

Greta Airinei  
Carmen Sima  
Lenuța Movileanu

Educație pentru  
**SĂNĂTATE**  
Vreau să cresc sănătos!



clasa a III-a

*Redactor:*  
Rodica Lungu

*Coperta:*  
Mihai Țenovici  
*Tehnoredactare computerizată:*  
Dana Diaconescu

*Date despre autori:*

GRETA-CLAUDIA AIRINEI — institutor gr. I la Școala Nr. 8 Suceava. A participat la simpozioane și conferințe cu tema „Educație pentru sănătate”, a publicat articole în buletinele informative ale programului și a participat la concursuri naționale de creație plastică „SIDA — o provocare la solidaritate”.

LENUȚA MOVILEANU — institutor gr. I, titulară la Școala Nr. 8 Suceava, în prezent inspector de specialitate pentru învățământul primar, în cadrul IȘJ Suceava. Are 25 de ani vechime și este autoare a numeroase articole de specialitate publicate în *Tribuna învățământului*, autoare și coautoare a unor materiale și auxiliare pentru învățământul primar.

CARMEN SIMA — profesor biologie gr. I la Școala Nr. 8 Suceava, în prezent director al școlii. A participat la cursuri de formare în cadrul programului „Educație pentru sănătate” și a scris articole și materiale de specialitate publicate în buletinele informative ale programului.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**AIRINEI, GRETA CLAUDIA**

**Educație pentru sănătate: Vreau să cresc sănătos!: Caiet de lucru pentru elevi: clasa a III-a / Greta Claudia Airinei, Carmen Sima, Lenuța Movileanu. - București: Corint, 2007**  
ISBN 978-973-135-162-9

I. Sima, Carmen  
II. Movileanu, Lenuța

613.955(075.33)  
317.7(075.33)

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii CORINT,  
parte integrantă a Grupului Editorial CORINT

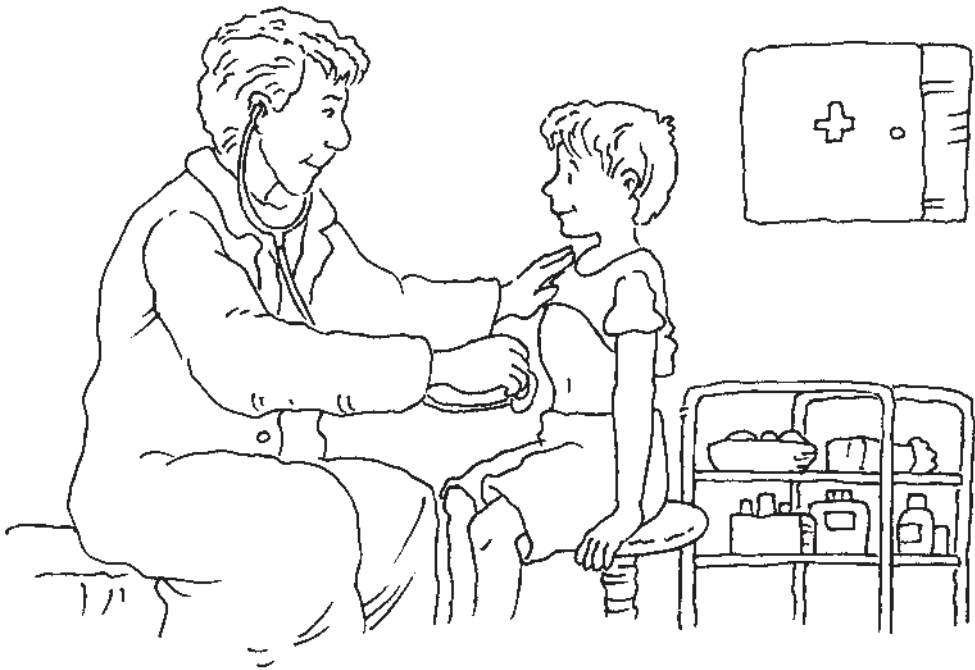
---

## UNITATEA I\*

# NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE – FIZIOLOGIE

### Obiective de referință:

- ✓ Să identifice factorii interni care determină starea de boală și de sănătate
- Corpul meu
- Corpul uman
- Medicul, prietenul meu
- Evaluare



\* Toate cele 9 unități (numerotate cu cifre arabe) se adresează învățătorilor.

# CAPITOLUL I

## NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE

### Corpul meu

#### Observăm!

Observă cu atenție un grup de eleve și elevi din școala ta.

#### Vreau să știu!

Stabilește asemănări și deosebiri între copiii pe care i-ai observat.

.....  
.....  
.....

#### Am aflat!

În lume nu există persoane care să semene întru totul, nici măcar gemenii așa-numiți identici, ceea ce înseamnă că eu sunt o persoană irepetabilă.

Deși suntem diferiți unul de altul, corpul meu este alcătuit la fel ca al tuturor.

#### Exersăm

- Prezintă colegilor un album cu fotografiile care marchează cele mai importante etape din creșterea ta.
- Ce părți ale corpului pot fi diferite de la om la om? (Părul, ochii, nasul, pielea, înălțimea, greutatea etc.)

• Privește cu o lupă liniile din palmă (și de pe degete). Moaie degetul într-o tușieră și ștampilează pe o foaie albă. Ai obținut amprenta degetului tău. Află la ce folosesc amprente.

## Activitate pe echipe

• Alcătuiți un poster pe care să atașați câte o fotografie pentru fiecare an, începând de la naștere până la 10 ani.

### FIȘĂ DE IDENTIFICARE

Numele.....

Prenumele.....

Vârsta:.....ani.....luni

Greutatea corporală:.....kg.....g

Înălțimea:.....m.....cm

Circumferința capului.....cm

Circumferința bustului.....cm

Lungimea brațului.....cm

Amprenta degetelor de la mâna dreaptă

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

## Corpul uman

### Observăm!

Numește organele pe care le observi la corpul uman, de la cap până la nivelul stomacului.

Identifică poziția și rolul lor în organism.

### Am aflat!

Din punct de vedere al alcătuirii, corpul tău este la fel cu al tuturor.

Toate **organele interne** și **externe** au același rol și funcționarea lor corectă te ajută să trăiești.

## Să răspundem!

1. Din ce este alcătuit corpul omenesc?
2. Ce organe există la cap și ce rol au ele?
3. Ce se află în interiorul trunchiului? Ce rol are fiecare organ?
4. Care sunt legate de trunchi? Ce rol au membrele?

## Exersăm!

1. Completează spațiile goale.

Corpul este alcătuit din trei părți principale: ..... ,  
..... , .....

În interiorul capului se găsește .....

La nivelul trunchiului se află organele interne: ..... ,  
..... , .....

## Vrei să știi mai mult?

- La cap se găsesc cele mai multe dintre organele de simț: ..... ,  
..... , .....
- Creierul ocupă cea mai mare parte din interiorul capului. El este acel organ datorită căruia poți gândi și poți ține minte.
- Capul este legat de trunchi prin ..... . (Acesta permite mișcarea capului.)
- Trunchiul este compus din: ..... , .....
- Cutia toracică este formată din .....
- Cutia toracică apără organele interne din interiorul trunchiului.

[ochii, urechile, nasul, cavitatea bucală ( limba și dinții), gâtul,  
cutia toracică, abdomen, coaste]

## **Medicul, prietenul meu**

### **— Vreau să-mi simt inima!**

— Atinge cu mâna partea stângă a pieptului pentru a simți bătăile inimii.

### **— Cum bate inima?**

— Ca să auzi cum bate inima, du-te într-un loc liniștit și lipește-ți urechea de pieptul prietenului tău. Vei auzi niște sunete interesante. Spune și prietenului tău ce ai auzit. Repetați jocul schimbând locul.

### **— Cum funcționează mintea mea? Vreau să am un creier mare ca să fiu deștept! Trebuie să mănânc mai mult pentru a se întâmpla acest lucru?**

— Creierul tău are două părți. Partea din dreapta are grijă de partea stângă a corpului, iar partea din stânga are grijă de partea dreaptă a corpului. *Ferește-te de lovituri la nivelul capului!* Ce consecințe crezi că poate avea o lovitură? Un creier mai mare nu te face întotdeauna mai deștept. Nu trebuie să mănânci mult ca să ai un creier mare.

### **— Ce este pulsul?**

— Apasă cu un deget încheietura mâinii tale, pe partea dinspre corp. Vei simți ușoare zvâcniri care se produc din cauza circulației sângelui. Privește ceasul timp de 1 minut. În acest timp numără zvâcniturile pe care le simți. Numărul de zvâcnituri pe minut reprezintă pulsul. Măsoară-ți pulsul după o activitate sportivă.

*IA-ȚI PULSUL!*

#### **Relaxat**

Pulsații...../min

#### **După efort**

Pulsații...../min

Pentru a simți circulația sângelui poți pune mâna la nivelul gâtului, în partea de sus, spre cap.

## — Ce sunt nervii?

— Creierul tău primește în fiecare secundă o mulțime de mesaje despre ce se întâmplă în interiorul corpului tău dar și din lumea înconjurătoare. Aceste mesaje sunt transmise prin nervi. Te doare ceva, apa este prea caldă sau prea rece, te-ai fript — sunt evenimente despre care nervii le transmit creierului, care dă alarma (te doare, plângi, reacționezi).

## — Când dorm, inima mai bate ?

— Când dormi, respiri mai încet și inima îți bate mai rar.

Scrie și alte întrebări legate de corpul tău și despre ce se petrece cu tine. Faceți o vizită la cabinetul medical sau invitați un specialist.

## EVALUARE

1. Unește cu o linie fiecare organ de simț, din coloana **A**, cu rolul pe care îl are , din coloana **B**.

<b>A</b>	<b>B</b>
ochii	aud
urechile	văd
nasul	pipăi
limba	miros
pielea	gândesc
	gust

2. Completează spațiile goale din tabelul următor:

<b>Organul</b>	<b>Rolul lui</b>
Inima	
	Respirație, astfel sângele primește oxigen
Rinichii	



3. Decupează organele interne și fixează-le prin lipire în interiorul corpului omenesc



creierul



inima



plămâni



stomacul

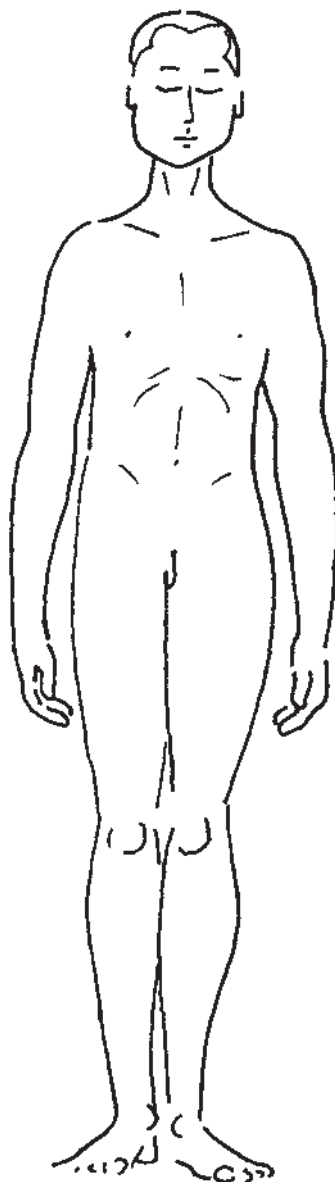


ficatul



rinichii

corpul omenesc



# CUPRINS

## **Capitolul I. Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie**

Corpul meu .....	.4
Corpul uman .....	.5
Medicul, prietenul meu .....	.7
Evaluare .....	.8

## **Capitolul al II-lea. Igiena personală**

Vaccinările și importanța lor .....	.11
Rolul igienei personale în prevenirea bolilor transmisibile .....	.13
Medicul, prietenul meu .....	.14
Controlul stomatologic .....	.16
Evaluare .....	.17

## **Capitolul al III-lea. Activitate și odihnă**

Educația fizică și sportul .....	.21
Gimnastica de înviorare (propusă) .....	.23

## **Capitolul al IV-lea. Sănătatea mediului**

Poluarea aerului – ce este și cine o produce? .....	.26
Traseul ecologic .....	.26
Poluarea – dușmanul „nevăzut” al planetei ? .....	.28

## **Capitolul al V-lea. Sănătatea mintală**

Recompense și satisfacții .....	.32
Porecle și etichetări .....	.34
„Pot și vreau” .....	.36

## **Capitolul al VI-lea. Sănătatea alimentației**

Dulciurile .....	.39
Chestionar despre consumul de dulciuri .....	.42

## **Capitolul al VII-lea. Sănătatea reproducerii și a familiei**

Fetele și băieții .....	.46
Diferiți și totuși asemănători .....	.46
Cum am apărut eu pe lume? .....	.48

**Capitolul al VIII-lea. Substanțele toxice**

Care sunt substanțele toxice .....52  
Consumul accidental de substanțe toxice .....54

**Capitolul al IX-lea. Jocul**

Cum, cu cine și unde ne jucăm .....58

**Conținuturi** (se adresează învățătorilor) .....60

---

Pentru comenzi și informații adresați-vă la:

**Editura CORINT**

**Difuzare și Clubul Cărții**

Calea Plevnei nr. 145, sector 6,  
cod poștal 060012, București

Tel.: 021.319.88.22; 021.319.88.33;

021.319.88.77. Fax: 021.319.88.66.

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

**Magazin virtual: [www.edituracorint.ro](http://www.edituracorint.ro)**

---

Format: 16 / 70 x 100

Coli tipo: 4

---

Tipărit la:

## Educație pentru sănătate

În seria de lucrări dedicate acestei discipline opționale pentru ciclul primar, la Editura Corint au mai apărut:

- *Educație pentru sănătate, manual opțional pentru clasele I–II*, autori: Zoe Partin, Ioana Stama.
- *Educație pentru sănătate, manual opțional pentru clasele III–IV*, autor: Ioana Stama.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa I*, autori: Greta Airinei, Carmen Sima, Lenuța Movileanu.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa a II-a*, autori: Lenuța Movileanu, Ileana Carvațchi, Zenaida Ieremie, Valeru Avrămia, Ștefania Amos.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa a III-a*, autori: Greta Airinei, Carmen Sima, Lenuța Movileanu.
- *Educație pentru sănătate, caietul elevului pentru clasa a IV-a*, autori: Lenuța Movileanu, Ileana Carvațchi, Zenaida Ieremie.

ISBN: 973-653-792-7

