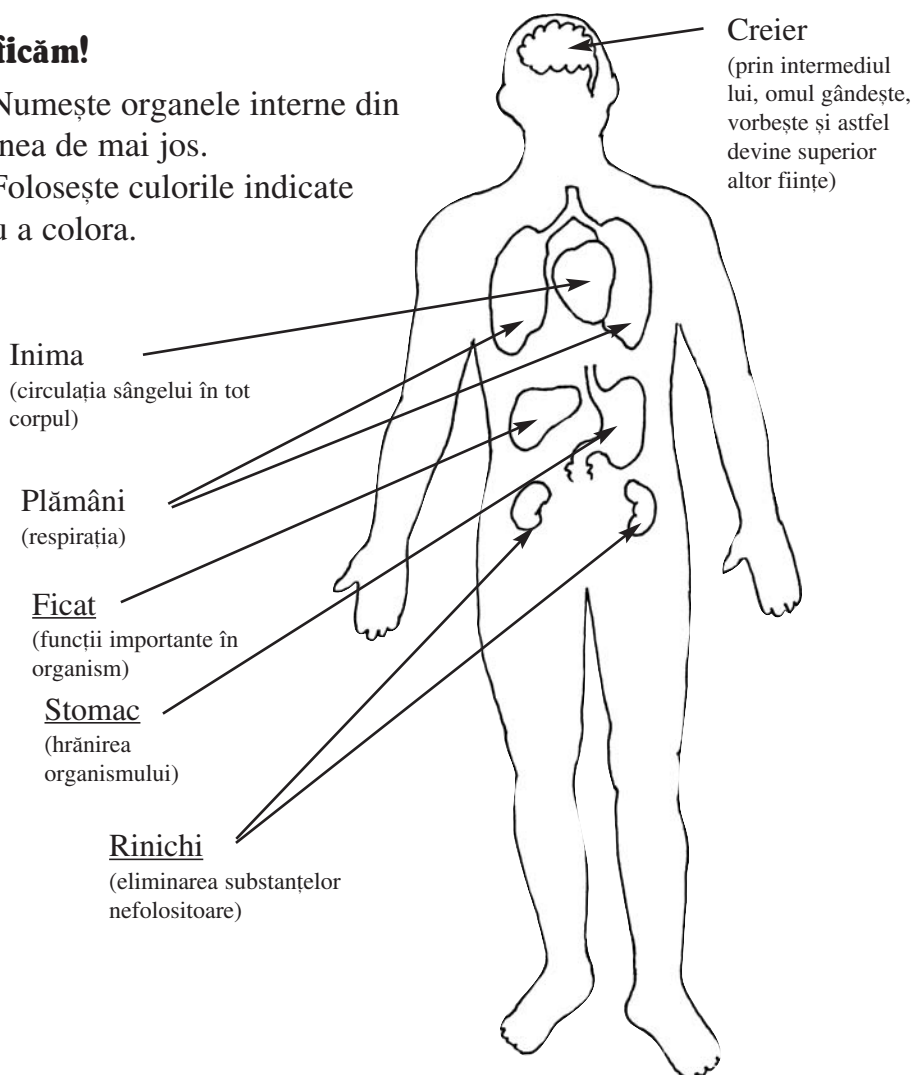
CORPUL UMAN - organele interne

Ne jucăm!

- „Ce fac, cu ce fac?”- exerciții fizice (Anexa nr. 2);
- „Roboțelul” – exerciții de pantomimă.
- „Caută-ți perechea”: Fiecare copil alege un coleg care îi seamănă (înălțime, greutate, culoarea părului etc.) și stabilește cel puțin o deosebire între ei.

Verificăm!

- Numește organele interne din imaginea de mai jos.
- Folosește culorile indicate pentru a colora.



Ne jucăm!

„De-a doctorul”

- Pe conturul realizat ora trecută, desenează și plasează organele interne.
- Modelați din plastilină, cu ajutorul învățătoarei, organele interne și plasați-le pe o planșă cu silueta unui corp uman.

Aflăm!

- Dacă îți încrucișezi brațele peste piept, vei simți cum ți se măresc plămâni când îi umpli cu aer.
- Ca să auzi cum bate inima, du-te într-un loc unde este liniște și lipește-ți urechea de pieptul colegului tău. Spune-ne ce sunete ai auzit?
- Stomacul tău face gălăgie atunci când are nevoie de hrană. El te anunță când ești flămând.
- Creierul tău are două părți. Partea din dreapta a creierului are în grijă partea stângă a corpului, iar partea din stânga are grijă de partea dreapta corpului. Joacă-te și gândește-te la acest lucru!



CORPUL UMAN - organele de simț

Ne jucăm!

- Uită-te frumos la copilul din oglindă! Strâmbă-te la el!
- Poți să te uiți urât? (strâmbă nasul, închide și deschide ochii, gura, umflă obrajii, strânge buzele, trage de urechi, ridică colțurile sprâncenelor).

Ce observăm la cap?

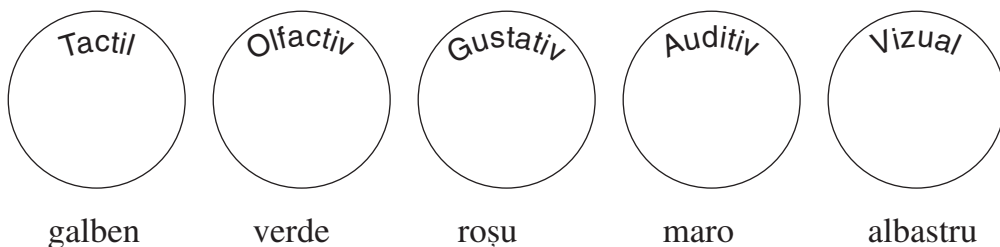
.....

Experimentăm! „Cine este?”

- Precizează ce organ ai folosit de fiecare dată.
- Desenează-l în dreptunghi.

- | | | | | |
|--------------|-----------------------|---------|----------------------------|------------|
| - pipăie | - miroase | - gustă | - ascultă și
recunoaște | - privește |
| - atinge | - recunoaște | - dulce | - ceasul | - zâmbește |
| - mângâie | - plăcut/
neplăcut | - sărat | - cheile | - clipește |
| - forma | | - amar | - clopoțelul | - închide |
| - greutatea | | - acru | - fermoarul | |
| - dur, moale | | | | |

Colorăm, desenăm! Colorează interiorul cerculețelor



Exersăm!

● Spune ce simțuri ai folosi pentru descrierea însușirilor corpurilor de mai jos?

● Colorează cerculețele corespunzătoare:

floare ciocolată clopoțel

OOOO OOOO OOOO

apa mării o felie de tort minge

OOOO OOOO OOOO

Descoperim!

- Adună pe o masă diverse obiecte.
- Spune cât mai multe însușiri ale obiectelor aflate pe masă.

Aflăm!

- Discută cu învățătoarea ta despre igiena organelor de simț.
- Învăță poezii despre curățenie.

Cuprins

Cuvânt-înainte	3
Telefoane de urgență	4
Ai grijă de tine și de ceilalți	5
Corpul uman	6
Corpul uman - organele interne	8
Corpul uman - organele de simț	10
Cât am crescut. „Cresc în fiecare zi”	12
Cum arată un dinte?	14
Câte feluri de dinți am?	16
Igiena mâinilor și a unghiilor	18
Igiena părului	20
Igiena corpului	22
Igiena îmbrăcăminte și a încălțămintei	24
Corpul meu mă ajută să creez	26
Ce pot face din ambalajele de igienă	27
Activități umane	28
Activitate și odihnă	29
Sănătatea mediului înconjurător	32
Responsabilitățile elevului de serviciu	34
Tipuri de alimente	35
Consumatorul Istețilă	36
Mănânc sănătos?	38
Autocunoașterea	40
Eu și familia mea	42
Substanțe dăunătoare sănătății	44
Prevenirea accidentelor	46
Despre violență	48
Anexe	49

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, Zenaida 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, Zenaida Ieremie.

ISBN: 973-653-787-0

