



## JOC. „Siguranța pentru sănătate”

Tedi îți reamintește: atunci când te simți obosit, fă o pauză și desenează. În felul acesta mintea ta se odihnește. Poți face această activitate la școală sau acasă. Dacă ești acasă, la final, roagă unul dintre părinți să salveze desenul tău și să îl trimită doamnei învățătoare/ domnului învățător. Succes!



ORGANIZATORI:

**MASPEX**  
MASPEX ROMANIA



PARTENERI:

POLIȚIA ROMÂNĂ



MINISTERUL EDUCAȚIEI





## QUIZ. „Siguranța pentru sănătate”

I. Fiecare dintre noi trăiește câteodată emoții negative. Cum să le facem față? Bifează variantele desenate și adaugă-le pe ale tale.

### GESTIONEAZĂ-ȚI EMOȚIILE

#### FURIE

##### Cum să mă ajut?

- desenează-ți propria furie
- respiră adânc de 3 ori
- numără până la 10
- fă câteva genuflexiuni
- mergi la plimbare (dacă poți)
- gândește-te la ceva plăcut
- citește

Ideea ta

.....

.....



#### TRISTEȚE

##### Cum să mă ajut?

- discută cu cineva de încredere
- îmbrățișează pe cineva
- gândește-te la momente plăcute pe care le-ai trăit
- ascultă muzică
- fă-ți o cacao
- întâlnește-te cu un prieten

Ideea ta

.....

.....



#### FRICĂ/STRES

##### Cum să mă ajut?

- desenează ceea ce îți
- provoacă frică
- conversează cu cineva
- îmbrățișează pe cineva
- dansează pe muzica preferată
- întâlnește-te cu prietenii
- assemblează un puzzle
- imaginează-ți că ești la malul mării, închide ochii și ascultă zgomotul valurilor

Ideea ta

.....

.....



##### Aici desenează persoanele cărora le poți cere ajutor


Felicitări! 😊

ORGANIZATORI:



PARTENERI:

POLIȚIA ROMÂNĂ



MINISTERUL EDUCAȚIEI





II. Testează-ți cunoștințele însușite! Taie cu o linie orizontală răspunsul greșit! Poți face această activitate la școală sau acasă. Dacă ești acasă, la final, roagă unul dintre părinți să salveze fișierul tău și să îl trimită învățătorului. Succes!

1. Trebuie să eviți atingerea ochilor, nasului sau a gurii dacă nu ai mâinile proaspăt spălate!  
Adevărat Fals

2. Poți vedea microbii.  
Adevărat Fals

3. Pentru a evita îmbolnăvirea, trebuie să te speli în mod regulat pe mâini.  
Adevărat Fals

4. Trebuie să-ți schimbi hainele în fiecare zi.  
Adevărat Fals

5. Trebuie să te speli pe dinți timp de 3 minute de cel puțin două ori pe zi.  
Adevărat Fals

6. O rană este în siguranță sub un bandaj.  
Adevărat Fals

7. Dacă nu ai șervețel, tușește / strănută în partea superioară a brațului sau în cot. NU în mâini și nici pe palme!  
Adevărat Fals

### ACTIVITATE. „Siguranța pentru sănătate”



#### Mersul pe curcubeu

Începe activitatea prin a-ți aminti culorile curcubeului. Apoi, împreună cu părinții/ învățătorul mergi afară și în timpul plimbării trebuie să găsești lucruri care să reprezinte fiecare dintre culori. Poți nota într-un carnet sau în minte. Unele culori se găsesc mai greu și asta sporește distracția. Poate fi un exercițiu zilnic.

54321

ORGANIZATORI:



PARTENERI:

POLIȚIA ROMÂNĂ



MINISTERUL EDUCAȚIEI





Menționează:

5 lucruri pe care le vezi (de ex. un creion, o floare, un rucsac)

4 lucruri pe care le poți atinge (de ex. părul, o pătură, pământul de sub picioare)

3 lucruri pe care le poți auzi (orice sunet din exterior)

2 lucruri pe care le poți mirosi (săpunul, o pernă, o carte)

1 lucru pe care îl poți gusta (sandwich, suc).

Succes!

ORGANIZATORI:



PARTENERI:

POLIȚIA ROMÂNĂ



MINISTERUL EDUCAȚIEI

