

PASTILE INFORMATIVE de EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

**EDUCAȚIE SEXUALĂ
SUBSTANȚE PERICULOASE**

**NUTRIȚIE ȘI MIȘCARE FIZICĂ
SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ**

Pastile informative pentru elevii din clasele primare

1. EDUCAȚIE SEXUALĂ

→ Despre intimitate

- **Nimeni nu are voie să ne atingă dacă acest lucru ne face să ne simțim rău sau inconfortabil.** Aceasta este o regulă foarte importantă: nu atingem pe nimeni, dacă persoana respectivă nu își dorește asta; de asemenea, nu vom permite nimănui să ne atingă, dacă acest lucru ne deranjează.
- Părțile intime ale corpului nostru vor fi atinse doar de către noi dacă deja reușim să ne spălăm și să ne îmbrăcăm singuri. De asemenea, când mergem la duș sau la toaletă, închidem ușa de la baie, pentru că **a face duș și a folosi toaleta sunt comportamente private**, pe care fiecare persoană le face singură.
- În orice loc, acasă sau la școală, **la baie intrăm abia după ce batem la ușă** și ne asigurăm că nu este nimeni acolo.

→ Ce este pubertatea?

- În următoarea perioadă de timp, corpul tău va trece un prag important din viața ta – acela de la copilărie către adolescență. În timpul pubertății, care face legătură între etapa copilăriei și cea a adolescenței, câteva substanțe foarte importante din corpul tău, numite hormoni, își vor intensifica activitatea, pentru a ajuta organismul să se dezvolte și să crească. **Pubertatea aduce atât de multe schimbări, încât este posibil să te simți nesigur/ă și să crezi că doar ție ți se întâmplă toate acestea.** E bine să știi că toți oamenii trec prin aceste schimbări și simt emoții asemănătoare celor pe care le simți și tu. Nesiguranța, îndoiala și întrebările legate de ceea ce ni se întâmplă ne însoțesc pe toți în pubertate.
- Este foarte important să îți amintești că nimic din toate acestea nu reprezintă un pericol; **sunt trăiri emoționale noi, normale, sănătoase**, care te ajută să ieși din perioada copilăriei și să te pregătești pentru aceea de adolescent/ă. Perioada este însă una de tranziție, de legătură, și la fel vor fi și emoțiile tale.

→ **Care sunt cele mai importante schimbări în corpul nostru în pubertate?**

LA FETE

- Lățirea bazinului
- Creșterea sânilor
- Prima menstruație
- Apariția părului și în zona axilei
- Dezvoltarea uterului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare



LA BĂIEȚI

- Îngroșarea vocii
- Prima ejaculare
- Apariția părului pubian și în zona axilei
- Dezvoltarea testiculelor și a penisului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare



Pastile informative pentru elevii din clasele primare

2. NUTRIȚIE

→ **Despre hidratare**

Hidratarea este extrem de importantă. Corpurile noastre sunt în proporție de 70-80% apă și apa este necesară pentru toate procesele fiziologice din organismul nostru.

Corpul tău are nevoie de 5-6 pahare de apă, în fiecare zi, pentru a funcționa bine. Când este foarte cald sau faci mișcare fizică, ai nevoie de mai multă apă. Fii atent la nevoile corpului și oferă-i apa de care are nevoie!

Sucurile le păstrăm pentru ocazii speciale: zile de naștere sau alte momente de sărbătoare. Ele nu pot înlocui apa de care corpul are nevoie zilnic.

→ **Despre hrană**

Pe parcursul zilei, corpul nostru are nevoie să-i oferim energie la intervale regulate de timp, constând în mese și gustări la fiecare 3-4 ore. Micul dejun, ne oferă energia necesară pentru a începe bine ziua și pentru a ne putea concentra la activitățile din prima parte a zilei.

Fiecare copil mănâncă o cantitate diferită de mâncare, în funcție de cât de foame îi este și cât de repede se satură. Doar tu poți să știi care este cantitatea de mâncare de care ai nevoie. Respectă senzațiile de foame și sațietate prin care corpul îți comunică de câtă energie ai nevoie!

→ Știați că...?

- **La micul dejun** este bine să includeți și **cereale integrale și fructe!**
- **Legumele verzi** conțin mult fier, calciu și magneziu!
- **Fierul** contribuie la o bună imunitate a organismului și la o creștere și dezvoltare armonioasă! **(Deci modelul lui Popeye e realmente unul bun.)**
- **Roșia este de fapt un fruct. :)**
- **Ardeiul roșu are multă vitamina C!**
- **Consumul de nuci și semințe** este foarte sănătos pentru **dezvoltarea creierului!**

→ Sfaturi pentru părinți

- Pentru copiii care refuză să ia micul dejun acasă în timpul scurt dintre trezire și plecarea la școală, pregătiți un **mic dejun la pachet** (ex. sandwich cu cașcaval / brânză / șuncă slabă și ardei / castraveți, iaurt de băut cu câțiva biscuiți din cereale integrale etc.), pe lângă gustare.
- Puneți întotdeauna **o sticlă mică cu apă** în ghiozdanul copilului.
- Păstrați în congelator câteva pungi cu **legume congelate** (fasole verde, conopidă, ardei, vinete etc.) pe care să le puteți folosi cu ușurință la gătit, atunci când aveți mai puțin timp la dispoziție.
- **Carnea gătită la cuptor** poate fi folosită și la sandwichuri, tăiată în felii subțiri.
- Gătiți mâncăruri simple și ușoare, folosind o cantitate redusă de ulei rafinat de floarea soarelui. La salate, folosiți **ulei de măsline** în locul celui de floarea soarelui.
- Includeți **carnea de pește** în alimentație, de cel puțin 2 ori pe săptămână.
- **Implicați copilul** în pregătirea alimentelor, punerea și strângerea mesei, cumpărarea legumelor și fructelor.

→ Mișcarea

La această vârstă, mișcarea este extrem de importantă, zi de zi, fiind strâns legată nu doar de sănătate și dezvoltarea fizică, dar și de dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor. Joaca fizică trebuie să fie cât mai prezentă în rutina de zi cu zi a copiilor înlocuind pe cât posibil expunerea statică la ecran (telefon, tabletă, laptop, PC, TV etc.), care ar putea să afecteze mai degrabă negativ dezvoltarea copiilor.

Încercați să găsiți activități fizice plăcute pe care să le practicați împreună cu copilul dumneavoastră, precum mersul cu bicicleta, jocul cu mingea sau mersul cu rolele!

Pastile informative pentru elevii din clasele primare

3. SUBSTANȚE PERICULOASE

→ Despre fumat

Ni se spune frecvent că fumatul dăunează grav sănătății, dar puțini știu ce se întâmplă cu corpul nostru atunci când fumăm. **Iată câteva dintre efectele negative, care apar în primele minute de la aprinderea unei țigări:**

- Ritmul inimii se accelerează, fără ca acest lucru să fie necesar, ca atunci când depunem un efort. Dar inima se comportă ca și când corpul nostru depune un efort.
- Crește tensiunea arterială. Acest lucru li se întâmplă de obicei adulților trecuți de 45-50 de ani. Fumatul ne face corpul să se comporte ca la 45-50 de ani, chiar și atunci când avem 15.
- Oxidul de carbon intră în sânge, asemeni unei substanțe toxice.
- Substanțele cancerigene intră imediat în plămâni.
- Aerul este poluat.
- Ochii pot fi iritați.
- Nicotina influențează funcții diferite ale creierului nostru cum ar fi dispoziția sau emoțiile.

→ Despre consumul de alcool

În prezent, alcoolul este, cea mai consumată substanță cu efecte negative asupra sănătății noastre. Alcoolul este cauza directă a afecțiunilor grave ale celor mai importante organe: ficat, creier, stomac, pancreas și nu numai. Alcoolul este o sursă concentrată de calorii și, cu toate acestea, el furnizează puțină energie. Deoarece el trebuie să fie mai întâi prelucrat de ficat, nu poate fi utilizat direct de mușchi în timpul activităților care necesită mișcare și efort fizic.

Există mai multe etape ale intoxicării de alcool:

- **Veselia:** persoana devine vorbăreată, relaxată, adesea mai sociabilă decât în stare normală; scade și capacitatea noastră de raționament logic.
- **Comportamentul dezordonat:** gândirea este afectată, gândurile fiind mai degrabă negative; emoțiile sunt fluctuante, de la veselie la furie și agresivitate, iar timpul de reacție crește, ceea ce nu noastră deloc în situații periculoase.
- **Confuzia:** apare dezorientarea; persoana devine irascibilă, emoțiile se amplifică; apar temerile, furia; vorbirea neclară este un indiciu pentru această etapă;
- **Pierderea controlului** este remarcată de cei din jur; persoana nu mai este capabilă să stea în picioare sau să meargă, se împiedică, adesea vomită; persoana abia dacă este conștientă.
- **Inconștiența:** persoana intoxicată este complet inconștientă, iar în situații deosebit de grave, poate muri.

Pastile informative pentru elevii din clasele primare

4. SĂNĂTATE EMOȚIONALĂ

→ Despre bullying

Bullyingul este adesea ignorat sau considerat o parte firească a procesului de creștere și maturizare a copiilor. **De obicei, comportamentele de bullying rămân invizibile** timp îndelungat sau sunt considerate nesemnificative prin comparație cu comportamentele de agresiune fizică sau abuz.

Cea mai caracteristică trăsătură a bullying-ului este **relația de putere asimetrică și dezechilibrată dintre cei care agresează și cei care sunt agresați**. În plus, bullying-ul nu este ocazional sau un eveniment singular, ci un tipar comportamental care **se repetă în timp, împotriva aceluiași copil**, cu o diferență evidentă de putere. Prin diverse acte de bullying, elevul mai puternic țintește în mod sistematic, **intenționat** și crud să rănească, să sperie sau să intimideze persoana mai slabă.

După cum am menționat mai sus, **nu este o simplă tachinare**. Contrar miturilor larg răspândite despre autoapărarea victimei, copilul victimă nu se poate apăra prin propriile eforturi. Bullying-ul nu se oprește de la sine fără intervenție din exterior.

→ Tipuri de bullying

Există trei tipuri de bază de comportament tip bullying:

FIZIC: lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic.

VERBAL: amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni.

EMOȚIONAL/PSIHOLOGIC: excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculizare.

→ Ce facem pentru a evita sau a opri situațiile de bullying?

Folosiți aceste patru reguli simple, dar foarte specifice, pentru a ajuta la transformarea școlii voastre într-un **loc sigur pentru toți copiii!**

(1) Nu îi vom agresa pe colegii noștri.

(2) Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.

(3) Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.

(4) Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui adult din școală și unui adult din familie.