

BULETIN INFORMATIV

(SERIA A ZECEA)

„SĂNĂTATE PRIN EDUCAȚIE”

COORDONATORI:

DAVID RAMONA-IOANA

DIACONU LAURA

NR. 39

MUZICA ȘI SISTEMUL IMUNITAR

Poate nu știți, dar muzica poate întări sistemul nostru imunitar. Studiile arată că atunci când cântăm, batem ritmul, folosim un instrument sau chiar ascultăm muzica preferată, corpul nostru poate produce mai mulți anticorpi, iar starea generală de sănătate și nivelul de energie pot crește.

VEZI PAG. 2



IGIENA FIZICĂ – SUPERPUTEREA
FIECĂRUI COPIL!

Știi că igiena fizică este una dintre cele mai importante „superputeri” ale tale? Ea te ajută să fii sănătos, energic și mereu pregătit pentru joacă, școală și aventuri!

VEZI PAG. 4

CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE
SISTEMUL IMUNITAR

Medicina modernă convențională combate bolile direct prin intermediul medicamentelor, al operațiilor, al radiației și prin alte tipuri de terapii, însă adevărata sănătate poate fi atinsă doar prin menținerea unui sistem imunitar care funcționează corect.

VEZI PAG. 3

STRES ÎN RÂNDUL COPIILOR:
MIT SAU REALITATE?

De-a lungul timpului, s-a format ideea că stresul este o experiență rezervată exclusiv adulților. Pentru mulți, copilăria este sinonimă cu lipsa grijilor, cu jocul neîntrerupt și cu libertatea de a trăi clipa. Cu toate acestea, cercetările moderne contrazic ferm această percepție.

VEZI PAG. 5



0268 314 211



scoala1bv@yahoo.com



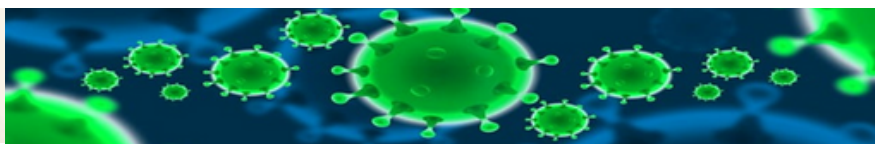
Barbu Lautaru nr. 10 Brașov

Muzica și sistemul imunitar

Poate nu știți, dar muzica poate întări sistemul nostru imunitar. Studiile arată că atunci când cântăm, batem ritmul, folosim un instrument sau chiar ascultăm muzica preferată, corpul nostru poate produce mai mulți anticorpi, iar starea generală de sănătate și nivelul de energie pot crește. Muzica poate stimula anumiți markeri de imunitate, cum ar fi IgA, poate regla sistemul nervos și reduce stresul. Un nivel mai mic de stres înseamnă automat un sistem imunitar mai puternic.

Când ne relaxăm ascultând o melodie care ne place, corpul eliberează hormoni ai buneii dispoziții, oferind un mic impuls întregului organism. Ritmul, armonia și versurile influențează felul în care ne simțim și modul în care reacționează corpul nostru. De exemplu, muzica calmă ne poate ajuta să respirăm mai adânc și să ne relaxăm mușchii, în timp ce o melodie energică ne poate da un plus de vitalitate și motivație.

Pe lângă efectele asupra imunității și energiei, muzica poate îmbunătăți și concentrarea. Mulți oameni descoperă că o melodie potrivită îi ajută să se organizeze mai bine, să învețe mai eficient sau să lucreze cu mai mult spor. Practic, muzica devine un partener de încredere: te energizează când ai nevoie, te liniștește când ești agitat și îți oferă motivație atunci când vrei să fii productiv.



Pe lângă efectele asupra imunității și energiei, muzica poate îmbunătăți și concentrarea. Mulți oameni descoperă că o melodie potrivită îi ajută să se organizeze mai bine, să învețe mai eficient sau să lucreze cu mai mult spor. Practic, muzica devine un partener de încredere: te energizează când ai nevoie, te liniștește când ești agitat și îți oferă motivație atunci când vrei să fii productiv.

Muzica are efecte surprinzător de bune și asupra somnului. Ritmurile liniștite pot încetini bătăile inimii și calma mintea, ajutându-ne să adormim mai ușor și să avem un somn mai odihnitor. Chiar și câteva melodii relaxante înainte de culcare pot face diferența după o zi încărcată.

În final, muzica nu este doar un sunet plăcut - este un mic ajutor pentru corp, minte și suflet. E mereu acolo, nu cere nimic în schimb și ne poate transforma complet ziua.

Recomandări de playlist: „*Preludiu în Do Major BWC 846*” - Johann Sebastian Bach, „*Clair de lune*” - Claude Debussy, „*Sonata pentru pian nr.14 - Sonata Lunii*” - Ludwig van Beethoven, „*Consolation nr.3*” - Robert Schumann, „*Nocturne op.9 nr.2*” - Frédéric Chopin, „*Pavane pour une infante défunte*” - Maurice Ravel, „*Gymnopédie nr.1*” - Erik Satie „*Spiegel im Spiegel*” - Arvo Pärt.

Profesor: Lefter Anca - Georgiana



CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE SISTEMUL IMUNITAR

Medicina modernă convențională combate bolile direct prin intermediul medicamentelor, al operațiilor, al radiației și prin alte tipuri de terapii, însă **adevărată sănătate poate fi atinsă doar prin menținerea unui sistem imunitar care funcționează corect. Sistemul imunitar este diferit de alte sisteme din organism** prin aceea că nu este o structură fizică, ci un ansamblu de interacțiuni complexe care implică diferite organe, structuri și substanțe, printre care globulele albe, măduva spinării, vasele limfatice și organele, celulele specializate din anumite țesuturi ale organismului și substanțe specializate numite factori de ser, care sunt prezente în sânge. Ideal, toate aceste componente conlucrează pentru a proteja organismul împotriva bolilor și a infecțiilor.

Sistemul imunitar luptă împotriva microorganismelor care produc boli și care îngreunează procesul de vindecare. **Sistemul imunitar este cheia luptei împotriva oricărei probleme a organismului**, începând cu micile și banalele zgârieturi și până la virusurile mutante care abundă în zilele noastre. Chiar și procesul de îmbătrânire poate fi asociat mai degrabă cu funcționarea sistemului imunitar decât cu trecerea timpului. Înțelegând anumite elemente de bază ale sistemului imunitar și ale modului în care funcționează, înțelegem cât de important este rolul jucat de acesta în sănătatea noastră și putem să fim responsabili în privința menținerii propriei sănătăți. Mai simplu spus, sarcina sistemului imunitar este să identifice lucrurile care se găsesc, în mod natural, în organism și pe cele care reprezintă material dăunător, iar apoi să neutralizeze sau să distrugă tot ce este străin. Sistemul imunitar uman este funcțional la naștere, însă nu la capacitate maximă. Acest lucru se numește **imunitate innăscută**, adică imunitatea cu care te naști.

Funcția imunitară se dezvoltă și devine mai sofisticată odată cu maturizarea sistemului și pe măsură ce organismul învață să se apere singur împotriva diferiților invadatori străini numiți antigeni. Aceasta se numește **imunitate adaptativă**. Însă imunitatea dobândită poate fi sprijinită și modelată, fie prin contactul cu un antigen, fie prin vaccinare. Așa cum fenomenul de îmbătrânire afectează sistemul cardiorespirator și celelalte organe, la fel se întâmplă și cu sistemul imunitar. Deși memoria imunologică devine mult mai bogată, **organele limfoide se uzează odată cu înaintarea în vârstă**. Datorită rolului lor crucial în toate aspectele imunității, **globulele albe sunt considerate un factor principal în apărarea organismului**. În primul rând, globulele albe sunt mai mari decât globulele roșii. Apoi, acestea se pot mișca independent în fluxul sanguin și au posibilitatea de a trece prin pereții celulelor. Acest lucru le face să ajungă repede la locul rănirii sau al infecției. Există mai multe categorii de globule albe, fiecare cu funcții specifice, și anume : **granulocitele** - cu rol de distrugere a bacteriilor, **limfocitele** - responsabile de dezvoltarea unei imunități specifice și **monocitele** - numite și “gunoierii” organismului pentru că înghit și digeră particulele străine.

O altă componentă importantă a imunității este **sistemul limfatic, format din organe (splina, timusul, nodulii limfatici și amigdalele) și dintr-un fluid numit limfă**, care circulă prin vasele limfatice și care scaldă celulele organismului. Rolul sistemului limfatic este de a curăța în permanență corpul la nivel celular, de a elimina toxinele și alte elemente dăunătoare din țesuturi. **Splina** are rolul de a filtra sângele și de a elimina celulele roșii care trebuie înlocuite. Din acest motiv, persoanele a căror splină a fost scoasă sunt mai predispuse la boli, pentru că aceste funcții importante nu mai sunt îndeplinite. **Celulele T** care populează splina joacă, de asemenea, un rol important în imunitate. **Măduva osoasă** are rolul de a produce noi globule albe care, la rândul lor, sunt făcute din celule stem. **Celulele stem** sunt celule embrionare care au capacitatea de a se maturiza practic în orice tip de celulă. **Apendicele și amigdalele** susțin, de asemenea, sistemul imunitar.

SURSA: <http://www.csid.ro/health/sanatare/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-sistemul-imunitar-13235468/> (autor: Paula Rotaru)

Material propus de prof. Diaconu Laura



Igiena fizică – superputerea fiecărui copil!

Știi că igiena fizică este una dintre cele mai importante „superputeri” ale tale ? Ea te ajută să fii sănătos, energic și mereu pregătit pentru joacă, școală și aventuri!

Igiena fizică înseamnă să avem grijă de corpul nostru zi de zi. Spălatul pe mâini este un obicei mic, dar foarte important. Pe mâini se adună mulți microbi invizibili, care pot provoca boli. De aceea, este bine să ne spălăm pe mâini cu apă și săpun înainte de masă, după folosirea toaletei și după ce venim de afară.

La fel de important este și spălatul corpului. Dușul sau baia ne ajută să îndepărtăm murdăria și transpirația, iar pielea rămâne curată și sănătoasă. Hainele curate ne fac să ne simțim confortabil și ne ajută să arătăm îngrijiți în fața colegilor și profesorilor.

Un zâmbet frumos începe cu dinți sănătoși! Spălatul pe dinți dimineața și seara previne cariile și ne ajută să avem o respirație proaspătă. Dinții sănătoși ne ajută să mâncăm bine și să vorbim clar.

Igiena fizică nu este importantă doar pentru sănătatea noastră, ci și pentru relațiile cu ceilalți. Atunci când suntem curați și îngrijiți, ne simțim mai încrezători și mai siguri pe noi.

Obiceiurile bune învățate din copilărie ne ajută toată viața. Așadar, să ne folosim superputerea igienei fizice în fiecare zi și să avem grijă de corpul nostru, pentru că el ne ajută să creștem mari, sănătoși și fericiți! ★

Știați că...?

- ◆ Spălatul pe mâini cu apă și săpun timp de **20 de secunde** poate îndepărta majoritatea microbilor?
- ♣ Dinții trebuie spălați **de două ori pe zi**, iar o periută se schimbă la aproximativ **3 luni**?
- 👕 Hainele curate ajută pielea să respire și previn apariția iritațiilor?
- 🚿 Dușul sau baia regulată ne ajută să ne simțim mai relaxați și mai energici?
- 😊 Copiii care au obiceiuri bune de igienă se îmbolnăvesc mai rar și au mai multă încredere în ei?



Stres în rândul copiilor: mit sau realitate?

Prof. consilier școlar,

Șeitan Alina

De-a lungul timpului, s-a format ideea că stresul este o experiență rezervată exclusiv adulților. Pentru mulți, copilăria este sinonimă cu lipsa grijilor, cu jocul neîntrerupt și cu libertatea de a trăi clipa. Cu toate acestea, cercetările moderne contrazic ferm această percepție. Copiii și adolescenții trăiesc emoții la fel de intense ca adulții, iar mediul în care ei cresc astăzi îi expune la forme de stres mult mai numeroase și mai complexe decât se întâmpla în generațiile anterioare.

Ideea că stresul copiilor este „inventat”, „exagerat” sau „o modă modernă” nu se susține în fața datelor. În România, un raport realizat de UNICEF și Ministerul Educației (2025) arată că aproape jumătate dintre elevii de gimnaziu se declară constant obosiți, trăiesc frecvent stări de neliniște, tristețe sau îngrijorare.



Stresul copiilor nu este identic cu cel al adulților, dar funcționează pe același mecanism neurobiologic. Copiii resimt presiuni reale: teama de evaluări, teama de a nu dezamăgi, teama de respingere socială, schimbările rapide prin care trec, așteptările din partea familiei sau dificultățile din mediul școlar. Pentru un adult, toate acestea pot părea aspecte nesemnificative, însă pentru un copil, ele pot reprezenta evenimente decisive, încărcate de semnificații personale. McEwen (2017) arată că stresul repetat sau intens afectează capacitatea de concentrare și buna funcționare emoțională, iar copiii, având un sistem de reglare emoțională în formare, sunt cu atât mai vulnerabili.

Școala, în sine, reprezintă o sursă de stres, chiar dacă este un spațiu al dezvoltării. Ritmul alert al lecțiilor, testele frecvente, competiția dintre colegi și presiunea notelor pot transforma experiența educațională într-o continuă luptă pentru perfecțiune. Mulți copii nu își permit greșeala, pentru că o percep ca pe un eșec personal, nu ca pe o etapă firească a învățării. În acest sens, studiile arată că elevii cu un nivel ridicat de stres au o capacitate scăzută de memorare și pot dezvolta o atitudine negativă față de școală (APA, 2022).

Tehnologia modernă contribuie, la rândul ei, la amplificarea stresului. Rețelele sociale creează un mediu în care imaginea personală devine un obiect al evaluării și comparației continue. Kross et al., (2013) arată că utilizarea intensă a rețelelor sociale este asociată cu o scădere a stării de bine și cu o creștere a anxietății. Pentru copii și adolescenți, acest efect este amplificat, deoarece identitatea lor este în plină formare, iar validarea externă devine mult mai importantă decât ar trebui să fie.

Familia poate fi atât un factor protector, cât și o sursă de presiune. Dorința părinților ca elevii să obțină performanțe, deși este firească, poate deveni o sursă de anxietate atunci când rezultatele

școlare sunt puse mai presus de starea emoțională. Un copil care crește cu ideea că „valoarea lui depinde de note” ajunge adesea să trăiască într-un mediu intern tensionat, dominat de frica de greșală. Literatura de specialitate subliniază că nivelul de stres al copiilor este puternic influențat de climatul emoțional familial și de modul în care adulții reacționează la reușite și eșecuri.

Relațiile dintre copii adaugă o altă dimensiune. Excluderea socială, conflictele, tachinările sau bullying-ul pot lăsa urme puternice. Pentru un copil, apartenența la un grup este vitală, iar pierderea acestei apartenențe este resimțită ca o amenințare majoră. Conform raportului realizat de UNICEF România și Ministerul Educației (2025), mulți elevi evită consilierul școlar din teamă de stigmatizare sau pentru că nu sunt obișnuiți să vorbească despre emoții.

Așadar, întrebarea „Este stresul în rândul copiilor un mit sau o realitate?”, își găsește răspunsul în modul cel mai clar: este o realitate psihologică, educațională și socială. Nu doar că există, dar se manifestă intens, divers și adesea tăcut. Copiii nu au întotdeauna vocabularul necesar pentru a exprima ceea ce simt. Ei nu spun „trăiesc stres cronic”, ci spun „mă doare burta înainte de test” sau „nu vreau să merg la școală”. În spatele acestor cuvinte se află uneori anxietate, presiune, oboseală sau lipsa unui spațiu sigur în care să se simtă ascultați.

De aceea, a vorbi despre stresul copiilor nu înseamnă a exagera sau a proteja excesiv copilăria, ci a recunoaște că nu poți avea o dezvoltare academică fără o bază emoțională solidă. Copiii care sunt ajutați să înțeleagă ce simt, să se exprime liber și să primească sprijin din partea adulților, devin rezilienți, flexibili și capabili să facă față dificultăților vieții. *Igiena mintală — care include odihnă, ritm echilibrat, comunicare și limite sănătoase — nu este un lux, ci o condiție esențială pentru educație.*

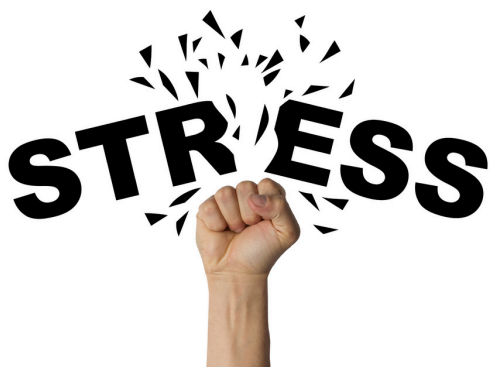
Referințe

American Psychological Association. (2022). *Stress in America: Youth survey*. APA.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.

McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 87–99.

UNICEF România & Ministerul Educației. (2025). *Analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial din România*.



Te provoc ca în următoarele 7 zile să întocmești o listă cu activități, obiceiuri și situații care îți consumă energie emoțională, respectiv cu cele care te ajută la reîncărcare.

Ce îmi dă energie	Ce mă descarcă
	

