

SUPORT DIDACTIC

pentru disciplina școlară „Dirigenție”, clasa a V-a,
pilotată în anul de studii 2017-2018

Modulul I. *Educație pentru sănătate*

1.1 Sănătatea. Importanța sănătății pentru viață.

Motto: Sănătatea este darul cel mai frumos și mai bogat dar pe care natura știe să-l facă.

(Michel de Montaigne)

Termeni cheie: sănătate, stare de sănătate, viață

Sănătatea este starea fizică, psihică și socială, bună a omului. Sănătatea reprezintă comoara noastră, cea mai mare și cea mai importantă avere, o comoara care însă se poate pierde atât de ușor, nefiind îndeajuns păzită. Ea fiind în strânsă armonie cu legile naturii.

Legile naturii pot fi împărțite în trei grupuri:

- 1) legile bunei alimentații;
- 2) legile bunei respirații;
- 3) legile bunei atitudini mentale.

Echilibrul biologic dintre organism și mediu, cu posibilitatea manifestării reacțiilor de adaptare ale organismului la mediu, se numește *stare de sănătate*.

Sănătatea omului se formează sub influența factorilor naturali și social-economici: aerul, apa, solul, factorii climaterici, precum și condițiile de trai, de muncă, de alimentare. Factorul esențial ce determină sănătatea omului rămâne a fi modul sănătos viață. În această noțiune intră regimul corect de muncă și odihnă, alimentarea rațională, călirea organismului, respectarea regulilor de igienă personală, renunțarea la deprinderile cotidiene dăunătoare, priceperea de a menține echilibrul neuro – emoțional în situațiile conflictuale, ieșirea cu ușurință din stres.

Modul sănătos de viață este temelia profilaxiei bolilor. Copilului sănătos i se formează mai ușor priceperile și deprinderile necesare pentru instruire și educație, se adaptează mai ușor la schimbare.

Cu toții cunoaștem, că dacă avem sănătate, le putem face pe toate. Când omul e bolnav, conștientizează faptul că trebuia să se îngrijească la momentul oportun și regretând, își promite că va avea mai multa grijă de sănătatea sa, însă, după însănătoșire, parcă a și uitat de starea în care era bolnav, a și uitat de promisiuni.... Și de regrete....Trebuie să fim precauți față de sănătatea proprie, deoarece, dacă ești sănătos, trăiești mult și bine. Asta ne dorim cu toții. Iubim viața.

Oamenii au trăit milioane de ani într-o intimă comunicare cu natura, cu fauna și cu vegetația ei, din acestea, el și-a extras cele necesare pentru a se adăposti, pentru a se hrăni și pentru a se îmbrăca. A căutat leacuri contra bolilor, tratamente naturale din plante pentru a-și conserva sănătatea.

Ne dorim o sănătate de fier, însă, facem ceva pentru asta? Ar trebui să acordăm mai multă atenție felului cum trăim și ne hrănim, cu toate că în zilele noastre este din ce în ce mai greu să-ți păstrezi sănătatea intactă din toate punctele de vedere, cu atâtea E-uri existente în alimente și cu atâta stres în viața cotidiană. Animalele au fost primii medici formați de natură. Omul a studiat

comportamentul animalelor și a învățat, voind să-și păstreze sănătatea sau - pentru a se însănătoși. Astfel, au imitat animalele și au intrat în posesia unor mijloace terapeutice, după ce le-au testat pe propria piele. Medicina naturistă a fost transmisă din generație în generație și este actuală și astăzi alături de medicina tradițională. Ulterior au apărut și medicamentele de sinteză, cu efectele lor pozitive și unele negative, având în vedere reacțiile adverse. Trebuie să cunoaștem că, dacă luăm pentru o perioadă îndelungată antibiotice pentru a ne trata de anumite boli, riscăm să se piardă din efect, deoarece corpul se obișnuiește cu acest medicament. Cel mai corect este să ne adresăm la timp la medic și să respectăm cu strictețe prescripțiile lui, astfel medicamentele își vor face efectul cuvenit și nu vor surveni complicații. Cel mai important pentru toți este să prevenim îmbolnăvirea prin diverse activități: a mânca sănătos, a frecventa secții sportive, a ne plimba la aer curat, a ne îmbracă conform anotimpului/sezonului, a evita situațiile stresante. În context, este binevenită afirmația lui Hipocrate „medicul tratează, natura vindecă”.

Sarcini pentru realizare

1. Comentați motto-ul temei.
2. Definiți noțiunile: sănătate, stare de sănătate, viață.
3. Elaborați o listă de factorii principali care pot afecta sănătatea?
4. Completați spațiile libere cu informația omisă.
Modul sănătos de viață presupune: regimul corect deși, alimentarea rațională,organismului, respectarea regulilor de personală, renunțarea la dăunătoare, priceperea de a menține în situațiile conflictuale, ieșirea cu ușurință din
5. Redactați portretul unui om sănătos/unui om bolnav .
6. Elaborați o listă de recomandări pentru omul bolnav ca să devină sănătos.
7. Argumentați expresia:
Menținerea capacității de muncă la un nivel înalt și a stării de sănătate necesită o repartizare rațională a timpului pentru somn, odihnă pasivă, odihnă activă.
8. Insula imaginației: Care este visul tău? Alege tema pe care o consideri cea mai importantă.
 - să fii sănătos
 - să fii bogat
 - să ai mulți prieteni
 - să fii iubit
 - să ai o familie exemplară.

Motivați opțiunea aleasă.

1.2 Igiena și anotimpurile.

Modalități de prevenire a bolilor prin respectarea unor norme de igienă.

Motto: Când vine vremea să te alimentezi corect și să începi să faci exerciții nu există "Voi începe mâine". Mâine este boala.
(V.L. Allineare).

Termeni cheie: igienă, mod sănătos de viață, hipodinamie, factori de risc.

Orice om cult trebuie să-și formeze necesitatea de a respecta regulile igienice și normele respective de comportament.

Respectarea modului sănătos de viață nu se limitează doar la anumite forme de activitate medico-socială, însă este determinat de toate aspectele și manifestările societății. Pentru consolidarea modului sănătos de viață este necesară concentrarea eforturilor asupra depășirii factorilor de risc a diferitor boli, a luptei cu: alcoolismul, fumatul, hipodinamia, alimentarea nerațională, relațiile conflictuale.

Igiena - reprezintă știința care se preocupă cu elaborarea unui ansamblu de reguli și măsuri pentru menținerea stării de sănătate, fiind deosebit de importantă în viața fiecărei persoane. Igiena are multe aspecte care încep cu **igiena personală** (deprinderi de viață sănătoasă, curățenia corpului și a hainelor, alimentație sănătoasă, un regim echilibrat de muncă și odihnă și mișcare), continuă cu **igiena gospodăriei** (pregătirea în condiții igienice a alimentelor, curățenia, iluminarea și aerisirea casei), și finalizând cu **igiena muncii** (măsuri care au ca scop eliminarea riscurilor apariției bolilor profesionale și a accidentelor), **igiena publică** (supravegherea alimentării cu apă și alimente, prevenirea răspândirii bolilor infecțioase, eliminarea deșeurilor menajere și a apelor reziduale, controlul poluării aerului și al apei) și **igiena mentală** – recunoașterea factorilor psihologici și emoționali care contribuie la o viață sănătoasă.

Igiena personală are strânsă legătură cu modul sănătos de viață, fiind o componentă a acestuia. Crezi că dacă cineva nu face duș zilnic, nu-și spală mâinile des, nu-și îngrijește unghiile, urechile, cea mai rea consecință poate fi mirosul neplăcut și un exterior neîngrijit? Te înșeli, pentru că nerespectarea regulilor de igienă personală poate cauza multe boli.

Să începem cu îngrijirea pielii. Lezarea pielii duce la deschiderea "porții" pentru infecții. Celulele pielii sunt fine și se înnoiesc permanent. În cazul nerespectării igienei corpului, aceste celule se acumulează pe suprafața pielii și servesc drept mediu de dezvoltare pentru microorganisme și paraziți, ce cauzează procese inflamatorii. Pentru a nu acumula celulele moarte, secreții ale glandelor sudoripare și sebacee, microorganisme și ouă de helminți, pielea și lenjeria de corp trebuie să fie menținute curate.

Oare este mult să rezervi 10 din cele 1440 de minute în zi pentru a face un duș, a spăla cu săpun fața, gâtul, urechile, mâinile înainte de mâncare și după veceu?

Respectând regulile elementare de igienă vei preveni apariția unor boli de piele (dermatite, micoze), dezvoltarea microorganismelor patogene și a paraziților: scabiei, helminților, păduchilor.

Din păcate, mulți înțeleg cât de importantă este igiena cavității bucale doar atunci când ajung la stomatolog. Mai adaugă câte trei minute dimineața și seara la micul efort pentru curățarea dinților cu pastă de dinți, iar după fiecare masă cel puțin clătește gura cu apă, pentru a înlătura particulele de alimente, care pot servi drept mediu de înmulțire a bacteriilor și pot provoca carii dentare.

Mulți oameni se confruntă cu problema transpirației picioarelor. Aceasta este condiționată de piciorul plat, încălțăminte îngustă, confecționată din materiale sintetice, ciorapi din fibre sintetice. Ca rezultat se formează o ambianță favorabilă pentru apariția bățăturilor,

fisurilor, iar în pielea lezată pot pătrunde ușor microorganisme. Dacă picioarele vor fi spălate zilnic cu apă caldă și se vor schimba ciorapii, aceste stări pot fi evitate.

Respectarea normelor igienice în viața de toate zilele, pe lângă faptul că influențează favorabil asupra sănătății, mai contribuie și la formarea unei exigențe față de sine și a celor din jur. În formarea deprinderilor igienice se necesită o putere de voință, de învingere a modului dezorganizat de viață.

Respectarea igienei personale este în folosul fiecăruia, de aceea trebuie să ne obișnuim cu respectarea regulilor de igienă a corpului, a vestimentației, a încălțăminte, a locuinței, care par a fi foarte simple, însă cu dificultăți în a le respecta sistematic.

Dacă veți reuși să le executați, veți resimți imediat rezultatul favorabil!

O viață sănătoasă în aer liber, o alimentație și o igienă corectă ajută la prevenirea bolilor. Așa cum este important ca aerul pe care îl respirăm să fie de calitate pentru a nu ne îmbolnăvi, tot așa este important să ținem cont de respectarea unor norme igienice ce țin de vestimentație.

Igiena îmbrăcăminte

Îmbrăcămintea și lenjeria apără corpul nostru de factorii fizici (frig, căldură, ploaie) și de factorii mecanici (lovituri, leziuni).

Activitatea normală a organismului e posibilă doar la temperatura permanentă normală de 36,6 °. Dacă temperatura mediului înconjurător este foarte scăzută, sau, invers, foarte ridicată, atunci organismul nu-și poate păstra temperatura normală. Încălcarea regimului de temperatură poate duce la îmbolnăviri sau poate duce la supraîncălzirea periculoasă a organismului. De aceea, omul își amenajează locuința, poartă haine, adică își creează condiții, prin care să elimine oscilațiile bruște ale temperaturii.

Pe noi ne încălzește nu atât haina, cât stratul de aer ce se menține între corp și haină, între diferite straturi ale hainelor, precum și în porii țesăturii. De aceea e foarte important, ca porii hainei să nu fie astupați nici cu umezeală, nici cu murdărie, nici cu praf. Pentru aceasta haina trebuie regulat spălată și curățită.

Pentru copil, ca și pentru adult, este de preferat iarna o îmbrăcămintă formată din mai multe straturi de veșminte, decât una formată dintr-un singur strat, dar foarte gros; este cazul hainelor din stofă de lână, căptușite cu vatelină, în locul hainelor groase din blană care încălzesc excesiv unele zone ale corpului.

Evitarea căldurii excesive externe se realizează prin creșterea sudorației organismului. Îmbrăcămintea potrivită în acest scop este cea confecționată din mătase, bumbac, cânepă, în și în culori deschise, deoarece cu cât culorile îmbrăcăminte sunt mai deschise, cu atât indicele de pătrundere a razelor solare prin îmbrăcămintă este mai redus, astfel organismul este ferit de acțiunea razelor solare.

Direct pe piele se îmbracă lenjeria. Ea absoarbe transpirația eliminată din glandele sudoripare. Pe lenjerie se depun diferiți microbi, astfel, murdăria le servește ca mediu de înmulțire și aceștia încep să elimine mirosuri neplăcute. De aceea, este necesar ca lenjeria de corp să fie schimbată cât mai des.

Lenjeria murdară nu trebuie păstrată până la spălare în încăperea de locuit, ea trebuie păstrată într-un coș special, de obicei în baie. Lenjeria curată trebuie păstrată aparte de alte haine.

Hainele și lenjeria trebuie să fie de o anumită măsură și să corespundă cu anotimpul. Pe hainele exterioare, ca paltonul sau pardesiul, se așează praful de afară, de aceea ele trebuie păstrate pe hol în cuier. Hainele trebuie curățite periodic cu o perie.

Igiena încălțăminteii

Încălțăminteii apără picioarele nu doar de oscilațiile de temperatură, ci și de loviturile mecanice externe. Încălțăminteii trebuie să asigure o libertate totală în mișcare. De aceea, trebuie ca ea să corespundă cu forma piciorului. Sub influența purtării permanente a încălțăminteii incorecte (înguste, strâmte), suferă de la început părțile moi ale piciorului, apoi scheletul tălpii. Degetele deseori se apasă unele pe altele, iau o formă incorectă și sunt generate și alte modificări ale tălpii.

În afară de aceasta, încălțăminteii strâmtă duce la răcirea picioarelor pe timp de iarnă, și nu rareori poate duce chiar și la fenomenul de înghețare. Starea încălțăminteii este deosebit de importantă în timpul deplasărilor lungi, dar și pentru a preveni apariția piciorului plat (bolta plantară este coborâtă).

Pentru preîntâmpinarea îmbolnăvirilor este necesar să verificăm, dacă picioarele sunt uscate. Dacă picioarele s-au umezit, atunci trebuie, după posibilitate, neapărat să fie schimbate șosetele.

Cea mai mare parte din murdăria de afară se aduce în locuință prin încălțăminte. De aceea, intrând în casă, trebuie să curățim foarte bine încălțăminteii de noroiul și praful depus.

Încălțăminteii sportivă trebuie să corespundă cerințelor de competiție, precum și deosebirilor tehnice a tipului de sport: să fie ușoară, comodă și să apere talpa de lovituri traumatice.

Persoanele care participă la cross, alergări, adică la acele tipuri de competiții ce se organizează în afara stadionului, trebuie să pună sub talpa piciorului un burete de cauciuc și să se folosească numai de încălțăminteii purtată.

Persoanelor care practică tipurile de sport de iarnă, li se recomandă să poarte încălțăminteii cu o jumătate de măsură mai mare pentru că, în cazul în care se înregistrează temperaturi foarte scăzute, să îmbrace a doua pereche de șosete de lână, iar în încălțăminteii cu talpă de cauciuc să pună un branț cald.

Încălțăminteii umedă trebuie curățită și uscată într-o încăpere caldă și bine ventilată. Uscarea încălțăminteii pe calorifer sau aproape de surse de căldură nu se recomandă, pentru că se deteriorează și se deformează. După uscarea încălțăminteii este de dorit să o protejăm cu cremă de pantofi.

O importanță deosebită are curățenia în partea interioară a încălțăminteii și a șosetelor, ce trebuie să fie schimbate de două ori pe zi.

Talpa din cauciuc sau din alte materiale sintetice, favorizează transpirația excesivă a piciorului și în vremea ploioasă permite dese alunecări și căderi.

Talpa din asbest, nu este indicată în anotimpurile reci și umede, însă este indicată vara, deoarece ocrotește piciorul de căldură prin efectul său izolator.

Igiena camerei

Un rol important în menținerea sănătății îl constituie aerisirea încăperilor, care se va asigura pe timpul verii prin deschiderea largă a geamurilor iar în timpul iernii se vor deschide zilnic, doar ferestrele pentru câteva minute, în tot acest timp trebuie să ne ferim de a sta în curent. Este foarte necesar să se ștergă în permanență praful cu o cârpă umedă, dar nu uscată pentru a localiza praful din încăpere. În timpul reparațiilor curente este de dorit, să fie transferați copiii în alte încăperi care nu sunt afectate de mirosul de vopsea.

Sarcini pentru realizare

1. Completați spațiile libere cu cuvintele omise în textul de mai jos:

- Îmbrăcămintea și lenjeria apără corpul nostru de factori fizici..... și de factori mecanici..... ..
- Hainele și lenjeria trebuie să fie de o anumită și să corespundă cu
- Sub influența purtării permanente a încălțămintei necorespunzătoare (înguste, strâmte), suferă de la începutale piciorului, apoi tălpii.

2. Întocmiți o listă de recomandări pentru a preveni suprarăceala organismului în timpul iernii.

3. Propuneți soluții, analizând studiul de caz.

Surioara ta are 3 ani. În timpul vacanței de vară jucându-te cu ea, la un moment, ai observat că dânsa a devenit foarte nervoasă și transpirată. Ce vei întreprinde?

4. Determină starea propriului picior, respectând algoritmul de mai jos (sarcină pentru realizare, acasă):

- așterne o foaie albă de hârtie;
- îmbracă ciorapi și înmoaie picioarele în apă caldă;
- calcă pe hârtie și desenează cu creionul conturul tălpii;
- măsoară cu rigla lățimea (cm) labei piciorului în regiunea oaselor metatarsiene;
- măsoară lățimea(cm) labei piciorului în regiunea din mijloc;
- împarte primul rezultat al măsurării cu cel de-al doilea și transformă-l în % (înmulțește cu 100).

4.1. Evaluarea rezultatului: dacă rezultatul obținut nu depășește 33% , atunci piciorul e dezvoltat normal, iar dacă acest rezultat este mai mare atunci e cazul să consulți un medic-specialist.

4.2. Documentează-te din surse, care ar fi cauzele apariției piciorului plat?

5. Definiți termenul de igienă personală?

6. Completați tabelul de mai jos argumentând, de ce trebuie să respectăm zilnic normele de igienă personală?

Argumente PRO	Argumente CONTRA

7. Imaginați-vă că trebuie să treceți peste un râu pe malul opus al căruia este **sănătatea**.

- Ce ați lăsa pe malul de unde ați pornit?
- Ce a-ți arunca în râu?

Argumentați răspunsul.

8. Continuați versurile: „Dragi copii din lumea-ntregă, iată rugămintea mea

Dimineața, seara, ziua nu uitați a vă.....

- Formulați 2-3 versuri în cheia temei studiate.

9. Realizați un eseu (pe o jumătate de pagină, în caiet) la tema: Păstrează sănătatea din perioada tinerețe.

1.3 Regimul de muncă și odihnă al elevului de gimnaziu.

Motto: „Pentru a petrece în mod demn timpul,
omul are nevoie de cunoștințe și de o educație specială.”
(Aristotel)

Termeni cheie: program zilnic, eficiență, perioadă optimă

Școala este o instituție importantă în viața copilului și a familiei. Statutul de școlar al copilului impune o nouă distribuție a timpului său. Se va restrânge astfel timpul de joacă și se vor introduce unele obligații de natură intelectuală.

Organizarea rațională a timpului permite respectarea unui regim de viață și muncă sănătos. Controlul eficient a timpului va constitui un stil de viață.

Un regim de muncă și odihnă este necesar atât în organizarea și desfășurarea procesului de învățământ, cât și pentru realizarea cu ușurință a sarcinilor.

„Orice copil are dreptul de a-și exprima opiniile în toate chestiunile care îl privesc.” (art.12-15 Convenția Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului - 1989). Pe lângă dreptul de a i se asigura asistența de sănătate, copilul are dreptul de a se juca în voie, de a-și satisface anumite dorințe în timpul liber. Prin timp liber înțelegem acea unitate de timp folosită după voia și priceperea fiecăruia.

Pentru a putea îndeplini cu succes rolul de „elev”, acesta trebuie să aibă un program riguros întocmit, în care învățarea să alterneze cu odihna (activă sau prin somn).

Programul zilnic al elevului trebuie să cuprindă câteva reguli:– orele de culcare și cele de deșteptare - să fie respectate întotdeauna;– mesele să aibă loc la ore fixe;– în fiecare zi să existe anumite ore pentru recreere;– să se acorde timp igienei personale;– să se programeze corect orele pentru învățare.

Se propun, câteva reguli necesare în organizarea unui program de studiu individual:

- timpul trebuie programat astfel, încât să ajungă pentru pregătirea tuturor lecțiilor;
- lecțiile se fac numai după ce copilul s-a spălat, a mâncat și s-a odihnit cel puțin o oră;
- trebuie să existe ordine acolo, unde copilul învață, iar lumina la masa de scris trebuie să cadă din partea stânga;
- învățarea durează 30-50 minute, după care sunt necesare pauze de 10-15 minute;
- este important menținerea corectă a poziției corpului la masa de scris (spatele drept și așezarea corectă a brațelor pe masă);
- locul unde se învață trebuie să fie ferit de zgomote și de culori stridente, iar camera să fie aerisită și curată.

Deci, munca spiritului este odihna inimii!

Sarcini pentru realizare

1. Explicați esența termenului „regim de activitate”.
2. Propuneți câte 2 exemple de activități ce implică efort fizic, efort intelectual și odihnă.

3. Activitate în perechi.

Studiați atent imaginile de mai jos și răspundeți la întrebările afiliate.



- Care imagini vă sugerează un regim de activitate eficient?
- Propuneți cel puțin două argumente, utilizând informația din text.

4. Activitate în grup.

În baza exemplului de program zilnic prezentat în text, în spațiul rezervat, restabiliți ordinea corectă a activităților propuse ale unui elev din clasa a V – a.

1. Deșteptarea 2. Drumul spre casă 3. Toaleta de dimineață 4. Efectuarea ordinei în cameră, aerisirea, îmbrăcarea 5. Culcarea obligatorie 6. Activitate școlară 7. Micul dejun 8. Prânzul 9. Odihnă 10. Pregătirea camerei pentru culcare, pregătirea uniforme și a ghiozdanului 11. Toaleta de seară 12. Joacă în aer liber, sport, cumpărături 13. Programe de televizor pentru copii, lectură, cină 14. Program de lecții cu pauze 15. Gimnastica de înviorare.

5. Joc didactic: „Ghicește activitatea regimului de activitate eficient”.

1. Câte un elev va prezenta prin mimică sau gesturi o activitate eficientă a unui elev de clasa a V-a.

Colegii trebuie să recunoască activitatea. Cine o numește corect, continuă jocul.

1.4 Rolul exercițiilor fizice asupra dezvoltării armonioase a organismului.

Motto: „Exercițiile fizice ne aduc beneficii fizice și psihice.
(James Rippe)

Termeni-cheie: adolescent, sport, vitalitate.

Din punct de vedere anatomic și fiziologic, corpul unui adolescent trece prin nenumărate modificări, într-un timp relativ scurt. Asta duce la disconfort fizic, la neîncredere, incertitudine, rușine, excitație sau inhibiție. În context, **sportul** stabilizează echilibrul psiho-afectiv, ajută corpul adolescentului să se armonizeze, fiind cel mai plăcut mod de a se elibera de tensiunea acumulată și de stres. Cei care aleargă, joacă fotbal, tenis ori baschet, își mențin organismul puternic și sănătos. Sportul e alternativa sănătoasă la alte activități, spre exemplu, privitul excesiv la televizor sau orele pierdute în fața calculatorului. Practicarea sportului mărește stima de sine, dar și randamentul școlar.

Pentru tineri și adolescenți, sportul este un factor de modelare a comportamentului și a personalității, de desăvârșire a calităților fizice și psihice. Calități precum ambiția, forța, spiritul de colaborare (sporturile în echipă), spiritul competitiv se deprind doar prin sport. Nu degeaba se spune că sportul prelungește viața și calitatea acesteia.

Sarcini pentru realizare

1. Subliniază, în text, beneficiile sportului asupra organismului. Enumeră alte 2-3 beneficii.

2. Activitate în perechi.

În baza textului analizat, completați tabelul de mai jos cu trăsăturile semantice ale termenilor-cheie propuși.

Termenul	Trăsătura semantică 1	Trăsătura semantică 2	Trăsătura semantică 3
Adolescent			
Sport			
Vitalitate			

Rețineți!

Adolescenții **activi**, în comparație cu cei **sedentari**, sunt avantajați prin faptul că: dezvoltă mușchi și oase mai puternice; au un corp mai suplu, deoarece mișcarea ajută la controlul țesutului adipos din organism; sunt mai puțin predispuși să devină supraponderali sau să dezvolte diabet zaharat; au mai puține probleme cu tensiunea arterială și colesterolul din sânge; au o mai bună perspectivă asupra vieții.

3. Argumentează expresiile de mai jos, prin schițarea unui desen care ar reprezenta sensul acestora.

- *Exercițiile fizice consumă secrețiile de prisos, care constituie cauza multor boli. Ele contribuie la menținerea sănătății.*

- *Dacă practicăm exercițiile fizice, nu mai avem nevoie de medicamente.*

4. Completează agenda cu notițe paralele de mai jos, selectând din text cel puțin trei afirmații la subiectul studiat și apoi comentează-le.

Afirmația	Comentariul

5. Pe o foaie separată, elaborează un text propriu (cinquain) la subiectul lecției, în baza algoritmului propus:

- 1 substantiv cu statut de titlu;
- 2 adjective care caracterizează acel substantiv;
- 3 verbe, eventual predicate ale acelui substantiv-subiect;
- 4 cuvinte semnificative, care să unifice imaginea generală;
- 1 substantiv echivalent cu primul, la nivel intratextual.

1.5 Rolul alimentației corecte în dezvoltarea organismului.

Motto: „Mens sano in corpore sano.” (O minte sănătoasă într-un corp sănătos)

Proverb italian

Termeni-cheie: alimentație corectă, aliment sănătos/nesănătos, persoană sănătoasă, stil de viață sănătos.

Încă din Antichitate, medicul grec Hipocrate, care a trăit 104 ani, scria: „Cu cât ne hrănim mai mult și mai bine, cu atât ne dăruim viața mai repede”.

Din cele mai vechi timpuri, principala preocupare a omului era dobândirea hranei. Cea mai mare parte a timpului era dedicată pescuitului sau vânatului, astfel încât carnea era cea mai importantă sursă de energie pentru omul preistoric. Însă bucătăria strămoșilor noștri era alcătuită și din legume, fructe, semințe, nuci sau rădăcini.

La o analiză, putem observa că grupurile mari de alimente, așa cum le cunoaștem în prezent, existau încă de pe atunci, iar noțiunea de **alimentație corectă** nu este neapărat un termen modern. Elementul de noutate însă a fost apariția numeroaselor produse semifabricate și a alimentelor noi precum: îndulcitori, grăsimi procesate, alcool, aditivi alimentari ș.a. care duc la îmbătrânirea prematură a creierului sau provoacă disfuncții ale sistemului nervos.

O altă problemă stringentă este **sedentarismul** care, împreună cu un consum ridicat de produse bogate în zahăr, a alimentelor de tip fast-food, duc la apariția obezității și a diabetului zaharat.

Sarcini pentru realizare

1. Comentați motto-ul temei, argumentând ideile în baza spuselor lui Hipocrate.

2. Activitate în perechi.

Completați tabelul de mai jos, identificând, în text, câte cel puțin 3 argumente PRO alimentației sănătoase și CONTRA alimentației nesănătoase.

PRO alimentației sănătoase 	CONTRA alimentației nesănătoase. 

Rețineți!

Alimentație corectă este utilizarea, la mesele din timpul unei zile, a produselor din toate grupurile alimentare – cereale, lactate, legume, carne.

Aliment sănătos înseamnă un produs natural fără ingrediente artificiale.

Aliment nesănătos este un produs cu un nivel ridicat de sare, zahăr sau grăsimi.

Persoană sănătoasă este considerată aceea care respectă un regim alimentar balansat, asigurându-și o bună formă fizică și mentală.

3. Selectați litera pentru afirmația corectă: A-adevărat sau F -fals.

- A – F Omul trebuie să mănânce cât mai multă carne.
A – F Ceaiul cu miere este mai sănătos decât ceaiul cu zahăr.
A – F E bine să facem sport doar până la 18 ani.

4. Subliniați, în lista de mai jos, trei caracteristici care să definească o persoană sănătoasă.

- | | | |
|---|--|-----------|
| 1. Face sport 4 zile pe săptămână. | 6. Are înălțime | de peste |
| 1m 80cm. | | |
| 2. Învăță foarte bine la școală. | 7. Trăiește în | mijlocul |
| pădurii. | | |
| 3. Are o alimentație echilibrată. | 8. Fumează max 5 | țigări pe |
| zi. | | |
| 4. Nu transpiră. | 9. Are o voce | foarte |
| frumoasă. | | |
| 5. Respectă regulile igienei personale. | 10. Merge pe jos sau cu bicicleta minim 5km în fiecare zi. | |



Propuneți încă trei caracteristici care să definească o persoană ce posedă o alimentație corectă.

5. Continuați poezia „Respectă astea pentru sănătate”, completând-o cu cel puțin patru versuri.

Cinezi puțin,
Mănânci când foamea-i dură.
Să mesteci bine, să nu bagi în gură
Decât uşoare şi fireşti bucate.

1.6 Primul ajutor în caz de intoxicație alimentară.

Motto: „E mai ușor să previi o boală, decât a o trata.”

Termeni-cheie: intoxicație, aliment alterat, simptom, igienă alimentară.

Una din marile bucurii ale verii este varietatea numeroasă de fructe și legume care sunt atât de benefice. Însă uneori se întâmplă ca, după ce le-am consumat, pot apărea dureri abdominale ce provoacă indispoziția. Constatăm că suferim de **toxiinfecție alimentară**.



O cauză a intoxicației alimentare poate fi consumul de fructe și legume nespălate. Odată cu acestea, înghițim și un număr foarte mare de bacterii care trec prin stomac și se agață de pereții intestinului subțire, unde încep procesul de multiplicare. Un alt motiv îl constituie consumul de **alimente alterate**. Cauza apariției patogenilor în alimente este, fie prepararea acestora la o temperatură inferioară celei necesare, fie păstrarea în condiții improprii sau pentru un timp prea îndelungat.

Simptomele intoxicației alimentare sunt: durerile abdominale, febra, starea de vomă sau diareea. De obicei, ele se manifestă în decurs de câteva ore de la momentul consumării alimentului-problemă.

Pașii care trebuie urmați sunt foarte simpli: în cazul constatării unei stări foarte grave a pacientului, este necesar să anunțăm imediat personalul medical. Dacă intoxicația alimentară este de o formă ușoară, persoanei în cauză îi este indicat un consum ridicat de lichide (preferabil transparente, cum ar fi apa) și evitarea unor produse cu un conținut ridicat de zahăr sau cofeină. De asemenea, timp de câteva zile, pacientul va trebui să renunțe la produsele alimentare solide, în favoarea cerealelor, cartofilor sau laptelui.

Sarcini pentru realizare

1. Definiți termenii-cheie din temă (pe o foaie separată), în baza textului lecturat.

2. Citește povestirea de mai jos și identifică, prin subliniere, greșelile comise de către băiat. Argumentează.

Un băiat, elev în clasa a V-a, nu s-a prezentat ieri la școală, deoarece avea dureri de cap și dureri abdominale. Spre seară, a început să aibă și stări febrile, apoi s-au adăugat și stările de vomă. Doctorul l-a diagnosticat cu boala numită **toxiinfecție alimentară**. Băiatul se întreabă – cum de s-a îmbolnăvit? Își amintește că zilele trecute, cum venea în fugă de la școală, se așeza direct la masă, căci îi era foame. Apoi a mai mâncat niște mere din livadă. Le-a cules chiar el din pomul cel mai înalt. Își amintește cum împreună cu prietenii săi au fost în satul vecin și, din cauza căldurii, era foarte însetat. Din fericire, băiatul a zărit o fântână care nu era prea curățată și nici apa nu era prea limpede, dar era rece și binevenită. Acum nu mai poate face toate acestea și nici la școală nu se mai poate duce.

4. **Joc didactic.** Completează grila de mai jos cu răspunsurile corecte, astfel încât să obții pe verticală una dintre manifestările infecției alimentare.

1	C				A		
2	I			N			
		3	B		A		
4	D					E	
5		P	Ă				

1. Acest lichid nu este binevenit în caz de infecție alimentară.
2. Pentru a fi sănătoși, EA trebuie respectată.
3. Ce este o toxiinfecție alimentară?
4. Dacă o simți în abdomen, este un semn al infecției.
5. Este indicată, în primul rând, în cantități mari.

5. Selectați litera pentru afirmația corectă: A-adevărat sau F -fals.

A – F Fructele și legumele, înainte de consumare, nu necesită a fi spălate.

A – F Igiena este importantă în combaterea infecțiilor alimentare.

A – F În caz de infecție alimentară, este recomandat să consumăm cât mai multe lichide.

1.7 Rolul mediului înconjurător asupra sănătății.

Motto: „ Sănătatea este starea de echilibru dintre corp, minte și mediu”

Hipocrat

Termeni cheie: smog, bioacumulare, efecte ale poluării.

Poluarea afectează direct sau indirect toate organismele vii din mediul înconjurător, oamenii fiind cei mai vulnerabili poluanților. Ea are efecte dramatice și asupra resurselor naturale.

Poluanții nondegradabili pot să ajungă la nivele periculoase de acumulare și pot să urce în lanțul trofic prin intermediul animalelor. Acest proces se numește **bioacumulare**. Accidentele nucleare care s-au produs până în prezent au făcut mii de victime, soldându-se cu morți, iradiieri ce au dus la boli ca cancerul, mai ales leucemii și nașterea de copii cu malformații.

Smogul (ceață deasă, amestecată cu fum și cu praf industrial) afectează mai ales sistemul respirator. Ca boli cauzate de poluarea aerului pot fi: bronșita, emfizema, cancerul pulmonar, astma, iritația ochilor, etc., însoțite de așa simptome ca: dureri de cap, respirație dificilă și dureroasă, oboseală, dureri în piept, amețeli.

Pesticidele produc intoxicații și mutații grave. Îngrășămintele chimice, reziduurile menajere și cele industriale ajunse din sol în apa potabilă reduc calitatea acesteea și provoacă diferite boli. Foarte periculos este și arderea obiectelor din masă plastică, în rezultat, se elimină substanțe care produc boli de plămâni, de ficat, rinichi și sânge. Pot produce cancer.

Poluarea apei, aerului, solului cu diferite microorganisme, protozoare și viermi paraziți duce la îmbolnăvire și creșterea numărului de boli, cum ar fi: hepatită epidemică, poliomielită, dezinterie, febră tifoidă, tuberculoză ș.a.

Rețineți!

Foarte periculoasă este și poluarea sonoră sau fonică care produce stres, oboseală, diminuarea sau pierderea capacității auditive, instabilitate psihică, randament scăzut. Mulți adolescenți iubesc să asculte muzica la un volum ridicat ceea ce le favorizează scăderi ale auzului. Periculos este și lucrul la uzinele cu sunete puternice, zgomotele produse de transport, ascultarea muzicii în căști. Ca metodă de protecție, se recomandă ca oamenii să folosească apărători pentru urechi.

Sarcini pentru realizare:

1. Definiți noțiunile de: smog, bioacumulare.
2. Evidențiați, subliniind în text efectele poluării pe care le pot avea activitățile omului asupra sănătății omului.
3. Explicați de ce poluarea are efecte negative asupra organismelor vii?
4. Exprimați părerea: Cum vă afectează zgomotele? Dar pe părinții și bunicii voștri? Care sunt implicațiile poluării sonore asupra sănătății psihice? Ce ai putea întreprinde pentru a reduce acest tip de poluare la tine acasă?

Activitate în grup:

Există următoarele probleme: 1) Tăierea copacilor; 2) Arderea cărbunelui; 3) Stropitul cu insecticide contra gândacului de Colorado; 4) Revărsarea apelor menajere în râul din apropiere.

Formați 4 grupe de elevi pentru a lucra asupra uneia din problemele expuse mai sus și răspundeți la următoarele întrebări:

- Care este cauza acestei probleme?
- Cum problema afectează mediul înconjurător? Ce anume afectează?
- Cum poate să afecteze sănătatea noastră?
- Ce soluții propuneți pentru a proteja, îngriji sau reduce această problemă?

Studiu de caz. Păstrarea unui mediu sănătos

I. A sunat la pauză. Eram tare nerăbdători să ieșim la aer. Ne c-am luase foamea. Am luat pachetele și sticla cu suc și am mers la băncuțe în curtea școlii. Am desfăcut cu grijă pachetele, am aruncat hârtia pe jos și am început să mâncăm. La sfârșit am băut și restul de suc din recipientul de plastic. După aceea ne-am gândit ca să rămână curat din urma noastră și am dat foc să ardă gunoiul produs. Acum este curat.

1. Descoperiți greșelile comise de elevi.

2. Ce efect pot avea acestea asupra naturii și asupra sănătății oamenilor?

3. Cum trebuiau să acționeze?

II. Tata a rezolvat problema cu apa murdară și cu detergent de la mașina de spălat. A pus un furtun lung și acum toată apa curge pe șanțul de la drum. S-au supărat puțin vecinii dar acum s-au obișnuit.

1. Descoperiți greșeală comisă de tata.

2. Ce efect poate avea aceasta asupra naturii și asupra sănătății oamenilor?

3. Cum trebuia să acționeze?

1.8 Eu în familie. Rolul familiei în dezvoltarea personalității.

Motto: „Familia este cea mai elementară formă de organizare. Fiind prima comunitate de care se atașează un individ cât și prima autoritate sub care acesta învață să trăiască, familia este cea care stabilește valorile cele mai fundamentale ale unei societăți.”

Charles Colson

Termeni-cheie: familie, socializare, educație

Familia este celula vieții pe pământ, cel dintâi așezământ între Dumnezeu și om, o comunitate de viață și de iubire.

Ca **instituție socială**, familia este unicul **grup social** în care legăturile de dragoste și de rudenie capătă o importanță primordială. Ea reprezintă un factor decisiv de socializare și educație pentru copii, fiind „cea mai necesară școală de omenie”. Mediul familial oferă siguranță, liniște, afecțiune, seninătate, care constituie o atmosferă prielnică pentru o dezvoltare normală și echilibrată. Anume în acest *cuplu de relații*, valori și sentimente, copilul se dezvoltă, se formează, învață să genereze propria autonomie și să devină cetățean capabil să contribuie la binele colectiv. Aici se alcătuiesc primele temelii ale caracterului său, căci copilul este un om mic, din care mai apoi se dezvoltă o mare personalitate sau un pungaș mărunț.

Familia nu este o democrație. Fiecare familie are propriul mod de a decide cine deține puterea și autoritatea în cadrul unității sale și ce drepturi, privilegii, obligații și roluri sunt desemnate fiecărui membru al familiei. Însă o familie armonioasă se bazează pe comunicare, respect și iubire. Nu în zadar o zicală populară spune: „Educația începe cu cei șapte ani de acasă”.

1. Citiți textul de mai jos. În spațiul rezervat, continuați mesajul exprimat, în baza a trei idei ce se referă la subiectul studiat.

Dacă într-o grădină frumoasă se poate vedea un copac sălbatic și neîngrijit, nimeni nu se va gândi să condamne copacul în sine. Cu toții se vor gândi că responsabilitatea aparține grădinarului care l-a lăsat să crească și să se dezvolte în acest fel.

2. Activitate în perechi.

Completați spațiile libere de mai jos cu câte un exemplu de activitate ce ar confirma sfaturile pentru membrii unei familii propuse.

-Stabilirea unor roluri clare, ușor identificabile.

-Permiterea flexibilității.

- Alocarea justă a rolurilor.

- Responsabilitatea în exercitarea rolului.

3. Completați acrostihul de mai jos, enumerând calități ce se formează în familie.

F –
A –
M –
I –
L –
I –
E –

1.9 Creșterea și dezvoltarea organismului la pubertate.

Motto: „Vârsta este copilul înfiat al timpului.”

Claudiu

Ovidiu Tofeni

Termeni-cheie: pubertate, creștere, dezvoltare

Pubertatea este perioada vieții dintre *copilărie* și *adolescență*, un proces firesc, care debutează cu schimbări la nivel hormonal și în care se dezvoltă fizicul, psihicul și organele sexuale. La fete, pubertatea începe, de obicei, la 10-11 ani, iar la băieți – la 11-12 ani și se termină la 14-15 ani. Pubertatea și adolescența marchează tranziția de la copilărie la vârsta adultă, însă pubertatea se referă mai ales la modificările anatomice care marchează creșterea și dezvoltarea corpului. Prin creștere se au în vedere modificările cantitative ale organismului, legate de majorarea dimensiunilor celulelor, volumului și a masei corpului. Dezvoltarea este un proces al modificărilor calitative: formarea noilor celule, noilor funcții. Durata, cât și cronologia fenomenului depind de predispozițiile genetice, starea de sănătate, condițiile de nutriție, influențele mediului extern. La ambele sexe, pubertatea este însoțită de un puseu de creștere, care transformă total aspectul fizic al copilului, o creștere în înălțime, în greutate, ca urmare a creșterii masei musculare - la băieți și a masei adipoase - la fete, o creștere a părului în regiunea pubiană și axilară. În jur de 15 ani apar coșurile pe față, se îngroașă timbrul vocii la băieți și începe creșterea părului pe față. Schimbările care apar din punct de vedere fizic și hormonal determină necesitatea adoptării unor noi reguli de igienă personală: spălarea ușoară cu apă și un săpun delicat poate îndepărta excesul de sebum și poate reduce erupțiile și acneea. Totodată, unele acțiuni trebuie să devină obiceiuri obligatorii: dușurile zilnice, folosirea deodorantelor doar după spălat, epilatul, păstrarea spațiului intim curat etc.

Pe lângă modificările corporale pe care pubertatea le presupune, sunt și schimbări emoționale. Copiii devin mai conștienți de propria înfățișare, mai preocupați de crearea unui stil personal și de poziționarea în raport cu ceilalți. Apare dorința de independență și de libertate în a lua decizii, iar *comunicarea* cu adolescentul poate deveni dificilă.

1. Selectați litera pentru afirmația corectă: A-adevărat sau F -fals.

- A F** Pubertatea mai este numită și vârsta preadolescenței.
A F Procesul de dezvoltare începe mai devreme la băieți decât la fete.
A F Munca fizică grea, climatul rece, hrana proastă, traumatismele psihice și unele boli cronice fac ca pubertatea să fie prematură.
A F În timpul pubertății, mintea se dezvoltă mult mai lent în comparație cu corpul.

2. În baza informației din text, completează tabelul de mai jos cu trăsăturile caracteristice preadolescenței, ce se referă la procesul de creștere și la cel de dezvoltare.

Procesul de creștere	Procesul de dezvoltare

3. **Activitate în grup.**

Alcătuți câte două mesaje pentru preadolescenți și două mesaje pentru părinții acestora în baza algoritmului propus.

Pentru preadolescenți

a. Tipul activității (fizică, mintală, socială) – exemplu de activitate – rolul acesteia pentru preadolescent

Pentru părinții acestora

b. Exemplu de activitate – rolul acesteia pentru preadolescent
