

GRADINITA CU PROGRAM PRELUNGIT NR.28
PLOIESTI
STR. MARASESTI NR.58

**EDUCATIE PENTRU SANATATE
PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPTIONALA**

Prof. inv. Presc. : IONESCU LUCIANA SI ENACHE LARISA
GRUPA : mica- FLUTURASII
LOCUL DE DESFASURARE : SALA DE GRUPA
DURATA : 1 AN SCOLAR (2018-2019)
GRUP TINTA- 30 COPII



ARGUMENT:

Când vorbim despre sănătate, înțelegem de fapt servicii de sănătate. Cealaltă față a monedei sănătate – prevenirea – se situează pe la sfârșitul listei în majoritatea agendelor. În general, sănătatea nu este prețuită până în momentul în care este afectată și apare o boală. Traversăm o perioadă în care ne confruntăm cu creșterea costurilor serviciilor medicale și creșterea impactului bolilor asupra întregii populații a țării. Deși sloganul „este mai ieftin să previi decât să tratezi” poate părea demodat, noi credem că este mai adevărat decât oricând. Este necesar să facem educație pentru sănătate și să promovăm sănătatea în România în concordanță cu standardele internaționale, în special ale Uniunii Europene.

Nevoile elementare ale copiilor de pretutindeni sunt: alimentația, protecția, sănătatea și educația. Pentru a crește și a se dezvolta armonios ei au nevoie de hrană sănătoasă, de grija și dragostea celor mari, de o permanentă stare de bine fizică și psihică și, bineînțeles, de educație .

De-a lungul timpului, alimentația noastră s-a schimbat și foarte multe studii arată ca tot mai largi categorii de populație nu asimiliează nutrienții necesari menținerii sănătății. Cauzele sunt dintre cele mai



diverse: conținutul mai sărac al alimentelor, alegerea inconștientă a unei hrane mai "sărace" (ex. Fast-food), situația financiară care nu permite o alimentație adecvată, amprenta puternică a factorilor ereditari, etc. Chiar dacă poartă adevărate "cruciade" pentru impunerea propriilor rezultate științifice și "adevăruri" pe care le-au desprins din acestea, medicii, farmaciștii, geneticienii, biochimistii, toții sunt de acord că, în principiu, abordarea nutrițională și prevenirea sunt concepte mai fezabile, pe termen lung, decât "tratarea" și "vindecarea".

DE CINE SAU ÎN CE FEL ESTE ABORDATĂ ACEASTĂ PROBLEMĂ, UN LUCRU ESTE CERT: SĂNĂTATEA ESTE BUNUL CEL MAI DE PREȚ!

Astăzi, odată cu apariția pe piață a alimentelor inferioare, cu prețuri scăzute, însoțite de reclame care asaltează televiziunile, revistele, vitrinele magazinelor, unul dintre subiectele vii discutate este cel legat de alimentația copilului.

Cercetările în domeniu au demonstrat că în timp ce o alimentație sănătoasă crește vitalitatea organismului, eliminând riscul imbolnăvirilor și asigură o dezvoltare armonioasă, alimentația nesănătoasă periclitează nu numai viața individului, ci a generații întregi, conducând în timp la degradarea eredității .

Acest risc ține în mare măsură atât de atitudinea nesănătoasă a familiei față de alimentația copilului, cât și de slaba implicare a instituțiilor școlare în educația pentru sănătate a copilului.

Așa cum se știe, comportamentul alimentar al copilului se educă. Dar pentru a obține rezultate în acest sens este necesar ca toți cei care contribuie la educația lui să acționeze ca o echipă și să aibă același scop.

Proiectul ” Grădiniță pentru sănătate” ne învață tocmai acest lucru. Să lucrăm pentru a-i educa pe copiii noștri în spiritul valorilor unei vieți sănătoase și pentru a ne autoeduca pe noi înșine în spiritul aceluiași valori .

FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ SĂNĂTATEA:

- ❖ **Alimentația fast-food care are un conținut ridicat de grăsimi, carbohidrați și puține substanțe nutritive;**
- ❖ **Mâncarea supraprocesată și prefabricată;**
- ❖ **Stilul de viață sedentar ;**
- ❖ **Poluarea;**
- ❖ **Stresul**
- ❖ **Deficitul de fibre vegetale provenite din , fructe, legume și cereale;**
- ❖ **Consumul unei cantități insuficiente de proteine de calitate pentru a sprijini sănătatea mușchilor și a oaselor;**
- ❖ **Anumite tipuri de medicamente;**
- ❖ **Lipsa relaxării și insuficiența somnului.**

OBIECTIVE CADRU

- I.** Cunoașterea unor noțiuni elementare de anatomie și fiziologie.
- II.** Utilizarea unui limbaj specific, educație pentru sănătate.
- III.** Formarea și dezvoltarea unor comportamente de protecție a sănătății personale și a mediului.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ

- O.CI 1.** Identificarea principalelor părți ale organismului uman, utilizând termeni simpli de anatomie.
2. Cunoașterea și însușirea unor noțiuni legate de organele de simț.
- O.CII 1.** Cunoașterea noțiunilor legate de sănătate și boală, în vederea dezvoltării armonioase a personalității.
2. Formarea și cultivarea interesului pentru problematica sănătății.
- O.CIII 1.** Formarea și consolidarea deprinderilor de igienă personală, igienă muncii, de odihnă și recreere.
2. Formarea și consolidarea deprinderilor de alimentație rațională.
3. Insușirea unor norme de comportament pentru asigurarea echilibrului dintre sănătatea individuală și sănătatea colectivă.

EXEMPLE DE COMPORTAMENT

- Să identifice principalele părți ale organismului uman
- Să înțeleagă noțiunile de sănătate, igienă, boală
- Să cunoască (să recunoască) simptomele unor stări de boală
- Să aplice corect normele igienico-sanitare
- Să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc
- Să cunoască alimentele ce mențin sănătatea dinților și să le evite pe cele ce le dăunează

- Să prevină și să combata cariile
- Să reprezinte grafic schema corporala
- Să folosească corect obiectele de igienă personală
- Să cunoască principalele reguli de igienă personală (și să le aplice)
- Să deosebească prin comportament atitudini favorabile ocrotirii mediului și sănătății propriului organism
- Să-și călească organismul la factorii de mediu(apa,aer,soare)
 - Să cunoască alimentele de bază,să le diferențieze(piramida alimentelor)
 - Să identifice rolul activității și a odihnei în menținerea sănătății
 - Să manifeste interes pentru aprecierea calității produselor alimentare(valabilitatea acestora)etc

CONTINUTURI

I.Notiuni elementare de anatomie și fiziologie.

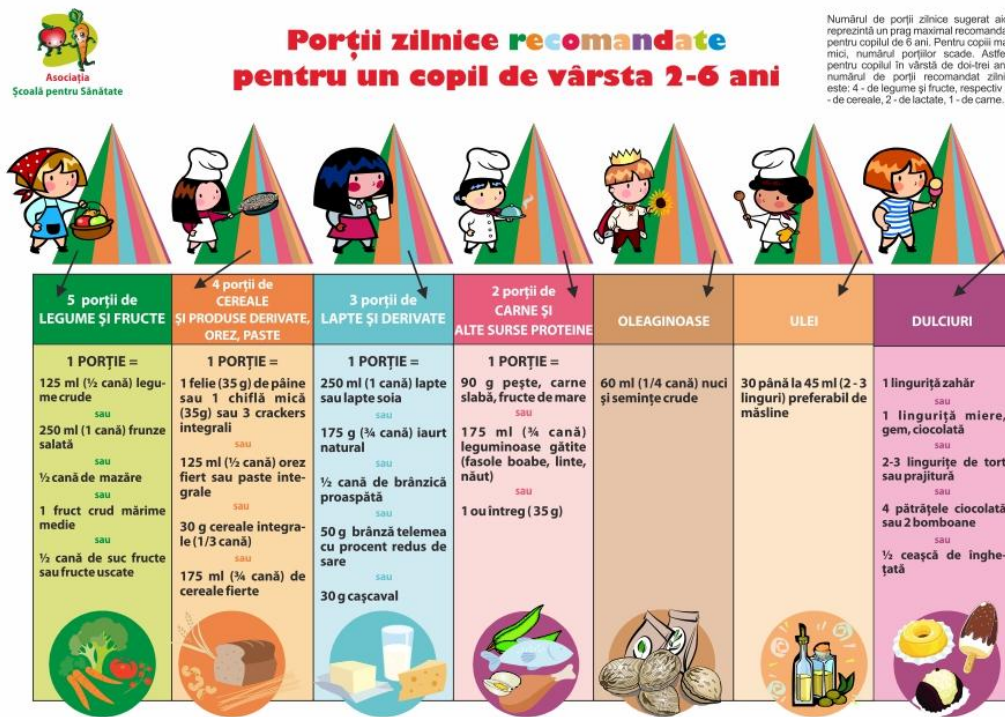
- 1.Corpul uman – parti componente
- 2.Organele de simt
- 3.Starea de sanatare / boala

II.Igiena personala

- 1.Igiena cavitatii bucale
- 2.Igiena miinilor,a unghiilor
- 3.Igiena corpului
- 4.Igiena imbracamintei,incaltamintei
- 5.Boli cauzate de lipsa igienei

III.Activitate și odihna

- 1.Regimul de activitate și odihna în perioada copilariei



PLANIFICARE

NR CRT	OBIECTIVE CADRU/ REFERINȚĂ	DATA	TEMA PROPUȘĂ	MIJLOACE DE REALIZARE	OBSERVAȚII
1.	I.1	02.10.2018	“Cine sunt eu?”	convorbire	
2.	I.2	09.10.2018	“ Batistuța ”	memorizare	
3.	I.1	16.10.2018	“Batistuța ”- pliere	Activitate practică	
4.	II.1	23.10.2018	“Cui îi este frică de doctor ? ”	Vizita cadrelor sanitare în grădiniță	
5.	II.1	06.11.2018	“Ce spune oglinda despre mine?”	joc didactic	
6.	II.2	13.11.2018	„Colorăm obiectele de toaletă”	Fișă sanitară	
7.	III.3	20.11.2018	„Batistuța ‘	joc de mișcare	
8.	I.1	27.11.2018	Paharul - pliere	Activitate practică	
9.	III.1	04.12.2018	„ Batista ,prosopul”	desene decorative	
10.	III.1	11.12.2018	“Fetița cu fundițe rosii”	Lectura educatoarei	
11.	III.3	18.12.2018	Periem hăinuțele de praf	Activitate practică	
12.	III.1	15.01.2019	“Dinți sănătoși”	memorizare	
13.	II.1	22.01.2019	“ Cum mă îngrijesc? ”	Lectură dupa imagini	
14.	III.2	29.01.2019	„Ce face fetița, ce face băiețelul?”	Fișă sanitară	
15.	II.2	12.02.2019	“Ghici , ghicitoarea mea”	dezlegare de ghicitori	
16.	III.3	19.02.2019	„ Prietenii curățeniei”	memorizare	
17.	III.2	26.02.2019	„ Așa arată chipul meu!”	Activitate practică	
18.	III.2	05.03.2019	“Ce e bun si ce e rau ? ”	Observare (alimente)	
19.	III.2	12.03.2019	“Poveste pentru dinții tăi ”	Lectura educatoarei	
20.	III.1	19.03.2019	“ Robinetul ”	memorizare	
21.	III.1	26.03.2019	“Cine stie mai multe!”	joc didactic	
22.	III.2	02.04.2019	„ Plantele medicinale și sănătatea !”	convorbire	
23.	III.1	09.04.2019	“Iedul cu trei capre”	Povestirea educatoarei	
24.	I.2	16.04.2019	“Cum e bine , ce e rau?”	convorbire	
25.	II.1	07.05.2019	“ Periuta cea glumeață ”	memorizare	
26.	II.2	14.05.2019	„ Singurel mă îngrijesc! ‘	Joc didactic	
27.	III.1	21.05.2019	„ Aerul prietenul nostru ! ”	jocuri de miscare in aer liber	
28.	II.1	28.05.2019	“Cine stie mai multe ghicitori?”	concurs de ghicitori	
29.	I.1	04.06.2019	“Eu si prietenii mei”	desene pe asfalt	
30.	III.1	11.06.2019	“De-a gospodina De-a bucatarul”	jocuri de rol	

CONSTATĂRI

Televizorul și calculatorul pot distruge sănătatea copilului!

Copilul crescut în casă poate deveni anemic: În medie, 41 la sută dintre adulți fac mai puțin de 2,5 ore de exerciții fizice pe săptămână. În mod egal și în consecință, copiilor li se oferă mai puține oportunități de a fi activi, deoarece părinții sunt mult mai preocupați să-și îndrepte copiii spre activități școlare decât fizice. Acestea sunt lucruri îngrijorătoare observând tendința ascendentă pe care oîntâlnește populația din punct de vedere al obezității. Dacă până acum românii le plăcea să creadă că doar americanii, de exemplu, se confruntă cu astfel de probleme, considerăm că se impune o atenție mai mare în prevenirea creșterii acestui fenomen în România. De asemenea, copilul crescut predominant în casă, unde este strict supravegheat și ferit cu ușurință de pericolele de afară, se poate transforma rapid într-un copil anemic.

Copilul învață lucrurile într-un mediu artificializat, lipsit de experiențe reale, de cele care îi oferă o multitudine de informații extrem de folositoare pentru evoluția lui ulterioară și creșterea capacității lui de adaptare. Pe de altă parte, sunt binecunoscute conotațiile pozitive ale activităților sportive în procesul creșterii și dezvoltării fizice și mentale. A face mișcare înseamnă a-ți antrena în permanență organismul, a-l fortifica, menținându-l în formă. Cele mai multe sporturi au efecte extrem de benefice: creșterea capacității de rezistență la efort, a capacității de coordonare și concentrare. Prin urmare, copilul care se joacă va avea experiență, jocul în echipă crește capacitatea de a comunica cu ceilalți, autocontrolul, el învață să câștige, dar și să piardă, să încerce mai mult și mai bine data viitoare, să-și depășească limitele.

Contactul cu natura, petrecerea timpului în aer liber culegând singur fiecare plantă pentru ierbarul pe care trebuie să-l pregătească pentru școală sau construind castele de nisip în parc sau pe plajă transformă învățarea într-un proces evolutiv, realizat într-o manieră activă. Astfel copilul va acumula experiențe proprii de viață și își va modifica selectiv și sistematic conduita sub influența acțiunilor mediului înconjurător. De asemenea, părintele nu trebuie să fie preocupat sau îngrijorat de faptul că desfășurând activități fizice, copilul se murdărește, deoarece acest lucru are multiple beneficii asupra sănătății fizice și psihice.

În ultimă instanță credem că orice parinte prefera să-și vadă copilul consumându-și energia în jocuri organizate în aer liber, decât în lupte de stradă, de exemplu. Dar nu trebuie să uite că această energie trebuie consumată sub forma exercițiului în aer liber. Strămoșii noștri, pentru a-și elibera energia, mergeau la războaie, lupte, sau mai târziu, în forme de competiție desfășurate în natură. Din fericire, noi avem parcuri, stadioane, tabere, unde competiția poate lua forma sporturilor în echipă gen fotbal, handbal sau baschet, de exemplu.

Copiii supraponderali se vor transforma în adulți frustrați

Modul în care copilul învață să-și folosească timpul în copilărie, modul în care el evoluează și se dezvoltă pe parcurs va avea consecințe și asupra viitorului adult, consideră psihologii. Ei apreciază că un copil supraponderal se va transforma într-un adult cu probleme de sănătate, retras, destul de puțin sociabil și cu un echilibru emoțional destul de fragil din cauza numeroaselor frustrări. Un copil anemic se va transforma într-un adult bolnăvicios, timid, permanent preocupat de starea de boală.

Cu bicicleta în parc

Conform opiniei experților, minimul de activitate fizică care asigură protecție împotriva bolilor este de 1 ora/zi exercițiu fizic de intensitate moderată, timp de 7 zile pe săptămână.

Activitatea fizică influențează sănătatea scurt, cât și pe termen lung. regulată este principala modalitate de aport alimentar. Practicarea de perioada copilăriei și preadolescenței contribuie la consolidarea unui obicei adolescență și în viața adultă. activitate fizică viguroasă zilnic internațională scade dramatic pe pentru fete, cât și pentru băieți.



fizică și mentală, atât pe termen Practicarea de activitate fizică a consuma energia obținută prin activitate fizică regulată pe este foarte importantă deoarece ce se menține, în general, în Procentul de elevi care practică conform recomandărilor măsura înaintării în vârstă, atât

Formele de activitate fizică practicate de copii și adolescenți vizate de obicei de studiile de specialitate includ: exercițiile fizice practicate în cadrul orelor de educație fizică, activitate fizică efectuată în afara orelor de educație fizică și alte activități efectuate în timpul liber. Dintre formele alternative de mișcare, care contribuie la stabilirea nivelului general de activitate fizică, o atenție deosebită s-a acordat mersului pe jos la școală, și înapoi acasă. Mersul la și de la școală- grădiniță cu bicicleta sau pe jos contribuie semnificativ la nivelul activității fizice.

Sursa: “Comportamentul Alimentar și Activitatea Fizică la Elevii din România- Cercetarea, Promovarea și Monitorizarea Comportamentelor de Sănătate”. Coordonator: Prof. univ. dr. Adriana Baban

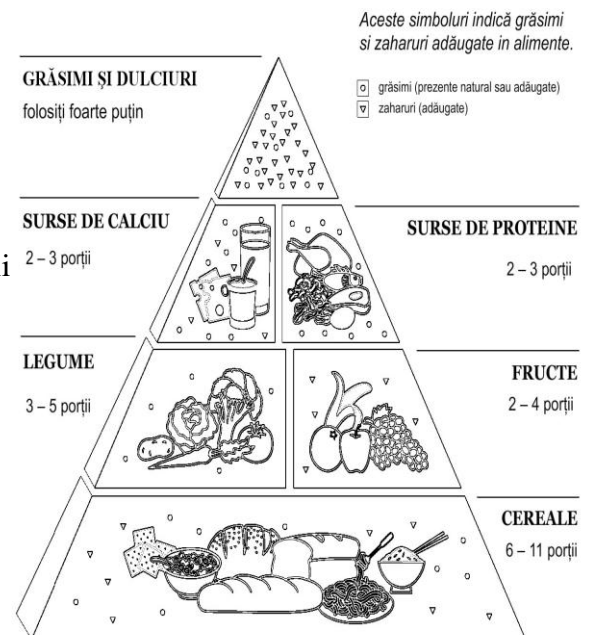


MODALITATI DE EVALUARE

Având in vedere ca evaluarea este o componenta importanta a procesului de invatamânt (si a oricarei situatii de invatare) vor fi utilizate cele mai variate, dar eficiente, modalitati de evaluare: probe orale; probe practice; fișe de activitate individuala; jocuri-concurs; dezlegari de rebusuri (cu ajutorul unor simboluri) autoevaluarea; portofolii etc.

BIBLIOGRAFIE

Manual de educatie pentru sanatate-Editat de Fundatia Soros
 Minighid de educatie pentru sanatate-Ed.Dystell-Craiova 1994
 Programa activitatilor instructive-educative in gradinita de copii
 Ed.V&I Integral-Bucuresti 2000
 Copilaria fundament al personalitatii-Bucuresti



ANEXE

Fetita cu fundite roșii

de Cella Aldea

Era odata o fetita careia nu-i placea sa se spele si nici sa se pieptene, din care pricina copiii au poreclit-o „Mur-darica”. Vazind-o atit de murdara, toti fugeau de ea. Intr-p zi a plecat in padure sa-si gaseasca un prieten de joaca. In calea ei a intilnit o veverita, careia i-a spus:

— „Veverita, veverita, joaca-te cu mine!”

— „Sa ma joc cu tine? Nici nu ma gindesc. Trebuie sa-mi matur casa si sa-mi pieptan blanita. pana acum am cules alune. Dar tu ce-ai facut de nu te-ai spalat si pieptanat?”

Fetita n-a zis nimic, ci si-a continuat drumul. Intr-un tufis a zarit doi iepurasi.

— Iepurasilor, iepurasilor, nu vreti sa ne jucam impreuna?

— N-avem timp de joaca, ne ducem la riu sa ne spalam; tocmai am terminat de mancat. Tu de ce nu te piepteni si nu te speli?

...A rugat si pe ursulet sa se joace, dar el avea treaba: isi calca sortulețul si bonetica si nici n-a bagat-o in seama.

Pe cand se pregatea sa iasa din padure, vazu un aricj ce se zbenguia printre frunzele uscate.

— Ariciule, ariciule, nu te joci cu mine?

— Ma joc pentru ca am invatat lectiile. Stai putimsa-mi chem si prietenii. Dupa ce s-au saturat de joaca, Murda-rica a_ intrebat:

— În padure nimeni n-a vrut sa se joace cu mine, numai voi! Pentru ce?

— Pentru ce? — raspunsera aricii priyind-o mirati — pentru ca te-am luat drept o aricioaica: ai paru! ca niste tepi, fata si miinile iti sunt negre ca taciunile! Acum vedem ca nu esti decat o fetita murdara si nepieptanata. Pleaca si sa nu mai indraznesti sa te joci cu noi! Si aricii s-au facut ghem de suparare.

Fetita n-a scos un cuvint; s-a dus acasa, s-a spalat, si-a prins parul cu doua fundite rosii, mari, si-a schimbat rochia, apoi a iesit in curte. cand au vazut-o copiii, toti au strigat:

— Joaca-te cu noi, fetita cu fundite rosii!

IEDUL CU TREI CAPRE

de Octav Pancu Iasi

Povestea asta nu s-a intimplat chiar pe vremea cand se potcoveau puricii, ci mult mai aproape, cand puricii au devenit tare nesuferiti — iar eu va doresc, copii, sa n-aveti de-a face cu ei...

Cica nu departe de casa caprei cu trei iezi isi avea casa un ied cu trei capre. Era un ied ca toti iezi: nici mai mare, nici mai mic, nici mai frumos, nici mai urit. Cum s-ar spune: nici prea-prea, nici foarte-foarte. Numai ca el in loc de o capra avea trei: o capra-mama, o matusa-capra si o capra-bunica. Grozav de bine o mai ducea iedul! Ce sa va spun, copii, pe mine daca m-ar lasa sa stau macar o zi in casa aceea, nu mi-ar trebui nimic. M-as lipsi bucuros chiar si de guturai — si voi doar stiti ce bine e sa ai guturai; stai in casa, bei ceai, toata lumea te intreaba cum te mai simti... In sfirsit, e strasnic. Ei bine, eu m-as lipsi fara pic de amaraciune pana si de guturai, numai sa pot trai o zi asa cum traia iedul cu trei capre. l2z7324le77run

Mama mamulita, ce mai trai!

Dimineata, nici nu apuca bine iedul sa deschida ochii, ca si incepea sa porunceasca:

— Capra-mama!

— Spune, fiul meu iubit!

— imbraca-ma. Nu pot singur . . .

Capra-mama nu astepta sa i se spuna de doua ori. Se apleca sa-i caute opincile sub pat, se urca pe dulap sa-i gaseasca nadragii si se baga dupa cuptor sa-i afle camasuica.

(De, iedul nu obisnuia — ca voi — sa foloseasca spatarul scaunului ori cuierul! isi arunca hainele unde nimerea.)

Capra-mama ii aduna straietele si se caznea sa-l imbrace: ii lega opincile — oh, ii tragea nadragii si camesuica — vai! si-i infasura briul — uf! cand se vedea imbracat, iedul iarasi porunceea: ■— Matusa-capra!

— Spune, nepotelul meu drag!

— Ospateaza-ma. Nu pot singur . . .

Fara sa mai zaboveasca, matusa-capra se repezea la bucatarie, turna. Intr-o ulcica lapte dulce si aseza intr-o strachina mamaliguta calda, apoi pune ulcica si strachina pe-un stergar si le aducea fuguta la patul iedului; ii rupea matusa-capra din mamaliguta si indesa in gura iedului! Si tine-i matusa-capra ulcica la gura sa soarba iedul laptele! Si uite-asa, pana ispravea iedul toata mamaliguta din strachina si tot laptele din ulcica, ba ii mai aducea matusa-capra si cite-o placinta, ca era mare mestera la copt, iar iedul mare mester la inghitit.

Zburda iedul toata ziua pe afara, iar seara, cand se intorcea acasa, se intindea in pat si porunceea:

— Capra-bunica!

— Spune, nepotelul meu scump! . . .

— Adoarme-ma! Nu pot singur . . .

Cit ai clipi, capra-bunica venea langa ied si se pornea sa-i cinte si sa-l legene;

— Nani, nani, nani, coboara, somn, pe scara ta nevazuta, nani, nani, nani, si opreste-te, somn, pe ochii nepotelului meu, nani, nani, nani.

Hei, asa trai ca al iedului mai zic si eu!

— Capra-mama, imbraca-ma!

■— Matusa-capra, ospateaza-ma!

— Capra-bunica, adoarme-ma! Nu pot singur.

Si capra-mama si matusa-capra si capra-bunica lasau toate treburile"si veneau fara zabava la porunca iedului. Lasa capra-mama rufele in albie, abia avea ragaz sa-si usuce miinile dar venea intr-un suflet sa-l imbrace pe ied! Lasa matusa-capra camasa necirpita, in graba se intepa la un deget, dar alerga sa-l ospateze pe ied! Lasa capra-bunica fusul, in fuga, scapa ochelarii si le spargea sticlele, dar nu intirzia sa-l adoarma si sa-l legene pe ied;

— Capra-bunica, adoarme-ma!

— Matusa-capra, ospateaza-ma!

— Capra-mama, imbraca-ma! Nu pot singur . . .

Asa viata sa tot traiesti o suta de ani si inca ai zice ca n-ai trait destul!

Dar "intr-o seara capra bunica il adormi pe ied, cand batu la poarta vecina, capra cu trei iezi.

— Scumpele mele surate — le zise ea caprei-mama, matu-sei-capre si caprei-bunice, dupa ce trecu pragul — am intrat eu o mare rugaminte in casa suratelor voastre. Miine seara mi se insoara iedul cel mare. Ia de nevasta o iada asezata si harnica, nu ca altele care... dar ce sa mai lungim vorba! Tare as vrea sa le pregatesc un ospat sa i se duca vestea. Ma rog, domniilor voastre, fiti bune si poftiti miine la mine sa-mi ajutati la invelitul sarmalutelor, la impletitul colacilor ori la ce-o mai fi trebuinta. O sa va multumesc si-o sa va rasplatesc, asezindu-va in capul mesei, ca pe cei mai de seama oaspeti. Va invitoiti?

— Da se poate sa nu ne in voim? Miine in zori suntem la dumneata, surato. Te-ajutam cu draga inima, ii raspunse capra-mama. Cit priveste rasplata, de-o sa ne asezi in capul mesei, cinstea"ne-o fi prea mare si noi iti cerem sa nu-ti mai bati capul cu ea.

A doua zi, dimineata, pe la ceasul cand soarele inca se mai freca la ochi de somn, plecarea celei trei capre ale iedului la vecina capra cu trei iezi.

Mai tirziu se trezi si iedul. Dupa cum ii era obiceiul, striga:

— Capra-mama! imbraca-ma!

Dar nimeni nu veni sa-l imbrace. Capra-mama, precum se stie, era plecata. Atunci incepu iedul sa se tavaleasca prin pat si sa urle ca vai de lume:

— imbraca-ma! imbraca-ma! imbraca-ma! Nu pot singur...

Vulpea, care tocmai trecea pe acolo si auzind urletele iedului, curioasa din fire, baga capul pe geam ca sa afle ce se intimpla. Nu stiu cum sunt toate vulpile, ca n-am avut prilejul sa fac cunostinta chiar cu toate, dar vulpea asta, pe lina ca era curioasa, mai era pe deasupra si tare hoata. Fura de stingea! Era atit de hoata, incit prietenului meu, bursucul, nea-vind altceva sa-i fure, i-a sterpelit darul de a scrie povesti. . . Iar la judecata, ce credeti c-a spus hoata? Cica nu i-a furat nimic pentru ca, de fapt, darul asta nu l-a avut niciodata prietenul meu . . .

— Nu mai striga atita, iedutule, ii vorbi mieras vulpea, daca nu poti sa te imbraci singur, te ajut eu . . .

Arunca-mi hainele si numaidecat te imbrac!

Bucuros, iedul azvirli opincile si nadragii si camesuica. Una cite una, vulpea le prinse, le viri intr-un sac si pe-aici ti-e drumul! Fugi cu ele sa le vinda in tirg.

Mare amaraciune il cuprinse pe ied si multe lacrimi grele varsa. Dar tot plingind si vaicarindu-se il apuca foamea. Striga:

— Matusa-capra! Ospateaza-ma!

Dar nimeni nu veni sa-l ospateze. Si matusa-capra, precum se stie, era plecata.

Se porni iar iedul sa se tavaleasca si sa urle:

— Ospateaza-ma! Ospateaza-ma! Ospateaza-ma! Nu pot singur.

Cind tipa el asa, trecu pe acolo ursul. Eu, copii, am vazut multi ursi in viata mea, unii mai mari, altii mai mici, altii... de ciocolata, dar mancacios ca ursul asta n-am mai vazut. Min-ca de rupea! (Era atit de mancacios, incit, odata, nemaiavind ce infuleca, si-a rontait propria lui coada. Se zice ca: „de-aceea n-are ursul coada" ...)

— Nu mai striga atita, iedutule! il potoli ursul cu vocea lui groasa. Mai bine spune-mi unde e mancarea ca sa te ajut eu ... Te ospatez pe cinste!

De buna seama ca iedul ii spuse. Si intra ursul in bucatarie si incepu sa infulece cit sapte. Infuleca toata mamaliga. Sorbi si ultimul strop de lapte. Ba, de lacom ce era, inghiti si ceaunul si facaletul! (Hm! Ati auzit, copii, de ursi care sa inghita ceaune si facalete? Pe cuvintul meu de cinste ca eu n-am mai auzit!) Apoi, bineinteles, ursul pleca fara sa-i mai dea iedului buna-ziua.

De-abia a.cum se puse iedul si mai virtos pe plins. Si plingi si plingi. .. Rasuna casa de zbieratele lui! (Vai, copii, ori cit ati incerca nu l-ati putea intrece, dar mai bine nu incercati!) Toata lumea insa stie ca dupa plins ti se face somn. (Ori daca cineva, nu stie, afla de la mine.) Striga iedul:— Capra-bunica! Adoarme-ma!

Dar nimeni nu veni sa-l adoarma — caci si capra bunica, precum am mai spus, era plecata.

Si din nou incepu iedul sa se tavaleasca si sa urle:

— Adoarme-ma! Adoarme-ma! Adoarme-ma! Nu pot singur . . .

Lupu tocmai iese la plimbare. Se afla nu departe si-l auzi pe ied strigand. (Trebuie sa va spun, copii, ca eu pana acum, spre fericirea mea, nu m-am intilnit cu nici un lup si ca, tot spre fericirea mea, nici nu doresc sa ma intilnesc . . . Lupii, de obicei, nu prea stiu de gluma — iar eu, din pacate, sunt un om glumet. Lupul din povestea asta era tare hain. Nu numai ca nu stia de gluma, dar nici macar serios nu v-as sfatui sa stati de vorba cu el...)

— Nu mai striga atita, iedutule! glasui ragusit lupul. Lasa ca vin eu sa te adorm ...

Intra lupul in casa, se aseza langa ied, leganindu-l si cintindu-i:

— Nani, nani, nani, nu mai cobori, somn, ca nu-i nevoie Nani, nani, nani, Am sa-l maninc Pe iedul cel rasfatat Rizgiat si alintat, Nani, nani, nani. ..

Iedul se-nspaiminta — si nici eu nu pot sa va spun de unde mai gasi putere sa se smulga de langa lup si s-o rupa la fuga incotro vedea cu ochii.

Se-napoie acasa gol, flamind si ostenit, abia pe seara. Si cum intra pe usa, zise:

— Capra-mama, matusa-capra, capra-bunica, am sa va povestesc tot ce s-a intimplat, dar mai intii sa-mi caut niste haine ca sa ma imbrac si apoi sa maninc ceva ca tare mi-e foame.

Se imbraca iedul, manca ce mai gasi prin oale — dar inainte sa-si inceapa povestea, adormi bustean ...

Dar voua, copii, nu vi-e somn? Mie, de ce sa va mint, imi cam este. Noapte buna, dragii mei copii!

Prietenii curateniei

Apa. mana si sapunul
Numai trei. doar parcam unul.
Spala-ntai perechile
Ochii si urechile.
Spala corpul jumatate.
Si pe fata si pe spate.
Bucuroasa, periuta
Spala dintii uta. uta.

Periuta cea glumeata de sen alexandru

Vesela e periuta:
Toata ziua se da huta
Si se joaca, si glumeste,
Nici n-ai spune ca munceste.

Uite-asa, mai mult in gluma,
Zburda pana face spuma.
Dintilor le infiripa
Alb vesmant ce tine-o clipa.
Ii iubeste, ii albeste
Si pe cei mai mici ii creste.
Si-o asculta, ca-i isteata,
Periuta cea glumeata.

Prosoapele noastre de m filip

Albe si curate,
Langa spalator
Cateva prosoape
Flutura usor.

Randuri insirate,
Pe fiece cui,
Iata, colorate,
Bile verzi, galbui!

La prosopul
Liei,
Bilele-s roscate,
Iar cel al
Mariei
Le-are verzi pe toate

Cel cu patru bile
Albe, sclipitoare,
E a lui
Vasile,
Si e mandru tare.

Bile verzi, albastre,
Stim sa numaram!
Prosoapele noastre
Nu le incurcam!

Tie-ti place sa te speli?

Floristica. floricea
Cu obraz de catifea
Si fustita de petale.
Ia sa-mi spui cinstit matale:
Oare-ti place mult sa-ti speli
Minunatele-ti gateli?

Daca-mi place?
Asta-i buna!
Ploaia-ntreab-o si-o sa-ti spuna!

Mai pisoiole. zglobiu.
Tare mult as vrea sa stiu...
Tu adeseori te speli?
Numai vezi sa nu ma-nseli!

Uita-te la blana mea.
E curata?
Da sau ba?

Mai bobocule de rata
Ti-e penetul alb ca neaua.
Oare-n orice dimineata
Ti-l spoiesti cu bidineaua?
Nu-l spoiesc de fel!
Mac!
Mac!
Zilnic eu ma spal pe lac!

Robinetul de Dan Faur

Dimineata, la camin.
Mai intai la el venim...
Ai sapun, prosop, ma-ntreaba
N-ai uitat nimic?
Haide, spala-te degraba...
Si-apoi canta: pic. pic. pic!

Nu mai tace; canta-ntr-una,
Ostenit nu-i niciodata,
Imi da apa totdeauna:
Tare-i vesel ca-s curata.

Altceva nu vrea nimic...
I-auzi: pica. pica. pic!

Apa rece de mihai negulescu

Cu sapun ma spal
Si cu apa rece...

Ne-ndurat, clabucul
Printre gene trece.

Dar, de-acolo, somnul
Iute o sa plece!

Caci daca ma spal
Sun vioi cat zece...

