

VREAU SĂ CRESC SĂNĂTOS

DISCIPLINĂ OPȚIONALĂ

PROPUNĂTOARE :

Prof:GICA ENACHE

ȘCOALA GIMNAZIALĂ„Gheorghe Vernescu”,Rm-Sărat,Buzău,
Clasa I.B” /prof.Enache Gica

Director:

Prof.Geanina Lalu Popescu

NOTĂ DE FUNDAMENTARE

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mentală și socială, și nu doar absența bolii sau infirmității”. Din perspectivă publică, sănătatea constituie, datorită imenselor sale implicații individuale, sociale și demografice, unul dintre elementele cele mai vizate de strategiile și politicile guvernamentale din întreaga lume.

În cadrul copilăriei începe să se contureze dezvoltarea personalității. Mecanismele de reglare, autoreglare și capacitatea de reacție sunt încă în curs de formare. Pe acest fond, numeroși factori care acționează în familie, în școală, în societate, în natură și care par inofensivi la prima vedere, pot agresiona organismul în formare.

Școala, prin autoritatea morală pe care o are, este un loc ideal pentru transmiterea acestor cunoștințe de educație pentru sănătate elevilor și are abilitatea și capacitatea de a cuprinde și de a se adresa, în timp, unui procent ridicat din populație.

Sunt perioade în care numeroși factori pot afecta dezvoltarea normală a copilului. Copiii trebuie ajutați să-și dezvolte capacitatea de adaptare rapidă și activă la mediu, să-și făurească o manieră rațională, igienică de activitate, de odihnă, de folosire a timpului liber. Copiii trebuie să fie învățați treptat să cunoască, la nivelul lor de înțelegere, care este valoarea regimului de viață ordonat, care este importanța unor deprinderi igienice, alimentare, comportamentale, bine constituite, care sunt avantajele ritmului și ale alternanțelor în activitatea de învățare, care sunt efectele nocive și consecințele vieții dezordonate. Copilul trebuie ferit de epuizare. Este necesar să i se ofere condiții de odihnă și momente de recreere și joc. Drumețiile și excursiile trebuie să devină o necesitate în viața copiilor.

Un rol important în asigurarea sănătății copilului îl are educația pentru sănătate, justificată de:

- familiarizarea acestora cu limbajul, tematicile și cu activitățile de învățare specifice;
- promovarea sănătății și a stării de bine a elevului ;
- prevenție ;
- nevoia de a-i iniția pe școlarii mici la un comportament activ, liber, responsabil, deschis, comunicativ;
- posibilitatea de a valorifica experiența specifică vârstei, prin accentuarea dimensiunilor afectiv-atitudinale asociate celei cognitive, stimularea participării responsabile.

OBIECTIVE CADRU:

1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate .
2. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului .

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate

Obiective de referință	Activități de învățare
- să identifice principalele părți ale organismului uman utilizând termeni simpli de anatomie;	- exerciții-joc de descoperire a părților componente ale corpului uman, utilizând mulaje, planșe, imagini sau prin studiul propriului corp;
- să identifice transformările corpului prin creștere, folosind termeni simpli de anatomie	- exerciții de recunoaștere pe bază de imagini;

2. Dezvoltarea unor comportamente de protejare a sănătății personale și a mediului

Obiective de referință	Activități de învățare
- să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc;	- descrierea unor comportamente sănătoase; -enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor; - exerciții de comparare a situațiilor reale și imaginare; - povestiri orale; -prezentarea unui program zilnic;
	-exerciții de aplicare a normelor de igienă

- să aplice corect normele igienico-sanitare;	corporală și a vestimentației prin simularea unor situații; - realizarea unor expoziții cu materiale realizate sau procurate de elevi;
- să identifice rolul activității fizice și a odihnei în menținerea sănătății;	- aprecierea timpului acordat activității fizice și a odihnei; - prezentarea unui program zilnic - studierea cazurilor reale și precizarea regulilor respectate/nerespectate;
- să manifeste interes pentru aprecierea calității produselor, a proceselor, aspectelor mediului înconjurător;	- exemple de observare și evaluare a valabilității produselor alimentare; - modalități de evitare a folosirii substanțelor toxice, a accidentelor; - povestiri;
- să recunoască cazuri de violență și sentimente asociate cu acestea ;	-studii de caz ; -jocuri de rol ; -exerciții de luare a deciziilor ;
- să comenteze situații de abuz, violență ,accidente	- analiza unor situații de abuz, violență, accidente; -comentarea unor situații prezentate în mass-media

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

I. Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie

1. Corpul uman: părți componente, localizarea principalelor organe interne
2. Organe de simț („Simțurile mă ajută să învăț ”)
3. Starea de sănătate / boală („Ce înseamnă să fii sănătos?” „Ce înseamnă să fii bolnav?”)
4. Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei („ Cresc în fiecare zi”)

II. Igiena personală

1. Igiena cavității bucale
2. Igiena mâinilor și a unghiilor
3. Igiena părului
4. Igiena corpului
5. Igiena îmbrăcăminte
6. igiena încălțăminte
7. Boli cauzate de lipsa de igienă:hepatita A
8. Gripa și virozele respiratorii

III. Activitate și odihnă

1. Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei
2. Timpul liber: activități școlare și extrașcolare („Ne jucăm și învățăm;Când și cât învățăm?

Când

și cum ne jucăm? Când și cum ne odihnim? ”)

IV. Sănătatea mediului

1. Mediul înconjurător („Să trăim într-un mediu sănătos; Locul de joacă; Unde pun gunoiul”)
2. Curățenia în grupă și în școala mea

V. Sănătatea mintală

1. Autocunoașterea („Cine sunt? Cum sunt? Ce îmi place, ce nu îmi place?”)
2. Eu și ceilalți, locul meu în grupă/colectiv
3. Diferiți și totuși la fel
4. Controlul emoțiilor („Mi-e frică ! De cine? De ce?”)

VI. Sănătatea alimentației

1. Tipuri de alimente
2. Termenul de valabilitate al alimentelor; reguli de păstrare a alimentelor
3. Diversitatea alimentelor – condiție a sănătății:importanța vitaminelor

VII.Consumul și abuzul de substanțe toxice

- 1.Substanțe dăunătoare sănătății
- 2.Fumul de țigară și sănătatea

VIII.Accidente,violență,abuz fizic

- 1.Modalități de prevenire a accidentelor
- 2.Despre violență
- 3.Drepturile mele/drepturile colegilor

MODALITĂȚI DE EVALUARE:

- probe orale
- probe scrise

- concursuri,
- probe practice,
- joc de rol,
- autoevaluarea,
- miniproiecte,
- portofoliu

BIBLIOGRAFIE

1. Programe școlare pentru disciplina opțională „Educație pentru sănătate”, aprobate prin OMEdC nr. 4496/2004
2. Ghid pentru cadre didactice – suport informativ – programul național de educație pentru sănătate
3. Ghid metodologic - programul național de educație pentru sănătate
4. Materiale avizate de MECT , realizate de parteneri ai programului – materiale realizate în cadrul Proiectului Fondului Global de Combatere HIV/SIDA, TBC și Malarie

Aria curriculară: Opțional transcurericular

Disciplina: SĂNĂTATEA...BUNUL CEL MAI DE PREȚ

Clasa I;B-"Alternativa Jena

Nr. ore pe săptămână : 1 oră

Unități de învățare	Ob. de ref.	Conținuturi	Nr. ore	Săptămâna
Noțiuni elementare de anatomie și fiziologie	1.1. 1.2.	Corpul uman:părți componente, localizarea organelor interne Organele de simț Starea de sănătate / boală. Ce înseamnă să fii sănătos? Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei Abilități personale cu rol protector pentru sănătate (autonomie în igienă și autoîngrijire la fete și la băieți) Evaluare	6	1-6
Igiena personală	2.1. 2.3.	Igiena cavității bucale Igiena mâinilor și a unghiilor Igiena părului Igiena corpului Igiena îmbrăcăminte Igiena încălțăminte Gripa și virozele respiratorii Boli cauzate de lipsa de igienă Importanța igienei pentru sănătate (în prevenirea îmbolnăvirilor TBC) Evaluare	9	7- 15
Activitate și odihnă	2.4	Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei Timpul liber: activități școlare și extrașcolare	2	16-17

Unități de învățare	Ob. de ref.	Conținuturi	Nr. ore	Săptămâna
Sănătatea mediului	2.1. 2.3. 2.6.	Mediul înconjurător, mediu să-nătos Curățenia în clasă și în școala mea Evaluare	3	1- 3
Sănătatea mintală	2.7.	Autocunoașterea Eu și ceilalți, locul meu în clasă Diferiți și totuși la fel. Solidaritatea cu persoanele cu nevoi Identificarea și controlul emoțiilor Evaluare	5	4- 8
Sănătatea alimentației	2.6.	Tipuri de alimente Termenul de valabilitate al alimentelor.Reguli de păstrare a acestora Diversitatea alimentelor – condiție a sănătății	3	9- 11
Consumul și abuzul de substanțe toxice	2.1.	Substanțe dăunătoare sănătății	2	12-13
Accidente, violență, abuz fizic	2.5. 2.7.	Modalități de prevenire a accidentelor Forme de agresivitate frecvente în mediul școlar Drepturile mele/drepturile colegilor Evaluare	4	14-17

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : **NOȚIUNI ELEMENTARE DE ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE**

Nr. de ore :6 ore

Nr. crt.	Conținuturi	Ob. de ref.	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Corpul uman: părți componente, localizarea principalelor organe interne	1.1.	-exerciții de observare a organismului uman; -exerciții de completare a unor fișe cu părțile componente ale corpului uman și cu localizarea organelor interne (plămâni, inimă, rinichi, stomac, intestine, creier)	-fișă de localizare a principalelor componente ale organismului uman; -fișă de recunoaștere a organelor interne; -convorbirea, explicația, observația; - 2 h	- observația sistematică		Concurs de ghicitori	
2.	Organele de simț: ochii, nasul, limba, urechile, pielea	1.1.	-exerciții de descriere a unui coleg / obiect; -exerciții de recunoaștere olfactivă; -exerciții de recunoaștere a gustului unor alimente; -joc „Cine te-a strigat pe nume?”; -exerciții tactile	-alimente diferite (sare, piper, fructe); -demonstrația, observația, explicația, studiul de caz; - 1 h	- observația sistematică		Cum miroso florile?	
3.	Starea de sănătate / boală	2.1.; 2.3.; 2.4.	-exerciții de descriere a stării de boală; -joc de rol; -enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor	-explicația, dezbateră; - 1h	- observația sistematică		Dramatizare: La doctor cu păpușa	
4.	Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei	1.2.; 2.1.	-exerciții de descriere a caracteristicilor fiecărei etape de dezvoltare; - exerciții de completare a unor fișe lacunare;	- fișe de lucru; - explicația , observația; - 1h	- observația sistematică; - portofoliu		Cântece vesele	

			-exerciții de recunoaștere a unor organisme în diferite perioade de dezvoltare; -enumerarea principalelor reguli pentru o creștere și dezvoltare sănătoasă a organismului copilului.					
5.	Evaluare	2.1.; 2.3.; 2.4.	-completarea unei fișe cu părțile componente ale corpului uman ; - recunoașterea unor organisme în diferite perioade de dezvoltare;	- fișe de lucru; - explicația , observația; - 1h				

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : **IGIENA PERSONALĂ**

Nr. de ore : 9 ore

Nr. crt.	Conținuturi -detalieri-	Ob. de ref..	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Igiena cavității bucale	1.1.	-exerciții de observare a cavității bucale; -exerciții de completare a unor fișe cu părțile componente ale cavității bucale (dinți, premolari, molari, limba); -exerciții-joc de spălare pe dinți;	-fișă de localizare a principalelor componente ale cavității bucale; -periuțe și pastă de dinți ; -convorbirea, explicația, observația; - 1 h	- observația sistematică		Povestea Zânei Măseluță	
2.	Igiena mâinilor, a unghiilor	2.1.	-exerciții de enumerare a regulilor de întreținere a mâinilor, a unghiilor; -exerciții de tăiere a unghiilor;	-unghiera, forfecuța de unghii ; -demonstrația, observația,	- observația sistematică		Poezia "Degețelele"	

			-exerciții de spălare a mâinilor;	explicația, studiul de caz; - 1 h				
3.	Igiena părului	2.1	-exerciții de enumerare a regulilor de întreținere a părului; -exerciții-joc de spălare a părului;	- pieptenul; -demonstrația, observația, explicația, studiul de caz; - 1 h	- observația sistematică			
4.	Igiena corpului	2.1.; 2.3.; 2.4.	-exerciții-joc de spălare a corpului și de enumerare a condițiilor pentru o igienă corectă; -exerciții de descriere a stării de boală; -joc de rol; -enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor;	-explicația, dezbateră; - 1h	- observația sistematică		Proverbe și zicători despre om	
5.	Igiena îmbrăcăminte și a încălțăminte	2.1.; 2.3.; 2.6.	-exerciții de descriere a etapelor pentru curățarea încălțăminte; -exerciții de recunoaștere a obiectelor de îmbrăcăminte curate / murdare;	-fișe de lucru; -explicația, observația; -1h	- observația sistematică;		„Hainele cele noi ale împăratului” de H. Ch. Andersen	
6.	Boli cauzate de lipsa de igienă: hepatita, puricii, păduchii	2.1.; 2.3.	-exerciții de recunoaștere a simptomelor bolilor; -exerciții de enumerare a condițiilor care conduc la apariția acestor boli; -exerciții de enumerare a regulilor de igienă care previn apariția bolilor;	-imagini, fotografii ale unor persoane bolnave; -explicația, conversația, observația; - 1h	- observația sistematică;		Postere pentru o campanie a curățeniei în școală	
7.	Gripa și virozele respiratorii Virusii secolului: TBC	2.1.; 2.3.	-exerciții - joc de recunoaștere a simptomelor gripei și a virozelor respiratorii; -exerciții de enumerare a condițiilor de îmbolnăvire și de prevenire a gripei și a virozelor respiratorii;	- joc de rol; studiu de caz; -explicația, demonstrația, conversația; -1h	- observația sistematică;		Scrisoare către un copil infectat cu HIV	

8.	Recapitularea noțiunilor și a regulilor de igienă învățate	2.1.; 2.3.	-exerciții-concurs de enumerare a regulilor de igienă; -exerciții-concurs de recunoaștere a simptomelor unor boli; -, „Cel mai bun doctor” – joc de rol	- joc de rol, studiu de caz, demonstrația, explicația -1h			Desen cu tema: Sunt curat, sunt sănătos!	
9.	Evaluare			1 h				

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ

Nr. de ore : 2 ore

Nr. crt.	Conținuturi -detalieri-	Ob. de ref..	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei.	2.4	-exerciții de prezentare a unui orar personal ; -selectarea dintr-o listă a activităților preferate ; -realizarea unui colaj care să ilustreze o activitate de duminică;	-conversația ; -munca independentă și pe grupe ; -fișe de lucru ; - 1 h	- observația sistematică		Cântece vesele	
2.	Timpul liber: activități școlare și extrașcolare.	2.4.	- exerciții de colorare a activităților referate ; -exerciții de prezentare a unui joc preferat ; -exerciții de realizare a unui puzzle ;	-conversația ; -munca independentă ; -fișe de lucru ; - 1 h	- observația sistematică		-Jocuri de copii.	

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : SĂNĂTATEA MEDIULUI

Nr. de ore : 3 ore

Nr. crt.	Conținuturi -detalieri-	Ob. de ref..	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Mediul înconjurător.	2.1.; 2.3.	-exerciții de selectare a unor imagini cu aspecte de ocrotire/poluare a mediului ; -alcătuirea unor enunțuri care	-conversația ; -munca independentă și pe grupe ;	- observația sistematică; -probă orală;		Versuri despre animale;	

			îndeamnă la ocrotirea naturii ; -realizarea unui spot publicitar pentru un mediu curat ;	- 1 h				
2.	Curățenia în clasa și școala mea.	2.1.; 2.3.	- exerciții de completare a unor enunțuri lacunare ; -realizarea unui desen al școlii; -exerciții de găsire a unor cuvinte într-un puzzle ; -exerciții de găsire a 5 soluții pentru înfrumusețarea clasei ;	-conversația ; -munca independentă ; - 1 h	- observația sistematică -probă orală;		-Cântece despre gradiniță și școală.	
3.	Evaluare	2.1.; 2.3.	Portofoliu	conversația ; -munca independentă ; - 1 h				

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : SĂNĂTATEA MINTALĂ

Număr de ore : 5 ore

Nr. crt.	Conținuturi -detalieri-	Ob. de ref..	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Autocunoașterea	2.2; 1.1.; 1.2;	- chestionarea elevilor în vederea identificării unor calități; - completarea unei fișe personale; - desenarea unui autoportret în oglindă;	-conversația ; -munca independentă și pe grupe ; -1 oră	- observația sistematică -probă orală; -expoziție cu portrete;		-interpretarea personajului preferat	
2.	Eu și ceilalți	2.2; 1.1.; 1.2;	- exerciții de identificare a situațiilor în care îți poți face prieteni; - exerciții de selectare a unor modele de prieteni; - activitate în grup; - executarea unui desen-cadou pentru cel mai bun prieten;	-conversația ; -munca independentă și pe grupe ; -coală de hârtie ; 1oră	- observația sistematică -probă orală; -afișarea posterului colectiv ;		-cântec „Ceata lui pițigoii”;	
			- exerciții de identificare a diferențelor dintre copii prezentați	-conversația ; -munca	- observația sistematică		-realizarea unui desen care să	

3.	Suntem cu toții copii	2.2; 1.1.; 1.2;	în text; - exemplificarea situațiilor în care este necesară toleranța față de cei din jur; - identificarea soluțiilor de ajutorare a acestor copii și de integrare a lor în societate;	independentă ; -articole din reviste; 1 oră	-probă orală;		prezinta tema discutată;	
4.	Despre emoții	2.2; 1.1.; 1.2;	-exerciții de identificare a unor situații care le provoacă emoții elevilor ; -exerciții de identificare a modului de reacție la emoție ; -exerciții de identificare a modului în care se poate combate starea de emoție ; -„Jocul emoțiilor”	-conversația ; -munca independentă ; 1oră	- observația sistematică -probă orală;		-exerciții de mimică;	
5.	Evaluare	2.2; 1.1.; 1.2;	-exerciții de selectare a unor modele de prieteni; -desenarea unui autoportret în - oglindă	conversația ; -munca independentă ; 1oră				

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : SĂNĂTATEA ALIMENTAȚIEI

Număr de ore : 3

Nr. crt.	Conținuturi -detalieri-	Ob. de ref..	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Tipuri de alimente	2.1.; 2.6.	-exerciții de identificare a alimentelor si a tipurilor de alimente; -exerciții de identificare a contribuției diferitelor tipuri de alimente pentru sănătatea omului;	-exercițiul ; -conversația ; - elemente de problematizare ; activitate individuală , frontală ;	-observarea sistematica ; -probă orală;		-Ghici ce aliment este !	
			-- enumerarea elementelor ce	-exercițiul ;				

2.	Termenul de valabilitate al alimentelor; reguli de păstrare a alimentelor.	2.1.; 2.6.	trebuie urmărite la cumpărarea unui produs; -joc de rol; - enumerarea consecințelor în care se consumă alimente expirate; - exerciții de așezare a alimentelor cumpărate în locurile de depozitare;	-conversația ; - elemente de problematizare ; activitate individuală , frontală ;	-observarea sistematica ; -probă orală		-Joc : „ La cumpărături !”	
3.	Alimentația sănătoasă	2.1.; 2.6.	- exerciții de stabilire a unui meniu în funcție de tipurile de alimentație și mese ; - exerciții joc de alimentație corectă ; - exerciții de identificare a efectelor , exceselor de orice fel ;	-exercițiul ; -conversația ; - elemente de problematizare ; activitate individuală , frontală ; 1 oră	-observarea sistematica ; -probă orală;		-desen :Fructele, sănătatea noastră	

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : **CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE TOXICE**

Număr de ore : 2 ore

Nr. crt.	Conținuturi -detalieri-	Ob. de ref..	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Dușmanii sănătății : tutunul,medica- -mentele, substanțele interzise	2.1 2.5 2.3	- exerciții de identificare a rolului și a efectelor negative ale medicamentelor; - rezolvare de chestionare și rebusuri; - analiza unor situații de abuz - discuții de grup asupra medicamentelor; - discuții despre substanțe cu efect vătămător;	-exercițiul ; -conversația ; -elemente de problematizare ; activitate individuala , frontala 2 ore	-observarea sistematica ; -proba orală;		-realizarea de postere împotriva abuzului de substanțe toxice;	

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE : **ACCIDENTE, VIOLENȚĂ, ABUZ FIZIC**

Număr de ore : 4 ore

Nr. crt.	Conținuturi -detalieri-	Ob. de ref..	Activități de învățare	Resurse	Evaluare - instrumente-	Data	Activități transdisciplinare	Obs.
1.	Prevenirea accidentelor	2.2.; 2.5.; 2.6.	-exerciții de identificare a situațiilor care pot duce la accidente ; -precizarea măsurilor de prevenire a accidentelor; -completarea unor chestionare;	-exercițiul ; -conversația ; -elemente de problematizare ; -activitate individuală , frontală; 1 ora	-observarea sistematica ; -probă orală;		-joc : „Cum acordăm primul ajutor?”	
2.	Despre violență	2.2.; 2.5.; 2.6.	-exerciții – de identificare a unor jocuri violente sau cum pot fi transformate jocurile non-violente în jocuri violente ; - exerciții de identificare a modului în care reacționăm la violentă; - rezolvare de rebusuri și chestionare ;	-exercițiul ; -conversația ; -elemente de problematizare ; -activitate individuală , frontală; 1 oră	-observarea sistematica ; -probă orală;		-jocuri de copii	
3.	Și eu am drepturi	2.2.; 2.5.; 2.6.	-exerciții de identificare a relațiilor adult – copil și a situațiilor conflictuale ce pot apărea între aceștia; -discuții pe teme de relații interumane ; -rezolvarea de chestionare și rebusuri ;	exercițiul ; -conversația ; -elemente de problematizare ; -activitate individuală , frontală; 1 oră	-observarea sistematica ; -probă orală;		- reprezentarea într-un poster a drepturilor copiilor	
		2.2.;	-exerciții de identificare a situațiilor care pot duce la accidente ; -precizarea măsurilor de					

4.	Evaluare	2.5.; 2.6	preventiv exerciții de identificare a relațiilor adult – copil și a situațiilor conflictuale ce pot apărea între aceștia; -rezolvarea de chestionare și rebusuri ;	1oră					
----	----------	--------------	---	------	--	--	--	--	--

