

LBDIS

Contine
UN POSTER
pentru urmărirea
ACTIVITĂȚILOR
FIZICE

We know
books



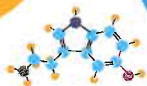
Helen Jaeger

Vreau

SĂ FIU

SĂNĂȚOS

Ghidul copilului modern



EDITURA
PRUT

CUPRINS



Corpul tău e uimitor!	6	Cum iei medicamentele	34
Îmi place să fac mișcare!	8	Ajutor! 112!	36
Cine vine cu tine?	10	Primul ajutor	38
Distracție în familie	12	Ce ne face rău: țigările	40
Amestecă-le!	14	Ce ne face rău: alcoolul	42
Combinatii delicioase	16	Dizabilitățile	44
Cultivă singur	18	Eu, cel minunat!	46
Apă minunată!	19	Cum obții ajutor	48
Ce se întâmplă când dormi?	20		
Hai afară!	22		
Meditație de scanare a corpului	24		
Când mergi la doctor	26		
Când mergi la stomatolog	28		
Când mergi la oftalmolog	30		
Când mergi la spital	32		



CORPUL TĂU E UIMITOR!

Te poți desena din cap până în picioare? Fă o încercare și include cât mai multe detalii! Numește părțile corpului, poți să le și notezi pe desen.



Uite ce poate face!

Fiecare dintre părțile corpului tău are de făcut o treabă importantă, chiar și cele mai mici părți ale lui! Știi că doctorii pot spune dacă ești bolnav doar văzând culoarea unghiilor sau dacă ai probleme cu inima doar uitându-se în ochii tăi? Și noi putem vedea unele părți ale corpului nostru, dar altele sunt bine ascunse în interiorul acestuia.

Îți dai seama cât de importante sunt genele de pe pleoape? Dar degetele mari de la picioare? Corpul tău este într-adevăr uimitor și din acest motiv trebuie să ai grijă de el.

Ce rol au aceste părți ale corpului?

Ochii:

Urechile:

Nasul:

Gura:

Degetele:

Părul:

Inima:

Stomacul:

Intestinele:

Plămâni:

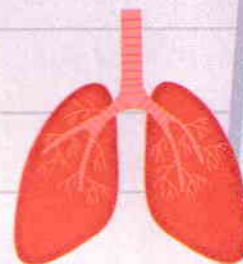
Mușchii:

Încheieturile:

Coloana vertebrală:

Craniul:

Pielea:



LB ÎMI PLACE SĂ FAC MIȘCARE!

Corpului tău îi place să se miște. Mișcarea îi face bine. De aceea este important să fii mereu activ. Dar nu toți trebuie să facă aceleași lucruri. Unora le place să se plimbe, altora – să danseze. Poate că celui mai bun prieten al tău îi place să facă gimnastică, dar tu preferi să joci fotbal. Important este să găsești acele forme de mișcare care să îți facă plăcere și să le practici în mod regulat.



Pe care dintre următoarele forme de mișcare le-ai încercat?

Încercuiește mai jos activitățile pe care le-ai încercat.

mersul pe jos dansul gimnastica înotul fotbalul
mersul pe skateboard mersul cu trotineta alergatul
mersul cu bicicleta atletismul rugbiul hocheiul
patinajul pe gheață mersul cu barca canotajul
vâslitul pe placă tenisul baschetul aerobicul
baseballul gimnastica pe trambulină bowlingul
mersul pe role oina de-a prinselea
de-a v-ați ascunselea de-a leapșa săritul cu coarda
„rațele și vânătorii” plimbatul câțelului
voleiul surfingul escalada
făcutul de curățenie grădinăritul



Mai sunt și alte activități
pe care ai vrea să le încerci?

Notează-le aici:

De ce sunt importante activitățile fizice?

Bifează afirmațiile pe care le consideri adevărate.



Când suntem activi, sângele se mișcă mai repede prin corp.

Mișcarea ajută mușchii să devină mai puternici.

Activitățile fizice ne ajută să ne păstrăm calmul.

Activitățile fizice ne ajută să ne concentrăm.

Activitățile fizice ne îmbunătățesc vederea și auzul.

Dacă suntem activi, este mai puțin probabil să ne îmbolnăvim.

Activitățile fizice ne ajută să ne relaxăm și să dormim mai bine.

Mișcarea este bună pentru sănătatea noastră mintală și emoțională.

Activitățile fizice sunt distractive.

Dar știi ceva? Toate aceste afirmații sunt adevărate! Indiferent de vârsta pe care o avem, corpul nostru ne recompensează atunci când ne mișcăm, făcându-ne să ne simțim bine. Acest lucru se întâmplă deoarece activitățile fizice ajută corpul. Starea de bine este modul în care corpul nostru ne spune „mulțumesc”.

Ce ar fi să-i promiți corpului tău că vei face multă mișcare?
Gândește-te câte beneficii vei obține!

Dragul meu corp,

Îți promit că voi fi activ.

Mulțumesc pentru că mă recompensezi cu un somn mai bun, mă faci fericit și puternic.



Semnat: _____

LIBRIS CINE VINE CU TINE?

Din fericire, nu trebuie neapărat să te bazezi pe alții ca să fii activ. Încercuiește mai jos activitățile pentru care nu ai nevoie neapărat de un prieten ca să le poți face. Care dintre ele sunt preferatele tale? Încearcă-le. Nimic nu te oprește!



înotul	badmintonul	tenisul	baschetul	
mersul cu bicicleta	fotbalul	dansul	golful	rugbiul
săritul cu coarda	echitația	gimnastica	plimbarea	ciclismul

Un sfat de top!

Chiar dacă tu crezi că nu poți practica un sport ca tenisul sau baschetul de unul singur, ai putea să încerci! Nu uita, nu ai nevoie de o echipă ca să îți exersezi abilitățile, de exemplu, să arunci mingea la coș sau să joci tenis la perete.

Legendarul baschetbalist Michael Jordan a trebuit să-și îmbunătățească loviturile din săritură, așa că a petrecut un întreg extrasezon exersându-le singur.



Și nu ai nevoie nici de cel mai bun echipament! Campioana mondială Serena Williams a crescut jucând tenis pe terenuri crăpate sau acoperite de pietriș.

DĂ-I BĂTAIE!

Bravo, echipă!

We know books

Bineînțeles, dacă preferi să faci mișcare împreună cu alții, nu trebuie să cauți prea mult. Poate chiar în școala voastră sau la un club local se organizează activități sportive. Interesează-te! Cluburile școlare sunt adesea orientate către diferite sporturi. Întreabă și cere detalii, mai ales dacă ai emoții înainte de prima întrunire. Îți va fi mai ușor dacă ai merge împreună cu cineva.

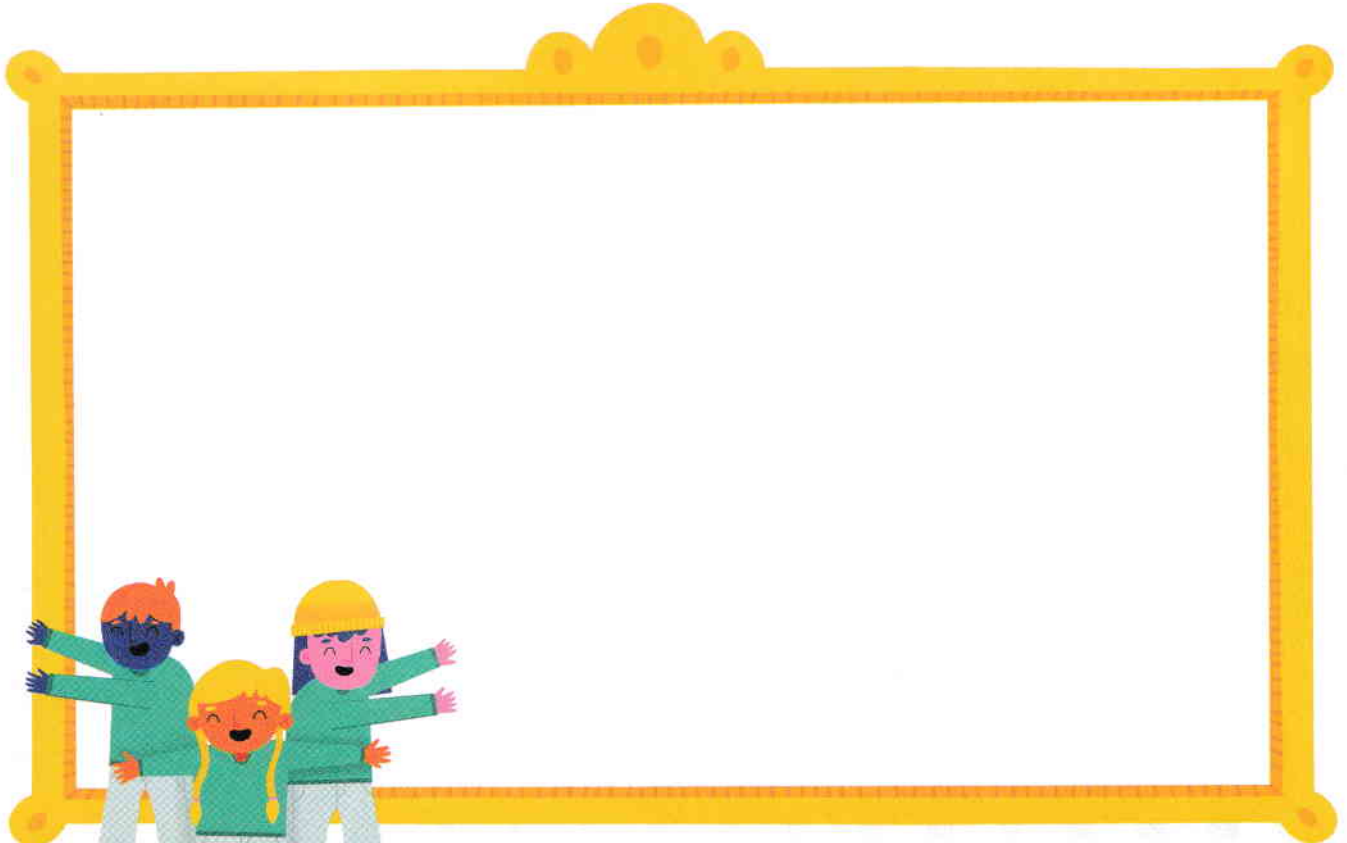
N-ai avut noroc? Caută pe internet un club în zona ta sau cere unui adult să te ajute. Ceea ce vei găsi s-ar putea să te surprindă plăcut.

Chiar dacă nu vrei să te alături unui club, nu-i nicio problemă. Poate că tu și prietenul tău cel mai bun aveți o pasiune comună, de exemplu, dansul sau fotbalul? Invită-ți prietenii la mișcare sau faceți mișcare împreună online.



Cea mai tare echipă!

Acum ai ocazia să-ți creezi propria echipă de vis! Pe cine ai aduce în echipă și ce sport ați practica? Desenează echipa în spațiul de mai jos! Poți include celebrități, starurile tale favorite din sport, dar și prieteni sau membri ai familiei!



Fă o schimbare și DISTREAZĂ-TE! Dacă o activitate anume îți face plăcere, este mai probabil să continui să o practici mai des.