



# IGIENA LA ȘCOALĂ - CORELATĂ CU IGIENA ÎN FAMILIE



DR. CONSUELA CODREANU

"ANTIBIOTERAPIE - FOCUS PE IMUNODEPRESIE"

25-26.10.2024

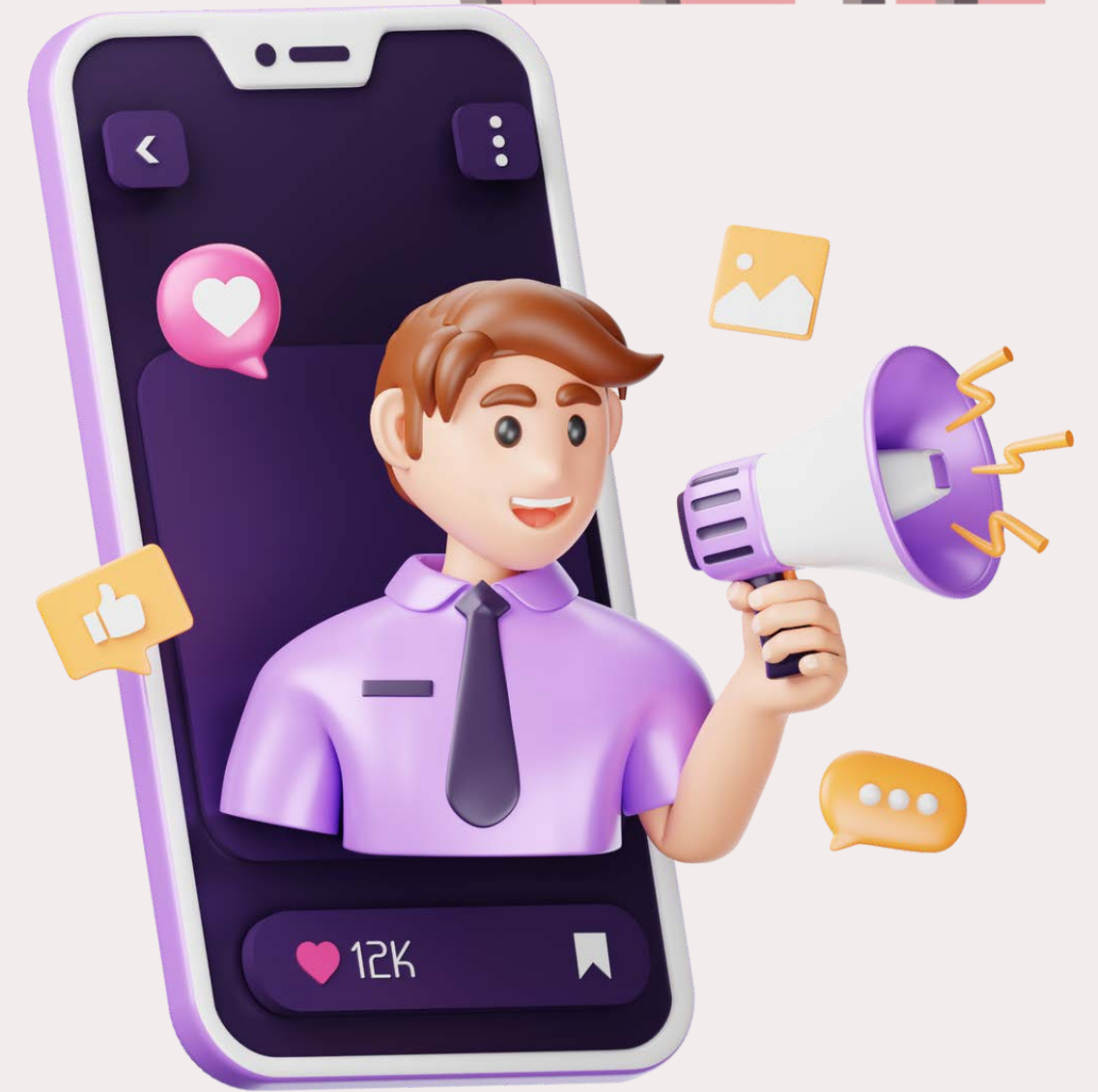


## DEX: IGIENĂ s.f.

1. Ramură a medicinei care elaborează normele de apărare a sănătății oamenilor..
2. Ansamblu de reguli și de măsuri pe care cineva le respectă pentru a-și păstra sănătatea



# EXEMPLUL PERSONAL









**Universitatea Cornell: luăm în fiecare zi în medie 35.000 de decizii.**

**De multe ori luăm aceste mici decizii fără să fim pe deplin conștienți de ele.**

## **OBOSEALA DECIZIONALĂ**

**= inamicul principal al alegerilor bune.**





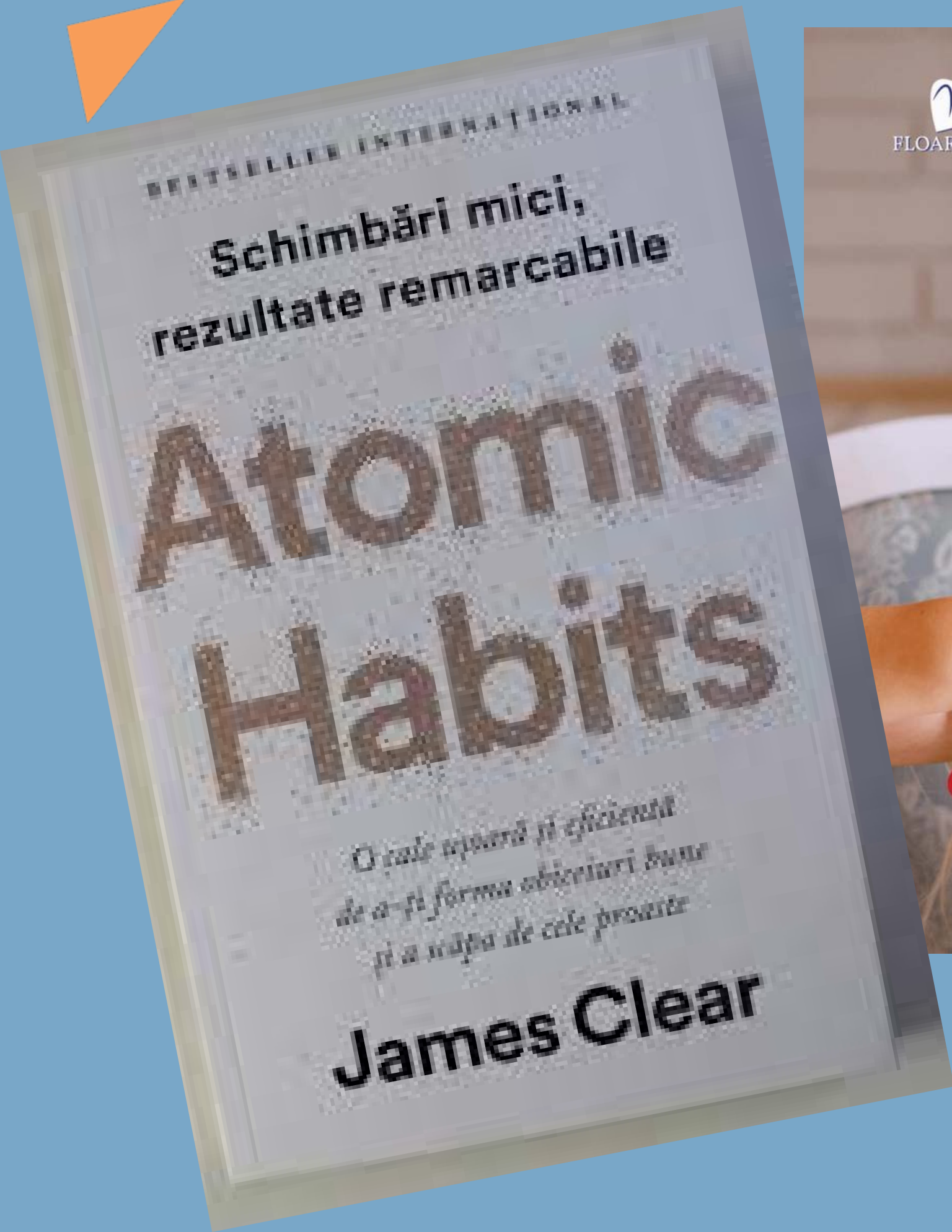
## DE CE SĂ INSTALĂM OBICEIURI BUNE?



Uneori, avem zile în care pur și simplu nu avem chef să facem mișcare, să ne hidratăm sau să mâncăm bine.

Atunci când aceste activități devin obiceiuri, ele vor deveni a doua natură și le vom face fără a fi nevoie să ne gândim și să luăm o decizie.

Obiceiurile sănătoase vor fi o fundație solidă pentru tot restul vieții.







# CUM INSTALEZI OBICEIURI?



CONSECVENȚA  
BATE  
INTENSITATEA!

CONTEAZĂ MAI  
MUL  
OBICEIURILE  
DECÂT  
OBIECTIVUL



MONITORIZARE

RECOMPENSĂ

PARTENER

GRUP

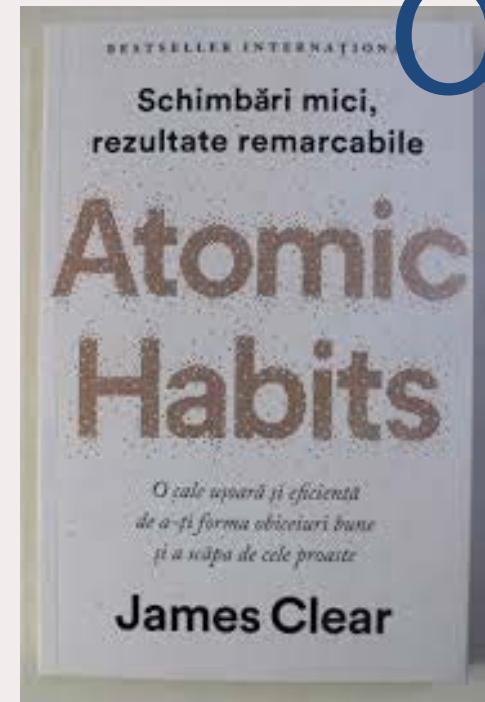


EMOȚII  
POZITIVE



# CUM INSTALEZI

## OBICEIURI ?



LISTĂ A  
OBIECTIVELOR

REPETIȚIE,  
NU  
PERFEȚIUNE

DUPĂ CE...,  
VOI...!

REDU  
REZISTENȚA

REGULA CELOR  
2 MINUTE

MEDIU

INEVITA-  
BILITATE

PLĂCUT



# CUM INSTALEZI OBICEIURI?



DE CE?

DĂ-ȚI TIMP  
(INSTALARE ȘI  
STABILIZARE)

80% DIN EFORT  
ÎN 7 ZILE

ALEGE CE ȚI SE  
POTRIVEȘTE

PRACTICĂ  
OBICEIUL

MERGI PE CALE

MONITORIZEAZĂ

BLÂNDEȚE /  
VINOVĂȚIE ȘI  
RUȘINE

DORINȚĂ /  
SUFERINȚĂ

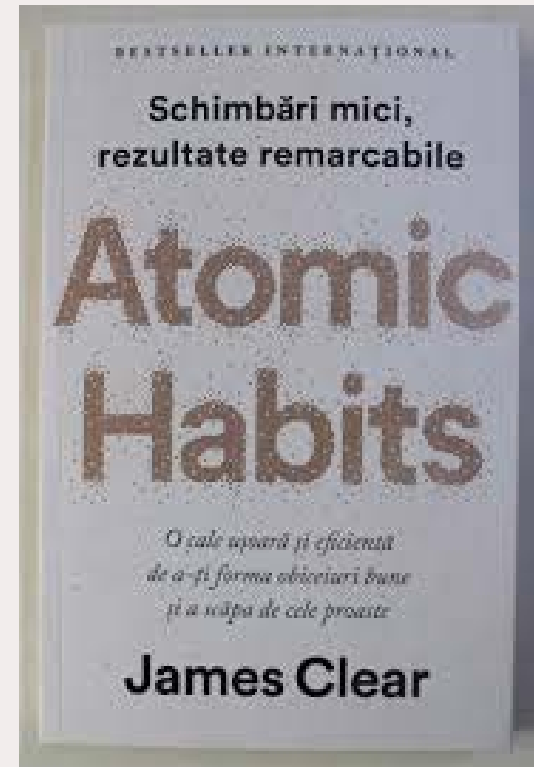
FRUSTRARE  
CONSTRUCTIVĂ



DISTREAZĂ-TE  
RECOMPENSEAZĂ-TE



# CUM DEZINSTALEZI OBICEIURI?





Anexa II.1

## ROLUL APEI ÎN VIAȚA NOASTRĂ



### MIC DEJUN

scriind definițiile verticale 1-18 veți descoperi pe orizontala A-C cea mai importantă masă a zilei și pe verticala B-D modul cel mai plăcut de a o servi.

1	P	C
2	A	A
3	M	S
4	I	C
5	N	O
6	E	A
7	R	E
8	E	V
9	A	A
10	L	L

1. Ce e mai dulce și mai dulce și mai dulce și prin băzâit se-aduce?
2. Zilnic o mâncăm, sandvișul îl „îmbăcăm”.
3. Vulpea, corbu-a păcălit și din cioc, i l-a servit.
4. Cine șade în cuibar ca un cocoiș de var? În farfurie așezat, ochi galben e de mâncat.
5. Galbenă și parfumată, de vorbești de ea, pe dată, gura-ți lasă numai apă.
6. În poveste-i uriașă, mama, tata, frați, bunici, cu cățel și pisicuță trag de frunze să o scoată, roșie sau albă o ghicești odată?
7. Din lan alese, în lapte pușe, de copii știute și cu drag poftite.
8. 10. Grăsanul nostru purceluș se transformă în bucate: cămași, ... și ... cu porții înfulcate.
9. Din lapte strâns, pe pâine întins, de copii e preferat, când e vorba de mâncat.

Dacă rebusul l-ați completat și A-C voi ați dedus, B-D e de-nțeles, lecția e

6	R	C
7	E	E
8	I	R
9	I	D
10	C	A
11	H	E
12	E	B
13	O	N
14	T	A
15	L	L
16	J	U
17	A	N
18	C	C

12	F	C
13	A	U
14	R	R
15	F	A
16	U	T
17	R	E
18	E	A

11. 13. Apucăm totul cu ele și firem la sănătate, inimile de mâncare, apa caldă și săpunul fac din ele ...
12. Toate bunătațile ce te servim vin pușe pe ... noi la masă vorbim, ... o golim.
14. Când răsare soarele, ne trezim și noi, ne spălim nu uităm să mâncăm.
15. Unii-l beau când sunt bolnavi, alții de biscuiți, alții indulciți cu miere.
16. Fie e un pisoiș, fie bebeluș, strigă.
17. Le culegem din solar sau să-l mâncăm.

Anexa III.1

## LEGEA CLASEI

1. Astăzi bem apă, nu suc!
2. De astăzi consumăm fructe și legume de 5 ori pe zi!
3. Mâncăm fructe și legume de culori diferite!
4. Începem fiecare dimineață cu gimnastica de înviorare!
5. Facem mișcare o oră pe zi!
6. Servim micul dejun în fiecare dimineață!



GRĂDINIȚA: .....  
 GRUPA: .....  
 EDUCATOARE: .....

SĂPTĂMÂNĂ: .....

Anexa II.4

### CINE REZISTĂ FĂRĂ SUC TIMP DE O SĂPTĂMÂNĂ?

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME COPIL	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SĂMBĂTĂ	DUMINICĂ
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								

Anexa III.27

Nume: .....

### CÂT TIMP M-AM MIȘCAT ASTĂZI?

Săptămâna 1	30 min	45 min	60 min	Săptămâna 2	30 min	45 min	60 min
Luni				Luni			
Marți				Marți			
Miercuri				Miercuri			
Joi				Joi			
Vineri				Vineri			
Sămbătă				Sămbătă			
Duminică				Duminică			

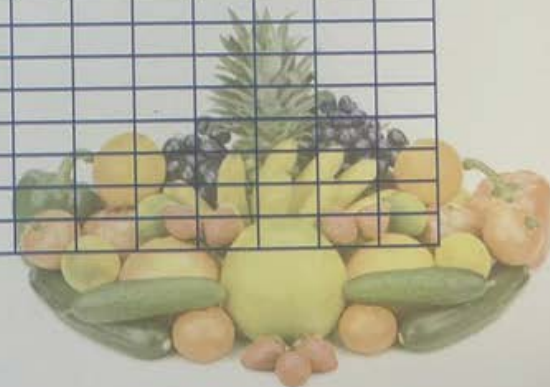
Săptămâna 3	30 min	45 min	60 min	Săptămâna 4	30 min	45 min	60 min
Luni				Luni			
Marți				Marți			
Miercuri				Miercuri			
Joi				Joi			
Vineri				Vineri			
Sămbătă				Sămbătă			
Duminică				Duminică			

### CINE CONSUMĂ MAI MULTE FRUCTE ȘI LEGUME ÎNTR-O SĂPTĂMÂNĂ?

F = FRUCTE: X L = LEGUME: X

NR. CRT.	NUME ȘI PRENUME COPIL	LUNI		MARȚI		MIERCURI		JOI		VINERI		SĂMBĂTĂ		DUMINICĂ	
		F	L	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															

Anexa III.17



everyday -  
 Habit Tracker  
 Productivitate

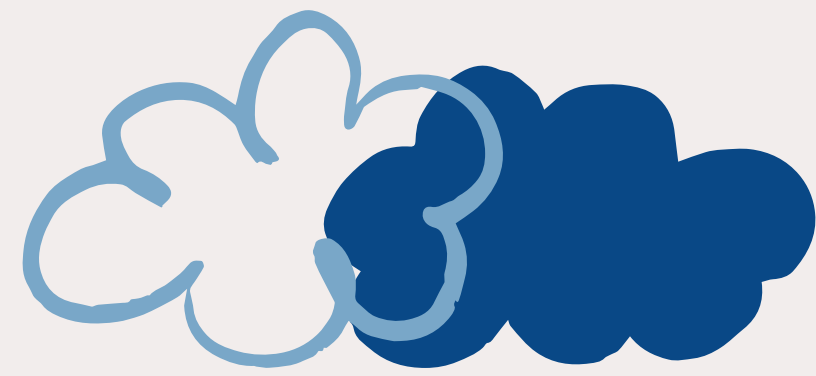


★★★★★74 📍 Everyday Gr...

Productivitate



Astăzi Jocuri Aplicații Arcade Căutare



TREBUIE?



NU!  
ALEG!



FOCUS ON  
your Good  
HABITS



VĂ MULȚUMESC !

