

Lofi Popescu

EU ÎNVĂȚ SĂ FIU SĂNĂȚOS

4-6
ANI



 editura
Eduard

Cuprins

1. Cine sunt eu?	5
2. Eu și familia mea	6
3. Eu am un corp. Corpul meu. Părțile corpului meu.....	11
4. Eu sunt băiat. Eu sunt fată. Noi suntem copii.....	15
5. Organele de simț. Cele 5 simțuri	18
6. Eu simt. Eu mă simt. Eu reacționez.....	20
7. Eu mănânc sănătos.....	22
8. Eu beau apă curată	27
9. Eu respir corect	29
10. Eu fac mișcare.....	30
11. Eu respect regulile de igienă	32
12. Eu dorm	38
13. Eu am prieteni	39
14. Eu am rețeaua mea de siguranță	41
15. Eu mă simt protejat.....	42
16. Eu am o minte sănătoasă.....	44
17. Eu am o ocupație.....	45
18. Eu mă rog în fiecare zi	47
19. Momentele zilei (rutina zilnică)	48



1. CINE SUNT EU?



Să facem cunoștință: Eu sunt
și am ani. Aș vrea să știți despre mine că

Eu sunt un un copil sănătos și fericit!



Describe ce vezi și colorează imaginea!

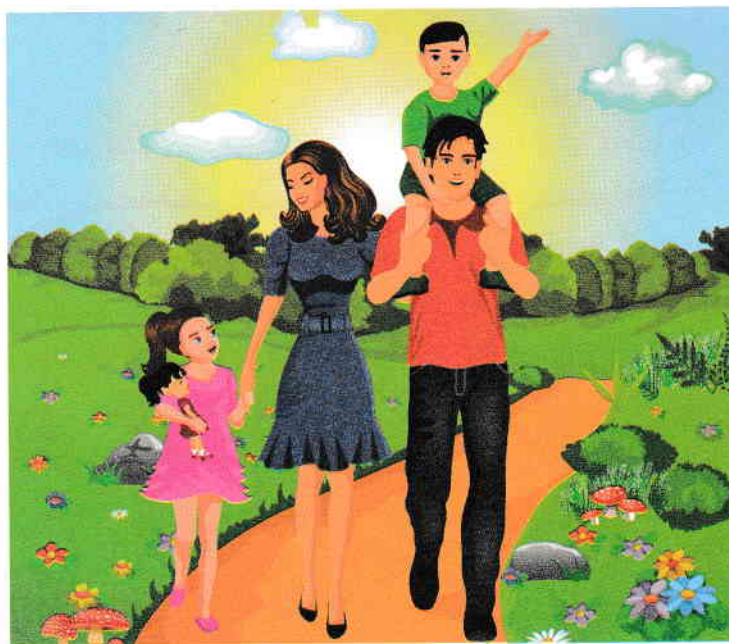
2. EU ȘI FAMILIA MEA



Vreau să îți prezint familia mea. Familia mea este formată din:

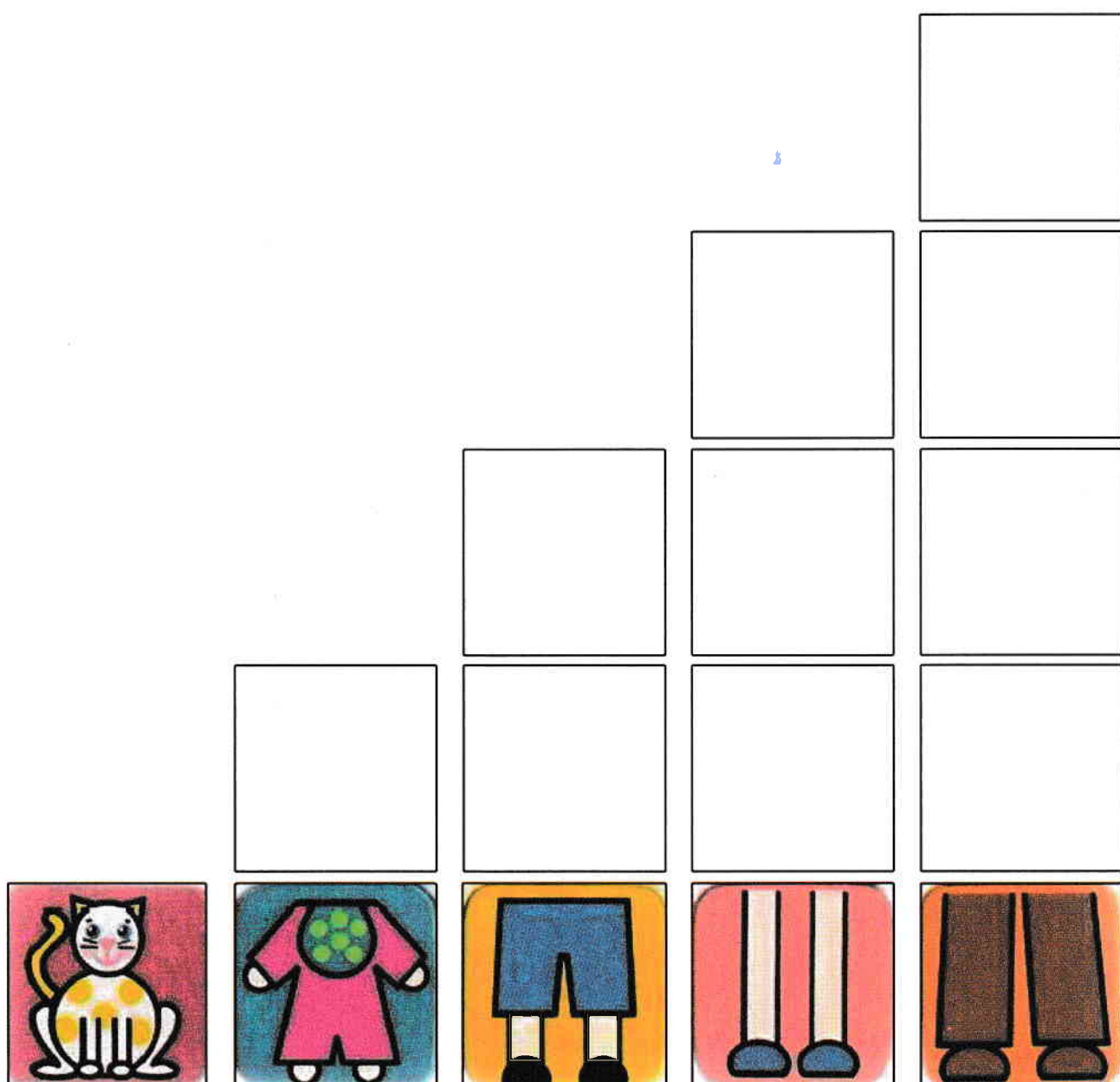
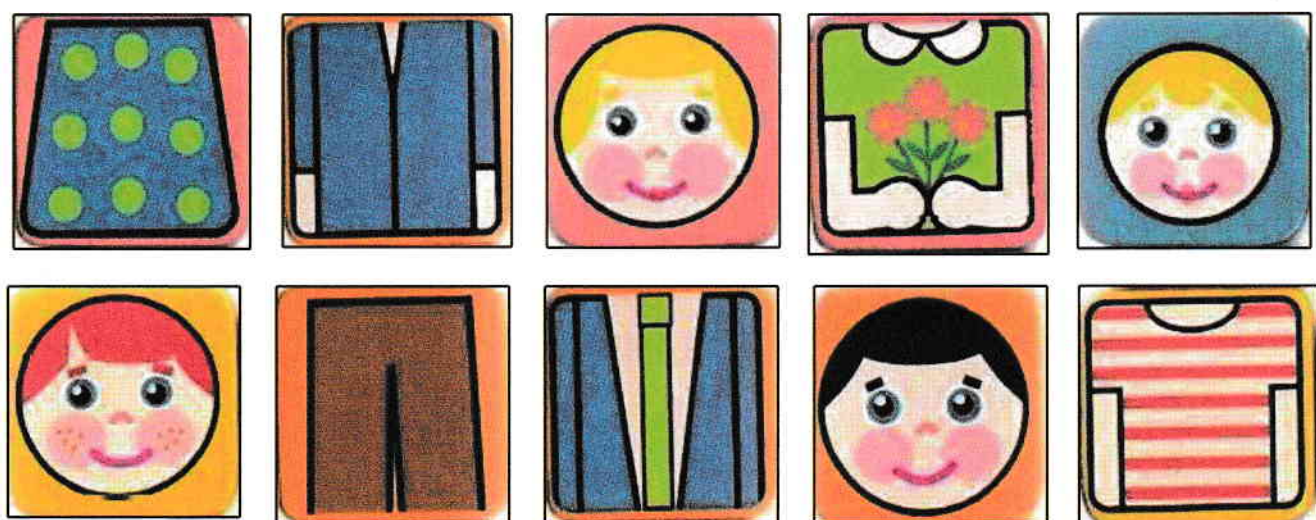
.....

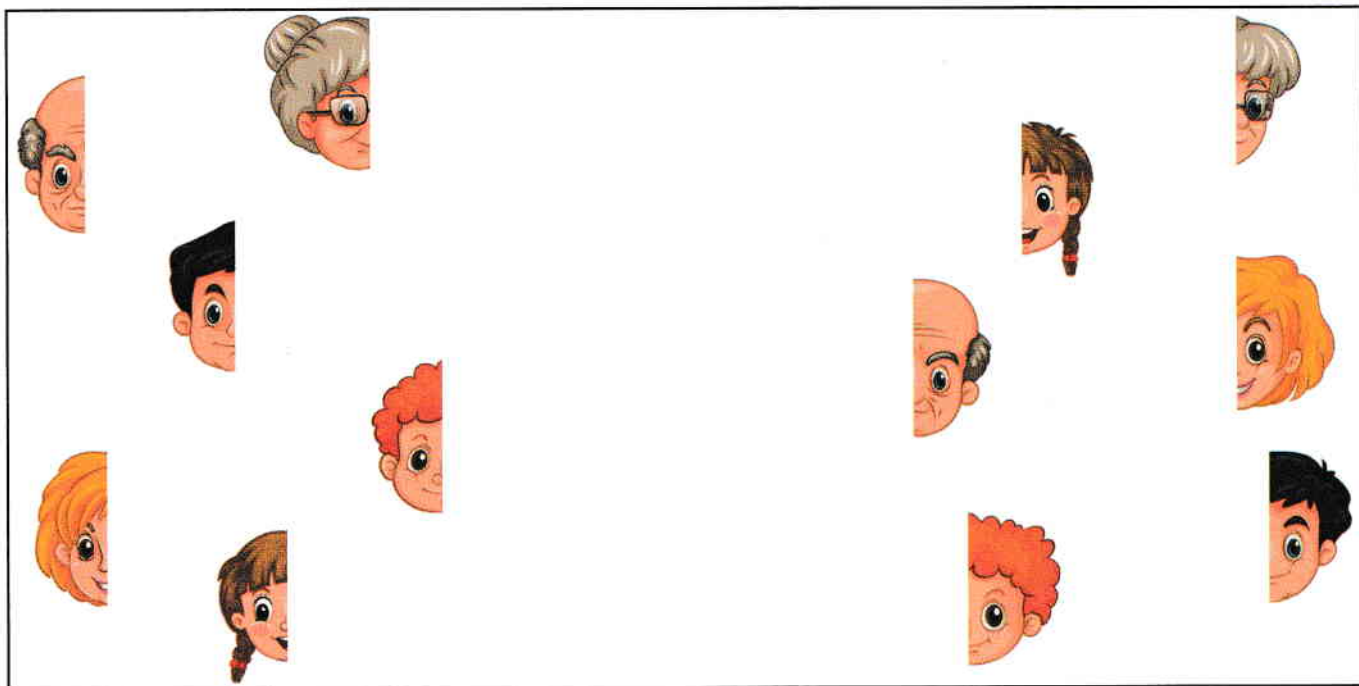
Eu îmi iubesc mult familia. Ne înțelegem foarte bine cu toții. Sănătatea este foarte importantă pentru familia mea. Petrecem timp împreună și învățăm cum să ne păstrăm sănătatea.



Desenează și tu familia ta. Cum este influențată sănătatea ta de către familie? Este sănătatea o valoare a familiei tale?

Exercițiu: Decupează segmentele corpurilor membrilor de familie din imagine, amestecăle și reconstituie imaginea.





Exercițiu: Aruncă zarul: Zar cu familia mea – Decupează și realizează cubul, rostogolește zarul și vorbește despre membrul de familie la care s-a oprit zarul. Cine e pentru tine? Cum îl/o cheamă? Câți ani are? Cum te simți în prezența ei/lui?

