

Scoala colorată

Clasa a II-a

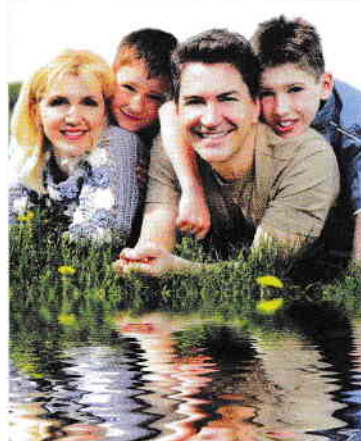
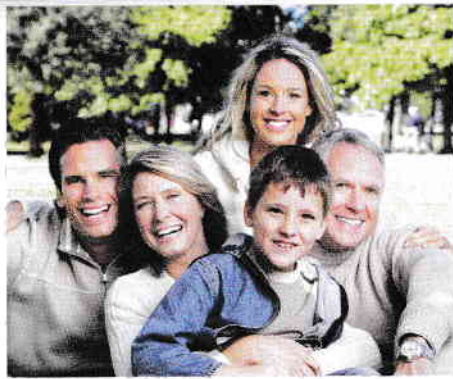
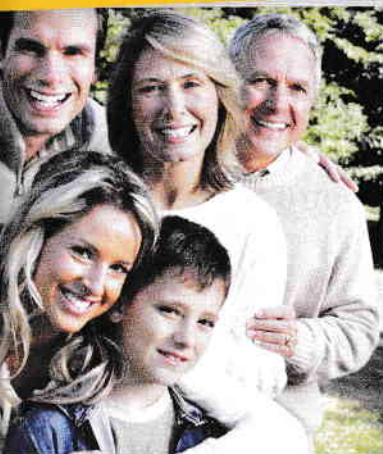
**Mică enciclopedie
de explorarea mediului**

Planșe • Curiozități • Jocuri

1. Corpul omenesc	5
Menținerea stării de sănătate	6
Boli provocate de virusuri	8
Evaluare	10
2. Plante și animale	11
Caracteristici comune viețuitoarelor	12
Medii de viață:	
Lacul, iazul, balta	14
Pădurea	16
Delta Dunării	18
Marea Neagră	20
Deșertul	22
Polul Nord și Polul Sud	24
Evaluare	26
3. Pământul	27
Cum este alcătuit Pământul?	28
Forme de relief:	
Munții	30
Dealurile	32
Câmpiile	34
Evaluare	36
4. Universul	37
Planetele Sistemului Solar	38
Ciclul zi-noapte	40
Evaluare	42
5. Forțe și mișcare	43
Forțe exercitate de magneti	44
Evaluare	46
6. Forme și transfer de energie	47
Tipuri de energie	48
Electricitate: corpuri și materiale care conduc electricitatea	50
Unde și vibrații: intensitatea și tăria sunetelor	52
Evaluare	54
Autoevaluare	56



LIBRIS | We know books Corpul omenesc



- Menținerea stării de sănătate
- Boli provocate de virusuri
- Evaluare

Înconjurați de atâtea alimente, pe alese, este momentul să învățăm ceva esențial: NU tot ceea ce se găsește de mâncare în magazine reprezintă alimente sănătoase. Iar pentru a ne păstra sănătatea, trebuie să mâncăm în așa fel încât alimentele să ne facă bine, nu rău.

5 idei simple pentru o alimentație care să-ți facă bine:

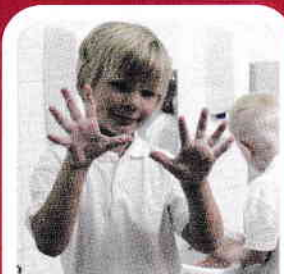
- **Mănâncă regulat**, cam la aceleași ore din zi, nu ronțai nonstop.
- **Mănâncă mai multe legume și fructe**, mai puține prăjeli, mezeluri și mâncăruri fast-food.
- **Bea apă în loc de energizante și sucuri cu mult zahăr**. Dacă ți-e greu să bei apă simplă, încearcă să o aromatizezi cu fructe – de exemplu, cu o felie de portocală.
- **Încearcă mâncăruri noi**: iaurt într-o nouă combinație cu fructe, o nouă legumă sau un condiment deosebit.
- **Învăță să gătești!** Caută o carte de bucate pentru copii și încearcă să prepari câteva rețete ușoare. Sau roagă-ți părinții ori bunicii să te lase să-i ajuți la gătit. Această activitate poate face parte din experiențele noi din acest an și îți va fi de folos toată viața.

Menținerea stării

Începe școala! Te vei întâlni aproape zi de zi cu colegii, timp de aproape un an. Ce vă așteaptă? Jocuri noi, materii noi, idei noi, emoții noi – o mulțime de experiențe noi! Iar pentru a te bucura de ele, sănătatea este esențială. Sănătatea îți aduce bucuria vieții și energia de care ai nevoie pentru a fi în formă. Cum îți păstrezi sănătatea?



Igienă



Spală-te pe mâini înainte de a mânca sau după ce ai venit de afară.



Spală-te pe dinți de două ori pe zi, obligatoriu înainte de culcare.



Fă regulat baie sau duș și spală-te pe cap o dată pe săptămână.



Află mai multe despre corpul tău.

Mișcare

Exercițiul fizic:

- face mușchii și oasele mai puternice;
- ajută organele corpului să funcționeze corect;
- te ajută să ai o postură bună;
- sporește rezistența la îmbolnăviri.

Foarte important: alege o activitate care să îți facă plăcere, ca să fii motivat/motivată să o practici.

Joaca în aer liber este tot o formă de mișcare: (re)descoperă jocurile copilăriei.

Știi că...?

Ne petrecem o treime din viață dormind. Există oameni care spun că somnul este o pierdere de vreme. Nu-i asculta! Somnul este esențial pentru sănătate, la orice vârstă. Dacă dormi bine o treime din timp, ai energie să trăiești din plin celelalte două treimi.

Somnul este important pentru buna funcționare a întregului corp.



Nu face schimb de șepci, fulare, căciuli.



Poartă papuci sau sandale de cauciuc la piscină/bazinul de înot și la vestiar, chiar și în cabina de duș; astfel, poți evita unele boli ale pielii.

Provocare

Pentru a avea un somn odihnitor, nu mai folosi telefonul mobil, tableta sau computerul cu cel puțin o oră înainte de culcare. Lumina albastruie emisă de ecrane dăunează „pregătirii pentru somn” a creierului.

Cum se transmit virusurile?

De la o persoană bolnavă la alta: prin aer (când tușim sau strănutăm), prin atingere, prin obiecte contaminate.

Cum prevenim virozele?

Evităm molipsirea:

- ne spălăm pe mâini cu apă și săpun;
- spălăm fructele și legumele înainte de a le mânca;
- nu bem din sticla/ paharul altcuiva, nu folosim tacâmurile sau farfuria din care a mâncat altcineva;
- purtăm mască atunci când în jur există pericol de molipsire.

Întărim sistemul natural de apărare al organismului prin:

- alimentație sănătoasă;
- somn;
- mișcare în aer liber;
- controlarea emoțiilor negative și a stresului.

We know books

Boli provocate de virusuri

În natură există viețuitoare care ne pot îmbolnăvi. Pe cele pe care nu le putem vedea cu ochiul liber, fiindcă sunt extrem de mici, le numim, de obicei, *microbi*. Virusurile sunt un tip de microbi și sunt răspândite peste tot în jurul nostru. Unele virusuri pot provoca boli, numite *viroze*.

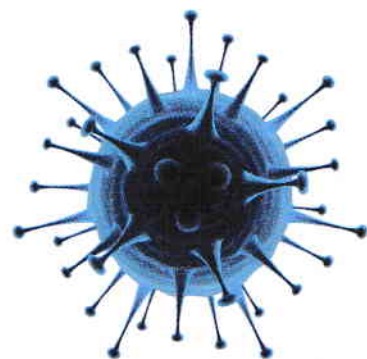
Virozele sunt foarte molipsitoare (contagioase), adică „se iau” cu ușurință de la o persoană bolnavă. Guturaiul, gripa, varicela sunt exemple de boli provocate de virusuri.



Află mai multe despre virusuri și boli.

**Cum tratăm virozele,
dacă totuși apar?**

- ne odihnim și dormim mai mult; somnul ajută sistemul natural de apărare al organismului să lupte cu virusurile;
- bem apă, sucuri de fructe, ceaiuri călduțe;
- luăm medicamente prescrise de medic, în dozele recomandate.



Știi că...?

- Și negii sunt produși de un virus. Acesta este mai răspândit pe suprafețele umede; de aceea, este recomandat să purtăm papuci/sandale de cauciuc pe marginea piscinei sau la dușul din vestiar.
- Vaccinurile sunt cea mai bună armă împotriva multor virusuri.

Cât de bun explorator ești?

Citește întrebările și alege răspunsul corect. La final, vezi câte răspunsuri corecte ai dat!

1 Este adevărat că toate alimentele din magazine sunt sănătoase?

- a) uneori b) da c) nu

3 Ce ar trebui să mâncăm mai mult?

- a) mezeluri și fast-food
b) legume și fructe
c) alimente frumos ambalate

5 La ce ne ajută exercițiul fizic?

- a) să avem o postură bună
b) să ne obosim corpul
c) să nu ne mai jucăm

7 De ce este bine să alegi un sport care îți place cu adevărat?

- a) ca să nu te plictisești
b) ca să fii motivat să faci mișcare
c) pentru că îl aleg părinții

9 Ce trebuie să facem cu cel puțin o oră înainte de culcare?

- a) să folosim telefonul și tableta
b) să nu mai folosim ecranele
c) să mâncăm dulciuri

2 Ce trebuie să facem ca să fim sănătoși?

- a) să mâncăm fructe și legume direct din grădină
b) să ne odihnim, să bem apă, să ne spălăm pe mâini cu apă și săpun
c) să mâncăm de fiecare dată când ne este foame

4 Ce este mai sănătos de băut?

- a) sucuri dulci
b) energizante
c) apă (simplă sau aromatizată cu fructe)

6 Care este un exemplu de mișcare benefică organismului?

- a) joaca pe tabletă
b) joaca în aer liber
c) privitul la TV

8 De ce este important somnul?

- a) ne dă energie să trăim celelalte două treimi din zi
b) ne scapă de treburile casnice
c) ne obosește

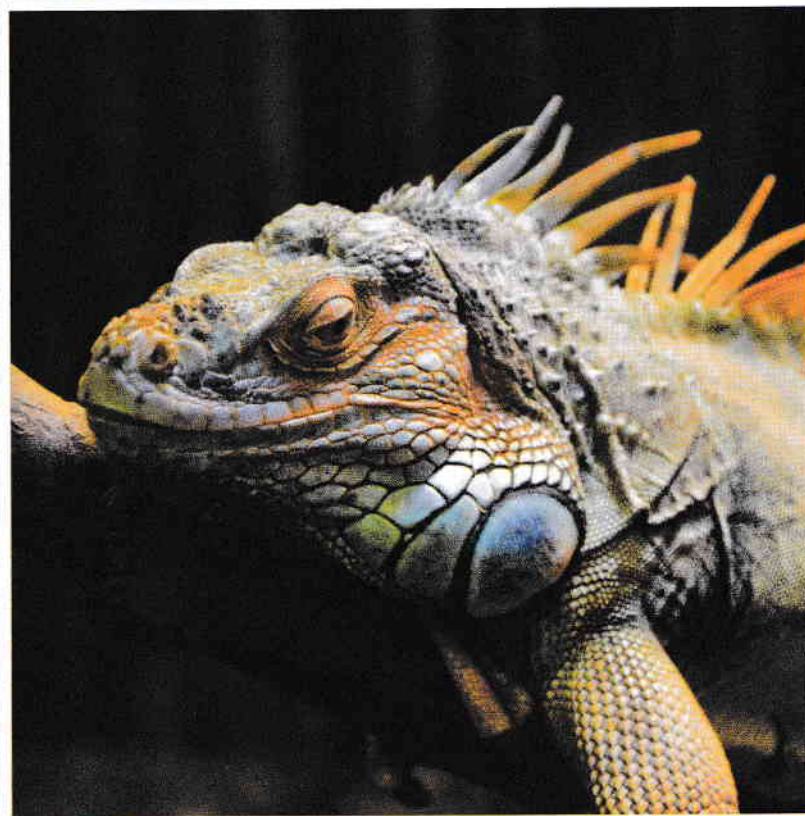
10 Ce sunt virusurile?

- a) vaccinuri împotriva virozelor
b) boli contagioase
c) un tip de microbi

Câte răspunsuri corecte ai dat?

- 8-10 răspunsuri: Ești un explorator adevărat!
- 5-7 răspunsuri: Foarte bine, mai exersează puțin!
- 1-4 răspunsuri: Nu-i nimic, acum ai învățat ceva nou!

Plante și animale



- Caracteristici comune viețuitoarelor
- Medii de viață
 - Lacul, iazul, balta
 - Pădurea
 - Delta Dunării

- Marea Neagră
- Deșertul
- Polul Nord și Polul Sud
- Evaluare