

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 1 BRAȘOV
ANUL ȘCOLAR 2021 / 2022

BULETIN INFORMATIV_nr. 24
(seria a șasea)

Programul

„SĂNĂTATE PRIN EDUCAȚIE”



COORDONATORII PROIECTULUI :

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ■ Profesor înv. primar | SANDU MARIA |
| ■ Profesor biologie | DIACONU LAURA |
| ■ Director, profesor | PINTEA MIHAELA |

- Continuare din nr. 23 -

Ce faci pentru a diminua efectul atacului acid asupra dinților?



Când consumați sucuri acidulate nu plimbați lichidul prin gură, încercați să înghițiți.

Pentru a neutraliza acidul din gură, la sfârșitul mesei consumați lapte sau brânză.

Acidul din gură înmoaie smalțul dinților, astfel că după fiecare masă dinții trebuie să își recapete conținutul mineral. Pentru a se reface echilibrul din cavitatea bucală este nevoie de 20 de minute, astfel încât gustările dese pot duce la "bombardarea" dinților cu acid și refacerea mai grea a echilibrului.

5 gustări pe zi = 100 de minute de "atac acid"

3 mese pe zi = 60 de minute de "atac acid"



După o masă sau o gustare clătește gura cu apă



Gura, dinții și funcțiile lor

Totalitatea dinților din cavitatea bucală se numește **dențiție**.

Omul are 2 dențiții :

Dențiția provizorie - dinți provizorii se mai numesc dinți de lapte sau dinți temporari. De obicei, până în jurul vârstei de 12 ani toți dinții de lapte sunt înlocuiți de dinți permanenți, dar în absența dinților permanenți, dinții de lapte pot rămâne funcționali pentru mulți ani.

Dențiția permanentă - este cea care apare în intervalul 6 - 7 ani. Dantura unui adult este formată din 32 de dinți: 8 incisivi (4 sus, 4 jos), 4 canini (2 sus, 2 jos), 8 premolari (4 sus, 4 jos) și 12 molari (4 - 6 superiori, 4 - 6 inferiori).



Rolul dinților:

În funcție de poziția lor în cavitatea bucală, dinții au un rol în mușcarea, sfâșierea sau mestecarea alimentelor.

Dinții sunt împărțiți în 4 categorii, fiecare având poziția și rolul bine definite :

Incisivii

Sunt 8 incisivi: 4 superiori și 4 inferiori. **Rolul lor este în mușcarea alimentelor.**

Incisivii centrali: situați de o parte și de alta a liniei mediane. Sunt dinți cu cel mai accentuat rol estetic. Din punct de vedere masticator, rolul lor este în mușcarea alimentelor.

Incisivii laterali: sunt mai mici decât incisivii centrali și, la rândul lor, au un foarte important rol estetic. Au rol tot în mușcarea alimentelor

Caninii

Sunt în număr de 4: 2 superiori și 2 inferiori. Sunt cei mai importanți dinți. **Rolul lor este acela de a sfâșia.**

Rolul dinților

Premolarii

Sunt în număr de 8: 4 superiori și 4 inferiori. Se află imediat după canini. **Au rol în mestecarea alimentelor**, dar nu așa de important ca și molarii.

Molarii

Sunt în număr de 12: 6 superiori (câte 3 de fiecare parte) și 6 inferiori. Sunt dinți care **realizează mestecarea alimentelor**. Sunt cei mai mari dinți, au 2-3 rădăcini, sunt dinți foarte puternici care **ajută la fărâmițarea alimentelor**. Primii molari care apar sunt "molarii de 6 ani", fiind și cei care sunt cel mai distruși datorită lipsei igienei orale.

Dinții sunt formați din 2 părți:

Coroana dentară: caria dentară netratată poate duce până la dispariția coroanei din cavitatea bucală. Coroana dentară este acea parte care se află deasupra gingiei și pe care o numim dantură.

Rădăcina dentară: este partea situată în osul maxilar care asigură implantarea dintelui. Un dinte poate avea una sau mai multe rădăcini; nu este vizibilă.

Gingia

Este o mucoasă densă în care se află alveolele care adăpostesc rădăcina dinților. Gingia sănătoasă are următoarele caracteristici: culoare roz deschis; câteodată poate conține pigmentări de culoare maronie, nu sângerează la periaj, palpate, sau alți stimuli exteriori obișnuiți.

13



Sursa foto: Citvdent Blog/citvdent.ro



Rolul gingiei - gingia este strâns atașată de osul de sub ea, creând o barieră împotriva invaziei microbiene (când este sănătoasă) și protejând structurile profunde ale parodontului marginal.

Inflamarea gingiei, numită **gingivită**, se produce datorită microbilor din placa dentară, dacă igiena orală lipsește. Datorită infecției, gingia se inflamează, își schimbă culoarea în roșu și pot apărea sângerări spontane sau la periaj. **Gingivita poate fi prevenită dacă păstrezi o igienă a cavității bucale adecvată.**

Dinți sensibili:

Când simțim durere sau disconfort în dantură, atunci vorbim de dinți sensibili.

Când ne dăm seama că dinții sunt sensibili?

- când consumăm alimente sau băuturi reci, fierbinți, dulci, acre și simțim dureri ascuțite sau disconfort;
- când atingem dinții cu limba sau când mușcăm și ne dor dinții sau măselele.

Cauzele apariției sensibilității dinților:

- Nu ne spălăm pe dinți - acest fapt poate permite depunerea de resturi de mancare la linia gingiei, care se transformă mai apoi în tartru și atacă stratul de smalț de la suprafața dintelui
- periajul agresiv al dinților - acesta uzează stratul de smalț;
- uzura dinților în timp;
- netratarea cariilor dentare;
- plombe dentare vechi ce prezintă fisuri;
- consumul frecvent de alimente sau băuturi acide.

SURSA (material si foto): Cum să am grijă de dinții mei – Asociația pentru Parteneriat Comunitar Brașov – Fundația Vodafone România
Material propus de: prof. înv. primar MARIA SANDU, Șc. Gimn. Nr. 1 Bv

Somnul – la fel de necesar ca apa și mâncarea

Fiecare ființă vie are nevoie de somn pentru a supraviețui. Somnul suficient și odihnitor protejează sănătatea mintală și sănătatea fizică, crește calitatea vieții. Activitățile pe care le facem în timpul zilei depind, în mare parte, de ceea ce se întâmplă în timp ce dormim, când organismul nu doarme, ci lucrează pentru a sprijini funcționarea sănătoasă a creierului și pentru a menține sănătatea fizică. În cazul copiilor și al adolescenților, somnul susține și sprijină procesul de creștere.

Timp de mai multe sute de ani, s-a crezut că somnul este pur și simplu o stare pasivă, în care corpul și mintea se odihnesc sau, așa cum credea Aristotel, o perioadă lipsită de importanță, marcată de absența percepțiilor senzoriale obișnuite. Adesea, somnul era considerat o simplă stare în care putem visa.

A devenit, însă, foarte clar în ultimele decenii că somnul nu este pur și simplu un moment în care sistăm toate activitățile mentale și fizice, ci mai degrabă o "a doua stare", cu propriile activități atât mentale, cât și fizice complexe și variate. Somnul este un proces fiziologic esențial pentru om, precum și pentru cele mai multe animale. Ajută creierul și organismul să se dezvolte armonios și să funcționeze bine. Prin urmare, atunci când dormim puțin, suntem mai puțin eficienți, suntem obosiți și nervoși, facem mai multe greșeli, suntem mai puțin creativi și ne îmbolnăvim mult mai repede. Somnul este o nevoie fiziologică de bază, asemenea setei și foamei, fără de care nu putem exista.

Somnul menține sănătatea creierului și bunăstarea emoțională

Somnul ajută creierul să funcționeze corect. În timp ce dormim, creierul se pregătește pentru a doua zi, formând noi căi cu ajutorul cărora putem să învățăm și să ne amintim diverse informații.

Somnul – la fel de necesar ca apa și mâncarea

Fiecare ființă vie are nevoie de somn pentru a supraviețui. Somnul suficient și odihnitor protejează sănătatea mintală și sănătatea fizică, crește calitatea vieții. Activitățile pe care le facem în timpul zilei depind, în mare parte, de ceea ce se întâmplă în timp ce dormim, când organismul nu doarme, ci lucrează pentru a sprijini funcționarea sănătoasă a creierului și pentru a menține sănătatea fizică. În cazul copiilor și al adolescenților, somnul susține și sprijină procesul de creștere.

Timp de mai multe sute de ani, s-a crezut că somnul este pur și simplu o stare pasivă, în care corpul și mintea se odihnesc sau, așa cum credea Aristotel, o perioadă lipsită de importanță, marcată de absența percepțiilor senzoriale obișnuite. Adesea, somnul era considerat o simplă stare în care putem visa.

A devenit, însă, foarte clar în ultimele decenii că somnul nu este pur și simplu un moment în care sistăm toate activitățile mentale și fizice, ci mai degrabă o "a doua stare", cu propriile activități atât mentale, cât și fizice complexe și variate. Somnul este un proces fiziologic esențial pentru om, precum și pentru cele mai multe animale. Ajută creierul și organismul să se dezvolte armonios și să funcționeze bine. Prin urmare, atunci când dormim puțin, suntem mai puțin eficienți, suntem obosiți și nervoși, facem mai multe greșeli, suntem mai puțin creativi și ne îmbolnăvim mult mai repede. Somnul este o nevoie fiziologică de bază, asemenea setei și foamei, fără de care nu putem exista.

Somnul menține sănătatea creierului și bunăstarea emoțională

Somnul ajută creierul să funcționeze corect. În timp ce dormim, creierul se pregătește pentru a doua zi, formând noi căi cu ajutorul cărora putem să învățăm și să ne amintim diverse informații.

Studiile arată că un somn odihnitor îmbunătățește capacitatea de învățare. Fie că învățăm matematică sau cum să cântăm la pian, cum să jucăm fotbal, volei sau cum să conducem o mașină, somnul ne ajută să ne îmbunătățim procesul de învățare și abilitățile de rezolvare a problemelor. De asemenea, somnul ne ajută să ne concentrăm mai bine și să fim mai creativi. Pe de altă parte, studiile arată că deficiența de somn modifică activitatea în anumite părți ale creierului, îngreunând procesul de luare a deciziilor, de gestionare a emoțiilor și a comportamentului, precum și capacitatea de a face față schimbărilor. Copiii și adolescenții cu deficit de somn pot avea probleme în relaționarea cu persoanele din jur. Ei pot fi nervoși, impulsivi, pot avea modificări ale dispoziției, pot fi triști sau deprimați sau lipsiți de motivație.

Necesarul de somn

Cei mai mulți oameni au nevoie, în medie, de aproximativ opt ore de somn odihnitor pentru a funcționa corect. Important este să aflăm cantitatea de somn necesară propriului organism și, apoi, să încercăm să atingem acel număr de ore. Ca regulă generală, dacă ne trezim obosiți și simțim pe parcursul zilei o nevoie puternică de a dormi, este evident că nu dormim suficient. Somnul odihnitor presupune:

- 10 - 11 ore la copii
- 8:30 – 9:30 ore la adolescenți
- 7-9 ore la adulți

Cantitatea și calitatea somnului este influențată de mai mulți factori, printre care se numără și diferite afecțiuni medicale, precum **apneea în somn**. Cu toate acestea, de cele mai multe ori nu reușim să ne odihnim din cauza obiceiurilor proaste.

Beneficiile somnului odihnitor

Stimulează imunitatea. Un organism odihnit este mult mai puternic și se poate apăra mai bine de infecții și răceli.

Menține greutatea sănătoasă. Studiile au arătat că persoanele care dorm mai puțin de 7 ore pe noapte tind să crească mai mult în greutate și au un risc mai mare de obezitate.

Îmbunătățește activitatea psihică. Deprivarea cronică de somn poate duce la tulburări de dispoziție pe termen lung, cum ar fi depresia și anxietatea. Cercetările au demonstrat că multe dintre persoanele care suferă de anxietate și depresie dorm mai puțin de 6 ore pe noapte.

Previne diabetul zaharat. Oamenii de știință au constatat că persoanele care dorm, de obicei, mai puțin de 5 ore pe noapte au un risc crescut de a dezvolta diabet zaharat. Lipsa somnului profund schimbă modul în care organismul produce glucoza.

Scade riscul de boli de inimă. Lipsa somnului pe perioade lungi de timp este asociată cu un nivel crescut al tensiunii arteriale, ritm cardiac crescut și niveluri mai ridicate ale anumitor substanțe chimice care cresc riscul de inflamație.

Îmbunătățește memoria. În timp ce dormim, creierul procesează și consolidează experiențele din ziua respectivă. Dacă nu dormim suficient, acele experiențe nu vor putea fi stocate și transformate în amintiri, așa cum se întâmplă în mod normal.

Obiceiurile de somn sănătoase și, implicit, o bună igienă a somnului, pot face o mare diferență în calitatea vieții. Oricând putem face mici schimbări în stilul de viață, pentru a ne îmbunătăți calitatea somnului.

SURSA: <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/somnul-la-fel-de-necesar-ca-apa-si-mancarea>

Material propus de: prof. înv. primar MARIA SANDU, Șc. Gimn. Nr. 1 Bv

4 SIMPTOME ALE PROBLEMELOR DE VEDERE CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ AI NEVOIE DE OCHELARI

Simptomele problemelor de vedere nu sunt foarte evidente, mai ales, la începutul afecțiunilor. Multe persoane ajung în cabinetul medicului oftalmolog mult mai târziu decât ar trebui. Este oarecum în firea umană să amânăm mereu o vizită la doctor, iar cum afecțiunile oculare nu dor, programarea la oftalmolog este mereu lăsată pentru alta dată. Precum în cazul altor afecțiuni, bolile de vedere debutează cu semne discrete, pe care multora dintre noi ne este foarte ușor să le ignorăm. Cu cât acționăm mai devreme și începem să purtăm ochelarii de vedere recomandați de specialist, cu atât avem mai multe șanse să combatem degradarea vederii și chiar să o corectăm.

Iată care sunt semnele care îți spun că ai putea avea nevoie de ochelari:

- Dureri de cap
- Amețeli și somnolență
- Clipit des și ochi obosiți
- Reducerea acuității vizuale

Semne ale scăderii acuității (agerimii) vizuale sunt:

- Ești nevoit să îndepărtezi cartea la lungimea brațului pentru a vedea clar scrisul;
- Este nevoie să citești de la o distanță mai mică decât de obicei;
- Stai foarte aproape de ecranul calculatorului atunci când lucrezi;
- Vezi încețoșat sau vezi pete întunecate;
- Obiectele aflate foarte aproape de ochii tăi nu au un contur clar.

SURSA: <https://lensa.ro/blog/recomandari/4-simptome-are-problemelor-de-vedere-cum-iti-dai-seama-ca-ai-nevoie-de-ochelari/>

Material propus de: prof. inv. primar MARIA SANDU, Șc. Gimn. Nr. 1 Bv



FENOMENUL DE VIOLENȚĂ ȘI BULLYING ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Violența este una dintre marile probleme ale lumii contemporane. Termenul de violență vine de la latinescul "vis" care înseamnă "forță" și care trimite la ideea de putere, de dominație, de utilizare a superiorității fizice, adică a forței asupra altuia. Violența este o situație de interacțiune (implicând unul sau mai mulți actori), prin care se aduc prejudicii altora (corporale sau morale), manifestându-se prin diferite modalități (directe sau indirecte).

Termenul de „bullying” vine de la englezescul „bully”, care înseamnă bătăuș, huligan. Bullying-ul este un fenomen cunoscut de decenii întregi și reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic asupra copiilor de către alți copii, manifestându-se foarte des în mediul școlar. Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi, care îl strigă într-un anume fel. Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice.

Curtea școlii este un micro-univers social în care copiii primesc primele lecții de viață în afara familiei. Vorbim despre validare, acceptare, empatie, dar din păcate, vorbim și despre teamă, rușine, respingere. De cele mai multe ori, încărcarea negativă de la școală reverberează și acoperă emoțiile pozitive, ambiția și potențialul copiilor. Violența în școli este una dintre cele mai vizibile forme de violență asupra copiilor. Școlile nu pot îndeplini rolul important de învățare și socializare, dacă acestea sunt un mediu în care se manifestă agresivitatea, intimidarea (bullying), violența.

Bullying-ul reprezintă o formă de abuz, în detrimentul stării de bine și a dezvoltării sănătoase și armonioase a elevilor. Poate fi

o formă simplă de neglijare sau se poate extinde la forme complexe de abuz fizic, emoțional. Unii consideră bullying-ul ca fiind comportamentul sau atitudinea de „intimidare” în mod repetat și intenționat, în scopul de a câștiga puterea asupra altei persoane. El este de fapt tot o formă de violență, care se pare că a crescut destul de mult în ultimii ani. Au apărut incidente, mai ales la nivelul școlilor și a crescut gradul de conștientizare a fenomenului bullying. Se concretizează în: apelarea numelui într-un anumit fel, excluderea din activități, discriminarea, nerespectarea drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă. Bullying-ul reprezintă intimidare, dar nu se rezumă doar la asta, pornind de la simpla necăjire, etichetare, batjocură, răspândire de zvonuri și ajungând până la violență fizică. Bullying-ul reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- ✓ Intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- ✓ Repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- ✓ Dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

Fenomenul „bullying” este mult mai des întâlnit decât ne-am dori să credem. Se întâmplă pe coridoarele școlii, în curte, pe străzi și, din păcate, uneori și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate.

De cealaltă parte, hărțuitorii sunt cei care doresc să devină populari cu orice preț, au temperament inflexibil, nu sunt empatici, ba chiar se bucură când fac rău celorlalți, aceștia nu au o relație bună cu părinții, și de regulă sunt cei care au părinți cu un statut social superior. **(continuare în nr. următor)**

SURSA: <https://www.didactform.sns.ro/baza-de-date-online-cu-bune-practici-pentru-educatie-incluziva-de-calitate/fenomenul-de-violenta-si-bullying-in-mediul-scolar>

Material propus de: prof. MIHAELA PINTEA, Șc. Gimn. Nr. 1 Bv

REMEMBER!

DIN ACTIVITĂȚILE NOASTRE

