

**Program național "Alegeri sănătoase"**  
**Proiect de sănătate în educație pentru copii 6-13 ani:**  
**«Detectivii sănătății: recunoaște semnele»**

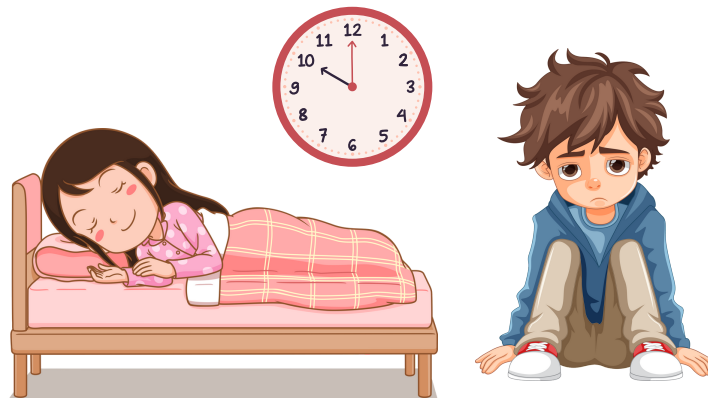


SECRETELE UNEI  
DIMINETI REUȘITE



Este luni, iar Irina este veselă, energică și gata de școală. **S-a culcat la timp** și s-a asigurat seara că **dormitorul ei este întunecat și liniștit**. Irina **a dormit zece ore**. Dimineața, **s-a trezit la timp** și a luat un mic dejun sănătos.

Fratele geamăn al Irinei, Andrei, nu se simte la fel. **S-a jucat pe telefon în pat, înaintea de a adormi**. De asemenea, a stat până târziu și a trimis mesaje prietenilor săi. Dimineața, **s-a trezit târziu pentru că era obosit**. Nu a servit micul dejun!



OBICEIURI ÎNAINTE DE SOMN



La școală, frații au ascultat în timp ce profesorul lor predă o lecție de matematică. Irina a fost atentă și a luat notițe. Andrei cășca încontinuu, iar stomacul îi scotea sunete ciudate. Îi era dificil să se concentreze la oră.

La pauză, gemenii au jucat un joc cu mingea. Coordonarea lui Andrei era diminuată. A alunecat și a căzut, s-a rănit la gleznă și a fost nevoit să părăsească jocul.

SOMNUL ESTE IMPORTANT

După pauză, au avut un test de engleză. Mentea Irinei era limpede și ascuțită. Ea a crezut că testul a fost ușor. Andrei încă se simțea somnoros și se străduia să se concentreze. Andrei i-a spus prietenului său că este supărat de felul în care s-a descurcat la test.

După școală, gemenii au mers la antrenamente de fotbal. Irina s-a descurcat grozav! Andrei era atât de obosit încât era neglijent. Antrenorul a fost îngrijorat și l-a întrebat pe Andrei dacă se simte bine. În acea noapte, Andrei i-a cerut lui Irinei sfaturi despre cum să aibe obiceiuri sănătoase de somn.



UN SOMN SUFICIENT



# ACTIVITATEA 1

Citiți povestea de mai sus. Unul dintre elevi a dormit suficient, iar unul nu a dormit bine.

Încercuiește beneficiile pe care le-a avut copilul care a dormit suficient.

Subliniază ce a pățit copilul care nu a dormit suficient?



# ACTIVITATEA 2

Uită-te la ceea ce ai subliniat și ai încercuit în poveste.

Scrie câte un enunț, utilizând fiecare cuvânt sau grup de cuvinte încercuite, respectiv subliniate.

# ACTIVITATEA 3

Scrie 3 sfaturi pe care Irina i le poate oferi lui Andrei pentru a-l ajuta să dezvolte obiceiuri sănătoase de somn.

# ACTIVITATEA 4

Gândește-te la asta! Dormi între 9 și 12 ore în fiecare noapte? Există lucruri pe care le poți face pentru a te asigura că dormi bine în fiecare noapte? Notează-le mai jos.