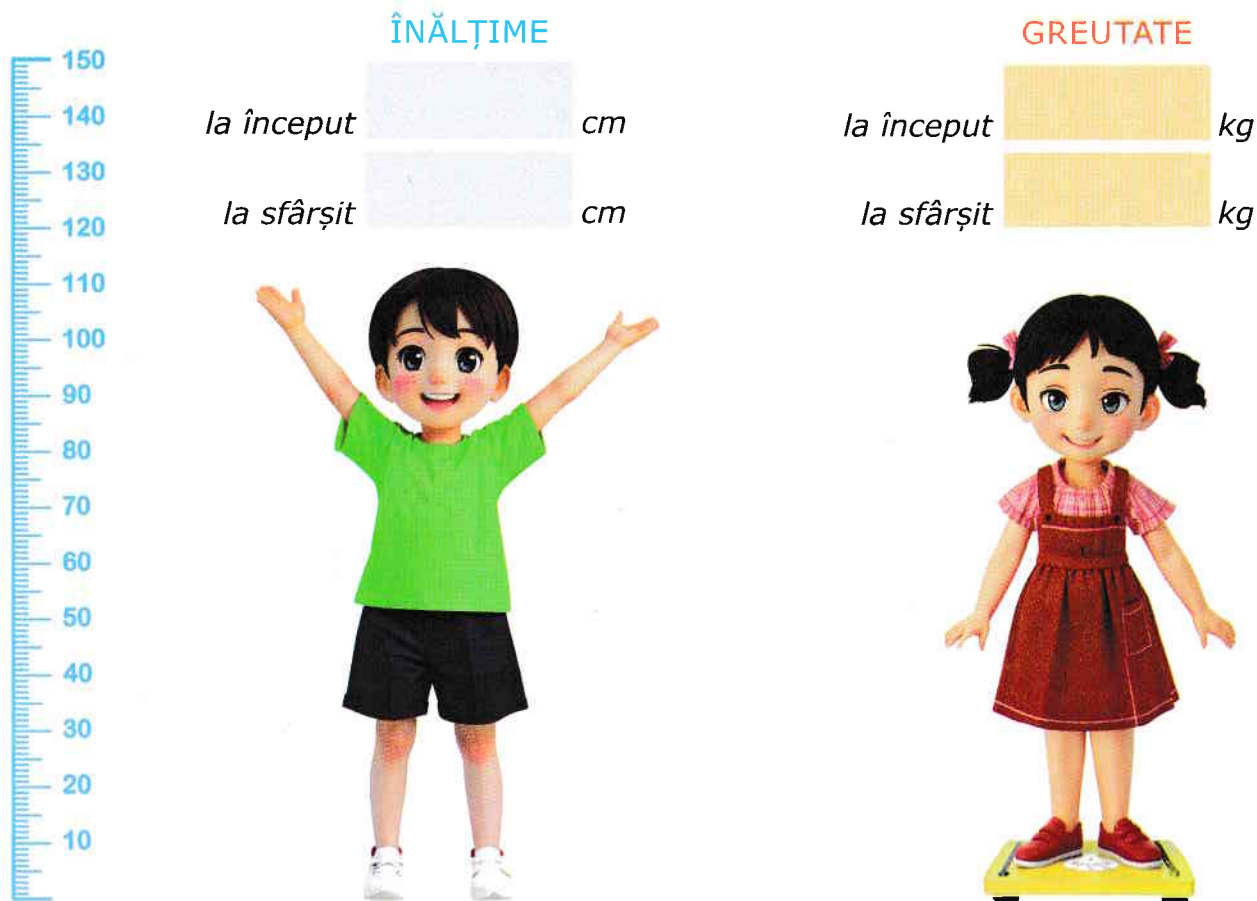


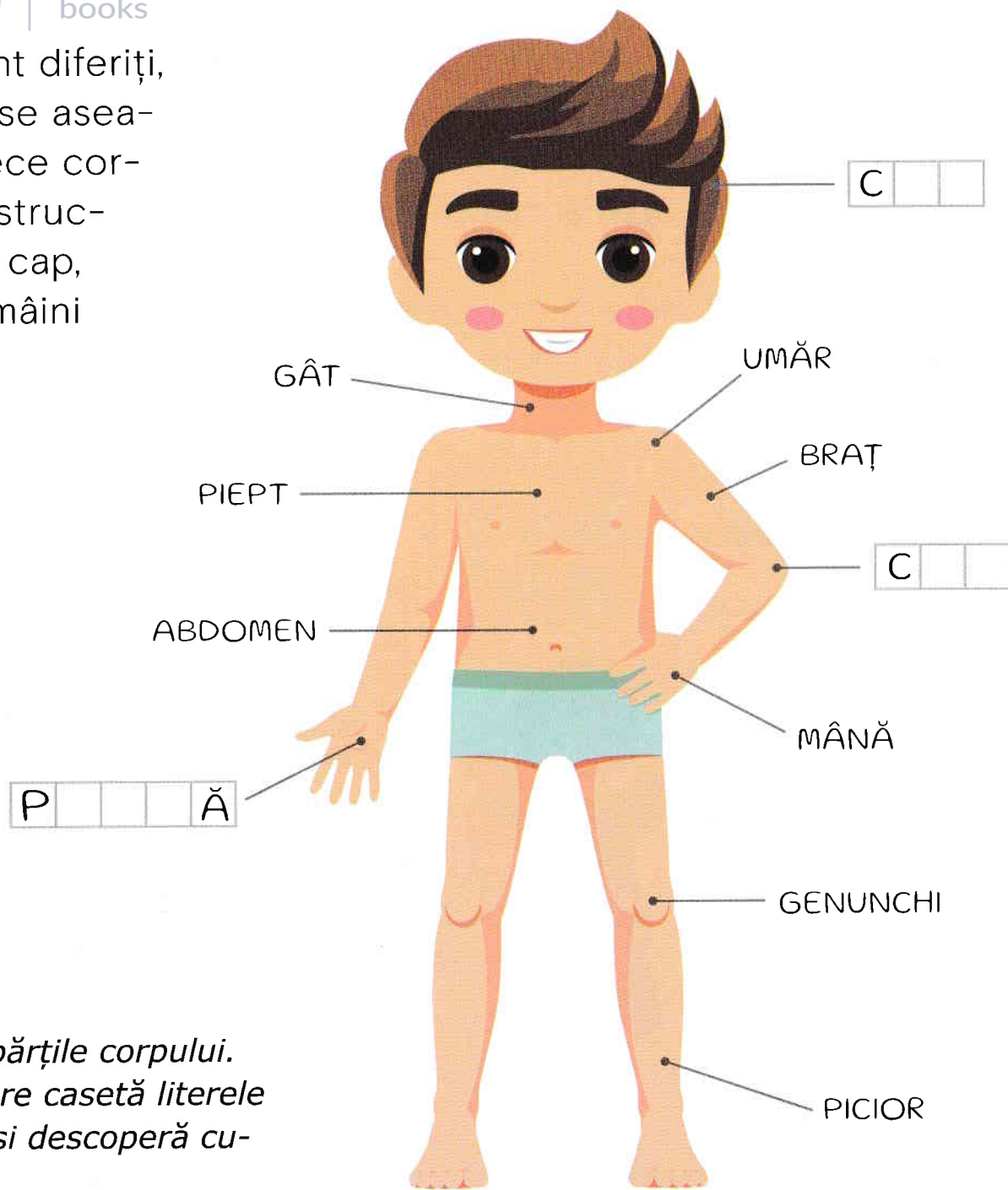
Această carte este un ghid pentru a crește sănătos.  
Aici vei găsi informații despre structura corpului tău, cum să te alimentezi corect, cum să-ți organizezi ziua și cum să păstrezi curățenia corpului și a locuinței tale.

---

Creșterea în înălțime și greutate este un indiciu al dezvoltării fizice.  
Notează datele tale personale la începutul și la sfârșitul anului.



Toți copiii sunt diferiți, dar totodată se aseamănă, deoarece corpul lor are o structură comună: cap, gât, trunchi, mâini și picioare.



- ◆ *Denumeste părțile corpului.*
- ◆ *Scrive în fiecare casetă literele care lipsesc și descoperă cuvântul.*

## PIELEA

*Trasează pe linia punctată  
și citește cuvântul.*



Pielea acoperă întregul corp ca o peliculă protectoare. Ea ne apără de microbi și alte substanțe dăunătoare. Pentru a menține pielea sănătoasă, trebuie să ai grijă de ea. Așadar, este recomandat să faci baie sau duș în fiecare zi.

Știi că culoarea pielii diferă de la om la om? În paleta de mai jos sunt reprezentate câteva exemple ale culorilor pielii.



◆ *Scrive în casetă numărul care se potrivește cu pielea ta.*

Fiecare persoană are un desen special pe pielea de pe vârfurile degetelor. Aceste mici desene sunt unice pentru fiecare om. Ele diferă chiar și la gemeni!

Această caracteristică a pielii noastre este folosită în diverse scopuri:

- ne ajută să deblocăm telefoanele, laptopurile;
- confirmăm cine suntem în documente oficiale (pașaport);
- poliția le folosește pentru a găsi infractorii.

Urmele degetelor se numesc amprente digitale.

- ♦ *Privește amprente. Ele diferă, nu-i așa?*
- ♦ *Trasează cu creionul pe linia palidă pentru a evidenția ultima amprentă.*



În sala ta de grupă a dispărut pixul educatoarei. Imediat a fost chemat detectivul Karl să investigheze cazul. Detectivul a găsit o amprentă pe masa de lucru și acum vrea să afle cine a lăsat-o. Pentru asta, el a luat amprentele colegilor tăi, dar trebuie să verifice și amprenta ta.

Pentru a examina amprenta degetului tău, urmează pașii propuși:



1. colorează intens o pată pe o foaie de hârtie până devine neagră și lucioasă;



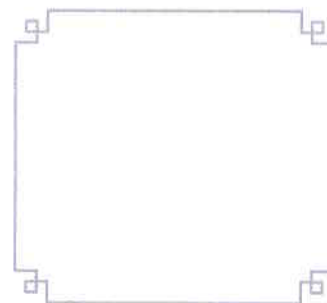
2. murdărește vârful degetului de pata desenată;



3. aplică degetul murdărit pe partea lipicioasă a benzii adezive pentru a transfera amprenta.



- ◆ *Lipește aici banda adezivă cu amprenta degetului tău.*



- ◆ *Bineînțeles, nu tu ești făptașul!  
A fost doar un joc.*



FOARFECĂ



UNGHIERĂ



PILĂ

## UNGHIILE

*Trasează pe linia punctată și descoperă cuvântul.*

Unghiile acoperă și protejează vârful degetelor.

Nu este estetic și nici sănătos să-ți rozi unghiile. Când ai unghiile lungi, sub ele se adună murdărie care poate face rău sănătății tale. Spală-te regulat pe mâini, curăță murdăria de sub unghii și taie-le scurt. Poți folosi foarfeca sau o unghieră.

Dacă dorești să ai unghii sănătoase, consumă următoarele alimente:

- avocado
- migdale
- broccoli
- pește
- usturoi

♦ *Lipește autocolantele.*



## PĂRUL

*Trasează pe linia punctată și descoperă cuvântul.*

Pentru a avea un păr sănătos și strălucitor, respectă câteva reguli:

1. spală-ți părul regulat;
2. piaptănă-ți părul zilnic;
3. folosește mai rar uscătorul de păr;
4. evită să ieși afară cu părul ud și poartă căciulă pe timp rece.



păr  
ondulat



păr  
prins în  
coadă



păr  
scurt

♦ *Desenează fiecărei persoane  
coafura pe care și-o dorește.*