

**Program național "Alegeri sănătoase"**  
**Proiect de sănătate în educație pentru copii 6-13 ani:**  
**«Detectivii sănătății: recunoaște semnele»**



AVENTURA ANEI  
SPRE SOMNUL DULCE

Într-o lume plină de puf și blândețe, locuia o fetiță numită Ana. Ziua ei era întotdeauna plină de aventuri și jocuri vesele. Pentru Ana, odihna era importantă pentru ca a doua zi să se bucure de alte aventuri și momente fericite.

Însă, pentru a avea parte de un somn odihnitor, trebuia să învețe câteva lucruri importante.

Mama îi spusese Anei cât de important este ca ea să ajungă **în pat până la ora 8- 9 seara.**



PREGĂTIREA DE SOMN



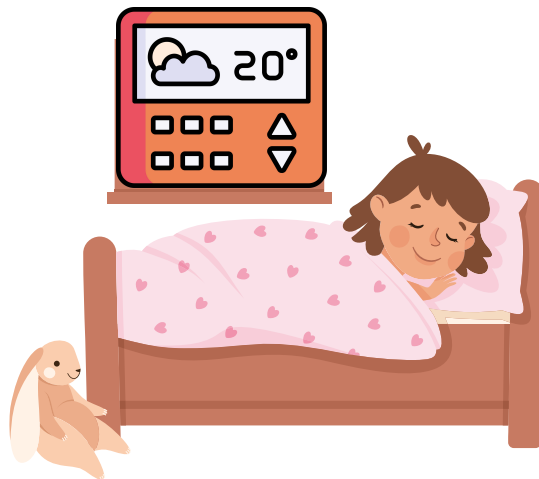
## CAMERA ÎNTUNECATĂ

Patul Anei era un mic colț de rai, cu perne pufoase și păturici moi. Înainte să se așeze în pat, mama îi spunea mereu:

-Draga mea, **patul tău este cel mai bun loc pentru a dormi.** Aici vei găsi liniștea și odihna de care ai nevoie pentru a fi puternică și fericită. Știi bine că **nu te odihnești la fel de bine pe canapea, sau în alt loc.**

Ana iubea să se joace și să se distreze, dar știa că pentru a adormi ușor și pentru a se odihni bine, **camera ei trebuia să fie întunecată.** Așa că, împreună cu mama ei, **închidea toate luminile și trăgea draperiile pentru a crea o atmosferă liniștită și relaxantă.** Fiecare colț al camerei devenea un sanctuar al liniștii, pregătit să primească vise pline de magie.

Pentru ca temperatura dormitorului să fie confortabilă, mama se asigura mereu că **nu este prea cald sau prea rece**, astfel încât micuța să se simtă bine și să aibă parte de un somn liniștit și odihnitor. Fiecare grad ajustat cu grijă era important pentru ca fetița să aibă o noapte plină de vise frumoase. Mama sounea că medicul pediatru o sfătuisese, ca temperatura din camera Anei să fie în jur de **18-20 grade Celsius**.



GRIJĂ LA TEMPERATURĂ



Înainte de a se pregăti de somn, Ana știa că este important să facă **un duș cald**. Apa caldă îi relaxa mușchii și îi pregătea mintea pentru odihnă. Așa că, în fiecare seară, înainte de a se așeza în pat, fetița se bucura de **un moment plin de răsfăț**, îmbăindu-se în apă caldă.

Și, în cele din urmă, după ce își pregătea patul, **închidea lumina** și se strecura sub păturică, Ana știa că cel mai bine era să își închidă ochii și să se lase purtată de brațele dulci ale somnului. Cu fiecare respirație adâncă și ritmată, aceasta călătorea către tărâmul viselor, unde aventurile continuau în lumea ei magică.

## IMPORTANȚA DUȘULUI

Astfel, în fiecare seară, Ana descoperea că respectând aceste sfaturi, somnul ei devenea tot mai odihnitor și mai plin de farmec, iar diminețile începeau mereu cu un zâmbet larg și cu energie pentru o nouă zi de aventuri.

Cu fiecare nouă noapte care trecea, Pufiță, plusul ei preferat, cu care ea adormea, tinandu-l în brațe, se simțea mai sigur și mai liniștit, iar Ana era pregătită să exploreze lumea, știind că, în spatele fiecărui vis, se ascundea o poveste nemaiauzită.



ODIHNA ESTE IMPORTANTĂ

