**ŞCOALA GIMNAZIALĂ CHIŢORANI**

**Cărticica noastră,**

**a clasei a IV-a**

**Să creştem sănătoşi!**



**Autori: elevi ai cls. a IV-a,**

**participanţi la proiectul claselor I şi a IV-a**

**„Să creştem sănătoşi!”**

Prof. înv. primar Paula Vaida

**SĂNĂTATEA**

Autori: Gavriliu Raluca, Radu Cosmina,

Cocoşilă Ana- Maria

Dimineţa-n zori de zi,

Spălaţi-vă pe dinţi, copii!

Şi, înainte să mâncaţi,

Trebuie să vă şi pieptănaţi.

Înainte de-a pleca

Nu uitaţi de-a vă-mbrăca!



**SPORTUL ŞI SĂNĂTATEA**

Autori: Gavriliu Raluca, Radu Cosmina,

Cocoşilă Ana- Maria

De vreţi să vă-nvioraţi,

Dimineaţa s-alergaţi

Şi scăpaţi de greutate

Făcând sport de calitate.

Orele de sport sunt bune

Pentru toţi copiii din lume.

Ne ajută să trăim

Şi să nu ne-mbolnăvim.

**DINŢII SĂNĂTOŞI**

 Autor: Stanciu Maria

Ascultaţi un sfat, copii!

După fiecare masă,

Dimineaţa la sculare,

Dar şi seara la culcare

Luaţi pasta şi periuţa,

La chiuvetă daţi fuguţa

Dinţii să îi periaţi,

Microbii să-i alungaţi.

Aveţi un zâmbet frumos

Dar este şi sănătos!



**SĂNĂTATEA**

Autori: Gavriliu Raluca, Radu Cosmina,

Cocoşilă Ana- Maria

Dimineţa-n zori de zi,

Deschideţi geamul, copii!

Aerul curat vă ajută la-nvăţat.

Înainte să mâncaţi,

Pe mâini să vă spălaţi

Cu apă rece şi săpun.

Apoi, să plecaţi la drum.

Iar la şcoală de porniţi

Dinţişorii să-i albiţi,

Părul să îl pieptănaţi

Şi apoi voi să plecaţi!

**SPORTUL**

Autori: Gavriliu Raluca, Radu Cosmina,

Cocoşilă Ana- Maria

Sportul pentru mine

Înseamnă voioşie.

Faceţi voi ca mine

Şi o să fie bine!

Sportul este sănătate

Şi ne-aduce libertate,

Umple sufletul de viaţă

Şi ne dă multă speranţă.



**IGIENA**

 Autor: Bobaru Bianca

Înainte să mâncaţi,

Mâinile să le spălaţi

De microbii nemiloşi

Care iute se-nmulţesc

Şi, cam greu se risipesc.

Atunci mama o să spună

Că igiena e bună.

Fructele când le mâncăm,

Trebuie să le spălăm,

Microbii să-i curăţăm!

**SĂNĂTATEA**

 Autor: Petcu Alin

Sănătate noi avem

Dacă ştim să o păstrăm.

Dacă noi ne îngrijim,

Sănătoşi mereu vom fi.

Cei ce nu se îngrijesc

Repede se-mbolnăvesc

Şi la doctor se vor duce

Şi-or să ia pastile multe

De aceea, dragi copii,

Luţi aminte ce vă spun:

Înainte să mâncaţi

Voi pe mâini să vă spălaţi!



**PIC! PIC**!

 Autor: Acasandrei Mihaela

Ce voios e robinetul!

Cântă-ntruna, nu mai tace!

Ştii de ce? Îi ştii secretul?

Tare-i place să se joace

Cu copiii <de-a spălatul>,

Să le cânte <pic, pic, pic>

Cu glăsciorul lui peltic.

**APA, PERIA ŞI SĂPUNUL**

 Autor: Acasandrei Mihaela

Încă dis-de- dimineaţă,

Trei prieteni mă răsfaţă:

Apa, peria şi săpunul

Mi-s prieteni toţi ca unul!

Apa-mi zice: <Vin la mine

Să te spăl cum se cuvine,

Să te mângăi pe-ndelete,

Cu săpun şi cu burete!>

Joaca asta cu clăbucul,

Chiar că-mi gâdilă năsucul.

Tare-mi place să se joace,

Să mă mângâie pe faţă,

Că-i doar dis- de dimineaţă.

Cine-aproape şi dispare?

Unde-o fi? Păi, se dă huţa

Peste dinţi, voioasă tare,

Prietena mea, periuţa!



**VORBIM CU MIAUNEL**

 Autor: Acasandrei Mihaela

Azi vorbim cu Miaunel

Despre cum îşi spală el

Măinile şi toată faţa,

Dimineaţa.

Somnoros şi mofturos,

Miaunel nu are chef

Să se spele.

Nu-i frumos!

Mama-i spune, supărată:

* Miaunel, te duci îndată

Să te speli cu apă rece

Şi săpun? Ai auzit?

Că microbii-abia aşteaptă,

Te pândesc şi, imediat,

Pot să te îmbolnăvească!

Asta ai uitat?

Miaunel îşi cere scuze

Şi porneşte lămurit

Către baie, să se spele.

A-nţeles că a greşit!



**SFATUL MAMEI**

 Autor: Acasandrei Mihaela

Sfatul mamei este bun.

Mama mea m-a învăţat

Ca să fiu mereu curat.

Serile şi dimineaţa

Îmi spăl mâinile şi faţa.

E destul numai atât?

Nu-i destul, căci peste zi

Mă pot iarăşi murdări.

Şi la masă când mă cheamă

Eu de sfatul ei ţin seamă.

Şi, ca un copil cuminte,

Îmi spăl mâinile-nainte.



**SĂNĂTATEA**

 Autor: Bobaru Bianca

De la şcoală-am învăţat

Să cunosc cu-adevărat

Sănătatea, s-o-ntreţin

Şi aşa să o menţin.

Când fructele le mâncăm,

Noi trebuie să le spălăm

De praful gros şi cenuşiu,

Murdar şi maroniu.

Şi pe mâini să ne spălăm,

Înainte să mâncăm

Fructe proaspete, minunate.

Să le mâncăm acum pe toate!

„Minte sănătoasă, în corp sănătos!”

