

# LECȚIA 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](https://www.allcafe.ro)

[www.all.ro](https://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-rățușcă?



# 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.

