

BUNĂ DIMINEATA, COPILII!

O călătorie în jurul planetei

O linie poate fi dreaptă



O linie poate coti



O linie se poate ondula



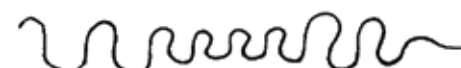
O linie poate merge în zigzag



O linie poate țopăi



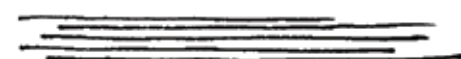
O linie poate sări în sus și în jos



O linie poate coborî



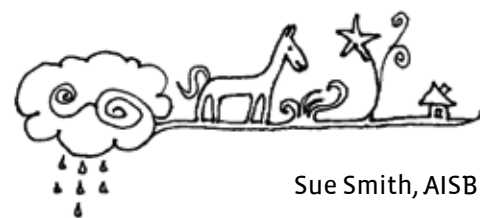
O linie poate mășalui alături de alte linii



O linie poate înțepa



O linie poate fi orice își dorește să fie...

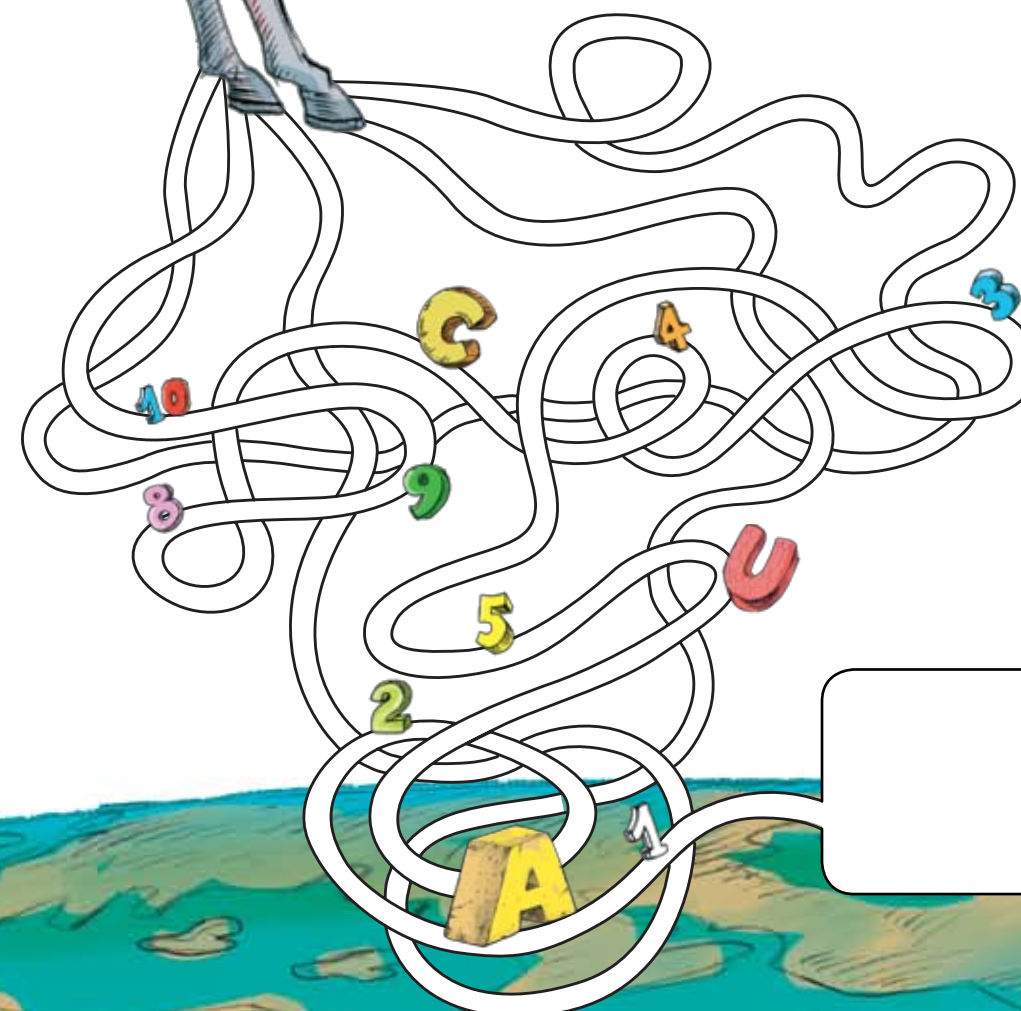


Sue Smith, AISB



BUNĂ DIMINEATA, COPILII!

O călătorie în jurul planetei



Cartea-caiet **BUNĂ DIMINEAȚA, COPIII** face parte din proiectul educațional **ȘOTRON** creat de Maria Gheorghiu

în cadrul programului

Fiecare copil în grădiniță

Această carte-caiet este materialul suport pentru

Atelierele de Vară **ȘOTRON**

organizate de **Asociația OvidiuRo**

în comunități sărace din țara noastră.

Iulia Burtea, redactor

Raluca Pișcu, art director

Dan Șerbănescu, ilustrator

Iolanda Burtea & **Alina Seghedi**, coordonatori

© Asociația OvidiuRo, 2013

Ediție pilot, finanțată de



Dragi copii

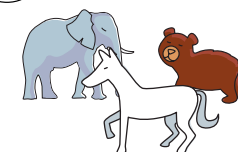


Înainte de a citi cartea , vă rog să vă gândiți la ceea ce

există pe planeta  noastră: cer , pământ, plante,



animale,



oameni, obiecte. Oare așa a fost

mereu? De ce sunt atâtea feluri de viețuitoare? Cum au reușit oamenii

să exploreze adâncurile oceanelor  și munții  cei mai

înalți? Dacă vă plac aceste întrebări , putem porni împreună să

căutăm răspunsuri și, de ce nu, alte întrebări .

În fiecare zi vom afla cum să avem grijă de noi înșine și de planeta

noastră, vom face exerciții de scriere și diverse aplicații.

Maria Gheorghiu,

Învățătoare

Director Executiv Asociația OvidiuRo

Grădinița și școala

Bun venit în universul cunoașterii!

Ce sunt grădinița și școala?

Grădinița este o grădină de copii unde merg copiii de 3, 4 și 5 ani. După grădiniță, urmează anii de școală. Parcurgeți etapă după etapă până la facultate, dar veți continua să învățați toată viața. Profesorii, părinții și prietenii sunt cei care vă vor ghida în descoperirile voastre.

**Mergeți în fiecare zi la grădiniță și la școală!
Numai așa vă antrenați pentru succes!**

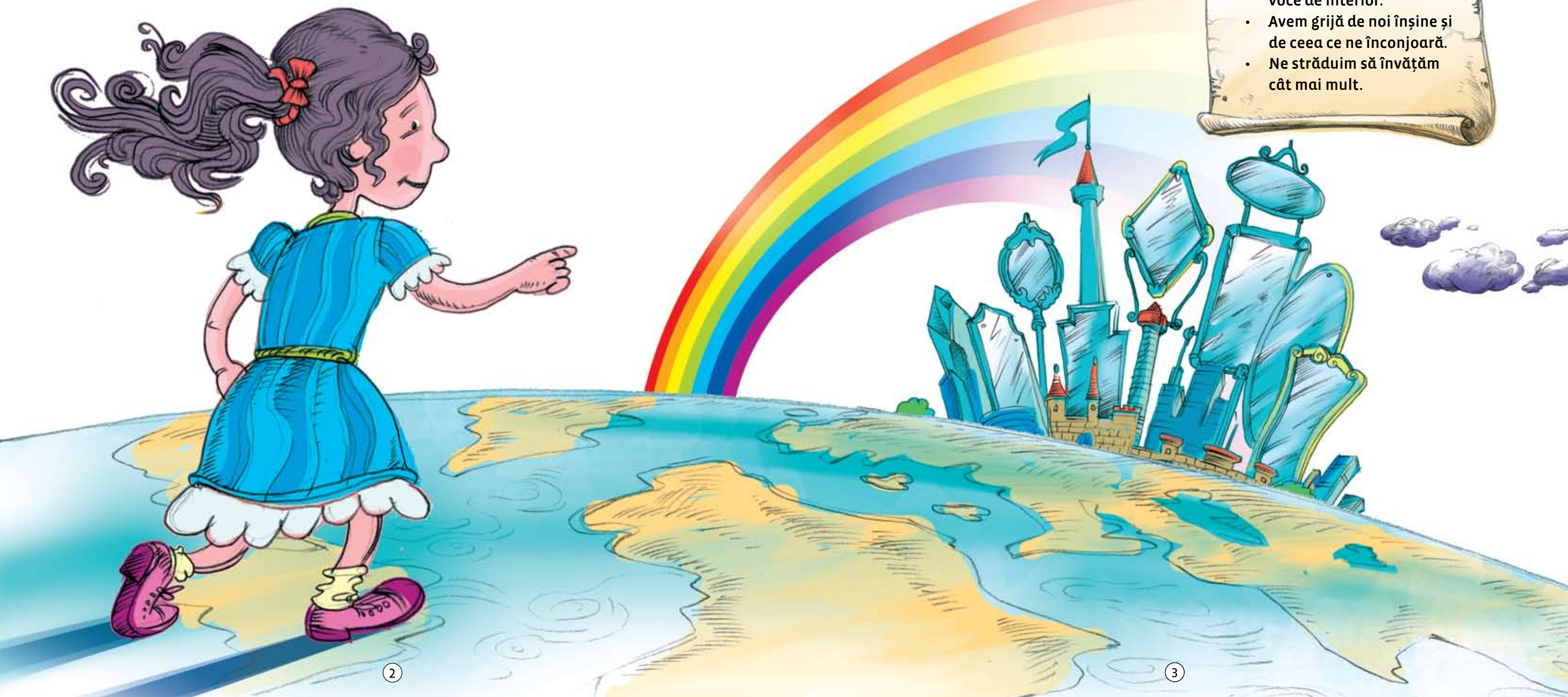
O zi la grădiniță

Intrarea în sală se face pe un traseu interesant. Vă puneți apoi ecusoanele cu nume. Acesta este începutul zilei. Urmează activitățile în centre. Fiecare își poate alege o activitate: jocul cu forme geometrice, puzzle, fișe de desenat, jocuri de construcții, jocuri de rol. Apoi are loc întâlnirea de dimineață. Acum toți ne așezăm pe covor în cerc. Urmează salutul, numărătoarea copiilor și

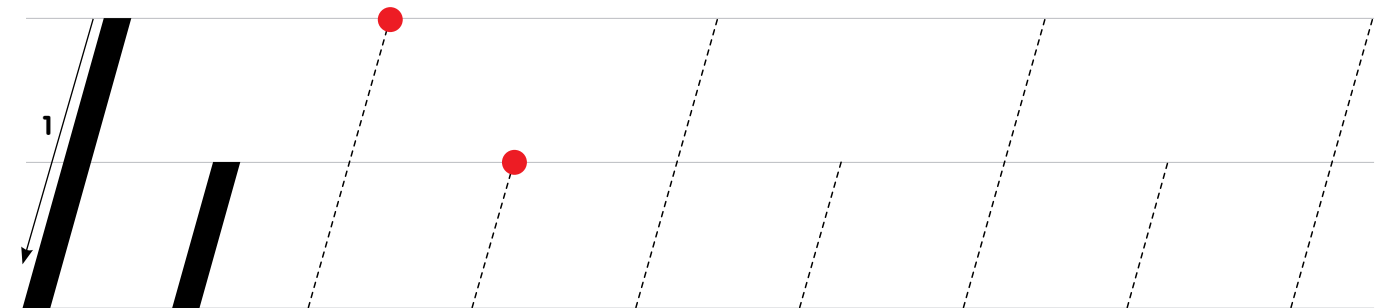
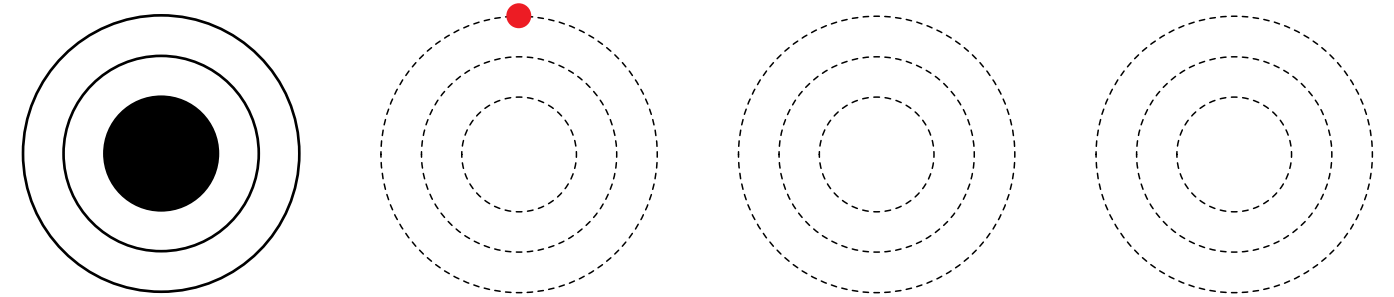
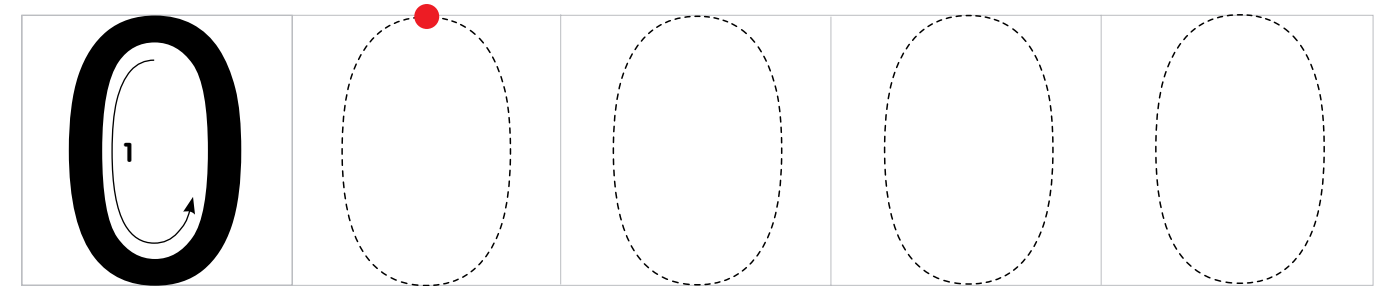
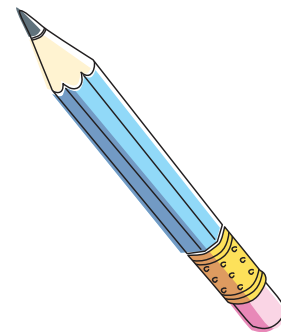
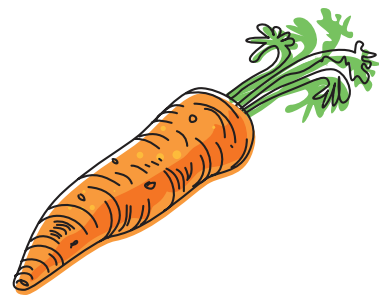
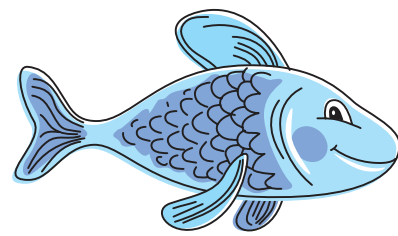
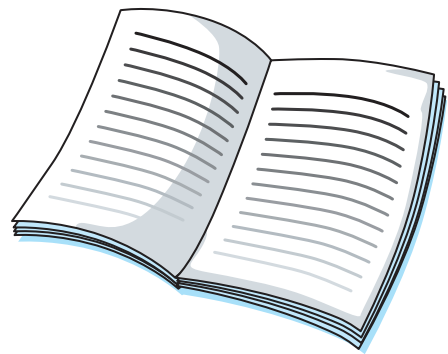
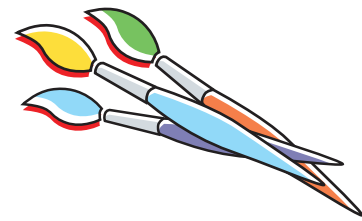
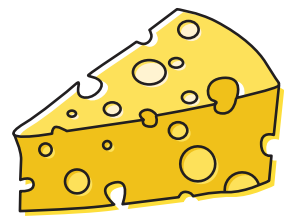
descoperirile continuă: „Ce zi a săptămânii e azi?”, „Cum este vremea?”, „A câta zi de atelier este azi?”, „Cum învățăm azi?”. Învățăm care sunt părțile corpului și facem mișcare în ritmul muzicii și al naturii. Etapa următoare este dedicată exercițiilor. Descoperim o lume nouă și discutăm despre noi înșine, despre viață și sănătate. Până la plecare servim gustarea, aflăm lucruri noi despre planeta noastră, iar în încheiere discutăm ce pași am făcut spre învățare.

Reguli de grup

- Vorbim pe rând, cu voce de interior.
- Avem grijă de noi înșine și de ceea ce ne înconjoară.
- Ne străduim să învățăm cât mai mult.



Unește rechizitele!



corpul meu

Învăță cum funcționează corpul tău!

Pe planeta noastră trăiesc miliarde de ființe umane!

Semănăm unii cu alții, arătăm și ne comportăm altfel decât celelalte viețuitoare. Corpurile noastre sunt formate din: **cap, gât, trunchi, mâini și picioare.**

Creierul este șeful corpului tău!

Creierul se află în cap și coordonează întreg corpul: mersul și alergarea, acțiunile, simțurile, organele interne, gândurile și emoțiile noastre. Datorită lui reușim să învățăm lucruri noi, ținem minte cum arată cei dragi, care ne sunt prietenii, ce am mâncat mai devreme, unde locuim.

Inima este motorul vieții!

Inima se află în piept și pompează sânge în tot corpul. Du mâna la piept, în partea stângă, și îi vei simți bătăile.

Simțurile fac legătura între corpul tău și lumea care te înconjoară.

Organele de simț primesc semnale din mediul în care trăim, iar creierul le preia și le procesează. Cu ajutorul ochilor vedem forme și culori, cu urechile auzim sunete, cu nasul mirosim, cu limba simțim diferite gusturi, iar prin intermediul pielii pipăim obiectele sau viețuitoarele.

Omul are două mâini și două picioare.

Ne folosim mâinile pentru a apuca, pentru a desena, pentru a ne juca, pentru a construi. Mâinile se termină cu cinci degete: degetul mare, arătător, mijlociu, inelar, mic, iar degetele se termină cu unghii. Picioarele au și ele tot câte cinci degete care se continuă cu unghii. Ne bazăm pe picioare ca să mergem și să alergăm.

Oamenii seamănă între ei, dar nu sunt identici!

Fiecare dintre noi este unic prin anumite trăsături fizice și de caracter. Avem nume diferite și părinți diferiți. Ne deosebim prin înălțime și greutate, trăsăturile feței, culoarea părului și a pielii, dar și prin felul în care vorbim, simțim sau acționăm.

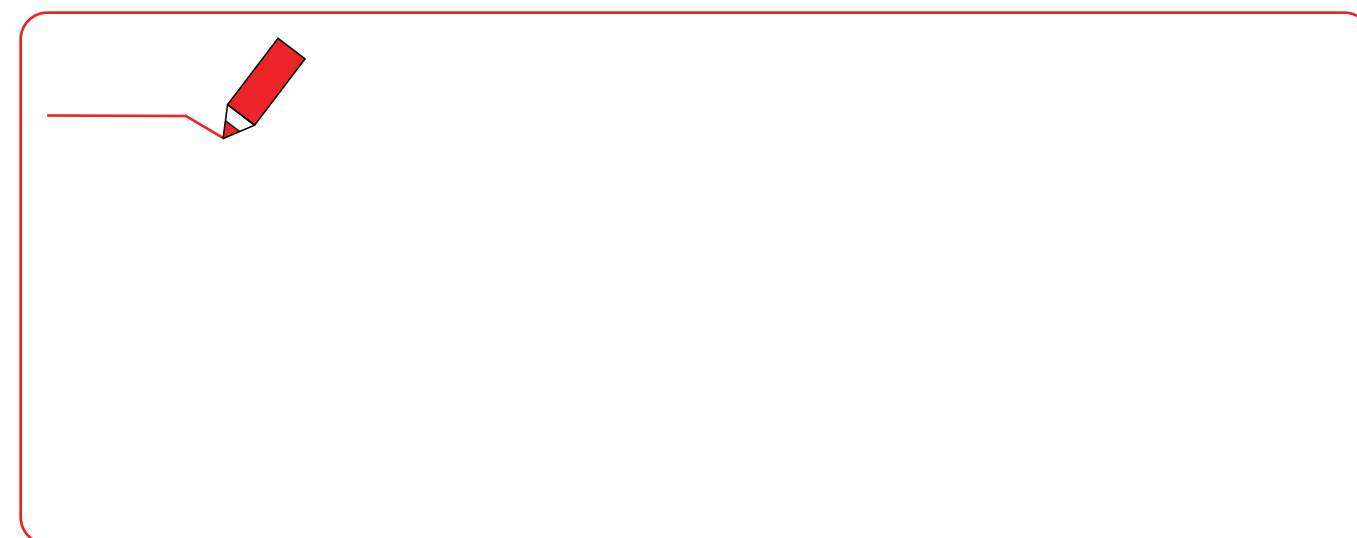
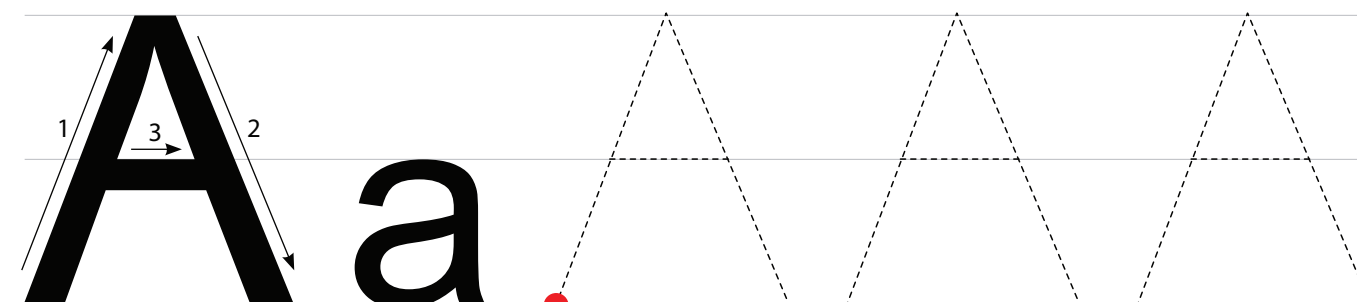
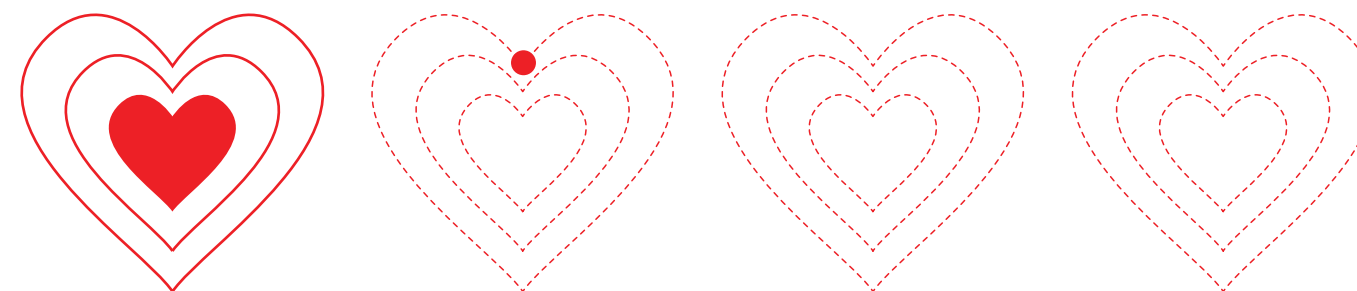
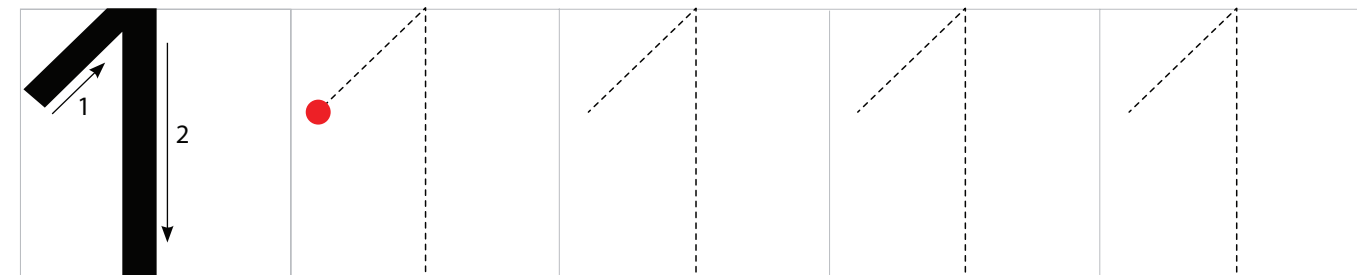
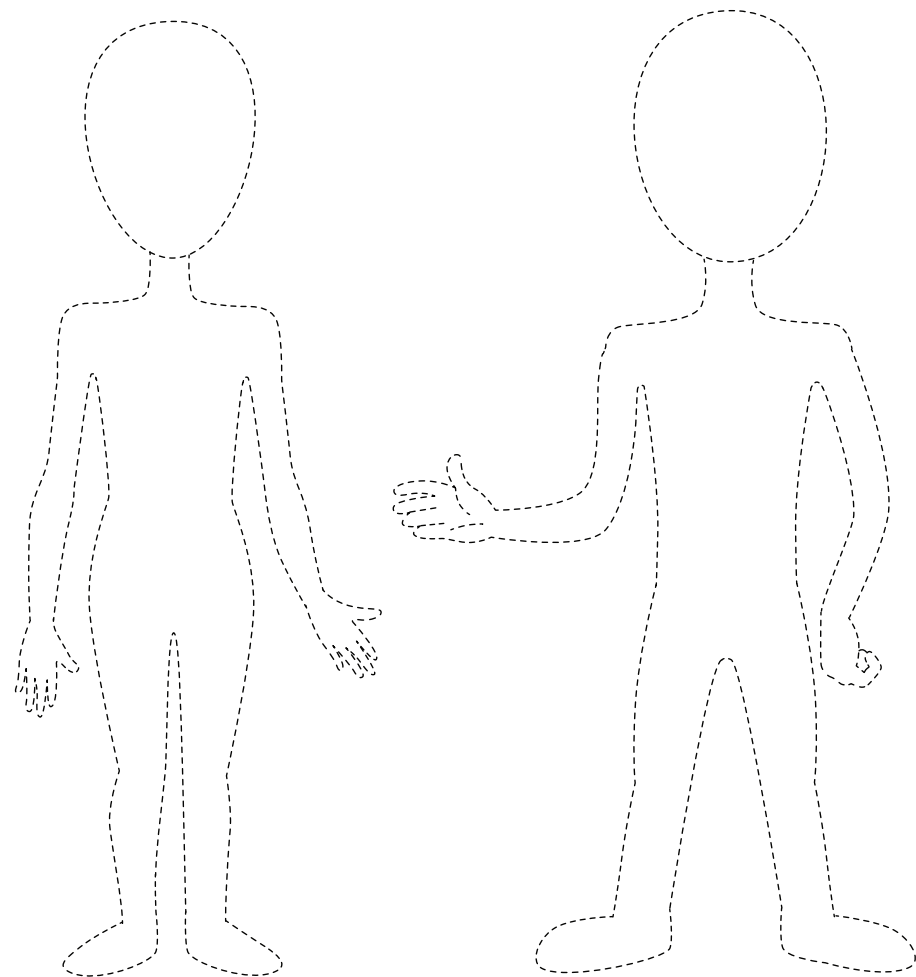
Ai grijă de corpul tău!

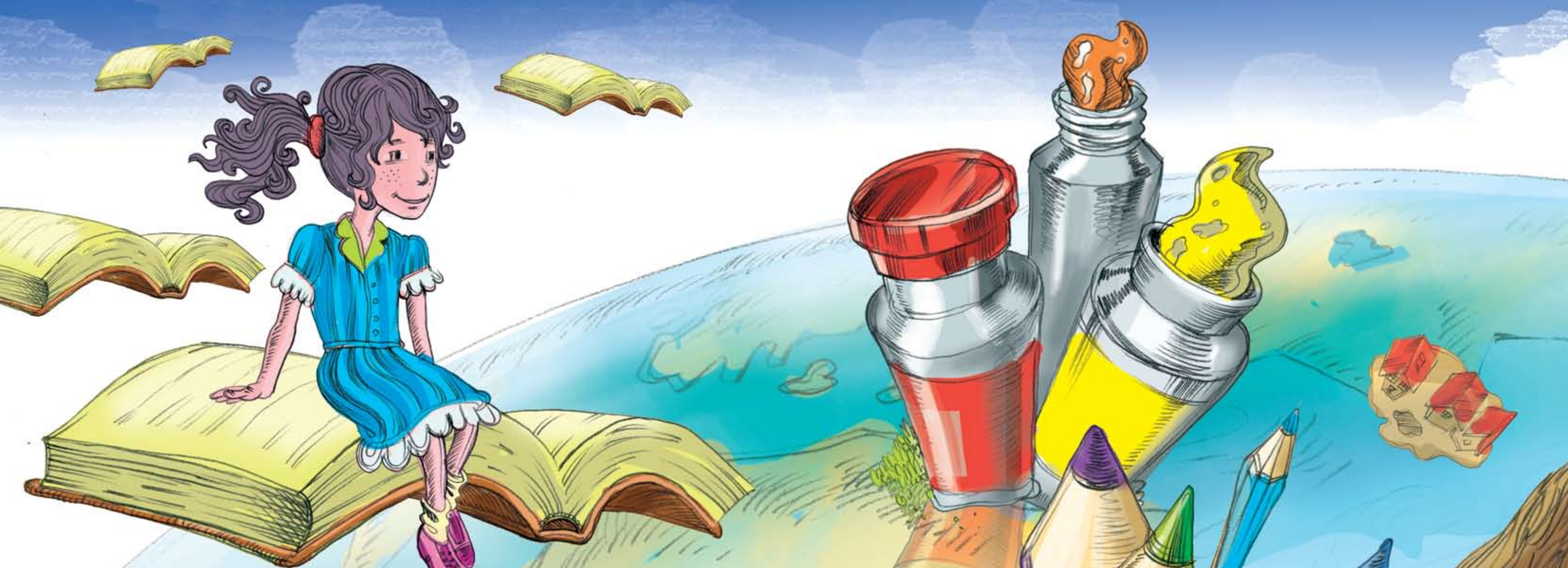
În fiecare zi, pe parcursul întregii vieți, ești nedespărțit de corpul tău. Este datoria ta să ai grijă de el. Pentru a fi sănătos și plin de energie, corpul are nevoie de aer, apă, soare, hrană, sport și odihnă.

**Stai în picioare în fața oglinzii!
Copilul care te privește înapoi ești chiar tu.**



Alege silueta care ți se potrivește și unește punctele!
Desenează-i păr, ochi, nas, gură și urechi!
Desenează-i haine și colorează-le în culori care se regăsesc
în îmbrăcămintea ta de astăzi!





Ochii

Descoperă cum te văd ceilalți!

Cu ajutorul ochilor vezi cum arată lumea!

Fiecare avem câte doi ochi, protejați de pleoape și gene. Cu ochii vedem obiectele și ființele din apropiere (masa de lucru, caietul, creioanele colorate, colegii, educatoarea) sau pe cele din depărtare (privești la geam, cerul, soarele). Ce ai văzut azi în drum spre grădiniță sau școală?

Ai grijă de ochii tăi!

Spală-te pe ochi numai cu apă curată! La baie, ai grijă să nu îți intre săpun sau șampon în ochi pentru că pot cauza usturimi. Nu pune mâna murdară la ochi! Riști să faci o infecție. Anunță-ți părinții și profesorii dacă nu vezi clar! Medicul îți poate recomanda ochelari, care te vor ajuta să vezi mai bine.

Ai grijă cum te îmbraci!

Ține cont de câteva sfaturi atunci când îți alegi hainele!

Vara ne îmbrăcăm subțire și purtăm pălărie sau șapcă, pentru a ne apăra de razele soarelui. Ne încălțăm cu sandale sau încălțăminte sport.

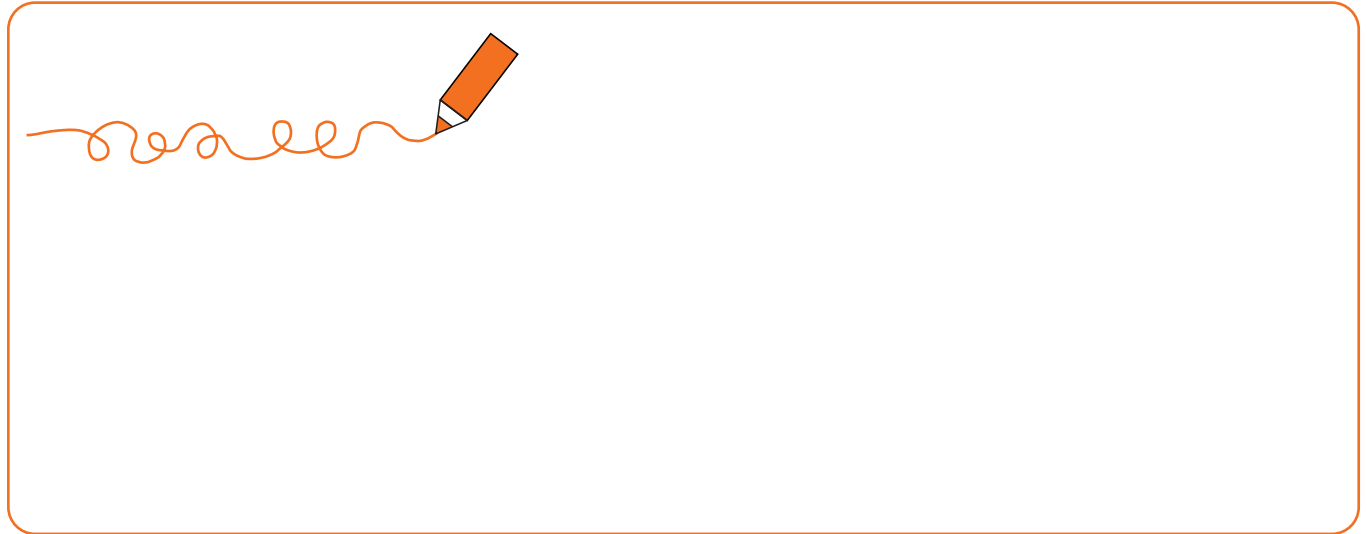
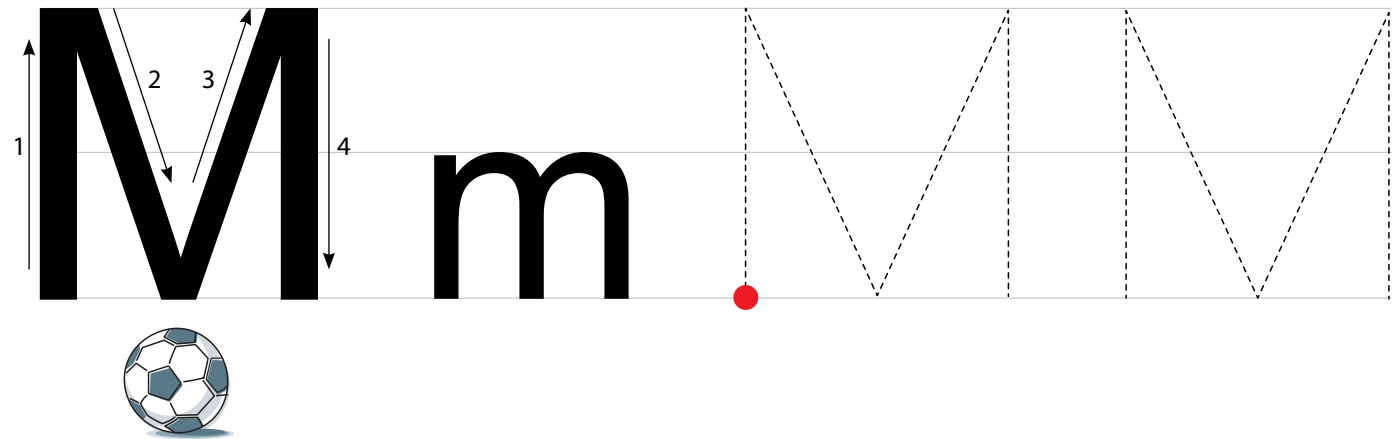
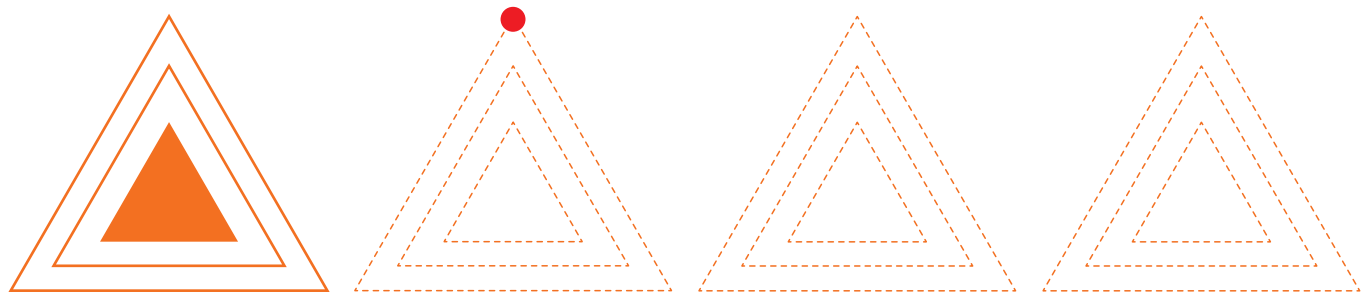
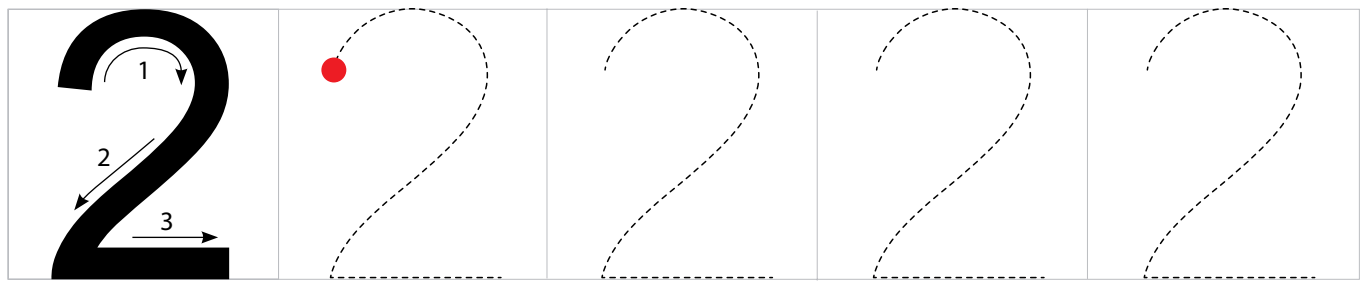
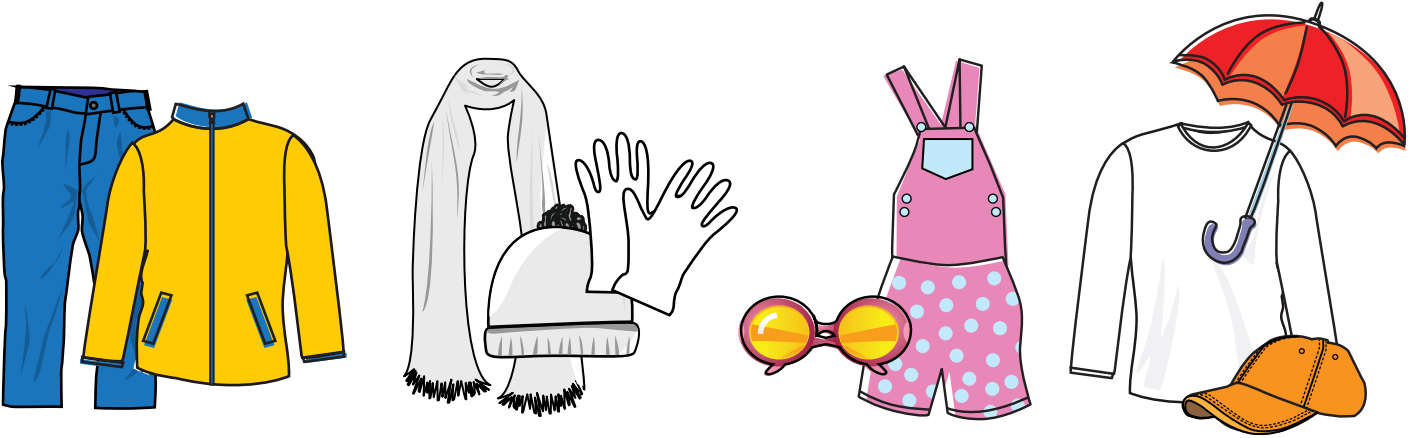
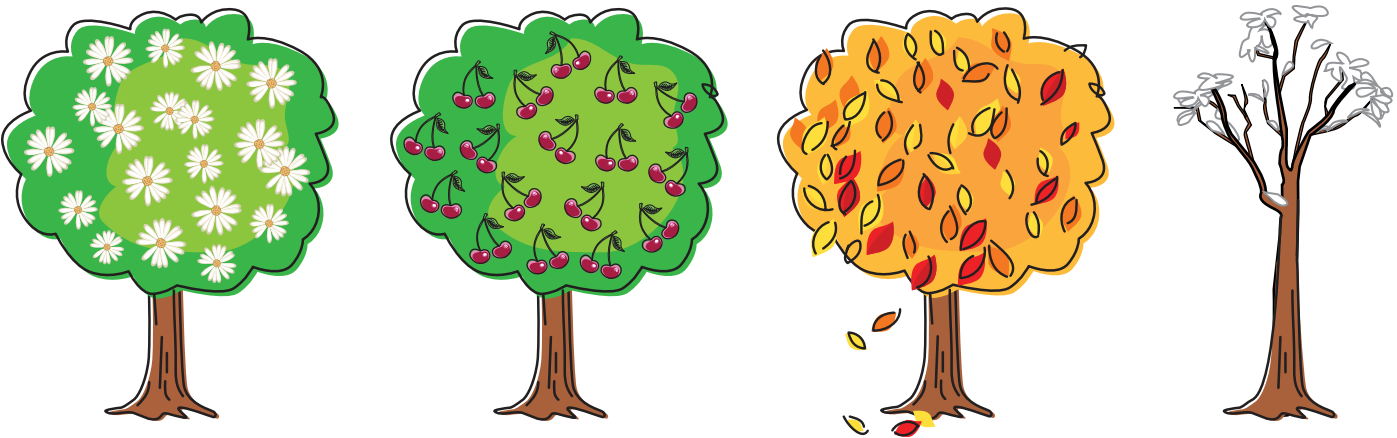
Toamna alegem haine care ne protejează de vânt și ploaie. Purtăm pulovere și ne încălțăm cu pantofi.

Iarna hainele ne apără de frig și ninsoare. Atunci scoatem la purtare fularul, căciula, mănușile, puloverele groase, paltonul și cizmele.

Primăvara trecem la îmbrăcăminte care ne protejează de diminețile și serile răcoroase: jachete, pantaloni, bluze și pulovere.



Fiecare copac reprezintă un anotimp: vara, toamna, iarna, primăvara.
Unește prin linii fiecare copac cu îmbrăcămintea potrivită!



Urechile și nasul

Învăță să ai grijă de urechile și nasul tău!

Află lucruri noi despre urechile tale!

Asemeni colegilor tăi și celorlalți oameni, ai două urechi, situate pe fiecare parte a capului. Urechile sunt ca niște pâlnii care captează sunetele din jur și ne ajută să auzim. Și animalele au urechi. Ce animal are cele mai mari urechi? Ce sunete auziți în jurul vostru?

Află despre nasul tău!

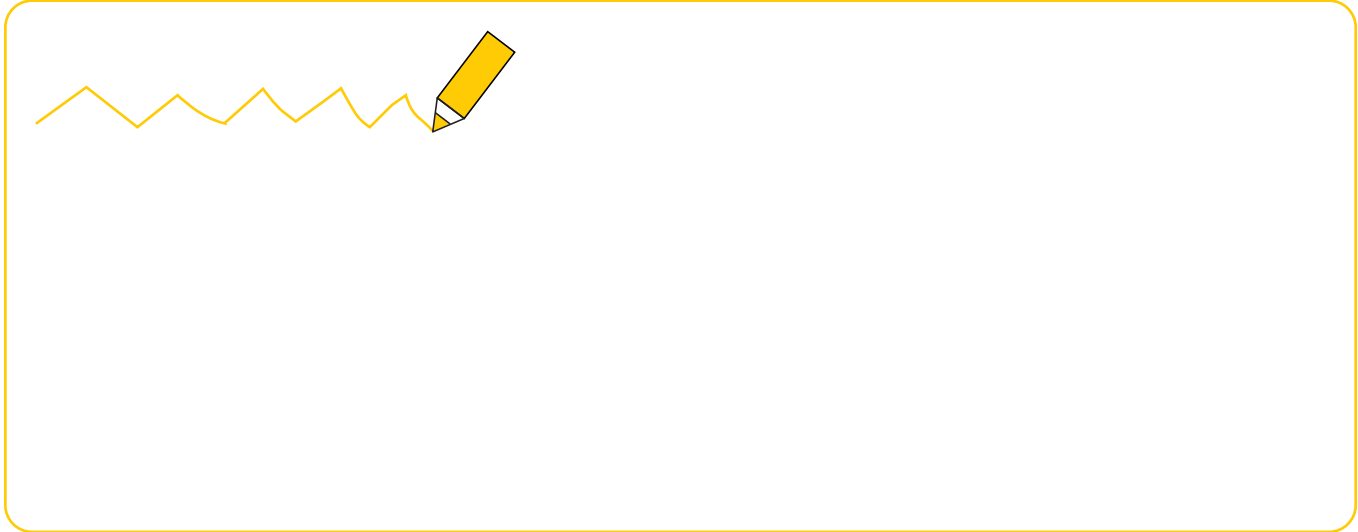
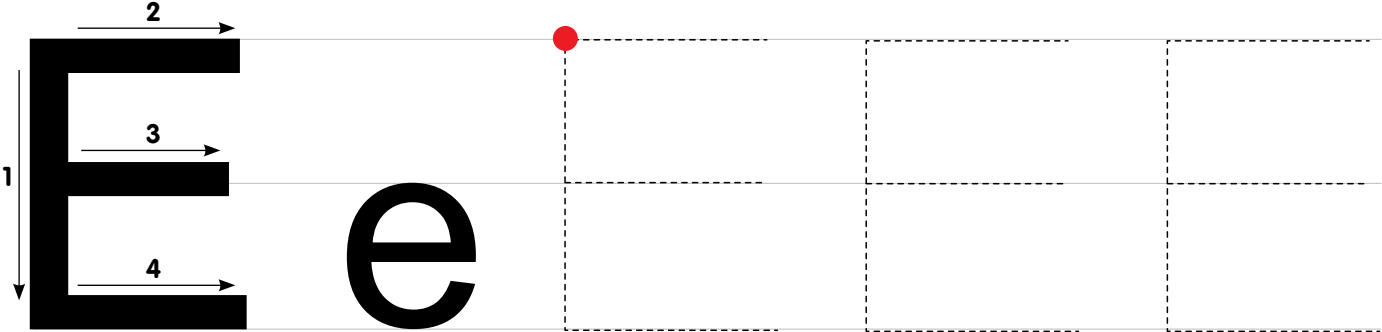
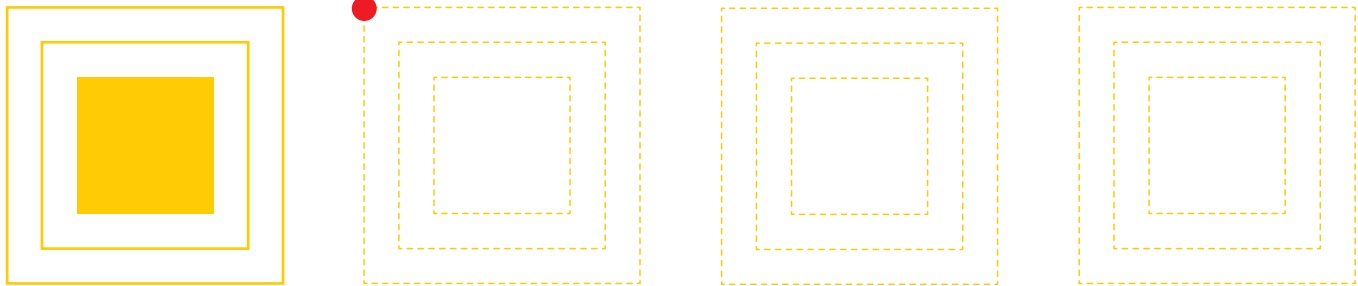
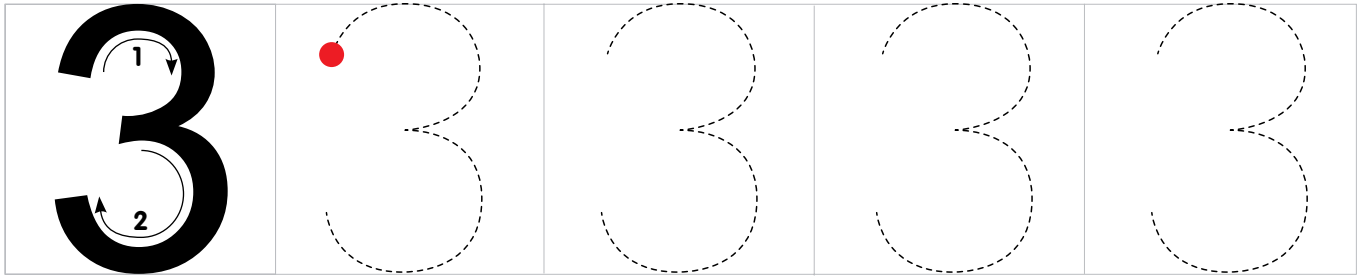
Nasul se află în centrul feței și are două nări. Și animalele au nas și este situat în vârful botului. Cum arată botul câțelului? Dar al unei văcuțe? Cu ajutorul nasului respirăm. Preluăm aerul din mediu. Acesta ajunge la plămâni și de aici în tot organismul. Apoi îl dăm afară pe nas sau pe gură. Tot datorită nasului putem să mirosim mâncarea, lucrurile, ființele, mediul. Ce ai mirosit azi în drum spre grădiniță?

Cum să îți îngrijești corect urechile și nasul:

Spală-te zilnic pe față și pe urechi, dar fără a introduce bețișoare sau alte obiecte ascuțite! Ca să te faci bine când ai răcit, suflă-ți nasul în batistă, câte o nară pe rând! Ai grijă să sufli tare! Medicul îți poate spune ce medicamente să folosești când ai nasul înfundat. Pentru a nu împrăști microbii, tușește în cot sau pe umăr!



Încercuiește ○ obiectele pe care le recunoști pentru sunetele lor!



Descoperă ce sport ți se potrivește!

Ce este sportul?

Sportul este o combinație între joc și exerciții fizice.

În lumea sportului, sunt foarte importante voința și disciplina. Fiecare sport se desfășoară după reguli pe care trebuie să le învățăm și să le respectăm.

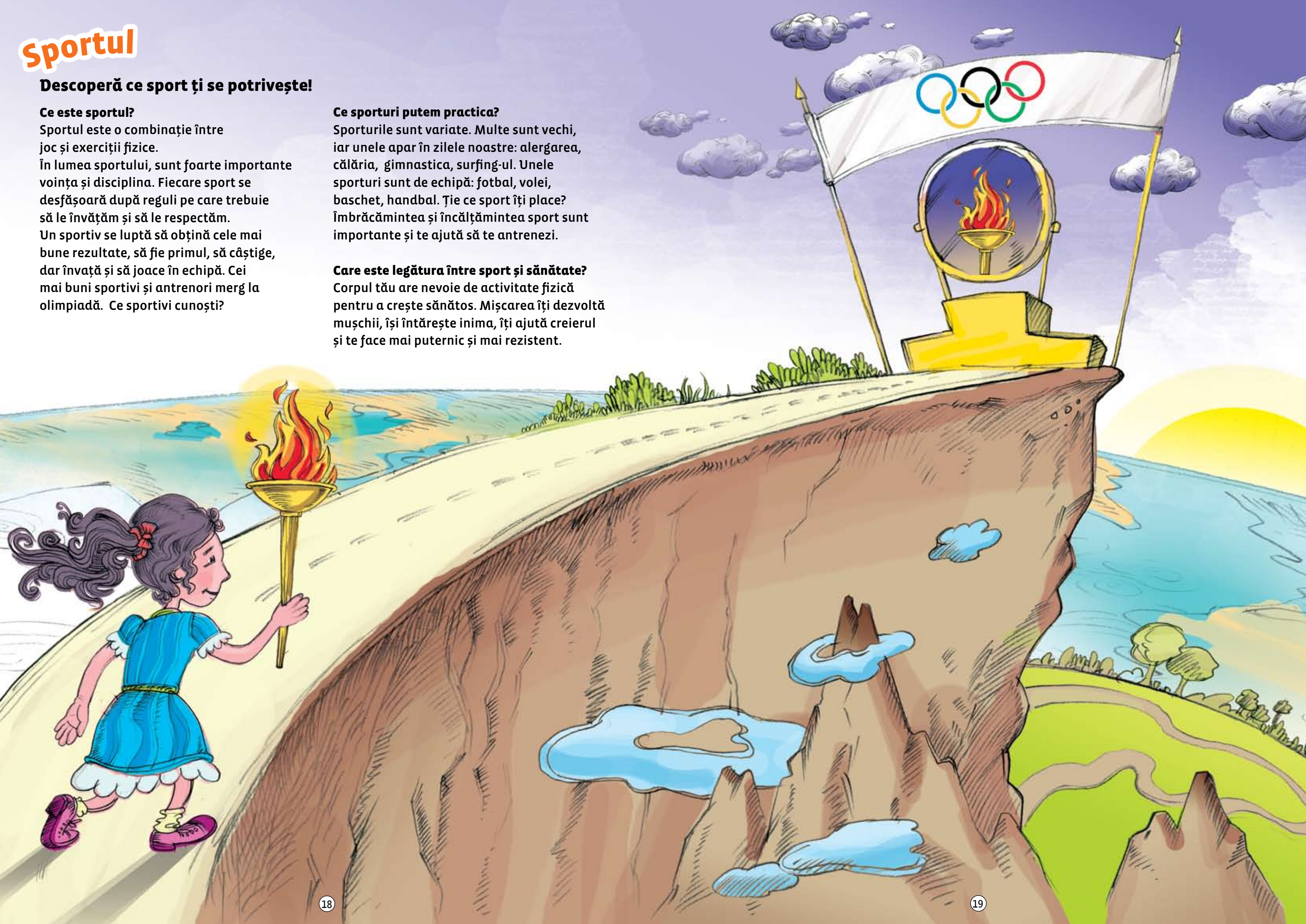
Un sportiv se luptă să obțină cele mai bune rezultate, să fie primul, să câștige, dar învață și să joace în echipă. Cei mai buni sportivi și antrenori merg la olimpiadă. Ce sportivi cunoști?

Ce sporturi putem practica?

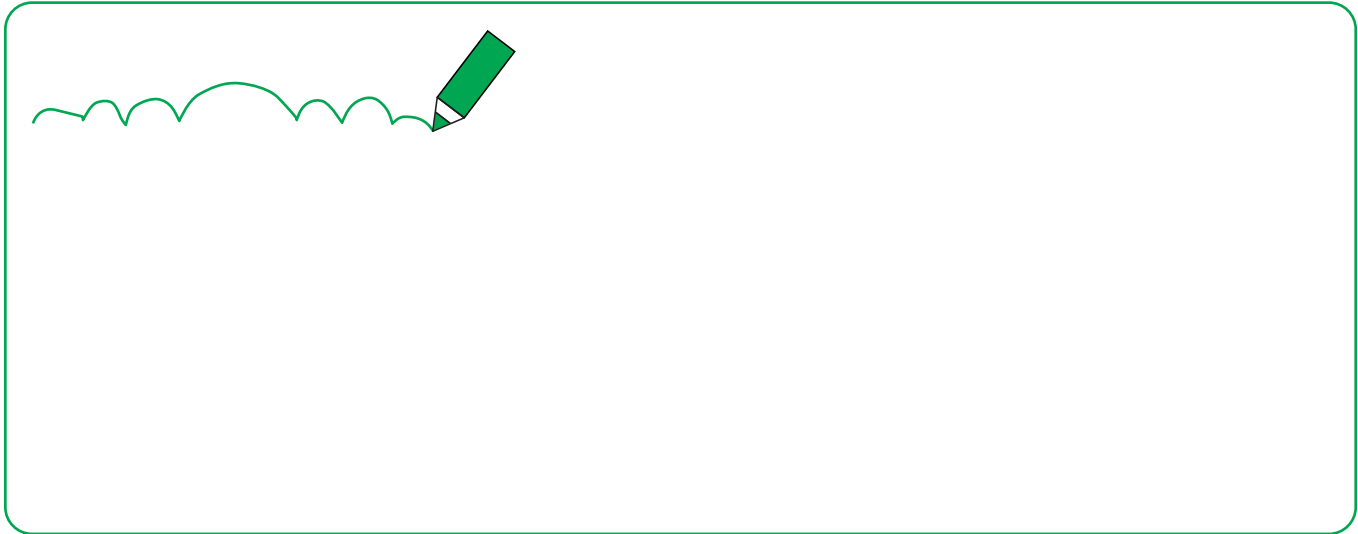
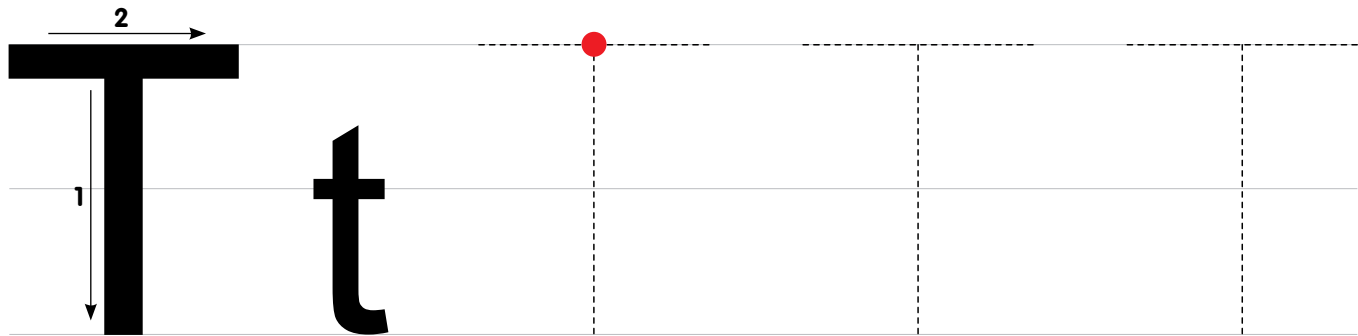
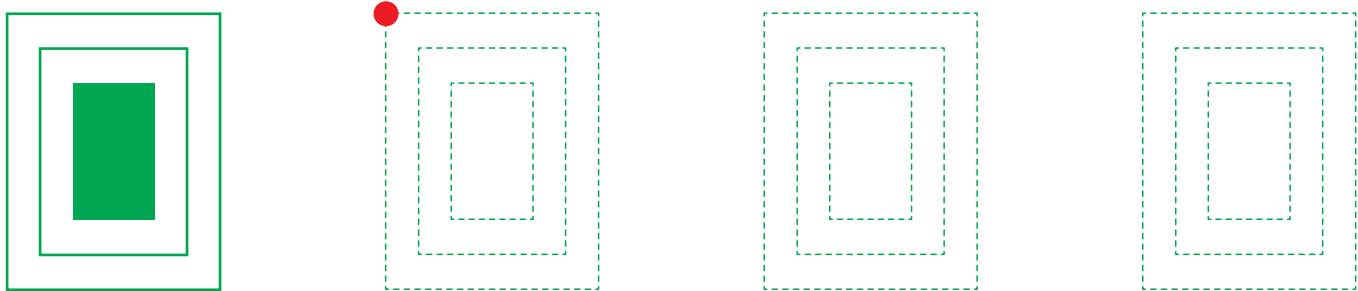
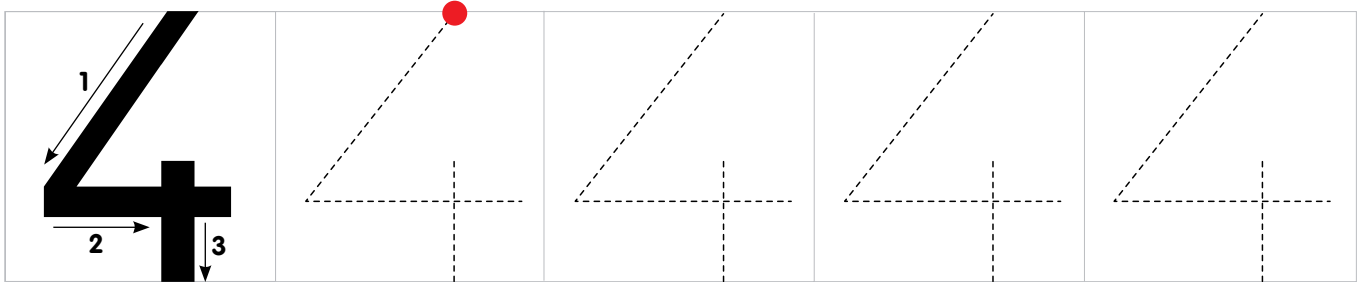
Sporturile sunt variate. Multe sunt vechi, iar unele apar în zilele noastre: alergarea, călăria, gimnastica, surfing-ul. Unele sporturi sunt de echipă: fotbal, volei, baschet, handbal. Ție ce sport îți place? Îmbrăcămintea și încălțăminte sport sunt importante și te ajută să te antrenezi.

Care este legătura între sport și sănătate?

Corpul tău are nevoie de activitate fizică pentru a crește sănătos. Mișcarea îți dezvoltă mușchii, își întărește inima, îți ajută creierul și te face mai puternic și mai rezistent.



Pune într-un dreptunghi ☐ două perechi de încălțăminte sport!
Pune într-un dreptunghi ☐ patru mingi!



Hrana

Învăță să mănânci sănătos!

Corpul are nevoie de hrană pentru a funcționa.

Mâncarea îți dă energia necesară pentru activitățile de zi cu zi. La primul contact cu mâncarea ne folosim simțul văzului și al mirosului. Mâncarea bună are un aspect plăcut și un miros atrăgător. Putem detecta mai multe gusturi: dulce, acru, amar, sărat. După ce mestecăm bine mâncarea, o înghițim și apoi ajunge în stomac.

Ai grijă ce mănânci!

Cele trei mese principale ale zilei sunt: micul dejun, prânzul și cina.

Cerealele (pâinea, orezul, paste, fulgii) conțin substanțe hrănitoare pentru creier, inimă și mușchi.

Fructele și legumele proaspete îți dau energie și te protejează de boli.

Produsele din lapte (lapte dulce, lapte bătut, smântână, iaurt, brânză) conțin calciu, care ajută la întărirea oaselor.

Carnea și ouăle au proteine care ajută la creșterea și dezvoltarea corpului tău.

Ai grijă cum mănânci!

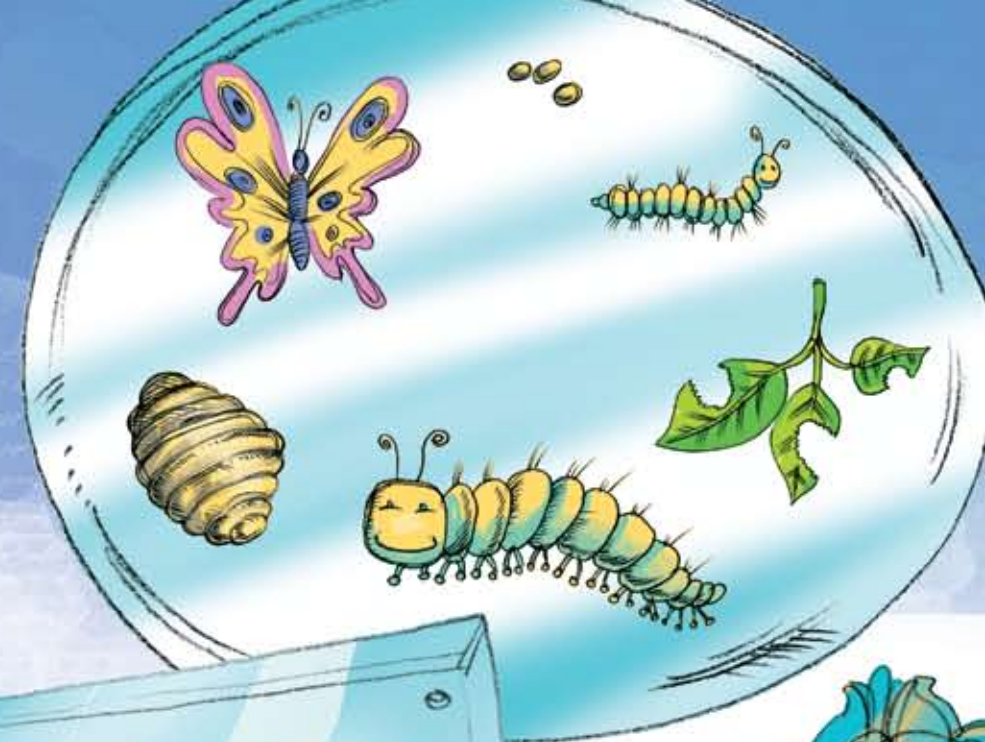
Spală-te pe mâini înainte de masă, ca să nu te îmbolnăvești!

Folosește tacâmurile atunci când mănânci: lingura pentru ciorbă, furculița pentru legume, lingurița pentru desert.

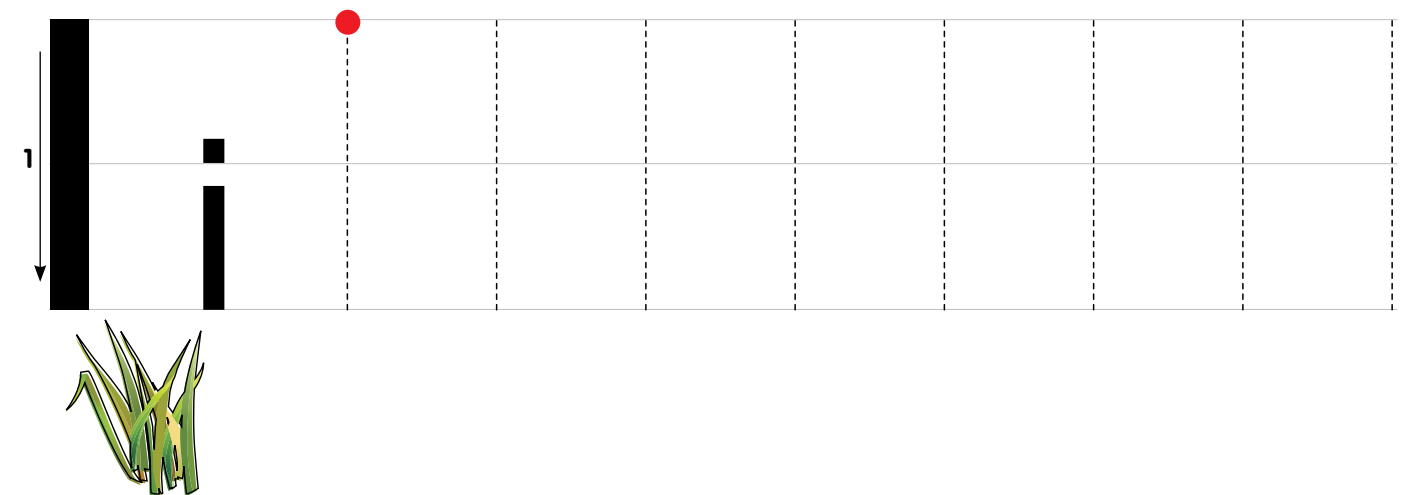
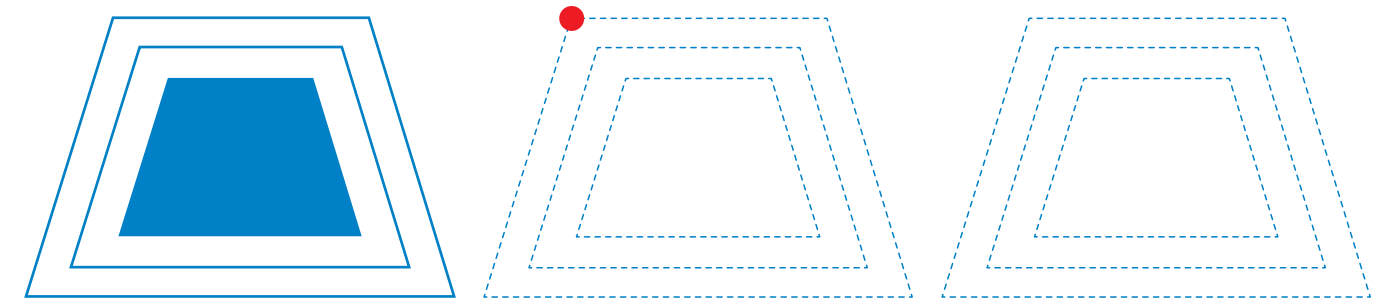
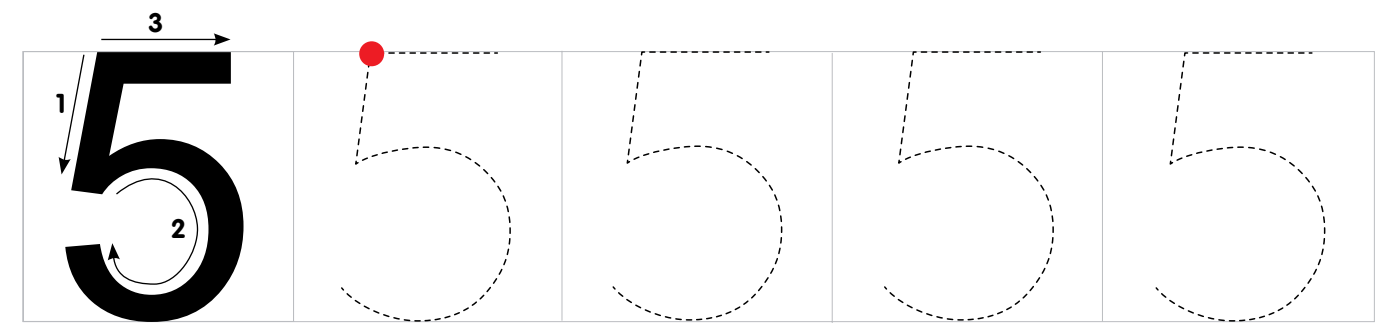
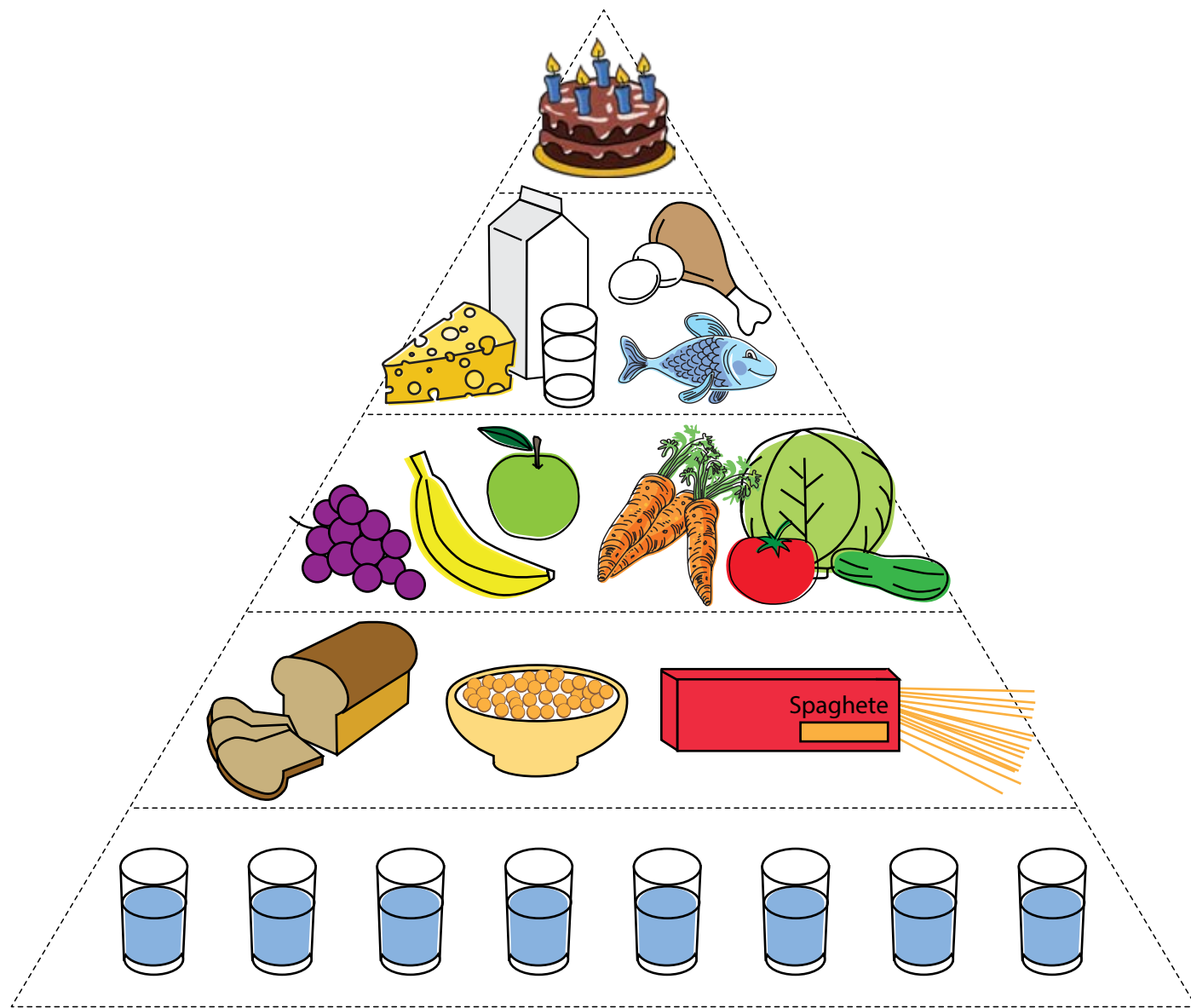
Învăță cum să te comporți în timpul mesei.

Ai grijă de sănătatea dinților tăi!

Dinții ne folosesc la tăierea, zdrobirea și mestecarea mâncării. Spală-te pe dinți de două ori pe zi pentru a-i păstra puternici și sănătoși!



Încercuiește ☐ alimentele care îți plac cel mai mult!



Descoperă cât de importantă este apa!

Apa este un lichid fără culoare, fără gust și fără miros. Fără ea nu poate exista viață. Este prezentă pe planeta noastră în mai multe forme:

- Apă dulce sau sărată în izvoare, râuri, lacuri, mări și oceane
- Apă înghețată: gheață, zăpadă, grindină
- Apă sub formă de vapori în nori, ceață

Bea apă pe tot parcursul zilei!

Vei avea un corp sănătos și plin de energie.

Spală-te pe față în fiecare dimineață!

Cu un strop de apă rece, vei începe ziua bine.

Spală-te pe dinți de două ori pe zi!

Periuța și pasta de dinți îți vor sări în ajutor în fiecare dimineață și seara înainte de culcare. Vei avea dinți puternici și sănătoși.

Spală-te pe mâini înainte de fiecare masă!

Vei ține microbii la distanță.

Spală-te pe tot corpul zilnic!

Apa și săpunul sunt prietenii tăi. Folosește un prosop ca să te ștergi.

Spală-te pe păr săptămânal!

Vei avea un păr frumos și curat. Nu uita să te piepteni în fiecare zi!

Spală fructele și legumele

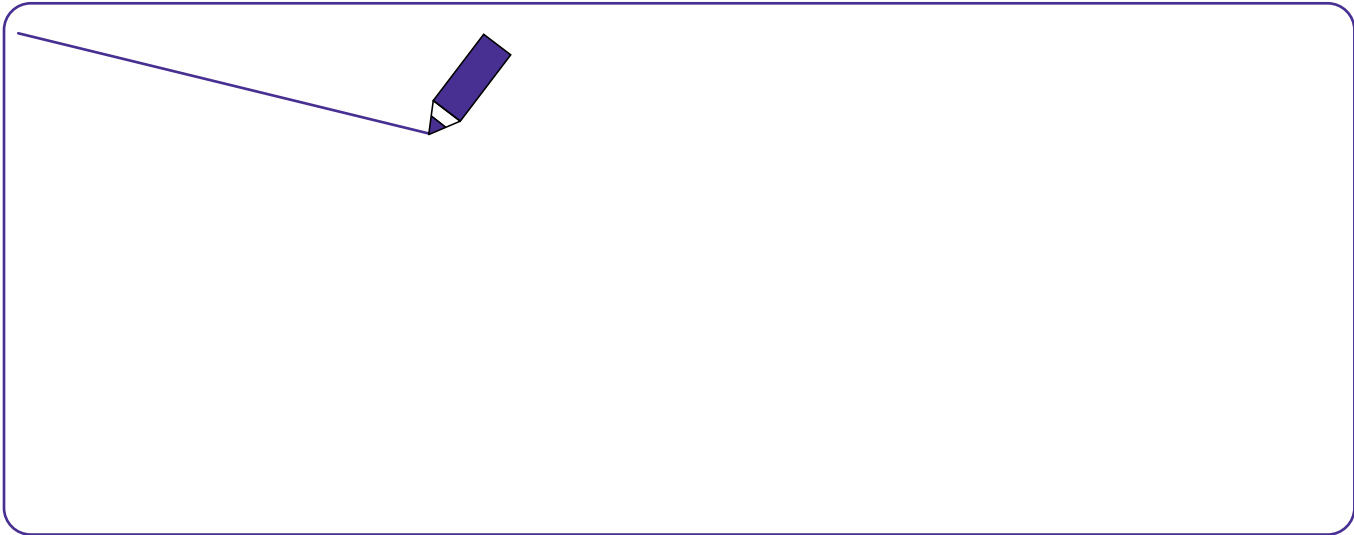
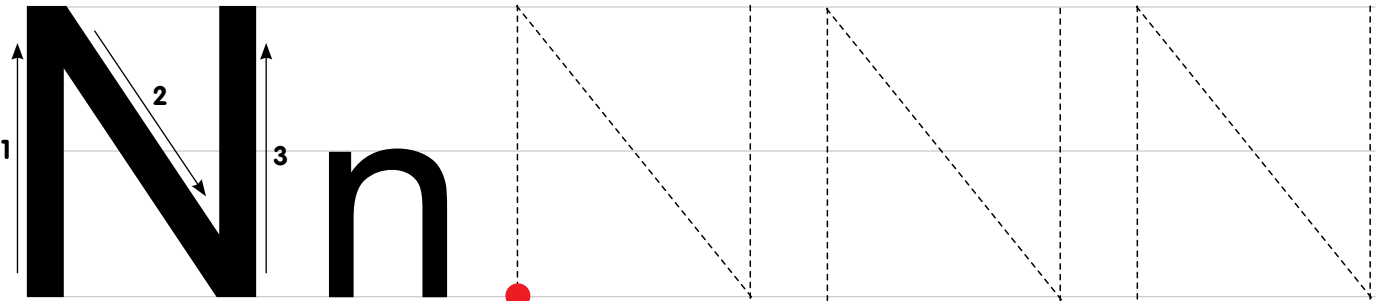
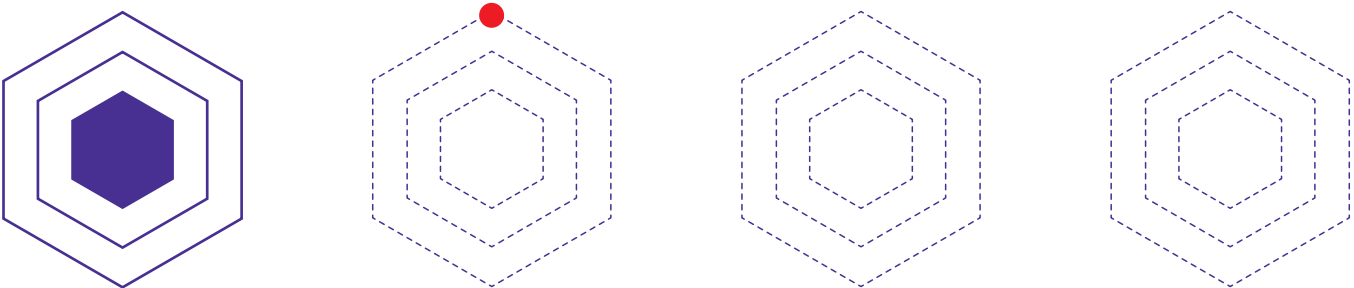
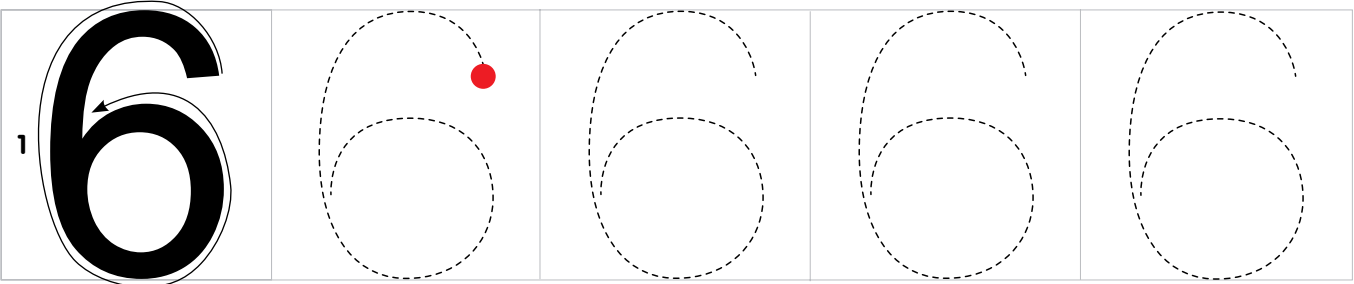
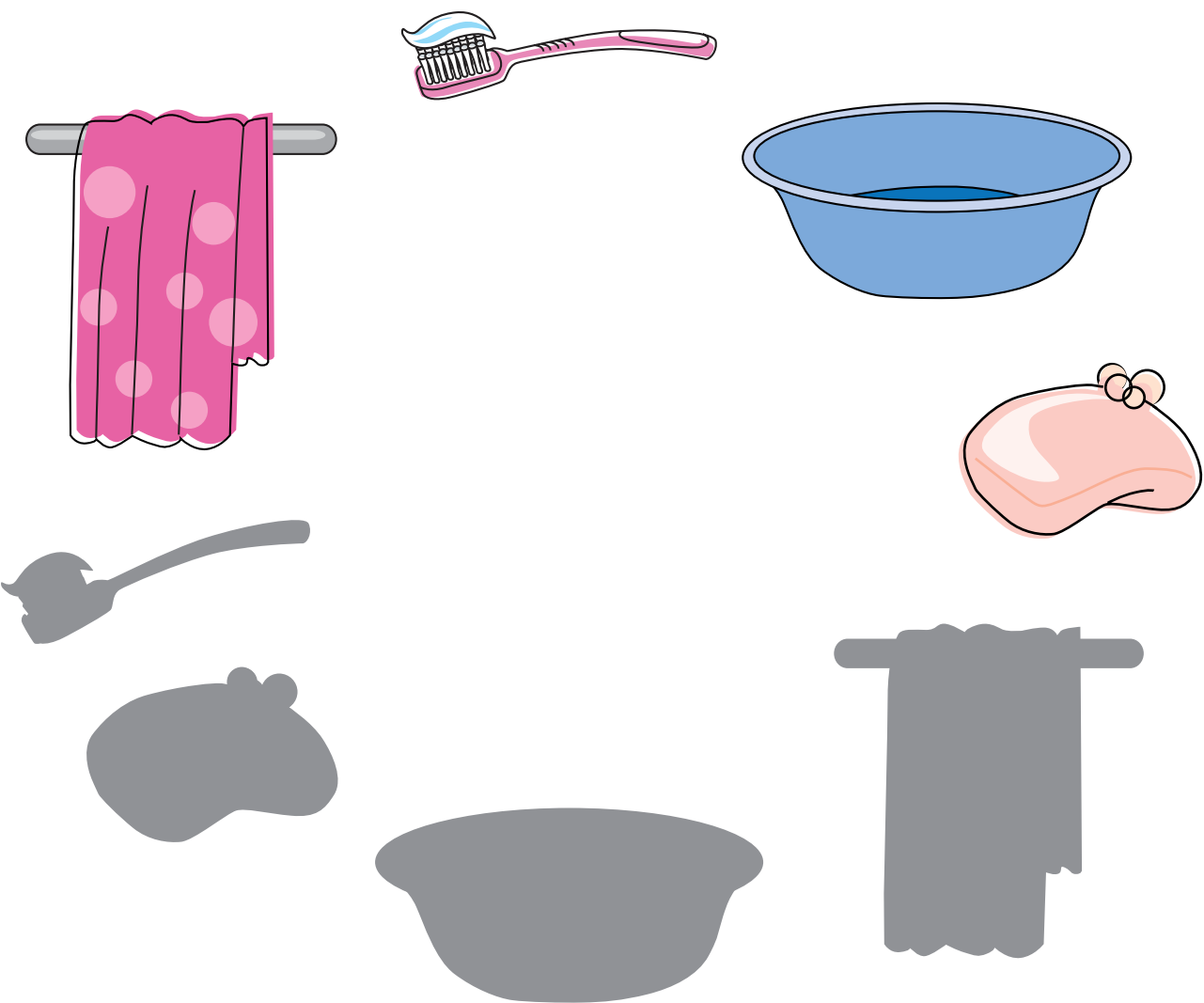
înainte de a le mânca! Îți vei întări sistemul imunitar și nu te vei mai îmbolnăvi. Apa este folositoare și la spălatul hainelor și udatul plantelor.

Ai grijă de resursele planetei!

Apa, aerul și pădurile sunt casa multor viețuitoare: pești, păsări, mamifere și insecte.



Unește fiecare obiect care îți folosește la spălat cu umbra sa!



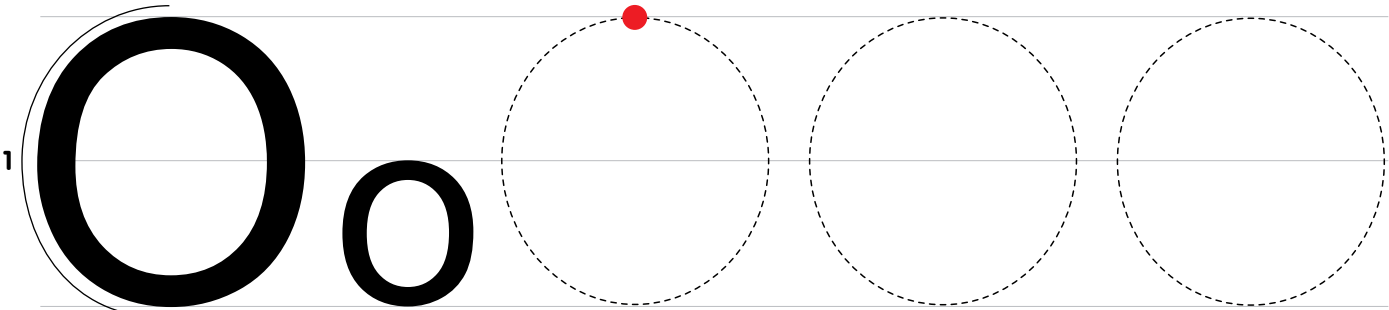
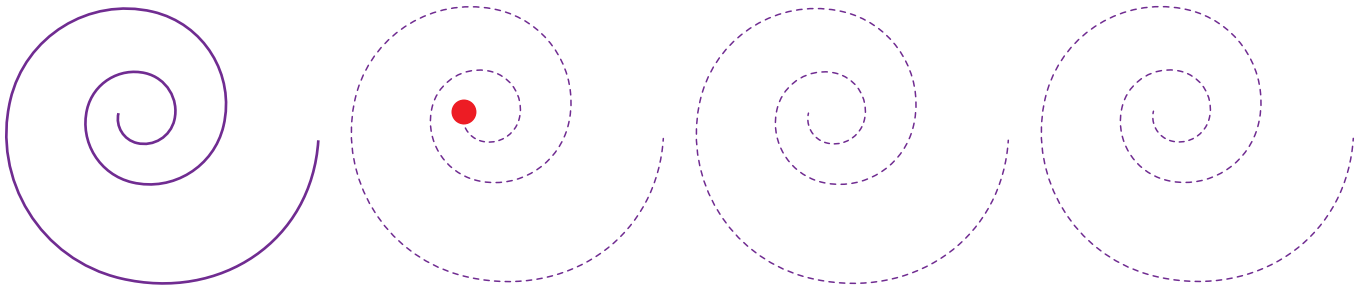
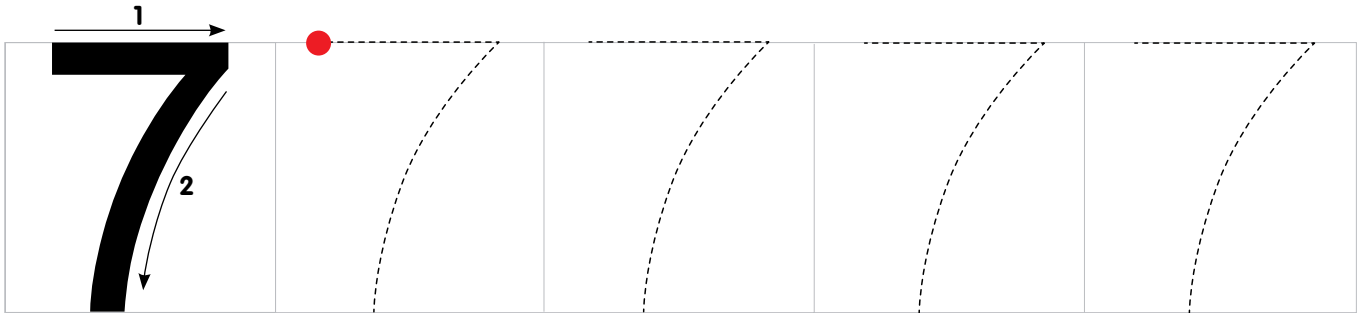
10 sfaturi pentru o viață sănătoasă

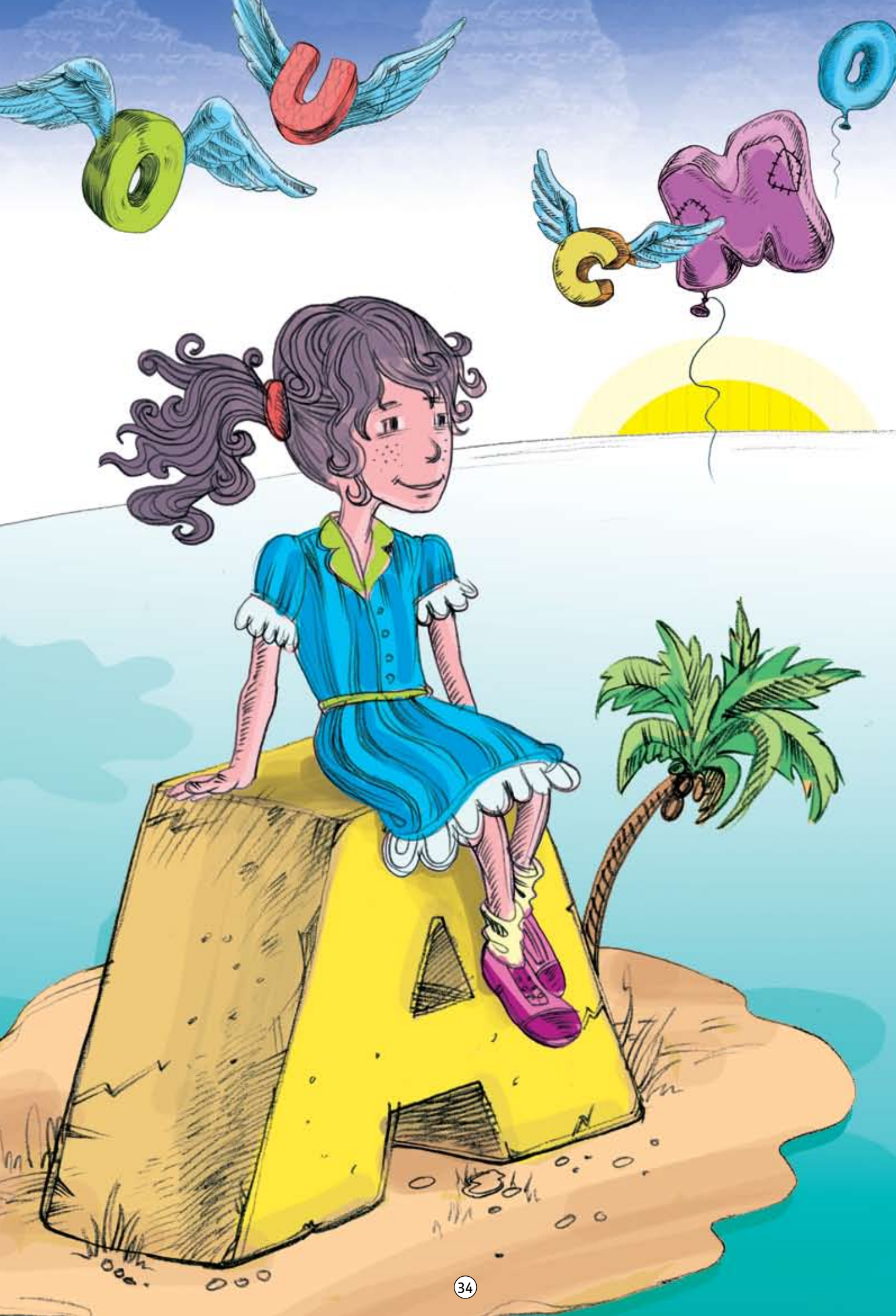
1. Spală-te pe corp o dată pe zi! Spală-te pe dinți și pe față de două ori pe zi! Vei avea corpul curat și dinții sănătoși.
2. Îmbracă-te cu haine curate! Te vei simți mai bine și le vei face o impresie bună celor din jur.
3. Spală-te pe mâini înainte de masă și după ce folosești toaleta! Așa vei ține microbii la distanță.
4. Mănâncă fructe și legume în fiecare zi! Fructele și legumele proaspete îți dau energie.
5. Joacă-te în locuri sigure! Practică sportul tău preferat în aer liber! Stai departe de șosea, de fântână, de foc, de clădiri părăsite, de șina de tren!

6. Medicul are grijă de copii! Spune-le celor mari când te doare ceva.
7. Împrietenește-te cu alți copii! Împreună puteți învăța mai bine.
8. Deschide o carte în fiecare zi! Un univers nou te așteaptă să îl explorezi.
9. Desenează, colorează și scrie! Cu carioci și creioane colorate poți crea și tu o lume nouă.
10. Mergi la grădiniță sau la școală în fiecare zi! Doar așa te poți pregăti pentru viitor.



Colorează obiectele necolorate din cufăr! Vei obține o comoară
cu instrumente de scris și colorat, alimente și produse de îngrijire.





Recapitularea literelor

Memorează cu ce literă începe numele tău!

Litera este un semn grafic căruia îi corespunde un sunet.

Putem scrie literele sau le putem pronunța. Câte litere ai memorat până acum? Care sunt? Pe lângă acestea, mai sunt și alte litere pe care le folosim pentru a scrie.

Toate literele sunt grupate în alfabet. Combinațiile între litere formează cuvintele.

Iată ce cuvinte poți forma în limba română folosind literele pe care le-ai exersat până acum:

MAMA	SOS
TATA	OAIE
SĂNĂTATE	NOSTIM
MINTE	SOȚIE
OS	OSTENIT

Prin alăturarea mai multor cuvinte putem forma propoziții și fraze:

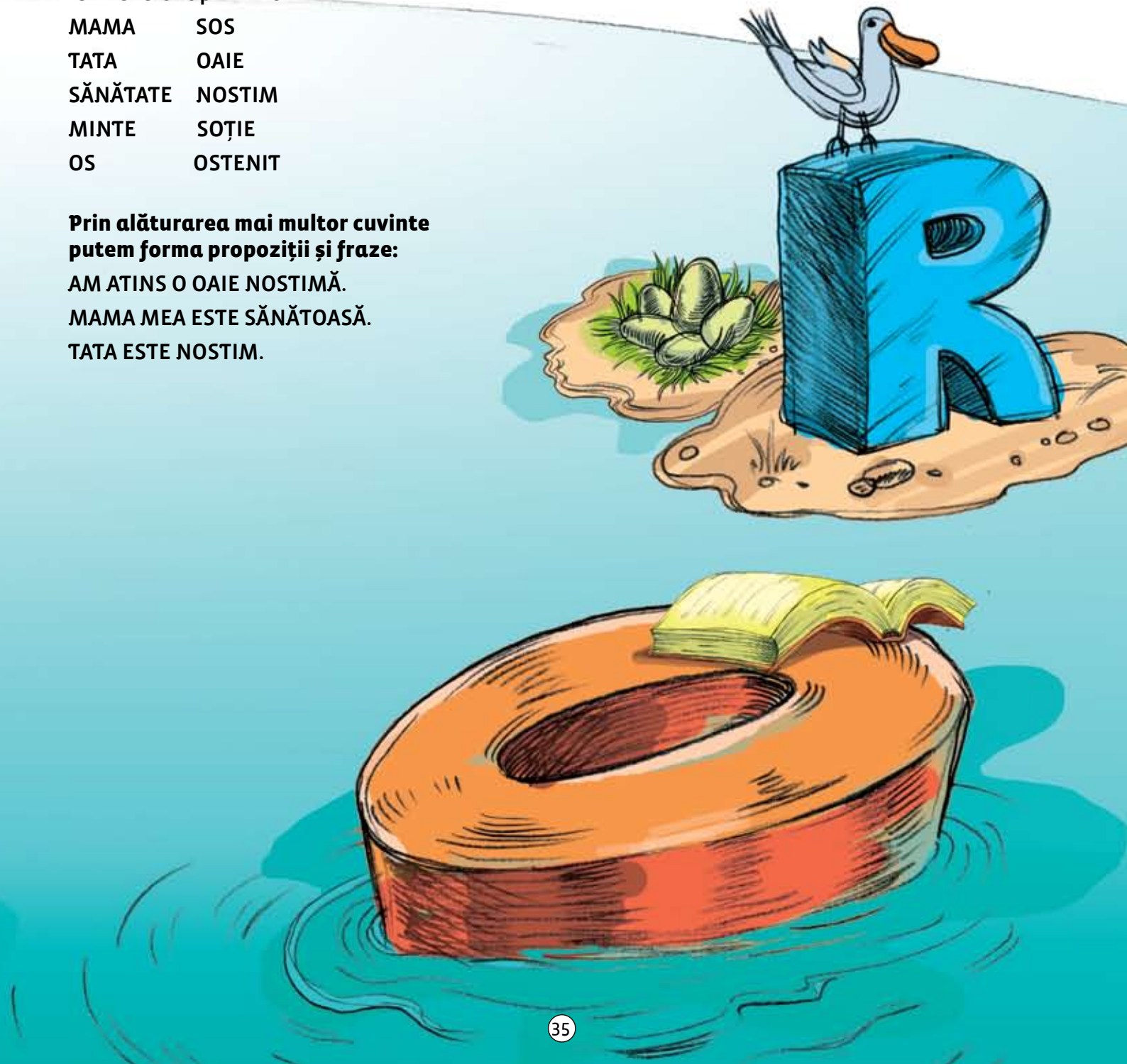
AM ATINS O OAIE NOSTIMĂ.
MAMA MEA ESTE SĂNĂTOASĂ.
TATA ESTE NOSTIM.

Toate cuvintele care ne ajută să comunicăm între noi, în scris sau prin vorbe, formează limba.

Noi folosim limba română, iar în alte țări se vorbesc alte limbi. Ce alte țări cunoașteți?

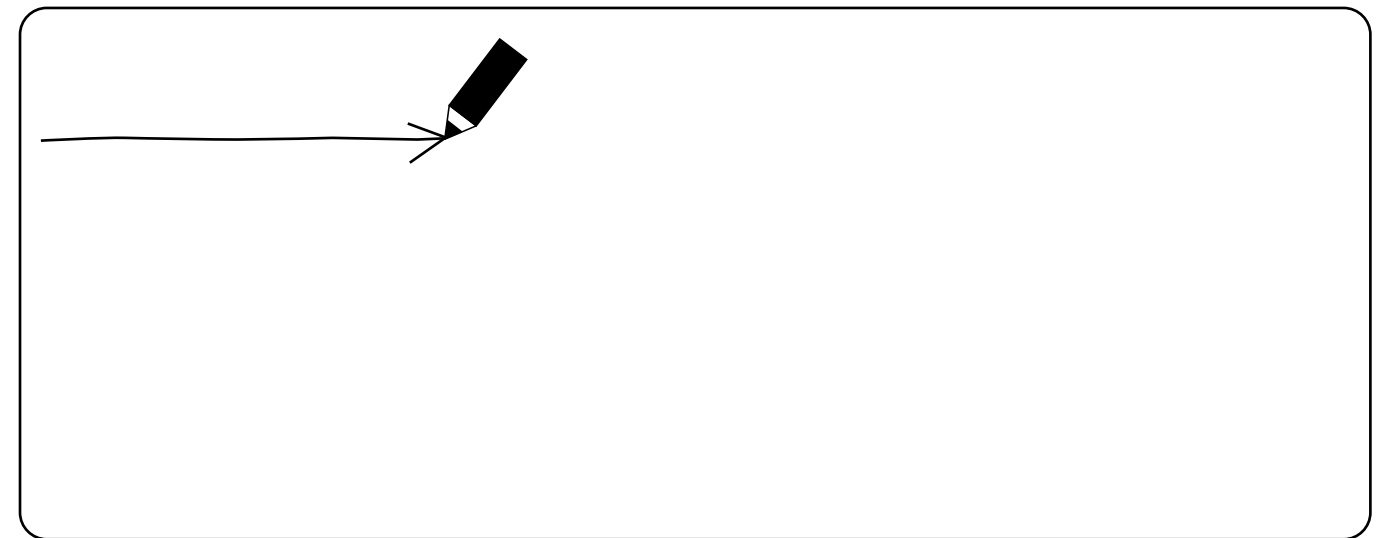
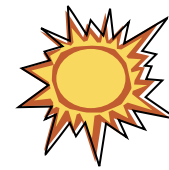
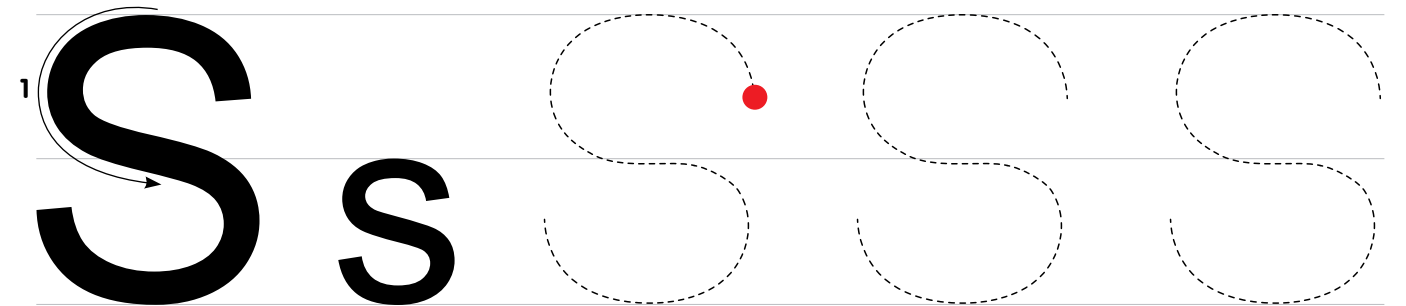
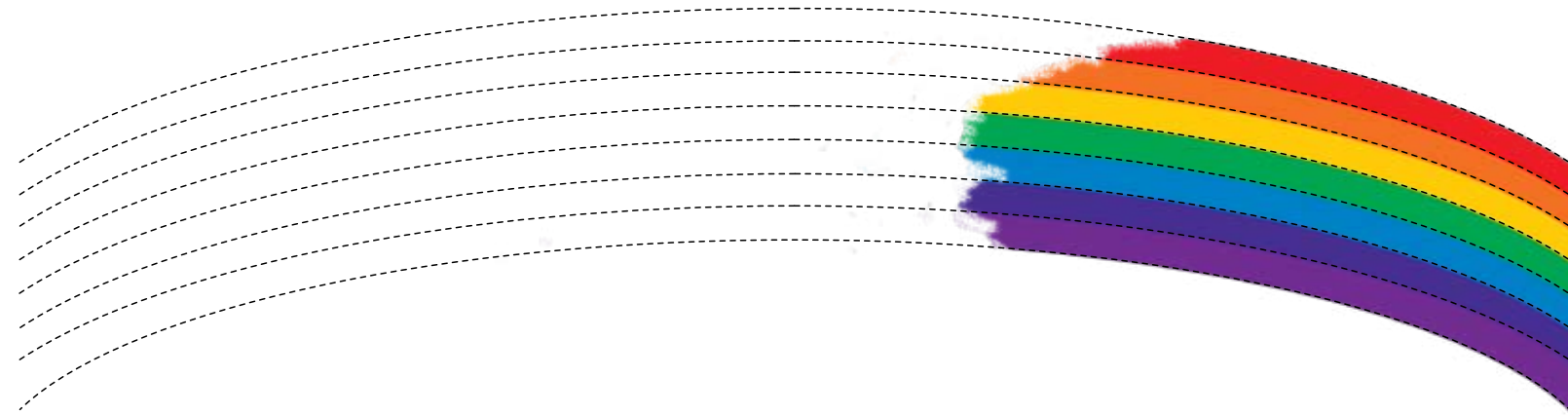
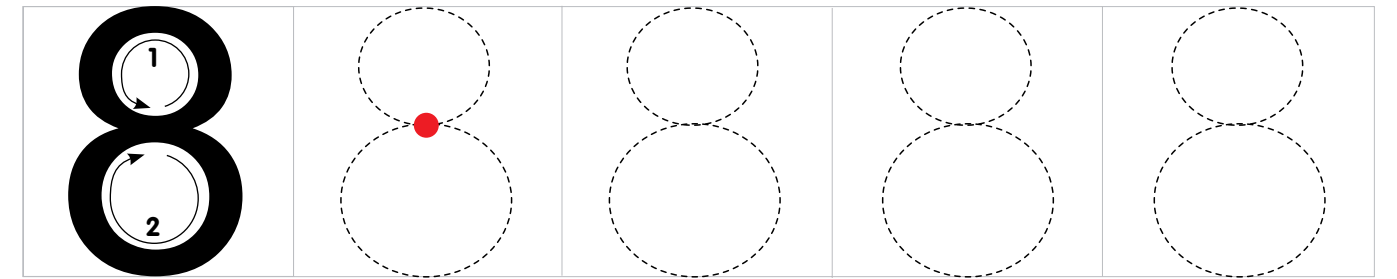
Limba ne ajută să ne exprimăm gândurile, dorințele și sentimentele.

Așa le putem spune celor din jur cum ne simțim, dacă ne place mâncarea, ce jucărie ne place, ce ne deranjează.



Unește punctele fiecărei litere și vei obține întreg alfabetul!
Încercuiește ○ litera cu care începe numele tău!

A Ă Â B C D E F
G H I Î J K L M
N O P Q R S Ș
T Ț U V W X Y Z



Recapitularea numerelor

Exersează număratoarea până la 10!

Numerele ne ajută să numărăm obiectele și ființele din jur.

Câte mâini ai? Câte caiete ai? Câți prieteni ai?

Cifrele sunt 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Dacă alăturăm două sau mai multe cifre obținem numere mai mari.

Prin alăturarea lui 1 și 0 obținem numărul 10. Câte culori are curcubeul?
Câte stele sunt pe cer?

Importanța numerelor în viața de zi cu zi:

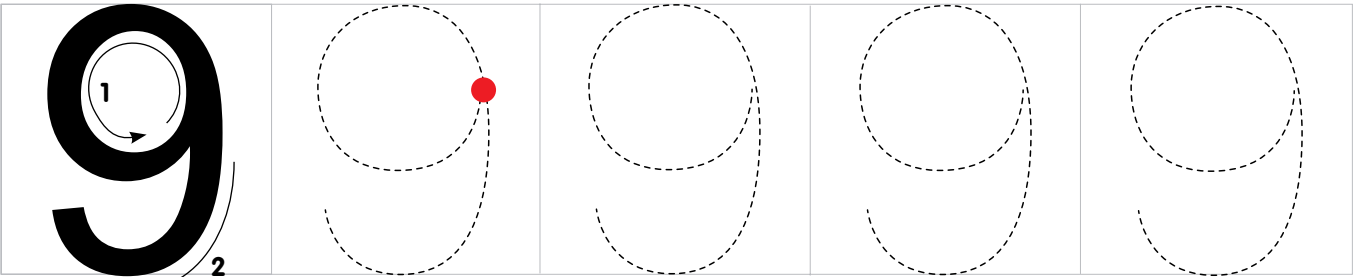
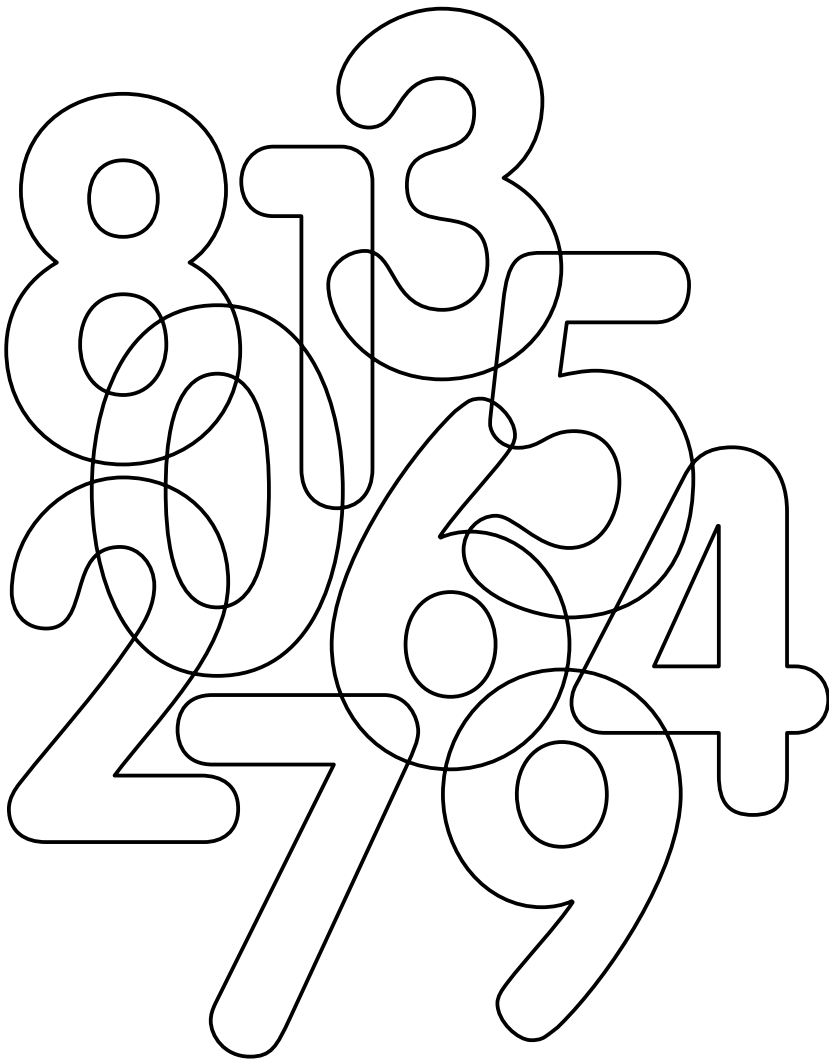
Numerele ne ajută să exprimăm vârsta. Câți ani ai?

Numerele ne ajută să exprimăm durata. Cât este ceasul? Câte zile durează Atelierul de Vară?

Numerele ne ajută să numărăm zilele, lunile, anii. O săptămână are 7 zile. Luna iulie are 31 de zile. A câta zi de atelier este azi? Ce dată este azi?
Când este ziua ta de naștere?



Colorează numărul care corespunde vârstei tale.



Marchează pe axa numerelor câți ani ai.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A line drawing illustration at the top left of the page, featuring a cloud with raindrops, a small house, a tree, and a pencil.