



REVISTA CENTRULUI DE RESURSE PENTRU EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE -
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „MIHAI EMINESCU”, TG-JIU, GORJ

„LABIRINTUL COPILĂRIEI”



ANUL X, NR. 18, Iunie 2017
PUBLICAȚIE ANUALĂ ANUALĂ



REVISTA CENTRULUI DE RESURSE PENTRU EDUCAȚIE ȘI DEZVOLTARE –
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „MIHAI EMINESCU”, TG-JIU, GORJ
AVIZATĂ I.S.J. GORJ – NR. 3858/06.05.2010

„LABIRINTUL COPILĂRIEI”



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

FONDATOR REVISTĂ,
PROF. ILEANA LASTOVIETCHI

COLECTIVUL DE REDACȚIE

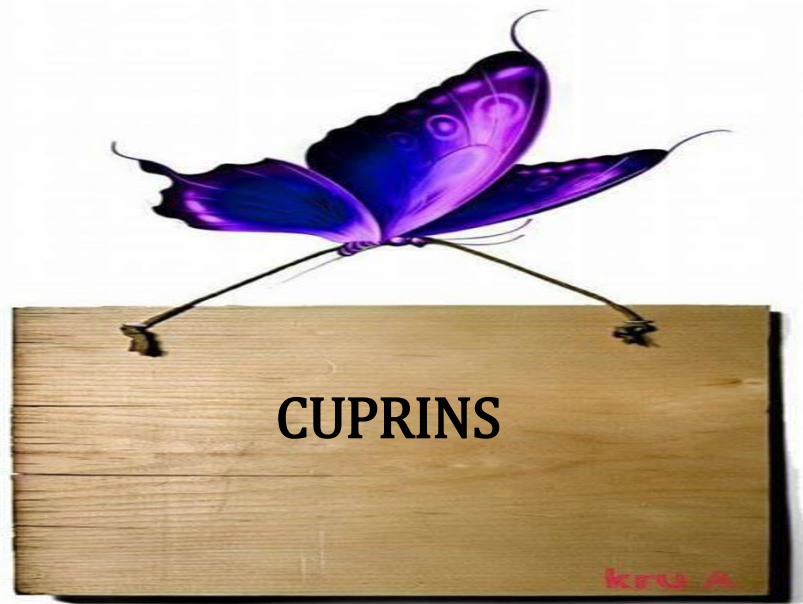
REDACTOR ȘEF:
PROF. ILEANA LASTOVIETCHI
PROF. BÎZDOACĂ ANA-MARIA

REDACTORI:
PROF. CORNESCU ALINA OANA
PROF. CHEBEȘI MARINELA

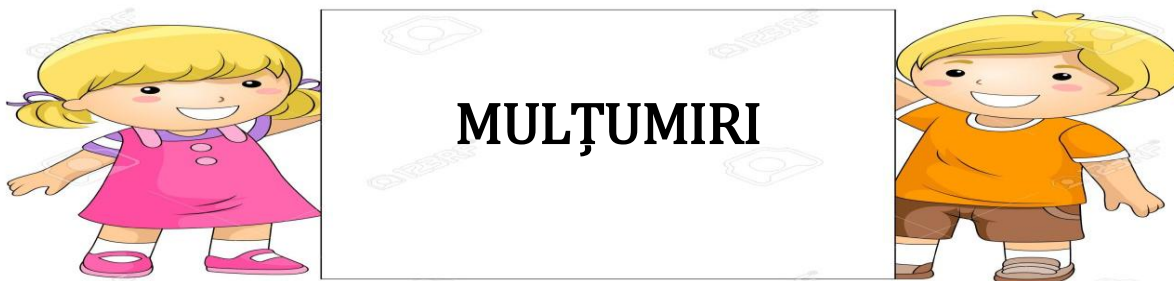
COLABORATORI:
PROF. JUREBIE MARIA AUGUSTINA
PROF. MERCUREAN IOANA OTILIA
PROF. TUDORIN GEOGETA GABRIELA
PROF. MURAREȚU ANGELA
PROF. ȘIRBU GUȘE CREOLA GABRIELA
PROF. IONESCU TATIANA
PROF. DAMIAN CORINA

SECRETAR DE REDACȚIE:
PROF. GOGĂLNICEANU ANA

SEDIUL REDACȚIEI:
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „MIHAI EMINESCU”
STR. OLARI, NR.3, COD 210258, TG-JIU, GORJ
TEL.0353 801417
E-mail: gr_eminescu_gj@yahoo.com



1. MULȚUMIRI
2. „NOUĂ NE PASĂ!” - PROIECT EDUCAȚIONAL
3. PENTRU PRIETENII NOȘTRI – PĂRINȚII
4. PENTRU SĂNĂTATEA COPIILOR DUMNEAVOASTRĂ!
5. CREAȚII ALE EDUCATOARELOR
6. DIN LUMEA POVEȘTELOR
7. PAGINA ISTETEȚILOR
8. CLUBUL CURIOȘILOR
9. GHICI, GHICITOAREA MEA!



*Redactor șef,
Prof. Ileana Iastovietchi*

Pentru că au trecut **10 ani** de la lansarea revistei „LABIRINTUL COPILĂRIEI” (2007), simțim că trebuie să revenim și să mulțumim tuturor celor au fost alături de noi pe parcursul acestei perioade, contribuind la îmbunătățirea mediului educațional și a bazei materiale a grădiniței, fiind receptivi la nevoile minunatelor făpturi care frecventază unitatea noastră de învățământ! Astfel că:

- * Mulțumim tuturor părinților care au ales grădinița noastră!
- * Mulțumim tuturor părinților pentru buna colaborare!
- * Mulțumim tuturor părinților care au participat alături de copii la acțiunile educative și extracurriculare organizate la nivelul grădiniței noastre!
- * Mulțumim tuturor părinților pentru că sunt minunați și au înțeles care este cea mai bună investiție a lor – copiii!
- * Mulțumim domnului ING. DAVID VIOREL – DIRECTOR S.C. ARTEGO S.A. care a demonstrat că este o persoană sensibilă la nevoile și problemele cu care ne-am confruntat! (a parchetat și a zugrăvit o sală de grupă, a sprijinit achiziționarea de aparatură electronică, jucării, covor, perdele pentru o altă grupă a grădiniței – donația fiind în valoare de 12 000 mii lei)!
- * Mulțumim domnului CUȘMAN GHEORGHE ADELIN - DIRECTOR GORJEANUL S.A. care a făcut posibilă popularizarea gratuită, a activității instructiv-educative a unității noastre de învățământ, ori de câte ori a fost solicitat!
- * Mulțumim celor care permanent sunt interesați de calitatea serviciilor, de îmbunătățirea calității procesului instructiv-educativ, de îmbunătățirea imaginii grădiniței și care an de an au fost și vor fi alături de noi:
 - DR. ING. FLORIN CÂRCIUMARU – FOSTUL PRIMAR AL MUNICIPIULUI TG-JIU;
 - DR. EC. CONSTANTIN FÂRȚĂ – FOSTUL DIRECTOR DIRECȚIA PUBLICĂ ȘI DE PATRIMONIU TG-JIU;
 - EC. TĂTARU MIHAIL/ – DIRECTOR DIRECȚIA PUBLICĂ ȘI DE PATRIMONIU TG-JIU;
 - REPREZENTANȚILOR INSPECTORATULUI ȘCOLAR JUDEȚEAN GORJ;
- * Mulțumim tuturor partenerilor care ne-au fost alături ori de câte ori situația a impus-o!
Și pentru tot ce-am realizat împreună, începând cu anul 1990 și până în prezent, pentru ceea ce suntem astăzi, FELICITĂRI DRAGI COLEGE!



NOUĂ NE PASĂ! – SV-15
PROIECT EDUCAȚIONAL
(CU FINANȚARE NERAMBURSABILĂ - 9000 RON)

COORDONATOR PROIECT:

Director, prof. ANA-MARIA BÎZDOACĂ

Grădinița cu Program Prolungit „Mihai Eminescu” Tg-Jiu a implementat în parteneriat cu Asociația „Pupăzan Marius Daniel pentru integrarea persoanelor cu dizabilități” proiectul „Nouă ne pasă!”, în perioada 13 aprilie – 12 iunie 2017.

Proiectul „Nouă ne pasă” - cu finanțare nerambursabilă (în valoare de 9000 Ron), acordată în cadrul Programul „Spații Verzi”, componenta „Spații Verzi Urbane” - a avut ca scop amenajarea și reabilitarea spațiului verde prin plantări de flori, arbuști și arbori autohtoni a curții grădiniței și reabilitarea cu materiale mediu-protective sau cu materiale naturale a terenului de joacă (prin montarea unor complexe de joacă, seturi escaladare și vopsirea în culori diferite a aparatelor de joc existente).

Finanțatorii proiectului sunt **MOL ROMÂNIA** și **FUNDAȚIA PENTRU PARTENERIAT, Programul „Spații Verzi”** fiind o inițiativă comună a celor doi finanțatori, lansată în 2006 sub forma unui program ce urmărește implicarea copiilor și a tinerilor în proiecte de amenajare a spațiilor verzi.



Proiectul a avut în vedere educarea și sensibilizarea celor 353 de preșcolari, a părinților acestora, față de problemele cu care se confruntă ecosistemul. Alături de această dimensiune educativă, proiectul se axează și pe dimensiunea participativă, creativă, propunându-și să formeze

un stil de viață ecologic, printr-o gamă variată de activități nonformale, organizate de către cele 25 de cadre didactice ale grădiniței și la care vor participa și persoane cu dizabilități, salariați ai asociației aplicante.

ACTIVITATEA 1: „MESAJE DIN SUFLET DE COPIL!” s-a desfășura la Grădinița P.P. „MIHAI EMINESCU”, Tg-Jiu, Gorj (punct de plecare) și în cartier, sub forma unui marș ecologic. Activitatea a constat în realizarea unei benzi cu mesaje ecologice, cu desene, articole informative, referitoare la problemele globale ale mediului, pentru sensibilizarea membrilor comunității locale, creșterea gradului de conștientizare la nivelul factorilor de decizie în vederea aplicării politicilor și a planurilor de acțiune pentru protecția mediului.



ACTIVITATEA 2: „IUBIM ȘI OCROTIM, NATURA ASTA MARE!” s-a desfășurat în curtea grădiniței, sub forma unei activități de ecologizare și plantare de arbuști, arbori autohtoni. Scopul acțiunii a fost plantarea, aranjarea armonioasă, dezvoltarea armonioasă a arborilor, acomodarea acestora cu noul mediu de viață. Prin această activitate s-a urmărit formarea deprinderilor de muncă, a unei concepții sănătoase de protecție a mediului, dezvoltarea spiritului de echipă.



ACTIVITATEA 3: „FANTEZII FLORALE!” s-a desfășurat în curtea grădiniței, sub forma unei activități de ecologizare și plantare flori. Scopul acțiunii a fost plantarea răsadurilor, aranjarea armonioasă a plantelor, dezvoltarea armonioasă a plantelor, acomodarea

acestora cu noul mediu de viață. Copiii au nevoie de exemple de bune practici deoarece câștigă motivație, deschidere către cooperare, comunicare, atitudine pozitivă în fața naturii.



ACTIVITATEA 4: „TÂRGUL... DE JOCURI!” s-a desfășurat pe terenul de joacă, sub forma unei activități de reabilitare și amenajare a spațiului de joacă. Scopul acțiunii este reabilitarea terenului de joacă prin montarea unor complexe de joacă, seturi escaladare și vopsirea în culori diferite a aparatelor de joc existente.



ACTIVITATEA 5: „MICII ECOLOGIȘTI” s-a desfășurat la Grădinița P.P. „MIHAI EMINESCU”, Tg-Jiu, Gorj, sub forma unei conferințe de presă și parada costumelor ecologice, în care s-au prezentat produsele finale, materialele educaționale rezultate în urma proiectului, analiza rezultatelor finale în comparație cu obiectivele propuse și organizarea unei parade a costumelor ecologice, realizate prin transformarea deșeurilor prin talent și imaginație în opere de artă, confecționarea unor produse dintr-o varietate de materiale biodegradabile tip deșeuri și crearea de accesorii de modă pentru copii. Copiii au fost entuziasmați că prin efortul depus de ei pot proteja mediul înconjurător, dând o lecție adulților.

REZULTATE CONCRETE OBȚINUTE:

Am reușit abordarea unei noi atitudini ecologice în comunitatea școlară pentru alfabetizarea ecologică a preșcolarilor, într-un mod creativ, cu posibilitățile de învățare modernă, care s-a bazat pe transmiterea unor mesaje în scopul formării pentru viitor și crearea unui mediu școlar prietenos, bazat pe dialog creativ, axat pe flexibilitate, înțelegere, empatie pentru tot ceea ce ne înconjoară.

Suprafața spațiului verde ce a fost amenajată este de 2300 m² prin plantarea unui număr de 33 arbuști, 246 puieti și 350 flori. De asemenea, s-a reabilitat terenul de joacă care constă în 200 m², cu echipamente de joacă constând în 2 complexe de joacă, 2 seturi escaladare, 2 balansoare, vopsirea echipamentelor deja existente, realizarea de playforms pe cele 8 platouri ale spațiului de joacă.

În cadrul activităților de reabilitare, amenajare, plantare și de educație ecologică au participa 353 de preșcolari, 25 de cadre didactice, 50 de elevi, 200 de părinți în calitate de voluntari, precum și 35 membri ai comunității locale (reprezentanți ai Ocolului silvic Tg-Jiu, ai Primăriei Municipiului Tg-Jiu, ai ISU Gorj) și ai organizației solicitante – persoane cu dizabilități.

Rezultatele obținute sunt amenajarea unei grădini - parc în curtea grădiniței prin confecționarea unor ornamente din cauciucuri – flori, broscuțe, gărgăriță, minionii, copii, fântână, lebede, etc.; echiparea terenului de joacă; creșterea nivelului de informare a părinților și partenerilor comunității cu privire la protejarea mediului și necesitatea adoptării unui comportament ecologic în raport cu acesta; implicarea copiilor în viața grădiniței, a comunității și a societății; dezvoltarea competențelor de comunicare, de muncă în echipă, de rezolvare a situațiilor problemă, de investigare, de valorificare interdisciplinară a informațiilor necesare pentru acțiune, în grup sau individual, în vederea soluționării problemelor de mediu; trăirea unor experiențe de învățare, ținând seama de necesitatea unor schimbări de mentalitate a copiilor și adulților față de semenii aflați ...în dificultate (persoane cu dizabilități).



Mulțumim pentru sprijinul și implicarea părinților, autorităților locale și a altor factori ai comunității în rezolvarea unor probleme de mediu și administrativ-financiare, care au apărut pe parcursul derulării acestui proiect: Primăria Municipiului Tg-Jiu, Asociației Părinților „Viitorul copiilor – prioritatea noastră”, Ocolul Silvic Tg-Jiu, I.S.U. Gorj.



LA CE VÂRSTĂ ÎNCEPE COPILUL SĂ FACĂ SPORT?

Prof. Ileana Lastoviețchi

„Sportul contribuie la dezvoltarea complexă a personalității copilului, oferindu-i acestuia o mulțime de abilități care îl vor ajuta să evolueze pozitiv! Cu cât sportul este început de la o vârstă mai fragedă, cu atât sunt șanse mai mari ca un copil să își definească personalitatea!”

Cea mai eficientă metodă de a ne menține copilul sănătos, într-o formă bună și de a-l feri de obezitate este sportul. Sportul ajută copilul să se dezvolte armonios atât din punct de vedere fizic, întărindu-i organismul, cât și din punct de vedere emoțional și intelectual. Sporturile organizate, pot ajuta copiii să crească nu doar din punct de vedere fizic. De la fotbal până la mersul pe role, de la înot până la mersul pe jos, mișcarea le oferă copiilor șansa de a se dezvolta armonios. Practicat în echipă sau în cadru organizat, sportul îi ajută pe copii să fie mai sociabili, să lucreze ușor împreună cu ceilalți și să înțeleagă ce înseamnă fair-play. În plus de beneficiile sale sociale, sportul oferă și o metodă grozavă pentru copii de a se distra.

„O activitate fizică constantă (2-3 ori pe săptămână), începută de la vârsta de 3-4 ani are un rol preventiv foarte important. Întărește imunitatea, previne îmbolnăvirile, previne obezitatea, ajută la dezvoltarea corectă a musculaturii, întărește sistemul osos, ajută la o postură corectă și, nu în ultimul rând, echilibrează sistemul endocrin al copilului. Pe lângă aceste efecte asupra organismului, are un rol la fel de important în dezvoltarea mentală și psihică sănătoasă. Sportul practicat de la vârsta mică ajută la dezvoltarea creativității, îmbunătățește coordonarea și relația copilului cu alți copii și adulți. Copiii care practică un sport constant sunt mult mai sociabili, comunicativi și disciplinați.” (Dr. Beata Acs, medic specialist pediatru, doctor în științe medicale)

Activitatea fizică este un factor extrem de important și pe care trebuie să-l avem în vedere dacă ne dorim ca micuții noștri să fie sănătoși și să se dezvolte armonios. Este important să le insuflăm copiilor noștri dragostea pentru sport încă de mici, pentru că ei să

nu devină adulți sedentari și pentru a evita problemele de sănătate care pot deriva de la lipsa de mișcare.

Când alegem un sport pentru copilul nostru trebuie să avem în vedere mai multe criterii începând cu vârsta. Unele activități sunt prea solicitate fizic și psihic pentru copil așa că e important să avem alegem un sport potrivit vârstei copilului nostru. Nu trebuie să uităm nici de personalitatea micuțului atunci când optăm pentru un anumit sport.

În alegerea unui sport este important să ținem cont de talentul, înclinațiile și de opțiunile personale ale copilului. Dacă nu manifestă interes, copilul nu trebuie forțat pentru că ar putea determina o repulsie față de orice fel de activitate fizică. Aceeași regulă este valabilă și în cazul în care după o perioadă în care i-a făcut plăcere să practice un sport, vrea să renunțe.

Pentru unele sporturi, în general cele de echipă, vă trebui să așteptăm până la cel puțin 6 ani, însă chiar și până la această vârstă copii pot participa la diverse activități sportive.

„Un copil care face sport în mod constant este optimist, energic, activ, învață să fie un luptător, să facă față cu brio atât succeselor, cât și eșecurilor pe orice plan în viață. Maturizarea emoțională este mai rapidă la astfel de copii, deci vor beneficia de un echilibru psihic mai stabil pe termen lung.”

Recomandări:

- Indiferent de ce sport aleg părinții pentru copii, trebuie să se asigure că cei mici sunt pregătiți, atât fizic, dar și psihic. Este foarte important ca cei mici să facă orice fel de mișcare, circa o oră în fiecare zi, fie că merg cu bicicleta, participă la o activitate organizată sau numai se plimbă.
- Este bine, ca îndrumarea copiilor către un sport care să devină o activitate constantă pentru ei, să se întâmple după vârsta de 4 ani;
- Trebuie să acordăm atenție faptului că, firea, temperamentul copiilor pot influența într-o anumită măsură, genul de sport preferat de aceștia;
- Părinții nu trebuie decât să observe ce îi place celui mic să facă acasă sau în parc – să asculte muzică și să danseze în ritmul muzicii, să imite gimnaști, încercând să execute anumite mișcări, să se plimbe cu bicicleta, să se joace cu mingea cu ceilalți copii, să se cațere pe plasele din parc sau preferă să stea într-un singur loc fără să facă prea mult efort fizic;
- Părinții pot înscrie copiii la înot, fotbal, handbal, volei, gimnastică, dans, karate, tenis, karting etc. în funcție de ceea ce observă că le place să facă;
- Dacă, după câteva antrenamente, părintele observă că activitatea sportivă respectivă nu-i face deloc plăcere copilului, poate încerca altceva, până găsește ce i se potrivește;
- Nu trebuie neglijată opinia copilului. Uneori, chiar de la patru ani, unii au preferințe clare și părinții trebuie să țină cont de ele, chiar dacă nu-și doreau neapărat pentru copil ce vrea el să practice ca sport;
- Este posibil ca după un timp, cel mic să constate că de fapt nu îi place ce și-a ales și părinții nu trebuie să îl certe pentru asta. Ei trebuie să fie înțelegători, căci, până nu experimentezi cu adevărat ceva, nu știi dacă îți place sau dacă faci față.

Până la 3 ani

Bebelușii nu pot ține o minge în mână și nu sunt suficient de dezvoltați pentru a practica un sport propriu-zis, însă asta nu înseamnă că trebuie să uiți cu totul de activitatea fizică.



Recunoscut de experți drept cel mai potrivit sport pentru bebeluși este **înotul**. Specialiștii spun că acesta îi aduce micuțului nenumărate beneficii. De altfel, acest sport poate fi practicat pe întreg parcursul vieții.

Începând cu vârsta de trei luni se poate merge cu bebelușul la bazin, deoarece ei sunt obișnuiți cu un mediu asemănător, din burtică. Nou-născuții au capacitatea de a-și activa reflexul de scufundare.

„Înotul este foarte bun și pentru copiii care se tem de apă. În această situație este foarte important ajutorul părinților. Este importantă legătura între părinte și copil, pentru că el are încredere într-o figură cunoscută, care poate fi mama sau tată. Dacă îi este frică de apă atunci trebuie să intre în bazin cu unul dintre părinți. Este liniștit din punct de vedere emoțional și se poate concentra asupra înotului.”

Pentru a se obișnui cu apa, copilul poate fi dus la piscină încă de la vârste foarte mici, dar înotul este recomandat a fi practicat de la vârsta de 3-5 ani.

Înotul dezvoltă capacitatea pulmonară și întreaga musculatură. Micuțul va căpăta încredere în el și independență și se va dezvolta armonios. Experții mai spun și că bebelușii care practică înotul sunt mul mai precoce, stau în șezut și fac primii pași, mai devreme decât alți copii.

Dacă ne hotărâm să-l ducem pe micuț la înot, trebuie să alegem cu grijă centrul pe care vrem să îl frecventăm. Este important ca apa din bazin să aibă cel puțin 31 de grade Celsius și să nu fie filtrată cu clor, ci prin metode care să nu-i irite pielea bebelușului. În același timp, până la 3 ani copilul poate juca jocuri de tipul leapșa sau se poate cățăra în spațiile de joacă.

Cum influențează înotul dezvoltarea copilului?

- ajută la dezvoltarea flexibilității, a echilibrului și a coordonării mișcărilor copilului;
- îmbunătățește rezistența fizică a copilului;
- va determina funcționarea perfectă a aparatului cardio-respirator al copilului;
- copilul își va dezvolta calități precum viteza, îndemânarea, rezistența și forța;
- sporește capacitatea de concentrare a copilului;
- dezvoltă inteligența emoțională;
- insuflă copilului încredere în sine, acesta devenind în timp independent;
- determină creșterea armonioasă a copilului;
- poate fi practicat cu ușurință și de către copiii care nu sunt foarte încântați de ideea de mișcare;
- tonifică mușchii, inima și plămânii copilului;
- dezvoltă viteza de reacție a copilului;
- duce în timp la o anumită eleganță în mișcări;
- stimulează pofta de mâncare și îl ajută pe cel mic să aibă un somn liniștit.

Între 3 - 4 ani

Începând cu vârsta de 3 ani, ne putem gândi la un sport de interacțiune.

Gimnastica

Chiar dacă nu ne dorim ca micuțul nostru să practice sportul de performanță, cu toate că ar putea fi o opțiune, gimnastica este unul dintre sporturile recomandate pentru copiii de 3-4 ani.

Crește forța fizică, dezvoltă musculatura, flexibilitatea și îmbunătățește coordonarea. La antrenamente, se fac sărituri ușoare, exerciții de balans și cățărări.



Dans sportiv

Un sport care dezvoltă simțul artistic al copilului tău este dansul sportiv, iar la 3-4 ani este o alegere perfectă. Un copil energetic se va simți foarte bine pe ritmurile muzicii și va consuma energia într-un mod constructiv.

Dezvoltă capacitatea de concentrare și abilitățile de lucru în echipă.

Cum influențează dansul sportiv dezvoltarea copilului?

- crește rezistența fizică a copilului;
- crește imunitatea, deci vom avea un copil mai sănătos;
- determină tonifierea musculaturii, lucrând toate grupele de mușchi ale copilului, cu precădere cele ale brațelor și ale picioarelor;
- conferă o postură demnă de invidiat, modelând frumos și armonios corpul micuțului;
- îmbunătățește coordonarea mișcărilor;
- dezvoltă mobilitatea și flexibilitatea;
- îmbunătățește modul de relaționare al copilului cu cei din jur;
- dezvoltă un comportament civilizată;
- are efecte miraculoase asupra încrederii în sine, stării de spirit și autocontrolului copilului.

Arte marțiale

Perfecte pentru un copil timid, dar și pentru un micuț energetic și mereu pus pe șotii, artele marțiale pot fi deprinse încă de la 3-4 ani. Bineînțeles, discutăm despre tehnici de bază și nicidecum stiluri de luptă.

Îl va ajuta pe micuț să-și sporească încrederea în sine, îl va disciplina și îl va ajuta în dezvoltarea emoțională.

Între 4 - 6 ani

Începând cu vârsta de 4 ani îi putem face cunoștință copilului cu sporturile cu mingea și îl putem introduce în sporturile de echipă, fiind suficient de dezvoltat pentru a înțelege regulile jocurilor și pentru a îndeplini obiectivele trasate de antrenor. Iată ce se poate alege:

Tenis

Practicarea tenisului presupune foarte multă atenție, concentrare și spirit competitiv.

Dacă ne referim la tenis, între 4 și 6 ani vorbim despre obișnuirea copilului cu rachetele - e important ca ele să fie adecvate vârstei, înălțimii și greutatei copilului și să nu fie prea grele - și cu mingile. În această perioadă, se învață mișcărilor de bază pentru a se familiariza cu serviciul sau loviturile de voleu.

Ajută la dezvoltarea mobilității, a coordonării și reflexelor. Este un sport care construiește personalitatea copilului. Îl va determina să gândească organizat și strategic ajutând la crearea unei discipline mentale.

Cum influențează tenisul dezvoltarea copilului?

- favorizează construcția osoasă a copilului;
- permite o bună dezvoltare a inimii, plămânilor și a mușchilor;
- dezvoltă buna coordonare a mișcărilor, dar și eleganța acestora;
- îmbunătățește simțul tactic și solidaritatea;
- dezvoltă aptitudini precum viteza, forța, rezistența, capacitatea de orientare în spațiu și timp, capacitatea de reacție sau de percepere a ritmului;
- îmbunătățește echilibrul celui mic;
- dezvoltă încrederea în propria persoană și în propriile capacități și abilități ale copilului.



Bachet

La fel ca și în cazul tenisului, la bachel la 4 - 6 ani ne familiarizăm cu principiile jocului. Trebuie folosite mingi mai mici și mai ușoare, iar panourile trebuie amplasate la o înălțime mai mică, însă e bine de știut că la 5 ani se poate practica cu succes. Dezvoltă spiritul de echipă și precizia. Este știut totodată și faptul că baschetul favorizează creșterea în înălțime.

- Cum influențează baschetul dezvoltarea copilului?
- este considerat un adevărat „fitness cardiovascular”, ce mărește rezistența inimii și a plămânilor, intensificând totodată circulația sângelui. Acest fapt favorizează și accelerarea metabolismului (se intensifică procesul de ardere a grăsimilor), împiedicând apariția obezității și tonifierea mușchilor.
- necesită o coordonare a întregului corp, dar mai ales a coordonării ochi-mână;
- îi poate ajuta pe copii să-și dezvolte simțul echilibrului, acest fapt datorându-se mai ales mișcărilor executate în timpul jocului, când sunt obligați să alerge cu spatele, să alerge în timp ce dribleză mingea și să fie totodată atenți la ceea ce fac jucătorii;
- stimulează agilitatea copilului, obligându-l să se miște rapid, prompt, să-și schimbe direcția în care se deplasează în orice moment;
- întărește mușchii și articulațiile de la nivelul membrelor inferioare (în special de la nivelul gleznelor), ceea ce va preveni apariția eventualelor accidente în aceasta zonă a corpului;
- antrenează întregul corp, ajutându-l pe copil să se dezvolte armonios, să devină mai rezistent.

Între 6 - 8 ani

Odată cu împlinirea vârstei de 6 ani ne putem gândi și la alte sporturi. Iată ce putem alege pentru copilul nostru.

Fotbal

Acest sport se începe pe la 6 ani. Datorită popularității lui, mulți băieți se vor îndrepta spre cluburile de fotbal. Este de asemenea, un sport distractiv agreat de extrem de multe persoane.

Fotbalul este un sport colectiv ce îl va învăța pe copil lucrul în echipă și îi va favoriza interacțiunea cu alți copii de vârsta lui. Dezvoltă musculatura picioarelor în mod special și contribuie la o dezvoltare armonioasă per ansamblu.

Cum influențează fotbalul dezvoltarea copilului?

- rezistență cardiovasculară mărită;
- întărirea musculaturii;
- flexibilitate;
- mai bună coordonare;
- echilibru;
- rezistență la efort.



Scrima

Începând cu 6 ani te poți gândi și la scrimă, un sport nu foarte popular la noi, dar care câștigă adepti, mai ales după succesul românilor la comeptițiile internaționale.

Contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltă viteza, forța, rezistența și îndemănarea, disciplinează copilul și crește puterea de concentrare.

Volei

La 6 - 8 ani este momentul și pentru volei, un sport care îi va dezvolta agilitatea și vigilența copilului, îi va îmbunătăți coordonarea, și va determina dezvoltarea vitezei de reacție.

Cum influențează voleiul dezvoltarea copilului?

- dezvoltă agilitatea și vigilența copilului;
- îmbunătățește coordonarea mână-ochi;
- determină dezvoltarea vitezei de reacție;
- crește capacitatea copilului de a se concentra;
- tonifică musculatura, în special mușchii picioarelor, ai brațelor și ai spatelui;
- competiția îi va dezvolta spontaneitatea, creativitatea și îndemânarea;
- îmbunătățește sistemul cardio-respirator al copilului;
- duce la o creștere armonioasă a copilului;
- fiind un joc de echipă, are și calitatea de a permite copilului să lege relații de prietenie cu diverși copii de vârsta lui;
- dezvoltă noțiuni precum înțelegerea, solidaritatea și sociabilitatea;
- fiind un sport cu extensie pe alungire, va duce la creșterea în înălțime a copilului.



Mersul pe role și patinajul

Mersul pe role și patinajul nu sunt doar un mod plăcut de a petrece timpul liber, ci și o formă de mișcare care antrenează întregul organism și întărește musculatura. Se poate începe cu role speciale și dar, să nu uităm să-i protejăm pe copii cu genunchiere, cotiere și cască.

Pe lângă coordonare și flexibilitate, mersul pe role și patinajul îi ajută pe cei mici să fie mai încrezători în forțele proprii.

Dacă sportul se începe de la vârste mici, la început activitatea trebuie privită ca un joc, și nu ca o competiție. Abia după vârsta de 6-7 ani, copiii au aptitudini fizice și de atenție necesare pentru a asculta indicațiile și de a învăța regulile specifice sportului practicat. Activitatea sportivă nu se impune!

Pentru a nu respinge practicarea unui sport, părinții trebuie să țină cont de personalitatea copilului și de dorințele acestuia!

„Niciun sport practicat corect și început de la o vârstă recomandată, nu afectează creșterea și dezvoltarea copilului, ba din contră ajută!”

SURSE:

www.copilul.ro

DREPTURILE COPILOR



Prof. Jurebie Maria Augustina

1. Copilul are dreptul la libertatea de exprimare; acest drept cuprinde libertatea de a căuta, de a primi și de a difuza informații și idei de orice natură, indiferent de frontiere, sub formă orală, scrisă, tipărită sau artistică ori prin orice alte mijloace, la alegerea copilului. (Art.13)
2. Statele părți vor respecta dreptul copilului la libertatea de gândire, de conștiință și religie. (Art.14)
3. ...ambii părinți au responsabilități comune pentru creșterea și dezvoltarea copilului. Părinții sau după caz, reprezentanții săi legali sunt principalii responsabili de creșterea și

- dezvoltarea copilului. Aceștia trebuie să acționeze, în primul rând, în interesul su-prem al copilului. (Art.18)
4. ...protejarea copilului împotriva oricăror forme de violență, vătămare sau abuz, fizic sau mental, de abandon sau neglijență, de rele tratamente sau de exploatare, inclusiv abuz sexual. (Art.19)
 5. ...pentru copiii cu dizabilități trebuie să se asigure o viață împlinită și decentă, în condiții care să le garanteze demnitatea, să le favorizeze autonomia și să le faciliteze participarea activă la viața comunității. (Art.23)
 6.dreptul copilului la Educație... (Art.28)
 7. Statul va lua toate măsurile necesare pentru a preveni răpirea, vânzarea și traficul de copii în orice scop și sub orice formă. (Art.35)
 8. ...dreptul la odihnă și la vacanță, dreptul de a practica activități recreative proprii vârstei sale, de a participa liber la viața culturală și artistică. (Art.31)
 9.dreptul copilului de a fi protejat împotriva exploatării economice și de a nu fi constrâns la vreo muncă ce comportă vreun risc potențial sau care este susceptibilă să îi compromită educația ori să îi dăuneze sănătății sau dezvoltării sale fizice, mentale, spirituale, morale ori sociale. (Art.32)
 10. Statul va lua toate măsurile necesare pentru a preveni răpirea, vânzarea și traficul de copii în orice scop și sub orice formă. (Art.35)
 11. Nici un copil să nu fie supus la tortură, la pedepse sau la tratamente crude, inumane sau degradante. (Art.37.lit.a)

De vorbă cu părinții !

✚ **E timpul să afli ce se întâmplă !**

✚ **Știi că nu ai un copil extraordinar, se poate să fi greșit undeva. Tu, părintele lui, deși n-ai vrut, uneori nu ai procedat tocmai bine. Trebuie doar să recunoști asta și să dorești să schimbi lucrurile. Și, mai e nevoie de ceva. De... iubire!**

✚ **Oferă-i copilului tău în fiecare zi...atât cât poți. El vrea să fie ore întregi cu tine, dar se va mulțumi cu ceea ce-i poți oferi tu.**

Sfaturi pentru părinți:

- Nu uitați ! Familia are rol decisiv în educația copilului .
- Nu faceți în fața copilului nici un gest care nu v - ar plăcea să - l facă copilul dumneavoastră .
- Nu oferiți nimic copilului fără să formuleze expresiile de politețe : te rog , mulțumesc.
- Nu-l lăsați să se ridice de la masă fără să spună,, mulțumesc pentru masă ”
- Obișnuți-l de mic să salute de câte ori este necesar .
- Obișnuți-l ca seara , înainte de culcare , să spună o rugăciune .

Pentru a fi un copil civilizat obișnuți-l:

- Să-și facă ordine în camera lui ;



- să adune singur jucăriile după ce s-a jucat ;
- să se joace corect cu fiecare jucărie ;
- să se joace civilizată cu alți copii ;
- să cedeze jucăriile și altor copii .

Pentru prevenirea îmbolnăvirii obișnuiți-l:

- să se spele pe mâini după folosirea toaletei și înainte de servirea mesei ;
- să spele fructele și legumele înainte de a le consuma .

Atenție părinți!

- Nu uita, dacă greșește, nu trebuie neapărat să fie pedepsit. Poate ai uitat să-i stabilești regulile și a greșit fără să-și dea seama că te supără.
- Uneori, faptul că îl ignori poate fi cea mai aspră pedeapsă pentru el.
 - Și ar mai fi ceva! Oferă-i mici recompense pentru faptele bune.
- Nimic nu i-ar placea mai mult decât să meargă la plimbare cu tine, să-i citești o poveste sau pur și simplu să stați unul lângă celălalt în fața televizorului.

Crezi că e prea mult pentru tine ?

- E drept că în viață nu ai timp pentru toate. Mai cu seamă că ai pierdut primii pași ai copilului tău, că nu ai auzit primele lui cuvinte, că nu i-ai lăudat primul desen, primele litere scrise, că nu ai ascultat prima poveste citită de el...

Pentru toate acestea...



**TREBUIE SĂ-I FII
MEREU ALĂTURI!**

**10 REGULI
ELEMENTARE DE BUNE MANIERE PENTRU COPII**

Prof. Alina Oana Cornescu

Manierele reprezintă cartea de vizită a fiecărui individ în societate. Îi judecăm pe cei din jurul nostru prin prisma gesturilor acestora în diferite situații: la masă, pe stradă, la teatru, acasă etc. Fiecărei circumstanțe, îi corespunde un set de reguli. Toate acestea au în

comun diplomația și tactul. Nu trebuie să îți aglomerezi copilul cu tot felul de conduite complicate, dar, ar fi bine să îi explici, încă de mic, bazele comportamentului manierat în societate.

1. ÎNVAȚĂ-L SĂ-ÎȘI AȘTEPTE RÂNDUL!

→ De multe ori, ne ducem în vizită cu copiii sau vorbim la telefon, iar aceștia, exact în acel moment găsesc vreo întrebare năstrușnică pe care o adresează cu insistență.

Îți este greu să fii atent și la subiectul conversației și la copilul tău. Încearcă să îl înveți că este politicos să își aștepte rândul și să nu întrerupă o altă conversație.

Chiar dacă micuțul se va supăra sau se va simți frustrat, asigură-te că, imediat ce ai timp, îi acorzi câteva clipe și îi răspunzi la toate nelămuririle.

Copilul trebuie să învețe să aștepte răbdător, dar asta nu înseamnă că trebuie să se simtă exclus. Ține-l de mână până când îți termini conversația, pentru a-ți simți prezența.

De asemenea, precizează-i că, și atunci când se află într-un grup sau discută cu o altă persoană, este indicat să nu îl întrerupă pe celălalt interlocutor, ci să aștepte până când își termină ideea.

2. RESPECTAREA INTIMITĂȚII!

→ Copilul nu are voie să îți umble în geantă, prin buzunare sau să îți deschidă corespondența. Acestea țin de intimitatea fiecăruia și încălcarea acestei reguli reprezintă o dovadă de lipsă de respect.

Învăță-l să ceară voie înainte să îți umble prin lucrurile personale și nu uita că și tu va trebui să îi respecti intimitatea.

3. FĂRĂ PORECLE!

→ Încă de la grădiniță, copiii încep să își găsească diferite porecle, bazându-se, de regulă, pe un defect sau orice lucru care li se pare comic. Aceste porecle, tind să fie răutăcioase, afectându-i pe cei etichetați, scăzându-le respectul de sine.

Învăță-l pe copilul tău să nu râdă de ceilalți colegi doar pentru că le-a găsit un punct slab. Explică-i faptul că, dacă nu îi place ceva la un copil sau atitudinea acestuia, atunci ar fi mai indicat să i se adreseze direct, dar să evite denumirile răutăcioase.

4. CUVINTELE MAGICE!

→ Spune-i copilului tău să folosească formulele de politețe atunci când vă întâlniți cu cineva, mergeți în vizită, la magazin, etc. „Bună-ziuă” și „La revedere”. Este o dovadă de respect și, alături de „mulțumesc” și „te rog”, reprezintă niște „cuvinte magice”, cu care poate câștiga aprecierea și admirația celorlalți.

5. NU SE VORBEȘTE CU GURA PLINĂ!

→ Unul dintre obiceiurile frecvente ale copiilor este să vorbească la masă cu gura plină. Explică-i, să înțeleagă încă de mic, faptul că acesta este un comportament nepolitic.

La masă se mănâncă fără să se plescăie, cu gura închisă. Mai mult, poate începe să mănânce după ce s-a urat tuturor „**poftă bună**”. Coatele se țin lipite de corp și nu pe masă, iar servetelele de pânză se așează în poală.

La masă, se stă drept în scaun. După ce a terminat de servit masa, trebuie să spună „**mulțumesc**” și să se ofere să ajute la strângerea tacâmurilor.

6. CE LASĂ ÎN URMA LUI ...!

→ Unul dintre obiceiurile enervante este acela de a lăsa dezordine sau gunoi în urma noastră. Persoanele care fac asta, reușesc să ne deranjeze foarte mult și nu întârziem prea mult în a le declara lipsa de bun simț.

Învăță-l pe copilul tău că nimeni nu este dator să strângă sau să curețe după el și că ar trebui să devină responsabil în această privință. Chiar dacă se află la un prieten, la grădiniță sau acasă, înainte de a începe altă activitate este politicos să își ordoneze spațiul.

7. FAIR-PLAY!

→ Explică-i cum să se poarte atunci când se află înscris într-o competiție. Cel mai important este ca jocul să se desfășoare fair-play și, indiferent de rezultat, acesta trebuie să fie amabil și politicos.

Chiar dacă a câștigat, asta nu înseamnă că are voie să adreseze remarci răutăcioase partenerului de joc, iar dacă a pierdut, nu are rost să se înfurie. În acest scop, puteți urmări împreună jocuri sportive și să îi dați ca exemplu pe sportivii care se salută atât la începutul jocului, cât și la sfârșit.

8. INTRĂRILE ȘI IEȘIRILE!

→ La intrarea într-o clădire, copilul trebuie să îi permită persoanei adulte să intre prima și să deschidă ușile și pentru acesta.

→ De asemenea, învață-l pe copil că, atunci când iese dintr-o clădire, să nu lase ușa să se trântască, mai ales atunci când în spatele lui se mai află și alte persoane. Adu-i aminte că este politicos să spună „mulțumesc” dacă cineva i-a ținut ușa.

Nu uita să îi precizezi micuțului tău că trebuie să acorde prioritate persoanelor care ies din lift, clădire etc. și să nu dea buzna peste ceilalți, pentru că va crea o situație incomodă.

9. FĂRĂ DISCRIMINĂRI!

→ Copilul va întâlni persoane al căror mod de viață nu se aseamănă cu al vostru. Fie că este vorba despre religie, cultură, nivel material etc., acesta trebuie să respecte toate acestea în egală măsură. Explică-i faptul că din diferențe, poate avea multe de învățat.

10. PUNCTUALITATEA!

→ Fie că este vorba despre o întâlnire cu prietenii sau masa în familie, educă-ți copilul să fie punctual și să nu îi oblige pe ceilalți să îl aștepte. Chiar și atunci când vrea să vizioneze un spectacol de teatru sau un film, nu ar trebui să întârzie pentru că este foarte incomod să îi deranjeze pe ceilalți atunci când își caută locul în ultimul moment.

„VIAȚA ARE PRIORITY – SPUNE NU, INCENDIILOR !”

Prof. Damian Corina

Oamenii au descoperit focul cu milioane de ani în urmă atunci când un fulger căzut pe pământ a aprins o creangă. Omul preistoric a învățat să gătească, să-și construiască arme și unelte cu ajutorul lui dar, a mai aflat, foarte repede, că poate muri de flăcările nemiloase ale acestuia.

Trăim într-o societate cu un puls tot mai alert în care copiii interacționează firesc cu un flux de informații din ce în ce mai intens. În această avalanșă de evenimente, părinții și



educatorii nu trebuie să piardă din vedere faptul că și **educația antiincendiu** este o parte esențială din informațiile necesare unui copil.

Educarea privind apărarea împotriva incendiilor nu înseamnă să li se interzică copiilor tot ceea ce are legătură cu focul. Se știe că focul i-a fascinat mereu pe copii și, prin urmare, este necesar ca de la cele mai fragede vârste copiii să afle care sunt pericolele focului și fumului și să știe bine ce au de făcut în caz de incendiu.

Efectele benefice ale focului sunt: încălzire, prepararea hranei, industrie, iluminat.

Atunci când nu poate fi controlat, focul poate deveni un dușman de temut al omului. El provoacă în mod direct: arsuri, moartea, distrugerea bunurilor materiale, afectarea mediului înconjurător, intoxicarea.

Sfaturi pentru prevenirea incendiilor:



- Nu te juca cu chibriturile, lumânările și brichetele!
- Nu aprinde lumânări în pomul de Crăciun!
- Nu folosi aparate electrice defecte! Spune-le părinților să le verifice periodic la specialiști!
- Nu lăsa focul nesupravegheat! Atrage atenția părinților să-l stingă înainte de a pleca!
- Atunci când dormi ține ușa închisă la dormitor! Dacă se produce un incendiu căldura și fumul nu vor intra în camera ta!

Sfaturi în caz de incendiu:

- Ieși din locuință, anunță un adult și sunați la 112!
- Dacă nu poți ieși din locuință închide usa camerei unde este incendiul, deschide fereastra dintr-o altă cameră și strigă după ajutor!
- Dacă se aprind hainele culcă-te la pământ și rostogolește-te stânga dreapta! Nu te agita, nu da din mâini!
- Dacă este fum mergi în patru labe și acoperă-ți fața cu o batistă umedă!
- Dacă mâncarea ia foc într-o cratiță pune un capac! Fără oxigen focul se stinge!
- Sună la numărul de urgență 112!

O tot mai mare libertate a copiilor, lipsa de supraveghere intenționată și conștientă din partea părinților, par să fie cauzele cele mai frecvente generatoare ale comportamentului nedorit la copil. De aceea, unul dintre scopurile esențiale ale grădiniței și familiei este acela de a forma la copii deprinderi morale și civice, care, în primul rând, să prevină producerea unor evenimente nedorite și, în al doilea rând, să știe cum să se comporte în caz de apariție a unor situații de urgență.





ALFABETUL SĂNĂTĂȚII

A ascultare, amabilitate, apă, alimente, aer, alergare, alune, albine, ardei, ananas ...

B bucurie, bunătate, baie, batistă, bicicletă, burete, biscuiți, banane, busuioc, baschet ...

C calmitate, cuminenie, curățenie, cină, cătină, cântar, ceas, carne, cartofi, cireșe, curmale, castraveți, conopidă, clătite, coada șoricelului, ciuperci ...

D dragoste, dăruire, dărnicie, dulciuri, doctor, dovlecei, dragavei ...

E educație, empatie, ecologie, excursie, energie ...

F familie, fericire, fructe, fragi, fotbal ...

G generozitate, gimnastică, gustare, grătar, gutuie, găscă, gălușcă, ghimbir ...

H hărnicie, haine, hrean ...

I iubire, igienă, iaurt, inimă ...

J joacă, jucării, jeleu, jachetă ...

N natură, nucă, natație ...

O odihnă, orar, ouă, orez, omletă ...

P politețe, ponderare, pâine, pieptene, pahar, prânz, pastă și periuță de dinți, peria de haine, de păr, de încălțăminte, pătrunjel, pește, pepene ...

R respirație, relaxare, răbdare, rușine, reguli, roșii, roșcove, role, ridiche ...

S speranță, seriozitate, supunere, soare, sport, săpun, suc, salată, sare, sunătoare, smochine, struguri, săniuş, schi, sfeclă, spanac ...

Ș școală, șampon, șerbet ...

T termometru, temperatură, tiribombă, telemea, tenis ...

Ț ținută, țelină ...

U umbrelă, unt, ulei, usturoi, urdă ...

V veselie, vitamine, vise, vinete, vișine, volei ...

K	kilometru, kilograme ...	X	X ... Aici noi ne oprim, Alfabetul cred ...că-l știm!
L	liniște, legume, lapte, leuștean, lămâie, limonadă ...	Z	Zâmbetul ne stă pe față, Sănătatea ne răsfață!
M	maniere, mulțumire, mișcare, munte, mare, mere, masă, miere, migdale, mentă, mușetel, mărar, minge ...	!	<i>Nu uitați!!!</i> <i>Sănătatea este comoara cea mai de preț!</i>

PIRAMIDA ALIMENTARĂ

Definiție

În alcătuirea meniului unui copil cu vârsta de peste 2 ani se recomandă folosirea **Piramidei alimentare**, care indică proporția ideală în dieta zilnică dintre diferitele grupe alimentare. Este un instrument util în stabilirea unei alimentații echilibrate cantitativ și calitativ. Piramida alimentară reprezintă transpunerea grafică a nevoilor nutritive din fiecare grupă alimentară, nevoi exprimate sub formă de porție nutritivă. O porție nutritivă este exprimată cantitativ în grame sau are ca măsură cana de 200 ml sau o bucată dintr-un produs.

Aceasta este recomandată pentru copiii peste doi ani, adolescenți și chiar adulți, fiind alcătuită pe baza principiilor de alimentație sănătoasă. Este suficient de flexibilă pentru a răspunde preferințelor copiilor, fiind incluse alimente din cele 5 categorii principale. Acestea sunt necesare pentru a asigura un aport energetic adecvat, nutrienții necesari pentru o creștere uniformă și pentru a susține nivelul crescut de activitate al acestora.

Care sunt principalele categorii și ce nutrienți furnizează acestea?

- **Lapte, iaurt și brânzeturi**, aduc un aport crescut de calciu, vitamina D și proteine care sunt necesare pentru creșterea și dezvoltarea sistemului muscular, osos și al dinților.
- **Carne roșie și albă, pește, ouă, fasole, nuci și semințe**, sunt o sursă importantă de proteine, fier, vitamine din grupul B și alte minerale ce susțin creșterea copiilor și a celulelor organismului. De asemenea, fierul și vitaminele din grupul B, precum vitamina B 9 și B 12 sunt necesare pentru o bună dezvoltare a sistemului nervos, pentru atenție și concentrare crescută la școală.
- **Pâine, cereale, paste, orez și alte produse făinoase** conțin carbohidrați complecși, vitamine din grupul B, alte minerale și fibre. Carbohidrații complecși și fibrele sunt necesare pentru a asigura o digestie bună și pentru a reduce riscul de boli cardiovasculare, diabet și unele tipuri de cancer mai târziu în viață.

Cât de multe fibre au nevoie copiii?

- Asta depinde de vârsta lor, pe măsură ce ei cresc, cantitatea necesară crește și ea. Pentru a vă orienta mai ușor, adăugați 5 la vârsta copilului, de exemplu, dacă acesta are 5 ani + 5, necesarul de fibre este de aproximativ 10 g/zi. Pentru a asigura aceste necesar, oferiți copilului cel puțin 5 porții de fructe și legume zilnic, încercați ca jumătate din cereale să fie integrale și la gustări să fie consumate nuci și semințe.
- **Legumele și fructele** furnizează surse semnificative de beta-caroten, vitamina C, vitamine din grupul B, potasiu, calciu și alte minerale ce mențin pielea, ochii și gingiile sănătoase.

- În ceea ce privește **grăsimile, uleiurile și dulciurile**, folosiți cantități mici doar pentru a adăuga aromă preparatelor. Încercați să folosiți uleiuri vegetale la salată și nu la prăjit, să oferiți la gustări fructe proaspete în loc de înghețată și ciocolată și să reduceți sau să excludeți sucurile dulci.
- Principiul de bază este varietatea, iar numărul de porții pe fiecare categorie se împarte astfel: Cereale 6-9 porții, legume 3-4 porții, fructe 2-3 porții, produse lactate 2-3 porții și, carne și fasole, nuci și semințe, aproximativ 2-3 porții, zilnic.
- **Porțiile variază în funcție de vârsta și necesarul caloric al copilului.**
- În mare: o porție de cereale: 1/2 – 1 felie pâine, 1/2 cană paste/orez/cereale pentru micul dejun; lactate: 200 ml lapte/50 g brânză; carne: aproximativ cât podul palmei; legume și fructe: 1 fruct/1 legumă/1/2 cană legume și fructe mici.

PIRAMIDA ALIMENTARĂ LA COPII EXPLICATĂ (2-6 ANI)

Pentru ca Piramida alimentară să fie mai ușor de aplicat în viața de zi cu zi, **americani** au propus un cod al culorilor pentru fiecare grupă de alimente. În plus, au realizat și **explicații** pe înțelesul copiilor.

Piramida alimentara pentru copii (2-6 ani)



Surse:

- "Sanatatea are gust" (dr. Mihaela Bilic, medic nutritionist)
- www.choosemyplate.gov

	<p>Grupa 1 (maro): Pâine, cereale, orez , paste și cartofi - 6 porții Conțin o cantitate mare de fibre. Sunt de preferat cerealele integrale. Sfatul medicului nutriționist: <i>Până la 4 ani intestinul unui copil este incomplet dezvoltat, de aceea alimentația lui nu trebuie să conțină produse bogate în fibre (cereale integrale, orez brun) pentru că pot provoca diaree.</i> 1 porție = 2 felii de pâine / o chiflă / 150 g paste gătite sau orez / 50 g cereale la micul dejun sau 75 g de musli</p>
	<p>Grupa 2 (verde): Legume - 3 porții Colorează farfuria copilului cu legume gustoase: de la verde închis pentru brocoli și spanac, până la portocaliul viu al morcovilor și al cartofilor dulci. 1 porție = 75 g legume gătite / 150 g salată</p>
	<p>Grupa 3 (roșu): Fructe - 2 porții Sunt deserturile de la natură! Dulci și delicioase! Trebuie să ai grijă ca sucul pe care-l bea copilul să fie 100% natural. 1 porție = un fruct mediu (o banană sau un măr sau o pară) / două fructe mici, cum sunt kiwi, prune / 5-6 lingurițe de stafide, cireșe, zmeură / 40 g fructe uscate, cum sunt caisele, smochinele, prunele / 75 g de fructe conservate</p>
	<p>Grupa 4 (albastru): Lactate - 2 porții Laptele este o sursă de calciu. Copilul are nevoie de calciu pentru a avea oase puternice! Uită-te pe etichetă ca laptele sau iaurtul să aibă un procent cât mai mic de grăsime! 1 porție = 150 ml lapte / 200 g iaurt / 40 g brânză</p>
	<p>Grupa 5 (mov): Carne, pește, ouă, nuci și fasole - grupa proteinelor - 2 porții Alege carnea slabă de pui, curcan sau pește! Aceasta trebuie să fie fiartă, la cuptor sau pe grătar. Nu prăjită! Nu uita de nuci, semințe și de fasole, pentru că și ele sunt sursă de proteine! 1 porție = 65-100 g carne gătită (pui, curcan) / 80-100 g pește / 2 ouă mici / 75 g fasole gătită / 50 g nuci, alune / 35 g semințe de susan, floarea soarelui</p>
	<p>Grăsimile (galben) – ocazional Nu fac parte dintr-o grupă alimentară, dar unele dintre ele sunt necesare organismului. Sunt recomandate pentru consum grăsimile din pește, nuci, iar ca uleiuri se aleg, de preferință, cele de porumb, de soia sau de rapiță.</p>



E PRIMĂVARĂ IAR ...

Prof. Ileana Lastoviețchi



E primăvară iar ... miros dulce de floare,
Cu fluturi colorați, albine și mult soare.

E primăvară iar ... cu zbor de rândunele,
Cu vesel ciripit, cu flori pe rămurele.

E primăvară iar ... cu sursur de izvoare,
Cu ghiocei în crâng, cu salt de căprioare.

E primăvară iar ... în suflet și în gând,
Cu zâmbetul pe față, copiii sar râzând.

E primăvară iar ... prin parcuri și pe stradă,
Cu multă bucurie, vin toți ca să o vadă.

ALBINUȚELE

Prof. Tudorin Georgeta – Gabriela

În grădina casei mele
Găsești multe floricele,
Cu petale colorate
Și tulpinile înalte.

Albinuțe hărnicuțe
Zboară din floare în floare,
Ca să poată aduna
Polen de la fiecare.

Apoi zboară grăbite.
Se duc către stupul lor,
Ramele să le clădească
Și mierea să făurească.

Mierea-i dulce și gustoasă
Și este și sănătoasă,
Căci albinele-au lucrat
Zi și noapte neîncetat.



PRIMĂVARA



A venit soarele iară
Cu alai de primăvară,
Cu copaci, cu flori și frunze
Și cu stol de buburuze

Ziua azi e însorită
Și copiii ies pe-afară
Insectele se agită.
Ce se-ntâmplă în livadă?

Prof. Mercurean Otilia

MIE DE TINE MI-E DOR

Când soarele ne zâmbește
Zăpada încet se topește
Ghiociei ies de zor
Mie de tine mi-e dor.

Prof. Murarețu Angela



Când salcâmii dau în floare.
Și pe cer se văd în zbor.
Vâslind șiruri de cocori
Mie de tine mi-e dor.

Eu te văd, ești lângă mine
Mă ajuți și mi-e ușor
Cu tine, mie mi-e bine!
Dar de tine-mi este dor.

Mama mea, ai suflet mare
Și-ți doresc numai de bine!
Tu nu ai asemănare...
Te iubesc, fii lângă mine!

ALFABETUL ECO... SPUNE...

Prof. Ileana Lastovietchi

Alfabetul Eco spune,
De la A la Z, la lume,
Că Pământul îl salvăm,
Dacă știm să ne purtăm!

Apa limpede și rece,
Peste multe pietre trece,
Peștii se vor bucura,
Dacă n-o vom polua!

Bradul falnic și frumos,
Sus pe munte stă fălos,
El se uită cu durere,
Cum pădurea, încet piere!

Cerul este înnorat,
Fumul l-a cam agresat,
Ar dori, senin să fie,
Cu triluri de ciocârlie!

Darnică, natura mare,
Oferă la fiecare,
Frumuseți fără egal,
Ce noi le primim în dar!



Elegantă și culoare,
Noi vedem în parcul mare,
Dar, ele vor dispărea
De nu le vom proteja!

Florile surâd în Soare,
Parcă-i zi de sărbătoare,
Copiii le ocrotesc,
Cu mult drag le îngrijesc!

Grădinița ne învață,
Cum să ne purtăm în viață:
Plantele să le iubim...
Natura să ocrotim!

Hoinărind în lung și-n lat,
Multe lucruri am aflat,
Despre cum să ne purtăm,
Mediul să îl protejăm!

Iarba verde-nrouată,
De Soare e răsătată.
Aveți grijă, nu uitați,
Spațiul verde, nu-l călcați!

Jocurile cu copii,
Pe alei, vezi zi de zi.
Aleargă mereu și sar,
Lasă resturi pe trotuar!

Kilometri-n lung și-n lat,
Zi de zi, încet străbat,
Și-ntâlnesc în drumul meu,
Oameni care fac mult rău!

Luna vine la fereastră,
Lunecând pe bolta-albastră,
Și ne spune „Somn ușor”,
„Noapte bună”, tuturor!

Melcu-ncearcă să ajungă,
Sub o floare să se ascundă,
Însă drumul e blocat,
De gunoiul aruncat!



Noi, acum suntem copii,
Oameni mari, mâine vom fi.
De aceea vă rugăm,
Pământul să-l protejăm!

Onestie, bunătate...
Multe... trebuie-nvățate.
Grijă mare să avem,
Cum știm să le aplicăm!

Păsări ciripesc zglobii,
Prin păduri, peste câmpii.
Flori și fluturi împreună,
Dau culoare la grădină.

Râul, cu ochii spre Soare,
Stă acum în așteptare:
Și-ar dori apa curată,
Limpede ... nepoluată!

Soarele de sus privește,
Cum grădina înflorește.
Și se-ntreabă cu mirare:
Va scăpa de poluare?

Șoptește, nu mai striga,
Fonic, tu vei polua!
Cu drag te voi asculta,
Dacă știi ... dialoga!

Tunete, vânturiși ploi,
Mereu se-abat peste noi,
C-am greșit și am tăiat,
Ce bătrânii ne-au lăsat!

Țară mândră și bogată,
Astăzi ești ... ca niciodată,
Stăm acum și cugetăm,
Cum putem să te-ajutăm?

Umblă vorbă din străbuni,
Pe la noi, pe la români:
„Nu uitați că ne așteaptă,
După faptă ... și răsplată!”



Vreme trece, vreme vine,
Știm ce-i rău și știm ce-i bine,
Rămâne doar să veghem,
Natura să respectăm!

Xantofila dă culoare,
Frunzelor de pe cărare,
Ce-au căzut rupte de vânt
Și stau acum pe pământ!

Zmeul nostru cel ștrengar,
Stă alături de noi, iar.
Ne ajută să-nvățăm,
Natura să respectăm!



PRIMĂVARA

Prof. Murarețu Angela



Eu sunt zâna din povești
Primăvara mi se spune,
Toți oamenii mă iubesc
Pentru că le-aduc vești bune.

Soarele pe cer lucește.
O zi caldă el vestește,
Iarba-n câmp a înverzit,
Florile au înflorit.
Cântă păsările-n crânguri
Mielușei zburdă pe câmpuri,

Oamenii ies la arat
Și e veselie-n sat.
Toți copiii ies afară
Că e zi de primăvară.
Și până la lăsatul serii
Încing hora Primăverii.



*Text cules de,
Prof. Ana-Maria Bîzdoacă*

Povestea Murselor

A fost o dată o familie de murse: Mursa mamă, tata Murs, bunicul Murs și doi băieței Murși. “Ce e o mursală?” veți întreba. Ei bine mursele au fost niște animale foarte simpatice și foarte prietenoase. Au trăit demult de tot pe lângă râuri și își făceau casele în copaci bătrâni, căptușiți cu plăpumi de mușchi. Într-o zi aceste animale caraghioase au dispărut fără urmă și în locul lor au apărut morsele pe care le cunoașteți și voi astăzi.

Unii povestesc că mursele aveau blana maro și lucioasă, mustăți scurte și albe, capete simpatice ca de focă și picioare de urs, cu gheruțe de veveriță- ca să se poată cățara în copaci. Alții sunt convinși că mursele erau niște foci cu urechi de urs și dinți de castor. Dar nimeni nu-și amintește ca vreo mursală să fi ros vreodată ceva, așa că de ce ar fi avut ditamai dinții de castor?

Se spune însă că mursele erau niște animale fermecate de care omul avea mare nevoie la vremea aceea. O familie de murse putea să oprească ploile care învolburau apele sau să aducă ninsoarea și să acopere culturile oamenilor ca să le protejeze de ger. Mamele murse erau doici excelente și oamenii nu se temeau să-și lase copiii pe mâna lor. Mursele mai bătrâne erau foarte înțelepte și ajutau deseori la construirea unor case cât mai trainice.

Așadar o familie de murse avea un program foarte încărcat. Munceau pentru oameni cam ca spiridușii Moșului (care au apărut mult mai târziu decât mursele), iar plata lor se făcea în fapte bune. Dacă un Tată Murs convingea soarele să coacă strugurii, proprietarii vițelor de vie erau obligați să doneze o parte din recoltă, săracilor dintr-un sat alăturat. Săracii care primeau fructele pe degeaba, erau obligați să țină satul curat, să curețe șanțurile, să strângă frunzele uscate, să smulgă buruienile.

Înțelegeți deci că o familie de murse nu era puțin lucru pentru o regiune. Mursele nu trăiau pe toate drumurile și când o familie își săpa casă într-un copac bătrân de la marginea unui sat, toți oamenii se veseleau și organizau un praznic mare în cinstea unei astfel de binecuvântări.

Pe vremea Murselor pământul era plin de vrăjitoare urâcioase care nu știau ce să mai facă pentru a-i opri pe oameni din făcutul de fapte bune. Mursele nu aveau un protector cum aveau zânele și spiridușii de pădure. Singura lor putere era să-i ajute pe oameni să se gospodărească.

Familia de Murse despre care vreau să vă povestesc a făcut greșeala să se certe cu o vrăjitoare foarte puternică și a dus la dispariția întregului neam al Murselor.

Era o iarnă grea și se făcea că Tata Murs fusese chemat la lucru de oamenii care nu știau cum să-și protejeze vița de vie de gerul puternic. Pătura de zăpadă adusă de bunicul Murs învelise frumos grâul și îi ținea de cald dar bieții butuci de viță de vie degerau și amenințau să lase fără struguri întreaga regiune.

Vrăjitoarea de Gheață se afla în spatele frigului cumplit și era foarte fericită că scăpa de vița de vie. Maștera cu nasul vinețiu de-abia aștepta să-i convingă pe oameni să cultive mătrăgună și tot felul de otrăvuri în locul strugurilor dulci ca mierea.

Degeaba mama Mursă și băiețelii Murși l-au rugat pe tată să nu se amestece în vrăjile de gheață, dumnealui știa una și bună: “Salvăm vița de vie și apoi la toamna toți copiii vor avea struguri pe masă și satele vor fi curate și îngrijite.”

Tata Murs a plecat din căsuța săpată în trunchiul unui stejar bătrân și a trecut la lucru. Butucii de viță se întindeau pe dealurile din jurul satului și pe viscolul cumplit care se iscase, era foarte greu de ajuns la ei. Oamenii încercaseră să-i acopere cu frunze de brusture dar vântul le-a smuls imediat.

Era atât de frig că numai Vrăjitoarea de Gheață avea curaj să iasă din casă. Tata Murs s-a apucat să spargă gheața de pe butuci și cu gheruțele lui de veveriță s-a pus pe săpat până a ajuns la pământul calduț. Încet-încet animăluțul fermecata reușit să mușuroiască toți butucii din zonă și să-i salveze de la îngheț.

Din păcate pentru neamul Murselor, tăticul nu a apucat să plece de lângă butuci înainte ca Vrăjitoarea de Gheață să-l surprindă acoperind cu pământ ultimul butuc.

- Ce cauți aici șobolanule? a țipat ascuțit vrăjitoarea

- Știi bine că nu sunt șobolan. Familia noastră are o datorie față de oamenii ăștia. Nu puteam să-i lăsăm pe mâna ta, în frig, fără fructe și cu dealurile pline de otrăvurile tale.

- O să-mi plătești tu mursală afurisită! Nimeni n-a îndrăznit până acum să se pună în calea unei vrăji de-ale mele!

Și zicând acestea, Vrăjitoarea de Gheață a iscat un vârtej puternic din care săreau cristale de gheață. Zăpada mătura totul în calea ei și mursele erau atrase în vârtej ca de un magnet.

- O să-mi plățiți voi murselor! Mi-a ajuns câte fapte bune ați făcut! De-acum o să trăiți în pustiu și n-o să mai aveți pe cine să ajutați! Și o să vă iau și picioarele astea agile! O să vă fac grase și o să vă țin pentru totdeauna în frig.

Și brusc tuturor murselor le-au crescut colți și mustăți lungi. Blănița le-a devenit lucioasă, corpurile li s-au mărit de vreo zece ori și vraja a fost atât de puternică încât le-a alungat departe, în mări și oceane înghețate.

Bătrânii din Groenlanda mai povestesc și astăzi de vremurile în care niște animale simpatice îi ajutau la toate treburile și ei erau mai bogați și mai buni. Bătrânii aceștia îi ceartă aspru pe tinerii care vânează morse și nesocotesc povestea bietelor Murse, pedepsite aspru de Vrăjitoarea Gheții.



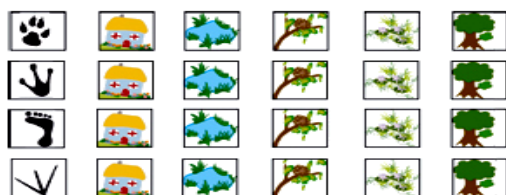
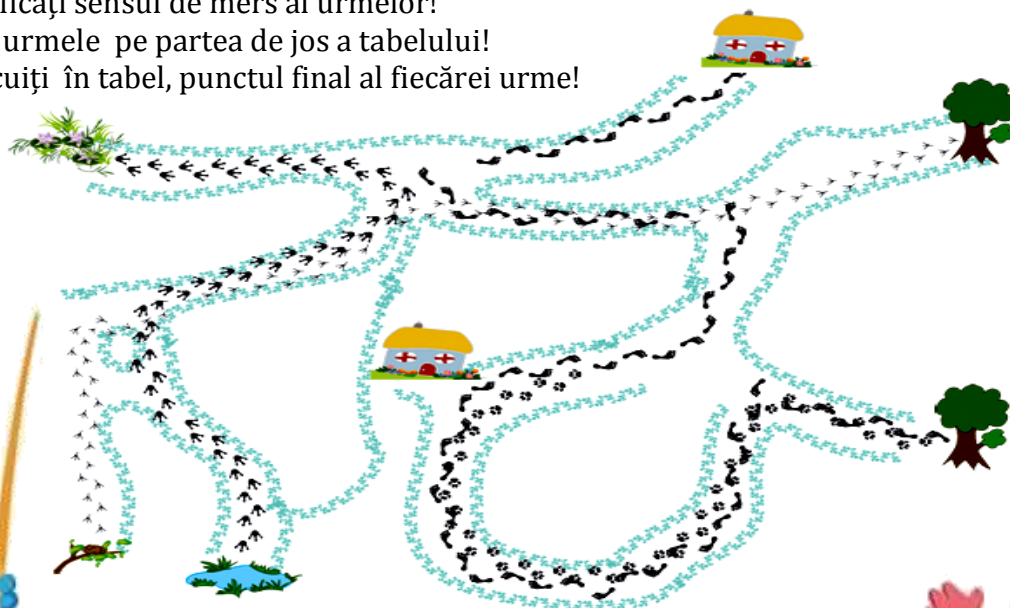


PAGINA ISTETILOR

Prof. Chebeși Marinela



Identificați sensul de mers al urmelor!
Găsiți urmele pe partea de jos a tabelului!
Încercuiți în tabel, punctul final al fiecărei urme!





PAGINA ISTETILOR

Prof. Lastoviețchi Ileana

Unește imaginea cu numele care arată ce poveste simbolizează!



CEI TREI PURCELUȘI



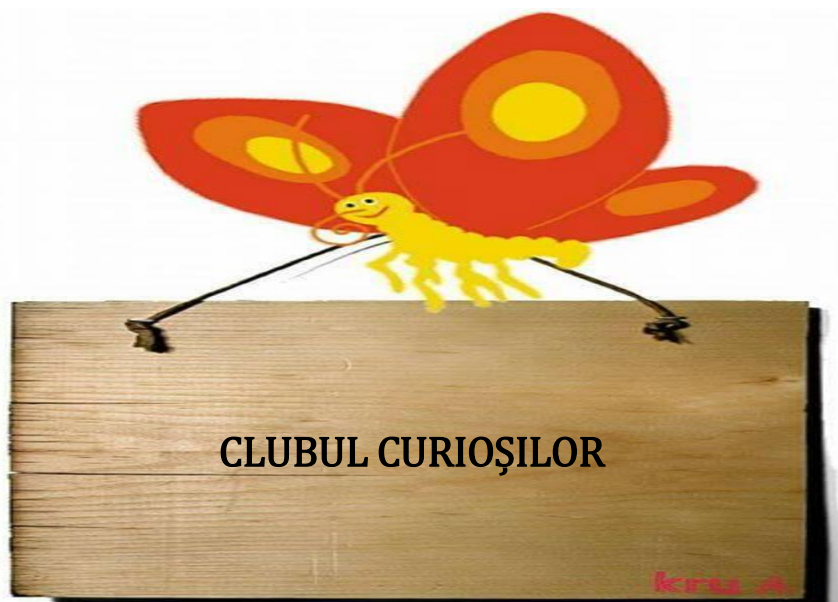
SCUFIȚA ROȘIE



RIDICHEA URIAȘĂ

Colorează personajul căruia îi creștea nasul, atunci când nu spunea adevărul!





CURIOZITĂȚI DESPRE ANIMALE

*Culese de,
Prof. Otilia Mercurean*

Zebrele trăiesc în turme mari pentru siguranță.

Într-o turmă, stau în grupuri mici de familie, conduse în general de un mascul mare. El dă un semnal de alarmă dacă grupul este în primejdie.

Zebrele se spală una pe cealaltă în perechi. În felul acesta, ambele pot fi cu ochii în patru.

Struții sunt cele mai mari păsări din lume și pot ajunge la 2,5m, mai înalte chiar decât un cal. Nu pot zbura dar pot să fugă foarte repede. În general se hrănesc cu iarbă și alte plante.

Masculul se întovărășește cu mai multe femele, care toate își depun ouăle în același cuib pe pământ. Ouăle de struț au aproximativ 15 cm lungime și sunt îngrijite, cu rândul, de către mascul și una dintre femele.

Puii ies din ouă după aproximativ o lună. Pot să alerge aproape imediat și amândoi părinții îi protejează de animalele de pradă.

Un ou de struț cântărește cât 24 de ouă de găină.

Într-o turmă de **elefanți**, fiecare familie este formată dintr-o femelă, fiicele ei și nepoții ei. Femelele născute într-o familie rămân în ea întreaga viață. Masculii trăiesc separat de turmă în propriile lor grupuri sau singuri.

Când se naște un pui de elefant, femelele din familie devin mame de ocazie pentru acesta, se joacă cu el și îl protejează.

Elefanții aspiră apa în trompă și o aruncă în gură sau pe corp. Când se întâlnesc, obișnuiesc să-și atingă trompele în semn de salut.

La naștere un pui de **cangur** este mai mic de 2,5 cm. Primele patru luni și le petrece în marsupiu sugând, iar după această perioadă scoate capul afară din când în când și în curând va începe să părăsească marsupiul pentru perioade scurte de timp.

Crocodili sunt reptile de aproximativ 10 m lungime. Un crocodil poate să nu bea apă timp de 400 de zile.

ȘTIAȚI CĂ...

...Fiecare om are un copac frate. Sădirea unui copac în grădină, în parc sau în orice alt loc aduce noroc. Confesându-te copacului, dobândești o forță fizică sporită și tărie sufletească. Copacii, ca și florile, au anumite semnificații: afinul semnifică nevoia de libertate; alunul - bunătate, sinceritate; bradul - teama de suferință; castanul - teamă nevinovată; frasinul - amabilitate; gorunul - noroc surprinzător; liliacul - iubire; mărul - invidie, nedreptate; măslinul - pace și împacare; mesteacănul - fericire în familie; nucul - însănătoșire; paltinul - atenție la libertatea pe care o ai; piersicul - dificultăți; plopul - prietenie, devotament; prunul - făgăduieli uitate; salcia - respect; salcâmul - pudoare; socul - pierderea unui prieten; stejarul - iubire sinceră; teiul - iubire conjugală; ulmul - prietenie trainică; vișinul - lipsa de inițiativă; vița de vie - petrecere; zmeurul - discordie.

...Florile au semnificații populare: albăstrelele - delicatețe; brândușa - regret; bujorul - rușine; busuiocul - sărăcie; crinul - iubire ideală; garoafa - iubire pătimașă; ghiocelul - nădejde; iasomia - bucurie; lealeua - reușită deosebită; lăcrimioara - noroc și prosperitate; liliacul - iubire care se naște; macul - liniște, sănătate; margareta - candoare; narcisa - egoism, amor propriu; nufărul - răceală în iubire; nu-mă-uita - bucurie efemeră; odoleanul - gelozie, ceartă; sulfina - noutate; viorea - aventură primejdioasă; trandafirul - iubire și frumusețe.

...Aduc noroc și se oferă ca dar: paharul de cristal, șalul, vioara, mănușile, lampa (veioza), tabloul înrămat, blană frumoasă, medalia gravată, cartea, bijuteriile din aur sau argint, parfumurile cu mirosuri dulci.

...Nu aduc noroc și nu se oferă cadou: cuțițe, calimară, valiză, creion, cuie, pilă de unghii, centură, fular, umbrelă, oglindă, batistă, ace de cravată, ace de păr, parfumuri cu mirosuri violente, perle negre, farfurii, papuci.

TRADIȚII, SUPERȘTIȚII, OBICEIURI ȘI CREDINȚE DE ANUL NOU ȘI REVELION

- Tradițiile, superștițiile, obiceiurile și credințele practicate de Anul Nou și Revelion sunt parte importantă a ritualului de trecere între ani. Că recunosc sau nu, majoritatea oamenilor au, de Anul Nou și Revelion, propriul lor ritual sau moștenit.
- Tradițiile, superștițiile, obiceiurile sunt mai mult o stare a minții decât un fapt real, iar cele mai comune sunt superștițiile legate de bani, casă, masă, superștițiile aducătoare de noroc și interdicțiile la trecerea dintre ani. Superștițiile, tradițiile și obiceiurile practicate și dobândite, pot fi un lucru pozitiv sau nu în viața noastră, în funcție de importanța pe care le-o acordăm.
- De Anul Nou și Revelion există tot felul de tradiții, superștiții, obiceiuri și credințe: ce poți să faci și ce nu poți să faci, ce aduce noroc și ce atrage ghinion, ce aduce belșug și ce aduce sărăcie, ce poți îmbrăca pentru a avea noroc și ce este interzis să porți de Anul Nou, etc.

AFLĂ CE TREBUIE SĂ FACI CA SĂ ÎȚI MEARGĂ BINE ...

→ TRADIȚII, SUPERȘTIȚII, OBICEIURI ȘI CREDINȚE ÎN AJUNUL ȘI NOAPTEA DE ANUL NOU ȘI REVELION

- Fă curățenie în casă înainte de Anul Nou, semnifică îndepărtarea ghinionului.
- Nu este bine însă să mături și să duci gunoiul pe 31 decembrie și pe 1 ianuarie, deoarece, odată cu praful și gunoiul, vei arunca și norocul din casă.

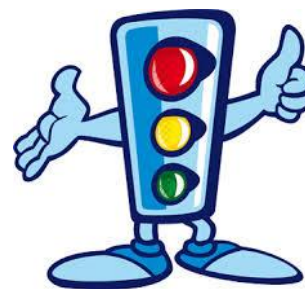
- La miezul nopții se deschid larg toate ușile casei pentru a lăsa vechiul an să iasă nestânjenit din locuință. Este un moment în care are loc înfruntarea dintre vechiul și noul an, un moment în care timpul se oprește în loc pentru a-și putea continua curgerea sa permanentă. Este cunoscut sub numele de „Îngropatul Anului”.
 - În noaptea de 31 decembrie spre 1 ianuarie se aprinde o lumânare care este lăsată să ardă până dimineața, pentru ca spiritele rele să stea departe de casă pe toată durata noului an. Există credința că, aprinderea unei lumânări sau a unei candelă sub icoană, are rostul de a-l îndupleca pe Dumnezeu pentru a-ți da un an ușor și luminos.
 - Fii cât mai zgomotos la miezul nopții pentru a alunga spiritele rele, astfel încât ele să nu te însoțească în anul care va veni.
 - Poartă haine noi de revelion, astfel vei favoriza multe schimbări în bine în viața ta și vei avea mai multe șanse de a-ți reînnoi garderoba în noul an.
 - În noaptea de Anul Nou și de Revelion este bine să ai pe tine o haină de culoare roșie, simbolizează bucuria și norocul de care vei avea parte anul următor.
- TRADIȚII, SUPERSTIȚII, OBICEIURI ȘI CREDINȚE PENTRU MASA DE ANUL NOU ȘI REVELION
- Noul an nu trebuie să te surprindă cu paharul gol. Paharul trebuie să fie plin, în acest fel te poți asigura că anul care vine va fi încărcat de împliniri.
 - Peștele este una din mâncărurile menite să îți aducă prosperitatea și să-ți asigure o trecere lină și ușoară în anul care vine. Consumă pește, așadar, vei aluneca printre probleme la fel ca peștele prin apă.
 - Consumă mere în ajunul Anului Nou și vei avea parte de sănătate pe tot parcursul anului.
 - Consumă struguri de Anul Nou și la Revelion. Fiecare din cele 12 boabe de struguri consumate, semnifică prosperitatea în cele 12 luni ale anului care vor urma.
 - Consumă smochine, sunt un simbol al belșugului și al vieții împlinite.
 - Din casă, nu trebuie să lipsească vâscul - aduce noroc.
 - Nu consuma carne de pasăre, nu este aducătoare de noroc. Păsările de curte scormonesc pământul pentru a-l împrăști, de unde și credința că se împrăște prosperitatea și binele din casa în care se servește carne de pasăre.
 - Pentru ca anul nou să fie cu belșug, masa trebuie să îți fie plină, iar portofelul plin de bani.
 - Nu agăța calendarul în cui înainte de Anul Nou, aduce ghinion.





Culese de,
Prof. Ileana Lastoviețchi

Cu doi ochi...mari, sclipitori,
Face-atent pe pietoni.
Îți indică, fără grai,
Când să treci și când să stai.
(SEMAFORUL)



La răscruce, în picioare,
Cu mânuși albe, mereu,
Stă în viscol, stă în soare,
Un prieten bun, de-al meu.
(AGENTUL DE CIRCULAȚIE)

La volan conduce, iată,
Pe șoseaua asfaltată,
Mașina și este-atent,
Să nu facă accident.
(ȘOFERUL)

Cine e atent,
Ca-n orice moment,
Când trece o stradă,
Verdele să-l vadă?
(PIETONUL)



Nu-i în parcul de-animale,
Cred că știi unde-i atunci:
Chiar pe strada unde stai,
Locul însemnat cu dungii.
(ZEBRA)

Stă la intersecție
Și supraveghează,

Știți voi oare cum se cheamă,
Partea din șosea pe care,
Circulă doar pietonii
Când se află-n deplasare?
(TROTUAR)

Haide, spune drag copil,
Știi tu oare care este
Partea de șosea pe care,
Merg mașinile-n plimbare?
(CAROSABIL)

Pentru orice pieton,
Este locul indicat,
Cu dungi albe desenat,
Numai bun la traversat.
(MARCAJ PIETONAL - ZEBRA)

Doi ochi și-i arată,
Rând pe rând, nu toți odată.
Trebuie doar să privești,
Fără ca să te grăbești,
Cine este, tu ghicești?
(SEMAFORUL)

„Ce culoare îți spune
Stai și nu pleca !
Încă nu e timpul
Pentru a traversa ?” (...**ROȘU**)

„Ce culoare îți spune
Fii copile atent ?” (...**GALBEN**)

„Cine te îndeamnă
Hai la traversat ?” (...**VERDE**)

Cu trei ochi...
Mari sclipitori
Face atent pe pietoni,
Îți indică
Fără grai
Când să treci
Și când să stai.
(SEMAFORUL)

Dungi albe, orizontale
Așezate la picioare
Te-ajută la traversare.
(TRECEREA DE PIETONI)

Am trei ochi, în trei culori,
Sunt atent la trecători
Și-ți arăt fără de grai
Când să treci și când să stai.
Cine sunt? Răspunde-mi, hai!
(SEMAFORUL)



Prof. Tatiana Ionescu

Ghicitorile despre vară sunt mici versuri despre schimbările aduse de anotimpul soarelui și al vacanțelor, iar copiii trebuie să ghicească fructele sau alte elemente ale naturii. Aceasta este o metodă interactivă de a le testa acestora atenția și cunoștințele.

Galbenă e la culoare
Frumoasă nevoie mare
Si se uită după soare
Cât este ziua de mare
Pe câmp ea este plantată
Care-i floarea căutată?
Floarea soarelui



O mie de frățiori,
O mie de dintișori
Stau infiți câte o mie
Într-un fund de farfurie.
Floarea soarelui

Ban de aur colorat
Cu pene înconjurat
Îl puteți ghici îndată
Că are nume de fată!
Margareta



Soarele dogorește
Teiul înflorește,
Grâul e aurit
Cine a sosit?
Vara



De arșița 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 copii să stea la soare.
Cred că-i ușor de ghicit
Ce anotimp a sosit?

Vara



Măr frumos și aurit,
Chiar din cer a răsărit.
Ziua întreagă strălucește
Și pământul încălzește.
Cine e?

Soarele

Bilișoare roșioare,
Strălucesc frumos la soare,
Cu codițele perechi,
Să le pui după urechi.

Cireșele



Nu-i caisă, că-i roăcată
Și-are pielea pușată

Piersica



De cu zori prin floricele
Zboară veselă prin ele
Miere nouă ne-aduce
Și polen și fagur dulce.

Albina



Inspectează floricele
Și strânge nectar din ele!

Albina

Care floare, are gheare
Și parfumul cel mai tare?

Trandafirul



Ca o flacăra apare
Pe miriști și pe ogoare
Cu ale sale petale
Farmecă pe fiecare.
Macul



Înalt cât casa,
Verde ca mătasa,
Și-n vârful spicului
Firul margărintului.
Grâul



Are boabe hrănitore
Și mustăți înțepătoare.
Grâul

Floricele care zboară,
În mister se înconjoară,
Pe-a lor aripi minunate
Mii de culori sunt turnate.
Fluturii



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



ISSN 1841 - 8910