

# RODE TO SASTIPE(N)!

Caută de sănătatea ta!

# AI ÎNCREDERE ÎN ECHIPA COMUNITARĂ



**HTA/INFARCT  
ACCIDENTE CEREBRALE**

**DURERI DE SPATE  
DEFORMĂRI ALE SPATELUI**

**DIABET  
ORBIRE**

**TBC  
TUSE CU SÂNGE  
OBOSEALĂ  
FEBRĂ**



## Prevenția îți poate salva viața!

# MAMĂ!

## ÎȚI MULȚUMESC CĂ AI GRIJĂ DE MINE ●

**Mamă, îți mulțumesc că m-ai înregistrat!**

Mamă, eu îți mulțumesc,  
Printr-un gângurit frumos,  
Fiindcă m-ai înregistrat  
Și astăzi am certificat!  
Sunt un copil norocos,  
Care spune bucuros:  
Am certificat și eu,  
Să-mi fie bine mereu!

**Mamă, îți mulțumesc  
că m-ai vaccinat!**

Mamă, îți mulțumesc frumos  
Cu-ntreg chipul luminat  
Că astăzi sunt sănătos,  
Pentru că m-ai vaccinat!

**Mamă, îți mulțumesc pentru grija ta**

Mamă, eu îți mulțumesc  
Că m-ai hrănit la sânul tău  
Mi-ai dat toată dragostea,  
Să fiu sănătos mereu!

**Mamă, îți mulțumesc că m-ai  
învățat ce înseamnă să fii un  
copil educat!**

Mamă, eu îți mulțumesc,  
Că spre școală m-ai îndreptat,  
Ai știut cât mi-e de bine  
Să fiu copil educat!

**Mamă, îți mulțumesc că  
m-ai sprijinit să devin un  
tânăr de succes!**

Îți mulțumesc foarte mult,  
Mamă, că m-ai susținut,  
Azi sunt tânăr priceput,  
Așa cum eu am vrut!

**M'o înzero, daj!e, san**

Kaj e školate dian man,  
Žanglan ke si but mišto  
T'ovav čhavo siklardo!

**Daj!e, me nais tuqe,**

Le moča pherdo-asape  
Ke-ages sem sastevesto  
Kaj dian man k-o vakčino!

**Lačhi san, m'i dejerri**

Kaj dian man te piav čiuči,  
Inkerdan man k-o ilo,  
Kašte-ovav sastevesto!

**Daj!e, sastevesti san,**

Pase mande tu beslean  
Thaj ages tirro chavo  
Si, Daj!e jekh rom barro!



SASTIPEN



# Învățăm să prevenim, știm să ne îngrijim!



**RO 19.03** „Întărirea Rețelei Naționale de mediatori Romi pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației rome”  
proiect cofinanțat din Granturile Norvegiene 2009-2014, în cadrul  
Programului Ro 19 Inițiative în Sănătatea Publică

# Doctorul

Doctorul mereu mă-ntreabă:

– Draga mea, fetiță dragă,  
Mâinile ți le-ai spălat?  
Microbii i-ai îndepărtat?  
Ai avut grijă de tine?  
Cum de ai ajuns la mine?  
– Am venit doar la control,  
Mami zice că-i ușor,  
Trebuie să prevenim,  
Ca să nu ne-mbolnăvim!

# O sastiari

Sa pućel man o sastiari:

–Gudlorie ćhajerrie,  
Thovdan tirre vastorra?  
Duriardan e mikrobia?  
Pe tute sàma lian?  
Sosqe mande areslan?  
– Avilem k-o rodipe,  
Mirri dej phenda manqe,  
Trebul te anglaldikhas  
Ame te na nasvaliovas.





## Batista mea

Batista mea e mică,  
De fapt, e-un șervețel!  
Atunci când sunt răcită,  
Mă folosesc de el.  
Eu vreau să fiu curată,  
Chiar dacă sunt micuță  
Și vreau ca lumea toată  
Să-mi spună: "Ce draguță!"

## M'ò dikhlorro

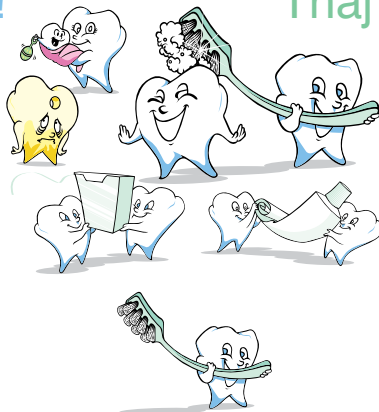
Si tikno m'ò dikhlorro,  
Dikh, vov si jekh kosnorro!  
Te thavdel m'ò nakhorro,  
Ov si manqe but laćho.  
Me kamav te-ovav šuji,  
Ma dikh ke sòm tiknorri,  
Kamav i lùma savorri  
Te phenel: "So šukari si!"





# Dințișorii

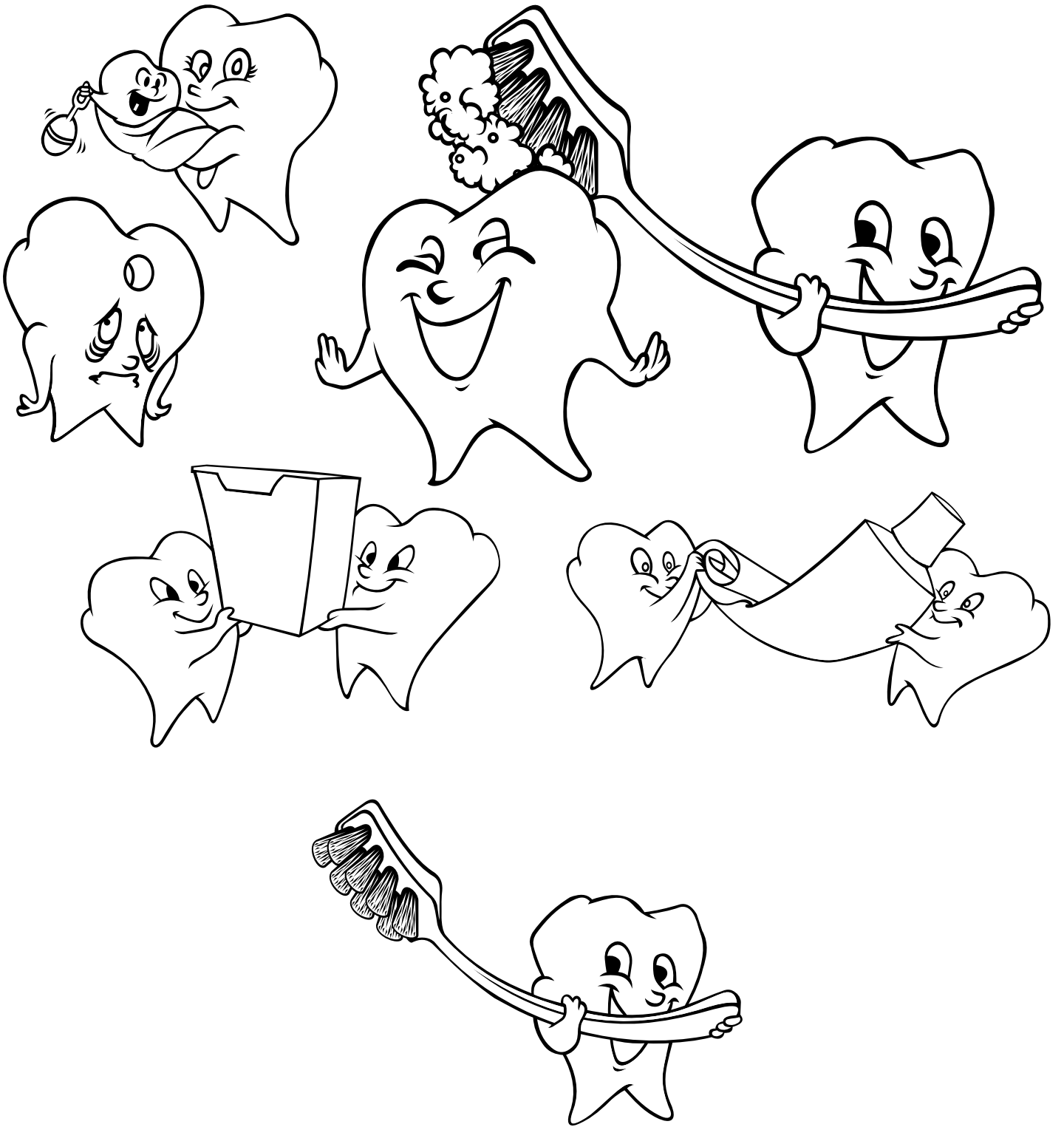
Dințișorii mei mă dor!  
– Au! am zis de dimineață!  
Mămica m-a auzit și îndată a venit:  
– Ce e dragul meu copil?  
Pot să te ajut cumva?  
– Dinții mei, măseaua mea!!!  
– Hai să mergem la dentist,  
Să ne-ajute un specialist,  
Să vedem ce s-a întâmplat!  
– Mă dor, că nu i-am spălat!!!!!!!!!!  
Doctorul i-a curățat și pe loc i-a vindecat.  
– Acum, depinde de tine  
Să-i periezi foarte bine!  
Cum te scoli de dimineață  
Și te speli frumos pe față,  
Periuța ia-o încet,  
Pune pasta, cam un sfert,  
Periază cu putere,  
Să vezi cu câtă plăcere  
Îți vei privi dințișorii!  
Albi ca spuma și curați,  
Dar mai ales vindecați!



# E dandorre

Dukhan man e dandorre!  
– Vaj! phendem kana-uştinem.  
Śunda man m’i dejerri  
Thaj sigo mande-avili:  
– So si, mirro ćhavorro,  
Daşti te-azutiv tut me?  
– Vaj, m’i thar, m’e dandorre!  
– Av te zas k-o dandàri,  
Ke specialisto vo si,  
Te dikhas so si tuqe!  
– Dukhan man kaj na-j thovde!!!!!!!!!!  
O dandàri śujarda len  
Thaj vov sigo sastiarda len.  
– Akana vi tu zanes  
E dand’ śukar te thoves:  
Kana-uştēs, pal’ so sutian,  
Thaj śukar t’o muj thovdăn,  
Le i dandenqi moravni  
Thaj pe late pàsta ćhi  
Mor e danda zorales  
Thaj pal’ kodo kam dikhes  
Ke t’e danda si parne  
Sar o iv, thaj si śuje,  
Thaj maj but: sasteveste!





## Fetița îngrijită

Are mama o fetiță,  
Frumoasă și hărnicuță,  
Hainele își îngrijește,  
Dințișorii și-i albește,  
Mânuțele-i sunt spălate,  
Urechiușele curate.  
Păru-i frumos pieptănat,  
Unghiile și le-a tăiat,  
E o fetiță îngrijită,  
De toată lumea iubită!

## I grizime čhajerri

Si-e dejan jekh čhejorri  
But šukar thaj but lači  
E gada grijisarel,  
E dandorre parnarel  
Laqe vasta si thovde,  
Laqe kanorre šuje,  
E bal' šukar uliavde  
Thaj e ùnghie čhinde,  
So grizime čhejorri,  
Savorrendar si kamli!





# Baia

Cu săpun mă spăl  
Și cu apă caldă  
E plin de clăbuci la mine în  
cadă!  
Mă spală mămica, în fiecare  
seară.  
Și pe piciorușe și la subsuoară  
lute o să plece mizeria rea,  
Ce curat mai sunt,  
Toți mă vor plăcea!

# O naniaripe

Sapunësa thovav man  
Thaj panësa tatorro  
Ande m'i balajorri spuma si  
pherdo.  
Thovel man mi dajori  
Fiesavi rati  
Vi p-e punrorre, vi k-i khakorri.  
Sigo kam našel  
E bilači mel!  
Thaj me sôm újo,  
Sarrendar kamlo!





## *Mănuțele curate*

Două mâini am, mititele,  
Ce trebuie să se spele!  
Ele fac curat prin casă  
Și taie pâinea la masă.  
Dacă nu le spăl de zor.  
Vin microbii încetișor.  
Mă îmbolnăvesc ușor  
Și apoi plâng că-s bolnăvior!

## *È suje vastorra*

ui vast' si man, tiknorre  
So trebun te thoven pe'!  
Von and-o kher sújaren  
Thaj vi o manro óhinen.  
Te na thovav' m'e vasta,  
Pe lende-aven mikròbia,  
Sigo me kam nasvaliav,  
Thaj, ke dukhal man, rovav!





# Părul

Fetițele din grădiniță  
Au părul lung, prins c-o fundiță.  
Eu am părut scurt și des  
Și bunica-mi pune un fes.  
Mie, mi-a spus mama mea,  
C-aș putea și eu avea,  
Părul lung și împletit,  
Dacă îl vreau îngrijit.  
Să-mi placă să fac băiță,  
Să-mi spăl părul în vâniță/cădiță!  
Părul va crește frumos,  
Pieptănat, spălat, lucios,  
Voi fi un copil voios!  
Și fundei îi va plăcea  
Să stea în coafura mea!

# Ol bal'

K-i xurdelin, le céjorra'  
Si len e bal' kerde cúngra,  
Ta mire bal' si xarnorre,  
Thaj fèso-i màmi thol manqe.  
Manqe m'i dejerri phenda  
Ke vi man daști te-oven ma'  
Bal' bare, khuvde cúngra,  
Len me te grizisava.  
Te cáilöl man te naniav,  
An' balai m'e bal' thovav',  
Šukar baröna-e balorre,  
Šuze, thovde thaj uliavde,  
Thaj baxtali ovava me.  
Thaj vi-i luludi kam kamel  
Ande mirre bal' te bešel!







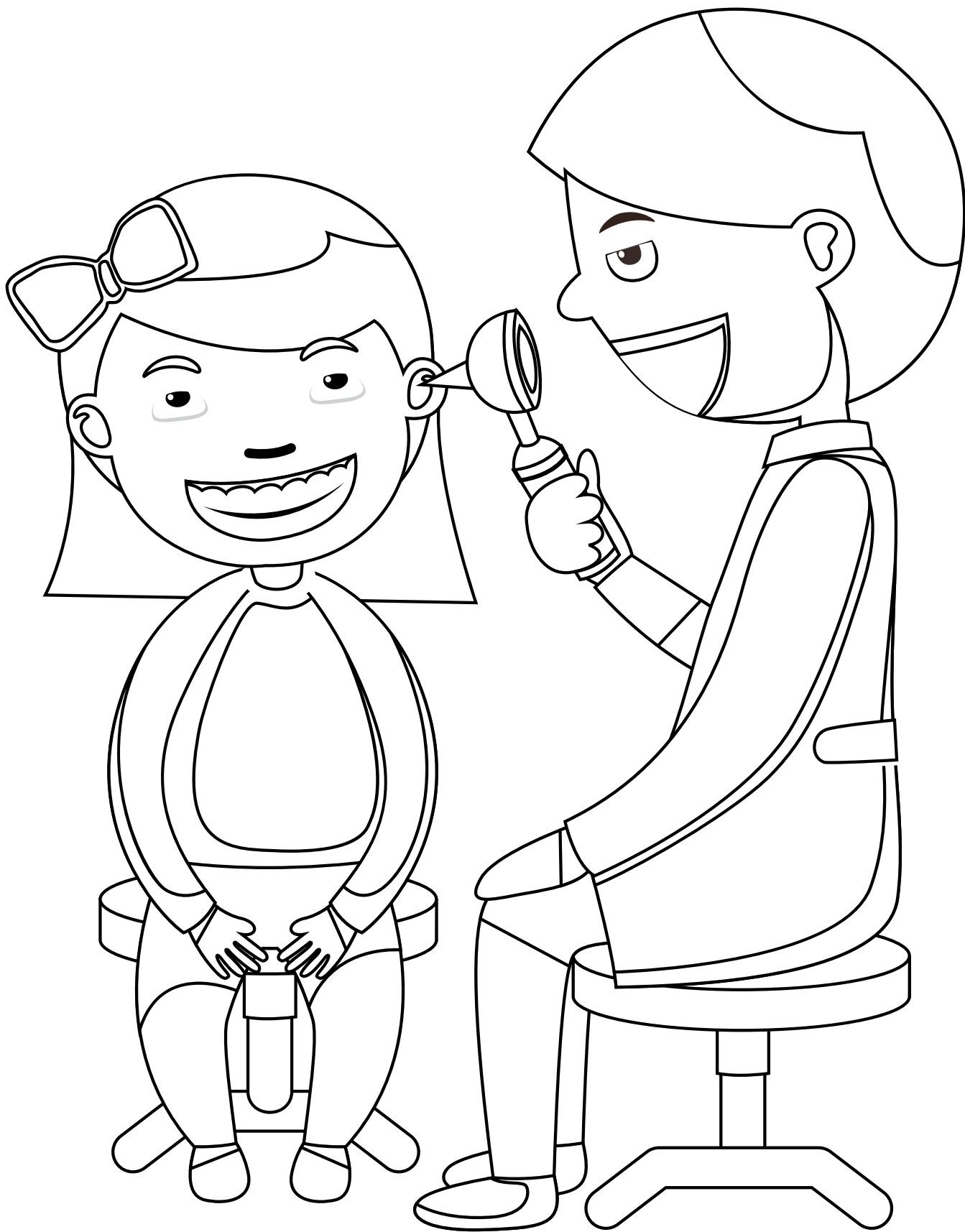
# Urechiușa

Azi, urechea m-a durut  
Și la medic am ajuns.  
Mi-a spus c-am făcut otită,  
Iar mămica a fost tristă.  
Cred că numai eu-s de vină  
Că n-am înțeles deloc,  
Că-atunci când mama mă spală  
Mie îmi este de folos.  
Și atunci când ea încearcă  
Să-mi pună o căciuliță,  
Eu ar trebui să știu  
Că-și iubește a sa fetiță!

# O kanorro

Dukhal man but mo kanorro  
Thaj areslem k-o dòkto-ro,  
Vov phenda ke otita si  
Thaj mi dajori rumni.  
Patiav ke doșali me sem  
Kaj zi-akana me na zanlem  
Ke kana mi dej man thovel  
Voi mange lachipe kerel,  
Thaj atunci kana kamel  
Ichi pe m'o șero te chel  
Me trebun te zanav mišto  
Ke mange voi del p-o ilo!





# Burtica

Hei, mănâncă sănătos!  
Aud de la toată lumea,  
Nu îți este de folos,  
Să înghiți prostii întruna!  
Chipsuri, sucuri, dulciuri multe,  
Par bune pentru copii,  
Însă când doare burtica  
Și bolnăvior tu vei fi,  
Ai să plângi și o să te doară  
Și deloc n-are să-ți placă  
Să înghiți medicamente  
Și să nu mai mergi la joacă!  
“Drag copil, spune mămica,  
Eu îți dau tot ce dorești,  
Și, dacă e sănătos,  
Măine o să-mi mulțumești.  
Îți interzic, din iubire,  
Să mănânci nesănătos.  
Dar, într-o zi, tu, copile,  
O să-mi mulțumești frumos!”



# O përorro

Xa xabe sastevesto!  
Phenen manqe savorre,  
Ni kerel tuqe mišto  
Te xas bilačo xabe!  
Ćipso, gudlo, sùkura,  
Kames len kaj san xurdo,  
Am' kana to per dukhala  
Thaj ovesa nasvalo,  
Ke dukhal tut, kam roves  
Thaj tut hić na ćailōla  
Ke khanći našti te keres,  
Thaj trebul te pies draba.  
Phenel I dej: “M'o ćhavo,  
Dav tut sa so tu kames,  
Thaj te si sastevesto,  
Manqe kam naisares.  
San mirro, thaj ni kamav  
Te xas ićhi bilačo,  
Thaj kana ovesa barō,  
San manuś sastevesto.”





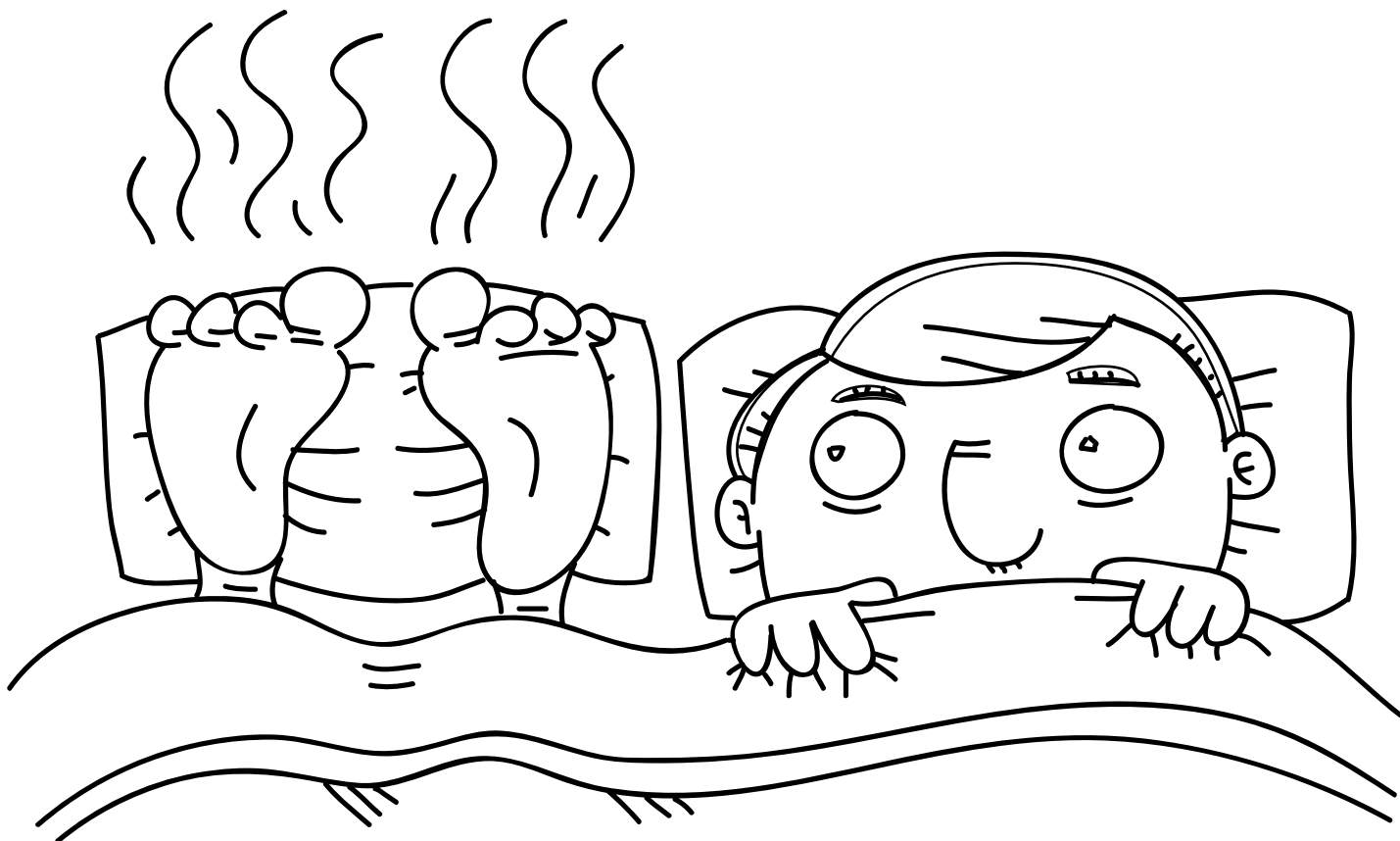
# Picioarele

Iar am venit de la joacă  
Și-am picioarele murdare,  
Dar, dacă nu vede mama,  
Nu mă mai duc să fac baie!  
Intru-n casă și, tiptil,  
Trec pe la bucătărie,  
Înfulec tot ce găsesc,  
Apoi, fără să se știe,  
Merg la mine-n cameră  
Și îmi iau o pătură.  
E pufoasă și curată,  
Călduță și parfumată!  
Dimineața, mă trezesc  
Și, când să mă dezvelesc,  
Vai, văd pătura murdară!  
Plină de praf și de smoală!  
Doamne, ce-o să spele mama!  
Ce răutacios am fost!  
Am stricat și păturica  
Și-o să-mi obolesc mămica,  
Fiindcă am fost un puturos!  
Îmi pare rău și promit  
C-am s-o fac chiar de-acușica:  
Seara o să fac băiță  
Și o să-mi respect mămica!

# E punrorre

Khelimastar avilem,  
Le punrença melale,  
M'i dej te na dikhela,  
Nimaj zav te thovav len.  
And-o kher me dav andre,  
Andar i kuhni nakhav,  
Xav sa so-arakhav othe,  
Thaj kana m'o pher phevav  
Zav an' m'o than bidikhlo,  
Thaj anzardiyav te sovav –  
I kapa si sújorri,  
Khandel mišto, s-tatori!  
Teharin (deranin) kana uštav,  
E kapa rigate dav,  
Dikhav ke si melalli,  
Thaj pe late vi cik si!  
Vaj, m'i dej so thovela  
Thaj so thini ovela!  
Ni semas chavo lacho!  
Semas jekh chav khandino!  
I kapa rimosardem  
Thaj m'e dejan xolardem  
Nasul fal manqe-akana  
Ke kerdem me aiacha,  
Thaj dav tumen o alav  
Ke e riat thovava man.





Eu sunt moale și pufos,  
Mai subțire și mai gros  
Și dimineața,  
Îți șterg fața!

(prosopul)



Som kovlo thaj pakorro,  
Sanorro or thulorro,,  
Kana kerdöl gesorro  
Me khosav t'o mujorro  
(o dikhlo)

Dacă-mi dai un pic de pastă,  
Dinții ți-i albesc îndată.

(periuța)



Pàsta kana des manqe,  
Parniarav t'e dandorre.  
(i dandenqi moravni)

Pentru că sunt eu,  
Nu ești ciufulit mereu!  
Cine sunt, copilul meu?

(pieptenele)



Kaj se me, t'e balorre  
Orkana si uliavde.  
Kon sem, mirro óhavo, me?  
(i kangli)

Eu și apa ne-mpăcăm,  
De clăbuci cada umplem,  
Devin moale și finuț  
Și miros tare drăguț.

Cine sunt eu, drag micuț?  
(săpunul)



Me-ai o pai sam amala  
An' balai keras spùma,  
Saniav thaj kerdiav kovlo,  
Sem laóho-ai khandav mišto,  
Kon sem me, mirro óhavo?  
(o sapùni)



## INTREBARILE CONCURSULUI:

1. Ce trebuie să faceți pentru a avea un corp curat și sănătos?
2. Care sunt principalele obiecte pe care le folosești pentru igienă?
3. Care dintre obiectele de igienă trebuie să le folosiți doar voi, să fie doar ale voastre?
4. Desenați cel puțin două obiecte de igienă!
5. Mimați o deprindere igienică!
6. Spuneți o ghicitoare despre obiectele de igienă!
7. Cum și când folosiți batista?
8. Care sunt obiectele pe care le folosiți pentru igiena dinților?
9. Cum vă spălați dinții?
10. Care sunt obiectele de igienă folosite pentru spălarea mâinilor?
11. Care este ordinea operațiilor pentru spălarea mâinilor?
12. Spuneți o poezie în care este vorba despre regulile de igienă!
13. Cunoașteți o poveste în care este vorba de curățenie, sănătate și reguli de igienă?
14. Cântați un cântec despre regulile de igienă sau despre obiecte de igienă!

## E KONKURSOSQE PUĆIMATA:

1. So mangel pes te keren kašte ovel tumen jekh trùpo úzó thaj sastevesto?
2. Save si e šerutne obièktura save si tumenqe lače vaś i igièna?
3. Save andar e igienaqe obièktura trebun utilizime numai tumendar?
4. Óitren/desenisaren mìnimum duj igienaqe obièktura!
5. Khelen tumenqe sar kana keren jekh igienaqi buti!
6. Phenen jekh garaduno-alav pal-e igienaqe obièktura!
7. Sar haj kana utilizin o dikhlorro (i batista)?
8. Save si e obièktura savença keren e dandenqi igièna?
9. Sar thoven tumare danda?
10. Save si e obièktura vaś e igièna le vastenqi?
11. Savo si o tavidipe (i òrdina) le operaciènqo kaj keren vaś o thovipe le vastenqo?
12. Phenen jekh poezia ande savi phenel pes pal-e iginaqe règule.
13. Žanen jekh paramisi kaj phenel pes pal-o úzaripe, sastipe thaj igienaqe règule?
14. Gilaben jekh gili pal-e igienaqe règule or pal-e igienaqe obièktura!



**SASTIPEN**  
[www.sastipen.ro](http://www.sastipen.ro)

# RODE TO SASTIPE(N)!

Caută de sănătatea ta!

# AI ÎNCREDERE ÎN ECHIPA COMUNITARĂ



**HTA/INFARCT  
ACCIDENTE CEREBRALE**

**DURERI DE SPATE  
DEFORMĂRI ALE SPATELUI**

**DIABET  
ORBIRE**

**TBC  
TUSE CU SÂNGE  
OBOSEALĂ  
FEBRĂ**



## Prevenția îți poate salva viața!

# MAMĂ!

## ÎȚI MULȚUMESC CĂ AI GRIJĂ DE MINE ●

**Mamă, îți mulțumesc că m-ai înregistrat!**

Mamă, eu îți mulțumesc,  
Printr-un gângurit frumos,  
Fiindcă m-ai înregistrat  
Și astăzi am certificat!  
Sunt un copil norocos,  
Care spune bucuros:  
Am certificat și eu,  
Să-mi fie bine mereu!

**Mamă, îți mulțumesc  
că m-ai vaccinat!**

Mamă, îți mulțumesc frumos  
Cu-ntreg chipul luminat  
Că astăzi sunt sănătos,  
Pentru că m-ai vaccinat!

**Mamă, îți mulțumesc pentru grija ta**

Mamă, eu îți mulțumesc  
Că m-ai hrănit la sânul tău  
Mi-ai dat toată dragostea,  
Să fiu sănătos mereu!

**Mamă, îți mulțumesc că m-ai  
învățat ce înseamnă să fii un  
copil educat!**

Mamă, eu îți mulțumesc,  
Că spre școală m-ai îndreptat,  
Ai știut cât mi-e de bine  
Să fiu copil educat!

**Mamă, îți mulțumesc că  
m-ai sprijinit să devin un  
tânăr de succes!**

Îți mulțumesc foarte mult,  
Mamă, că m-ai susținut,  
Azi sunt tânăr priceput,  
Așa cum eu am vrut!

**M'o înzero, daj!e, san**

Kaj e školate dian man,  
Žanglan ke si but mišto  
T'ovav čhavo siklardo!

**Daj!e, me nais tuqe,**

Le moča pherdo-asape  
Ke-ages sem sastevesto  
Kaj dian man k-o vakčino!

**Lačhi san, m'i dejerri**

Kaj dian man te piav čiući,  
Inkerdan man k-o ilo,  
Kašte-ovav sastevesto!

**Daj!e, sastevesti san,**

Pase mande tu beslean  
Thaj ages tirro chavo  
Si, Daj!e jekh rom barro!



SASTIPEN



# Învățăm să prevenim, știm să ne îngrijim!



**RO 19.03** „Întărirea Rețelei Naționale de mediatori Romi pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației rome”  
proiect cofinanțat din Granturile Norvegiene 2009-2014, în cadrul  
Programului Ro 19 Inițiative în Sănătatea Publică

# Doctorul

Doctorul mereu mă-ntreabă:

– Draga mea, fetiță dragă,  
Mâinile ți le-ai spălat?  
Microbii i-ai îndepărtat?  
Ai avut grijă de tine?  
Cum de ai ajuns la mine?  
– Am venit doar la control,  
Mami zice că-i ușor,  
Trebuie să prevenim,  
Ca să nu ne-mbolnăvim!

# O sastiari

Sa pućel man o sastiari:

–Gudlorie ćhajerrie,  
Thovdan tirre vastorra?  
Duriardan e mikrobia?  
Pe tute sàma lian?  
Sosqe mande areslan?  
– Avilem k-o rodipe,  
Mirri dej phenda manqe,  
Trebul te anglaldikhas  
Ame te na nasvaliovas.





## Batista mea

Batista mea e mică,  
De fapt, e-un șervețel!  
Atunci când sunt răcită,  
Mă folosesc de el.  
Eu vreau să fiu curată,  
Chiar dacă sunt micuță  
Și vreau ca lumea toată  
Să-mi spună: "Ce draguță!"

## M'ò dikhlorro

Si tikno m'ò dikhlorro,  
Dikh, vov si jekh kosnorro!  
Te thavdel m'ò nakhorro,  
Ov si manqe but laćho.  
Me kamav te-ovav šuji,  
Ma dikh ke sòm tiknorri,  
Kamav i lùma savorri  
Te phenel: "So šukari si!"

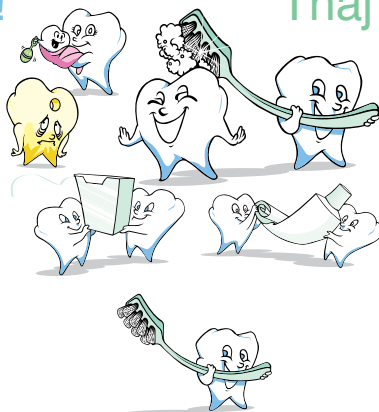






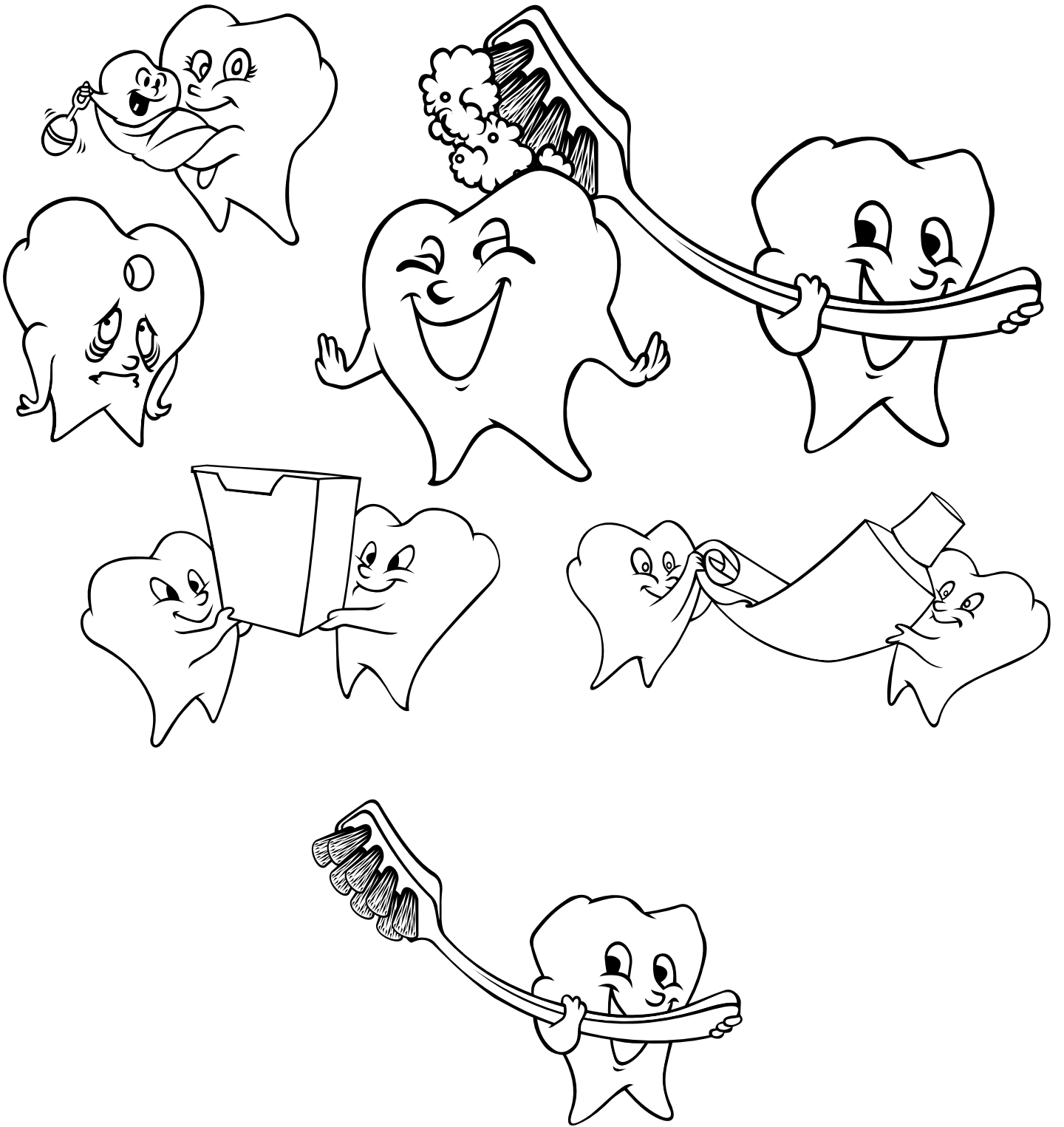
# Dințișorii

Dințișorii mei mă dor!  
– Au! am zis de dimineață!  
Mămica m-a auzit și îndată a venit:  
– Ce e dragul meu copil?  
Pot să te ajut cumva?  
– Dinții mei, măseaua mea!!!  
– Hai să mergem la dentist,  
Să ne-ajute un specialist,  
Să vedem ce s-a întâmplat!  
– Mă dor, că nu i-am spălat!!!!!!!!!!  
Doctorul i-a curățat și pe loc i-a vindecat.  
– Acum, depinde de tine  
Să-i periezi foarte bine!  
Cum te scoli de dimineață  
Și te speli frumos pe față,  
Periuța ia-o încet,  
Pune pasta, cam un sfert,  
Periază cu putere,  
Să vezi cu câtă plăcere  
Îți vei privi dințișorii!  
Albi ca spuma și curați,  
Dar mai ales vindecați!



# E dandorre

Dukhan man e dandorre!  
– Vaj! phendem kana-uştinem.  
Śunda man m’i dejerri  
Thaj sigo mande-avili:  
– So si, mirro ćhavorro,  
Dašti te-azutiv tut me?  
– Vaj, m’i thar, m’e dandorre!  
– Av te zas k-o dandàri,  
Ke specialisto vo si,  
Te dikhas so si tuqe!  
– Dukhan man kaj na-j thovde!!!!!!!!!!  
O dandàri śujarda len  
Thaj vov sigo sastiarda len.  
– Akana vi tu zanes  
E dand’ śukar te thoves:  
Kana-uştēs, pal’ so sutian,  
Thaj śukar t’o muj thovdăn,  
Le i dandenqi moravni  
Thaj pe late pàsta ćhi  
Mor e danda zorales  
Thaj pal’ kodo kam dikhes  
Ke t’e danda si parne  
Sar o iv, thaj si śuje,  
Thaj maj but: sasteveste!



## Fetița îngrijită

Are mama o fetiță,  
Frumoasă și hărnicuță,  
Hainele își îngrijește,  
Dințișorii și-i albește,  
Mănuțele-i sunt spălate,  
Urechiușele curate.  
Păru-i frumos pieptănat,  
Unghiile și le-a tăiat,  
E o fetiță îngrijită,  
De toată lumea iubită!

## I grizime čhajerri

Si-e dejan jekh čhejorri  
But šukar thaj but lači  
E gada grijisarel,  
E dandorre parnarel  
Laqe vasta si thovde,  
Laqe kanorre šuje,  
E bal' šukar uliavde  
Thaj e ùnghie čhinde,  
So grizime čhejorri,  
Savorrendar si kamli!





# Baia

Cu săpun mă spăl  
Și cu apă caldă  
E plin de clăbuci la mine în  
cadă!  
Mă spală mămica, în fiecare  
seară.  
Și pe piciorușe și la subsuoară  
lute o să plece mizeria rea,  
Ce curat mai sunt,  
Toți mă vor plăcea!

# O naniaripe

Sapunësa thovav man  
Thaj panësa tatorro  
Ande m'i balajorri spuma si  
pherdo.  
Thovel man mi dajori  
Fiesavi rati  
Vi p-e punrorre, vi k-i khakorri.  
Sigo kam nașel  
E bilači mel!  
Thaj me sôm ūjo,  
Sarrendar kamlo!





## *Mănuțele curate*

Două mâini am, mititele,  
Ce trebuie să se spele!  
Ele fac curat prin casă  
Și taie pâinea la masă.  
Dacă nu le spăl de zor.  
Vin microbii încetișor.  
Mă îmbolnăvesc ușor  
Și apoi plâng că-s bolnăvior!

## *È suje vastorra*

ui vast' si man, tiknorre  
So trebun te thoven pe'!  
Von and-o kher sújaren  
Thaj vi o manro óhinen.  
Te na thovav' m'e vasta,  
Pe lende-aven mikròbia,  
Sigo me kam nasvaliav,  
Thaj, ke dukhal man, rovav!







# Părul

Fetițele din grădiniță  
Au părul lung, prins c-o fundiță.  
Eu am părut scurt și des  
Și bunica-mi pune un fes.  
Mie, mi-a spus mama mea,  
C-aș putea și eu avea,  
Părul lung și împletit,  
Dacă îl vreau îngrijit.  
Să-mi placă să fac băiță,  
Să-mi spăl părul în vâniță/cădiță!  
Părul va crește frumos,  
Pieptănat, spălat, lucios,  
Voi fi un copil voios!  
Și fundei îi va plăcea  
Să stea în coafura mea!

# Ol bal'

K-i xurdelin, le céjorra'  
Si len e bal' kerde cúngra,  
Ta mire bal' si xarnorre,  
Thaj fèso-i mami thol manqe.  
Manqe m'i deyorri phenda  
Ke vi man daști te-oven ma'  
Bal' bare, khuvde cúngra,  
Len me te grizisava.  
Te cáilöl man te naniav,  
An' balai m'e bal' thovav',  
Šukar baröna-e balorre,  
Šuze, thovde thaj uliavde,  
Thaj baxtali ovava me.  
Thaj vi-i luludi kam kamel  
Ande mirre bal' te bešel!





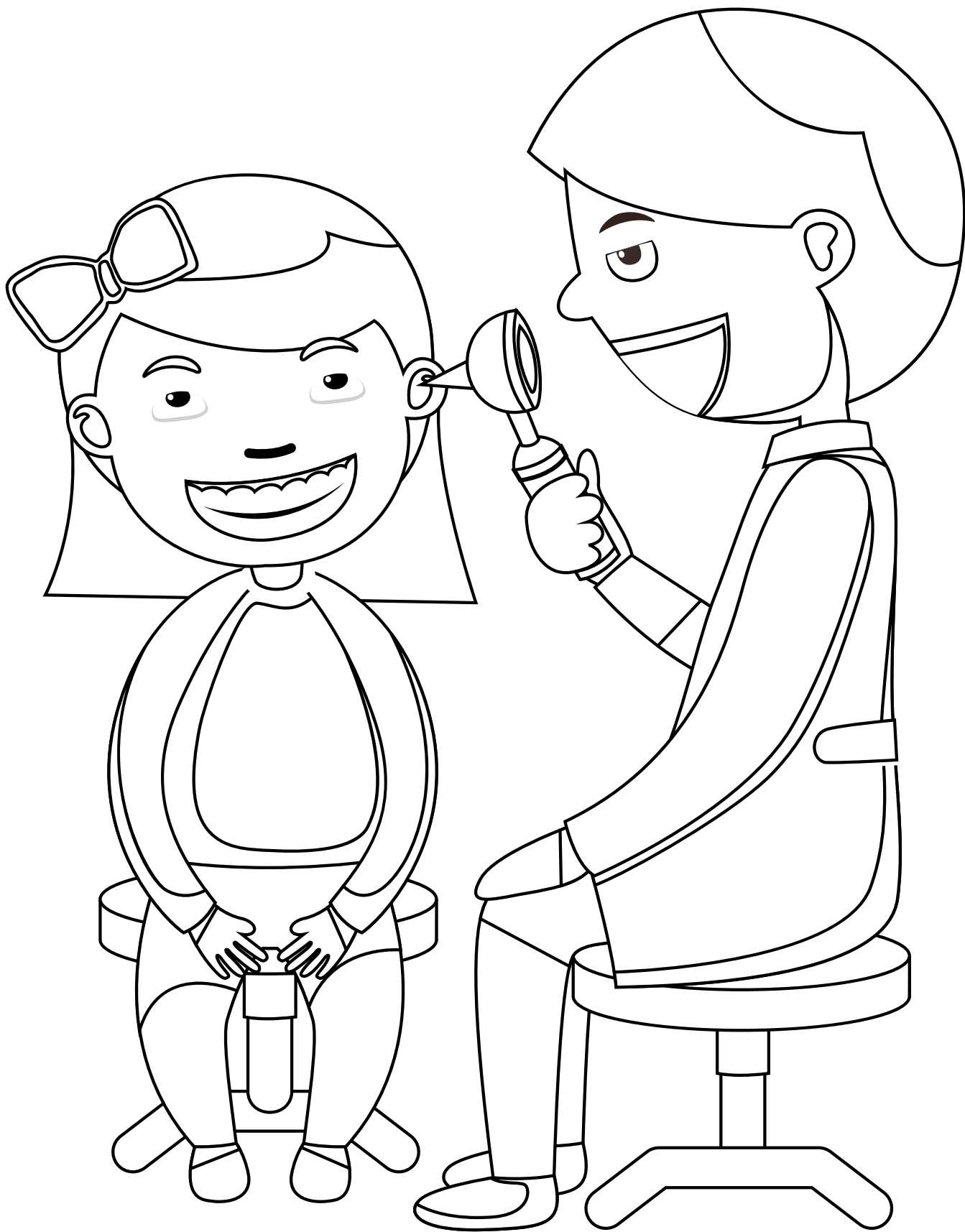
# Urechiușa

Azi, urechea m-a durut  
Și la medic am ajuns.  
Mi-a spus c-am făcut otită,  
Iar mămica a fost tristă.  
Cred că numai eu-s de vină  
Că n-am înțeles deloc,  
Că-atunci când mama mă spală  
Mie îmi este de folos.  
Și atunci când ea încearcă  
Să-mi pună o căciuliță,  
Eu ar trebui să știu  
Că-și iubește a sa fetiță!

# O kanorro

Dukhal man but mo kanorro  
Thaj areslem k-o dòkto-ro,  
Vov phenda ke otita si  
Thaj mi dajori rumni.  
Patiav ke doșali me sem  
Kaj zi-akana me na zanlem  
Ke kana mi dej man thovel  
Voi mange lachipe kerel,  
Thaj atunci kana kamel  
Ichi pe m'o șero te chel  
Me trebun te zanav mišto  
Ke mange voi del p-o ilo!





# Burtica

Hei, mănâncă sănătos!  
Aud de la toată lumea,  
Nu îți este de folos,  
Să înghiți prostii întruna!  
Chipsuri, sucuri, dulciuri multe,  
Par bune pentru copii,  
Însă când doare burtica  
Și bolnăvior tu vei fi,  
Ai să plângi și o să te doară  
Și deloc n-are să-ți placă  
Să înghiți medicamente  
Și să nu mai mergi la joacă!  
“Drag copil, spune mămica,  
Eu îți dau tot ce dorești,  
Și, dacă e sănătos,  
Măine o să-mi mulțumești.  
Îți interzic, din iubire,  
Să mănânci nesănătos.  
Dar, într-o zi, tu, copile,  
O să-mi mulțumești frumos!”



# O përorro

Xa xabe sastevesto!  
Phenen manqe savorre,  
Ni kerel tuqe mišto  
Te xas bilačo xabe!  
Ćipso, gudlo, sükura,  
Kames len kaj san xurdo,  
Am' kana to per dukhala  
Thaj ovesa nasvalo,  
Ke dukhal tut, kam roves  
Thaj tut hić na ćailöla  
Ke khanći našti te keres,  
Thaj trebul te pies draba.  
Phenel I dej: “M'o ćhavo,  
Dav tut sa so tu kames,  
Thaj te si sastevesto,  
Manqe kam naisares.  
San mirro, thaj ni kamav  
Te xas ićhi bilačo,  
Thaj kana ovesa barö,  
San manuś sastevesto.”





# Picioarele

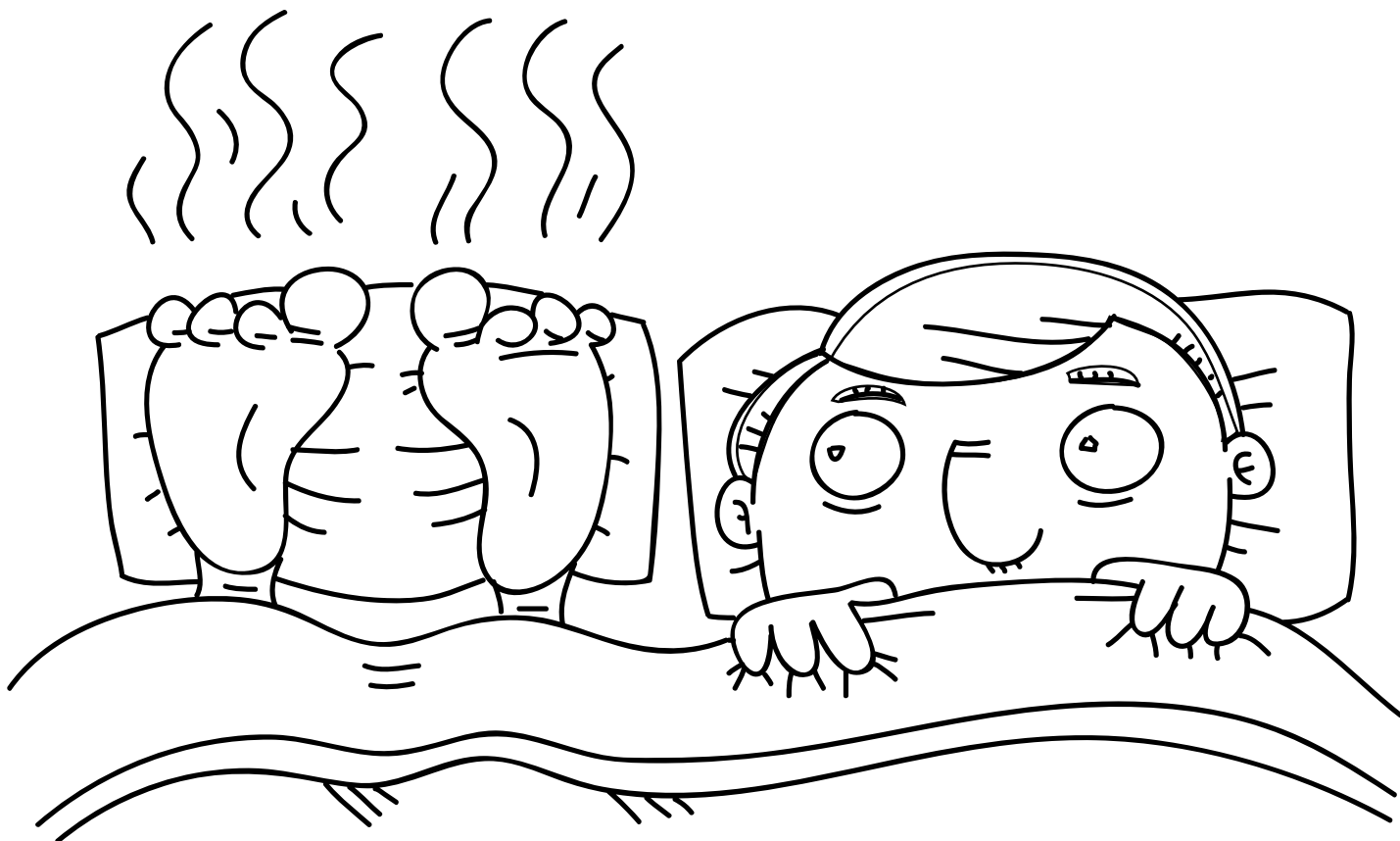
Iar am venit de la joacă  
Și-am picioarele murdare,  
Dar, dacă nu vede mama,  
Nu mă mai duc să fac baie!  
Intru-n casă și, tiptil,  
Trec pe la bucătărie,  
Înfulec tot ce găsesc,  
Apoi, fără să se știe,  
Merg la mine-n cameră  
Și îmi iau o pătură.  
E pufoasă și curată,  
Călduță și parfumată!  
Dimineața, mă trezesc  
Și, când să mă dezvelesc,  
Vai, văd pătura murdară!  
Plină de praf și de smoală!  
Doamne, ce-o să spele mama!  
Ce răutacios am fost!  
Am stricat și păturica  
Și-o să-mi obolesc mămica,  
Fiindcă am fost un puturos!  
Îmi pare rău și promit  
C-am s-o fac chiar de-acușica:  
Seara o să fac băiță  
Și o să-mi respect mămica!

# E punrorre

Khelimastar avilem,  
Le punrença melale,  
M'i dej te na dikhela,  
Nimaj zav te thovav len.  
And-o kher me dav andre,  
Andar i kuhni nakhav,  
Xav sa so-arakhav othe,  
Thaj kana m'o pher phevav  
Zav an' m'o than bidikhlo,  
Thaj anzardiyav te sovav –  
I kapa si sújorri,  
Khandel mišto, s-tatori!  
Teharin (deranin) kana uštav,  
E kapa rigate dav,  
Dikhav ke si melalli,  
Thaj pe late vi cik si!  
Vaj, m'i dej so thovela  
Thaj so thini ovela!  
Ni semas chavo lacho!  
Semas jekh chav khandino!  
I kapa rimosardem  
Thaj m'e dejan xolardem  
Nasul fal manqe-akana  
Ke kerdem me aiacha,  
Thaj dav tumen o alav  
Ke e riat thovava man.







Eu sunt moale și pufos,  
Mai subțire și mai gros  
Și dimineața,  
Îți șterg fața!

(prosopul)



Som kovlo thaj pakorro,  
Sanorro or thulorro,,  
Kana kerdöl gesorro  
Me khosav t'o mujorro  
(o dikhlo)

Dacă-mi dai un pic de pastă,  
Dinții ți-i albesc îndată.

(periuța)



Pàsta kana des manqe,  
Parniarav t'e dandorre.  
(i dandenqi moravni)

Pentru că sunt eu,  
Nu ești ciufulit mereu!  
Cine sunt, copilul meu?

(pieptenele)



Kaj se me, t'e balorre  
Orkana si uliavde.  
Kon sem, mirro óhavo, me?  
(i kangli)

Eu și apa ne-mpăcăm,  
De clăbuci cada umplem,  
Devin moale și finuț  
Și miros tare drăguț.

Cine sunt eu, drag micuț?  
(săpunul)



Me-ai o pai sam amala  
An' balai keras spùma,  
Saniav thaj kerdiav kovlo,  
Sem laóho-ai khandav mišto,  
Kon sem me, mirro óhavo?  
(o sapùni)

## INTREBARILE CONCURSULUI:

1. Ce trebuie să faceți pentru a avea un corp curat și sănătos?
2. Care sunt principalele obiecte pe care le folosești pentru igienă?
3. Care dintre obiectele de igienă trebuie să le folosiți doar voi, să fie doar ale voastre?
4. Desenați cel puțin două obiecte de igienă!
5. Mimați o deprindere igienică!
6. Spuneți o ghicitoare despre obiectele de igienă!
7. Cum și când folosiți batista?
8. Care sunt obiectele pe care le folosiți pentru igiena dinților?
9. Cum vă spălați dinții?
10. Care sunt obiectele de igienă folosite pentru spălarea mâinilor?
11. Care este ordinea operațiilor pentru spălarea mâinilor?
12. Spuneți o poezie în care este vorba despre regulile de igienă!
13. Cunoașteți o poveste în care este vorba de curățenie, sănătate și reguli de igienă?
14. Cântați un cântec despre regulile de igienă sau despre obiecte de igienă!

## E KONKURSOSQE PUĆIMATA:

1. So mangel pes te keren kašte ovel tumen jekh trùpo šúzo thaj sastevesto?
2. Save si e šerutne obièktura save si tumenqe laçhe vaś i igièna?
3. Save andar e igienaqe obièktura trebun utilizime numai tumendar?
4. Ćitren/desenisaren mìnimum duj igienaqe obièktura!
5. Khelen tumenqe sar kana keren jekh igienaqi buti!
6. Phenen jekh garaduno-alav pal-e igienaqe obièktura!
7. Sar haj kana utilizin o dikhlorro (i batista)?
8. Save si e obièktura savença keren e dandenqi igièna?
9. Sar thoven tumare danda?
10. Save si e obièktura vaś e igièna le vastenqi?
11. Savo si o tavidipe (i òrdina) le operaciènqo kaj keren vaś o thovipe le vastenqo?
12. Phenen jekh poezia ande savi phenel pes pal-e iginaqe règule.
13. Žanen jekh paramisi kaj phenel pes pal-o šuzaripe, sastipe thaj igienaqe règule?
14. Gilaben jekh gili pal-e igienaqe règule or pal-e igienaqe obièktura!



**SASTIPEN**  
[www.sastipen.ro](http://www.sastipen.ro)