

Citiți lecția din manual: *Sănătatea persoanei și a mediului*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Sănătatea persoanei și a mediului: Igiena personală și igiena în colectivitate

1. Igiena personală

- menținerea sănătății este strâns legată de igienă;
- igiena cuprinde toate activitățile care au ca specific curățenia;
- igiena personală se referă la comportamentele pe care le avem și la principiile pe care le respectăm pentru a ne menține corpul curat și îngrijit;
- respectarea igienei contribuie la creșterea imunității organismului și la prevenirea îmbolnăvirilor.
- igiena personală poate fi menținută prin comportamente precum:
 - a. Spălatul pe corp zilnic;
 - b. Periajul dinților dimineața și seara;
 - b. Spălatul mâinilor înaintea meselor și întotdeauna după folosirea toaletei;
 - c. Spălatul fructelor și legumelor;
 - d. Păstrarea curățeniei acasă, la școală și în orice alt loc frecventat de noi.

2. Igiena în colectivitate

- strâns legată de igiena personală este igiena în colectivitate, deoarece ceea ce facem în viața personală se transferă în viața socială;
- igiena în colectivitate cuprinde acțiuni de curățenie desfășurate în cadrul grupurilor de persoane care folosesc spații comune (toaile, săli de clase, săli de sport și laboratoare);
- o bună igienă în colectivitate ne protejează de bacterii, razele ultraviolete ale soarelui și influențele din mediul înconjurător care ne pot îmbolnăvi.

ȘCOALA COOL
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=6-Nace5FFZ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=MQYynph0cEc>

Fișă de lucru: Sănătatea persoanei și a mediului: Igiena personală și igiena în colectivitate

Prezentați un produs de îngrijire personală pe care îl folosiți, după următorii indicatori:

- a. Utilitate;
- b. Păstrarea sănătății;
- c. Compoziție;
- d. Promovarea produsului;
- e. Ambalaj;
- f. Produs recomandat.



BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

