

ABC-ul vieții frumoase

Regimul zilei • Alimentația • Igiena și Sănătatea

Sportul • Securitatea vieții

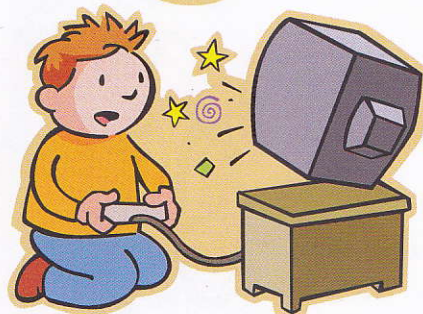
Cultura spirituală (intelectuală, artistică, morală)

Orientarea profesională

Comportamentul civilizat

Relațiile umane

Drepturile și responsabilitățile copilului





Vrei să fii sănătos? Dorești să ai o viață variată și interesantă? Să reușești să faci cât mai multe lucruri? Respectă **REGIMUL ZILEI**.



Știi cum trebuie să te alimentezi ca să crești sănătos? Ai vrea să scapi de kilogramele în plus? Inițiază-te în **ALIMENTAȚIA CORECTĂ**.



Desigur că nu-ți place să fii bolnav! Vrei să arăți frumos și să miroși plăcut? Hainele și parfumul nu vor fi de ajuns. Vei reuși cu ajutorul **IGIENEI**.



Îți place să te miști, să sari, să alergi? Dorești să ai un corp frumos și puternic? Practică **SPORTUL**.





Știi cum să nu-ți pui viața în pericol? În stradă, fă-te prieten cu regulile de circulație. În orice situație, fii prudent și respectă normele de **SECURITATE A VIETII**.



Știi că omul are nevoie nu doar de hrană, haine, somn, bani, ci și de valori spirituale: artă, credință? **CULTURA INTELECTUALĂ, ARTISTICĂ, RELIGIOASĂ** te va face bogat.



Vrei să ai, când vei crește mare, o meserie interesantă? Dar cum s-o alegi? Te va ajuta **ORIENTAREA PROFESIONALĂ**.



Cum să nu-i deranjezi pe cei din jur? Simplu de tot: să ai un **COMPORTAMENT CIVILIZAT**.

Vrei să-ți faci prieteni, să fii respectat și iubit de cei din jur? Vei ști cum, aflînd mai multe despre **RELAȚIILE UMANE**.



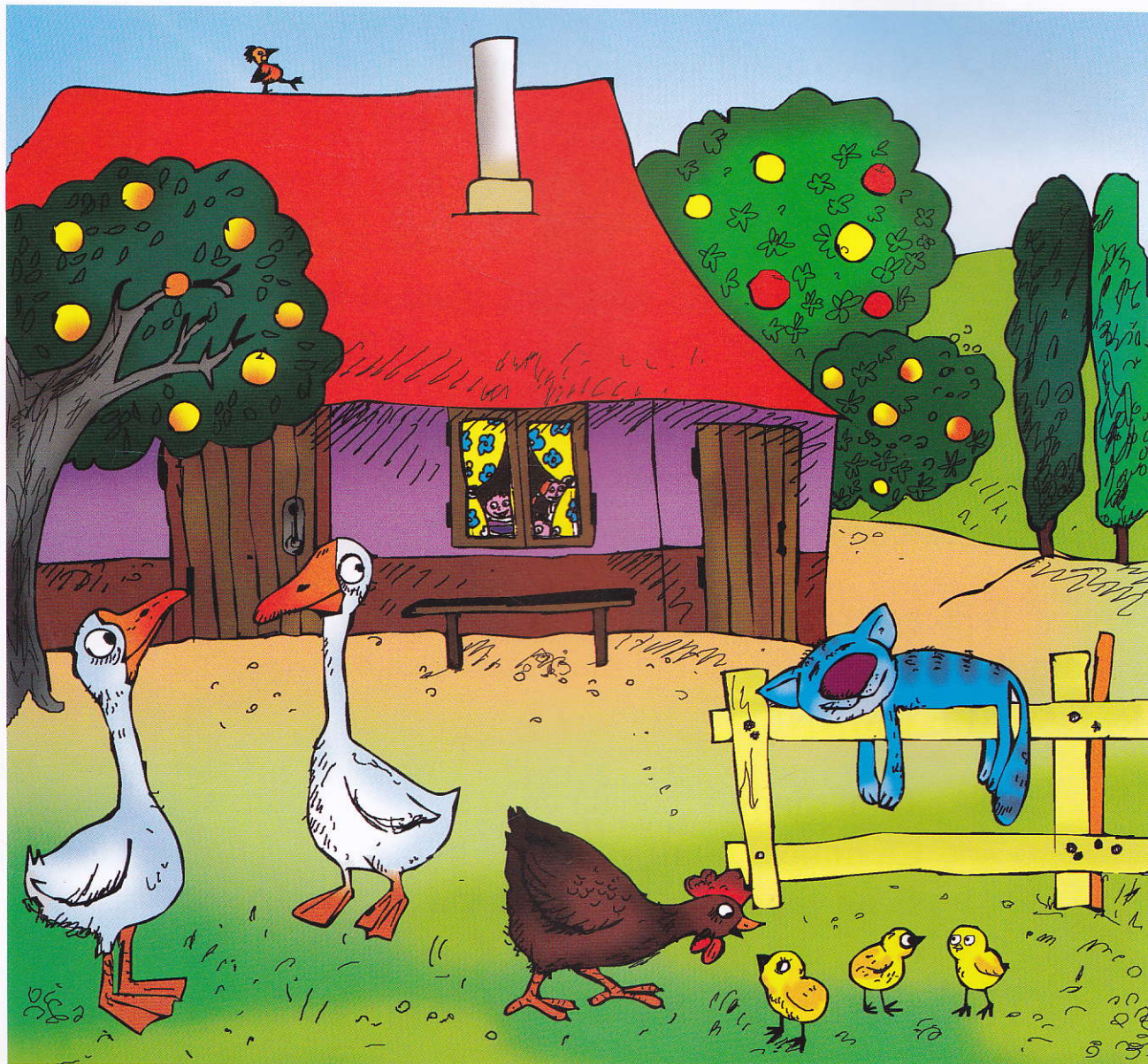
Te-ai gîndit vreodată că ai multe drepturi și obligații? Că nimeni n-are voie să te înjosească sau să te bată, să nu-ți permită să te joci sau să înveți? Cunoaște-ți **DREPTURILE și RESPONSABILITĂȚILE**.



Ai grijă de corpul tău! Ai grijă de sufletul tău!

REGIMUL ZILEI

Regimul este organizarea corectă a zilei: somnul, activitățile de igienă, masa, lucrul, odihna.



Regimul zilei

Sfaturi utile

Dormi nu mai mult de 10 ore pe noapte.

Petrece cel puțin o oră pe zi la aer liber.

Nu sta în fața televizorului sau computerului mai mult de 2 ore pe zi.

Du la bun sfârșit orice lucru început.

Nu e bine să te scoli și să te culci când vrei, să iai masa la ore neregulate, să te joci mereu și să nu faci nimic folositor.

Variază activitățile tale zilnice, nu uita că ai multe de făcut în orice zi: să citești, să scrii, să desenezi, să faci sport, să-i ajuți pe cei din jur: părinți, bunici, frațiori sau surioare.

Ai obligația să te speli, să te piepteni, să te îmbraci singur, să-ți menții în ordine jucăriile, să nu-ți arunci hainele pe unde se nimerește și multe-multe altele.

Poate vrei să-i faci un cadou mămicăi sau tăticului de ziua lor de naștere?

Pregătești pentru ei un desen? Ar fi un cadou frumos.

Aveți în curte animale și păsări? Ar fi bine dacă le-ai da hrană și apă.

Poate vrei să-l ajuți pe tăticul să meștească o căsuță pentru păsări?

Ar fi minunat să lucrați împreună.

Aveți o grădiniță cu flori? Ai putea să le uzi când nu plouă: fără apă ele vor muri.

În ajunul Crăciunului ai de împodobit împreună cu părinții pomul.

Ți-ai dorit un animal și iată că îl ai: pisicuță, cățeluș, peștișori, papagal, hamster sau chiar o broască țestoasă. Dar cine le hrănește, cine le îngrijește, cine plimbă câinele? E foarte bine, dacă tu.

Poți face multe lucruri, numai să vrei.

Dar ca să le reușești pe toate, organizează-ți bine ziua.



Regimul zilei unui copil de 4-7 ani, care frecventează grădinița

7.00-7.30	mă trezesc, mă scol, îmi fac patul
7.30-8.00	mă spăl, fac gimnastică, mă îmbrac
8.00-8.30	plec la grădiniță
8.30-9.00	mă joc
9.00-9.30	iau dejunul
9.30-11.00	particip la activități de învățare: desenez, citesc, învăț poezii
11.00-12.30	mă plimb, fac observări, mă joc
12.30-13.00	iau prânzul
13.00-15.00	dorm
15.00-15.30	mă scol, fac patul, mă îmbrac
15.30-16.00	iau gustarea
16.00-17.00	mă plimb, mă joc
17.00-17.30	iau cina
17.30-18.30	mă joc, desenez
18.30-19.00	merg acasă
19.00-19.30	o ajut pe mămica prin gospodărie
19.30-20.00	stau cu familia la masă
20.00-21.00	privesc televizorul, mă joc la computer
21.00-21.30	mă pregătesc de culcare, mă culc



Copiii care nu frecventează grădinița trebuie să respecte un regim asemănător. În zilele de sâmbătă și duminică te poți odihni mai mult, dar oricum nu uita să faci ordine în jucării, s-o ajuți pe mămica să pună și să strângă masa, să spele vesela, să îngrijești plantele și animalele. Orice vei face: vei privi televizorul, te vei juca la computer, vei merge la plimbare, aceeași activitate nu trebuie să dureze mai mult de 1-2 ore.

Varietatea activităților

Activitățile cotidiene sînt foarte diferite:
de menaj intelectuale recreative

Activitățile de menaj includ treburile casnice, efectuate de toți membrii familiei. A face curat, a merge la cumpărături, a pregăti bucate, a pune masa, a spăla vesela, a îngriji curtea și animalele domestice sînt activități în care te poți implica.



Activitățile intelectuale sînt pentru tine, în primul rînd, cele legate de temele pentru acasă. A citi, a scrie, a învăța poezii și cîntece înseamnă să te dezvolți intelectual, dar și să te odihnești.



Activitățile recreative includ diverse jocuri, privirea emisiunilor televizate, desenul, plimbările, exercițiile sportive, vizionarea de filme la cinema, de spectacole la teatru, vizitarea muzeelor, excursiile în pădure sau pe malul lacului, călătoriile.

Există oare jocuri pentru băieți și
jocuri pentru fete?
Care sînt ele?

