

# Igienă personală

## 1. Modalități de prevenire a îmbolnăvirilor

# Obiective:

- \* La finalul lecției elevii vor fi capabili:
  1. Să definească noțiunile de boală, stare de sănătate, a preveni, imunitate;
  2. Să identifice metode de prevenire a îmbolnăvirilor;
  3. Să colaboreze și să lucreze în echipă;
  4. Să recunoască comportamentele nesănătoase.

# Lucrați în perechi

1. **Describe** noțiunea de sănătate
2. **Compară** un mediu sănătos cu unul nesănătos
3. **Asociază** problemele de sănătate cu modalitățile de prevenire
4. **Analizează** consecințele traiului într-un mediu nesănătos
5. **Aplică** un set de recomandări pentru prevenirea îmbolnăvirilor
6. **Argumentează** importanța prevenirii îmbolnăvirilor

# Dicționar

- \* **A preveni** = a preîntâmpina
- \* **Boală** = afecțiune, maladie; opusul stării de sănătate
- \* **Stare de sănătate** = stare de bunăstare fizică, mentală și socială, în care toate dimensiunile vieții unei persoane se împletesc armonios
- \* **Imunitate** = proprietatea organismului de a se apăra împotriva microbilor. Imunitatea poate fi: înnăscută sau dobândită

# Modalități de prevenire:

- \* Alimentație corectă și echilibrată
- \* Practicarea exercițiilor fizice
- \* Evitarea aglomerațiilor și a persoanelor bolnave
- \* Prin păstrarea igienei personale, a curățeniei casei/clasei, a hainelor
- \* Prin vaccinare

# Joc: Ridică-te sau stai jos

- \* Îmi fac analize periodice
- \* Am relații bune cu colegii mei
- \* Mă joc în aer liber
- \* Stau într-un mediu în care nu se fumează
- \* Sunt atent când traversez strada
- \* Merg la dentist
- \* Părinții mei au grijă de mine
- \* Am avut o mână ruptă
- \* Sunt vaccinat
- \* Păstrez curățenia în camera mea

# Temă portofoliu

- \* Desenează floarea sănătății tale. Pune pe fiecare petală comportamentele tale care te ajută să te menții sănătos.

# Mesaj pentru tine

Bucură-te de soare, de natură, de familie și de prieteni. Cei fericiți și împăcați cu ei înșiși au o sănătate mai bună și trec mai ușor peste orice boală.