

# Cuprins

Părțile corpului meu .....	6	Respectă-ți învățătorul .....	61
Îngrijirea ochilor .....	7	Prietenii.....	63
Ochii sunt averea noastră .....	8	Vecinii .....	65
Nasul și urechile.....	11	Nu fi îngâmfat.....	67
Urechile.....	12	Nu fi plângăcios .....	69
Nasul .....	15	Punctualitatea .....	71
Dinții și gingiile .....	16	Un copil cinstit.....	73
Îngrijirea mâinilor .....	19	Cum procedezi?.....	74
Picioarele .....	22	Un bun coechipier .....	75
Îngrijirea părului .....	26	Organizarea eficientă a timpului .....	77
Fii ordonat! Ai grijă de hainele tale!	28	Cum îmi organizez timpul.....	78
Alimentația echilibrată.....	30	Fii un copil civilizat.....	79
Un mod de viață sănătos.....	32	Dă o mână de ajutor 1.....	83
Toate lucrurile la locul lor.....	34	Dă o mână de ajutor 2.....	84
Și eu pot face asta .....	36	Apa.....	86
Familia .....	38	Economisește apa!.....	88
Spune întotdeauna adevărul .....	40	Focul.....	89
Cum e corect să procedeze Diana? ..	41	Electricitatea.....	91
Bunele maniere .....	42	Economisește curentul electric!.....	93
Bunele maniere acasă .....	44	Pe stradă .....	94
Bunele maniere la telefon.....	46	La cumpărături.....	96
Când avem musafiri .....	48	Meserii - oamenii care ne ajută.....	97
Bunele maniere la masă.....	50	Poștașul.....	98
Tacâmurile și vesela.....	52	Polițistul.....	99
Cum ne purtăm .....	54	Pompierul.....	101
Înainte de/după masă.....	55	La doctor.....	103
Împarte cu cel de lângă tine.....	56	La dentist.....	105
Curățenia. Cum împărțim treburile casnice .....	57	Exerciții - A.....	107
La școală .....	59	Exerciții - B.....	110
		Răspunsuri .....	111-112

## Prefață

Cartea de față îi învață pe cei mici cum să se poarte și ce să facă pentru a avea succes în relațiile cu cei din jurul lor. Bunele maniere și obiceiurile sănătoase le sunt explicate copiilor prin intermediul textului și al ilustrațiilor sugestive, acest gen de reprezentare fiind cel ideal, pentru că imaginile se fixează mai ușor în mintea micuților decât textul. Nu degeaba se spune că o imagine poate face cât o mie de cuvinte!

Ne-am străduit să construim un traseu care să-l poarte pe copilul dumneavoastră spre obiectivul oricărui părinte responsabil: acela de a educa un tânăr amabil, elegant, manierat și, de ce nu, plin de șarm. Pe scurt, un om cu cei șapte ani de-acasă.

Sperăm că eforturile noastre se ridică la înălțimea așteptărilor părinților și educatorilor.

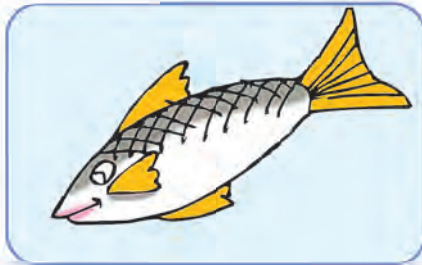
— Autorul



# ALIMENTAȚIA ECHILIBRATĂ



găină

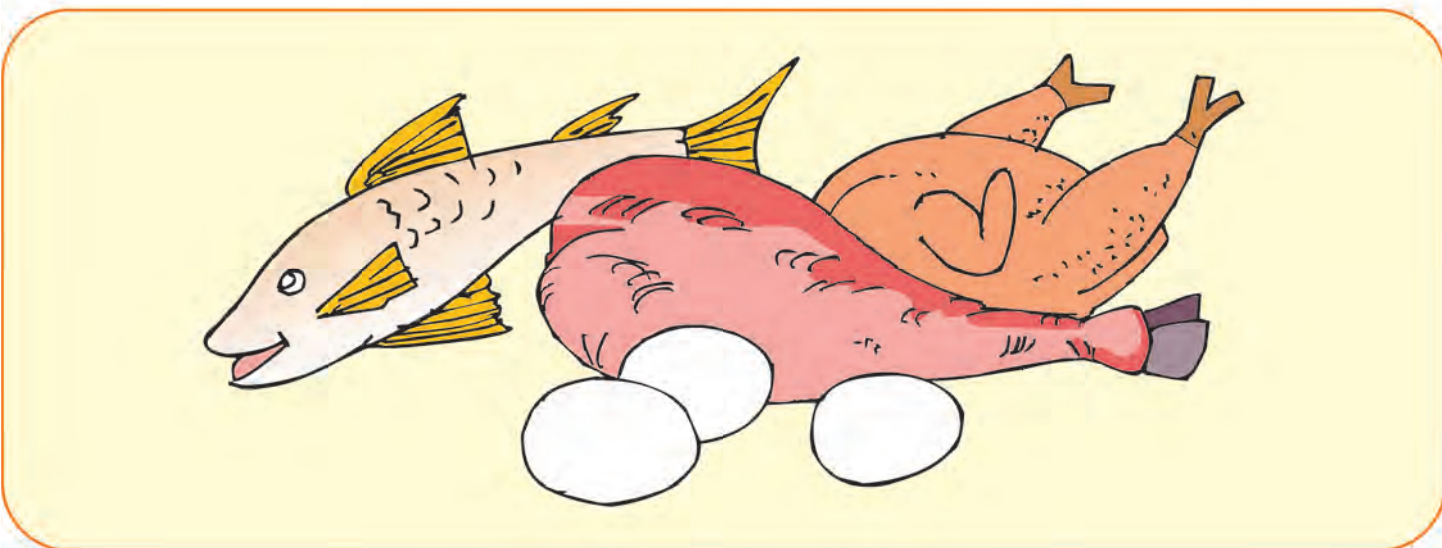


pește



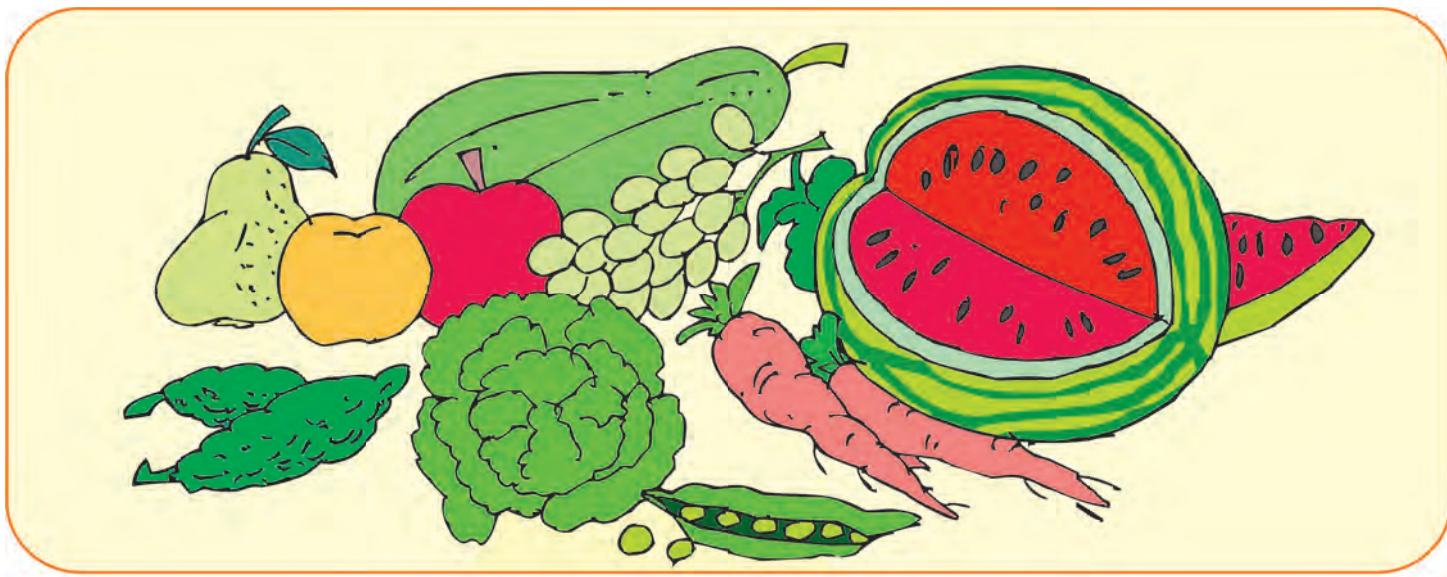
capră

Alimentația echilibrată cu hrană sănătoasă este esențială pentru sănătate.



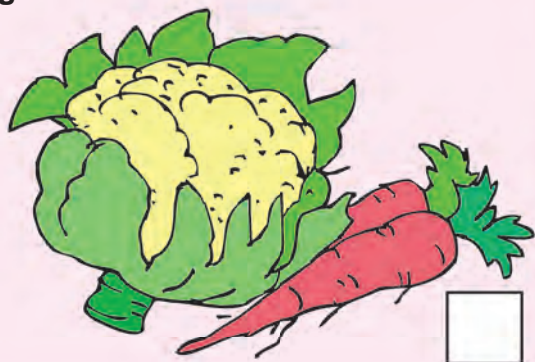
Alimentele de bază sunt produsele lactate, ouăle, peștele, carnea de pui sau carnea roșie, semințele, fructele și legumele.

Fructele și legumele sunt benefice pentru sănătate, fiind o sursă importantă de energie. Se spune că un măr pe zi ține doctorul departe.

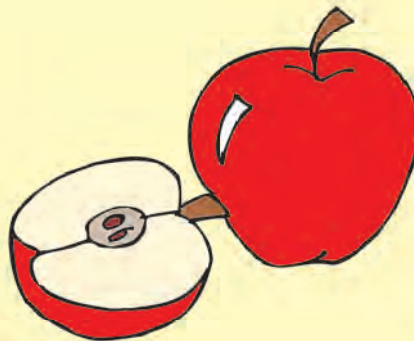


Consumi zilnic alimentele din imagini? Marchează cu ( ✓ ) răspunsurile corecte și cu ( ✗ ) pe cele greșite.

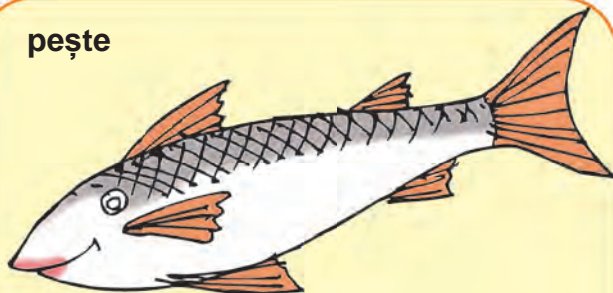
legume



fructe



pește

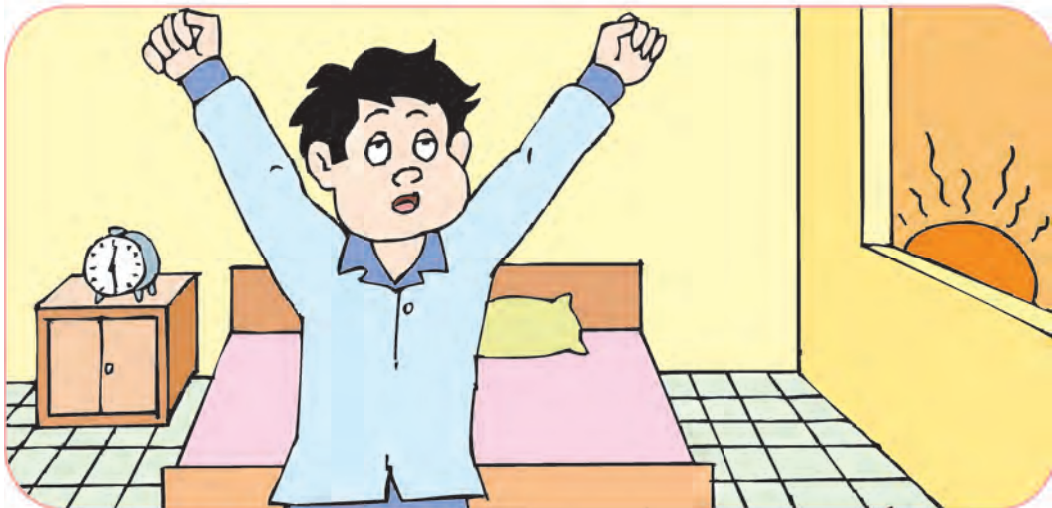


apă



# UN MOD DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Te culci devreme. Te trezești devreme. Ești un copil sănătos.



Te trezești  
dimineața  
devreme.



Faci exerciții  
în aer liber.



Bei apă.



**Faci duș regulat.**



**Mănânci sănătos.**



**Bei apă oricând ți-e sete.**



**Mergi devreme la culcare.**

## TOATE LUCRURILE LA LOCUL LOR



Andrei este neglijent. Își lasă cărțile pe masă și pleacă la joacă. Sora lui mai mică desenează pe cărțile lui.



Când se întoarce, Andrei își găsește cărțile mâzgălite. Începe să plângă. Mama îi spune: „Trebuie să ai singur grijă de lucrurile tale!”



Andrei s-a învățat minte. Acum își strânge cărțile înainte de a ieși la joacă.

# BUNELE MANIERE LA TELEFON



Fii politicos când vorbești la telefon.



Nu uita să saluți și să te prezinți.



Dacă telefonul nu este pentru tine,  
preia mesajul.



Nu îți suna prietenii la ore nepotrivite.

# CURĂȚENIA CUM ÎMPĂRȚIM TREBURILE CASNICE



Bogdan dă cu aspiratorul. El este un băiețel foarte ordonat. Participă întotdeauna cu plăcere la treburile casnice.



Delia șterge praful, încântată că-i poate fi de ajutor mamei.



Mama spală vasele și este tare mulțumită de ajutoarele pe care le are.



Nici tatăl nu se lasă mai prejos. Dă o mână de ajutor și spală podeaua cu mopul.

# RESPECTĂ-ȚI ÎNVĂȚĂTORUL



Dimineața, când intri în clasă, spune-i învățătoarei „Bună dimineața“.

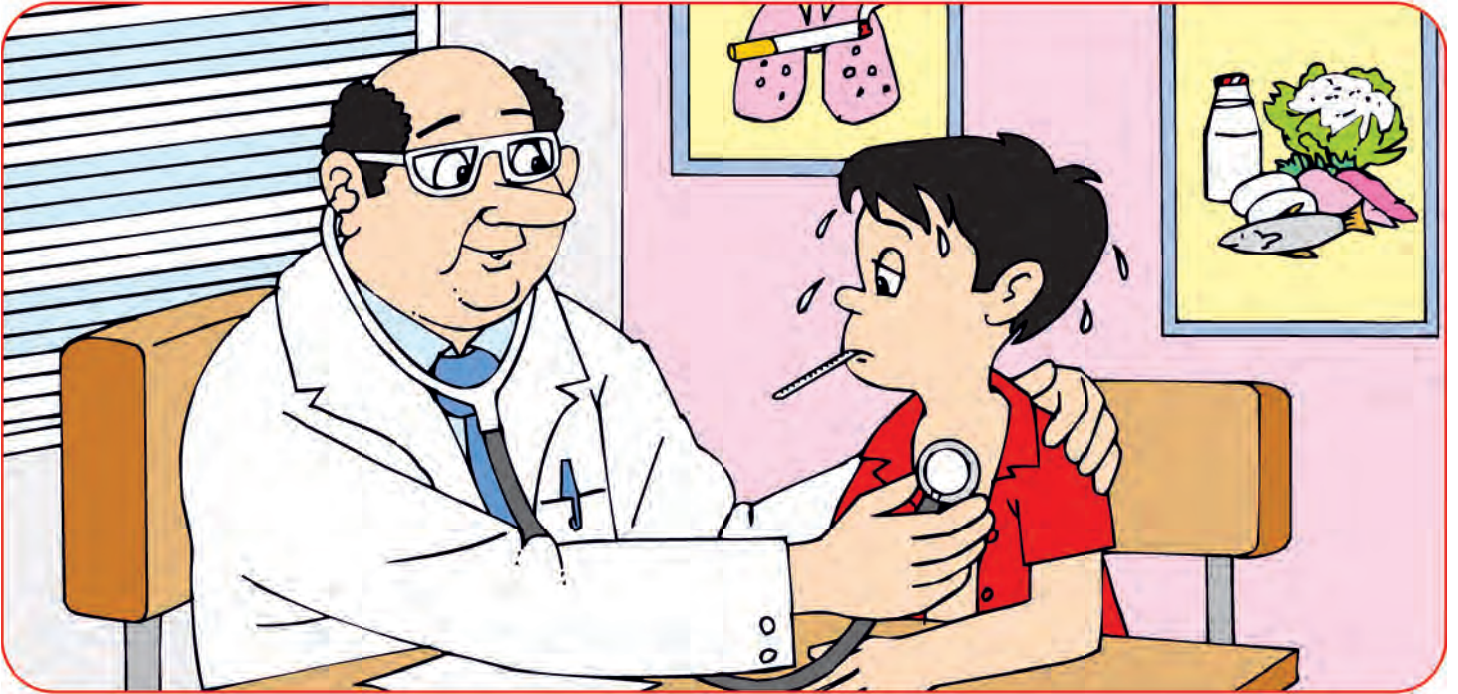


Ajută-ți învățătoarea să care cărțile.



Ajută-ți învățătoarea să șteargă tabla.

# LA DOCTOR



Doctorul știe totul despre corpul uman și este pregătit să prevină și să trateze orice fel de boală. El știe întotdeauna de ce ai nevoie atunci când ești bolnav.



Asistenta medicală îngrijește bolnavii.

Recunoști obiectele? Bifează ( ✓ ) casetele. Roagă un adult să-ți explice imaginile pe care nu le cunoști.

Scaun cu roțile



Pastile și capsule



Seringă



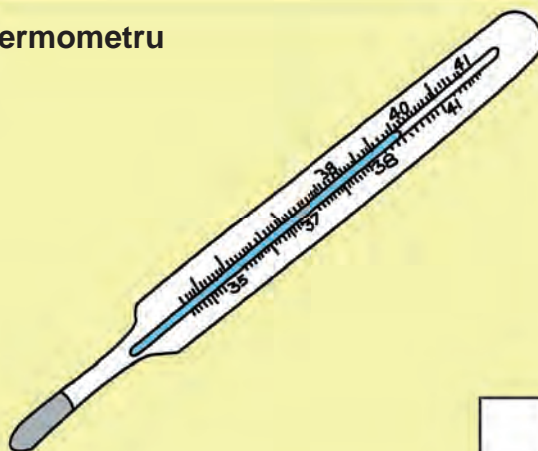
Stetoscop



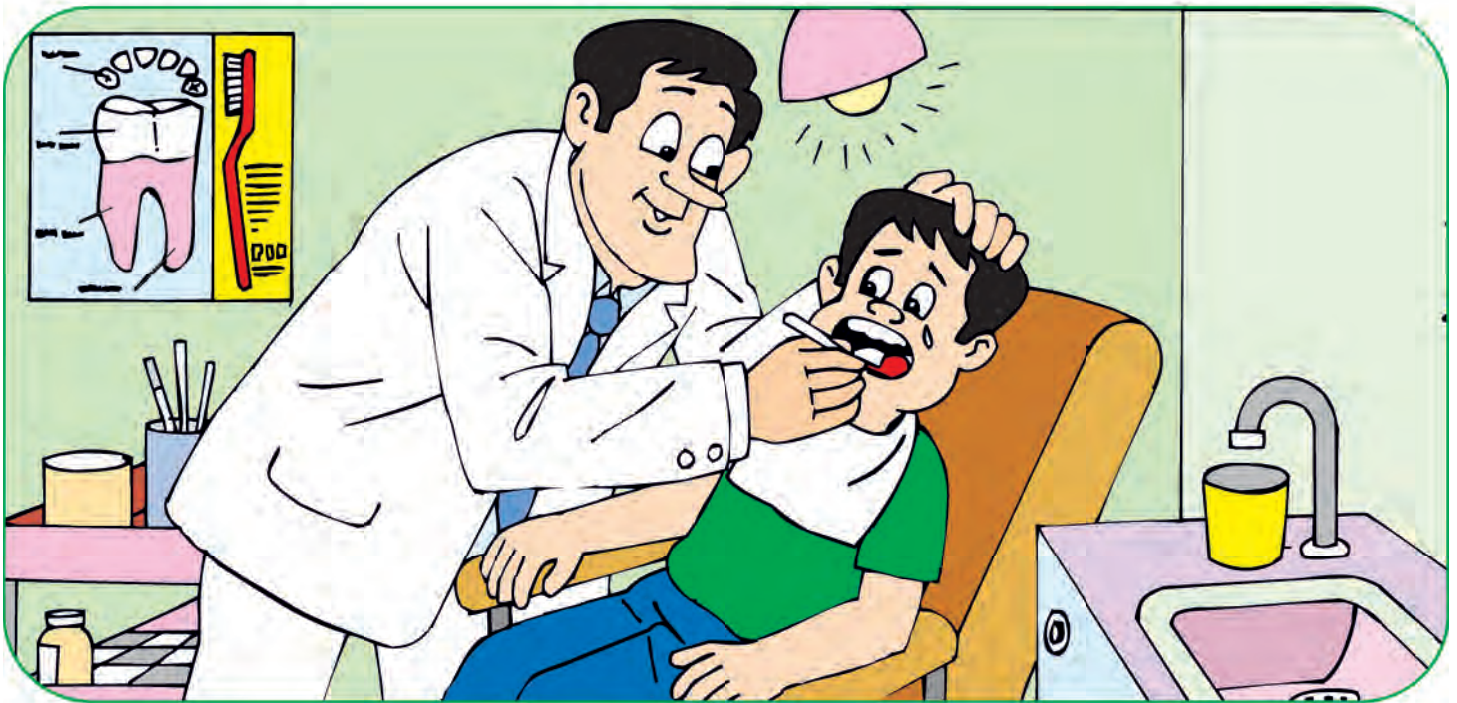
Feșe și bandaje



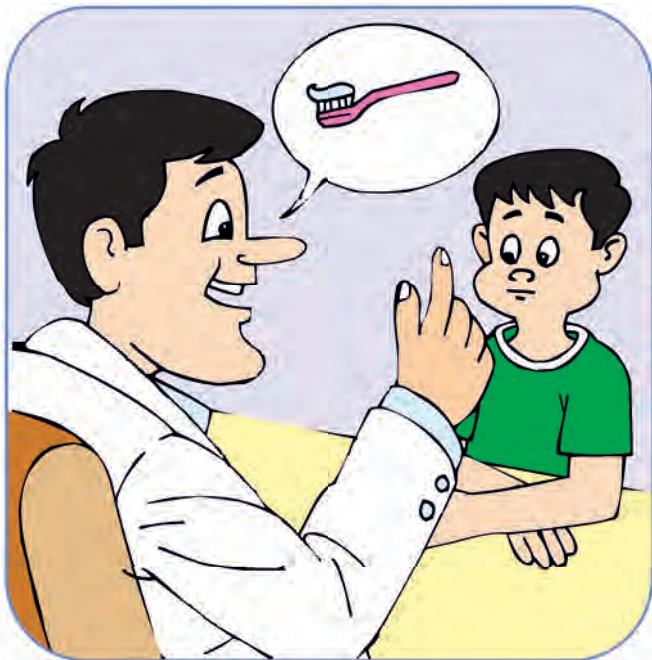
Termometru



# LA DENTIST



Dentistul are grijă de dantura noastră. Dentistul curăță cariile, pune plombe sau scoate dinții care nu mai pot fi tratați.



El ne învață cum să ne spălăm pe dinți corect și cum să avem gingii sănătoase.