

REVISTA CENTRULUI DE RESURSE PENTRU EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE –  
GRĂDINIȚA P.P. „MIHAI EMINESCU”, TG – JIU, GORJ

***LABIRINTUL***

***COPIĂRIEI***

ANUL VI ★ Nr. 14 ★ APRILIE 2014  
PUBLICAȚIE SEMESTRIALĂ

REVISTA CENTRULUI DE RESURSE PENTRU EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE –  
GRĂDINIȚA P.P. „MIHAI EMINESCU”, TG-JIU, GORJ

*AVIZATĂ I.S.J. GORJ – NR. 3858/06.05.2010*

# LABIRINTUL COPILĂRIEI

Publicație pentru copii, părinți, bunici, cadre didactice și nu numai...

EDITURA DELTA CART EDUCAȚIONAL



**DIRECTOR REVISTĂ,  
PROF. ILEANA LASTOVIETȚHI**

## **COLECTIVUL DE REDACȚIE**

**REDACTOR ȘEF:  
PROF. ILEANA LASTOVIETȚHI  
PROF. ALINA OANA CORNESCU  
PROF. DUMITRU LIDIA SIMONA**

**REDACTORI:  
PROF. MARY SIMONA DEACONU  
PROF. ANA-MARIA BÎZDOACĂ  
PROF. ANGELA MURAREȚU  
PROF. MARINELA CHEBEȘI  
PROF. JUREBIE MARIA AUGUSTINA**

**COLABORATORI:  
PROF. MIHAELA POPESCU  
ED. MARIA ȘCHEAU  
PROF. SILVIA BUTULESCU  
ED. OTILIA MERCUREAN  
PROF. OTILIA BÎLGĂR  
PROF. PĂȘĂRESCU ELENA**

**SECRETAR DE REDACȚIE:  
ED. MARIA ȘCHEAU**

***SEDIUL REDACȚIEI:  
GRĂDINIȚA P.P. „MIHAI EMINESCU”  
STR. OLARI, NR.3, COD 210258, TG-JIU, GORJ  
TEL.0353 801417  
E-mail: gr\_eminescu\_gj@yahoo.com***

***EDITURA DELTA CART EDUCAȚIONAL  
ISSN: 1841 - 8910***

REVISTA CENTRULUI DE RESURSE PENTRU EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE -  
GRĂDINIȚA P.P. „MIHAI EMINESCU”, TG-JIU, GORJ

*AVIZATĂ I.S.J. GORJ – NR. 3858/06. 05. 2010*

# LABIRINTUL COPILĂRIEI

Publicație pentru copii, părinți, bunici, cadre didactice și nu  
numai...

EDITURA DELTA CART EDUCAȚIONAL

## CUPRINS

<b>VĂ MULȚUMIM... PENTRU CĂ EXISTAȚI</b>	<b>5</b>
EXCELENȚA SA..., DIRECTOR, CULESE DE LASTOVIETȚHI ILEANA	5
<b>RÂNDURI PENTRU MINTE... ȘI SUFLET!!!</b>	<b>7</b>
CELE MAI BUNE SFATURI DIN LUME, DIRECTOR, LASTOVIETȚHI ILEANA	7
DECALOGUL RAȚIONALITĂȚII, DIRECTOR, LASTOVIETȚHI ILEANA	10
<b>CEI ȘAPTE ANI, DE-ACASĂ!</b>	<b>12</b>
ȘTIM SĂ VORBIM?, CULESE DE ED. ȘCHEAU MARIA	12
BUNELE MANIERE PENTRU COPII, CULESE DE PROF. BÎZDOACĂ ANA-MARIA	12
<b>PENTRU SĂNĂTATEA COPIILOR DUMNEAVOASTRĂ!</b>	<b>15</b>
5 DINTRE CELE MAI PUTERNICE PLANTE MEDICINALE, PROF. BUTULESCU SIVIA	15
UN COPIL SĂNĂTOS, UN ZÂMBET FRUMOS!, PROF. DUMITRU SIMONA	17
<b>CREAȚII ALE EDUCATOARELOR</b>	<b>21</b>
INIMĂ DE DASCĂL..., PROF. LASTOVIETȚHI ILEANA	21
MELCUL, ED. ȘCHEAU MARIA	21
FLOAREA, ED. MERCUREAN OTILIA	22
DINȚII, PROF. JUREBIE MARIA	22
ALBINUȚA, PROF. BÎLGĂR OTILIA	23
ÎN VACANȚĂ LA BUNICI, PROF. MURAREȚU ANGELA	23
SFATURI BUNE, PROF. POPESCU MIHAELA	24
<b>DE LA COPII... PENTRU COPII</b>	<b>25</b>
PRIMĂVARA, ELEV BÎLGĂR BIANCA	25
EU AM DREPTUL LA ORICE, ELEV CIUCHIATU ROBERT	26
<b>DIN LUMEA POVEȘTILOR</b>	<b>27</b>
PRINȚESA GHIOCEL, CULEASĂ DE PROF. CORNESCU ALINA OANA	27
ȘCOALA DE IEPURI DE PAȘTE, CULEASĂ DE PROF. BÎZDOACĂ ANA-MARIA	28
POVESTEA UNUI CĂȚELUȘ ȘCHIOP	30
<b>PENTRU PRIETENII NOȘTRI – PĂRINȚII</b>	<b>31</b>
SFATURI PENTRU PĂRINȚII GRĂDINIȚEI NOASTRE, CULESE DE PROF. LASTOVIETȚHI ILEANA	31
DECALOGUL UNUI TATĂ DE NOTA ZECE, CULESE DE PROF. LASTOVIETȚHI ILEANA	34
EDUCAȚIA RUTIERĂ ȘI PREȘCOLARII..., PROF. POPESCU MIHAELA	35
SFATURI ȘI TRUCURI PENTRU PĂRINȚI, PROF. JUREBIE MARIA	36
<b>ÎN FIECARE AN, VIN SFINTE SĂRBĂTORI!!!</b>	<b>37</b>
SEMNIFICAȚIA MĂRȚIȘORULUI, PROF. POPESCU MIHAELA	37
TRADIȚII ȘI OBICEIURI DE PAȘTE, PROF. PĂȘĂRESCU ELENA	38
CU MUTRIȚELE CIUDATE... POVESTE DE PAȘTE ÎN RIME	40
MĂRȚIȘOR	42
S-A ÎNȘELAT UN GHIOCEL	42
E ZIUA TA, COPILE!	43
COPILĂRIA, UN IZVOR DE VISE	43
<b>ȘTIAȚI CĂ... ???</b>	<b>44</b>
NUMEROGRAMA ZILEI DE NAȘTERE, CULESE DE PROF. LASTOVIETȚHI ILEANA	44
<b>GHICI, GHICITOAREA MEA</b>	<b>48</b>
GHICITORI DESPRE VARĂ, CULESE DE ED. MERCUREAN OTILIA	48
GHICITORI DESPRE INSECTE, CULESE DE PROF. MURAREȚU ANGELA	49
<b>ÎNVAȚĂM O RUGĂGIUNE!</b>	<b>50</b>
DOAMNE, DOAMNE, CE MINUNE!	50



### EXCELENȚA SA ...

Text cules de,  
Director, Prof. ILEANA LASTOVIEȚCHI  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

*„Excelența Sa, nu are cont în bancă. Nu are vilă cu douăzeci de camere. Nu are afaceri prospere prin țară.*

*Excelența Sa, are un suflet cât galaxia. Are riduri și fire albe de la generațiile care sunt și de la cele care au fost.*

*Excelența Sa, își mobilează viața cu extemporale, teze, concursuri. Rareori, se gândește la ultimul strigăt al modei... Desele-i preocupări sunt legate de programe, perfecționări, examene. De cele mai multe ori, șlefuieste nestematele altora. Pentru ele, vinde pe bani mărunți, secundele fiilor lui.*

*Excelența Sa, trudește viața-ntreagă la secera ascuțită a lunii, semănând pulberi de aur peste semințele ce stau să-ncolțească. Uneori, ochelarii i se acoperă de roua amară, dacă un fost elev, ajuns senator, îl uită în anticameră ca pe un obiect decorativ. Alteori, zâmbet de rodie îi inundă obrajii, când un necunoscut, pe stradă, își scoate pălăria în fața lui: „Bună ziua, Domnule profesor, eu sunt...”*

*Excelența Sa, nu-și numără anii după buletin, ci după vârstă – mereu aceeași, care înflorește în bancă. Constată cu surprindere într-o zi că trebuie să iasă la pensie și nu înțelege de ce inima lui, cu două preinfarcte, bate ca la optsprezece ani.*

*Excelența Sa, ca un pui de căprioară în bătaia puștii, nu știe că se aseamănă cu sfinții. Ei au dăruit. El se dăruiește.*

*Cel de Sus, i-a hărăzit loc înalt în izvorul Luminii, loc plin de verdeață, din care Măria Sa, Dascălul, să poată priveghea și de dincolo pruncii sufletului său.”*

*(Traducere și adaptare după de R. Kipling.)*





\*\*\*\*\*

*Dar, până a ajunge la final de drum, la locul cu izvorul Luminii, loc plin de verdeață, Dascălul își trăiește „VIAȚA”, alături de cei dragi ... de prieteni ... de dușmani ... de cei care îl iubesc ... de cei care îl respectă ... de cei care îl critică ...*

*„VIAȚA” este romanul fiecăruia dintre noi. Capitolele acestuia, ar trebui să fie identice pentru fiecare individ care se naște: anii de copilărie ... anii de școală ... anii de formare profesională ... anii de carieră ... anii de pensie ...*

*În mod normal, dacă avem norocul să trăim, aceste capitole se derulează unul după altul*

...

*Nimeni nu știe ce îi va oferi „VIAȚA”.*

*Fiecăruia îi este dat să treacă prin bune și rele, luându-le așa cum sunt ...*

*Fiecăruia i s-a pus pe umeri o cruce mai mare sau mai mică ... Dar, pentru că iubim „VIAȚA”, trăim fiecare zi, bucurându-i la început pe părinți, iar apoi, bucurându-ne pe noi ... bucurându-ne familia ... bucurându-i pe cei di jurul nostru ...*

*Capitolul „Anii de carieră” din romanul „VIAȚA” al colegelor noastre: MARIA ȘCHEAU, ELENA BĂZDOACĂ, GENOVEVA PELOIU ȘI ANA MÎRȘAVU, se încheie în acest an școlar 2013-2014 și se va deschide unul nou și anume „Anii de pensie”.*

*Acum este momentul să se răsfățe, să facă doar ce le place și ce pot!*

*Acum este momentul să simtă plăcerea de a nu se mai trezi în fiecare dimineață, la sunetul alarmei telefonului sau ceasului, care le dădea deșteptarea.*

*Acum este momentul să se bucure că începutul de săptămână le poate găsi în pat, fără grija de a merge la serviciu.*

*Acum, avem prilejul fericit de a vă mulțumi pentru răbdare și pentru toleranță, pentru profesionalism și pentru dăruire necondiționată.*

*Asigurându-vă de întreaga noastră considerație, vă dorim sănătate, să vă bucurați de fiecare zi și pensionarea să fie o perioadă specială, petrecută alături de familie, prieteni, nepoți și de ce nu .. strănepoți.*

*Să vă trăiți noul capitol al romanului „VIAȚA”, așa cum doriți și cum simțiți!*

*Să vă bucurați mulți ani de sănătate și bucurii!*

### **CÂND...**

Când viața te doboară, să cazi cu fruntea sus...

Când viața e tăcere, tu spune ce-ai de spus...

Când lumea te urăște, fii gata să iubești...

Când fericirea-i scumpă, fii gata s-o plătești...

Când zilele ți-s negre, fii tu lumina lor...

Când prietenii te lasă, fii prieten tuturor...

Când toți din jur te fură, să nu-ți fure mândria...

Când tot în jur e haos, să fii tu armonia...

Orice ai pierde-n viață, să nu îți pierzi speranța...

Învață zi de zi să îți prețuiești... **VIAȚA!!!**

**Felicitări pentru întreaga carieră de DASCĂL !**







### *CELE MAI BUNE SFATURI DIN LUME*

Text cules de,  
Director, Prof. ILEANA LASTOVIETȚCHI  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Timpul nostru pe Pământ este limitat. Avem doar câțiva ani (vreo 60-70 în cazurile cele mai bune) în care să trăim frumos, să ne împlinim, să ne atingem potențialul, să ne transformăm în oamenii care ne-am imaginat că o să fim. În cele câteva zeci de ani, trebuie să ne urmărim idealurile, să ne iubim dragii, să greșim de câteva ori și să o luăm de fiecare dată de la capăt. Nu e deloc simplu, dar nici extrem de complicat. E realizabil. Și sunt câteva sfaturi care ne pot ajuta să facem călătoria asta mai ușoară. Citiți-le mai jos, reflectați asupra lor și aplicați-le când simțiți nevoia.

Parcă nu-i chiar așa de greu, nu? Voi ce spuneți?

Sfaturile pe care vreau să le împărtășesc cu voi AICI, le-am citit. Autorii lor sunt de părere că nimeni nu se poate întoarce în timp și să o ia de la început, dar oricine poate începe (chiar de astăzi) să creeze un alt final. Totuși, pentru a putea demara acest proces de transformare, trebuie să nu mai facem lucrurile care ne trag înapoi. Adevărat, nu credeți?

**Motto:**

***„Când te oprești să alergi după lucrurile greșite, le dai lucrurilor bune șansa de a te găsi!”***

→ **Nu mai petrece timp cu persoanele nepotrivite!**

Viața este prea scurtă pentru a o petrece cu oameni care nu merită. Dacă cineva te vrea în viața lui, îți va face loc în ea, nu trebuie să te bați tu pentru un loc acolo. Niciodată, dar niciodată, nu încerca să te bagi cu forța în sufletul cuiva care trece cu vederea valoarea pe care o ai. Amintește-ți mereu că prieteni adevărați nu-ți sunt cei ce sunt lângă tine când ești fericit, ci cei care îți sunt aproape când ți-e cel mai greu.

→ **Nu mai fugi de probleme!**

Înfruntă-le cu capul sus. Nu, nu va fi ușor. Nu este nicio persoană în lume care poate depăși fără greșală toate complicațiile cu care viața ne pune față în față. Nu suntem făcuți să rezolvăm instant toate probleme apărute. Nu așa am fost creați. De fapt, am fost

creați să ne supărăm, să ne întristăm, să fim răniți, să ne împiedicăm și să cădem. Pentru că tocmai asta este întregul scop al vieții - să ne înfruntăm problemele, să învățăm din ele, să ne adaptăm și să le rezolvăm în timp. Asta e, în cele din urmă, modul în care devenim persoanele care suntem.

→ **Nu te mai minți!**

Poți minți pe oricine din lumea întreagă, însă nu te poți păcăli pe tine. Viețile ni se îmbunătățesc numai când acceptăm provocările care ne apar în cale. Iar cea mai dificilă dintre provocări este aceea de a fi sinceri cu noi înșine. Nu-ți pune la nesfârșit nevoile la finalul propriei liste de priorități. Cel mai dureros lucru este să te pierzi, pe tine ca persoană, atunci când iubești pe cineva prea mult. Și să uiți că și tu ești special. Da, ajută-i pe ceilalți, dar ajută-te și pe tine. Dacă există vreodată vreun moment perfect pentru a-ți urma visul sau pentru a face ceva care contează pentru tine, acel moment e acum.

→ **Nu mai încerca să fii ceea ce nu ești!**

Una dintre cele mai mari provocări în viața este să fii tu însuși într-o lumea care încearcă să te facă precum toți ceilalți. Cineva va fi întotdeauna mai frumos ca tine, mai deștept sau mai tânăr, însă nimeni nu poate fi ca tine. Nu te schimba ca oamenii să te placă.

Fii tu însuși și oamenii potriviți te vor iubi pe tine, cel adevărat!

→ **Nu mai ține cu dinții de trecut!**

Nu vei putea începe următorul capitol din viața ta, dacă vei continua să îl citești pe ultimul.

→ **Nu îți mai fie frică să greșești!**

Făcând ceva și obținând un rezultat greșit este mai productiv decât să nu faci nimic. Orice reușită are o urmă de eșec în spatele ei și orice eșec te conduce spre succes. Vei ajunge să regreti mai mult lucrurile pe care nu le-ai făcut decât pe cele pe care le-ai făcut.

→ **Nu te mai mostra pentru greșelile vechi!**

Putem iubi persoanele nepotrivite și putem plânge pentru lucrurile greșite, însă, indiferent ce întorsătură ia viața, un lucru este sigur: greșelile ne ajută să găsim acele persoane și acele lucruri care sunt potrivite pentru noi. Toți greșim, toți ne zbatem și chiar toți regretăm anumite lucruri din trecutul nostru. Orice lucru care ți se întâmplă, bun sau rău, te pregătește pentru un moment care urmează să vină.

→ **Nu mai încerca să îți cumperi fericirea!**

Multe dintre lucrurile pe care ni le dorim, sunt scumpe. Dar adevărul este că lucrurile care ne aduc cu adevărat fericirea sunt gratuite – dragostea, râsul, prietenia... Completați voi lista mai departe.

→ **Nu mai aștepta fericirea de la ceilalți!**

Dacă nu ești mulțumit cu tine, așa cum ești, nu vei fi fericit nici în relații cu alte persoane. Trebuie să-ți crezi stabilitate și fericire în propria viață înainte de a o împărtăși cu altcineva.

→ **Nu mai trăi în gol, gândindu-te și răzgândindu-te!**

Nu mai analiza așa de mult la fiecare situație, căci vei crea probleme care nici măcar nu existau. Evaluează situația și acționează. Nu poți schimba lucrurile cu care refuzi să te confrunți. Progresul implică riscuri. Punct! Ca să marchezi un gol, trebuie ca întâi să dai drumul la minge.

→ **Nu te mai gândi că nu ești pregătit!**

Nimeni nu se simte niciodată 100% pregătit când apare o nouă șansă. Pentru că, cele mai multe oportunități din viață ne forțează să trecem dincolo de zona noastră de confort. În orice situație, ne vom simți întâi insuficient pregătiți. Dar, asta ține de procesul de învățare, nu-i așa?

→ **Nu te mai implica în relații din motive greșite!**

Relațiile trebuie alese înțelept. Este mai bine să fii singur decât într-o companie neplăcută.

→ **Nu trebuie să te grăbești!**

Dacă trebuie să se întâmple, se va întâmpla – la timpul potrivit, cu persoane potrivite și din motivele corecte. Îndrăgostește-te pentru că așa simți, nu pentru că te simți singur.

→ **Nu mai respinge relații noi doar pentru că, cele vechi nu au mers!**

Vei învăța că, în viață, oamenii pe care-i întâlnești, îi întâlnești cu un scop. Unii te vor testa, unii se vor folosi de tine, unii te vor învăța cate ceva. Dar, cel mai important, vor fi și câțiva care vor scoate la iveală tot ce-i mai bun din tine.

→ **Nu mai concuira cu toți ceilalți din jurul tău!**

Nu te mai gândi la ce fac ceilalți mai bine decât tine. Concentrează-te să îți bați propriile recorduri zilnic. Succesul este până la urmă o luptă doar între tine și propria-ți persoană.

→ **Nu mai fi invidios pe ceilalți!**

Invidia înseamnă să numeri toate harurile cu care au fost dăruiti alții, în loc să te uiți la tine și la ce ai primit tu. Întreabă-te următorul lucru: „Ce am eu și toată lumea își dorește?”

→ **Nu te mai plânge și nu îți mai plânge de milă!**

Surprizele neplăcute cu care viața te pune față în față nu fac decât să îți netezească calea în direcția care era menită pentru tine. Poate nu înțelegi și nu vezi asta în momentul în care lucrurile rele se petrec și poate îți va fi greu. Dar reflectă și la celelalte lucruri negative care ți s-au întâmplat în trecut. Vei observa destul de des că fiecare dintre ele te-a condus într-un loc mai bun, către o persoană mai bună, la o stare de spirit minunată sau o situație fericită. Așa că zâmbește! Lasă-i pe toți să vadă că astăzi ești mult mai puternic decât erai ieri. Și astfel vei fi.

→ **Nu mai ține supărări! Nu îți trăi viața cu ură în suflet!**

Vei ajunge să te rănești mai mult pe tine decât pe oamenii pe care îi urăști. Iertarea nu înseamnă „Ceea ce mi-ai făcut, este în regulă”, ci iertarea înseamnă „Nu o să te las să îmi strici fericirea pentru totdeauna”. Iertarea este răspunsul... Renunță la ranchiună, găsește-ți pacea și eliberează-te. Și, nu uita, iertarea nu este numai pentru alte persoane, este și pentru tine. Atunci când este nevoie, iartă-te și pe tine, mergi mai departe și încearcă să te descurci mai bine data viitoare.

→ **Nu îi mai lăsa pe ceilalți să te aducă la nivelul lor!**

Refuză să îți cobori standardele doar pentru a-i mulțumi pe cei care refuză să și le ridice pe ale lor.

→ **Nu îți mai pierde timpul dând explicații și scuzându-te la nesfârșit pentru greșeli!**

Prietenii tăi nu au nevoie de asta, iar dușmanii tăi oricum nu vor crede. Doar fă ceea ce simți că este corect.

→ **Nu mai trece cu vederea frumusețea bucuriilor mărunte!**

Bucură-te de lucrurile mărunte pentru ca într-o zi te vei uita înapoi și vei descoperi că ele erau de fapt lucrurile importante. Cele mai bune perioade din viața ta vor fi acele momente mici, aparent neimportante, pe care le-ai petrecut râzând cu cei care contează pentru tine.

→ **Nu mai încerca să faci lucrurile perfect!**

Societatea nu premiază perfecționistii, ci îi recompensează pe cei care duc lucrurile la bun sfârșit.

→ **Nu mai alege calea ușoară!**

Viața nu e ușoară, mai ales atunci când planuiești să obții ceva care să merite. Nu alege calea ușoară care să te ducă acolo. Realizează ceva extraordinar.

→ **Nu te mai purta ca și cum toate lucrurile sunt minunate, atunci când nu sunt!**

Este în regulă să te împiedici din când în când. Nu trebuie să te prefaci sau să demonstrezi mereu că ești puternic. Nu ar trebui să fii preocupat nici de ceea ce cred ceilalți - plângi, dacă simți nevoia - este sănătos să îți verși lacrimile. Cu cât mai curând vei face asta, cu atât mai repede vei fi pregătit să zâmbești din nou.

→ **Nu îi mai învinui pe alții pentru necazurile tale!**

Îți vei realiza visele în măsura în care îți vei asuma responsabilitatea pentru viața ta. Când îi învinuiești pe alții pentru lucrurile prin care treci, le predai lor controlul asupra acelor părți din viața ta.

→ **Nu îți mai face atâtea griji!**

Grijile nu vor face ca ziua de mâine să fie mai puțin grea, dar sigur vor face ca ziua de astăzi să fie mai puțin veselă. Pentru a afla dacă merită să te îngrijorezi pentru o situație întreabă-te următorul lucru: „Va mai conta situația asta peste un an? Peste trei? Peste cinci?” Dacă răspunsul este nu, e clar că îți faci griji inutil.

→ **Nu te mai concentra pe ce NU vrei să se întâmple!**

Concentrează-te pe ce îți dorești să se petreacă. Gândirea pozitivă este ingredientul de bază al oricarei povești de succes. Dacă te trezești în fiecare dimineață gândindu-te că ceva minunat ți se va întâmpla în ziua respectivă și ești puțin atent, vei observa destul de des că ai avut dreptate.

→ **Nu mai fi nerecunoscător!**

Oricât de bună sau grea a fost viața până în acest moment, trezește-te dimineața și fii mulțumit că trăiești. Cineva, undeva se luptă cu disperare să trăiască.

În loc să te gândești la ceea ce îți lipsește, gândește-te la ceea ce ai tu și le lipsește altora.

\*\*\*\*\*

### **DECALOGUL RAȚIONALITĂȚII**

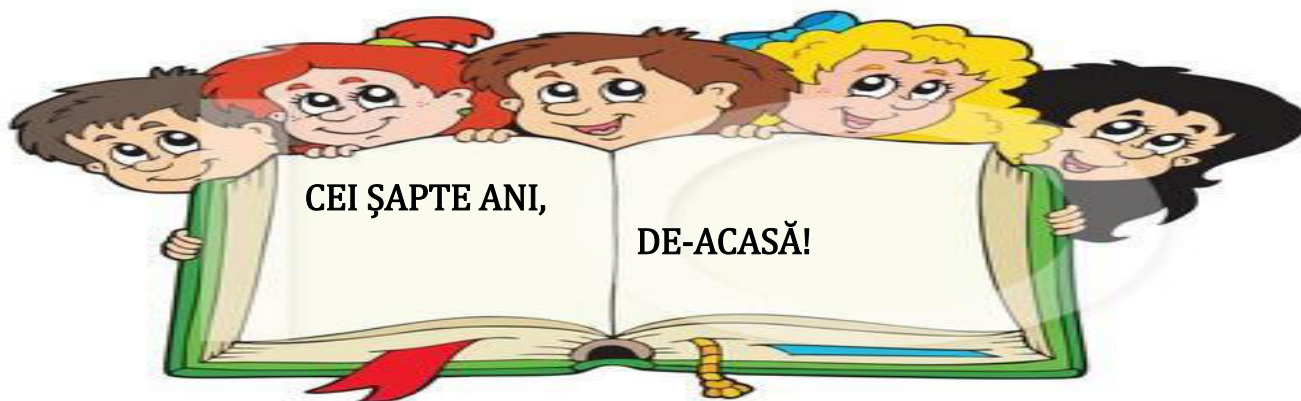
Elaborat de psihologul Daniel David în 2012, în baza dezvoltărilor mai recente din terapia rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală.

Pentru o viață rațională și fericită, dimineața și seara înainte de culcare, timp de o lună, iar apoi, cu rol de proverb, o dată pe lună:

1. **AR FI PREFERABIL** să reușesc în tot ceea ce fac și voi face tot ce depinde omenește de mine în acest sens, **DAR DACĂ NU REUȘESC**, nu înseamnă că sunt fără valoare ca om, ci doar că am avut un comportament mai puțin performant, care probabil poate fi îmbunătățit în viitor. Ca om sunt valoros prin simplul fapt că exist. Așadar, este bine că mă accept necondiționat, dar asta nu înseamnă că trebuie să-mi accept imediat și necondiționat și eșecurile, fără să încerc măcar să le corectez, atât cât este omenește posibil.
2. **AR FI PREFERABIL** să reușesc în tot ceea ce fac și voi face tot ce depinde omenește de mine în acest sens, **DAR DACĂ NU REUȘESC**, este doar (foarte) rău, fără a fi însă catastrofal (cel mai rău lucru care mi se putea întâmpla) și pot găsi mulțumire în alte activități, chiar dacă este mai greu la început. Indiferent cât este de rău este răul care mi s-a întâmplat, nu este cel mai mare rău care mi se poate întâmpla!
3. **AR FI PREFERABIL** să reușesc în tot ceea ce fac și voi face tot ce depinde omenește de mine în acest sens, **DAR DACĂ NU REUȘESC**, pot tolera/suporta acest lucru neplăcut și pot merge mai departe, găsind bucurie în alte activități, chiar dacă este mai greu la început.

4. **AR FI PREFERABIL** ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu mine, **DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA**, nu înseamnă că eu sau ei suntem fără valoare ca oameni, ci doar că au avut un comportament inadecvat care, în principiu, poate fi schimbat în viitor. Ceilalți sunt valoroși ca oameni prin simplul fapt că există. Așadar, este bine să-i accept necondiționat ca oameni, dar asta nu înseamnă că trebuie să le accept imediat și necondiționat și comportamentele inadecvate, fără să încerc, atât cât este omeneste posibil, să-i fac să și le corecteze.
5. **AR FI PREFERABIL** ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu mine, **DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA**, este doar (foarte) rău, fără a fi însă catastrofal (cel mai rău lucru care mi se putea întâmpla) și pot găsi mulțumire în alte activități, chiar dacă este mai greu la început. Indiferent cât de rău este răul care mi s-a întâmplat, nu este cel mai mare rău care mi se poate întâmpla!
6. **AR FI PREFERABIL** ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu mine, **DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA**, pot tolera/suporta acest lucru neplăcut și pot merge mai departe, găsind bucurie în alte activități, chiar dacă este mai greu la început.
7. **AR FI PREFERABIL** ca viața să fie în general corectă (cu mine și/sau cu ceilalți) și plăcută/ușoară, **DAR DACĂ NU ESTE AȘA**, nu înseamnă că viața este nedreaptă și/sau că eu sunt fără valoare ca om. Viața este un amestec de bun și rău, iar noi ar trebui să maximizăm (dacă se poate) și/sau să vedem binele, reducând (dacă se poate) și învățând din rău.
8. **AR FI PREFERABIL** ca viața să fie în general corectă (cu mine și/sau cu ceilalți) și plăcută/ușoară, **DAR DACĂ NU ESTE AȘA**, este doar (foarte) rău, fără a fi însă catastrofal (cel mai rău lucru care mi se putea întâmpla) și pot găsi mulțumire în alte activități, chiar dacă este mai greu la început. Indiferent cât de rău este răul care mi s-a întâmplat, nu este cel mai mare rău care mi se poate întâmpla!
9. **AR FI PREFERABIL** ca viața să fie în general corectă (cu mine și/sau cu ceilalți) și plăcută/ușoară, **DAR DACĂ NU ESTE AȘA**, pot tolera/suporta acest lucru neplăcut și pot merge mai departe, găsind bucurie în alte activități, chiar dacă este mai greu la început.
10. **SINGURUL LUCRU CARE TREBUIE** – deși și acesta este condiționat, nonabsolutist: doar dacă doresc să fiu sănătos și fericit – **ESTE CĂ NIMIC NU TREBUIE CU NECESITATE**. Faptul că îmi doresc un lucru foarte mult și fac tot ceea ce este omeneste posibil să-l obțin, nu înseamnă că acest lucru trebuie să se întâmple cu necesitate. Altfel spus, este bine să înțeleg și să accept faptul că nu scrie nicăieri că dorința mea, fie ea intensă și justificată prin efortul angajat în atingerea ei, trebuie să devină realitate doar pentru că eu doresc și lupt pentru asta. Numai cerințele/dorințele lui Dumnezeu pot dobândi obligatoriu realitate ontologică (devin realitate); dorințele noastre devin uneori realitate, iar alteori, chiar justificate fiind, rămân simple dorințe deoarece viața și/sau ceilalți ni le blochează (sau chiar nu dau doi bani pe ele). Așadar, este bine să-mi doresc lucruri, să lupt pentru ele, dar, în același timp, să fiu gata să accept faptul că în ciuda efortului meu, s-ar putea să nu se întâmple ceea ce-mi doresc. Ar fi bine să înțeleg și să accept acest lucru!





### ȘTIM SĂ VORBIM?

Culese de,  
Ed. Maria Șcheau  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Cum vorbim, ce vorbim, când vorbim și cât vorbim, arată totul despre propria persoană

### DECI , ATENȚIE! ATENȚIE ȘI IAR AENȚIE!

- ✚ Vorbim pe un ton moderat: nici prea tare , nici prea încet.
- ✚ Vorbim formulând clar cuvintele , propozițiile și frazele
- ✚ Vorbim cu un aer firesc, fără să „cântăm” cuvintele și fără să „dăm ochii peste cap”.
- ✚ Vorbim , privind ochii celui căruia ne adresăm.
- ✚ Vorbim fără a face gesturi teatrale și fără a face prea multe gesturi.
- ✚ Vorbim fără să ne luăm aer de superioritate față de cei cu care vorbim. Chiar dacă suntem convingeți de superioritatea noastră, bunul simț cere să nu facem caz de ea.
- ✚ Vorbim fără să ținem mâinile în buzunare.
- ✚ Vorbim fără să mestecăm gumă.
- ✚ Vorbim politicos, amabil, calm, fără a folosi injurii sau jigniri.
- ✚ Vorbim folosind fără zgârcenie următoarele expresii: Vă rog!, sau Te rog!, ori de câte ori cerem ceva. De exemplu: „- *Arătați-mi , vă rog cartea cu copertă roșie!*” sau „- *Spune-mi , te rog, când să te sun?*”

### CE SAU DESPRE CE VORBIM?

- ✚ Vorbim doar despre lucruri pe care le cunoaștem!
- ✚ Nu vorbim de rău și nici nu criticăm!



- ✚ Nu punem întrebări indiscrete: „- Câți bani au în bancă părinții tăi?” sau „De ce nu ai calculator” etc.
- ✚ Nu ne lăudăm!

### CÂND VORBIM?

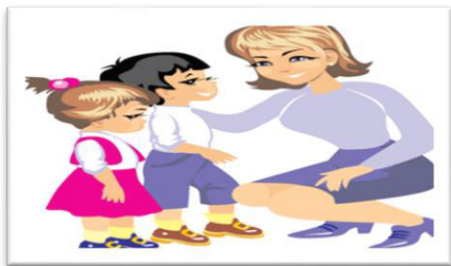
- ✚ Când cineva ne adresează o întrebare.
- ✚ Nu întrerupem o persoană când vorbește.
- ✚ Să fim alături unei persoane triste, să-i vorbim!
- ✚ Să nu tăcem prea mult când suntem în vizită!
- ✚ Când o persoană dă semne că vrea să întrerupă discuția nu căutăm s-o ținem de vorbă.

### CÂT VORBIM?

- ✚ Chiar dacă credem că spunem numai lucruri interesante, să nu vorbim prea mult.
- ✚ Să nu fim nici prea zgârcit la vorbă.
- ✚ Să învățăm, nu bine, ci foarte bine limba română. Orice greșală de exprimare te pune într-o lumină nefavorabilă.
- ✚ Să citim cât mai multe cărți și să căutăm în dicționar cuvinte pe care nu le cunoaște.

**Numai respectând aceste norme vom ști să vorbim corect!**

### BUNELE MANIERE PENTRU COPII



Text cules de,  
Prof. Ana-Maria Bîzdoacă  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

**„Copilul nu datorează părintelui viața, ci creșterea.”  
(Nicolae Iorga)**

Probabil toți părinții, sau marea lor majoritate, se întreabă când și cine trebuie să înceapă educarea copilului. Mulți dintre părinți probabil spun că acest rol îi revine educatoarei, educatoarea se așteaptă ca fiecare copil să vină de acasă cu minimum de bune maniere... și-atunci cine e răspunzător de educarea copiilor?

Adevărul este că părinții sunt cei care încep educarea propriilor copii și aceasta încă de când aceștia se nasc. Copiii învață din atmosfera de liniște din casă, din exemplele pe care le dau părinții, din relațiile de prietenie pe care le au cu părinții, rețin toate acestea și înțeleg că aceasta este normalitatea.

Copilul trebuie să învețe de mic că există limite și reguli, fără de care nu putem trăi, trebuie să știe să-și recunoască greșelile, să le îndrepte și să nu le mai repete.

Este foarte important să folosim reguli și formule de politețe între membrii familiei, inclusiv în relația cu copilul/copiii, chiar dacă aceștia nu știu să vorbească. Vor reține formulele de politețe și le vor folosi atunci când vor ști să comunice cu cei din jur.

Politețea a fost, este și va fi mereu indispensabilă oricărui om, indiferent de societatea în care trăiește. Un proverb indian spune că *„Florii i se cere parfums, iar omului politețe”*.

Respectul, grija și interesul față de cei din jur trebuie să domine relațiile dintre oameni. Dacă suntem politicoși cu cei din jur, vom fi apreciați de ceilalți, iar ei, la rândul lor, se vor purta la fel cu noi.

Aceste reguli au fost adunate în niște *„Coduri ale bunelor maniere”* și, chiar dacă au suferit în timp numeroase schimbări, regulile de bază ale respectului față de cei din jur și față de tine însuși au rămas aceleași.

### PRIMELE REGULI

În primii ani putem dezvolta vocabularul bunelor maniere cu „Mulțumesc”, „Te rog”, „Iartă-mă”, „Scuză-mă”, „Bine ai venit”, „Poftim”, ajungând treptat la formulări mult mai complicate.

**Salutul:** trebuie să spună „Bună ziua”, „La revedere”, în funcție de situație.

**La masă:** se vor folosi tacâmurile, se va sta drept, fără a sprijini coatele pe masă și fără a da din picioare. Trebuie să stea la masă până au terminat toți de mâncat. Dacă dorește să se ridice înainte, spune-i să ceară permisiunea, să se ridice mulțumind pentru mâncare și să-și aranjeze scaunul înainte de a părăsi masa. Pentru a putea fi însușite cât mai ușor aceste reguli, este necesar să participe activ și ceilalți membri ai familiei.

**La joacă:** învață-l pe copil să împartă jucăriile cu alți copii. De asemenea, este important să știe să piardă și să câștige o competiție.

**La grădiniță:** explică-i micuțului că porecele sau glumele răutăcioase adresate colegilor îi fac să sufere pe aceștia. Dacă nu îi place atitudinea unuia dintre copii, atunci ar fi mai indicat să i se adreseze direct acestuia, dar să evite denumirile răutăcioase.

**La telefon:** este bine să știe regulile de urmat atunci când inițiază un apel telefonic și când răspunde la telefon.

Respectă intimitatea și obiectele celorlalți: învață-l că nu este bine să umble cu telefoanele, gențile sau alte obiecte ale musafirilor sau cunoscuților. Când dorește să intre într-o încăpere a cărei ușă este închisă, trebuie neapărat să bată la ușă. Învață-l că nu are voie să întrerupă conversația ta cu alte persoane. Învață-l să aștepte până termini, apoi acordă-i atenție.

Dacă uită să respecte anumite reguli, nu exagera. Amintește-i cum se procedează corect, dar păstrează-ți calmul. În caz contrar, copilul se va revolta și se va declanșa un conflict de putere sau control între voi doi.

Asigură-te că îți exprimi aprecierea față de comportamentele corecte al copilului tău. Încurajează-i fiecare atitudine și gest politicos pe care îl face.

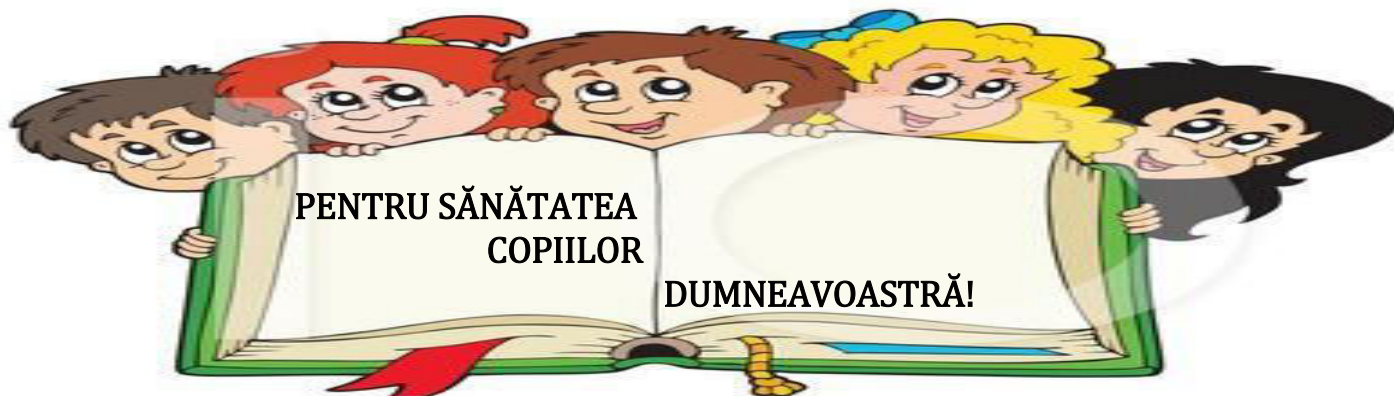
Fii atent/ă la ce filme și desene animate se uită la televizor. Încearcă să selectezi programele pe care le vizionează, pentru a nu învăța modele greșite de comportament.

Apelează și la alte surse de informație pe această temă. Există cărți de bune maniere special scrise pentru copii, precum și cărți de povești care scot în evidență importanța bunelor maniere. Le puteți citi împreună.

Nu te aștepta să îl înveți pe micuț toate regulile deodată. Dacă îi prezinți o listă lungă cu ce are voie și ce nu are voie să facă, nu vei reuși decât să îi provoci confuzie. În plus, va uita foarte repede ce i-ai spus. Profită de fiecare ocazie ivită pentru a-l învăța câte puțin. De exemplu, când urmează să mergeți împreună în vizită, explică-i ce se va întâmpla și cum trebuie să se poarte. Explică-i copilului tău că bunele maniere se aplică peste tot, nu doar în compania persoanelor străine.

Așadar, nu accepta comportamente nepotrivite acasă, doar pentru că *„nu îl vede nimeni”*. (Sursa: informatiiprofesionale.ro)





## 5 DINTRE CELE MAI PUTERNICE PLANTE MEDICINALE

Prof. Butulescu Silvia  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Plantele medicinale sunt armele esențiale ale medicinei naturiste. Datorită efectelor medicinale pe care unele plante s-au dovedit a le avea oamenii le-au ales în scopul de a vindeca sau măcar ameliora diverse afecțiuni. Natura se află într-o continuă schimbare, unele specii dispar, altele se nasc și unele străbat timpul.

### Rostopasca, o plantă medicinală foarte importantă

Rostopasca este o plantă cu multiple proprietăți curative, recunoscută și folosită pentru efectele sale vindecătoare încă din antichitate. Întrucât conține o gamă largă de alcaloizi izochinolonici, la doze mari întreaga plantă este toxică, dar la dozele corecte ea are numeroase utilizări terapeutice. Planta mai conține alcaloizii chelidonina, homochelidonina, oxichelidonina, mezoxichelidonina, chelitrina, sanguinarina, coptizina, protopina, alocriptopina, cantități mici de berberină, sparteina, vitamina C, rezine, ulei volatil, săruri minerale. De asemenea, derivați de acid cafeic sunt prezenți în această plantă. Efectul plantei proaspete este analgezic, colagogic, antimicrobian, oncostatic, sedativ al sistemului nervos central, anticancerigen, de stimulare a sistemului imunitar etc. De asemenea rostopasca este un adevărat panaceu pentru bolile de ficat de orice natură (hepatite, ciroză, deficiențe ale secreției lichidului biliar, infecții biliare, diskinezii, infecții ale vezicii biliare, colecistite, ). Totodată funcționează și ca un bun antiviral, motiv pentru care hepatitele se pot ameliora sau chiar vindeca în urma administrării preparatelor de



rostopască. Sucul proaspăt este un bun caustic împotriva negilor și verucilor. Are efecte antitumorale de tip colchicinic, antimitotic. Rostopasca este folosită în combaterea negilor, băcăturilor, ca adjuvant în tratarea tuberculozei pielii, tratarea rănilor, fistulelor, psoriazisului și fortifică părul.



### Gălbenelele, plantele medicinale cu proprietăți minune

Gălbenelele sunt plante recunoscute pentru frumoasa culoare galbenă a florilor pe care acestea le produc. Gălbenelele prezintă numeroase beneficii, spre exemplu: **Uz intern:** gastrite hiperacide, ulcer gastric, ulcer duodenal, colecistita, icter infecțios, ulceratii canceroase, inflamații ale colonului, hemoroizi, vermifug, boli de ficat, cicatrizant intern, dismenoree și alte tulburări ale ciclului menstrual, reglându-l, previne SPM (sindromul premenstrual) și durerile din timpul menstruației etc.

**Uz extern:** leucoree, trichomonioza, acnee, arsuri, degerături, răni purulente, cancerul pielii, leziuni ulceroase ale sânilor, cancer mamar, boli tegumentare, micoze, osteoporoza, negi, veruci, dermatite etc.



### Urzica, plantă medicinală mai puțin utilizată

Urzica este curativă începând de la rădăcină, continuând cu tulpina și frunzele și terminând cu florile. Urzica prezintă numeroase beneficii:

- Acționează bactericid limitând sau înlăturând multiplicarea bacteriilor.
- Are efect benefic în bronșite și astm. Fluidifică secrețiile bronhice și favorizează eliminarea lor prin expectorație. Combate tusea.
- Stimulează metabolismul și secreția bilei, cea pancreatică, gastrică și intestinală. Stimulează totodată peristaltismul intestinal și digestia.
- Combate diareea, dizenteria și stările inflamatorii ale mucoasei tubului digestiv.
- Vitaminizează, remineralizează și echilibrează sistemul de apărare al organismului.
- Elimină starea de anemie.
- Acționează împotriva viermilor intestinali.
- Activează procesele fiziologice de formare a eritrocitelor, leucocitelor și trombocitelor; fluidifică sangele.
- Scade glucoza în sânge.
- Activează regenerarea țesuturilor și epitelizarea, cicatrizând rănilor.
- Influențează favorabil reumatismul și guta.
- Este tonic capilar și combate mătreața.

### Salvia, planta medicinală tămăduitoare

„Cine are salvie în grădină nu lasă bătrânețea să se apropie” - spune un vechi proverb chinezesc. Beneficiile salviei sunt numeroase, în Roma antică a fost considerată planta sacră. Iată câteva dintre cele mai importante afecțiuni în care salvia își aduce beneficiile tămăduitoare:

- rinita, sinuzita, bronșita, astmul, bolile respiratorii cu secreții abundente și alte afecțiuni ale aparatului respirator (raceli etc.)
- tumori la nivelul tubului digestiv, cancer de colon
- indigestie, balonare și alte dereglări digestive și alte tranzitului intestinal (colite de fermentație, diaree și alte infecții ale tubului digestiv)
- tulburări ale ciclului menstrual, dureri din timpul menstruației, sângerări abundente, menstruație neregulată, anumite tipuri de infertilitate feminină
- astenie, anxietate, depresie
- diabet zaharat de tip II
- tulburări datorate menopauzei
- transpirații excesive
- epuizare fizică și intelectuală
- accelerează vindecarea rănilor și a dermatitelor
- în cosmetică: redă sănătatea și rezistența părului și îi conferă strălucire, curată intens porii dilatați, fiind utilizată și în tratarea punctelor negre.



### **Aloe Vera, o plantă medicinală deosebită**

Aloe vera a rămas până în zilele noastre un leac de încredere care rezistă cu stoicism în fața produselor avansate pe care cercetătorii le descoperă zi de zi prin tehnologii moderne. În uz extern aloe vera poate fi utilizată pentru arsuri și răni usoare, herpes genital și labial, psoriazis, arsuri solare, practic pentru orice “buba”, pentru combaterea vergeturilor etc.

În uz intern aloe poate fi folosită pentru a trata gastritele, ulcerul și colita ulcerativă, constipația, stimulează sistemul imunitar (este studiată în tratamentul adjuvant al unor boli precum SIDA), accelerează și normalizează metabolismul, regenerează vilozitățile intestinale și detoxifică organismul etc.

### ***UN COPIL SĂNĂTOS, UN ZÂMBET FRUMOS!***



Prof. Dumitru Simona  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Cred că cea mai mare dorință a părinților pentru copiii lor este sănătatea, iar când ne referim la sănătate nu ne gândim doar la un segment al acesteia ci la sănătatea întregului organism.

O parte deosebit de importantă este cea a sănătății dinților deoarece dentiția poate fi considerată „oglindea” alimentației copilului.



Desigur, cititorul va spune că este un subiect foarte cunoscut, abordat cu diferite ocazii și campanii prin televiziune, dar cu adevărat părinții cunosc și repectă ceea ce înseamnă o igienă orală corectă la copiii lor.

Discutarea acestui subiect este oarecum neglijată tocmai că se presupune că se cunoaște îndeajuns de bine; dar eu, mi-am permis să amintesc sau să reamintesc – celor care deja știu- câteva reguli de menținere a dinților sănătoși - chiar cu riscul de a plictisi pe unii dintre ei- bineînțeles cu consultarea prealabilă a unor materiale de specialitate și a unor specialiști.

### **Ce trebuie să știm despre dinții noștri?**

Igiena orală și starea de sănătate a dinților pot fi privite ca o fereastră asupra stării generale a organismului și a felului în care abordăm bolile, în general. Specialiștii consideră că un pacient care nu are grijă corepunzătoare de dinții săi, este mai puțin interesat de situația organismului în întregime. Există chiar studii ce sugerează existența unei legături între igiena dentară deficitară și creșterea riscului de apariție a accidentelor vasculare cerebrale, complicarea diabetului zaharat sau chiar menținerea unei sarcini normale. Alte boli, cum ar fi osteoporoza sau infecția HIV au chiar câteva simptome inițiale, de alarmă, localizate la nivelul cavității bucale. Dacă suntem neglijenți, le putem rata. ...

Dinții pot rezista o viață dacă se practică regulat măsuri de igienă dentară, care implica spălatul dinților cu regularitate, consumarea de alimente care să crească sănătea dinților și vizitele regulate la medicul stomatolog sau la tehnicianul de igienă orală pentru control și curățare. Dezvoltarea unor obiceiuri dentare sănătoase poate fi cel mai eficient mod de a preveni apariția cariilor și a afecțiunilor gingivale.



Aproape toate bolile cavității bucale și ale gâtului pot fi prevenite. Totuși, ele nu sunt prevenite adesea datorită unei igiene dentare deficiente. Copiii care provin din familiile cu venituri mici sunt mai predispuși să dezvolte probleme dentare de la o vârstă mai mică, deseori pentru că părinții neglijează consultarea unui

specialist datorită lipsei banilor.

### **Dinți sănătoși, o alimentație sănătoasă!**

O alimentație sănătoasă este una dintre cele mai importante căi pentru a avea o cavitate orală sănătoasă. Unii dintre nutrienții din alimentele pe care le consumăm ajută la formarea dinților puternici, iar unele dintre componentele alimentelor pot reprezenta provocări pentru sănătatea cavității orale.

În cazul în care, din alimentația copilului lipsesc anumiți nutrienți, țesuturile din cavitatea orală vor fi mai puțin rezistente împotriva infecțiilor. Aceasta poate contribui la apariția gingivitelor, (o cauză majoră a căderii dinților la adulți). Deși alimentația precară nu este o cauză directă a parodontitei, numeroși cercetători consideră că boala

progresează mai rapid și că poate atinge stadii mai severe la persoanele din alimentația cărora le lipsesc anumiți nutrienți.

Dacă vei ști ce alimente să îi dai copilului, dar și momentul în care trebuie să îi dai și care dintre alimente trebuie evitate, îl vei ajuta să deprindă obiceiuri alimentare sănătoase care pot atrage beneficii pe toată durata vieții, nu numai un zâmbet sănătos.

Dinții de lapte sunt mai vulnerabili la apariția cariilor dentare. Hrănirea la cerere și cu biberonul poate agrava problema cariilor.

### **Zaharuri versus dinți**

Copiii sunt înnebuniți după dulciuri. Din nefericire, dinților nu le priesc deloc. Cauza este faptul că atunci când consumăm zaharuri, bacteriile care determină apariția plăcii dentare transformă zaharul în acid, care apoi atacă stratul de smalț. De cele mai multe ori, sistemele naturale de apărare din cavitatea orală și periajul cu o pastă de dinți care conține fluor contrabalansează această problemă. Însă în cazul în care copilul consumă o cantitate mare de alimente și băuturi cu conținut ridicat de zahăr sau le consumă foarte des, dinții vor fi expuși la acizi mai mult timp. Atunci apar cariile dentare.

### **Cauza vulnerabilității dinților de lapte față de cariile dentare**

Exteriorul dinților este protejat de un strat de smalț – cea mai dură substanță din corpul uman. Însă stratul de smalț de pe dinții micuți ai copilului este mai subțire decât în cazul dinților definitiv, de aceea, imediat ce apare caria dentară, efectele nocive pot fi mai importante, avansând mai rapid.

### **Află cât lapte trebuie să bea copilul la fiecare vârstă, de la naștere până devine adult.**

Cariile dentare apar atunci când placa bacteriană "dizolvă" corpul dintelui sub suprafața acestuia, lucru care nu este vizibil. În cazul în care nu i se acordă atenție, apare o cavitate sub această suprafață și în cele din urmă aceasta se va distruge devenind vizibilă. Așa apare caria! În stadiile incipiente, copilul nu va resimți dureri, iar medicul dentist va putea să o observe și să oprească evoluția acesteia. Acesta poate fi un alt motiv pentru care controalele periodice la medicul dentist sunt atât de importante.

### **Apariția unei carii dentare**

Pastele de dinți cu fluor sunt de asemenea importante deoarece pot ajuta la remineralizarea dintelui - adică pot ajuta la prevenirea apariției cariei prin înlocuirea mineralelor pierdute din componenta smalțului. Cu toate acestea, dacă remineralizarea nu se produce devreme, caria poate continua să se extindă. În acest moment, copilul va începe să resimtă durerea de dinți. După distrugerea suprafeței dintelui, este necesară plombarea cariei.

În cazul în care caria continuă să se extindă, poate fi necesară o extracție dentară. Acesta este însă în caz extreme și în condițiile periajului dentar adecvat cu o pastă de dinți cu fluor, o alimentație sănătoasă și vizitele la medicul dentist efectuate periodic, oferă garanția că dinții copilului nu vor avea de suferit.

### **Băutul din sticlă**

Când copiii beau din sticlă, lichidul intră în contact direct cu dinții și gingiile, iar orice băutură care conține zahăr (chiar și sucul de fructe diluat) va crește probabilitatea de apariție a cariilor dentare. De aceea, cel mai bun sfat pe care putem să-l dăm este să se pună doar lapte sau apă în sticlă. La culcare, este important ca în sticlă să nu fie decât apa, deoarece și expunerea prelungită la zaharurile din lapte poate determina apariția cariilor.

Desigur, copiii sunt copii, și vor fi și ocazii în care vor dori o băutură îndulcită. Se poate folosi atunci o cană și un pai îndreptat la distanță de dinți, astfel încât lichidul să fie orientat spre partea posterioară a cavității orale. Dacă este posibil, cel mai bine e ca acest lucru să se întâmple doar la mese.

### Învață ce alimente se pot cumpăra pentru sănătatea dinților copiilor!

Alimentele și băuturile acide, cu conținut de zahăr, sunt cele la care trebuie să atragă atenția. Citiți eticheta cu ingrediente ale produselor alimentare și alegeți alimentele și băuturile cu conținut redus de zaharuri. Numeroase alimente și băuturi la care nu te aștepti pot conține adaos de zahăr.

#### Alimente care trebuie să existe în lista de cumpărături

Pentru starea generală bună de sănătate, printre alimentele recomandate se numără:

- Lapte, brânză, boabe de soia și tofu. Acestea sunt bogate în calciu, cu efect benefic pentru dinți și oase.
- Cereale îmbogățite pentru micul dejun, pește gras. Toate aceste alimente fiind surse de vitamina D, vor ajuta la menținerea nivelurilor mari de calciu din sânge.
- Carne, pește, leguminoase și legume verzi. Datorită conținutului mare de fier, aceste alimente sunt bune pentru menținerea sănătății sângelui.
- Peștele este o sursă importantă de proteine, vitamine și minerale, având în același timp un conținut redus de grăsimi saturate. Peștele gras, somonul, macroul și sardinele, are de asemenea un conținut ridicat de acizi omega 3 benefici.
- Citricele (precum portocalele) au un conținut mare de vitamina C. Nu uita însă că aceste fructe au un conținut mare de acizi, astfel încât, deși gustările de fructe sunt bine venite între mese, cantitățile nu trebuie să fie excesive. Sucul de fructe trebuie diluat cu apă (1 parte suc și 10 parti apă) iar aportul limitat la momentul meselor.
- Lapte, unt, legume verzi, morcovi și caise – toate conțin vitamina A care menține sănătatea pielii dar și a vederii.

**MULT SUCCES LA CUMPĂRĂTURI!  
ȘI NU UITA: UN COPIL SĂNĂTOS-UN ZÂMBET FRUMOS!**

#### BIBLIOGRAFIE:

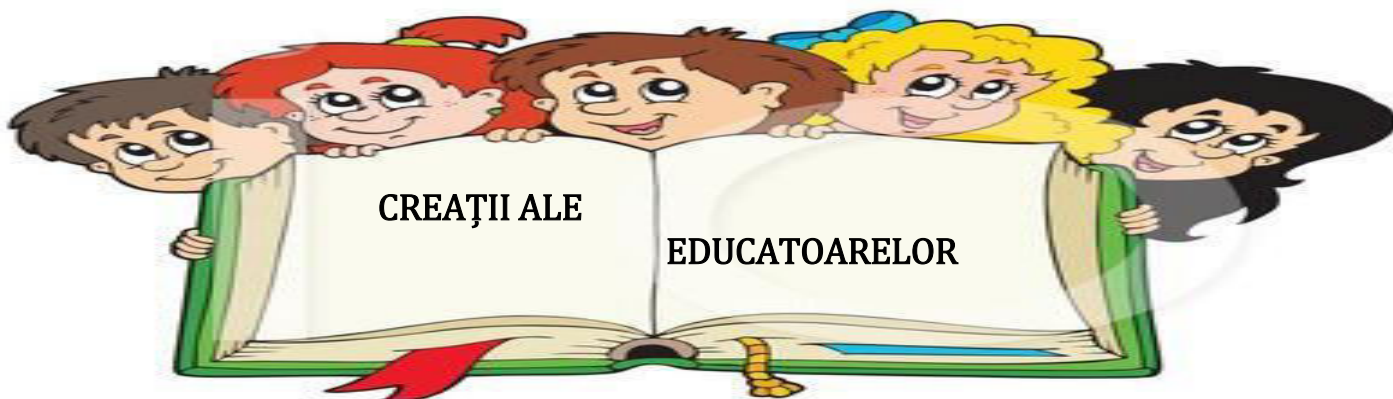
[www.copilul.ro](http://www.copilul.ro)

[www.copiisimamici.ro/](http://www.copiisimamici.ro/)

[www.sfatulmedicului.ro](http://www.sfatulmedicului.ro)

[www.ziare.com](http://www.ziare.com)





### INIMĂ DE DASCĂL ...

Director, Prof. Ileana Lastoviețchi  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

În fiecare an,  
În fiecare toamnă,  
Privești tăcut pe geam  
Și inima te-ndeamnă...

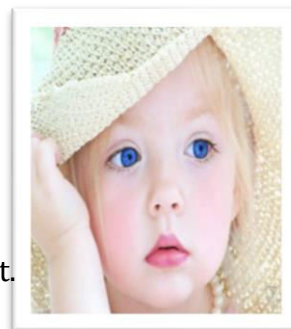
Să te gândești din nou,  
La anii ce-au trecut,  
La câte-ai câștigat  
Sau câte ai pierdut...

Și-n minte îți revin,  
Imagini vii, plăcute,  
Priviri și chipuri dragi,  
Care n-or să te uite.

Ești steaua luminoasă  
Care – a călăuzit,  
Pe toți acei cei care,  
La tine au venit.

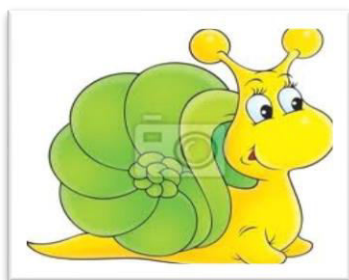
Simți inima că-ți bate,  
În ritm alert plăcut,  
Când cu seninătate,  
Privești iar spre trecut.

Și stai și te gândești...  
Că va veni o vreme...  
Când toamna... ruginie,  
La ea...o să te cheme !



### MELCUL SUPĂRAT

Ed. Maria Șcheau  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu



Dimineața a sosit,  
Melcul nostru s-a tezit,  
Din căsuță n-a ieșit  
Căci e tare necăjit.

Spune-mi, melcule, și mie,  
Ce să îți ofer eu ție?  
Să-mi arăți cornițele,  
Ce-n vârf au bobitele.

Vreau să-mi cânti un cântecel,  
Să mă-nveselesc nițel,  
Să ies din casă la soare  
Și-apoi să plec la plimbare.

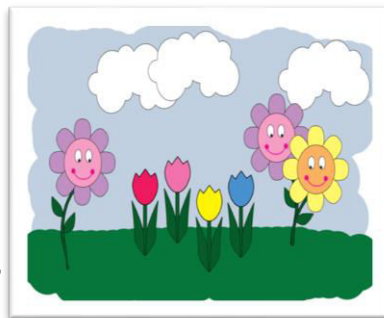
Să colind cărările,  
Să ascult cântările,  
La copiii cei zglobii  
Care zburdă prin câmpii!

### FLOAREA

Ed. Otilia Mercurean  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

De sub o tufă se arată  
O floare albă, delicată,  
Cu căpșorul aplecat,  
Un clopoțel înmiresmat.

Am s-o iau la mine acasă  
Și-am s-o pun frumos în vază,  
Să-i dau apă, s-o-ngrijesc,  
Mereu să o ocrotesc.



### DINȚII

Prof. Jurebie Maria Augustina  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu



Dinții sunt de la natură,  
Nu se țin ascunși în gură,  
Ocrotiți-i ca buni frați.  
Chiar de-s mici ori de sunt lați,  
Important e că- s curați.

-Dragi copii, zâmbiți în soare,  
Și arătați fiecare,  
C- aveți dinții sănătoși  
Crescuți drepți și viguroși !



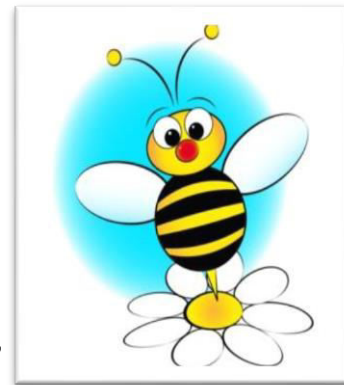
## ALBINUȚA

Prof. Bîlgăr Otilia  
Grădinița P.P. „Lumea Copiilor”, Tg-Jiu

Iar e cald. E numai soare  
Niciun nor nu zăbovește.  
Peste câmpul plin de floare  
Albinuța rătăcește.

Și culege răbdătoare,  
Cu miganță și plăcere,  
Dulcea florii sărutare  
Într-o lacrimă de miere.

Asta este albinuța!  
O micuță zburătoare.  
Toată viața, hărnicuța  
Strânge-a câmpului culoare,



Și-ți dă, ție, pușor,  
Zi de zi, un dulce dar.  
Un parfum îmbătător  
Din al cupelor nectar!

## ÎN VACANȚĂ LA BUNICI

Prof. Murarețu Angela  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu



Tare mult imi place aici  
Să dau mâncare la pui  
Pentru că mă pot juca  
Toată ziua-aș alerga,  
M-aș plimba cu bicicleta,  
M-aș da și cu trotineta,  
Pe Nero l-aș mângâia  
Când de joc m-aș sătura  
Aș ajuta-o pe bunica.  
La treabă-n gospodărie....  
Tare mult îmi place mie,

În vacanță, la bunici,  
Să-i îngrijesc, să-i mângâi.  
Iar spre sfârșit de vacanță  
Când pușorii au creastă  
Îi taie bunicul pe fiecare,  
Și îi pune la frigare  
Apă, mâncare i-aș da.  
Doamne, cât ospăț de mare....  
Și ce vacanță, frățioare!



### **SFATURI BUNE**

Prof. Popescu Mihaela  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Dimineața când mă scol  
Merg la baie repez  
Săpunul să îl folosesc  
Fața să o îngrijesc  
Mâinile să le clătesc.

Dințișorii mei îi spăl  
Fără niciun ajutor  
Cu pastă îi îngrijesc  
Periuța știu să o folosesc.

Când în baie am terminat  
Merg încet la îmbrăcat  
Trebuie să mă pregătesc  
La grădiniță să pornesc.

Hainele le iau frumos  
Tot pe față, nu pe dos.  
Părul mi l-am aranjat  
Ghiozdănelul l-am luat.

Înainte de-a pleca  
O sărut pe mama mea  
Când spre ușă am pornit  
În oglindă m-am privit.

Și-am văzut copil frumos  
Respectos și sănătos  
Și mi-am zis că este bine  
Dacă sunteți toți la fel ca mine !





### PRIMĂVARA

Bîlgăr Bianca Elena  
Clasa a V-a A

Colegiul Național „Tudor Vladimirescu”, Tg-Jiu

A venit primăvara! În sfârșit! De când așteptam să plece Baba Iarna și să vină primăvara, cu rapsodiile ei, cu bucurie, cu flori și cu soarele acela cald! Eu ador primăvara! Este chiar anotimpul meu preferat! Îmi place pentru că este anotimpul renașterii, când natura se trezește la viață, sărbătorim Paștele, cea mai frumoasă sărbătoare, îl așteptăm pe Iepuraș, înfloresc florile, iar pomii înmuguresc, dar îmi place și pentru simplul fapt că, atunci când ies afară și simt acel „miros de primăvară”, mă simt cu adevărat fericită.

Era o zi frumoasă de primăvară. Soarele strălucea cu putere. Eram în pădure la picnic cu niște amici. Copacii erau înfloriți, iar noi ne bucuram de tăcerea pădurii de smarald. Cineva a propus să adunăm flori, dar ... de unde flori? Câmpul era verde. Eu, cum nu găseam nicio floare, am decis să iau o pauză. Stăteam pe malul unui pârâu. Priveam tulpinile de argint ale arborilor și ascultam cântecul măiastru al păsărilor. După ce mi-am mai tras puțin sufletul, am pornit la drum. M-am afundat de tot în pădure, sub bolțile de frunze. Am mers și am tot mers până când am ajuns într-o poieniță luminoasă, unde am văzut cele mai frumoase flori existente pe Pământ. Erau mari, colorate, strălucitoare ... pur și simplu superbe! Iar, dintre ele, a ieșit o zână frumoasă, cu părul de aur, rochie de flori și ochi de smarald. Eram sigură că e Zâna Primăvara!

-Tu, tu, tu ești Zâna Primăvara? m-am bâlbâit eu.

-Da chiar eu sunt! Iar aceasta este Poiana Primăverii! Este primul loc în care înfloresc florile de primăvară, iar tu ești una dintre singurele persoane cărora le este dat să vadă o asemenea minunăție!

-Super! Trebuie să le spun tuturor, atunci!

-Nu, nu! Această poieniță trebuie să rămână secretă! Dacă toți oamenii ar veni să ia flori de aici, nu ar mai rămâne niciuna, iar mie aceste flori îmi dau puterea necesară pentru a aduce primăvara pe pământ.

Și zicând acestea, culese câteva flori, pe care le puse în coșul meu.

-Pot sa am încredere în tine că vei păstra acest secret?

-Desigur!

A dispărut. Eu m-am întors la locul stabilit. Eram singura care adusese flori. Am plecat spre casă, unde am pus coșul, frumos, pe noptieră, înainte să mă culc. Următoarea zi, când m-am trezit, m-am uitat pe geam și am observat că apăruseră florile! Sigur, nu erau chiar atât de frumoase ca cele din Poiana Primăverii, dar măcar toată lumea se putea bucura de ele, pentru că, a-i vedea pe alții fericiți mă face și pe mine cea mai fericită din lume!

### EU AM DREPTUL LA ORICE



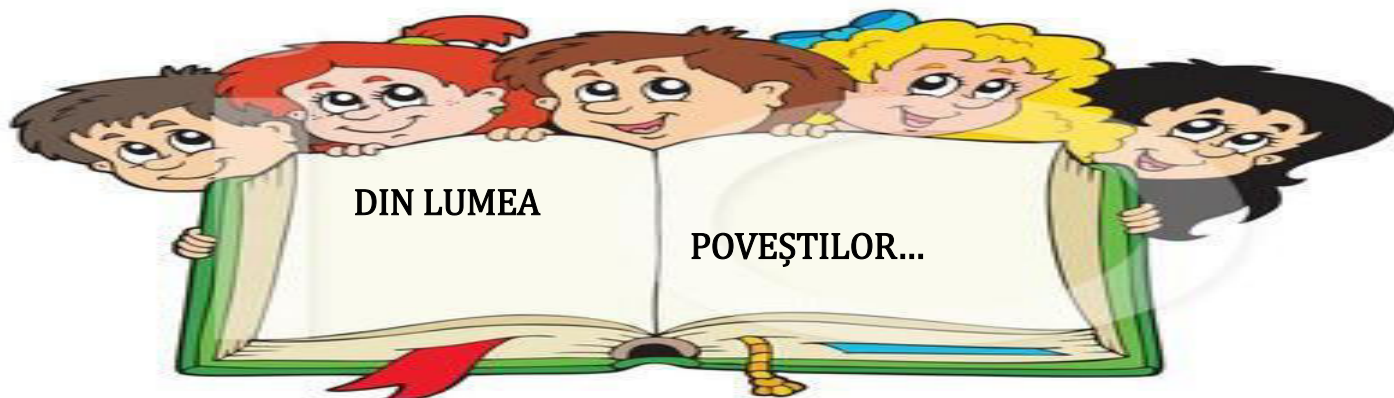
Eu am dreptul la orice:  
La o casă cu lumină,  
La mâncare, medicină,  
O familie frumoasă,  
Și o viață sănătoasă.

Eu sunt un copil model  
Cu drepturi de orice fel.  
De părinții mei iubit,  
Când mă joc sunt fericit.

Voi, copii, să fiți cumiți !  
De bătați să vă feriți.  
Viața noastră e frumoasă  
Când avem liniște-n casă.

Ciuchiatu Robert  
Școala Gimnazială Săulești, Gorj





### *PRINȚESA GHIOCEL*

Text cules de,  
Prof. Alina Oana Cornescu  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

A fost o dată demult o prințesă foarte frumoasă. Avea părul lung și blond, ochii verzi ca marea și buzele trandafirii. Locuia într-un palat nemaipomenit înconjurat de grădini cu flori și de o pădure deasă, dar era foarte-foarte mofturoasă.

Nu puteai să-i intri în voie în nici un fel. Toți servitorii se temeau de ea pentru că avea obiceiul să arunce după ei cu mâncarea care nu-i plăcea. Croitoresele tremurau când se apropiau zilele de probat rochii pentru că prințesa sfășia toate materialele care nu-i conveneau. Nimeni nu putea să o pieptăne fără să se aleagă cu vânătăi serioase.

Împăratul și Împărăteasa nu știau ce să se mai facă cu ea. Ar fi fost timpul de măritiș, dar cine oare ar fi vrut să se căsătorească cu fata lor veșnic nemulțumită?!

Azi un plâns, mâine vreo trei farfurii sparte, poimăine o duzină de rochii făcute bucățele... nu se mai putea! Primăvara se apropia și Împăratul pădurii din vecinătate urma să organizeze un bal fastuos pentru a-și însura fiul, chiar de 1 martie. Părinții prințesei erau hotărâți să-și mărite fata cu prințul din vecini.

Singurul om cu care prințesa se înțelegea era un majordom bătrân care avea la gât o cravată din două fire goase de mătase: unul alb și altul roșu. Împăratul și Împărăteasa l-au implorat să discute cu fata lor și să o convingă să participe la balul din pădure.

Zis și făcut! Majordomul, nu se știe cum, i-a creat prințesei cea mai frumoasă rochie din câte se văzuseră vreodată. Rochia era făcută din petale de ghiocel cusute între ele cu fir de aur iar la mijloc avea o cingătoare verde, subțire ca tulpina unei flori de primăvară.

Pentru prima oară cei de la palat au văzut-o pe prințesă bătând din palme și râzând. Rochia îi plăcea la nebunie așa că a acceptat fericită să meargă la balul primăverii.

Servitoarele s-au grăbit să-i pieptăne părul lung și blond dar prințesa a început să țipe și să dea din picioare că nu suportă să fie trasă de păr. Majordomul a salvat situația și de data aceasta. Și-a desprins de la gât cravata din fire de mătase și i-a prins-o prințesei în păr. Când fata s-a văzut în oglindă a fost așa de mulțumită încât a acceptat să îndure și trasul de păr.

În scurt timp Împăratul, Împărăteasa și prințesa, care acum părea ce mai frumoasă din lume, au ajuns la *Balul Primăverii*.

Când prințesa a pășit aproape plutind în sala de bal, toți cei prezenți au înmărmurit. *Părea o zână a pădurii, mirosea a ghiocei și a primăvară iar firele de mătase alb-roșii cu care își împodobise părul luaseră ochii tuturor.*

Prințul din pădure s-a îndrăgostit de ea pe loc. A luat-o de mână și i-a spus: „**Tu ești prințesa Ghiocel!** De când te așteptam! Vrei să fii soția mea?”

Prințesa parcă împietrise. Nu se aștepta la o asemenea reacție. Brusc se simțea atât de fericită încât nimic nu mai conta.

„Da, vreau să fiu soția ta!”

Și de atunci toți locuitorii din zonă au început să dăruiască de **1 martie** șnururi albe și roșii pentru a sărbători venirea primăverii și pentru a-și împodobi soțiile, mamele, fiicele, prietenele.

*Și-am încălecat pe-un ghiocel*

*Și v-am spus o poveste, mică cât el.*



### **ȘCOALA DE IEPURI DE PAȘTE**

Text cules de,  
Prof. Ana-Maria Bîzdoacă  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

A fost odată ca niciodată o *școală de iepuri*. Nu vă mirați, anumiți iepurași merg la școală – nu iepurii de câmp, nici iepurii de angora și nici iepurașii aceia mici, de casă pe care îi vedeți voi la magazinele pentru animale. Iepurașii de Paște, niște iepuri foarte speciali, cu o dexteritate incredibilă, foarte prietenoși și deloc mofturoși sunt cei nevoiți să meargă la școală.

La școala de iepuri despre care vă povestesc predau niște iepuroi bătrâni, ieșiți de mult la pensie din funcția de iepuri de Paște. Iepuroii îi învață pe cei mai mici cum să picteze și să încondeieze ouă, organizează curse cu obstacole și exerciții de jonglerie cu ouă crude, fierte și de ciocolată. În plus, iepurașii elevi fac și cursuri de bune maniere.

În fiecare an, câteva sute de iepurași intră pe băncile școlii de Paște și se pregătesc pentru o nouă sesiune de împărțit ouă.

Școala aceasta există, dragii mei, numai pentru ca voi să găsiți în fiecare an câte ceva de la Iepuraș. Închipuiți-vă numai câtă muncă este pentru Iepuraș, că doar nu e nici Moș Crăciun și nici vreo zână cu puteri nemaivăzute. În vremuri foarte îndepărtate Iepurașul reușea să vă împartă tuturor cadourile la timp; anii au trecut, copiii s-au înmulțit peste măsură și pentru ca să nu rămână vreunul fără ouă de Paște, s-a înființat această școală care pregătește anual câteva sute de iepurași.

Iepurașii sunt recrutați cu atenție și condiția majoră pentru ca ei să fie acceptați la școală este să le placă foarte mult copiii.

În primăvara despre care vreau să vă povestesc, pe băncile școlii de iepuri a apărut un elev mai special – iepurele Albino. Era un excelent atlet și în numai câteva ore le-a demonstrat profesorilor și colegilor săi că la probele de gimnastică și dexteritate nu l va putea depăși nimeni. Totuși, când venea vorba de cursurile de bune maniere, Albino era ultimul din clasa sa. Refuza să ofere ouăle politicos sau să mustăcească drăgălaș așa cum erau învățați și spunea mereu: „Dar mie ce-mi aduce Iepurașul? Mie cine îmi lasă în fața vizuinei măcar un ou? De ce să le duc eu ouă unor copii nesuferiți care mă trag de urechi și mă enervează la culme?!”

Iepuroiul responsabil cu bunele maniere îl privea îngrijorat și îl dădea mereu afară de la ore. Ba chiar i-a convocat pe ceilalți profesori și pe însuși Iepurașul fondator al școlii ca să le comunice că nu va permite ca elevul năzdrăvan să iasă la distribuit ouă în dimineața de Paște. Ceilalți profesori îl apreciau foarte mult pe Albino și îi laudau tot timpul jongleriile spectaculoase, fuga de atlet și ținuta elegantă.

Albino nu numai că era nemanierat, dar era și cam gură-spartă, astfel încât după câteva luni de cursuri, toți colegii lui știau că se înscrisese la școala de iepuri numai ca să strângă toate ouăle care îi vor reveni în dimineața de Paște și să le ducă acasă.

V-am spus mai devreme că Iepurașul nu are puterea lui Moș Crăciun însă asemenea tuturor zânelor și protectorilor copiilor, are un dar special: simte când cei mici nu sunt cumiți, când mint sau vor să facă câte o năzbâtie. De aceea, cu câteva zile înainte de Paște, Iepurașul șef l-a chemat pe Albino în biroul său sculptat într-o scorbura. Albino era foarte nervos și se temea că Iepurașul a aflat ce are el de gând să facă. Își freca lăbuțele și mustăcea ușor speriat. S-a așezat pe o pătură de mușchi verde și aștepta înfrigurat să audă ce are de spus mai marele lui.

Iepurașul și-a dres puțin vocea și a început să-i vorbească, plimbându-se prin birou cu etichete la spate: „Albino, ești unul dintre cei mai buni iepuri de Paște de la școala noastră. Îmi amintești de mine în tinerețe. Eram la fel de energic și de agil ca și tine. Dacă tu crezi că nu ai nevoie de bune maniere pentru meseria aceasta sunt de acord să te scutesc de cursul acesta cu o singură condiție: să distribui cadouri unor oameni la fel de nepoliticoși ca și tine. Nu o să dai ouă copiilor ci părinților și bunicilor care nu mai cred în Iepuraș”

Albino a început să râdă și era nespus de fericit că nu va fi dat afară de la școală. Iepurașul l-a întrerupt însă: „Nu am terminat Albino. Oamenii despre care ți-am vorbit obișnuiesc să arunce cu ouăle și să plângă că vor cadouri mai scumpe, este foarte greu să le faci un cadou mulțumitor și va fi o muncă foarte grea. De aceea pentru fiecare ou pe care vei reuși să îl dăruiești, eu îți voi dăruia trei în schimb.”

Năzdrăvanul nostru la auzul acestor cuvinte s-a entuziasmat grozav și s-a hotărât să uite de planul lui cu furtul de ouă pentru că acum avea ocazia să primească de trei ori mai multe. A întrebat totuși: „Da ceilalți iepuri care lucrează cu copiii câte ouă primesc?” Iepurele șef a zâmbit și i-a spus că la finele distribuirii fiecare iepure primește un coș cu ouă pictate, coș mai mare sau mai mic în funcție de câți membrii numără familia respectivului.

Albino i-a mulțumit Iepurașului și a plecat să se pregătească de dimineața cea mare, fericit că va câștiga mai mult decât toți.

În dimineața de Paște toți iepurii au pornit la drum, care mai de care mai veseli și mai încărcați.

Albino a plecat și el, cărând în spate un sac de trei ori mai mare decât cei ai colegilor săi, gata să își termine treaba cât mai repede.

Pe la jumătatea dimineții iepurașii se întorceau la sediu pentru câte un nou sac de ouă, fericiți și glumeți. Albino se întorcea și el cu sacul lui uriaș plin cu ouă sparte,

murdar de albuș și gălbenuș, jumulit și obosit. Nici măcar un om mare nu a crezut că Albino este un iepure de Paște, toți l-au gonit și au aruncat după el cu ce-au nimerit.

Lăcomia nu se poate răsplăti niciodată dragii mei, nu vă doriți niciodată mai mult decât puteți duce pentru că s-ar putea chiar să primiți și nu o să fie prea plăcut. Desigur ca dacă învățați din greșeli, răsplata poate fi înzecită așa cum s-a întâmplat și cu Albino al nostru.

De la această ispravă Albino a rămas responsabil cu copiii și oamenii mari care nu cred în Iepuraș. Răsplata lui însă este întradevăr foarte mare pentru că de fiecare dată când reușește să convingă pe câte cineva să îi accepte darul și să creadă în Iepuraș primește un ou de aur și un ou de ciocolată. Iepurașul cel bătrân i-a promis că atunci când va strânge 100 de ouă de aur îi va ceda funcția de director al Școlii de Iepuri de Paște.

Indiferent care Iepuraș o să vă aducă vouă darurile de Paște, nu uitați să îi mulțumiți și să primiți orice cadou cu inima deschisă. Iar dacă vă vizitează Albino, ajutați-l și pe el pentru că nu mai e de mult lacom și a început să iubească foarte mult copiii, mai ales pe cei care cred în povești și vise frumoase, în zâne, prințese, Moș Crăciun și Iepuraș.

*Și-am încălecat pe-un coș cu ouă*

*Și v-am spus o poveste cu rouă!*

\*\*\*\*\*

### **POVESTEA CĂȚELUȘULUI ȘCHIOP**



În vitrina unui magazin de animale era un afiș: „Cățeluși de vânzare”

Un baietel de 10 ani intră și întreabă care-i prețul unui cățeluș. Vânzătorul îi răspunde că prețul este între 30 și 50\$. Băiețelul bagă mâna în buzunar, scoate câteva monezi. Numără 2.70\$... și apoi întreabă: „Aș putea vedea cățelușii?” Vânzătorul zâmbește. Fluieră, din magazin iese afară cățeaua și în urma ei 5 cățeluși frumoși. Al șaselea cățeluș... rămase în urmă și nu se apropia!

Băiețelul întreabă: „De ce cățelușul astă șchioapătă?”. Omul îi răspunde că acesta s-a născut cu o problemă la picior și va șchioapăta toată viața. „Acesta-i cățelușul pe care-l doresc”, a spus băiețelul cu bucurie în glas. „Dacă asta e dorința ta, ți-l dau gratis!”

Copilul s-a supărat și a răspuns: „Nu-l vreau gratis, prețul lui e la fel ca și al celorlalți căței, îți voi da tot ce am la mine acum, și în fiecare lună îți voi plăti 50 de cenți, până voi achita prețul lui întreg!”

„Ești sigur că vrei acest cățeluș? Doar niciodată nu va putea fugi sau juca sau sări precum ceilalți!”

Băiețelul s-a aplecat, și-a ridicat puțin pantalonul și i-a arătat vânzătorului aparatul de fier ce-i susținea piciorul strâmb.

„Nici eu nu pot alerga, de aceea acest cățeluș are nevoie de cineva care să-l înțeleagă!”

Ochii vânzătorului s-au umplut de lacrimi când i-a spus copilului: „Mă rog și sper ca fiecare cățeluș să aibe pe cineva care să-l iubească, așa precum tu îl vei iubi pe acest cățeluș!”

---

#### **Morala:**

*În viață nu contează cine ești, contează ca cineva să te prețuiască și să te iubească necondiționat! Un prieten adevărat, este acela care sosește în timp ce ceilalți... dispar!*





### *SFATURI PENTRU PĂRINȚII GRĂDINIȚEI NOASTRE!*



Text cules de,  
Director, Prof. ILEANA LASTOVIEȚCHI  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

#### **1. ADUCEREA ȘI LUAREA COPILOR DE LA GRĂDINIȚĂ**

Pentru copiii dumneavoastră, grădinița este deschisă de la ora 6 . 00 până la ora 18 . 00 (de la ora 18.00 până la ora 19.00, se efectuează curățenia în toată unitatea de învățământ).

- ☒ Copiii trebuie să fie aduși până la ora 8. 30, atât la programul prelungit cât și la programul normal.
- ☒ Dacă doriți și se impune, **copiii pot fi luați** de la grădiniță:
  - La programul prelungit – cel mai devreme începând cu ora 12.45, până la ora 13.00, cel mai târziu la ora 18.00.
  - La programul normal – la ora 12.00.
  - Dacă nu puteți lua copilul la timp din grădiniță, anunțați persoana cea mai autorizată – educatoarea de la grupa unde este înscris copilul.
- ☒ Grădinița este închisă pe perioada unei luni, în vacanța de vară iunie sau august (alternativ, în fiecare an școlar) și cu ocazia sărbătorilor legale (30 noiembrie - Sf. Andrei, 1 Decembrie etc.)
- ☒ În zilele de vacanță – când copilul nu frecventează grădinița, pentru a face viața copilului un pic mai confortabilă, încercați să vă ghidați după orarul grădiniței.
- ☒ Începeți ziua fără grabă! Urmați-vă copilul până la grupă și încredințați-l personalului de îngrijire sau educatoarei. Personalul grădiniței își asumă siguranța și securitatea copilului, numai după ce l-ați lăsat în grija lui...
- ☒ Vă rugăm să informați grădinița – educatoarea, în cazul în care copilul se îmbolnăvește, întreprinde sau dacă lipsește din alte cauze...

- ☒ De asemenea, ar fi frumos din partea părinților, să anunțe și când se va întoarce copilul în grădiniță în cazul unei întreruperi ...
- ☒ La reîntoarcerea în grădiniță, aduceți aviz de intrare în colectivitate de la medicul de familie.
- ☒ Vă rugăm să ne informați în scris, depunând actele doveditoare, dacă aveți probleme în familie (divorț, încredințare copil, vizite acceptate) sau dacă vine să ia altcineva, decât dumneavoastră, copilul de la grădiniță (bunica / bunicul / vecin etc.) . Nu dăm copilul unor străini!
- ☒ Vă rugăm, fiți sincere cu noi, dacă aveți copilul cu probleme, diagnosticat. Numai așa vă putem ajuta atât pe copil cât și pe dumneavoastră.

## 2. SCHIMBUL DE INFORMAȚII ȘI COOPERAREA

- ☒ Vă rugăm să vă informați despre activitatea copilului (masă, somn, participarea la activități) - informații pe care le puteți primi de la educatoare.
- ☒ Vă rugăm să vă informați în legătură cu Regulamentul de Ordine Interioară al grădiniței, Oferta educațională a grădiniței, care sunt afișate la intrare în unitatea de învățământ.
- ☒ Vă rugăm nu ezitați în a întreba educatoarea și/sau directorul unității de învățământ, în cazul în care aveți nevoie de un sfat sau un ajutor.
- ☒ Vă vom ține la curent cu evenimentele sau activitățile care vor avea loc, folosind panourile din holurile grădiniței.
- ☒ Vă rugăm să aveți un interes sincer pentru performanțele copilului dumneavoastră. Încurajați-vă copilul!
- ☒ Faceți cunoscută munca depusă de educatoare!
- ☒ Atitudinea dumneavoastră binevoitoare și pozitivă față de grădiniță, face ca educatoarea și copilul să coopereze și mai bine.
- ☒ Buna cooperare dintre părinți și educatoare este baza pentru integrarea copiilor în mediul sigur al grădiniței.
- ☒ La sfârșitul anului școlar, veți primi Portofoliul cu realizările copilului dumneavoastră.

## 3. ÎMBRĂCĂMINTEA

- ☒ Îmbrăcați copilul cât mai confortabil, în funcție de vreme și de anotimp.
- ☒ Pentru jocul în aer liber, aduceți haine care se pot murdări fără a fi vreo problemă.
- ☒ Pentru urgențe ... vă rugăm să aduceți schimburi ce constau în: tricouri, pantaloni și șosete.
- ☒ Pentru opționalul *Gimnastică*, vă rugăm să aduceți echipamentul necesar, pe care îl țineți la vestiarul din holul grădiniței.

## 4. MASA

- ☒ La programul prelungit, copiii servesc trei mese:
  - 1. Mic dejun: 8.30 - 9.00.
  - 2. Prânz: 12.00 - 12.30 .
  - 3. Supliment: 16.00 - 16.30.
- ☒ La programul normal, copiii servesc pachetul dat de părinți și beneficiază de Programul guvernamental „Laptele și Cornul”.
- ☒ Vă rugăm informați personalul sanitar al grădiniței, în cazul în care copilul dezvoltă alergii.
- ☒ Vă rugăm nu dați copilului dulciuri, sucuri sau gumă de mestecat la grădiniță!
- ☒ Aveți încredere în meniul stabilit de noi. Se asigură calorile necesare copiilor, calitatea materiei prime, calitatea preparatelor etc.

## 5. JUCĂRII

- ☒ Cel mai bine este să nu aduceți jucării de acasă, în grupă.

☒ Educatoarea nu este responsabilă pentru distrugerea sau pierderea jucăriilor.

## 6. ZILE DE NAȘTERE

☒ La noi în grădiniță, se sărbătorește ziua de naștere a copiilor

☒ Copilul celebrat, poate aduce torturi, prăjituri (doar însoțite de Certificat de calitate).

## 7. BOALA

☒ Vă rugăm nu aduceți copilul bolnav la grădiniță!

☒ Dacă antepreșcolarul / preșcolarul se îmbolnăvește în timpul cât stă la grădiniță, vom informa imediat părinții.

☒ Dacă este necesar, vom acorda primul ajutor.

☒ Nu dăm nici un fel de antibiotic în grădiniță.

☒ Dacă antepreșcolarul / preșcolarul sau un membru al familiei (frați sau surori) au o boală contagioasă, informați personalul medical al grădiniței despre aceasta.

## 8. PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ A COPIILOR DUMNEAVOASTRĂ!

☒ Nu este o surpriză faptul că **părinții** au nevoie de ceva ajutor, pentru a înțelege **ce înseamnă să mănânci sănătos**. Urmând câteva linii de bază, poți crea pentru copilul tău un mediu încurajator pentru a îl hrăni **corect** și pentru a-și menține o **greutate** sănătoasă.

☒ Din mâncărurile pe care le oferi, copiii vor înțelege ce vor mânca sau dacă vor mânca tot. Copiii, ar trebui să spună ceva în ceea ce privește, această problemă. Din selecțiile pe care tu i le oferi, lasă-l să aleagă ce să mănânce și cât de mult vrea. I se va părea ca o libertate. Dacă vei urma pasul **1**, copilul tău va alege numai din mâncărurile pe care tu ai decis să le cumperi și să le servești.

☒ **Părinții controlează!** Tu decizi ce mâncare trebuie să cumperi și când să servești. Deși, copiii îi „*pisează*” pe părinții lor pentru a mânca mai puțin hrănit, ar trebui să fie în grija adulților decizia aprovizionării cu mâncare. Copiii nu vor fi flămânzi. Acasă, vor mânca ceea ce se găsește în dulap sau frigider. Dacă gustările lor favorite nu sunt toate hrănitore, schimbă-le, dar fă-o într-o modalitate în care să nu se simtă privați.

☒ **Părăsește „clubul curățitorilor de farfurii”!** Lasă-l pe copil să se oprească atunci când simte că a mâncat îndeajuns. Mulți părinți au regula „*lasă farfuria curată*”, dar această concepție nu-l ajută pe copil să asculte semnalele stomacului atunci când este plin. Când ei observă și răspund la simțul umplerii stomacului, dar părinții îi obligă să mănânce, sunt probabil în situația de a mânca în exces.

☒ **Copiii fac ceea ce faci și tu!** Fii un bun model, mănâncă și tu sănătos. Când încerci să predai bunele obiceiuri de a mânca, încearcă să dai cel mai bun exemplu posibil. Alege gustări hrănitore, mănâncă la timp și nu sării peste mese.

☒ **Fă o socoteală a caloriilor băute!** Sifonul și alte băuturi îndulcitate, adaugă suplimentar calorii. Apa și laptele, sunt cele mai bune băuturi pentru copii. Sucul este bun când este **100% natural**, iar copiii nu au voie de mai mult.

☒ **Modifică meniul copiilor!** Cine spune că, copiii vor să mănânce numai hot dog, pizza, burgheri și macaroane cu brânză? Când ieșiți în oraș, lăsa-ți copilul să încerce noi feluri de mâncare și te va surprinde cu dorințele lui de a experimenta. Poți începe dându-i voie copilului să încerce puțin din ce ai comandat sau comandă-i un aperitiv pentru a încerca.

☒ **Pune dulciurile la locul lor!** Dulciurile sunt bune ocazional, dar nu transforma desertul în motivul principal pentru a lua cina. Când desertul este răsplata pentru că a luat masa de seară, în mod natural, copiii vor pune o valoare mai mare pe o bucată de prăjitură decât pe una de **broccoli**. Încearcă să rămâi neutru în privința mâncării.

- ✦ **Mâncarea nu înseamnă dragoste!** Găsește alte căi de a spune „ Te iubesc ”. Când mâncarea este folosită pentru a răsplăti copilăria și pentru a le arăta afecțiunea, aceștia pot începe să folosească mâncarea pentru a face față stresului sau altor emoții. Oferă îmbrățișări, laude și atenție în loc de plăceri culinare.
- ✦ **Începe de când sunt tineri.!** Preferințele pentru mâncare s-au dezvoltat de timpuriu, deci oferă-i o varietate de mâncăruri. Plăcerile și neplăcerile, încep să se formeze încă de când copiii sunt bebeluși. S-ar putea să ai nevoie să servești pentru un copil o mâncare de la 10 la 15 ocazii diferite. Nu forța **copilul** să mănânce, dar oferă-i câteva „gurițe”. Când e vorba de un copil mai mare, cere-i să încerce o **mușcătură**.
- ✦ **Limitează-i timpul la televizor și calculator.!** Când se uită la T.V., nu-i da voie să mănânce și când mănâncă, nu-l încuraja să facă altceva. Cercetătorii au arătat că, acei copii care reduc timpul în fața televizorului, au o probabilitate mai mică de a se îngrișa. Când timpul la T.V. și calculator este limitat, copiii vor găsi lucruri mai active pe care să le facă. Și când întreaga **familie** reduce timpul în fața **televizorului**, veți avea mai mult timp de petrecut împreună.

### DECALOGUL UNUI TATĂ DE NOTA ZECE



1. **Fii calm!** Copiii te vor provoca întotdeauna, intenționat sau nu. Un tată responsabil își păstrează calmul, nu țipă, nu lovește, nu dă pedepse mari pentru greșeli mici doar pentru că este furios. În plus, nu aceasta este lecția pe care vrei să o dai copilului tău, nu-i așa?
2. **Fii afectuos!** Este important pentru copilul tău să știe că îl iubești. Asta presupune ca, din când în când, de preferat zilnic, să îi spui în cuvinte cât este de important pentru tine, să îl sprijini când are nevoie, să-l îmbrățișezi când este trist sau când ești mândru de el, să îl încurajezi când își pierde speranța. A-i spune și a-i arăta iubirea ta sunt două lucruri la fel de importante.
3. **Fii răbdător!** Uneori îți dorești ca fiul sau fiica ta să învețe din prima ceea ce îi explici, sau să facă ce are de făcut fără ca tu să îi amintești de o sută de ori. În momentele când simți că îți pierzi răbdarea reamintește-ți că un copil are propriul ritm de învățare și de dezvoltare, pe care un părinte trebuie să îl respecte. Așteaptă cu răbdare, va merita!
4. **Fii mândru!** Este firesc să fii mândru de propriul copil și să îl lauzi în fața prietenilor și a colegilor. La fel de important este însă ca fiul sau fiica ta să știe că tatăl lor se mândrește cu ei. Spune-i copilului tău care sunt acele lucruri prin care el te face să fii mândru! Îți garatez că se va strădui să le facă mai des.
5. **Fii onest!** Pentru copilul tău, ești un model. Copilul tău va învăța de la tine să mintă sau să spună adevărul. Este important de aceea să fii onest față cu copilul tău. În situațiile în care consideri că este mai bine pentru copilul tău să nu afle unele lucruri, mai bine spune-i asta, decât să îl minți.
6. **Fii ferm!** Regulile nu funcționează fără consecvență și perseverență. Ori de câte ori copilul tău încalcă regula stabilită sunt aplicate consecințele negociate în prealabil. Dacă, de exemplu, ai negociat cu fiul tău că poate folosi computerul timp de o oră, iar

el a depășit cu 20 de minute timpul negociat, taie 20 de minute din timpul alocat pentru computer a doua zi. Excepțiile de la regulă sunt bine venite atât timp cât rămân excepții. Ele vor arăta că poți fi înțelegător și flexibil atunci când este cazul.

7. **Fii tu însuși!** Naturalețea și firescul sunt esențiale în preajma copiilor. Dacă, copilul tău, va vedea două modele de comportament și atitudine – unul când ești cu el și altul când ești în contexte sociale diverse, își va pierde încrederea în tine și va învăța că este în regulă să ne “prefacem” atunci când asta servește intereselor noastre.
8. **Fii întâi tată și apoi prieten!** Deși ar fi ideal să reușim să fim părinții și prietenii copiilor noștri în același timp, să ne amintim că înainte de orice, suntem părinți. Copilul tău are nevoie în primul rând să îi fi tată, și apoi prieten. Prieteni va găsi și la școală sau în parc, dar tu ești unul singur. Iar dacă tu nu ești acolo, va căuta modelul tău în altă parte.
9. **Fii respectuos!** Este important să îl înveți pe copilul tău să te respecte; va fi o lecție ușor de învățat dacă îl respecti și tu pe el. Lasă-i libertatea să se manifeste, să crească, să aibă propriile opinii, chiar dacă asta înseamnă să te contrazică! Tratează-l de la egal la egal și respectă-i deciziile, chiar dacă tu consideri că nu sunt cele mai bune. Oferă-i sfatul tău dar nu te supăra dacă nu îl urmează. Doar așa va deveni un adult autonom, responsabil, capabil să își ia viața în propriile mâini.
10. **Fii prezent!** Copiii au nevoie de un tată care să fie “acolo” când au nevoie, care să le acorde atenție, care să se intereseze de ei și de evoluția lor, care să facă lucruri cu ei. Timpul și atenția oferită copiilor sunt ingredientele cheie prin care ei vor realiza că tata îi iubește, că pentru tata ei contează.

**Cu siguranță, a fi un bun tată presupune mult mai multe lucruri, dar acesta este un început. Dacă faceți măcar o parte din ceea ce este scris mai sus ... și mai ales dacă sunteți măcar o parte din ceea ce s-a scris, înseamnă că ați făcut pași importanți pe drumul cel bun, acel drum care duce către inima copilului vostru.**

### ***EDUCAȚIA RUTIERĂ ȘI PREȘCOLARI...***

Prof. Mihaela Popescu  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Copilăria este o lume fermecată, în care se poate întâmpla orice. Orice! Este vârsta la care suntem cel mai aproape de Dumnezeu și de toate tainele existenței. Ne putem întâlni oricând cu balaurul cu șapte capete, cu Zgrițuroaica cea haină, putem fi vrăjitori, eroi din filme sau benzi desenate, putem vizita orice loc din lume cu ochii minții și să credem că am fost acolo cu adevărat... Strada...este însă realitate! O realitate care din păcate de multe ori ia de lângă noi persoane dragi, copii, adulți, părinți. În toată acțiunea educativă pe care o realizăm un singur cuvânt este important: **viața** – viața noastră, a copiilor, a celor din jur este cel mai frumos dar primit și trebuie să avem grijă de ea! Viața este darul cel mai de preț pe care îl avem. De aceea, cei mici trebuie învățați să-și apere viața, dar și să intervină dacă pot, pentru a salva o viață.

Învățământul preșcolar este o etapă importantă în dezvoltarea copilului, deoarece construiește și delimitează principalele trăsături de personalitate. În perioada preșcolară copilul dobândește și își dezvoltă îndemânări, abilități, capacități, învață să înțeleagă și să aprecieze conduita celor din jurul său, începe să cunoască, în parte,

valoarea socială a acțiunilor sale, pentru ca, mai târziu, să înceapă a se conduce după anumite norme morale, prin raportarea faptelor proprii la faptele semenilor adulți.

Educația rutieră reprezintă unul din elementele esențiale ale civilizației moderne, componentă a educației civice, în spiritul normelor de comportare corectă în mediul ambiant. Orice cetățean, indiferent de vârstă trebuie să respecte regulile impuse de societate, în legătură cu modul în care se efectuează traficul.

După cum se știe copii constituie unul din cele mai vulnerabile grupuri de utilizatori rutieri, datorită faptului că sunt mici de statură și lipsei experiență în traficul rutier. Copiii nu posedă o viziune clară a traficului și le este greu se evalueze atât viteze cât și distanțe. De exemplu, un copil poate să vadă o mașină apropiindu-se cu mare viteză și totuși să creadă că mai are suficient timp să culeagă o minge care s-a rostogolit în drum. Familiarizarea cu regulile de circulație și cunoașterea lor se face de la cea mai fragedă vârstă prin forme și mijloace de realizare specifice fiecărei grupe de vârstă, educația în spiritul normelor de comportare civilizată și corectă pe stradă se realizează în grădiniță și familie. Educatoarele, prin mijloacele cele mai adecvate și accesibile transmit copiilor la început cele mai elementare norme de circulație, apoi, odată cu vârsta, diversifică și multiplică volumul de cunoștințe transmise. Încă din perioada antepreșcolară, ar trebui ca părinții să se plimbe cu copiii prin unele locuri aglomerate, și să le explice că trebuie să folosească niște reguli pe stradă și să respecte niște norme de comportare adecvată, pe stradă, pe trotuar, în mijloacele de transport.

Noi, educatoarele, prin întreaga paletă de activități, trebuie să îi ajutăm pe copii să-și depășească teama față de stradă și circulație, să le formăm sentimente de respect față de agentul de circulație, să înțeleagă ce consecințe, uneori ireparabile, pot avea jocurile organizate în spațiul nepermis, clipe de neatenție, o regulă de circulație neînțeleasă la timp.



### SFATURI ȘI TRUCURI PENTRU PĂRINȚI

Prof. Mihaela Popescu  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

*☞ Trebuie să ne concentrăm asupra independenței și încrederii copilului în propriile forțe. Trebuie să avem încredere în el.*

- ☞ Lăsați-l să ia singur geaca, căciula, încălțămintea....*
- ☞ Să facem încercări, probe de despărțire ducând copiii la prieteni și bunici.*
- ☞ Să facem posibile relațiile cu alți copii, prieteni.*
- ☞ Să încurajăm vizitele la prieteni chiar și fără mami sau tati.*
- ☞ Să mergem cu copilul în parcuri, terenuri de joacă.*
- ☞ Toate acestea să nu le începem doar cu o săptămână – două înainte de a începe grădinița, ci chiar mai repede.*
- ☞ Să vorbim cu copilul din timp despre grădiniță.*
- ☞ Să răspundem la întrebările copilului.*
- ☞ Să vorbim cu copilul despre grădiniță, chiar dacă acesta respinge ideea în sine.*
- ☞ Să ne comportăm și să discutăm acest subiect cu copilul ca și cum ar fi normal să reacționeze astfel.*
- ☞ Să cumpărăm împreună lucrurile pentru grădiniță, lăsându-i chiar să le aleagă: papucei de casă, gentuță pentru grădiniță, ș.a.*





### **SEMNIFICAȚIA MĂRȚIȘORULUI**

Text cules de,  
Prof. Mihaela Popescu  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Una din legendele simbolului primăverii ne spune că odată soarele a coborât pe pământ, luând chipul unui tânăr, pentru a participa la o horă dintr-un sat. Zmeul cel rău, văzând că a luat chipul unui tânăr, l-a răpit și l-a închis într-o temniță, provocând suferință întregii naturi. Se spune că râurile au încetat să mai curgă, păsările nu mai cântau...până nici copii nu mai râdeau.

Nimeni nu știa ce să facă până când, un tânăr voinic s-a hotărât să îl înfrunte pe zmeu și să elibereze soarele. Acesta a pornit la drum, având puterea multora dintre pământeni. Călătoria tânărului a durat 3 anotimpuri: vara, toamna și iarna. Spre sfârșitul iernii, acesta a găsit castelul zmeului și s-au luptat zile întregi până când zmeul a fost doborât. Slăbit și grav rănit, tânărul a reușit să ajungă până la temnița soarelui, l-a eliberat, după care a murit, sângele acestuia curgând pe zăpada albă. Soarele a urcat pe cer și a vestit venirea primăverii, umplând de fericire inimile pământenilor. De atunci, tinerii împletesc doi ciucurași, unul alb și unul roșu, oferindu-i fetelor pe care le iubesc sau celor apropiați. Roșul semnifică dragoste pentru tot ce este frumos, amintind de culoarea sângelui tânărului voinic. Albul simbolizează sănătatea și puritatea ghiocelului, prima floare a primăverii.

O altă legendă a marțișorului ne spune că într-una din zile, umblând cu oile pe munți, baba Dochia a găsit o pară pe care a legat-o cu un fir de ață. Toate acestea s-au întâmplat într-o zi de 1 Martie, de atunci extinzându-se obiceiul.

### **Descoperiri arheologice**

Trecând de la legende la lumea de basm la cea reală, descoperirile arheologice arată că se celebra prima zi a primăverii încă de acum 8000 de ani, pe vremea dacilor simbolurile primăverii fiind confecționate din timpul iernii, urmând să se poarte după ziua de 1 Martie. Pe atunci marțișoarele erau fie niște pietricele colorate în alb și roșu înșirate pe o ață fie o monedă (sau mai multe) legate cu fire subțiri de lână albe și negre

(în unele locuri alb cu roșu). Dacii credeau că mărțișoarele aduceau și le purtau până când înfloreau copacii.

### În zilele noastre...

În zilele noastre, bănuțul purtător de noroc al dacilor aproape că a dispărut, el fiind înlocuit cu diferite personaje din lumea desenelor animate, cu animăluțe din plastic sau din sticlă, inimioare, fețe zâmbitoare, pietricele frumoase colorate sau orice poate atrage un cumpărător grăbit sau în pană de idei. Ziua de 1 Martie are o bogată încărcătură comercială, încărcătură care o depășește de multe ori pe cea tradițională.

Dar... trecând peste partea comercială, putem spune că în zilele noastre, obiceiul este ca orice femeie (doamnă sau domnișoară) să primească un mărțișor. Orice bărbat care se respectă oferă șefei, kolegei sau persoanei iubite un mărțișor, reprezentantele sexului frumos mândrindu-se în aceea zi cu mărțișoarele primite.

Tradiția spune că mărțișorul se poartă până în momentul în care înfloresc trandafirii sau vișinii. Atunci firul roșu se pune pe un trandafir sau pe o ramură a unui vișin. În alte regiuni, mărțișorul se poartă atât cât durează zilele Babelor sau până la Florii, când se scoate și se agață de crengile unui copac. Se crede că, acă pomul va rodi, omul va avea noroc. Atunci când mărțișorul este aruncat după o pasăre, purtătorul va fi ușor precum pasărea.



### TRADIȚII ȘI OBICEIURI DE PAȘTE

Prof. Păsărescu Elena  
Grădinița PN Dragotești, Gorj

Paștele este cea mai importantă sărbătoare a creștinătății și s-a sărbătorit pentru prima dată în jurul anului 1400 înainte de Hristos. Deși Paștele este cea mai importantă sărbătoare a creștinătății și reprezintă Învierea Mântuitorului Iisus Hristos, aceasta a fost mai întâi o sărbătoare iudaică (cuvântul Paște își are etimologia în cuvântul ebraic pesah, care înseamnă trecere) și simboliza eliberarea evreilor din robia egipteană și trecerea prin Marea Roșie, pe pământul făgăduinței.

#### Ouăle de Paști

Ouăle roșii simbolizează sângele vărsat de Iisus pentru mântuirea omenirii. Legenda spune că după răstignirea lui Iisus, Pilat a fost invitat la o petrecere. Atunci un soldat a intrat în încăpere și a strigat că Iisus a Înviat. Pilat, neîncredător, a spus că va crede acest lucru doar atunci când oul pe care îl ținea în mână se va înroși. Și oul s-a înroșit pe loc, iar Pilat a scăpat oul pe jos care a crăpat. Tot de atunci a rămas și obiceiul ca de Paște să se ciocnească ouăle.

O altă legendă spune că în dimineața Duminicii după Înviere, o copilă mergea cu un coș cu ouă la Ierusalim pentru a le vinde. Copila s-a întâlnit pe drum cu un evreu, care bucuros de vestea învierii lui Iisus, în loc de bună ziua i-a spus copilei Hristos a înviat. De atunci a rămas obiceiul ca de Paște oamenii să se salute în acest fel.

Ciocnitul ouălor de Paște se face după reguli bine știute. Persoana mai în vârstă ciocnește primul oul ținut în mână de o persoană mai tânără, și rosteste "Hristos a Înviat", iar celălalt îi răspunde cu "Adevarat a Înviat". În unele zone ale țării, există tradiția ca în dimineața de Paște, întreaga familie să își spele fața cu apă nouă, în care se



pune un ou roșu. Există astfel credința că cel care se spală în această apă va fi tot anul frumos și sanatos ca un ou roșu. Cojile ouălor mâncate de Paște sunt păstrate și puse apoi în brazdă pentru ca pământul să fie roditor. Cine mănâncă în ziua de Paște prima oară ouă, va fi ușor peste an.

### Mielul de Paște

Mielul de Paște este un alt simbol al acestei sărbători creștine și reprezintă simbolul lui Iisus. Ca și Mântuitorul, mielul este o jertfă adusă creștinătății. Mielul este și mâncarea tradițională de Paște și este pregătit după mai multe rețete, în funcție de zonă. Un alt preparat simbolic al sărbătorii de Paște este și drobul din carne de miel. Mielul pregătit pentru masa de Paște era fript cu toate măruntaiele la cuptor, fără a fi fiert și fără a i se zgrobi vreun os.

### Deniile din Săptămâna Mare

Deniile reprezintă unele dintre cele mai profunde slujbe ale creștinătății. Deniile se țin în Postul Mare al Paștelui, iar cele mai frecventate sunt cele din ultima săptămâna postului, în Săptămâna Mare. Deniile au apărut o dată cu creștinismul și se practică îndeosebi la lăsatul seri, după ora 18:00.

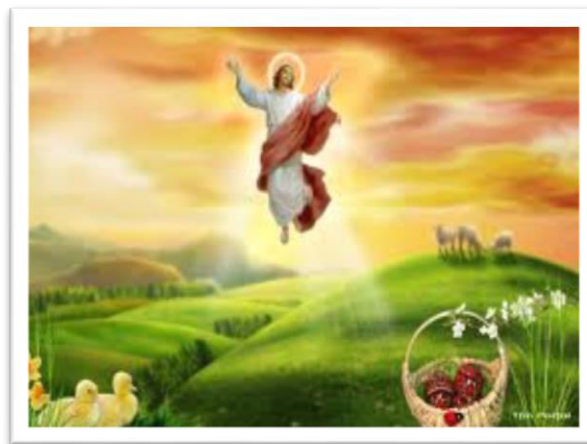
Deniile din Săptămâna Mare încep cu seara de Florii și țin apoi de luni până vineri, când preoții rostesc rugăciuni rituale și citesc fragmente din Vechiul Testament. Tradiția spune că până la începerea Deniilor, casa trebuie să fie curată, iar pomii și gardurile vopsite. Femeile care merg la biserică pentru slujba Deniilor trebuie să poarte pe cap o năframă neagră.

Perioada de post care pregătește credincioșii pentru cea mai importantă sărbătoare religioasă este presărat cu obiceiuri străvechi dintre cele mai frumoase, care culminează însă în Săptămâna Mare.

Roșirea ouălor, spălatul pe picioare sau pregătirea hainelor noi sunt doar câteva dintre tradițiile ce trebuie respectate înainte de Paște.

- 📖 În Săptămâna Mare, care este de altfel și cea mai aspră perioadă a postului, se fac ultimele pregătiri în bucătărie, de la vopsirea ouălor, coacerea cozonacilor și până la tradiționalul drob de miel care nu trebuie să lipsească de pe masa de Paște.
- 📖 Cunoscută și ca Joia Patimilor, Joia Mare este prima zi înainte de Paște când se duc ouă roșii la biserică.
- 📖 Potrivit obiceiului, astăzi este cel mai bine de vopsit ouă pentru că ele se vor păstra proaspete tot anul. De altfel, tradiția spune că este bine să păstrezi un ou de la un an la altul.
- 📖 Nu este bine să dormi în această zi. Bătrânii cred și astăzi că cine doarme în Joia Mare va fi lenes tot anul.
- 📖 În Vinerea Patimilor, sau Vinerea Mare, se duc flori la biserică. Tot acum are loc și ritualul religios în care creștinii trec pe sub masă de trei ori, întrea procesiune simbolizând greutatea prin care a trecut Mântuitorul când și-a purtat crucea pe drumul spre răstignire.
- 📖 „Vinerea Seacă”, așa cum mai este numită în popor, reprezintă cea mai grea perioadă a postului. Bătrânii cred că cei care țin postul negru (fără apă și mâncare) vor fi feriți de boli tot anul și vor avea spor.

- 📖 Joia Mare este cea mai importantă zi din Săptămâna Mare, căci acum au avut loc cele mai importante ritualuri: spălarea picioarelor ucenicilor de către Mantuitorul, Cina cea de Taina, rugaciunea din grădina Ghetsimani și vinderea Domnului de către Iuda. Iar în seara acestei zile are loc Denia celor 12 Evanghelii, una dintre cele mai importante denii de Paști.
- 📖 În zona Munteniei se păstrează obiceiul spălării picioarelor unui copil.
- 📖 În această zi se aprind lumânări la ferestre deoarece sau se aprind focuri afară, căci, potrivit credinței populare, în această seară lumea celor vi se întrepătrunde cu cea a morților. Este, de asemenea, și ultima pomenire a morților din acest post.
- 📖 În unele zone din sud, fetele obișnuiau să își pună 12 dorințe pe ață. Acestea legau câte 12 noduri pe un fir de ață care aveau să se împlinescă doar dacă nodurile puteau fi dezlegate după Înviere. Ața se punea apoi sub pernă, crezând că în acest fel își visau ursitul.
- 📖 Tradiția populară spune că este bine ca la Înviere să te îmbraci cu o cămașă nouă. De altfel, și bucatele trebuie duse la biserică în oale noi.
- 📖 În unele locuri, cu precădere în zona Clujului, de Joia Mare un flăcău era însărcinat să strigă în sat păcatele tinerilor săvârșite în timpul postului.
- 📖 De astăzi și până în ziua de Paște, la biserică se aude toaca.



### ***CU MUTRITELE CIUDATE... - POVESTE DE PAȘTE ÎN RIME***



Azi, în coșul nu știu cui,  
Ouăle ce-ar fi fost pui  
Dorm pe burtă, istovite,  
Colorate, dichisite,  
De o gospodină bună.  
Iată că și ceasul sună,  
Răsfirând somnul profund,  
Și se-ntind leneș, căscând.

Un ou haios, zvăpăiat,  
Într-un cot s-a ridicat  
Și văzând pe celelalte  
Cu mutrițele ciudate,  
L-a pufnit un răs ștregar,  
Fără să aibe habar  
Că și fața lui, albită,  
Doar în roșu e mânjită.



Țintind c-un arătător,  
Spre un ou mov, rotunjor,  
Hohotește, făcând glume:  
- Te-a învinețit, ce lume!  
Ești așa caraghios,  
Cin' te-a ouat, un cocoș?  
Tiii, pe fața ta, de vată,  
Văd o uriașă pată!

S-a tot amuzat nespus!  
Ouăle, sărind în sus,  
S-au privit întrebătoare  
Și-au țipat grozav de tare  
Când văzură că, din toate,  
Nu-i nici unu ca un lapte!  
- Doamne, ce s-a întâmplat?  
Parcă-n tușuri ne-am scăldat!



Un ou în strai gălbior,  
Tot masându-și un picior,  
Amorțise de ședere;  
- Am rochița ca de miere!  
Aoleu, mă simt jenat,  
În rochiță? Sunt băiat!  
Iar tu nu mai râde-n van,  
Că arăți ca un golan!



Nas murdar, chipul la fel,  
Și pe gene mult rimel,  
Corp neîngrijit, cu pete...  
Vezi oglinda din perete?  
Fugi, zgâiește-te în ea,  
Apoi râzi de-ai mai putea!  
Iar de-atâta chicoteală,  
Albușul ți-a dat pe-afară!

Să mai rădă? N-a putut!  
Căci atunci când și-a văzut  
Fața sa multicoloră

A bocit strașnic o oră,  
Până când un prichindel  
A scos straiul de pe el  
Și, flămând, ori pofticios,  
L-a mâncat. Ce delicios!



Nu v-am spus? Ah, m-am grăbit!  
Băiețelul l-a ciocnit  
Cu un ou vopsit ca macul,  
I-a spart capul, uf, săracul,  
Tot frecându-se, icnind,  
Auzise șopotind:  
- Eden, Hristos a Înviat!  
- Adevărat a Înviat!



### **MĂRȚIȘOR**

Alb și roșu firicel  
Mărțișorul frumușel  
Ne cheamă pe toți afară:  
„Haideți, este primăvară!”

### **S-A 'NȘELAT UN GHIOCEL**

În grădină, deodată,  
A ieșit un ghiocel.  
Tremură de frig, săracul,  
N-are paltonaș pe el!

Iarna crudă și zăludă  
L-a 'nșelat c-un strop de soare,  
Și-acum tremură de spaimă  
Sub potopul de ninsoare.

- Floare mică și plăpândă,  
Cuib deschis spre primăvară!  
Stai cuminte, dormi în pace,  
Când e cald să răsari iară.



Dar să n-amăgească iarna  
Iar cu raze ce-ncălzesc!  
Stai cuminte și așteaptă  
Că vin eu să te trezesc!

### ***E ZIUA TA, COPILE!***



Lunecând pe bolta-albastră  
A venit întâi o stea  
Ca să-mi scrie pe fereastră:  
- Să trăiești, e ziua ta!

A venit și-o rândunică,  
Tot lângă fereastra mea!  
Ciripind a vrut să-mi zică:  
- Să trăiești, e ziua ta!

Și salcâmul plin de floare,  
Frunza-ntr-una-și legănă;  
Să-mi șoptească o urare:  
- Să trăiești, e ziua ta!



Dar și flori și cânt și stele,  
Toate le-am putut afla,  
În urarea mamei mele  
Să trăiești, e ziua ta!

### ***COPILĂRIA, UN IZVOR DE VISE***

Copilăria e-un izvor de vise  
Ca minunatele narcise  
Înflorește ca un trandafir  
Și ne mângâie ca un zefir.

Copilăria e-un lucru minunat  
E locul unde ne-am jucat  
E timpul în care suntem fericiți  
Și de către părinți iubiți.





### NUMEROGRAMA ZILEI DE NAȘTERE

Text cules de,  
Director, Prof. Ileana Lastoviețchi  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Pentru a realiza numerograma zilei de naștere este important să desenezi un tabel cu 3 rânduri și 3 coloane, care să cuprindă toate cifrele de la 1 la 9.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

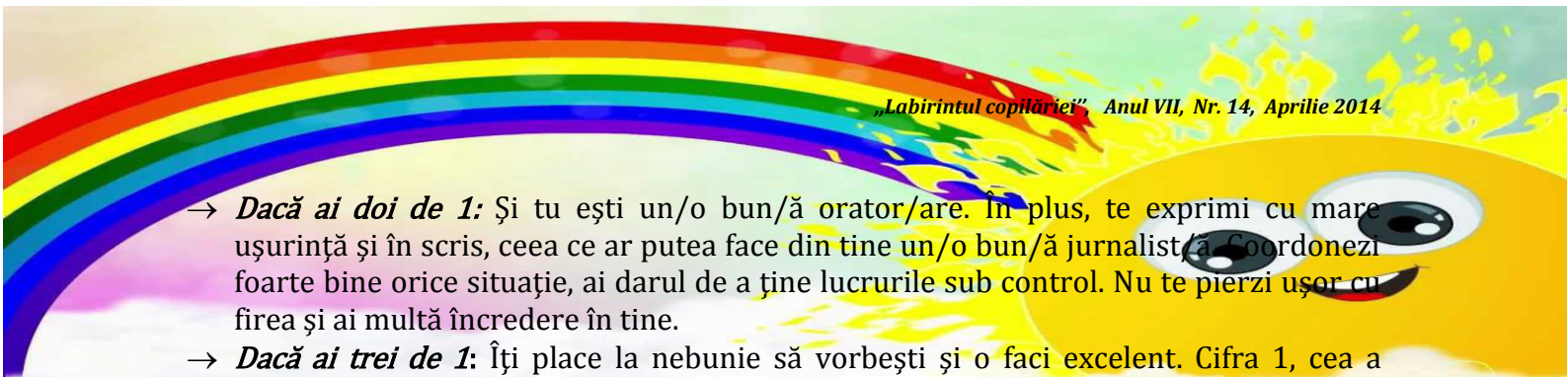
Următorul pas este să scrii desfășurat pe hârtie data la care te-ai născut și să desenezi un nou tabel ale cărui căsuțe să le lași însă goale. Treci apoi în fiecare căsuță corespunzătoare câte cifre de 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, sau 9 sunt în data nașterii tale. Astfel, dacă te-ai născut pe data de 16.09.1977, numerograma va arăta în felul următor:

11	---	---
---	---	6
77	---	99

Adică, vor fi 2 de 1, 2 de 9, 2 de 7 și un 6.

#### CIFRA 1 - CIFRA SOCIALIZĂRII

- **Dacă cifra 1 lipsește:** Nu ai foarte mare încredere în tine, ceea ce îți va dauna cu siguranță. Dacă înveți să îți descoperi talentele și personalitatea, vei avea parte de multe succese.
- **Dacă ai un singur 1:** Cu siguranță ești o persoană căreia nu-i este teamă de mulțimi. Ai talent oratoric și îți găsești cuvintele cu ușurință. Deși ești un/o extravertit/ă în viața socială, în cea privată, faci greșeala de a nu da frâu liber sentimentelor. Ești o persoană perfect conștientă de propria valoare, ai un caracter puternic și nu te temi de provocări.

- 
- **Dacă ai doi de 1:** Și tu ești un/o bun/ă orator/are. În plus, te exprimi cu mare ușurință și în scris, ceea ce ar putea face din tine un/o bun/ă jurnalist/ă. Coordonezi foarte bine orice situație, ai darul de a ține lucrurile sub control. Nu te pierzi ușor cu firea și ai multă încredere în tine.
  - **Dacă ai trei de 1:** Îți place la nebunie să vorbești și o faci excelent. Cifra 1, cea a persoanelor comunicative, te caracterizează foarte bine. Relaționezi minunat cu oamenii. Uneori poți părea prea expansiv/ă sau ironic/ă. Fii însă atent/ă: talentul și inteligența te pot lăsa pradă bârfei!
  - **Dacă ai patru sau mai mulți de 1:** Îți dorești să realizezi prea multe în viață și, din fericire, destinul te-a înzestrat cu multa ambiție.  
Dacă însă nu realizezi cu succes ceea ce ți-ai propus, cazi în depresie și te simți frustrat/ă. Ai aptitudini de lider și nu te dai în lături de a pune osul la treabă.

#### CIFRA 2 - CIFRA INTUIȚIEI

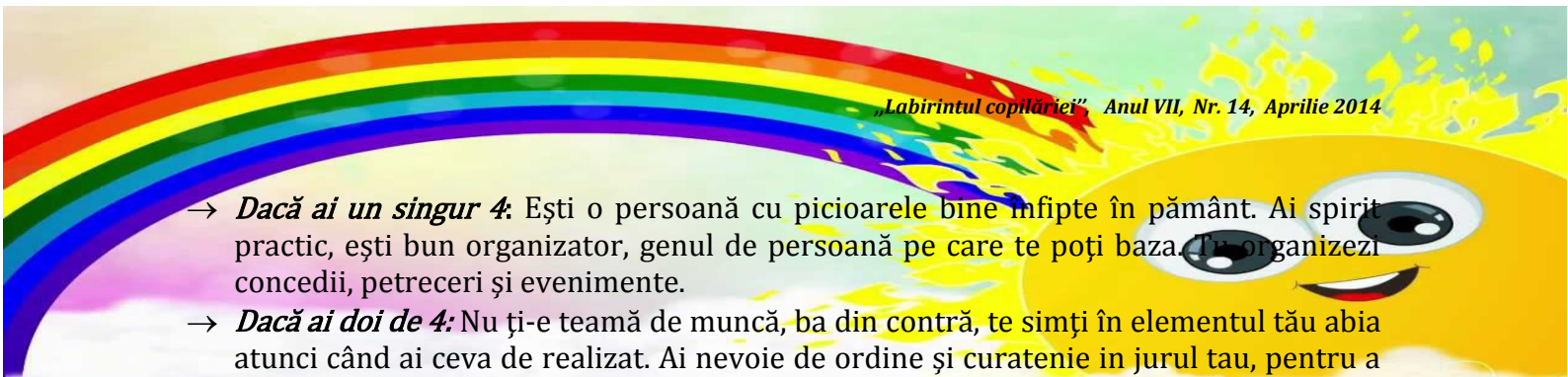
- **Dacă cifra 2 lipsește:** Nu ești o persoană foarte cooperantă. Uneori nu-i tratezi cu respectul convenit pe cei din jur, ceea ce poate naște multe animozități.
- **Dacă ai un singur 2:** Ai o intuiție excelentă. Simțul acesta te ajută să îți dai seama cu cine ai de-a face, chiar înainte de a cunoaște foarte bine persoana. De obicei, nu dai greș atunci când pui cuiva o șampilă. Nu te omori după lucrul în echipă, iar competiția nu este pe placul tău.
- **Dacă ai doi de 2:** Atenție, mai ales la anturajul în care intri! Nu se poate spune despre tine că ai fi o fire ușor influențabilă, dar e bine să te ferești de indivizi care nu pot ajunge să înțeleagă inteligența ta. Din nefericire, tu nu prea ai încredere în intuiția ta, adeseori excelentă, care te-ar putea scoate de multe ori dintr-o situație nefericită.
- **Dacă ai trei sau mai mulți de 2:** Cel mai teamă îți este de faptul că, ai putea fi perceput/ă ca un om slab. Din această cauză, te camuflezi în spatele unei măști de persoană rece, insensibilă. Greșit! Emotivitatea și sentimentalismul nu sunt defecte. Nu-ți place să fii împins/ă de la spate și nici, mai ales, să ți se spună că trebuie să iei atitudine.

#### CIFRA 3 - CIFRA CUNOȘTINTELOR

- **Dacă cifra 3 lipsește:** Nu ai înclinație către științele exacte, creativitatea este domeniul tău forte. Cu multă încredere și muncă, ești capabil/ă de mari succese.
- **Dacă ai un singur 3:** Îți place la nebunie să acumulezi cât mai multe cunoștințe. Ești o persoană spirituală, cu simțul umorului. Ești optimist/ă și îi molipsești și pe alții cu entuziasmul tău.
- Ai imaginație și dacă îți alegi, în profesie, un domeniu în care să o exploatezi cum trebuie, te poți bucura de un imens succes. Ești un bun prieten care, la nevoie, își dă și cămașa de pe el.
- **Dacă ai doi de 3:** Ai grijă însă, să nu o iei pe cărări greșite și să începi să-ți faci în minte tot felul de scenarii apocaliptice. Uneori ești cam visător/are, ceea ce dăunează laturii practice a temperamentului tău.
- **Dacă ai trei sau mai mulți de 3:** Ești preocupat/ă de activitățile spirituale. Cu toate acestea, nu trebuie să ignori activitățile care să te solicite din punct de vedere fizic. Poți cădea de multe ori pradă visării și să pierzi contactul cu realitatea, ceea ce va atrage oprobiul colaboratorilor sau al celor din familie.

#### CIFRA 4 - CIFRA ORGANIZĂRII

- **Dacă cifra 4 lipsește:** Te plictisesc toate activitățile de rutină, ceea ce te face să amâni rezolvarea unor probleme. Este posibil să ai probleme la serviciu din această cauză.

- 
- **Dacă ai un singur 4:** Ești o persoană cu picioarele bine înfipite în pământ. Ai spirit practic, ești bun organizator, genul de persoană pe care te poți baza. Te organizezi concedii, petreceri și evenimente.
  - **Dacă ai doi de 4:** Nu ți-e teamă de muncă, ba din contră, te simți în elementul tău abia atunci când ai ceva de realizat. Ai nevoie de ordine și curatenie în jurul tau, pentru a te simți în regula.
  - **Dacă ai trei sau mai mulți de 4:** Ai talent pentru lucrurile migăloase. Îți place să faci și să desfaci cu propriile mâini, să meșterești prin casă. Muncești până la epuizare, fiind adeptul/a dictonului, "Munca îl înobilează pe om". Nu uita să mai iei și pauze, din când în când, pentru a nu te epuiza foarte tare.

#### **CIFRA 5 - CIFRA CURAJULUI**

- **Dacă cifra 5 lipsește:** De cele mai multe ori, ai nevoie să fii împins/ă de la spate pentru a întreprinde ceva. Ești precum un taur greoi, care se urnește greu. Nu este vorba de lene, doar de o nehotărâre fără margini. Nu știi încotro să o iei și este mult mai comod să nu iei decizii. În cazul în care ești nevoit/ă să treci la fapte, te pierzi cu firea și îți trebuie puțin timp pentru a-ți intra în formă.
- **Dacă ai un singur 5:** Ești extrem de hotărât/ă. Dacă ți-ai pus în cap să faci ceva, nu vei precupeți nici un efort pentru a-ți îndeplini misiunea. Ești în permanență motivat/ă de ceva, fie că e vorba de beneficii materiale sau sentimentale. Optimismul și abnegația ta se transmit cu ușurință și altora, pe care reușești să-i mobilizezi fără prea mari eforturi. Restricțiile de orice fel te scot însă din sărite. Puțin autocontrol, în astfel de situații, nu strică, altfel vei avea de suferit în viața sentimentală.
- **Dacă ai doi de 5:** Este foarte bine că ești o persoană ambițioasă și hotărâtă. Asta te poate face să-ți pierzi controlul și să ai senzația că toată lumea trebuie să fie la fel de creativă și de inteligentă ca tine. Nu uita însă că nu toți oamenii pot fi pe aceeași frecvență! Atenție la marea nevoie de libertate care, poate dăuna!
- **Dacă ai trei sau mai mulți de 5:** Ești campionul/ana curajului! Nu-ți este teamă să îți asumi multe riscuri în viață, dacă simți că asta va aduce un pic de prosperitate în familie sau succes în viața profesională. Ești în permanență pus pe fugă.


#### **CIFRA 6 - CIFRA FAMILIEI**

- **Dacă cifra 6 lipsește:** Nu se poate spune despre tine că întreaga ta existență se învârte în jurul familiei. Te axezi pe viața profesională.
- **Dacă ai un singur 6:** Pentru tine, din contră, viața de familie este foarte importantă. Cauți mereu echilibrul în viața personală și te transformi într-un/o adevărat/ă leu/oiacă, dacă cineva atentează la liniștea căminului tău.
- **Dacă ai doi de 6:** Ești destul de panicat/ă de felul tău și îți faci griji din orice. Și pentru tine este foarte importantă viața de familie. Ești un/o soț/ie minunat/ă și un tată/o mamă devotat/ă. Ții minte orice detaliu, lucru care, nu este întotdeauna un mare avantaj.
- **Dacă ai trei sau mai mulți de 6:** Ești atât de implicat/ă în viața de familie, încât uiți de tine aproape mereu. Deși ai fost înzestrat/a cu talente artistice și creativitate, stilul casnic pe care l-ai adoptat, te împiedică să te dezvolți pe plan artistic. Ești foarte grijuliu/e cu copiii tăi și intri în panică ușor dacă li se întâmplă ceva.

#### **CIFRA 7 - CIFRA ÎNCREDERII**

- **Cifra 7 lipsește:** Nu îți place să ți se dea indicații. Detești intruziunea celorlalți în viața ta. Ai chemare către spiritualitate și ești condus/ă de un puternic spirit justițiar. Dacă vrei să reușești în viață și să te bucuri de respectul celorlalți, învață să-i ascuți, chiar dacă nu ești dispus/ă să le pui în aplicare sfaturile.



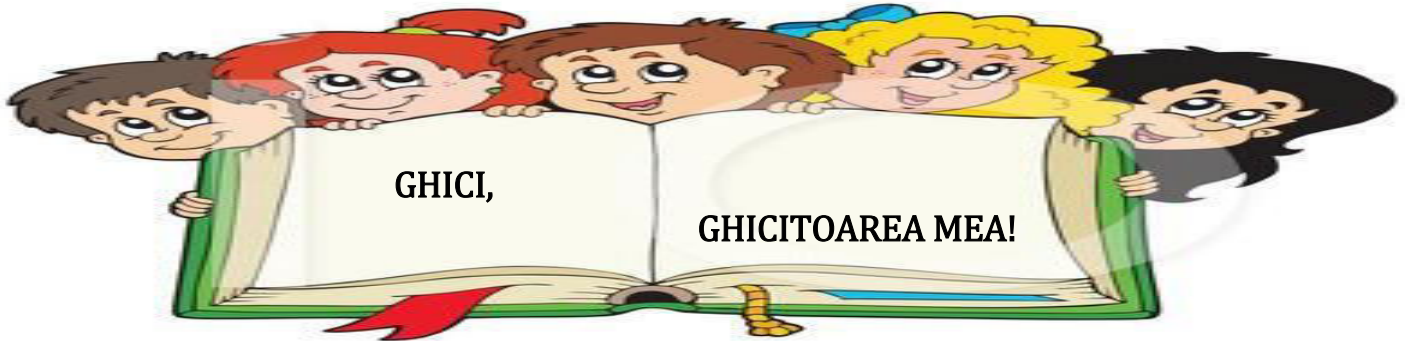
- 
- **Dacă ai un singur 7:** Ești Toma Necredinciosul. Din punctul tău de vedere, teoria lui Darwin este perfect adevărată, iar divinitatea lipsește cu desăvârșire din actul creației umane. Nu prea ai încredere în forțele tale.
  - **Dacă ai doi de 7:** Ai înclinație către ezoterism. Te pasionează științele oculte, dar ai în același timp o profundă înclinație către credință. Cauți răspunsuri la tot pasul și încerci să pătrunzi cu mintea marile taine ale Universului.
  - **Dacă ai trei sau mai mulți de 7:** Faci compromisuri și te lași, de cele mai multe ori, pe un plan secundar, în favoarea altora. Că e vorba de copii, părinți sau partener de viață, tu ești întotdeauna mai puțin important/ă decât ei. Ai o mare înțelepciune și ești mânat/a de fapte bune. Cu toate acestea, e posibil să se profite de pe urma ta. Ești un/o prieten/a loial/a, care are întotdeauna ușa deschisă pentru oricine se află la ananghie.

#### CIFRA 8 - CIFRA BANILOR

- **Dacă cifra 8 lipsește:** Ești un pic prea generos/oasă și îți place să arunci cu banii în stânga și-n dreapta. Nu ar lipsi puțin mai multă organizare, pentru a o scoate la capăt cu succes.
- **Dacă ai un singur 8:** Ești o persoană respectuoasă. Nu uiți ziua de naștere a celor dragi și nu uiți niciodată să recunoști meritele celor apropiați, atunci când ești obligat/ă de a le evidenția. Ești foarte meticulos/oasă și organizezi orice activitate până la cel mai mic detaliu.
- **Dacă ai doi de 8:** Ai o fire maiestuoasă. Personalitatea ta puternică, îi sufocă uneori pe cei din jur. Cu toate acestea, dacă este cazul, apreciezi la justa valoare eforturile lor. Ești o fire materialistă și te simți bine doar atunci când ai o stabilitate financiară. Asta face să ai un real talent pentru afaceri.
- **Dacă ai trei sau mai mulți de 8:** Faci bani ușor, pentru că ai chemare către afaceri. Puțin echilibru nu ar strica însă. Asta dacă nu vrei să te transformi într-un Hagi Tudose. În cazul tău, averea nu face din tine un mare filantrop, ci te transformă într-un/o zgarcit/ă.

#### CIFRA 9 - CIFRA RAȚIONALĂ

- **Dacă cifra 9 lipsește:** Ești cu capul în nori! Ai nevoie de mai multă atenție, sau de prezența unei persoane pragmatice, pentru a te aduce cu picioarele pe pământ.
- **Dacă ai un singur 9:** Ești o persoană cooperantă și pacifistă. Nu-ți place zgomotul, nu suportă nici dezbinarea. Ești adepta bunei înțelegeri. Ai o fire ușor idealistă, care te face să mai pierzi, din când în când, contactul cu realitatea.
- **Dacă ai doi de 9:** Orice faci, treci mai întâi prin filtrul gândirii. Pui mare accent pe capacitățile tale intelectuale. Cu toate acestea, din cauza personalității tale dramatice, te transformi uneori într-o Anna Karenina modernă. Nu lăsa emotivitatea să te domine!
- **Dacă ai trei sau mai mulți de 9:** Ești genul de persoană în stare să adune toți căteii și persoanele fără adăpost de pe stradă. Te sensibilizează suferința altora și și-ai dori să ai atâta putere, încât să-i poți ajuta pe toți. Cu toate acestea, fiind un om bun, unii semeni profită de tine.



### GHICITORI DESPRE VARĂ

Culese de,  
Ed. Otilia Mercurean  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Este cald și veselie,  
A-nceput vacanța mare,  
E plăcut să stai la soare,  
Dar, ce anotimp e oare?

(Vara)

De pe cer bătrânul soare,  
Arde fără încetare  
Ziua-i mare dogoreală  
Și noaptea-i înădușeală.

(Vara)

De arșita mare  
Se coace grâul sub soare,  
Copiii merg la scădat,  
În ce anotimp am intrat?

(Vara)

Spicele înalte și bogate  
Pe câmpii stau înălțate,  
Iar la munte și la mare  
Merg copiii să stea la soare.  
Cred că-i ușor de ghicit  
Ce anotimp a sosit?

(Vara)

Are raze, strălucește,  
Chiar de sus ne dogorește?

(Soarele)



## GHICITORI DESPRE INSECTE

Culese de,  
Prof. Murarețu Angela  
Grădinița P.P. „Mihai Eminescu”, Tg-Jiu

Din flori cu picuri de dulceață  
Adun de dimineață.  
**(Albina)**



Noi muncim vara întreagă,  
Să o dăm din casă afară,  
Că-i urâtă și murdară!  
**(Musca)**



Zi și noapte prin fâneți  
Auzi mii de cântăreți.  
**(Greierii)**

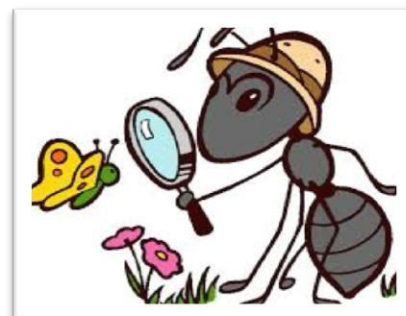
Colorat e ca o floare,  
Trupul fin și mic el are,  
Zboară vara pe câmpie,  
Spuneți ce-ar putea să fie?  
**(Fluturile)**



Uite-o foare zburătoare!  
Are aripi colorate,  
Colorate și pudrate!  
**(Fluturile)**

Slăbănog ca și o scamă,  
Unde pisca, lasă rană!  
**(Țânțarul)**

Mică, dar voinică,  
În spate ridică  
Sacul cu povară,  
Să-l ducă la moară.  
**(Furnica)**

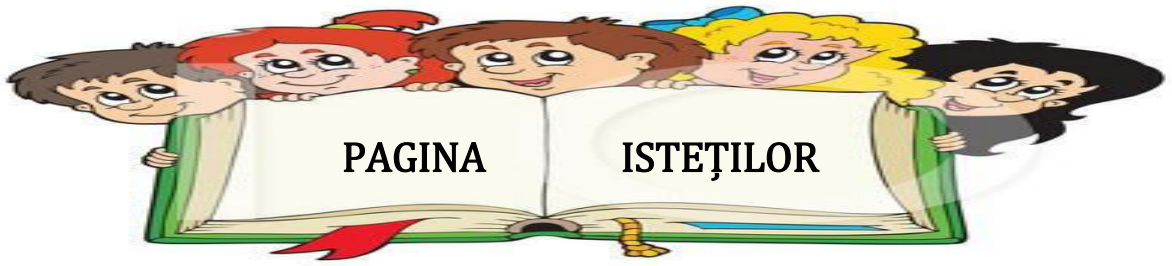




**DOAMNE, DOAMNE, CE MINUNE!**

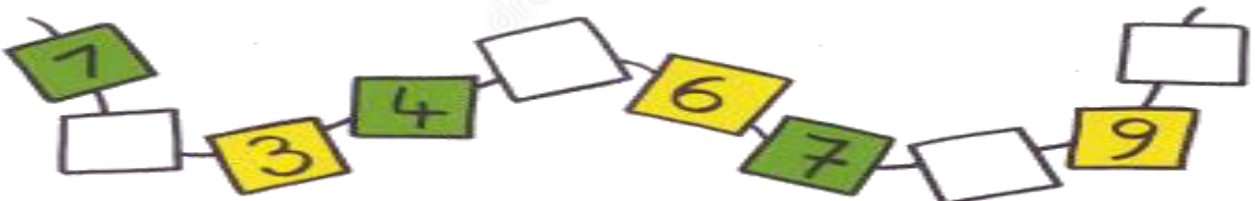
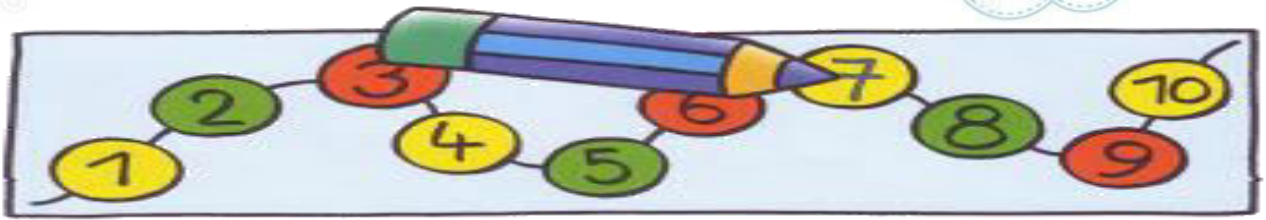
Doamne, Doamne ce minune  
Vine către mine  
Îngerașii lin coboară,  
Ce frumos, în prag de seară!  
Copilaș, Domnul Iisus,  
Pe-o rază vine de sus.  
Fiu al Tatălui Ceresc,  
Doamne, Doamne-Ți mulțumesc!  
În minunea ce ne vine,  
Ne-ai trimis mare minune,  
Cea mai mare pe pământ,  
Pa Iisus, pe Domnul Sfânt!





PAGINA

ISTETILOR

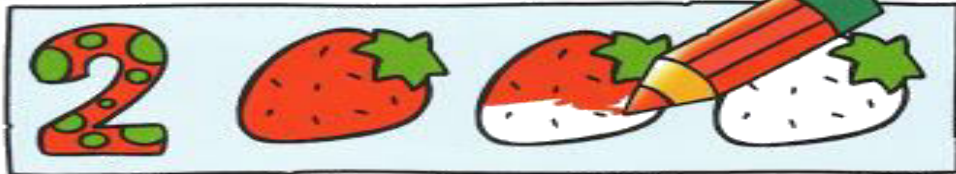


COMPLETEAZĂ ȘIRURILE DUPĂ MODEL!



PAGINA

ISTEȚILOR



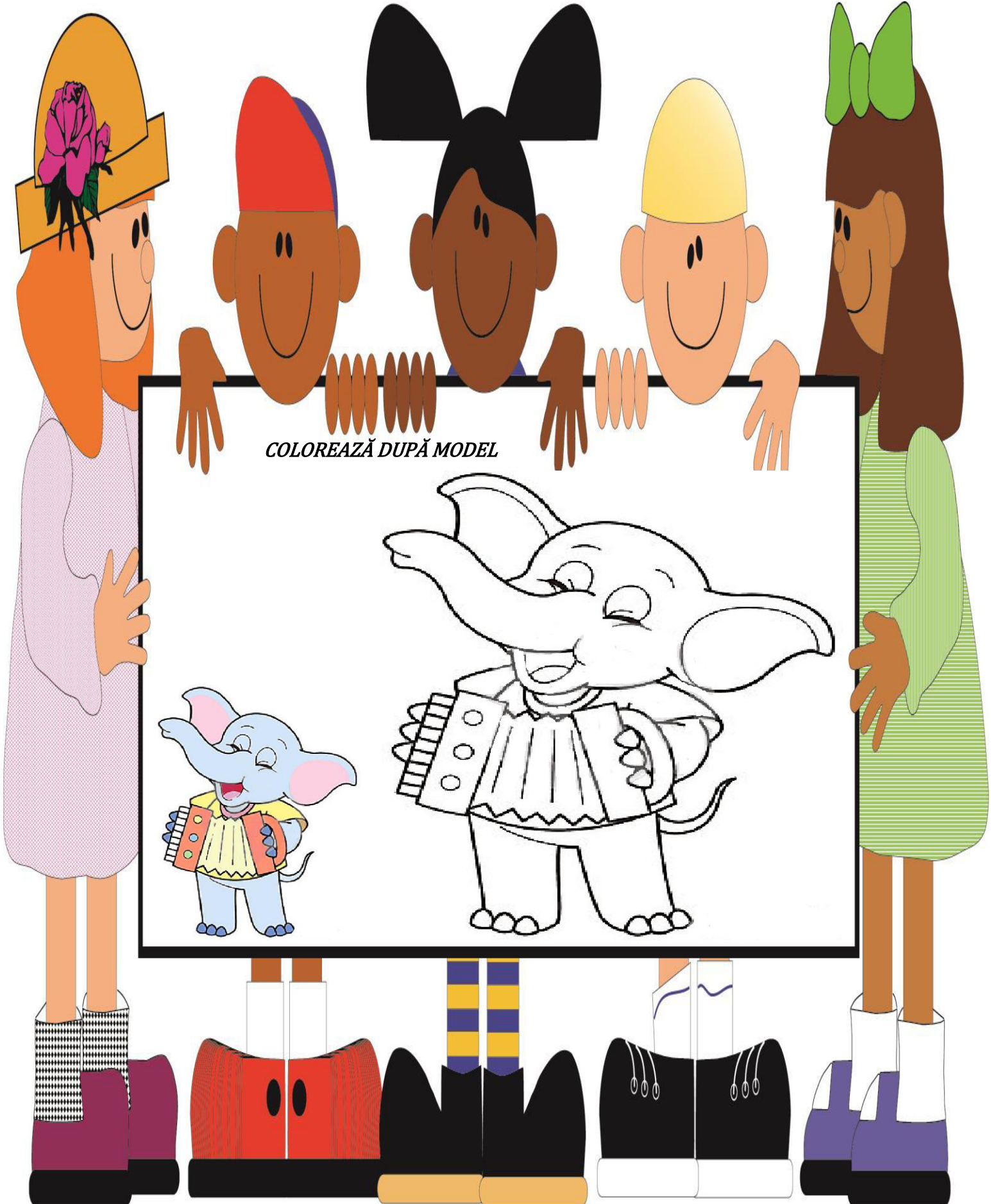
**COLOREAZĂ TOT ATÂTEA CÂTE ÎȚI ARATĂ CIFRA!**



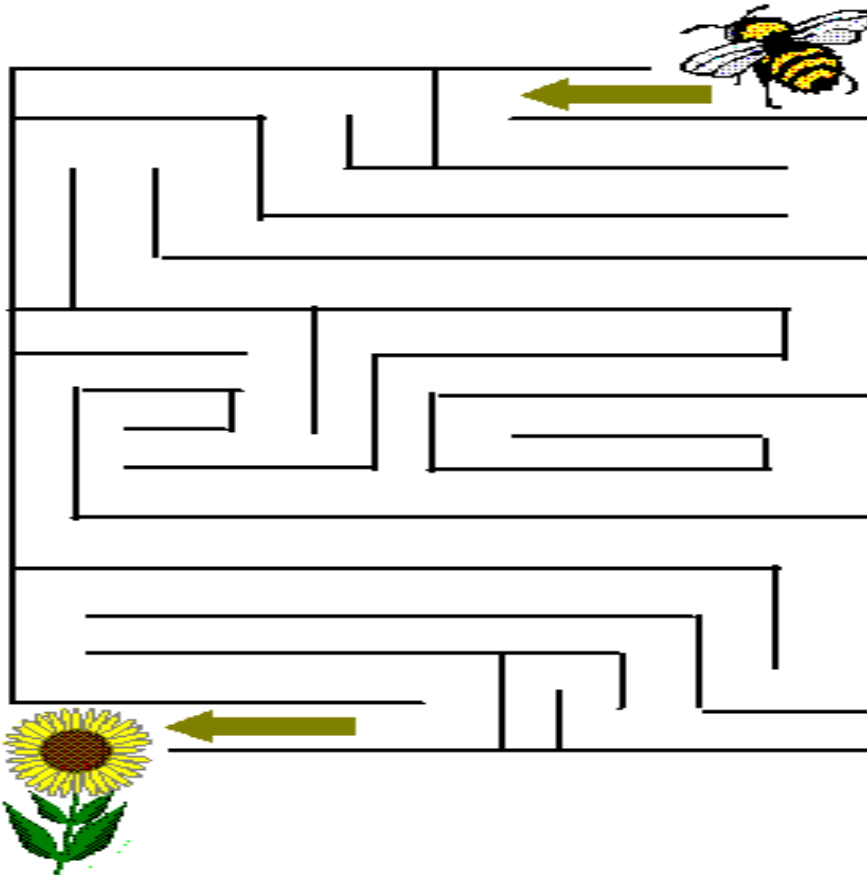
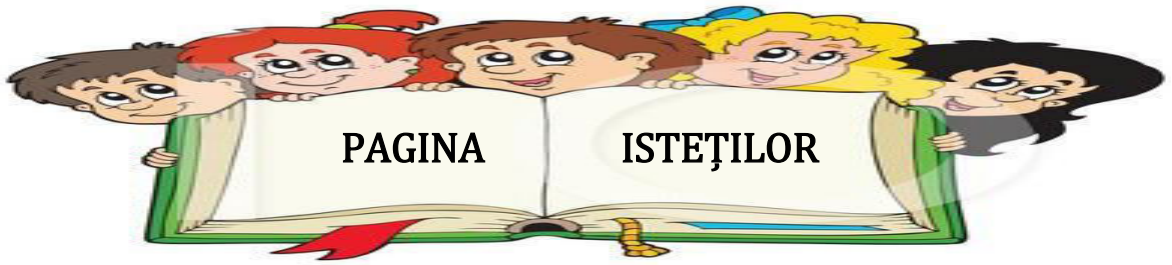


PAGINA

ISTEȚILOR

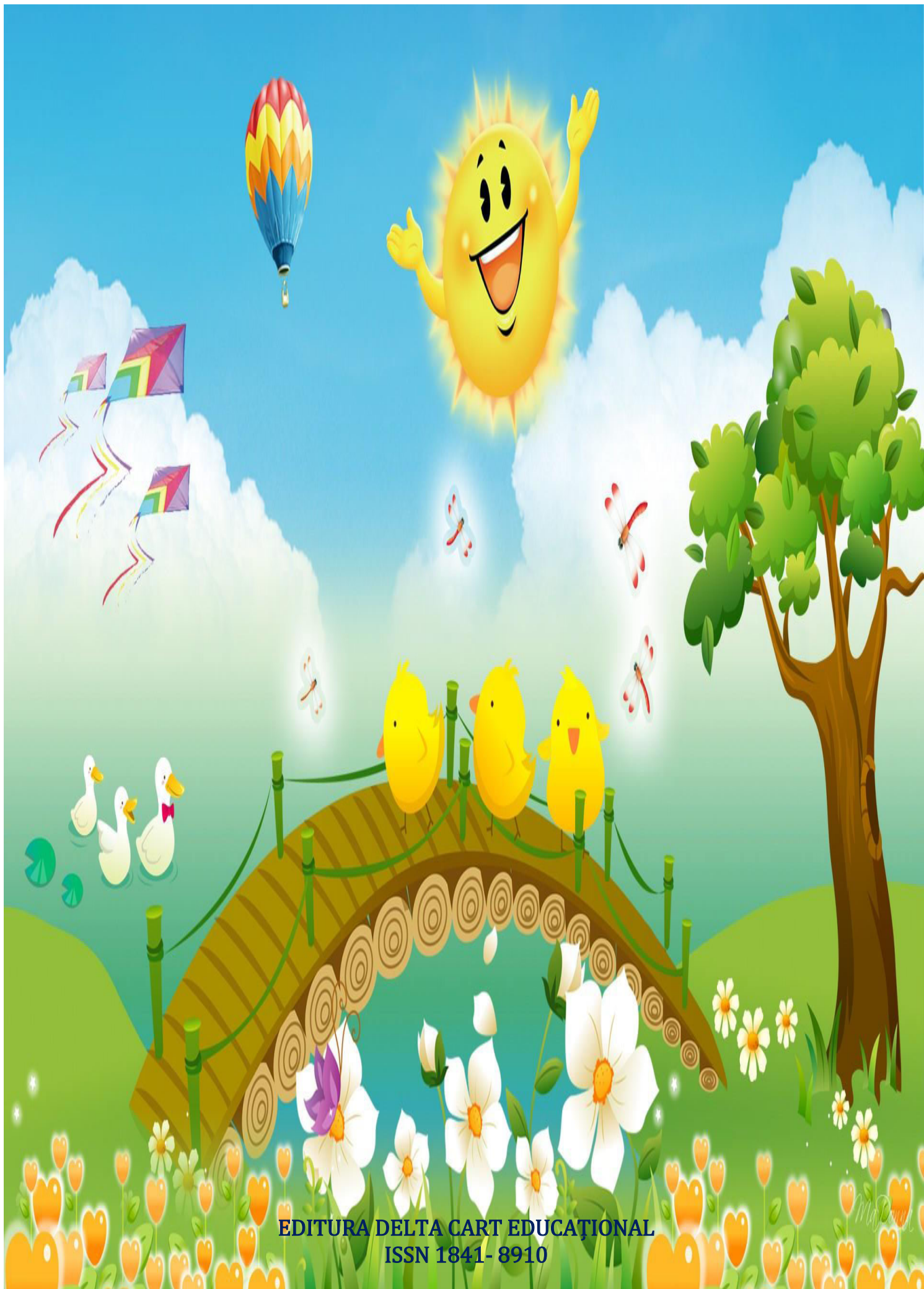


COLOREAZĂ DUPĂ MODEL



*AJUTĂ ALBINUȚA SĂ AJUNGĂ LA FLOARE!*





EDITURA DELTA CART EDUCATIONAL  
ISSN 1841- 8910