



PROGRAMUL EDUCAȚIE ȘI OCUPARE 2021-2027

ESO4.10_Promovarea integrării socioeconomice a comunităților marginalizate, cum ar fi romii Fondul Social European+

Obiectiv specific: ESO4.10_Promovarea integrării socioeconomice a comunităților marginalizate, cum ar fi romii Fond: Fondul Social European+

Operațiune: Măsuri de sprijin pentru îmbunătățirea accesului și a participării la educație a copiilor provenind din comunități marginalizate, precum roma

Cod Apel: PEO/549/PEO_P6/OP4/ESO4.10/PEO_A42

TITLUL: ROMA-EDU: Reușită prin Oportunități, Mentorat și Acces la Educație - SMIS: 342712

EXPERT IMPLEMENTARE,

Isuf Andra Maria

BROȘURĂ: SĂNĂTATEA ȘI IGIENA - PAȘII TĂI SPRE O REUȘITĂ GARANTATĂ!

DRAGI COPII ȘI DRAGI PĂRINȚI,

Sănătatea, igiena și grija față de noi înșine sunt pași importanți pentru o viață frumoasă și pentru succesul la școală.

Atunci când avem grijă de corpul nostru, ne simțim mai bine, avem mai multă energie, învățăm mai ușor și ne putem bucura de activitățile de zi cu zi.

Prin această broșură ne dorim să oferim copiilor și familiilor lor informații simple și utile despre:


- alimentație sănătoasă,
 - igienă personală,
 - prevenirea îmbolnăvirilor,
 - relațiile din familie,
 - importanța școlii și a unui stil de viață echilibrat.
-
-



1. EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

„Corpul meu, motorul meu”

Corpul nostru este ca un motor care funcționează bine atunci când îl îngrijim zilnic. Tot ceea ce facem - ce mâncăm, cât dormim, câtă apă bem și cât ne mișcăm - influențează sănătatea noastră.

 Alimentația sănătoasă - energie pentru școală și joacă

Mâncarea ne ajută să creștem, să învățăm și să avem energie.

Ce este bine să consumăm zilnic?

- fructe și legume proaspete
- lapte și produse lactate
- ouă, carne, pește
- pâine, cereale, orez
- apă

Ce trebuie consumat mai rar?

- sucuri cu mult zahăr
- chipsuri și snacksuri
- dulciuri în exces
- fast-food

Sfaturi utile:

- Nu sări peste micul dejun!
- Încearcă să ai mese regulate.
- Mănâncă încet și mestecă bine.
- Spală fructele și legumele înainte de consum.

 Un copil care mănâncă sănătos:

- se concentrează mai bine la școală;
- obosește mai greu;
- se îmbolnăvește mai rar.



💧 Apa - supereroul organismului

Corpul nostru are nevoie de apă în fiecare zi.

De ce este importantă apa?

- ✓ ne ajută să avem energie;
- ✓ ne protejează organismul;
- ✓ ne ajută să gândim mai bine;
- ✓ previne durerile de cap și oboseala.

Recomandări:

- Bea apă de mai multe ori pe zi.
- Vara trebuie să consumăm și mai multă apă.
- Alege apa în locul sucurilor carbogazoase.

😴 Somnul - încărcarea bateriilor

Somnul este foarte important pentru copii și adulți.

Copiii au nevoie de:

🕒 8-10 ore de somn pe noapte.

Ce se întâmplă când dormim suficient?

- ✓ creierul se odihnește;
- ✓ memoria funcționează mai bine;
- ✓ avem mai multă energie;
- ✓ suntem mai atenți și mai liniștiți.

Sfaturi:

- Mergi la culcare la aceeași oră.
- Evită telefonul sau televizorul înainte de somn.
- Aerisește camera înainte de culcare.



⊕ Mișcarea și sportul - sănătate și voie bună

Joaca și sportul ne ajută să fim sănătoși și fericiți.

Activități recomandate:

🏃 alergare

⚽ fotbal

🚲 mers cu bicicleta

🪂 jocuri în aer liber

🏐 sporturi de echipă

Beneficiile mișcării:

✓ întărește organismul;

✓ ajută inima și plămâni;

✓ reduce stresul;

✓ dezvoltă încrederea în sine.

👉 Copiii activi sunt mai energici și mai motivați la școală.

□ Mergem la medic pentru prevenție

Medicul ne ajută să rămânem sănătoși.

Este important:

- să mergem la controale periodice;
- să spunem părinților când ne doare ceva;
- să respectăm recomandările medicului.

👉 Prevenția este mai ușoară decât tratamentul.



2. IGIENA VIETII ȘI A FAMILIEI

„O casă curată, o familie fericită”

Igiena înseamnă grijă pentru sănătate și respect pentru noi și cei din jur.

□ Igiena dentară - un zâmbet sănătos

Dinții trebuie îngrijiți zilnic.

Reguli importante:

✓ spală-te pe dinți dimineața și seara;

✓ folosește pastă și periută curate;

✓ schimbă periuța periodic.

Ce se întâmplă dacă nu ne spălăm pe dinți?

△ apar carii;

△ apar dureri;

△ putem avea probleme de sănătate.

□ Spălatul pe mâini - cea mai simplă protecție

Pe mâini se adună microbi care ne pot îmbolnăvi.

Ne spălăm pe mâini:

✓ înainte de masă;

✓ după folosirea toaletei;

✓ după joacă;

✓ după ce venim de afară.

Cum ne spălăm corect?

1. Umezim mâinile;
2. Folosim săpun;
3. Frecăm bine mâinile 20 secunde;
4. Clătim și ștergem cu prosop curat.



Igiena corporală zilnică

Curățenia corpului ne ajută să fim sănătoși și să ne simțim bine.

Obiceiuri importante:

- ✓ duș regulat;
- ✓ folosirea șamponului;
- ✓ haine curate;
- ✓ unghii curate și tăiate.

 Igiena personală oferă încredere și confort.

Curățenia în casă

O casă curată este mai sănătoasă pentru toată familia.

Ce putem face?

- ✓ aerisim camerele;
- ✓ păstrăm hainele curate;
- ✓ strângem gunoiul și păstrăm ordinea.

Copiii pot ajuta:

- să își strângă jucăriile;
- să își aranjeze hainele;
- să își păstreze camera curată.

Familia - sprijin și încurajare

Familia este locul unde copiii trebuie să se simtă:

- ♥ iubiți
- ♥ ascultați
- ♥ protejați

Ce pot face părinții?

- ✓ să încurajeze mersul la școală;
- ✓ să vorbească des cu copiii;
- ✓ să îi ajute la teme;
- ✓ să îi felicite pentru reușite.

 Un copil susținut de familie are mai multă încredere în el.



3. IMPORTANȚA ȘCOLII

Școala îi ajută pe copii:

- 📖 să învețe lucruri noi;
- 🤝 să își facă prieteni;
- 🌟 să își descopere talentul;
- 📅 să aibă un viitor mai bun.

Participarea constantă la școală:

- ✓ reduce riscul de abandon;
- ✓ crește șansele pentru o meserie;
- ✓ dezvoltă încrederea în sine.

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Dragi părinți,

copiii învață cel mai mult din exemplul familiei.

Prin:

- susținere,
- încurajare,
- comunicare,
- reguli sănătoase,

îi ajutați să crească frumos și să aibă încredere în ei.

- ✓ Mergeți împreună la școală atunci când este nevoie.
- ✓ Discutați cu profesorii și consilierii.
- ✓ Încurajați copilul să participe la activitățile proiectului.
- ✓ Lăudați fiecare progres, chiar și cel mic.

MESAJ FINAL

🌟 Sănătatea, igiena și educația sunt cheia unui viitor mai bun!

Fiecare copil merită să fie sănătos, să învețe, să fie sprijinit și să își urmeze visurile.