

BULETIN INFORMATIV

(SERIA A ZECEA)

„SĂNĂTATE PRIN EDUCAȚIE”

COORDONATORI:

DAVID RAMONA-IOANA

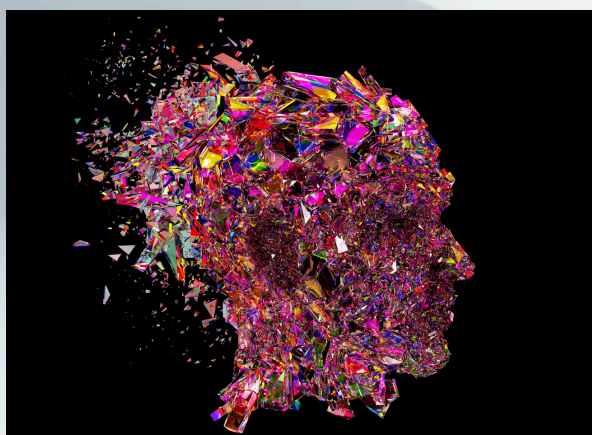
DIACONU LAURA

NR. 41

IGIENA PERSONALĂ

Igiena personală înseamnă un set de reguli simple și ușor de respectat.

VEZI PAG. 2



COPILUL DIN NOI. COPILUL DIN
FAȚA NOASTRĂ.

Despre relația părinte-copil dincolo de
comportamente

VEZI PAG. 4

REGULI SĂNĂTOASE

Cum se formează comportamentele copilului
și cum construim reguli care chiar
funcționează acasă

VEZI PAG. 6

SIGURANȚA MEA PE PRIMUL
LOC

Ghid Complet
pentru Elevi (Fizic, Emoțional și Digital)

VEZI PAG. 8



0268 314 211



scoala1bv@yahoo.com



Barbu Lautaru nr. 10 Brașov

CE ESTE SĂNĂTATEA?

O întrebare la care reflectăm de cele mai multe ori doar atunci când constatăm că tocmai am pierdut-o...

Conform dicționarului explicativ al limbii române, sănătatea este starea bună a unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în normal și regulat.

IGIENA PERSONALĂ

- Igiena este o modalitate simplă și eficientă de a rămâne sănătos și de a fi o prezenta plăcută pentru cei din jurul nostru.
- Igiena personală înseamnă un set de reguli simple și ușor de respectat.

IGIENA MĂINILOR

- Se menține prin întreținerea unghiilor (tăiate cât mai scurt), spălarea mâinilor cu apă caldă și săpun, obligatoriu înainte de masă, după folosirea WC-ului sau ori de câte ori s-au murdărit.
- Spălarea trebuie făcută cu apă, de preferință caldă (35 – 38 grade Celsius) și săpun. În afară de curățire, spălarea asigură :
 - intensificarea circulației sângelui, o acțiune calmantă asupra sistemului nervos (crează o bună dispoziție)

IGIENA PĂRULUI

- Se respectă prin pieptănatul și periatul zilnic și prin spălarea acestuia de 2 ori pe săptămână. Neglijarea poate conduce la apariția micozelor sau la adunarea paraziților.
- Nu împrumuta de la colegii tăi căciula, basca sau diferite accesorii pentru păr!

IGIENA OCHILOR

- Ochii sunt „oglinda” sufletului, dar și a stării de sănătate ! De aceea :

- evitați frecatul ochilor cu mâinile murdare
- spălați-vă zilnic pe ochi cu pleoapele închise
- utilizați pentru ștergere un prosop individual
- protejați ochii de lumina prea puternică
- în timpul cititului sau scrisului, cartea sau caietul trebuie să fie la o distanță de 30 – 35 cm de ochi

IGIENA URECHILOR

- Dacă vrei să fii sănătos...

- spală zilnic urechile cu apă și săpun ;
- nu uita să te speli și în regiunea retroauriculară (spatele urechii) ;
- evită să introduci obiecte ascuțite sau de dimensiuni mici în ureche

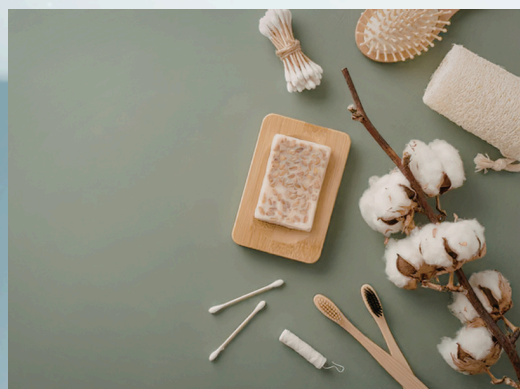
IGIENA GURII ȘI A DINȚILOR

- Pentru a îndepărta particulele alimentare rămase , dinții trebuie spălați după fiecare masă, cu periuța și pasta de dinți.

- Reguli de periere a dinților

- o periere corectă trebuie să dureze 2-3 minute și se efectuează numai cu periuța individuală.
- perierea se face prin mișcări verticale, pe ambele fețe ale dinților(de la gingie spre margine)
- spatele ultimilor molari (măsele) se periază prin mișcări circulare, fața dinților masticatori se periază prin mișcări orizontale, pentru fiecare grupă de dinți se fac câte 10- 12 mișcări de periere

Lipsa măsurilor de igienă conduce la apariția cariilor dentare, precum și infecții ale cavității bucale și stomacului.



- **ÎNVAȚĂ-TE SĂ OBSERVI CURĂȚENIA ȘI SĂ SESIZEZI MURDĂRIA DIN JURUL TĂU!**
- **PARTICIPĂ ACTIV LA PĂSTRAREA CURĂȚENIEI ACASĂ ȘI LA ȘCOALĂ!**
- **DACĂ OBSERVI CĂ UNII DINTRE COLEGII TĂI SUNT DEZORDONAȚI ȘI INDIFERENȚI FAȚĂ DE MEDIUL ÎNCONJURĂTOR, AJUTĂ-I SĂ-ȘI SCHIMBE ATITUDINEA! CAUTĂ SĂ DEVII UN CETĂȚEAN RESPONSABIL DE CEEA CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN JURUL TĂU !**
- **FII ORDONAT ȘI CIVILIZAT! ASTFEL, VEI FI RESPECTAT DE CEILALȚI MEMBRI AI SOCIETĂȚII!**



Material propus de prof. Diaconu Laura

BIBLIOGRAFIE

1. www.didactic.ro
2. manual Educație pentru sănătate – cls. a 5a – a 6a, autori: Zoe Partin, Ioana Stama – ed. Corint;
3. manual Educație pentru sănătate – cls. a 7a – a 8a, autori: Zoe Partin, ed. Corint;

Copilul din noi. Copilul din fața noastră.
Despre relația părinte-copil dincolo de comportamente

Șeitan Alina Mihaela,
Prof. consilier școlar

Relația părinte-copil este adesea privită prin prisma comportamentelor vizibile: reguli, reacții, corectări. Dincolo de acestea însă, literatura de specialitate arată că relația este profund influențată de experiențele interne ale adultului, de felul în care acesta a învățat, la rândul său, să fie în relație.

Aceste dimensiuni au fost explorate recent și în cadrul unei serii de workshopuri dedicate părinților, organizate la Școala Gimnazială Nr. 1 Brașov, facilitate de Alina Șeitan (consilier școlar), Ramona Ceroianu (profesor itinerant și de sprijin) și Adrian Chiper (judecător). Întâlnirile au oferit un cadru de reflecție asupra modului în care experiențele personale influențează relația cu copilul.

Copilăria ca filtru al prezentului

Teoria atașamentului subliniază faptul că experiențele timpurii contribuie la formarea unor modele interne de relaționare, care influențează comportamentele adulte (Bowlby, 1988).

Astfel, reacțiile parentale nu sunt doar răspunsuri la situațiile prezente, ci sunt mediate de aceste structuri interne, adesea activate automat (Siegel & Hartzell, 2003). În lipsa conștientizării, părintele poate reacționa nu doar la copilul din fața sa, ci și la propriile experiențe anterioare.

Diferențierea: între nevoile adultului și cele ale copilului

Un element central în relația părinte-copil îl reprezintă capacitatea de diferențiere între sine și celălalt. Din perspectiva teoriei sistemice, dificultățile apar frecvent atunci când granițele psihologice sunt insuficient conturate (Bowen, 1978).

În acest context, devine esențială clarificarea unor întrebări precum:

- ce aștept de la mine, ca adult și părinte?
- ce aștept de la copilul meu?
- ce îmi aparține mie și ce aparține copilului?

În cadrul întâlnirilor, aceste întrebări au fost puncte de plecare pentru reflecție, evidențiind cât de ușor se pot amesteca nevoile și așteptările și cât de importantă este diferențierea lor.



Emoția și autoreglarea în relația părinte-copil

Cercetările din domeniul neuroștiințelor evidențiază faptul că, în situații de stres sau conflict, sistemele emoționale devin dominante, reducând capacitatea de reflecție și reglare (Siegel, 2012).

În relația părinte-copil, acest lucru se traduce prin reacții impulsive și dificultăți în ascultare. De aceea, dezvoltarea autoreglării la adult reprezintă un factor esențial în susținerea unui climat relațional sănătos.

Un părinte care își poate observa și regla propriile reacții oferă copilului nu doar răspunsuri mai echilibrate, ci și un model de funcționare emoțională.

Limitele: între control și siguranță

Limitele sunt adesea asociate cu ideea de control, însă acestea sunt esențiale pentru dezvoltarea securității și a autoreglării la copil (Baumrind, 1991).

Distincțiile dintre pedeapsă și consecință, autoritate și autoritarism, reacție și răspuns conștient, devin fundamentale în construirea unui cadru relațional sănătos.

În discuțiile cu părinții, a devenit clar faptul că limitele nu sunt opuse relației, ci o susțin atunci când sunt clare, consecvente și asumate.

Relația părinte-copil nu se construiește exclusiv prin strategii educaționale, ci prin prezența și conștientizarea adultului. Prin urmare, schimbarea nu începe cu modificarea comportamentului copilului, ci cu înțelegerea propriilor reacții, clarificarea așteptărilor, asumarea responsabilității în relație.

Astfel, relația devine un spațiu de dezvoltare reciprocă, în care adultul modelează, prin propriul comportament, valorile pe care dorește să le transmită.

Bibliografie

Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. Journal of Early Adolescence, 11(1), 56–95.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. Tarcher/Putnam.

Cum se formează comportamentele copilului și cum construim reguli care chiar funcționează acasă

În multe familii apare aceeași întrebare: „Cum îl învăț pe copilul meu să respecte reguli?” De cele mai multe ori, această întrebare apare atunci când copilul refuză, negociază sau reacționează impulsiv. Înainte de a corecta comportamentele, este important să înțelegem cum se formează ele.

Comportamentele nu apar întâmplător. Ele se formează treptat, prin interacțiunea dintre **ereditate, mediu și educație**.

Ereditatea oferă baza, temperamentul, nivelul de energie sau impulsivitatea copilului.

Mediul înseamnă atmosfera din familie, relațiile și rutina zilnică.

Educația reprezintă intervenția conștientă a adultului: ceea ce spunem, cum spunem și cât de consecvenți suntem.

În viața de zi cu zi, lucrurile se văd simplu: copilul învață din ceea ce vede, din ceea ce i se repetă și din reacțiile noastre.

Copiii învață comportamentele prin **observare și imitare**. De asemenea, consecințele comportamentului influențează repetarea acestuia. Comportamentele care „funcționează” pentru copil tind să se repete. De aceea, rolul adultului este esențial: nu doar ce spune, ci mai ales ce face.

Pentru a înțelege mai bine reacțiile copilului, este important să ținem cont de etapele dezvoltării:

1. Etapa senzorio-motorie (0–2 ani) – copilul învață prin simțuri și reacții. Nu înțelege reguli, dar răspunde la consecvența adultului.
2. Etapa preoperațională (2–7 ani) – gândirea este centrată pe sine. Regulile trebuie explicate simplu și repetate.
3. Etapa operațiilor concrete (7–11 ani) – copilul începe să înțeleagă logica și necesitatea regulilor.
4. Etapa operațiilor formale (11+ ani) – apare gândirea abstractă, iar regulile pot fi discutate și negociate.

Regulile sunt importante pentru că oferă **siguranță, predictibilitate și limite clare**. Un copil care știe la ce să se aștepte se simte mai în siguranță și se poate autoregla mai ușor. Regulile nu trebuie doar respectate de copil, ci și de adult pentru că exemplul personal este cel mai puternic instrument educativ.

Cum construim reguli care chiar funcționează

În viața de zi cu zi, diferența dintre o regulă ignorată și una respectată stă, de multe ori, în modul în care este formulată.



Exemplul 1 – utilizarea telefonului

- ✗ „Nu mai sta pe telefon!”
- ✓ „Folosești telefonul o oră, după ce îți termini temele”
- 👉 Regula devine clară, concretă și ușor de urmărit.

Exemplul 2 – responsabilități în casă

- ✗ „Fă curat în cameră!”
- ✓ „Seara, înainte de culcare, pui jucăriile în cutie”
- 👉 Copilul știe exact ce face și când.

Regulile eficiente spun **ce trebuie făcut**, nu doar ce trebuie evitat. Ele sunt legate de un moment clar și pot fi ușor urmărite.

Regulile trebuie să fie **puține, clare și aplicate consecvent**. Copilul nu testează regula, ci consecvența adultului. Dacă regula se schimbă de la o zi la alta, copilul învață că limitele sunt negociabile.

Negocierea regulilor este utilă, mai ales la copiii mai mari. Adultul stabilește cadrul, iar copilul poate avea opțiuni în interiorul lui. Astfel, copilul se simte implicat și este mai dispus să respecte regula.

ȘTIATI CĂ?

Copiii care cresc cu reguli clare și consecvente își dezvoltă mai bine autocontrolul.

Reflecție pentru părinți

- Sunt regulile mele clare?
- Sunt consecvent în aplicarea lor?
- Ofer un exemplu personal?

Material oferit de dna prof. Ceroianu Ramona



Siguranța mea pe primul loc: Ghid Complet

pentru Elevi (Fizic, Emoțional și Digital)

Prof. Înv. Primar Lambrinoc Viorica

Școala nu este doar locul unde învățăm ecuații și istorie; este comunitatea noastră, locul unde ne petrecem cea mai mare parte a zilei. Pentru a ne putea concentra pe studiu și bucura de pauze, trebuie să ne simțim, în primul rând, în siguranță. Conceptul de „siguranță” s-a schimbat enorm în ultimii ani. Nu mai vorbim doar despre a nu ne lovi la sport, ci despre cum ne protejăm mintea, emoțiile și datele personale. Acest ghid este conceput pentru tine, elevul modern, pentru a te ajuta să navighezi prin provocările zilnice cu încredere.

Secțiunea 1: Siguranța fizică în școală și în afara ei

A. În Incinta Școlii:

- ⇒ **Deplasarea pe coridoare:** Graba strică treaba și, deseori, provoacă accidente. Îmbulzeala pe scări sau alergatul pe holurile ude poate duce la fracturi sau entorse grave.

Sursă de informare: **Regulamentul de Ordine Interioară al Școlii** (disponibil la secretariat sau pe site-ul școlii). Acesta detaliază normele de conduită în pauze.

- ⇒ **Laboratoare și Sala de Sport:** Acestea sunt zone cu risc ridicat. Nu manipula substanțe chimice fără supraveghere și nu folosi aparatele de sport în mod neadecvat. Respectă instrucțiunile profesorilor cu strictețe.

B. Traseul Casă-Școală:

- ⇒ **Vizibilitate și Atenție:** Mai ales în lunile de iarnă când se întunecă devreme, asigură-te că ești vizibil pentru șoferi.
- ⇒ **Regula de aur:** Nu traversa niciodată uitându-te în telefon sau cu căștile pe urechi la volum maxim. Ai nevoie de toate simțurile pentru a fi în siguranță.



Secțiunea 2: Siguranța Emoțională și Stoparea Bullying-ului

Un mediu sigur este un mediu în care nimeni nu este intimidat, umilit sau exclus. Rănile emoționale pot dura mult mai mult decât cele fizice.

A. Ce este și ce nu este Bullying-ul:

- ⇒ „Conform legii anti-bullying (Legea nr. 221/2019) bullying-ul este un comportament intenționat, repetat și bazat pe un dezechilibru de putere, menit să rănească (fizic sau verbal). O ceartă ocazională între prieteni nu este bullying, dar hărțuirea constantă este.
- ⇒ **Tipuri:** Verbal (porecle, insulte), Social (excludere, răspândirea de zvonuri), Fizic (împins, lovit).

B. Rolul tău (Martorul și Victima):

- ⇒ **Dacă ești victimă:** Nu este vina ta. Nu suferi în tăcere. Vorbește cu un profesor în care ai încredere, cu consilierul școlar sau cu părinții.
- ⇒ **Dacă ești martor (Bystander):** Ai cea mai mare putere. Studiile arată că intervenția unui martor oprește bullying-ul în majoritatea cazurilor. Dacă ți-e frică să intervii direct, raportează situația unui adult imediat. Tăcerea validează agresorul.

Secțiunea 3: Siguranța Digitală și Navigarea Responsabilă pe Internet

Internetul este o resursă incredibilă, dar și un loc plin de capcane. Identitatea ta digitală trebuie protejată la fel de bine ca cea fizică.

A. Cyberbullying-ul (Hărțuirea Online):

- ⇒ Este la fel de grav ca bullying-ul față în față, dar poate fi non-stop. Mesaje răutăcioase, postarea de fotografii fără acord sau excluderea din grupuri de chat sunt forme de cyberbullying.
- ⇒ **Cum reacționezi:** Nu răspunde la provocări (asta vor agresorii). Blochează persoana, fă screenshot-uri ca dovezi și raportează adultului.
- ⇒ **Străini:** Nu accepta cereri de prietenie de la persoane pe care nu le cunoști în viața reală și nu te întâlnești niciodată cu cineva cunoscut doar online fără acordul părinților.

B. Protecția Datelor și Amprenta Digitală:

- ⇒ **Parole:** Nu folosi 123456 sau data de naștere. Folosește o combinație de litere mari, mici, cifre și simboluri. Nu le spune nimănui.
- ⇒ **Ce postezi:** Tot ce ajunge pe internet rămâne acolo, chiar dacă ștergi postarea. Gândește-te: „Aș vrea ca viitorul meu angajator sau bunica mea să vadă asta?”
- ⇒ **Străini:** Nu accepta cereri de prietenie de la persoane pe care nu le cunoști în viața reală și nu te întâlnești niciodată cu cineva cunoscut doar online fără acordul părinților.



Concluzie: Siguranța este o Alegere Zilnică

Fiecare decizie pe care o iei contează. De la alegerea de a purta centura de siguranță, la a nu răspunde unui comentariu răutăcios online, sau a traversa corect strada. Fii informat, folosește sursele oficiale menționate și amintește-ți că a cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci de inteligență.

Bibliografie:

Legea nr. 221/2019 pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr. 1/2011, privind violența psihologică — bullying. (2019). *Monitorul Oficial al României*, Partea I, Nr. 929.

Ministerul Educației Naționale. (2016). *Ordinul nr. 4742/2016 privind aprobarea Statutului Elevului*. *Monitorul Oficial al României*.

Ministerul Educației și Cercetării. (2020). *Ordinul nr. 4343/2020 privind aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii nr. 221/2019*. *Monitorul Oficial al României*.

Asociația Telefonul Copilului. (n.d.). *Consiliere și prevenire bullying*. <https://www.116111.ro>

Organizația Salvați Copiii România. (2024). *Ora de Net: Ghid de siguranță în mediul online pentru copii și adolescenți*. <https://www.oradenet.ro>

Poliția Română. (n.d.). *Sfaturi pentru prevenirea delincvenței juvenile și a victimizării minorilor*. <https://www.politiaromana.ro>



Buletin informativ creat digital de prof.înv.primar David Ramona-Ioana