

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN IAȘI

Educație pentru sănătate, de acasă!

Ghid pentru organizarea activităților din domeniul

educației pentru sănătate



Martie 2020

COORDONATORI:

Prof. dr. Genoveva Aurelia FARCAȘ - Inspector Școlar General

Prof. Lorela Anda Caradan - Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași

AUTORI:

Prof. Lorela Anda Caradan - Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași

Prof. Alina Bîrliga - Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași

Prof. Ioana Ieremie - Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași

Prof. Adriana Preotu - Colegiul Național Iași

Prof. Ionela Panainte - Liceul Teoretic „Dimitrie Cantemir” Iași

Prof. Alice Ungureanu - Colegiul Economic Administrativ Iași

Prof. Magda Culbec - Liceul Tehnologic Economic de Turism Iași

Prof. Oana Burlacu - Școala Gimnazială Bivolari

Expert comunicare:

Prof. Sabina MANEA, inspector școlar



I. Regulile unei vieți sănătoase - igiena personală

🌀 **Moto: „Sănătatea înseamnă fericire!”**

Igiena personală înseamnă **să ai grijă de tine în fiecare zi**. Pentru desfășurarea acestei activități interactive, membrii familiei, în special elevii, mici și mari, vor realiza **JURNALUL IGIENEI PERSONALE**.

În acest context, elevii vor consemna activitățile zilnice, obligatorii și esențiale, pe care le bifează în mod corespunzător, numai dacă au fost îndeplinite în ziua respectivă. Pentru fiecare activitate desfășurată, elevul va primi un abțibild sugestiv pentru apreciere (Anexa II). Astfel, elevii își vor consolida regulile pentru o viață sănătoasă și își vor însuși altele, care nu sunt valorificate, iar în acest mod elevii își vor realiza propriul jurnal, personalizat, urmărind ghidul ce cuprinde regulile unei vieți sănătoase (Anexa I) precum și modelul atașat (Anexa III).

La sfârșitul perioadei de evidență se va înregistra progresul primei zile, comparativ cu ultima zi înregistrată, pentru a observa impactul acestei activități socio-educative, benefică pentru întreaga familie.

SĂ VEDEM CINE COLECȚIONEAZĂ CELE MAI MULTE ABȚIBILDURI MOTIVAȚIONALE și implicit, cine respectă și îndeplinește cele mai multe reguli de igienă personală!

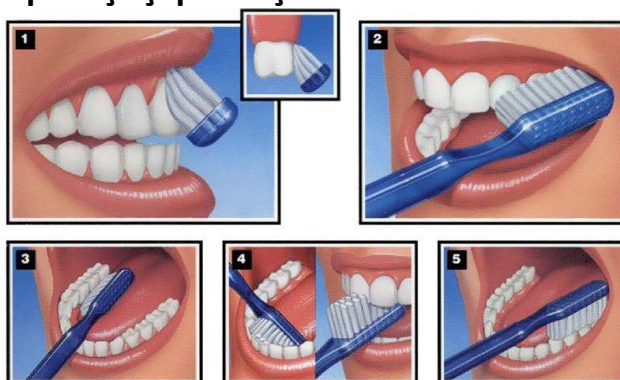
Anexa I - Ghid - Regulile unei vieți sănătoase

☺ *Dimineața*



Pasul 1

✓ **Spală-te pe față și pe dinți!**



🔔 De ce este bine să ne spălăm în mod regulat pe dinți? Vizualizați filmul „Povestea lui Dințișor”!

<https://www.youtube.com/watch?v=bdWpH1DgVM>

Pasul 2

✓ **Schimbă-ți hainele de somn cu cele de zi!**



Începem o nouă zi, iar următorul pas este să ne schimbăm pijamalele în haine curate și adecvate activităților pe care le desfășurăm.

😊 *Pe parursul zilei*

Pasul 3

- ✓ **Spală-te pe mâini înainte de fiecare masă, precum și după folosirea toaletei!**



Este esențial să ne spălăm pe mâini în orice moment al zilei, deoarece mâinile sunt principalii purtători ai diversilor agenți patogeni.

Tu știi cum să te speli corect pe mâini? Iată un film sugestiv :

<https://www.youtube.com/watch?v=uNAh8on-E2k>

Pasul 4

- ✓ **Spală fructele și legumele înainte să le consumi!**



Este important să spălăm fructele și legumele, pentru a nu ne îmbolnăvi din cauza substanțelor chimice cu care au fost tratate, a microbilor care se pot găsi pe suprafața lor, dar și pentru a avea dinți curați și sănătoși!

Pasul 5

- ✓ **Dezinfectează obiectele folosite cel mai des (telefonul, tableta, tastatura, mouse-ul, mânerul ușilor, balustradele, biroul sau masa de lucru, telecomanda de la TV, întrerupătoarele, baia etc.)!**



Dezinfectarea corectă este foarte importantă, deoarece rata organismelor rezistente la medicamente continuă să crească și să provoace infecții care devin tot mai dificil de tratat. Folosește soluții de curățare și dezinfectanți pe bază de clor, înălbitori, etanol, cu o concentrație de 75%.

Pasul 6

✓ **Schimbă-ți lenjeria intimă zilnic!**

Foarte multe **bacterii** se depun de-a lungul zilei pe materialul **lenjeriei**, în timp ce o purtăm. De reținut este că bacteriile se înmulțesc foarte repede în mediul umed, care se creează în zonele intime. În plus, acestea pot provoca iritații.




Pasul 7

✓ **Fă baie în mod regulat și păstrează-ți unghiile scurte și curate!**



Pielea este organul corpului cu suprafața cea mai mare, organ care necesită o atenție sporită din partea noastră.

Păstrează-o curată și sănătoasă, deoarece are un rol major în protecția organismului împotriva factorilor agresori mecanici (loviturile), împotriva agenților infecțioși (microbii), precum și împotriva substanțelor chimice (insecticide, pesticide) și a radiațiilor ultraviolete!

<p><i>Pasul 8</i></p>	<p>✓ Aerisește camera de lucru!</p>  <p>O încăpere în care petrecem întreaga zi ar trebui aerisită de patru-cinci ori, timp de 10-15 minute, pentru a beneficia de suficient oxigen și pentru a „purifica” aerul de microbi.</p>
<p><i>Pasul 9</i></p>	<p>✓ Fă mișcare zilnic și hidratează-te corespunzător!</p>  <p>Beneficiile mișcării pentru organism sunt nenumărate, de la întărirea musculaturii, până la efectele benefice asupra psihicului. Toate aduc un plus pentru starea ta de sănătate. Știm că sportul practicat constant, dar și anumite exerciții periodice sunt metode prin care ne asigurăm că organismul va funcționa mai bine.</p>
<p><i>Pasul 10</i></p>	<p>✓ În caz că strănuți sau tușești, <i>pune-ți gura la încheietura brațului!</i></p>  <p>Transmiterea virusilor gripali printre copii se face cu repeziciune, cea mai importantă regulă fiind "strănută sau tușește în cot"! Studiile au arătat că această modalitate de a strănuta sau tuși blochează cele mai multe secreții expulzate cu viteză din nas și gură, în comparație cu obiceiul de a pune mâna sau batista la gură. Pe de altă parte, palmele nu intră în contact direct cu secrețiile, ceea ce înseamnă că palmele tale nu vor fi pline de germeni pe care îi transferi apoi pe obiecte sau suprafețe.</p>

Pasul 11

✓ **După ce ai desfășurat diferite activități, spală-te pe mâini!**
Spală-te pe mâini pe ritmul muzicii!
<https://www.youtube.com/watch?v=bdWpH1DgVM>





☺ *Seara*

Pasul 12

✓ **Spală-te pe dinți înainte de culcare, piaptănă-te și spală-te pe corp!**



Dacă te duci să dormi fără să te speli pe dinți înainte, foarte multe particule de mâncare rămân blocate între dinți, iar acestea pot cauza apariția cariilor. Iar dacă noi dormim, asta nu înseamnă că și bacteriile dorm! Mai mult decât atât, bacteriile devin mai active atunci când nivelul salivei, principalul protector al cavității bucale, devine scăzut.

<p><i>Pasul 13</i></p>	<p>✓ Schimbă-te în hainele de dormit!</p>  <p>Acest aspect este important deoarece hainele pe care le purtăm în timpul zilei capătă mirosuri neplăcute, se murdăresc și au bacterii.</p>
<p><i>Pasul 14</i></p>	<p>✓ Dormi 8 ore pe noapte!</p>  <p>Somnul este esențial pentru creierul și corpul tău, deoarece în timpul somnului au loc procese importante: consolidarea memoriei, refacerea celulelor și țesuturilor, a sistemului imunitar, formarea amintirilor etc.</p>

Respecți, aplici, PRIMEȘTI UN ABȚIBILD!





Sunt implicat și responsabil cu sănătatea mea!



Am grijă de cei dragi!











Ce faci azi, este și pentru mâine!



Mănânc sănătos, creșc mare și frumos!

☺ Ghicește obiectele de igienă personală!

	<p>E tare când e uscat, Dar, în apă de-a intrat, Face spumă și clăbuc, Mă gădila la năsuc.</p>
<p>Cu apă și cu săpun, Când mă spăl pe îndelete, Folosesc, vreau să vă spun, Un dreptunghi numit....</p>	
	<p>Aromată, în culori, Îi ține pe dințișori Sănătoși și îngrijiți. Hai, copii, acum zâmbiți!</p>
<p>E micuță și zglobie, Pe zi, cam de două ori, Pentru dinți face-o magie Și devin strălucitori.</p>	
<small>Laura Piroș</small>	

	<p>De faci baie sau faci duș, Un dreptunghi moale, de pluș Te atinge delicat, Corpul tău este uscat.</p>
<p>Zici că este un arici, Dar are țepii mai mici. Pentru păr e-o bucurie... Chiar dacă nu-ți place ție.</p>	
	<p>Are dinți, dar nu te mușcă, Părul bine îl descurcă, Zilnic să îl folosești, Părul să îl îngrijești.</p>
	
<small>Laura Piroș</small>	

Anexa III

Model de întocmire a jurnalului de bune practici

	Regula de respectat	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Progres
Dimineța	<i>Pasul 1</i>	Spală-te pe față și pe dinți!					
	<i>Pasul 2</i>	Schimbă-ți hainele de somn cu cele de zi!					
Pe parcursul zilei	<i>Pasul 3</i>	Spală-te pe mâini înainte de fiecare masă și după folosirea toaletei!					
	<i>Pasul 4</i>	Spală fructele și legumele înainte să le consumi!					
	<i>Pasul 5</i>	Dezinfectează obiectele folosite cel mai des!					
	<i>Pasul 6</i>	Schimbă-ți lenjeria intimă zilnic!					
	<i>Pasul 7</i>	Fă baie în mod regulat și păstrează-ți unghiile scurte și curate!					
	<i>Pasul 8</i>	Aerisește camera de lucru!					
	<i>Pasul 9</i>	Fă mișcare zilnic!					
	<i>Pasul 10</i>	În caz că strănuți sau tușești, pune-ți gura la încheietura brațului!					
	<i>Pasul 11</i>	După ce ai desfășurat diverse activități, spală-te pe mâini!					
Seara	<i>Pasul 12</i>	Spală-te pe dinți înainte de culcare, piaptână-te și spală-te pe corp!					
	<i>Pasul 13</i>	Schimbă-te în hainele de dormit!					
	<i>Pasul 14</i>	Dormi 8 ore pe noapte!					

II. Regulile unei vieți sănătoase - activitate și odihnă

 **Moto: „Sănătatea înseamnă fericire!”**

Regimul de activitate și odihnă are un rol deosebit pentru funcționarea normală a aparatelor și sistemelor organismului.

Oboseala acumulată în timpul programului de învățare online va fi mai ușor învinsă prin odihnă activă, adică **prin** înlocuirea unei activități cu alta, respectând o condiție: activitatea intercalată să fie mai ușoară, mai distractivă.

Vă propunem câteva activități de relaxare!

Activități de relaxare

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 3-18 ani, părinți

Invită-ți familia să descopere natura ! Împreună puteți realiza activități simple. Transformă casa într-un mic laborator!

Avem nevoie de materiale simple, puține la număr, precum și ușor de procurat.

Nu uita să fotografiezi și să notezi totul în jurnalul personal!

1 Aprilie - Ziua Internațională a Păsărilor

Ornitologia este o ramură a zoologiei care studiază păsările din punct de vedere morfologic, anatomic, fiziologic, ecologic, etologic, sistematic sau taxonomic.

Păsările sunt vertebrate ovipare care au capacitatea de a zbura, pe Terra regăsim mai mult de 9 000 de specii. Adaptările lor la zbor sunt: forma aerodinamică, oasele pneumatice, prezența penelor, lipsa dinților, membrele anterioare transformate în aripi.

Activitatea 1. **Recunoaște păsările din apropierea locuinței (bird-watching)**

Materiale necesare: binoclu, aparat de fotografiat și înregistrat audio, caiet, creioane colorate, atlas ornitologic școlar

Mod de lucru: realizează o listă cu păsările cunoscute și încearcă să le identifice după anumite caracteristici precum mărimea, culoarea penajului, tipul de hrană.

Le poți desena pe carton și poți realiza semne de carte, folosind modele de pe site-ul Societății Ornitologice Române S.O.R. :

<https://www.sor.ro>

<https://www.facebook.com/SOR.BirdLifeRomania/>

<https://biologieiasi.ro/course/view.php?id=50>

Vei observa că:

Păsările de talie mică se hrănesc preponderent cu insecte dar și cu fructe. Sunt întâlnite în zone cu arbori și arbuști și sunt în permanentă mișcare în căutare de hrană. Cântecul le ajută fie să își caute partenerul, fie să își semnalizeze prezența, apărându-și cuibul de intruși. Exemplu : pițigoiul, vrabia, cinteza, sticletele, graurul.

Păsările de talie medie și mare sunt preponderant omnivore, adaptate la diverse resurse de hrană. Își construiesc cuibul în coronamentul arborilor mai mari. Exemplu : gaița, coțofana.

Păsările se hrănesc cu insecte și larvele lor, pe care le căută în crăpăturile din scoarța copacilor sau scobind cu ciocul în scoarță. Tot cu ciocul își fac și cuib în interiorul copacilor bătrâni. Exemplu : ciocănitoarea.

Păsările răpitoare cu activitate de hrănire în timpul nopții sunt specializate să vâneze noaptea, având un zbor silențios și o vedere foarte bună. Multă vreme au fost persecutate de oameni conform superstiției ca ar aduce ghinion. Exemplu : huhurezul, cucuveaua, ciuful !

Păsările din zone cu arbori din oraș sau păduri. Exemplu : porumbelul, cucul, guguștiucul.

Activitatea 2. Construiește căsuțe și hrănituri pentru păsări folosind diferite materiale !

Exemplu :





<https://planurilemele.ro/planuri/planuri-pentru-casuta-de-pasari/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7BxNpNsreXw>

Activitatea 3. Identifică păsările după cântec!

Ascultă cu atenție și identifică pasărea! Poți utiliza următoarele resurse:

<https://www.youtube.com/watch?v=iqba0fWxOfY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xBvV6LVNuQ4>

Activitatea 4. Află din ce este alcătuită floarea la cireș, vișin, cais!

E primăvară. Au înflorit copacii. Cireșul, vișinul, caisul sunt angiosperme. Angiospermele sunt plante cu sămânța închisă în fruct. Majoritatea angiospermelor au flori **hermafrodite**. Hermafrodit înseamnă că au și organe reproducătoare bărbătești, precum și organe reproducătoare femeiești. Chiar denumirea de hermafrodit este o combinație între numele zeilor din mitologia greacă Hermes și Afrodita.

Materiale necesare: coală de hârtie A4, flori de cais, cireș, vișin, pensetă, lupă, scotch transparent sau lipici, plastilină.

Mod de lucru:

- cu penseta se desprinde învelișul floral: mai întâi sepalele, apoi petalele, urmează staminele, pistilul și la sfârșit se desprind receptaculul, împreună cu pedunculul.
- se vor așeza pe carton, grupate, prinse cu scotch transparent sau lipici
- se notează sub fiecare componentă denumirea acesteia.
- cu plastilină se modelează fiecare componentă a florii.



Activitatea 5. Realizează culturi hidroponice!

HIDROPONIA sau cultura plantelor "fără sol", presupune creșterea acestora prin introducerea rădăcinilor într-o soluție pe bază de apă și substanțe nutritive necesare. Prin acest sistem putem cultiva ceapă, usturoi, salată, ardei, tomate, castraveți, căpșuni.

Acasă putem realiza ușor activități prin care să observăm dezvoltarea vegetativă a unui bulb de ceapă sau usturoi.

Materiale necesare:

- ✓ sticlă de plastic de 1 - 2 litri sau pahare mai înalte
- ✓ bulbi de ceapă și usturoi
- ✓ apă potabilă
- ✓ timp : 2-3 săptămâni, după care plantele pot fi consumate

Mai multe detalii: <https://gardeningheavn.com/>



Activitatea 6. Realizează înmulțirea vegetativă la mușcată și violeta de Parma!

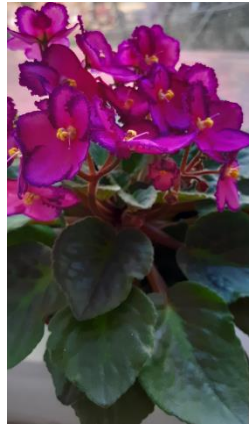
1. Obțineți butași de mușcată (*Pelargonium* sp.) și violetă (*Saintpaulia* sp.) prin secționarea unor ramuri de la mușcate și frunze de la violetă
2. Puneți secțiunile obținute în apă până când apar rădăcinile, apoi puneți butașii cu rădăcini în ghivece

Materiale necesare:

- ✓ ramuri de mușcată - butași de tulpină de 8-10 cm și cu 2-3 frunze
- ✓ frunze de violetă (cu pețiol) - butași de frunză
- ✓ apă potabilă
- ✓ timp: 2-4 săptămâni



Pelargonium sp-mușcata



Saintpaulia sp-Violeta de Parma

- Organizați observațiile într-un jurnal al experimentului (tabel), iar după fiecare săptămână formulați o concluzie!

Planta	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7	Concluzie
<i>Allium cepa</i> (ceapă)	data							
Înălțime butaș								
Greutate bulb								
Lungime rădăcini								
Cantitate de apă consumată etc.								

Activitatea 7. Primăvara de la fereastra mea

Poți fi **investigator de mediu** de la fereastra locuinței!

Materiale necesare: aparat foto, telefon mobil cu aplicație pentru starea vremii,

termometru, pix, carnețel, binoclu, aplicație android *Slow motion video FX*

Etapele de lucru:

1. determină cu ajutorul unui aparat GPS sau a unui telefon smart poziția geografică a grădinii din zona locuinței, notând coordonatele geografice (latitudinea și longitudinea)
2. măsurarea temperaturii o poți face cu un termometru de exterior, sau utilizând aplicația telefonului mobil
3. aprecierea intensității vântului și a precipitațiilor se pot face prin observare directă
4. observarea modificării aspectului și a comportamentului la factorii cu viață se vor realiza la același interval de timp

Data, ora	Temperatura	Aprecierea factorilor abiotici (fără viață)	Observarea factorilor biotici (cu viață)
5 aprilie, ora 10.00	15 °C	<ul style="list-style-type: none">▪ lipsa precipitațiilor▪ cer senin	<ul style="list-style-type: none">▪ păsările din tufișuri sunt: mierla, 3 vrăbii▪ au înflorit zarzării din fața ferestrei▪ în arbori precum teiul se află 2 pițigoii care caută hrană și emit triluri

Atașează fotografii ale ecosistemului din grădină observată!



<https://www.youtube.com/watch?v=iMuqlxMS6mI>

Activitatea 8. *Observă sensibilitatea și mișcările plantelor!*

Fototropismul

Toate plantele au nevoie de lumina soarelui pentru a se dezvolta armonios. Pentru a avea loc fotosinteza, unul dintre procesele vitale ale plantei, este nevoie de lumina soarelui. Acest fenomen poate fi demonstrat printr-un simplu experiment.

Materiale necesare:

- ✓ 2 plante
- ✓ o cameră cu o fereastră mare
- ✓ aplicație android *Slow motion video FX*.

Etapele de lucru:

1. Alegeți două plante de cameră.
2. Puneți una dintre ele lângă geam și asigurați-vă că are suficientă lumină.
3. Așezați cealaltă plantă departe de sursa de lumină și așteptați câteva zile.

Ce ați observat?

Planta care a fost ținută departe de fereastră s-a întors spre soare. Acest fenomen se numește **fototropism**.

**Termonastia**

Materiale necesare: lalele, apă caldă, apa rece



Etapele de lucru: o floare deschisă ca un boboc, introdusă în apă la temperatura de 25-30°C se va deschide în câteva minute. Dacă aceeași floare se trece într-un vas cu apă rece cu temperatura de 5-8°, aceasta se va închide

Termonastiile sunt produse de variații ale intensității temperaturii. Florile de lalea se deschid la căldură și se închid la temperature scăzute.

Activitatea 9. Jurnalul animalului meu de companie

Nu mai este un secret pentru nimeni că a avea un animal de companie vine la pachet cu multe clipe frumoase și beneficii pentru sănătate. Iubitorii și deținătorii de animale știu câte emoții pozitive pot aduce aceste necuvântătoare, ce ne înțeleg felul de a fi și ne simt sufletul. Mai bine, poate, decât mulți oameni. Oamenii de știință au analizat avantajele de care ne putem bucura în preajma animaluțului nostru preferat, iar acestea nu sunt puține. De la întărirea sistemului imunitar până la îmbunătățirea vieții de familie, de la prevenirea unor boli până la o mai bună socializare și comunicare, animalele de companie devin, uneori, o necesitate.

Etape de lucru

Realizează un jurnal al animalului tău de companie, în care să notezi:

1. Data nașterii, numele, denumirea speciei
2. Dimensiunile, greutatea la anumite momente
3. Alcătuirea corpului, culoarea blănii sau coloritul aripilor etc.
4. Tipul de hrană preferat și câte mese consumă pe zi
5. Activități preferate
6. Avantajele rasei din care face parte
7. Dezavantajele rasei din care face parte
8. Prezintă un joc sau o modalitate de dresaj pentru animalul tău de companie, fie în scris, fie sub forma unui videoclip de maximum două-trei minute!

<https://biologieiasi.ro/course/view.php?id=37>



Activitatea 10. EcoArt

Activități de timp liber recreativ: confecționarea de produse de tip hand-made din deșeuri reciclabile (material plastic, textil, hârtie etc.)

Arta ecologică este un gen de artă și o practică artistică care urmărește conservarea, remedierea și / sau vitalizarea formelor de viață, a resurselor Pământului, prin aplicarea principiilor ecosistemelor asupra speciilor vii și a habitatelor acestora.

ATELIERUL 1 – Realizarea de iepurași din șosete (desperecheate)

Materiale și resurse necesare:

- ✓ Șosete desperecheate
- ✓ Orez
- ✓ Foarfece, papiotă cu ață (sau pistol de lipit), șnur, bandă adezivă, marker
- ✓ Nasturi decorativi

Etape de lucru:

1. se umple o șosetă cu orez
2. cu ajutorul șnurului se delimitează capul și trunchiul
3. cu ajutorul foarfecelui se pot separa cele 2 urechi (așa cum se observă în imagine)
4. marcarea ochilor și a nasului – aici se pot lipi sau coase nasturi decorativi



Putem realiza o colecție de iepurași...

ATELIERUL 2 – Realizarea unui aranjament “floral”

Materiale și resurse necesare:

- ✓ coji de semințe de fistic sau bostan
- ✓ pistol de lipit
- ✓ o sticlă de plastic
- ✓ sfoară, mărgel

Etape de lucru:

1. se confecționează **flori** prin lipirea cojilor de semințe de fistic, bostan
2. realizarea unei **vaze** – cu ajutorul sforii care se rulează în jurul sticlei de plastic
3. se pot lipi mărgel pe vaza obținută
4. atașarea florilor pe o crenguță, cu ajutorul pistolului de lipit



Mai multe informații:

<https://dynamicdad.uk/activities-craft/how-to-make-a-no-sew-sock-bunny/>

<https://diy-craftz.blogspot.com/2020/02/diy-pistachio-shell-christmas-tree.html>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DvPxaNQqtr0&psig=AOvVaw2XhQmo78GWHkOyWqXNedhh&ust=1585245438660000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjI5qXLmbboAhUJwYUKHUdHCpsOr4kDegUIARDIAQ>

III. Regulile unei vieți sănătoase - sănătatea alimentației

🌱 **Moto: „Sănătatea înseamnă fericire!”**

SUPERCHEF ÎN LUPTA CONTRA COVID-19

Introducere

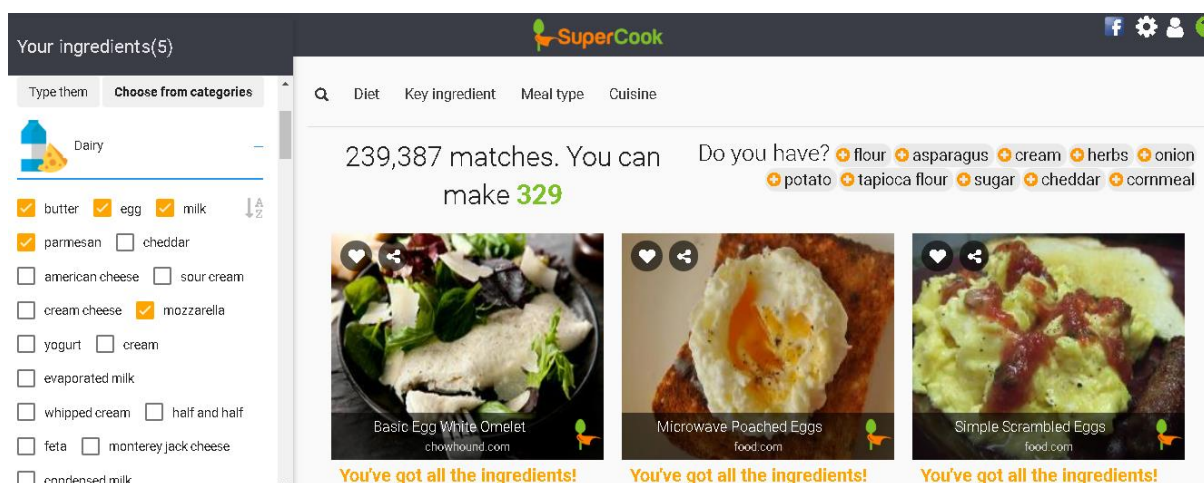
Orele de biologie te-au pus la curent cu existența unei strânse corelații între calitatea alimentației și starea de sănătate a organismului. Mai mult decât atât, alimentația sănătoasă este cheia unui **sistem imunitar** bine echipat și competent. Care este scopul acestuia? Să ne protejeze pe noi, respingând adversarii - bacteriile patogene, virusuri, ciupercile parazite etc. Un sistem imunitar funcțional nu va capitula în fața noului virus Covid-19.



Materiale necesare: "Secretul unei diete sănătoase e adecvarea" (<https://www.youtube.com/watch?v=xXz3N5T1iOI>), ingrediente sănătoase la alegere (din frigiderul familiei), bucătărie complet utilată, aplicația **SuperCook** (instalată pe telefon) sau <https://www.supercook.com/#/recipes>, telefon smart.

Etape de lucru:

1. Urmărește prezentarea "Secretul unei diete sănătoase e adecvarea" pentru a stabili ce este alimentația/dieta sănătoasă (<https://www.youtube.com/watch?v=xXz3N5T1iOI>)
2. Instalează pe telefonul mobil aplicația **SuperCook** sau accesează link-ul <https://www.supercook.com/#/recipes> și selectează din menu-ul aplicației ingredientele de care dispui. Aplicația îți va furniza un număr impresionant de rețete pe care le poți găti cu ingredientele tale și instrucțiunile necesare pentru a găti.



3. Alege rețeta pe care vrei și poți să o prepari, cu condiția ca acesta să fie una sănătoasă! Poți oricând solicita ajutorul părinților.
4. Fii **SuperChef**: prepară rețeta aleasă!
5. Imortalizează momentul tău de **SuperChef** sub forma unui videoclip/ jurnal video/ slideshow din timpul preparării rețetei.
6. Păstrează dovezile experienței tale de **SuperChef** pentru a le împărtăși cu profesorul și colegii. Împreună veți crea *Cartea de bucate a clasei* în format video!
7. Savurează creația ta culinară împreună cu familia și repetă experiența de **SuperChef**.

IV. Regulile unei vieți sănătoase - sănătate mintală

🌱 **Motto: „Sănătatea înseamnă fericire!”**

RĂMÂI POZITIV, DAR COVID-19 NEGATIV!

”Oamenii sunt ființe sociale. Carantina prelungită și izolarea socială, fără măsuri compensatorii, vor exacerba anxietatea, depresia și sentimentul de neajutorare.”

(Ian Hickie - Universitatea Sidney, Brain and Mind Centre)

În aceste momente izolarea socială constituie atât **o necesitate** - a ne proteja de infecția cu virusul Covid-19, dar și **o obligație** - a-i proteja pe semenii noștri. Gândește-te în fiecare zi că rămâi acasă **pentru a proteja sănătatea ta și pe a celorlalți**. Ții în mâinile tale **responsabilitatea** față de viața ta și a semenilor. Este greu, dar este și extraordinar, în același timp. A te distanța social înseamnă a-i ajuta pe alții, iar acesta este un antidot remarcabil al depresiei.

Sfaturi utile pentru a rămâne pozitiv:

1. Fă-ți un ... **Covid-Program** zilnic și respectă-l!
2. Găsește **activități interesante** cu care să-ți umpli ziua! Citește, desenează, gătește, scrie poezii, ține un jurnal, ordonează-ți șifonierul, cântă, lucrează în grădină, alcătuește un dicționar cu termeni de biologie!
3. Ai **grijă de corpul tău** prin: igienă riguroasă a ta și a locuinței, hrană sănătoasă, suficient somn, exerciții fizice (fitness, stretching, dans etc.), yoga, meditație.
4. **Ajută alte persoane**: membrii familiei, prietenii, colegii! Plimbă câțelul, participă la pregătirea meselor și la curățenia în locuință! Până și link-ul unui documentar interesant, transmis unui prieten, reprezintă o formă de ajutor.
5. **Rămâi conectat cu cei apropiați** prin intermediul convorbirilor telefonice, grupurilor de discuție online, videoconferințelor! Folosește tehnologia în avantajul tău și al persoanelor pe care le iubești!



6. **Limitează** timpul acordat vizionării știrilor! Informează-te privind pandemia de Covid-19 o dată pe zi și numai din surse oficiale, pentru a nu fi copleșit!
7. **Luptă cu plictiseala!** Sunt atâtea seriale, atâtea filme documentare, atâtea proiecte personale pe care le-ai tot amânat pentru că nu aveai timp. Acum ai!
8. **Evită epuizarea**, acordându-ți timp suficient pentru relaxare! Planifică atent activitățile care te solicită și respectă planul!
9. **Concentrează-ți atenția asupra faptelor pozitive** și amplifică-le! Bucură-te de veștile bune ce vin de la cercetători și medici. Onorează-i pe acești oameni aflați în prima linie de luptă contra Covid-19!
10. **Bucură-te de fiecare zi**, fără a proiecta prea mult în viitor! Această situație este temporară, iar tu nu ești singur.

În cele ce urmează te provoc la două activități creative cu beneficii enorme pentru sănătate.

COVID-PROGRAM PENTRU MENȚINEREA POZITIVITĂȚII

Materiale necesare: foi A4, carioci/creioane colorate, etichete autocolante/ scotch, telefon smart.

Etape de lucru:

1. Alege un motto care să te reprezinte!

Exemplu: Viața mea îmi aparține!

2. Fă o listă cu diferite categorii de activități pe care trebuie și/sau vrei să le desfășori! *De exemplu*, categoriile pot fi: activități matinale, mesele zilnice, treburile casei, activități educative, activități creative, timp de odihnă/relaxare, pauză etc.

3. În fiecare categorie menționată include activitățile necesare sau dorite!

Exemple: În categoria **activităților educative** ai putea include: teme, proiecte de studiu, vizionare de documentare științifice, lectura, investigația pe o temă de interes etc. În categoria **activităților creative** se încadrează: lego, desenul, interpretarea (vocală sau la instrumentală), gătitul, completarea jurnalului personal etc.

4. Pe o foaie A4 realizează programul zilei, sub formă de tabel! Pe coloane ar trebui să se afle categoriile de activități, activitățile pe care ți le-ai propus și intervalele orare.

Exemplu:

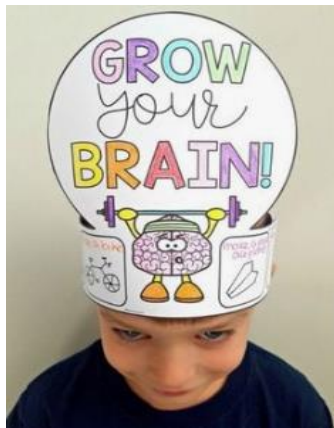
Categoria de activități	Activitățile mele	Ora
Activități matinale	Igienă personală, ordonarea camerei mele, micul dejun	8 - 9
Activități educative	Tema la...../ Proiectul...../ Citit/.....etc.	9 - 11
....		

și așa mai departe, până la finalul zilei.

5. Fii creativ și realist în proiectarea activităților tale! Folosește cât mai multe culori, imagini, desene la realizarea **Covid-Programului** tău. Până la urmă a-l produce este un **act de creație!**

6. Lipește **Covid-Programul** pe un perete (în camera ta), fotografiază-l și trimite fotografia profesorului/ dirigintelui!

7. Respectă-ți Covid-Programul și fii sigur că astfel îți protejezi sănătatea!



V. Regurile unei vieți sănătoase - sănătatea mediului

♻️ **Motto: „Sănătatea înseamnă fericire!”**

Un mediu curat începe cu tine! 5 reguli de aur:

1. Cumpără produse cu etichete ecologice, locale, de sezon, împachetate în ambalaje reciclabile!



2. Colectează separat deșeurile!



În pubele nu se depozitează deșeurii vegetale sau deșeurii din construcții!

3. Stinge lumina când ieși din încăpere și redu încălzirea!



4. Refuză pungile și recipientele din plastic!

Vei ajuta la reducerea consumului de plastic, implicit la poluarea cu plastic.



5. Redu consumul de apă în casă!



Fă dușuri scurte!

Când speli fructe sau legume, pune apă într-un bol și spală-le acolo!

Închide apa în timp ce te speli pe dinți!

VI. Regulile unei vieți sănătoase - măsuri de acordare a primului ajutor

 **Moto: „Sănătatea înseamnă fericire!”**

MĂSURI DE ACORDARE A PRIMULUI AJUTOR

pentru că te vrem sănătos!



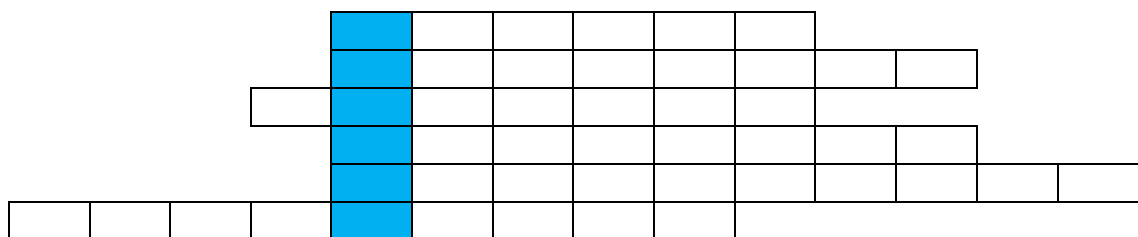
Atunci când cineva apropiat ție cineva drag din familia ta are nevoie de ajutor în urma uneia din următoarele situații, vei ști să acorzi corect primele măsuri de ajutor.

Știm cu toții că urgențele le soluționăm apelând numărul destinat special acestor situații, 112. Însă cum procedăm în cazul micilor accidente care nu necesită manevre de resuscitare, dar pe care nici nu le putem lăsa nebăgate în seamă?

Imaginați-vă unul dintre scenariile următoare: Ați călcat strâmb sau v-ați tăiat cu un cuțit/cutter. A sărit uleiul sau ați vărsat cana cu ceai fierbinte. **Nu** vi se pare o situație care necesită intervenția specialiștilor care răspund la numărul de urgență, **nu-i așa?**

Pentru tine, pentru siguranța ta și a celor din jurul tău, informează-te, diseminează informația și fii pregătit pentru a te descurca și a-ti ajuta semenii în situații de urgență!

1. Privește imaginile de mai jos și completează în rebusul alăturat denumirea accidentelor casnice prezentate în imaginile indicate prin cifre. Pe verticala A-B veți obține ce trebuie să faceți ca situațiile respective să nu pună viața oamenilor într-un pericol mai mare.





CE SĂ FAC? AȘ DORI SĂ AJUT? DAR CUM?



PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL, NU INTRAȚI ÎN PANICĂ!

Iată care sunt variantele de reacție corectă la scenariile de mai sus:

ARSURI




Printre cele mai frecvente victime ale arsurilor se numără copiii și persoanele în vârstă, a căror piele este mult mai subțire și sensibilă.

Cauze principale ale arsurilor:



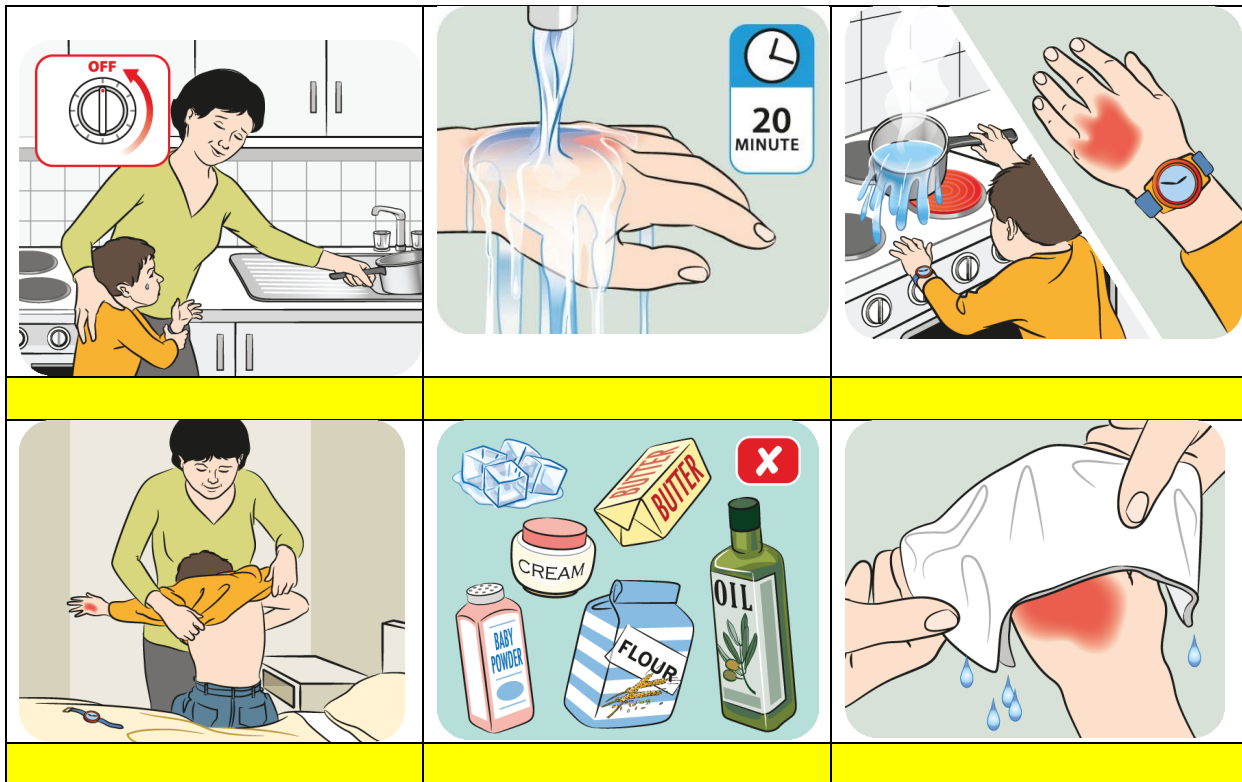
Un procedeu de calcul al suprafeței arse îl constituie „regula celor 9”, schema de calcul a lui A.B. Wallace, care se bazează pe faptul că toate părțile corpului pot fi evaluate prin cifra 9 sau multiplu al acesteia. Cunoscând că suprafața unei palme reprezintă circa 1%, pot fi calculate, din ochi, cu aproximație, porțiunile leziunii. Astfel:

- **capul – circa 9%**
- **fiecare membru superior – circa 9% x 2**
- **trunchiul anterior (torace + abdomen) – 18%**
- **trunchiul posterior – 18 %**
- **fiecare membru inferior – 18% x 2**
- **zona genitală – 1%**

Arsura de gradul I	Arsura de gradul II	Arsura de gradul III
		
<ul style="list-style-type: none"> •Este cea mai ușoară; •Se limitează la stratul superficial al pielii (epidermă); •Persoana prezintă roșeață locală, durere, piele uscată fără bășici; •Se vindecă în 3-6 zile, pielea arsă putând să cadă singură după 1-2 zile. 	<ul style="list-style-type: none"> •Sunt mai grave și ating și stratul de sub epidermă; •Persoana prezintă durere mare, roșeață și bășici cu lichid transparent sau dacă acestea s-au spart, prezintă o zonă umedă (de la lichidul din bășici) de culoare roz-roșie; •Se vindecă în 2-3 săptămâni, în funcție de gravitatea arsurii. 	<ul style="list-style-type: none"> •Implică toate straturile pielii și țesuturile de sub ea și este o arsură severă; •Persoana nu are durere foarte mare, tocmai de la faptul că e posibil să fie distruse și terminațiile nervoase de la nivelul dermei. Această lipsă a durerii poate induce în eroare, adică poți să ai impresia că dacă nu are durere, nu e grav. FALS! Dacă nu are durere ESTE grav! •Afectează toate straturile pielii, țesutul adipos, vasele de sânge, terminațiile nervoase; •Se vindecă în timp îndelungat, în funcție de gravitatea arsurii; Poate necesita grefe de piele.

https://www.youtube.com/watch?v=y_9JCFu2arI
<https://www.youtube.com/watch?v=U8yt5C5trgI>

2. Notați sub fiecare imagine cifra corespunzătoare etapei din cadrul acordării primului ajutor în caz de arsură:



Reguli elementare de prim ajutor:	Ce să NU faci:
<ul style="list-style-type: none"> -Îndepărtează victima de sursa arsurii! -Dacă hainele nu s-au lipit de victimă, îndepărtează-le de piele și scoate ceasuri sau eventuale bijuterii! -Răcește zona arsă cu un jet de apă rece pentru minimum 10 minute, însă nu mai mult de 20 de minute. Acest lucru va reduce deteriorarea țesuturilor și va ameliora senzația de durere! -Acoperă zona opărită cu o compresă sau o bucată de pânză uscată și sterilă! 	<ul style="list-style-type: none"> -Nu încerca să scoți hainele de pe victimă dacă acestea s-au lipit de piele sau în urma contactului cu apa fierbinte! -Nu aplica gheață, apă foarte rece, loțiuni, creme hidratante sau pudre! -Nu recurge la metode naturiste din auzite deoarece pot face mai mult rău decât bine! -Nu răci zona arsă mai mult de 20 de minute, pentru că se poate instala hipotermia, în special la copiii mici! -Nu administra victimei lichide pe gură în caz de sete deoarece pot apărea vărsăturile! Puteți însă să îi umeziți buzele!



NU UITAȚI!



3. Rezolvă puzzle-ul disponibil la adresa

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=17e58a7f3ceb> și răspunde următoarelor cerințe:




- tipul de arsură identificat;
- criteriul de recunoaștere;
- stratul din piele afectat.

Știi că...

- ... în cazul în care diametrul zonei afectate de arsură depășește 8 cm, este necesară intervenția personalului medical specializat?
- ... folosirea unor alimente precum mierea, albușurile, uleiul sau multe altele direct pe arsură a dus întotdeauna la îngreunarea muncii personalului medical și agravarea situației pacientului?
- ... în cazul arsurii de gradul III, niciodată nu se îndepărtează hainele rănitului din zona afectată, pentru că bucăți de țesătură pot fi prinse de pielea arsă?

RĂNĂ/PLAGĂ

După tipul de traumatism:

	Închis	Deschis
	Contuzie (echimoză)	Plagă (julituri, plăgi superficiale sau profunde), însoțită sau nu de hemoragie
		
	Se vindecă singură, de la sine, în câteva zile sau cu minimă atenție, cum ar fi o compresă rece.	Necesită o atenție specială pentru că prezintă risc de infecție.

4. Așezați în ordinea realizării operațiile de acordare a primului ajutor în caz de tratament al unei plăgi, prin numerotarea de la 1-5:

<https://www.youtube.com/watch?v=88y5vrCf8Gs>

___ aplicarea pansamentelor și bandajarea plăgii

___ hemostaza / oprirea hemoragiei

___ imobilizarea membrului traumatizat

___ curățarea plăgii prin spălare (dacă este superficială), cu apă, cu apă oxigenată, rivanol, sau alcool iodat

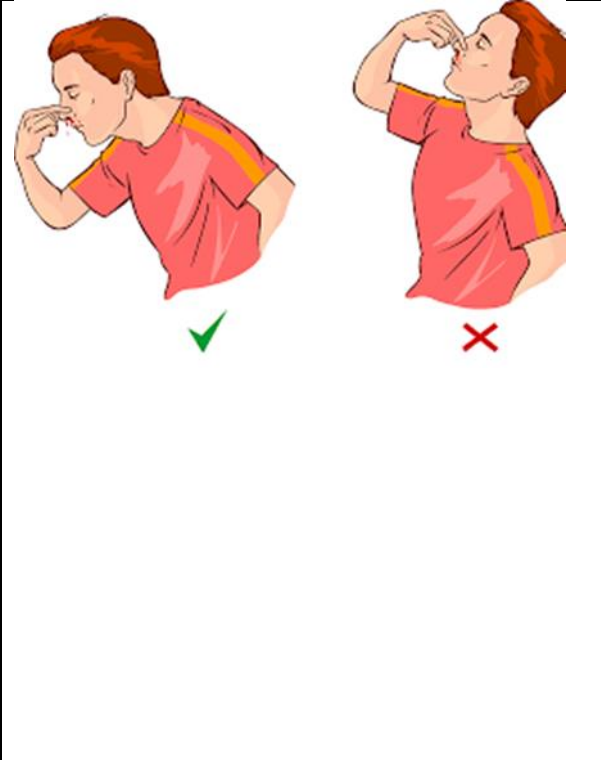
Atenție! Nu se tușește, nu se strănută și nu se vorbește deasupra plăgii: pericolul este de a declanșa o infecție.

Hemoragia externă

- **Hemoragiile arteriale** se recunosc după forța cu care țâșnește sângele și caracterul pulsatil, sincron cu bătăile inimii.
- **Hemoragiile venoase** se revarsă încet, continuu, iar sângele are o culoare mai închisă.
- **Hemoragia capilară** este difuză, în cantitate moderată.

Hemostaza spontană	Hemostaza provizorie
Apare în cazul hemoragiilor mai mici și este realizată prin vasoconstricție locală însoțită de coagularea sângelui la nivelul leziunii. Se va aplica în regiunea interesată o pungă cu gheață sau comprese reci, cu scopul de a favoriza vasoconstricția.	Se efectuează în hemoragiile externe, care nu se opresc spontan, are o durată limitată și trebuie urmată la scurt timp de hemostaza definitivă. Hemostaza provizorie se realizează prin apăsarea arterei sau venei lezate, pe o suprafață osoasă subiacentă. Apăsarea poate fi executată la nivelul plăgii prin tamponare, pansamente compresive sau la nevoie, cu pumnul sau degetele.

Epistaxis/hemoragia nazală

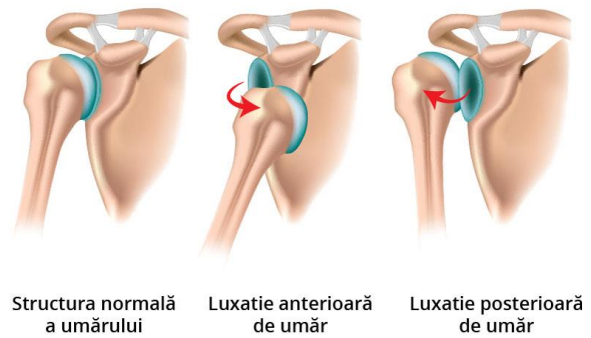
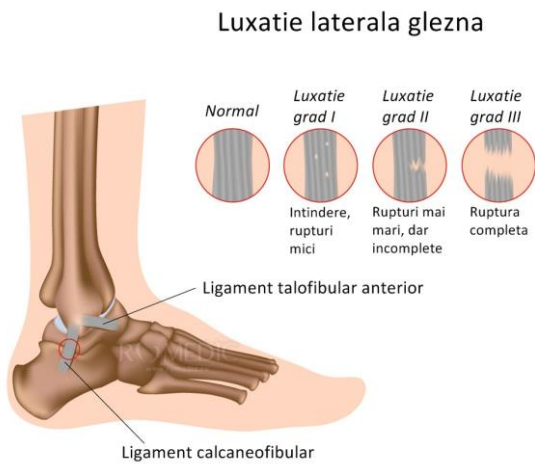
	<h3>Cum oprești sângerarea</h3> <ul style="list-style-type: none">• Încearcă să fii relaxat!• Respiră pe gură!• Stai în poziție verticală și apleacă-te puțin în față! astfel eviți să înghiți sânge și alte secreții nazale – pe care le poți înghiți dacă îți lași capul pe spate și îți pot irita stomacul.• Apasă pe nară! Apăsarea comprimă zona hemoragică pe septul nazal și adeseori oprește hemoragia.• Ține apăsat în continuu 5-10 minute înainte de a verifica dacă sângerarea s-a oprit!• Dacă sângerarea continuă, repetă apăsarea încă 10 minute!• Dacă sângerarea continuă, mergi la camera de gardă!
--	---

Știi că...

- ... în cazul apariției de echimoze (vânătaii) și hematoame fără a fi efecte ale unor traumatisme se recomandă consultarea medicului, acestea putând ascunde probleme de coagulare a sângelui?
- ... în cazul plăgilor rezultate prin penetrarea cu obiecte a țesuturilor (așchie, sticlă, cuțit etc.), **NU SE ÎNDEPĂRTEAZĂ** obiectul penetrant? Se bandajează plaga astfel încât obiectul să fie stabilizat?

LUXAȚIA

Cele mai frecvente luxații:



<https://www.youtube.com/watch?v=OmCuA-ZY9C4>




luxația cotului

În cazul **LUXAȚIILOR**, ligamentele se pot rupe și osul iese din articulație. Locul vătămat se învinețește, se umflă și se deformează, devenind dureros.

Tratamentul de prim ajutor este rezumat în bine cunoscutul acronim **RICE** :



<p>- Rest - repausul părții traumatizate;</p> <p>- Ice - gheața aplicată indirect pe piele;</p> <p>- Compression - compresie cu un bandaj elastic;</p> <p>- Elevation - ridicarea membrului afectat.</p>	
--	--

ar trebui aplicat în primele 72 de ore după traumatism.

OBSTRUCȚIA CĂILOR RESPIRATORII



Primul ajutor în caz de obstrucție a căilor respiratorii cu alimente

La nivelul faringelui calea respiratorie se întâlnește cu calea digestivă. Când înghițim alimentele, calea respiratorie se închide cu un căpăcel numit epiglota, iar bolul alimentar are cale liberă spre esofag și apoi stomac.

Atunci când vorbim sau respirăm în timp ce înghițim, epiglota nu mai închide laringele și putem să ne înecăm.

Semnele care ne arată că un corp străin s-a blocat pe căile respiratorii:

- Persoana
- ✓ duce mâinile la gât
- ✓ nu poate să tragă aer în piept
- ✓ nu poate să vorbească
- ✓ nu poate să tușească
- ✓ intră în panică



**Obstrucție
aeriană
ușoară**

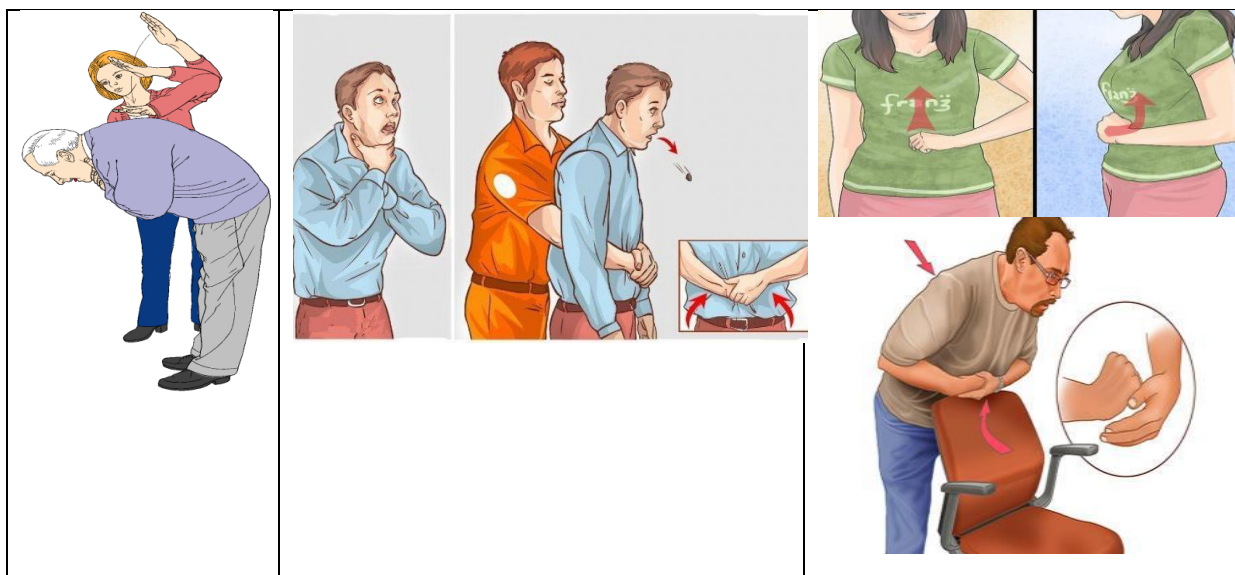
**Obstrucție
aeriană
medie**

- PERSOANĂ CONȘTIENȚĂ
- se încurajează tusea până când corpul străin este eliminat
- se verifică starea persoanei și dacă tusea este eficientă

- PERSOANĂ CONȘTIENȚĂ
- dacă tusea nu a fost eficientă, se aplică 5 lovituri în spate, între omoplați
- se aplică 5 compresii abdominale - metoda Heimlich

Mai multe detalii: https://www.youtube.com/watch?v=M6_Ux5WJIAM

5. Recunoaște modalitățile de eliberare a căilor respiratorii și notează în fiecare coloană denumirea:



Metode de eliberare a căilor respiratorii:

Lovitura în spate	Metoda Heimlich	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Persoana se apleacă în față. 2. Cu latul palmei aplică 5 lovituri între omoplați 3. Se verifică după fiecare lovitură dacă s-au eliberat căile respiratorii. 	<p>pentru o persoană:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Așază-te în spatele victimei, cu brațele în jurul taliei sale 2. Plasează un pumn pe abdomenul victimei, sub stern 3. Acoperă pumnul strâns cu cealaltă mână și efectuează 4 mișcări de apăsare bruscă și împingere în sus, rapid și 	<p>pentru tine:</p> <p>Dacă tu ești persoana care s-a înecat și ești singur:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pune un pumn sub stern, iar cu cealaltă mână prinde pumnul și apasă, cu o mișcare rapidă, trăgând în sus, în același timp. 2. o altă variantă este să te apeși cu abdomenul pe marginea unui



- 4.
- _3_ aplicarea pansamentelor și bandajarea plăgii;
 - _2_ hemostaza / oprirea hemoragiei;
 - _4_ imobilizarea membrului traumatizat;
 - _1_ curățarea plăgii prin spălare (dacă este superficială), cu apă, cu apă oxigenată, rivanol, sau alcool iodat;
- 5.

