



DEZVOLTARE PERSONALĂ

Corina Țăranu

caiet de
aplicații

CLASA

2



SINAPSIS®





DEZVOLTARE PERSONALĂ

Corina Țăranu

caiet de
aplicații



Nume și prenume

Clasa

Copertă și design: Monel Țăranu

Redactor: Corina Țăranu

Ilustrații: Corneliu Constantinescu, Flavius Pătrașcu, www.freepik.com

Corectură: Adina Scutelnicu, Simona Brie

© Copyright 2024 Sinapsis Publishing Projects. Toate drepturile rezervate

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ȚĂRANU, CORINA

Dezvoltare personală : caiet de aplicații: clasa a II-a / Corina Țăranu - Cluj-Napoca:
Sinapsis Publishing Projects, 2024

ISBN 978-606-795-112-7

37

Lucrarea a fost elaborată conform programei școlare în vigoare pentru clasa a II-a, la disciplina Dezvoltare personală, aprobată prin O.M.E.N. nr. 3418/19.03.2013.



 Like www.facebook.com/editura.sinapsis

SINAPSIS®
www.sinapsis.ro

CPR 
Conceput și produs în România



Cuprins

Recapitulare inițială 4
Exersează și aprofundează 6

EU ȘI CEILALȚI

(Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți)

Cine sunt? 8
Eu și ceilalți 10
Fiecare este unic 12
Exersează și aprofundează 14

SUNT SĂNĂTOS!

(Autocunoaștere și stil de viață sănătos)

Sunt curat și îngrijit 15
Am grijă de sănătatea mea 17
Am grijă de lucrurile din jurul meu 19
Exersează și aprofundează 21

EMOȚIILE MELE

(Trăire și manifestare emoțională. Starea de bine)

Sunt vesel! 22
Ce fac când sunt trist? 24
Ce fac când mă tem? 26
Ce fac când sunt furios? 28
Exersează și aprofundează 30

ÎNVĂȚĂ SĂ COMUNIC!

(Comunicare școlară eficientă)

Comunic în clasă, în familie, oriunde și oricând 31
Ascult și înțeleg 33
Exersează și aprofundează 35

RELATIA CU CEILALȚI ȘI CU LUCRURILE
(Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare)

În clasă. Cooperarea. Competiția.
Conflictul 36

Prietenia. Cum îmi fac prieteni 38
Respectul, îl prețuiesc 41
Exersează și aprofundează 43

PROGRAMUL MEU

(Rutine și sarcini de lucru)

Cum folosesc timpul 44
Programul meu 46
Lucrez și mă relaxez! 48
Exersează și aprofundează 50

ÎNVĂȚ ÎN FIECARE ZI

(Abilități și atitudini de învățare)

Prețuiesc învățătura! 51
Am nevoie de ajutor! 53
Exersează și aprofundează 55

OAMENII ȘI MESERIILE LOR

(Explorarea meseriilor)

Ce îmi place să fac? 56
Mesiile se prezintă 58
La ce folosesc meseriile? 60
Exersează și aprofundează 62

Gata de vacanță! 63





1



Despre mine. Încercuiește însușirile pozitive și subliniază însușirile negative. Alege dintre însușirile date și completează fiecare chenar.

- nepoliticos, cuminte, neprietenos, ascultător, obraznic, leneș, prietenos, harnic, optimist, atent, conștiincios, lăudăros, supărăcios, darnic, glumeț, curios, neatent, fricos, mincinos, modest, serios, egoist, mincinos, răutăcios

Însușirile care cred
că mi se potrivesc

Păreră prietenului
meu/ prietenei mele
despre mine

Păreră părinților
mei despre mine

Păreră doamnei
învățătoare/ domnului
învățător despre mine

2



Eu și ceilalți. Scrie numele a cinci persoane pe care le cunoști și notează în dreptul fiecăreia cel puțin două însușiri care crezi că i se potrivesc.

Nume

Însușiri

3



Reguli de igienă. Completează tabelul, notând reguli de igienă pe care le respecți.

Reguli de igienă la școală	Reguli de igienă acasă	Reguli de igienă personală

4



Emoțiile mele. Continuă fiecare enunț.

Sunt bucuros/ bucuroasă când _____

Sunt trist/ă când _____

Sunt entuziasmat/ă când _____

Sunt dezamăgit/ă când _____

Mi-e teamă când _____

Sunt furios/ furioasă când _____

5



Prietenia. Cum ai vrea să fie prietenul tău cel mai bun/ prietena ta cea mai bună?
Subliniază variantele potrivite.



Să înțeleagă emoțiile mele.

Să se joace cu mine.

Să îmi spună toate secretele sale.

Să nu fie prieten/ă și cu alți copii.

Să mă facă să mă simt în siguranță.

Să îmi facă temele.

Să facem împreună proiectele pentru școală.

Să glumim împreună.

Să fie atent/ă la nevoile mele.

Să nu facă niciodată greșeli.

Să îmi spună întotdeauna adevărul.

6



Programul școlarului. Notează exemple de activități pe care le faci în fiecare zi,
precizând și durata fiecărei activități.

Durată	Activitate

Exersezi și aprofundezi



1



Completează enunțurile.

Trei calități ale mele sunt: _____

Trei defecte ale mele sunt: _____

Îmi doresc să... _____

Sunt foarte bun/ă la... _____

Cred că aș putea îmbunătăți la mine... _____

2



Scrie și explică de ce.

Dacă i-aș oferi un cadou mamei, aș alege _____
deoarece _____

Dacă i-aș oferi un cadou prietenului meu/ prietenei mele, aș alege _____
pentru că _____

Dacă i-aș oferi un dar doamnei învățătoare/ domnului învățător, aș alege _____
pentru că _____

3



Numerotează în ordine activitățile pe care le faci într-o zi.



Mă întorc acasă de la școală.



Iau micul-dejun.



Mă trezesc.



Iau cina.



Merg la culcare.



Iau prânzul.



Îmi fac temele.



Fac înviorarea de dimineață.



Merg la școală.



Citesc din cartea preferată.

4



Autoevaluare. Subliniază: cu **verde** regulile de igienă personală, cu **roșu** regulile de igienă a locuinței, cu **albastru** regulile de igienă a clasei. Unele reguli vor fi subliniate cu mai multe culori.

a) Îmi țin banca ordonată.

h) Spăl fructele înainte de a le consuma.

b) Aerisesc încăperea.

i) Șterg praful.

c) Mă spăl pe dinți.

j) Dau cu aspiratorul.

d) Spăl pe jos.

k) Dau cu mătura.

e) Îmi pieptăn părul.

l) Arunc ambalajele în coșul de gunoi.

f) Pun rufe la spălat.

m) Șterg tabla.

g) Mă spăl pe mâini.

n) Șterg geamurile.



R: Verde – c), e), f), g), h), Roșu – b), d), i), j), k), l), n); Albăstru – a), b), k), l), m).

5



Scrie răspunsurile la ghicitori, notând denumirile meseriilor potrivite.

**Din cuptorul dogorât,
Pâinea scoate mulțumit.**

Răspuns



**Crește plante, animale
Ca să ai tu de mâncare.**

Răspuns

**Ac și ață folosește,
Pe măsură meșterește.**

Răspuns



**Tunde cu îndemânare
O frizură pentru fiecare.**

Răspuns

**Copiilor dă povață
Și la școală îi învață.**

Răspuns



**Când ajungi la magazin,
Îți ia bani de coșu-i plin.**

Răspuns

**Alb halat îmbracă, la spital când vine
Spune-i ce te doare și te face bine.**

Răspuns

**Toată ziua el vopsește
Toți pereții îi albește.**

Răspuns

**Animalele iubește,
De-s bolnave, le-ngrijește.**

Răspuns



CINE SUNT?

Vei învăța:

- să te cunoști mai bine;
- să te porți mai frumos cu ceilalți;
- să ții cont de faptul că fiecare este unic.



Salut! Eu sunt Zizi! Sunt o albină lucrătoare și am împlinit 10 le. Sunt zveltă și frumoasă, am două aripi ușoare, dungulițe egre și galbene pe abdomen, un pufuleț fin pe torace, iar ochii antenele mele sunt mereu în alertă. Am și un ac prin care iese enin și cu ajutorul căruia mă apăr de dușmani. Îmi plac florile, pentru că de la ele adun polenul, ador zilele călduroase de vară, când toată natura e plină de farmec și prefer să fiu mereu activă, pentru a produce mierea atât de îndrăgită de copii.



Citește textul și completează cu câte trei exemple.



Completează.

M-am născut la data de _____ și am _____ ani.

Sunt de statură înaltă/ medie/ scundă.

Ochii mei sunt albaștri/ căprui/ negri/ verzi.

Am părul șaten/ blond/ brunet.

Îmi place să _____ pentru că _____.

Prefer să _____ deoarece _____.

Nu îmi place să _____ fiindcă _____.

Prietenii mei se numesc _____.

Jocul meu preferat este _____.

3



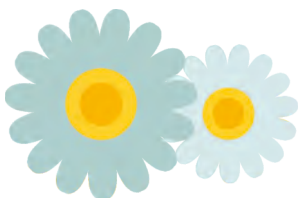
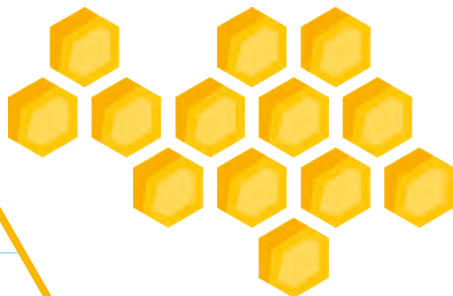
Învăță de la albină!

Pentru a ne cunoaște mai bine, trebuie să ne observăm comportamentul și să aflăm cum suntem percepuți de ceilalți.

4



Te descurci singur? Completează fagurele.



3 lucruri pe care
le fac bine

un vis pe care
îl am pentru viitor

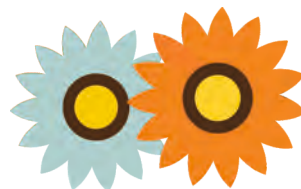
3 lucruri
importante
pentru mine

3 calități pe care
le am

Un sfat bun
pe care l-am primit

3 lucruri pe care
aș vrea să le schimb
la mine

O reușită
importantă

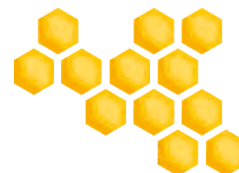


5



JOC - Cinesunt?

Fiecare copil va scrie pe un bilețel o scurtă descriere a sa. Bilețele vor fi amestecate într-un vas, apoi fiecare va extrage unul și îl va citi cu voce tare, încercând să descopere căruia dintre colegii săi îi corespunde descrierea.



EU ȘI CEILALȚI



Salut! Azi vreau să îți vorbesc despre prietenii mei. În stupul în care locuiesc suntem o familie frumoasă, formată din mai multe tipuri de albine: regina, albinele doici, albinele lucrătoare, albinele culegătoare și trântorii. Fiecare dintre noi are un rol important. De exemplu, albina doică se ocupă de hrănirea puilor, albina lucrătoare produce ceară pentru construirea fagurilor și transformarea polenului în miere, albina culegătoare își desfășoară activitatea mai mult în afara stupului, adunând nectar, polen și apă, regina este cea mai mare albină din stup și ea depune ouăle din care se formează puii, iar trântorii au rolul de a o ajuta. În stup este bună înțelegere. Fiecare își îndeplinește rolul fără abatere.



Citește textul cu atenție.



Răspunde la întrebări.

a) De ce fiecare albină din stup este importantă?

b) Prin ce se deosebește albina lucrătoare de albina culegătoare?

c) Crezi că există asemănări între ele? Care sunt acestea?

d) De ce este important ca oamenii să se accepte unii pe alții așa cum sunt, chiar dacă sunt diferiți?

e) Care este rolul tău în grupul clasei?

3



Te descurci singur? Ce au copiii în comun? Ce îi diferențiază? Completează tabelul.



Asemănări	Deosebiri

4



Completează.

Dacă aș fi altcineva, aș vrea să fiu _____ pentru că _____

Dacă aș locui în altă țară, ar fi _____ deoarece _____

5

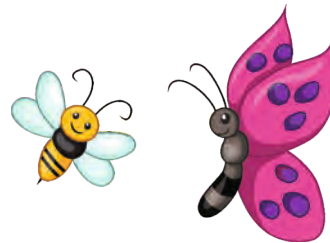


Cum ai reacționa în următoarele situații?

Situația	Atitudinea colegilor	Atitudinea ta
Victor nu are bicicletă.	Colegii au ales să meargă în parc fără biciclete.	
Valeria poartă o rochiță ruptă și decolorată.	Colegele nu se joacă cu ea.	
Vlad a luat „Insuficient” la test.	Colegul de bancă l-a încurajat.	
Maria a ratat o servă la volei.	Colegele au dat-o afară din echipă.	

FIECARE ESTE UNIC

Albinuța Nuța



Într-un colț de grădină, sub un mic copac, locuia o familie de albine. Acestea își petreceau timpul lucrând din greu, strângând polenul și producând miere dulce și aurie. Toate erau fericite și pline de viață, dar una, pe nume Nuța, era diferită. Fiind cea mai mică albină din stup, nu putea să zboare la fel de repede sau să strângă la fel de mult polen ca celelalte albine. De aceea, multe dintre suratele ei nu o luau în seamă și o lăsau mereu în urmă.

Nuța se simțea mereu tristă și singură, dar nu se lăsa doborâtă de acest lucru. În fiecare dimineață, ea își punea mâna pe inimă și spunea cu tărie: „Sunt o albină puternică și am o misiune importantă în viața mea”.

Într-o zi, când Nuța zbura spre câmpul de flori pentru a strânge nectar și polen, a observat un fluture mic, care plângea.

– Ce s-a întâmplat? a întrebat Nuța, zburând spre fluture.

– Oh, Nuța, nu pot să zbor. Am aripile rupte și nu pot să ajung la niciun alt loc cu mâncare, a răspuns fluturele, cu un glas trist.

Nuța a înțeles că trebuie să ajute fluturele, așa că și-a pus aripile sale mici sub aripile fluturelui și l-a dus până la un câmp de flori apropiat. Fluturele a fost atât de fericit și recunoscător, încât a plâns din nou, dar de data aceasta de bucurie.

De atunci, Nuța și fluturele au devenit cei mai buni prieteni și se întâlneau în fiecare zi pentru a strânge nectar și polen împreună. În scurt timp, toate celelalte albine din colonie au început să o ia în seamă pe Nuța și să o considere o albină la fel de vrednică precum erau și celelalte. Și-au dat seama că toate albinele, indiferent de mărimea lor sau de cât de repede pot zbura, au un rol important de jucat pe această lume.



Citește textul cu atenție.



Răspunde la întrebări.

a) Prin ce se aseamănă albinuța Nuța cu celelalte albine?

b) Prin ce se deosebește?

c) Ce o face să fie unică?

3



Învăță de la albină! Notează, din ultimul alineat, învățătura lecturii.

4



Te descurci singur? Toate albinele se aseamănă:

își petrec timpul lucrând din greu, strângând polenul și producând miere dulce și aurie.

Scrie pe fiecare deget 2 nume de colegi care au câte un lucru în comun.

Gândește-te și la: culoarea părului/ochilor, înălțime, sporturi preferate, culori preferate, îmbrăcăminte.



Amprenta digitală

Știi că...?

Urmele lăsate de degetele noastre sunt diferite de la o persoană la alta.



5



Fiecare are o comoară! Comoara

albinelor este mierea. Ce ai pune în fagurele tău plin de comori? Încercuiește!



Să am prieteni adevărați.

Să citesc cât mai multe cărți.

Să petrec cât mai mult timp în natură.

Să îi ajut pe cei din jur.

Să fiu sănătos.

Să fac tot timpul numai ce vreau.

Să am mulți bani.

Să fiu cât mai bun la învățătură.

Să fiu îmbrăcat cu haine la modă.

Să mă laude cei din jur.

6



Completează.

Dacă aș fi o floare, aș fi _____
pentru că _____.

Dacă aș fi un animal, aș fi _____
pentru că _____.

7



JOC - Amprenta digitală

Ampretele noastre sunt unice. Mai avem și alte însușiri care ne fac unici? Fiecare copil va scrie pe un bilețel un motiv pentru care consideră că este unic. Apoi, unul dintre copii va citi toate bilețelele. Ce veți descoperi?

Exersează și aprofundează

1



Scrive o informație importantă despre tine. Desenează portretul tău într-o situație preferată.

2



Alege o persoană cu care te înțelegi bine. Scree-i numele, apoi fă o comparație între tine și acea persoană. Completează tabelul, notând asemănări și deosebiri.

Nume

Asemănări	Deosebiri

3



Alege trei personaje din poveștile pe care le cunoști și completează.

Nume personaj: _____

Este unic pentru că: _____

Nume personaj: _____

Este unic pentru că: _____

Nume personaj: _____

Este unic pentru că: _____

SUNT CURAT ȘI ÎNGRIJIT

Vei învăța:

- despre igiena corpului, a locuinței și a sălii de clasă;
- cum să ai grijă de sănătatea ta și de lucrurile din jurul tău.

1



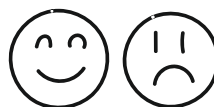
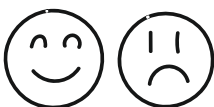
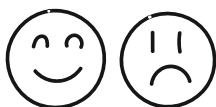
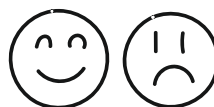
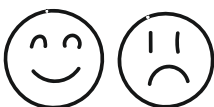
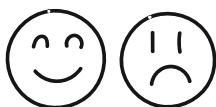
Ce reguli de igienă personală respectă copiii din imagini?



2



Care sunt situațiile în care copiii procedează corect? Colorează emoticonul potrivit.



3 Învață de la albină!

Igiena este importantă deoarece ne ferește de boli, ne îmbunătățește sănătatea și sistemul imunitar, ne ține la distanță de mirosurile neplăcute care ne-ar putea afecta interacțiunile cu alți oameni și ne crește încrederea în sine.

4 Cum te speli corect pe mâini? Numerotează etapele în ordinea corespunzătoare.



5 Alege și bifează regulile de igienă pe care le respecți.

- ☐ Aerisesc camera în care dorm.
- ☐ Spăl fructele și legumele înainte de a le consuma.
- ☐ Mă spăl pe mâini des, după utilizarea toaletei, înainte de a mânca ori după joacă.
- ☐ Îmi tai unghiile cu atenție și le păstrez curate.
- ☐ Mă spăl pe dinți de cel puțin două ori pe zi, prima dată dimineața, înainte de a merge la școală, și merg regulat la stomatolog.
- ☐ Folosesc un șervețel pentru a-mi șterge nasul sau gura ori de câte ori este nevoie.
- ☐ Fac baie sau duș în mod regulat.
- ☐ Am grijă de hainele mele și sunt îmbrăcat curat.

6 Ghicitori

Aromată, în culori,

Îi ține pe dințișori

Sănătoși și îngrijiți.

Hai copii, acum zâmbiți!

Lunecos și parfumat,

Și în apă de-a intrat

Face spumă și clăbuc,

Mă gădilă la năsuc.

E micuță și zglobie,

Pe zi, cam de două ori,

Pentru dinți face-o magie

Și devin strălucitori.



AM GRIJĂ DE SĂNĂTATEA MEA

1



Citește textul.



Descoperă, împreună cu mine, câteva secrete pentru a fi mereu sănătos!

1. Încearcă să te expui cât mai puțin la televizor, calculator, tabletă sau telefon.
2. Fă mișcare în fiecare zi.
3. Mănâncă zilnic fructe și legume. Evită dulciurile și sucurile.
4. Păstrează curățenia trupului și a spațiului în care trăiești.
5. Păstrează relații bune cu oamenii din jurul tău.

2



Activitate în perechi. Împreună cu un coleg, identificați și notați și alte secrete de care ar trebui să țineți cont pentru a fi mereu sănătoși.

3



Scrie cel puțin o consecință a nefolosirii următoarelor obiecte de igienă, asupra sănătății







4



PROIECT - Micul grădinar priceput - Tomate în ghiveci

Ai nevoie de: un ghiveci, pământ, o tomată

Cum procedezi? ① Taie tomata în două jumătăți. ② Alege semințele.

③ Așază pământul în ghiveci. ④ Fă găuri mici de până la 3 cm adâncime în pământ și așază semințele, apoi acoperă-le. ⑤ Udă pământul.

Așteaptă ca plântuțele să încolțească și apoi să crească. Udă moderat, dar regulat. Când au ajuns la înălțimea de aproximativ 20 de cm, alege și păstrează 2-3 plante care sunt mai bine dezvoltate și pe restul smulge-le. Sprijină-le și leagă-le de bețe. Plantele tale se vor dezvolta și în câteva luni îți vor oferi tomate delicioase.



5



Scrie trei reguli de igienă pe care trebuie să le respecti când iei masa la școală.

1

2

3

6



Farfuria sănătoasă. Desenează în farfurie alimente sănătoase, pe care le mănânci cu plăcere, iar în afara farfuriei, desenează câteva alimente pe care trebuie să le eviți ca să fii sănătos.



7



JOC - Vine trenul în gară

Copiii se așază în cerc. Doi dintre ei aleargă în interiorul cercului, având rolurile mecanicului de locomotivă și al controlorului, acesta din urmă ținând mâinile pe umărul mecanicului. Copiii care formează cercul cântă: „Vine trenul șuierând,/ Iar eu mă fălesc urcând/ Iubesc curățenia/ Asta este gara mea.” Controlorul strigă: „Stația mâini curate.”, „Stația păr pieptănat.” etc. Copiii care consideră că respectă regula de igienă vin la controlor pentru a fi verificați și apoi se alătură ca vagoane în spatele controlorului.

AM GRIJĂ DE LUCRURILE DIN JURUL MEU



Curățătoarele

În fiecare stup, cele mai tinere albine se ocupă de curățenie. Pregătesc fiecare celulă a fagurelui pentru a fi apoi umplută de hrană sau de ouă. Aproape 20 de albine lucrează timp de 40 de minute pentru a curăța o celulă. Încep prin a scoate afară deșeurile: bucățele de ceară, grăunțe de polen, resturi ale nimfelor din care au ieșit puii. Apoi ling și lustruiesc bine pereții fiecărei celule din fagure, deoarece regina va depune ouă doar

dacă găsește totul curat. Albinele nu fac niciodată treaba pe jumătate. După ce curăță totul foarte bine, aruncă mizeria adunată în afara fagurelui. Organizate foarte bine, albinele sunt un model când vine vorba de împărțirea sarcinilor și de munca în echipă.



1



Citește textul cu atenție.

2



Rezolvă cerințele.

a) Enumeră trei activități de curățenie pe care le fac albinele în stup.

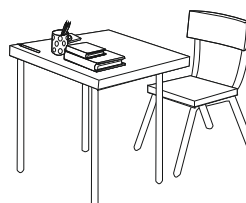
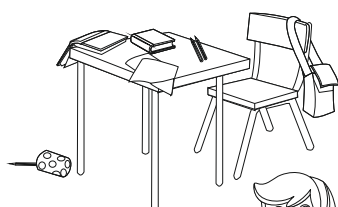
b) De ce crezi că regina depune ouă doar dacă fagurele este curat?

c) Sunt albinele un model pentru tine? De ce?

3



Colorează imaginile care arată grijă față de sala de clasă.



4



Alege și încercuiește cu albastru activitățile pe care le faci și tu. Încercuiește cu roșu activitatea preferată.



5



Desenează un obiect preferat, apoi scrie cum îți arăți grija față de el.



6



JOC - Ce harababură!

Prieteni curățeniei luptă cu dezordinea! Unul dintre copii e „inspectorul”, care îi supraveghează pe ceilalți pe durata unei activități de 5 minute, în care fiecare face ordine în jurul băncii sale și în restul sălii de clasă. Cel mai activ dintre copii va primi recompensa de a fi „inspector” când se va repeta activitatea.

Exersezi și aprofundezi

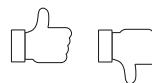
1



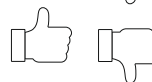
Autoevaluare. Colorează mânuța potrivită pentru fiecare situație.



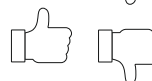
a) Alexandru își pune mâna murdară la ochi.



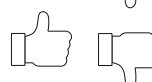
b) Daria se spală pe mâini înainte să se așeze la masă.



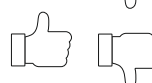
c) Carla nu își duce mâna la gură când strănută.



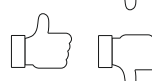
d) Vladimir a mâncat un măr fără să îl spele pe mâini.



e) Maria se spală pe dinți timp de 2 minute după fiecare masă.



f) După ce se joacă, Sonia adună jucăriile în cutie.



R: -b), e), f) -thumbs up, -a), c), d), -thumbs down

2



Care dintre următoarele măsuri te pot feri de virusuri? Bifează.



a) Mă spăl pe mâini de mai multe ori pe zi, timp de cel puțin 20 de secunde.



b) Beau apă din paharul din care bea și colegul meu de bancă.



c) Îmi acopăr gura cu un șervețel atunci când tușesc sau strănut.



d) Nu dau mâna cu alte persoane.



e) Consum alimente bogate în vitamine și sănătoase.



f) Îmi ling degetele în timp ce mănânc.



g) Nu îmi duc mâinile la față când nu sunt curat.



h) Dorm suficient pentru a fi odihnit și a avea un corp sănătos.

3



Cum îngrijești obiectele? Completează.

Cărțile	Penarul	Jucăria preferată

SUNT VESEL!

1



Răspunde oral la întrebări, apoi citește cuvintele personajelor.



- ♥ Ce emoție simte fetița?
- ♥ Cum își manifestă ea emoțiile?
- ♥ Ți s-a întâmplat vreodată să sari de bucurie?
- ♥ Cum îți manifestezi tristețea? Dar frica? Dar furia?
- ♥ Își manifestă oamenii în același fel emoțiile?



De ce este important să ne recunoaștem emoțiile? Care crezi că este răspunsul cel mai bun? De ce?

Este important să ne recunoaștem emoțiile ca să arătăm mai bine, chiar și atunci când suntem îmbrăcați în pijama.



Nu ne folosește la nimic.



Vreau să îmi cunosc mai bine emoțiile ca să devin creatura cea mai originală din spațiu.



Atunci când îmi cunosc emoțiile, reușesc să fiu fericită, să mă simt plină de viață, să mă iubesc mai mult și să fiu mai atentă la ceilalți.



2



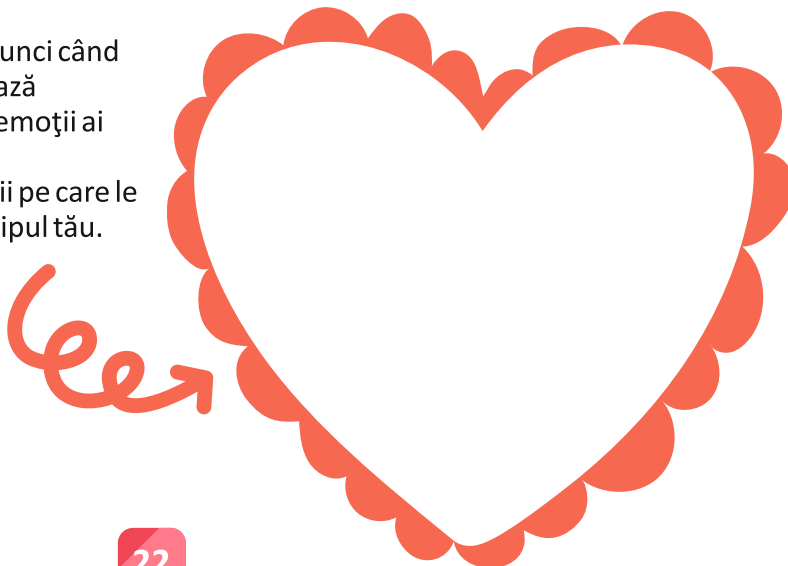
Tu de ce crezi că este important să îți recunoști emoțiile?

3



Desenează portretul tău atunci când ești voios, iar în jurul tău, desenează emoticoane care să arate ce alte emoții ai putea avea.

Nu uita! Emoțiile tale sunt senzații pe care le ai în sinea ta și care se văd și pe chipul tău.





Scrive pe oală ingredientele fericirii, adică acele lucruri care te fac să simți bucurie.



Cum îți gestionezi sentimentele?

Uneori suntem copleșiți de emoțiile pe care le simțim: izbucnim în râs, ne înfuriem, strigăm și lovim sau spargem obiecte din jurul nostru, plângem. Crescând, învățăm să ne controlăm emoțiile și felul în care ne purtăm: rămânem calmi, ne depășim timiditatea, nu ne lăsăm copleșiți de furie. Înțelegem că e mai bine să exprimăm prin cuvinte ceea ce simțim, decât printr-un comportament nepolitic.

CE FAC CÂND SUNT TRIST?

Prietenele



Paula stă singură și tăcută într-un colț din curtea școlii. Ochii ei sunt triști, iar colțurile gurii îi sunt lăsate în jos.

– De ce ești supărată? o întreabă Sonia.

– Împreună cu părinții mei, ne mutăm din oraș. Nu vreau să schimb școala! Aici sunt toți prietenii mei.

Sonia și-a dat seama imediat că prietena ei are nevoie de cineva să o înveselească.

– Îmi pare rău să aud! Știi cumva dacă este o echipă de majorete în noua școală? Ar fi o ocazie bună să îți faci prietene noi.

Un zâmbet apărui pe buzele Paulei.

– Da, este. Dar... dacă nu sunt suficient de bună încât să fiu primită în echipă?

– Cum? Nici vorbă! Ești cea mai bună din școala noastră. Vino să punem niște muzică și să exersăm!

Și, într-adevăr, plină de voioșie, Paula porni în urma Soniei, cu mai multă speranță că totul va decurge bine la școala unde urma să se mute.



Citește textul.



Rezolvă cerințele.

a) Care sunt semnele care îi arată Soniei că prietena ei este tristă?

b) Care este motivul pentru care Paula e supărată?

c) Cum reușește Sonia să o înveselească pe prietena ei, Paula?

d) Tu cum procedezi când unul dintre prietenii tăi este trist?

e) Găsește și notează cuvinte cu înțeles asemănător pentru cuvântul **trist**.

3



Ce fac atunci când sunt trist/ă? Rezolvă.

a) Lucruri care mă fac să fiu trist/ă:

b) Schimbări care se petrec:

pe chipul meu	în gândurile mele	în activitățile mele
Îmi tremură buzele.	Mă simt copleșit de tristețe.	Nu am chef să vorbesc.

c) Ce te ajută să te simți mai bine când ești trist/ă? Subliniază.

- Închid ochii și respir adânc.
- Îmi spun cuvinte de încurajare.
- Vorbesc cu un prieten.
- Fac sport sau merg la o plimbare.
- Scriu în jurnalul meu.
- Cer ajutorul unui adult.
- Mă gândesc la lucruri frumoase.
- Mă joc sau fac o altă activitate care îmi place.
- Încerc să găsesc un loc unde să mă liniștesc.
- Petrec timp cu prietenii mei.
- Fac o activitate care să mă țină ocupat/ă.
- Fac ceva drăguț pentru a înveseli pe altcineva.



4



Cum pot să îi încurajez pe ceilalți atunci când sunt triști? Găsește soluții pentru copii.

Problemă	Soluție
Maria e tristă că i s-a rupt stiloul.	→
Colegii râd de Ion pentru că e plinuț.	→
Flavia e tristă pentru că îi e dor de mama ei care e plecată în altă țară.	→
Dan plânge că nu e ales în echipă.	→

5



Privește imaginile. Ce învățătură poți să descoperi în situația prezentată? Discută cu colegii.

Ce faci?

Sunt tristă.



Pot să îți țin companie?



Dacă stai cu mine, nu voi mai fi tristă.



6



JOC

În echipe de câte doi, faceți o mică scenetă în care să reluați dialogul celor două fete. Identificați și alte modalități prin care Sonia ar putea să o înveselească pe Paula.

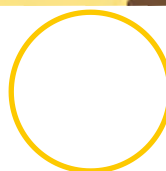
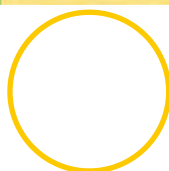
CE FAC CÂND MĂ TEM?



1



Observă. Câte emoții simte fetița? Desenează emoticoane potrivite fiecărei situații.



2



Încercuiește ce ți se potrivește. *Dacă ți-ar ieși în cale un câine fioros, ai decide să:*

1. îi zâmbești și să îi oferi o gumă;
2. o iei la fugă;
3. dansezi în jurul lui;
4. nu mai respiri și să stai ca o statuie;
5. îl lovești cu piciorul;
6. zbieri la el și să fii mai fioros decât el;
7. îi dai sandviciul tău și să o iei la sănătoasa;
8. îl mângâi.



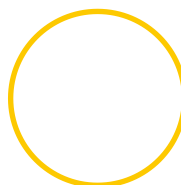
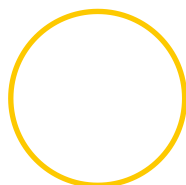
*Ai ales răspunsurile 1, 3, 5 sau 8?
Ce păcat! Nu vei scăpa ușor din această situație.*

*Ai ales răspunsurile 2, 4, 6 sau 7?
Bravo! Ai reflexe bune. De data asta ai scăpat.*

3



Imaginează-ți că este seară, ești afară și în fața ta apare un extraterestru. Când îl vezi, ești cuprins/ă de teamă, dar acesta îți oferă o minge și îți propune să te joci cu el. Desenează două emoții pe care le experimentezi cu ocazia acestei întâlniri.



Ce descoperire! Putem să experimentăm mai multe emoții într-un interval foarte scurt de timp.

4



Învăță de la albină!

Frica este o emoție foarte importantă, care ne permite să ne ferim de pericole. Este emoția care ne dă toată energia de care avem nevoie pentru a fugi sau a ne apăra.

5



Activitate în perechi. Care sunt situațiile când vă simțiți speriați? Fiecare dintre voi își va alege o culoare cu care va încercui acele lucruri care îi provoacă teamă. Câte sunt comune?

spații mici locuri înalte clovni boli întuneric lilieci război
calificative slabe teste sau evaluări păianjeni câini fantome
singurătate apă adâncă pierderea cuiva drag

6



Care sunt semnele care arată că unei persoane îi este frică? Bifează.



respiră mai repede



aleargă



cântă



are fluturi în stomac



transpiră



plânge



vorbește în șoaptă



zâmbește



strigă



inima îi bate cu putere



tremură



are frisoane



are vărsături



este palidă



râde

7



Alcătuiește enunțuri cu expresiile:

a ști de frică

a se îngălbeni de frică

8



Autoevaluare. Încercuiește cuvintele care au același înțeles cu cuvântul **frică**.

neînfricare teamă îndrăzneală curaj înfricoșare furie spaimă
temere voioșie sperietură surpriză frig panică

R: teamă, înfricoșare, spaimă, temere, sperietură, panică.

9



Sunt curajos! Dă exemplu de o situație în care ți-a fost frică, dar ai reușit să depășești acel moment. Cine te-a ajutat? Cum ai procedat?

CE FAC CÂND SUNT FURIOS?



1



Citește textul.

Hoțul pedepsit

Domnul Urs a deschis dulapul cu alimente.

– Vai, am rămas fără miere! spuse el dezamăgit și porni spre pădure să caute.

Găsind un stup, exclamă bucuros:

– Miere delicioasă pentru mine!

Imediat, vârî mâna după fagure, dar o albină îi certă:

– Pleacă, ursule! Această miere nu e pentru tine!

– Sunt mai mare decât tine! Sunt mai puternic decât tine! Fac ce vreau! Nu mă poți opri!

Supărată, albina îl înțepă direct pe vârful nasului.

– Acum chiar m-ai scos din sărite! se răsti ursul nervos la micuța albină. Te prind și te fac una cu pământul!

Cu laba sa uriașă, ursul începu să lovească într-o parte și în alta, încercând să nimerească albina, apoi lovi cu putere stupul și îl doborî la pământ. Din stup au ieșit sute de albine care l-au înconjurat și l-au înțepat peste tot. L-au vânat așa, alergându-l prin toată pădurea, până când, aproape leșinat, a ajuns acasă și a trântit ușa în urma sa.

Când l-a văzut soția lui, ursoaica, în ce hal este, l-a muștră puțin, dar cu milă. Știa că iar a făcut o boacăna. Mereu făcea prostii când era furios.

– Iată puțin unguent pentru înțepături! Și o lingură de miere, să te mai îndulcești!

– Miere? Avem miere?

– Da! Borcanul e în spatele pachetului de făină!

2



Rezolvă cerințele.

a) *Identifică în text și notează cum s-a comportat ursul când a fost furios.*

b) *Cum ar fi trebuit să procedeze ursul?*



Ursul ar fi trebuit să se împrietenească cu albinele și să le ceară voie să ia miere.



Ursul ar fi trebuit să ia mierea și să fugă cu ea, fără să atace stupul.



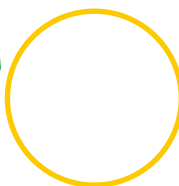
Ursul ar fi trebuit să cumpere miere de la magazin.

c) *Pornind de la fragmentul „Mereu făcea prostii când era furios.”, motivează de ce nu este bună furia.*

3



Desenează o față furioasă.



Ce descoperire! Furia trece foarte repede, trebuie doar să numeri până la... 100.

4



Care sunt semnele care arată furia?
Încercuiește.

*inima bate cu putere ne încălzim zâmbim devenim agresivi râdem
îl lovim pe celălalt ne înroșim la față ne simțim mai puternici plângem
ne închidem în noi înșine avem dorința de a sta de vorbă cu cineva*

5



Amintește-ți o situație în care te-ai enervat. Completează.

Care este motivul pentru care m-am înfuriat?

Cum am reacționat?

Care au fost consecințele?

Ce aș fi putut să fac diferit, pentru a mă calma?

Cum ar fi decurs lucrurile dacă aș fi reușit să mă calmez la timp?



6



Învăță de la albină!

Furia apare când lucrurile se petrec altfel decât cum ne dorim noi. Aceasta ne blochează și nu ne permite să găsim soluții adecvate. Când simțim furie, e bine să ne retragem într-un loc liniștit, să începem să respirăm profund sau dacă simțim multă energie, să facem câteva exerciții sportive și să încercăm să acceptăm că lucrurile nu se petrec întotdeauna așa cum ne dorim.

7



JOC - Ursul și albinele

Copiii sunt împărțiți în două-trei echipe, așezate în interiorul unor *faguri* desenați cu creta. Ei sunt *albinele*, iar fagurii, *stupii*. Un copil va fi desemnat *regina albinelor*. Un alt copil, care reprezintă *ursul*, stă într-un cerc, adică *bârlogul* său. La o distanță nu prea mare, se desenează un spațiu ce reprezintă *grădina cu flori*. La semnalul *reginei*, *albinele* ies din stupi ca să adune polen. *Ursul*, tiptil, se îndreaptă spre unul dintre *stupi* pentru a mânca miere. *Albinele*, în alergare, revin la *stup* pentru a-l îndepărta pe *urs*, înțepându-l. *Regina albinelor* nu are voie să fugă după urs. El aleargă spre *bârlog*, urmărit de *albine*. Dacă *albinele* prind *ursul* înainte ca el să ajungă la *bârlog*, cea care l-a atins trece în locul *ursului*, iar el ia locul *albinei*. Dacă *ursul* reușește să mănânce *miere*, *regina* pedepsește o *albină* și o dă afară din joc. Jocul poate continua până nu mai sunt *albine* pentru apărarea *stupilor*.



Exersează și aprofundează

1



Ce emoție observi pe chipul fiecărei albine? Unește ce se potrivește.



TRISTEȚE

FURIE

BUCURIE

FRICĂ

2



Notează ce emoție ai simți în fiecare situație: *bucurie, tristețe, frică, furie*.



a) Îmi iubesc tatăl.



b) Mi-am pierdut stiloul.



c) Prietenii mei au venit la mine să ne jucăm împreună.



d) Câțelul a mâncat toată prăjitura.



e) În parcul de distracții, m-am dat pe roller coaster.



f) Echipa noastră a câștigat meciul.



g) De ziua mea am primit un cadou minunat.



h) Suntem în cort și se aud niște foșnete în apropiere.

3



Autoevaluare. Așază emoțiile acolo unde se potrivesc.

neliniște – vină – liniște – regret – bucurie – rușine
entuziasm – veselie – frică – furie – dezgust – tristețe – seninătate

Emoții pozitive	Emoții negative

R: Emoții pozitive: liniște, bucurie, entuziasm, veselie, seninătate;
Emoții negative: neliniște, vină, regret, rușine, frică, furie, dezgust, tristețe.

4



Ce poți face în fiecare situație? Unește corespunzător.



Dacă ești bucuros, ●

● poți îmbrățișa pe cineva și te vei simți încurajat.



Dacă ești nervos, ●

● poți înveseli pe cineva și te vei molipsi și tu de bucurie.



Dacă te simți trist, ●

● poți bate cu putere într-o toabă, să te liniștești.



Dacă ești îngrijorat, ●

● poți împărtăși bucuria ta cu cei din jur.

COMUNIC ÎN CLASĂ, ÎN FAMILIE, ORIUNDE ȘI ORICÂND



Învăț de la albină!

A comunica înseamnă a stabili o relație cu o altă persoană, pentru a-i transmite o informație și/ sau pentru a ascuți ceea ce are de spus.

1



Privește cu atenție imaginea. Rezolvă cerințele.



Maria, dă-mi, te rog, un creion! Al meu s-a rupt.

Ți-l dau pe cel albastru! Chiar ieri l-am ascuțit foarte bine.

Știu să vorbesc!

1. Spun ce am de spus.
2. Vorbesc clar.
3. Argumentez și ofer exemple.
4. Nu repet.
5. Nu vorbesc mult.

a) Ce tipuri de comunicare folosesc copiii?



comunicare verbală;



comunicare nonverbală;



comunicare scrisă.

b) Există respect între Maria și Darius? De ce?

c) Ce soluție au identificat cei doi copii?

d) Tu ai răbdare să ascuți când cineva vorbește cu tine? De ce?

2



Comunicarea poate să fie verbală, nonverbală și scrisă. Unește ce se potrivește.

Comunicare scrisă

Comunicare verbală

Comunicare nonverbală

- se realizează prin sunete și limbaj. De exemplu, învățătoarea poate să îi spună unui copil să se ridice în picioare.
- se realizează fără cuvinte, prin limbajul trupului, gesturi, expresiile feței, tonul vocii și poziția corpului.
- se realizează prin mesaje scrise: scrisoare, sms, e-mail etc.



Imaginează-ți că ai spart o cană și trebuie să îi spui mamei tale ce s-a întâmplat. Redă în scris dialogul dintre tine și mama ta. Oferă detalii și despre mijloacele de comunicare nonverbală. Folosește *semnul întrebării*, *semnul exclamării* și *punctul*.



Activitate în perechi. Discută cu colegul despre următoarele situații și bifați-le doar pe acelea în care amândoi procedați la fel.

- ☐ Cer lămuriri dacă nu înțeleg o întrebare care mi-a fost adresată.
- ☐ Știu să refuz cu politețe.
- ☐ Când sunt nervos, vorbesc urât cu ceilalți.
- ☐ Întotdeauna spun ceea ce simt.
- ☐ Înainte să iau o hotărâre, ascult părerile tuturor.
- ☐ Înainte să deschid gura, analizez bine ceea ce doresc să spun.
- ☐ Când fac o greșală, o recunosc.
- ☐ Nu întrerup o persoană care vorbește.
- ☐ Dacă ceilalți au păreri diferite de ale mele, nu le resping.



Imaginează-ți că ești în parc și faci cunoștință cu un alt copil. Care sunt primele trei întrebări pe care i le adresezi?



JOC

În jocuri de rol de câte două persoane, încercați să transmiteți prin limbaj nonverbal următoarele mesaje: *Am nevoie de un creion; Te rog, deschide ușa; Mă grăbesc, lasă-mă, te rog, pe mine în față la coada de la magazin.*

ASCULT ȘI ÎNȚELEG



Cum arată un bun ascultător?

Nu îți mișcă **mâinile** și/ sau **picioarele**.

Ochii privesc cu atenție.

Gura este tăcută.

Urechile ascultă.

Știi să ascult!

1. Ascult activ persoana care vorbește.
2. Îmi arăt interesul și privesc cu atenție.
3. Nu întrerup persoana care vorbește.
4. Pun întrebări pentru a înțelege mai bine.
5. Reformulez ca să arăt că am înțeles.

1



Autoevaluare. Care dintre regulile din rubrica *Știi să ascult!* au fost încălcate în fiecare situație? Notează numărul corespunzător. Verifică răspunsurile.



În timp ce Darius își prezintă proiectul, Paula răsfoiește o carte cu benzi desenate.



Flavia vorbește despre cursul de înot, iar Carla o întreabă ce și-a adus de mâncare.



Cătălin descrie noul robot primit de la părinți, iar Vlad își pune căștile în urechi să asculte muzică



Sorin și Marius povestesc în același timp despre cum s-au bătut doi copii în curtea școlii.



– Mara, mi-am pierdut stiloul.

– Ah, să înțeleg că ți l-ai rupt?

R: 2, 2, 4, 1, 3, 5.

2



Verifică-te singur! Găsește în careu, încercuiește și bifează în listă cuvintele care descriu un bun ascultător.

S	I	N	C	E	R	E	M	P	A	T	I	C	B	C
R	C	O	M	P	Ă	T	I	M	I	T	O	R	Z	O
Ă	G	B	D	I	N	T	E	R	E	S	A	T	W	N
B	R	E	C	E	P	T	I	V	M	U	H	Q	M	C
D	A	T	E	N	T	G	R	I	J	U	L	I	U	E
Ă	N	G	R	E	S	P	E	C	T	U	O	S	N	N
T	C	U	R	I	O	S	D	E	S	C	H	I	S	T
O	V	E	R	A	Ț	I	O	N	A	L	C	Q	R	R
R	M	T	O	L	E	R	A	N	T	P	S	X	Z	A
P	R	O	M	P	T	A	L	I	N	I	Ș	T	I	T

☐

ATENT

☐

LINIȘTIT

☐

EMPATIC

☐

DESCHIS

☐

PROMPT

☐

SINCER

☐

RAȚIONAL

☐

CURIOS

☐

INTERESAT

☐

COMPĂTIMITOR

☐

RECEPTIV

☐

GRIJULIU

☐

RESPECTUOS

☐

TOLERANT

☐

RĂBDĂTOR

☐

CONCENTRAT

3



JOC - Telefonul fără fir

Copiii, așezați într-un șir, transmit de la un capăt la celălalt al șirului, șoptind în urechea copilului următor, un cuvânt. Cuvântul poate fi ales de primul copil din șir sau de o altă persoană care nu participă activ la joc. Ultimul copil din șir spune cu voce tare cuvântul auzit de la copilul dinaintea lui. Ce observați?

4



Completează bulele de dialog. În care situații identifici buni ascultători?

Cred că Daria
și-a luat tricoul
pe dos.



Voi primi de
ziua mea un
cățeluș.



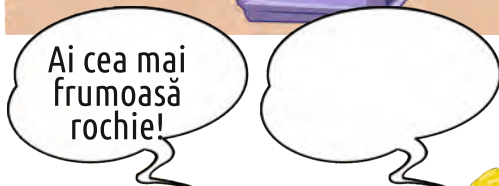
Așa poți să
trimiți e-mailuri!



Ai promis că
îmi dai mie
mașinuța ta!



Ai cea mai
frumoasă
rochie!



Tocmai am
văzut un
accident de
mașină!



5



JOC - Actorul

Intonația este foarte importantă în comunicare. Același mesaj poate fi transmis cu intonații diferite. Interpretați enunțul *Darius va veni la petrecere*, astfel încât intonația să transmită pe rând: bucurie, nemulțumire, indiferență.

Exersează și aprofundează



1



Dă exemplu de câte o situație în care este respectată fiecare regulă de comunicare:

Ascult activ persoana care vorbește.

Nu întrerup persoana care vorbește.

Privesc cu atenție persoana care vorbește.

2



Ce răspuns vei da?

Un coleg îți spune să mergi cu el în parc direct de la școală.

→

O colegă îți înapoiază stiloul împrumutat, cu penița ruptă.

→

În pauză, un coleg îți cere caietul pentru a copia tema.

→

3



Completează fiecare dialog cu replica lipsă.

Da, aș vrea să vin cu tine!

Te rog să nu îi spui tatălui meu că mi-am rupt ghiozdanul.

4



Cum procedezi când ai ceva pe suflet și dorești să împărtășești cu părinții tăi?



5



Ce ți se potrivește? Bifează.



a) Când mă deranjează ceva, spun direct.



b) Mă interesează și părerile celorlalți.



c) Când greșesc, îmi recunosc fapta.



d) Când sunt furios, îi jignesc pe ceilalți.



e) Știu să refuz politicos.



f) Mi-e rușine să spun ceea ce simt.

ÎN CLASĂ. COOPERAREA. COMPETIȚIA. CONFLICTUL

1  **Activitate în echipe.** Imaginați-vă că trebuie să organizați o petrecere. Completați tabelul.

Persoană implicată	Responsabilități pentru organizarea petrecerii

2  Răspunde oral la întrebări.

- În funcție de ce sunt distribuite responsabilitățile într-un grup?
- Care sunt responsabilitățile care ți se potrivesc ție? De ce?
- Îți asumi corespunzător responsabilitățile tale?
- Cum poți să arăți că ești implicat în activitățile care se petrec în clasă?
- Ce se întâmplă dacă nimeni nu participă la organizarea petrecerii?
- Care sunt punctele tale forte pentru munca în echipă? Dar cele slabe?

3  Privește cu atenție imaginile și încercuiește răspunsul corect.



- 1. Cooperează:**
- copiii care joacă șah;
 - băieții care se bat;
 - copiii care dansează.



- 2. Sunt în competiție:**
- copiii care joacă șah;
 - băieții care se bat;
 - copiii care dansează.



- 3. Sunt în conflict:**
- copiii care joacă șah;
 - băieții care se bat;
 - copiii care dansează.

4  Fă un sondaj în rândul colegilor și completează în tabelul de mai jos informații cu privire la răspunsurile pe care le-au dat la exercițiul anterior. Ce observi? Diferă răspunsurile voastre? De ce?

	Întrebarea 1			Întrebarea 2			Întrebarea 3		
	a)	b)	c)	a)	b)	c)	a)	b)	c)
Nr. de răspunsuri									

5



Citește și descoperă conflictele pe care le experimentează copiii.



Crezi că un conflict te poate ajuta să îți exprimi preferințele? De ce? Răspunde oral.



Învățăm de la albină!

Pentru a rezolva un conflict trebuie să renunțăm la a spune „ori câștig eu, ori tu” și să spunem „putem fi amândoi câștigători”.

Care sunt deserturile care i-ar mulțumi pe ambii copii?

- a) Tort cu ciocolată;
- b) Tort cu ciocolată și căpșune;
- c) Tort cu vanilie și căpșune.



A trăi împreună înseamnă să avem opinii și sentimente diferite de ale celorlalți. Crezi că un conflict poate ajuta la întărirea legăturilor, la a-l cunoaște mai bine pe celălalt? De ce? Răspunde oral.

6



Cum te porți în cazul unui conflict? Alege reacțiile care ți se potrivesc.



- ☐ Mă pun în locul celuilalt și încerc să înțeleg punctul său de vedere.
- ☐ Nu mai scot nicio vorbă și sunt trist/ă.
- ☐ Îmi arunc jucăriile pe jos sau pornesc o bătaie și vorbesc urât.
- ☐ Încerc să mă calmez și să discut deschis.
- ☐ Mă adresez unui adult.
- ☐ Folosesc cuvinte care să arate ceea ce simt, precum *Consider că...*, *Eu cred că...*
- ☐ Încep să plâng și mă închid în camera mea.

7



JOC - Ne certăm, ne împăcăm!

Alegeți dintre situațiile următoare și faceți jocuri de rol în care să surprindeți un posibil dialog între copii, prin care să transformați starea conflictuală în cooperare: ① Vrei să joci tenis, dar prietenul tău vrea să se joace pe telefon. ② Un coleg te lovește pe sub bancă și nimeni nu observă acest lucru. ③ Observi un coleg care țipă la alt coleg. ④ Îi iei mingea unui coleg mai mic, care vrea să se joace. ⑤ O fetiță îți ia de pe masă creionul, fără să îți ceară voie.



PRIETENIA. CUM ÎMI FAC PRIETENI?



Citește povestioara.

Doi prieteni



Doi buni prieteni s-au hotărât să facă o excursie la mare. Pe drum, între ei s-a iscat o ceartă și unul dintre ei l-a lovit pe celălalt. Când au ajuns pe plajă, prietenul lovit a scris cu degetul în nisip: „Azi, prietenul meu cel mai bun mi-a dat o palmă”.

Apoi, amândoi au intrat în apa călduță a mării și au început să se bălăcească. Cel care a fost lovit peste față s-a aventurat spre larg și era gata să se înece, dar prietenul lui a înotat până la el și a reușit să-l salveze.

După ce a ajuns teafăr la mal, prietenul salvat a scris pe o piatră: „Azi, prietenul meu cel mai bun mi-a salvat viața”.

– După ce te-am lovit, ai scris pe nisip, iar acum, după ce te-am salvat de la înec, ai scris pe o piatră. De ce? l-a întrebat celălalt copil.

– Când cineva îți face un rău, trebuie să scrii acel lucru pe nisip, ca valurile uitării să poată șterge cuvintele tale. Când cineva îți face un bine, trebuie să îl sculptezi în piatră, ca nimic să nu poată șterge amintirea acelei fapte.

– Cel mai mare dar în viață este prietenia, și eu am primit acest dar! i-a răspuns prietenul său.



Rezolvă cerințele.

a) Transcrie din text cuvintele pe care le-a scris unul dintre copii pe piatră.

b) Care este motivul pentru care aceste cuvinte au fost scrise pe piatră?

c) Care este cel mai mare dar în viață, așa cum reiese din text?

d) Cum este un bun prieten? Enumeră cel puțin trei însușiri.

e) Tu cum îți faci prieteni?

3



Învăță de la albină!

Prietenia reprezintă o legătură care se creează între persoane. Aceasta crește odată cu trecerea timpului, când prietenii încep să aibă tot mai multă încredere și respect unul în celălalt și să împărtășească tot mai multe experiențe.

4



Autoevaluare. Găsește și încercuiește 8 cuvinte care descriu prietenia. Scrie și alte cuvinte care caracterizează relația ta cu prietenii tăi.

A	J	U	T	O	R	I	E	B	I
L	E	S	E	E	E	M	E	U	N
T	W	I	R	W	S	P	W	N	C
R	E	M	S	E	E	R	E	A	R
U	X	P	U	X	E	E	X	V	E
I	E	A	P	E	E	U	E	O	D
S	Z	T	O	Z	E	N	Z	I	E
M	E	I	R	E	E	A	E	N	R
E	Y	E	T	Z	E	E	Y	T	E
R	E	S	P	E	C	T	E	A	E



Răspuns: AJUTOR, ÎMPREUNĂ, ÎNCREDERE, RESPECT, ALTRUISM, SIMPATIE, BUNĂVOINȚĂ, SUPT.

5



Desenează-te înconjurat de prietenii pe care îi ai sau pe care ai vrea să îi ai. Desenează o inimă pe pieptul tău și apoi unește inima cu sentimentele pe care le ai când ești înconjurat de prieteni.

fericire

dezamăgire

tristețe

frică

iubire

furie

calm

liniște

mulțumire

încredere

6



Încercuiește cu **portocaliu** calitățile pe care le apreciezi la un prieten, iar cu **albastru**, pe cele pe care prietenii tăi le apreciază la tine. Unele pot fi încercuite cu ambele culori.

spontan **altruist** **aventuros** **blând** **original**
 tolerant **rezervat** **sincer**
respectuos **sportiv** **înțelegător** **curajos**
 creativ **de încredere** **jucăuș** **deschis**
 care știe să țină un secret **calm** **sociabil**
 discret **afectuos** **perseverent** **amuzant** **responsabil**
sensibil **curios** **bun** **puternic** **glumeț**
 realist **energic** **milos**

7



Cum îți faci prieteni? Prietenii sunt acele persoane cu care ai interese comune. Colorează inimioara de lângă fiecare situație în care copiii fac activități pe care ai vrea să le faci și tu.

- | | |
|---|--|
|  Marian face o construcție din lego. |  Alexandra face un poster. |
|  Daria se dă cu sania. |  Vladimir se costumează în vampir. |
|  Paul a ieșit cu skateboardul. |  Valentina montează un cort. |
|  Paula joacă tenis. |  Carla se dă cu bicicleta. |
|  Veronica le dă grăunțe găinilor. |  Florin mănâncă o înghețată. |
|  Casian se cațără în copac. |  Mihaela citește o carte. |

8



Fii prietenul albinelor! Completează lista cu alte activități pe care poți să le faci pentru a fi prietenul albinelor.

Plantez flori.

9



JOC - Rețeaua prieteniei

Pentru acest joc, e nevoie de un ghem de ață. Copiii se așază în cerc. Capătul sforii se leagă de degetul arătător al celui care conduce jocul. Conducătorul jocului ia ghemul și îl aruncă unuia dintre jucători. Cel la care ajunge ghemul va trebui să se prezinte și să spună care este cea mai importantă calitate pe care o are. Apoi își înfășoară sfoara în jurul degetului său arătător și trimite ghemul la un alt jucător, care va proceda la fel. În acest fel, sfoara ajunge la fiecare jucător și se va țese o rețea a prieteniei.

RESPECTUL, ÎL PREȚUIESC



Descoperă **5 reguli de aur** de respectat la școală!

1. Sunt politicos și îi respect pe ceilalți: elevi și adulți.
2. Sunt responsabil pentru lucrurile mele.
3. Îmi îndeplinesc datoriile de elev: ascult, învăț, lucrez, aplic.
4. În clasă, ridic mâna când vreau să vorbesc și îi ascult pe ceilalți cu atenție.
5. Niciodată nu sunt violent, ci învăț să mă controlez și să cer imediat ajutorul unui adult dacă se iscă un conflict.

1



Citește textul. Pe care dintre reguli le respecti? Încercuiește-le. Apoi, răspunde oral la întrebări.

a) Cui se adresează aceste reguli?

b) Unde trebuie respectate?

c) De ce sunt folositoare?

d) După părerea ta, cine le-a scris?

e) Ce reguli ai mai putea adăuga pe listă?

2



Scrie răspunsul la întrebări.

a) De ce este important respectul?

b) Ce înseamnă să fii responsabil pentru lucrurile tale?

c) De ce trebuie să ridicăm mâna când vrem să vorbim?

3



Dă exemple de comportamente prin care îți arăți respectul în următoarele situații:

acasă	în clasă	la locul de joacă	la magazin	la spectacol

4



Activitate în perechi. Priviți cu atenție imaginea și discutați, pornind de la întrebări.



- Care dintre copii se comportă corespunzător?
- Care dintre copii se comportă urât? De ce?
- Care copii joacă un joc periculos? Îi respectă ei pe ceilalți? Dar lucrurile?
- Ce alte jocuri periculoase ați observat în școala voastră?
- Cum ar putea să reacționeze adulții la comportamentul copiilor?

5



Alege comportamentele care arată respectul.

- | | |
|--|--|
| ☐ Să râzi de cineva când face o greșală. | ☐ Să nu vorbești neîntrebat. |
| ☐ Să ai un aspect îngrijit. | ☐ Să fii punctual. |
| ☐ Să îi întrerupi pe ceilalți când vorbesc. | ☐ Să nu ai grijă de lucrurile altora. |
| ☐ Să respecti regulile. | ☐ Să îi ajuți pe ceilalți, atunci când poți. |
| ☐ Să jignești. | ☐ Să cedezi locul, în autobuz, unei persoane mai în vârstă. |
| ☐ Să spui „Te rog!” și „Mulțumesc!”. | ☐ Să minți persoanele din jur. |
| ☐ Să nu ascuți părerea celorlalți. | |
| ☐ Să saluți. | |

6



Care este semnificația proverbului: *Ca să fii respectat, începe prin a te respecta*?

7



Autoevaluare. Găsește un cuvânt cu înțeles asemănător pentru cuvântul **respect** și alcătuiește un enunț cu acesta.



R: Oricare dintre cuvintele: considerație, cinste, prețuire, stimă, deferență, venerație.

Exersează și aprofundează



1



Autoevaluare. Găsește câte două cuvinte cu înțeles asemănător pentru cuvintele:

cooperare

competiție

conflict

R: cooperare – colaborare, conlucrare, competiție – concurs, întrecere; conflict – neînțelegere, divergență, ceartă.

2



De la 0 la 5, ce nivel de prietenie arată copiii care spun următoarele replici? Încercuiește.

- Dane, mâine îmi sărbătoresc ziua de naștere. Pe tine nu te invit. **0 1 2 3 4 5**
- Dă-te la o parte, Alexandru. Pe aici vreau să trec eu! **0 1 2 3 4 5**
- Daria, vreau să îți spun un secret. În tine am încredere. **0 1 2 3 4 5**
- Dă-mi prăjitura ta, dacă vrei să mai fim prietene! **0 1 2 3 4 5**
- O aleg pe Sofia în echipa mea! **0 1 2 3 4 5**
- Tomi, e foarte urât desenul tău! **0 1 2 3 4 5**

3



Dă exemple de trei comportamente prin care îți arăți respectul pentru ceilalți sau pentru lucruri.

1

2

3

4



Pot doi prieteni să fie într-o relație de competiție? Dă un exemplu.

5



Motivează de ce respectul este important într-o relație de prietenie.

CUM FOLOSESC TIMPUL



Citește povestioara.



Programul Mădălinei

Mădălina are 8 ani și locuiește în orașul Timișoara, împreună cu părinții și fratele ei.

În fiecare dimineață, ea se trezește la ora 7, face un duș, se spală pe față, apoi se îmbracă. Timp de zece minute, face exerciții de înviorare. Apoi, ia micul-dejun. De obicei bea un pahar cu lapte, mănâncă pâine prăjită cu unt sau briose. Pe urmă, fetița se spală pe dinți, pentru că îi place să îi aibă sănătoși și albi.

La ora 8 fără un sfert, își ia ghiozdanul pregătit cu o seară înainte și pornește spre școală. Orele încep la ora 8 și se încheie la ora 15.00. De obicei, ia prânzul în cantina de la școală, împreună cu colegii ei, la ora 12.00. Mănâncă două feluri de mâncare și un fruct.

După școală, se întoarce acasă și se odihnește o jumătate de oră, apoi începe să își facă temele. După teme, se joacă puțin cu fratele ei.

La ora 19.30, ia cina. Apoi, citește din cartea ei preferată și ascultă muzică. Își pregătește ghiozdanul și hainele pentru a doua zi.

În jurul orei 22.00, Mădălina se pregătește de culcare, după ce se spală pe dinți, pe mâini și pe față.



Alege răspunsul corect.

a) Ce face Mădălina după ce se îmbracă dimineața?

☐
☐
☐

Face exerciții de înviorare.

Se spală pe dinți.

Face duș și își piaptăna părul.

Dar tu?

b) Când își pregătește fetița ghiozdanul?

☐
☐
☐

Dimineața, înainte să iasă din casă.

Imediat după ce ia micul-dejun.

Cu o seară înainte.

Dar tu?

c) Ce face Mădălina după ce termină temele?

☐
☐
☐

Ascultă muzică și se uită la televizor.

Ia cina.

Se odihnește o jumătate de oră.

Dar tu?

3



Consideri că Mădălina utilizează în mod eficient timpul pe parcursul unei zile? De ce?

4



DA sau NU?

☐

Când mă trezesc dimineața, mă joc puțin pe calculator și apoi mă spăl pe dinți.

☐

În fiecare seară adorm după ora 12.00.

☐

Mă joc după ce termin temele.

☐

Când vin de la școală, mă grăbesc la televizor.

☐

Petrec timp limitat la calculator.



5



Urgent, important, poate aștepta. Prioritizează activitățile pe care le ai de făcut, ca să te poți organiza mai bine. Dă câte două exemple de activități pentru fiecare situație.

Care sunt activitățile pe care trebuie să le faci cât mai repede cu putință?

URGENT

- pregătirea unui test pentru a doua zi;

Care sunt lucrurile importante pe care trebuie să le faci, dar nu chiar acum?

IMPORTANT

- ordine în cameră;

Care sunt activitățile care nu sunt nici urgente, nici importante și realizarea lor poate fi amânată?

POATE AȘTEPTA

- lectura suplimentară;

6



JOC - Ceasul fermecat

Un copil va ridica un ceas și va striga o oră la alegere. De exemplu: *Este ora 7.00*. Pe rând, copiii trebuie să spună ce activitate desfășoară fiecare la ora respectivă.



PROGRAMUL MEU

1



Programul unei zile. Când ai un program bine stabilit, poți să îți organizezi timpul mai eficient și să te asiguri că aloci suficient pentru fiecare sarcină. Completează durata pe care o aloci fiecărei activități.

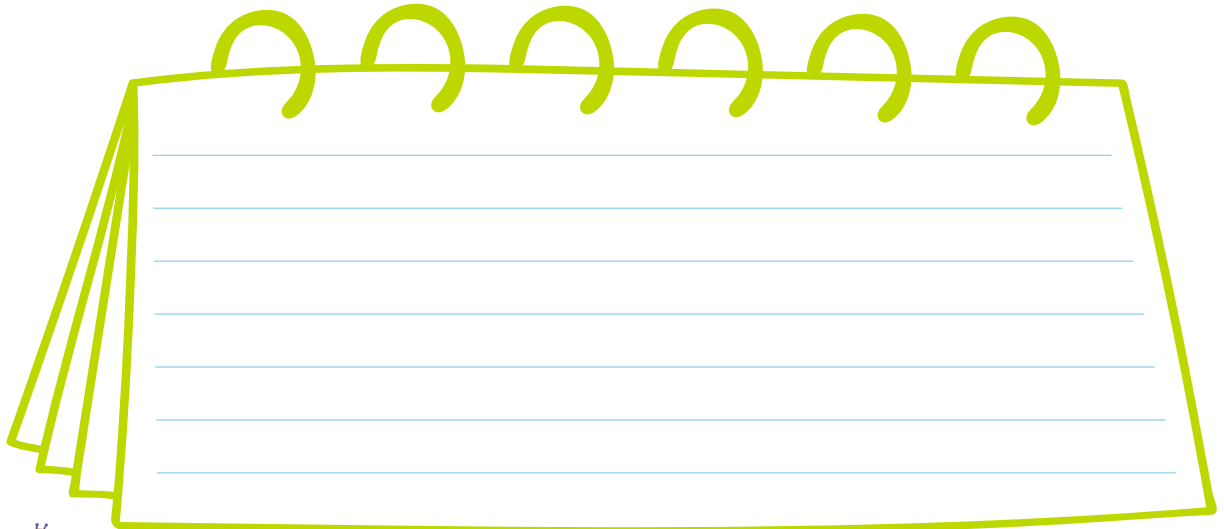
Durată	Activitatea
	Mă spăl pe dinți.
	lau micul-dejun.
	lau prânzul.
	lau cina.
	Mă joc pe telefon sau pe tabletă.
	Mă uit la televizor.
	Mă joc.
	Stau de vorbă cu ceilalți membri ai familiei.
	Fac teme.
	Fac mișcare/ sport.
	Citesc.
	Dorm sau mă odihnesc.



2



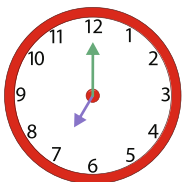
Completează pe calendar câteva exemple de activități pe care le faci de mai multe ori pe zi.



3

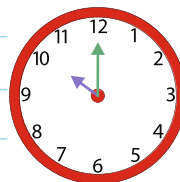


Dă exemplu de câte o activitate pe care o faci la fiecare oră indicată de ceas.



Dimineața

Seara



Dimineața

Seara

4



Dă exemple de câte trei activități pe care le desfășori:

înainte de a merge la școală	după ce te întorci de la școală

5



Numerotează activitățile în ordinea în care le faci în fiecare zi.

- ☐ Spălarea feței, a dinților și a corpului.
- ☐ Aranjarea patului și a pijamalei.
- ☐ Odihna de după-amiază.
- ☐ Pregătirea pentru culcare (aerisirea camerei, toaleta de seară).
- ☐ Drumul spre școală.
- ☐ Cina.
- ☐ Activitățile liber alese (plimbare, lectură, jocuri).
- ☐ Culcarea.
- ☐ Orele de școală.
- ☐ Gimnastica de dimineață.
- ☐ Masa de prânz.
- ☐ Pregătirea pentru a doua zi (îmbrăcăminte, încălțăminte, ghiozdan etc.).
- ☐ Pregătirea lecțiilor.
- ☐ Micul-dejun.
- ☐ Drumul de la școală spre casă.



6



Care sunt *hoții* care îți fură timpul? Subliniază.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| Amânarea sarcinilor grele sau neplăcute. | Prieteni care te distrag. |
| Întreruperile. | Apariția unor probleme de sănătate. |
| Lipsa organizării personale. | Oboseala. |
| Prelungirea unor activități. | Jocurile pe calculator sau telefonul. |
| Lipsa priorităților. | Vizitatori neanunțați. |

7



Învăță de la albină!

Timpul este o resursă limitată. Acesta curge fără oprire, indiferent dacă îl utilizezi sau nu. Organizarea timpului depinde de tine!



LUCREZ ȘI MĂ RELAXEZ!

Albinuța Mia



Mia a crescut și a devenit albină culegătoare. Toată ziua este ocupată. Urcă până în vârful fiecărei flori și adună polenul.

- Mă mișc atât de încet! Reușesc să adun polenul din numai două flori într-o oră.
- De ce nu îți deschizi aripile să zbori? o întreabă un fluture.

Mia se minunează:

- Ah, nu m-am gândit nicio clipă!



Acum Mia zboară din floare în floare și ajunge să viziteze aproape șase flori în fiecare oră. E atât de eficientă! Îi rămâne mult timp să se relaxeze și să se joace împreună cu prietenele sale. Vor bea apă proaspătă și se vor bucura de parfumul minunat al florilor. Se vor odihni puțin la umbră, după o zi petrecută în căldura puternică a zilelor de vară.

1



Citește textul cu atenție.

2



Rezolvă cerințele.

Care este munca pe care o face Mia?

Enumeră activitățile de odihnă și de relaxare pe care le face albinuța.

De ce a reușit albinuța Mia să aibă timp pentru relaxare?

Care dintre ele crezi că e cea mai importantă: joaca, odihna sau învățarea? De ce?

De ce este folositor să existe un echilibru între activități și odihnă?

3



Care sunt activitățile de relaxare pe care le faci cu plăcere? Notează-le, apoi realizează un desen reprezentativ pentru activitatea preferată.

4



Programul zilnic de muncă și de odihnă/relaxare. Subliniază cu **roșu** activitățile de muncă, iar cu **verde**, pe cele de relaxare.

Înviorare și igienă corporală.

Pregătirea ghiozdanului.

Timpul petrecut la școală.

Joc în aer liber.

Somn la prânz.

Plimbare.

Pregătirea lecțiilor și a temelor.

Lectură.

Somn în timpul nopții.

Vizionarea de programe TV/ filme.

Hobby.

Sarcini de curățenie în locuință.

5



Cercul timpului. Împarte cercul și precizează cât timp din fiecare zi aloci pentru: muncă, activități de relaxare, odihnă și somn.

- într-o zi de școală;

- într-o zi de vacanță;



6



Care crezi că sunt motivele pentru care unei persoane nu îi ajunge timpul pentru activitățile de relaxare sau pentru odihnă?

7



Ce se poate întâmpla când o persoană nu se odihnește suficient?

8



Învăță de la albină!

Este foarte important să găsești un echilibru între efort și relaxare, între timpul în care faci activități necesare și timpul de odihnă.

Exersezi și aprofunzi



1



La ce oră? Scrie la ce oră faci fiecare activitate.

Mă trezesc.

Iau micul-dejun.

Pornesc spre școală.

Iau prânzul.

Plec de la școală în ziua de luni.

Iau cina.

Merg la somn seara.

Intru la lecții.

2



Notează câte două exemple de activități pe care le faci:

DIMINEAȚA	LA PRÂNZ	SEARA

3



Alege sfaturile potrivite pe care i le-ai putea da unui prieten care îți mărturisește că nu reușește să își organizeze bine timpul.

- ☐ Respectă programul pe care ți l-ai făcut.
- ☐ Comunică-le celorlalți programul tău și rugămintea de a nu fi deranjat.
- ☐ Acordă-ți o scurtă pauză între activități.
- ☐ Mănâncă sănătos și odihnește-te, ca să fii plin de energie și să nu ai probleme de sănătate.
- ☐ Controlează durata de timp petrecută pe telefon, pe internet sau la televizor.
- ☐ Stabilește activitățile recreative din timp și nu depășii durata acestora.
- ☐ Nu te lăsa distras când faci o activitate.
- ☐ Stabilește în fiecare zi obiectivele pe care le ai de îndeplinit până seara.
- ☐ Nu amâna sub niciun motiv activitățile programate.

4



Planificarea unei zile de vacanță. Completează.

Dimineața

La prânz

Seara

Obiectivul zilei

Pentru starea de bine, de făcut azi:

Lectura zilei

50

PREȚUIESC ÎNVĂȚĂTURA!

Școala

Școala ne învață
Să fim buni în viață,
Cuminți și silitori,
De părinți ascultători.

Ne învață să citim
Și să socotim
Cum să respectăm
Rezultate să avem.

Învățătura e comoara
Ce noi în viață prețuim.
O păstrăm cu mare grijă
Oameni vrednici ca să fim.

1



Activitate în echipe - Cadranul învățării

Completați, folosind informații din poezia citită și cunoștințele voastre.

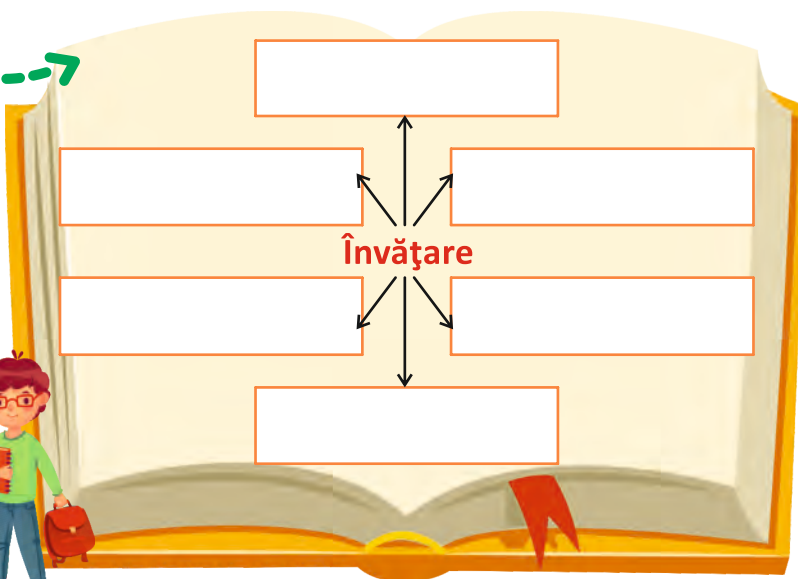
Ce am aflat nou	Ce vreau să știu
Ce mi-a plăcut	Ce nu am înțeles

2



Autoevaluare

Notează ce pot să
învete copiii la școală,
așa cum reiese din poezie.



3

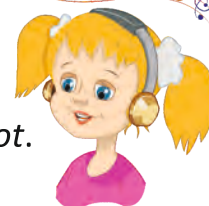


Învăț de la albină!

De fiecare dată când înveți ceva nou, încearcă să răspunzi la următoarele întrebări:

- Ce înveți?
- De ce înveți?
- Cum se leagă informația nouă de alte informații pe care le cunoști deja?

R: Oricare dintre: să fim buni, cuminți, silitori, de părinți ascultători, să citim, să socotim, să respectăm, să avem rezultate, să fim vrednici.



4



Cum învăț eu? Încercuiește ce ți se potrivește.

Învăț cel mai bine când este *liniște/ascult muzică/este puțin zgomot*.

Rețin cel mai bine informațiile noi dacă *le ascult/le citesc*.

Cel mai bine lucrez *individual/în echipă*.

Când mă gândesc la rezolvarea unei probleme sau la un răspuns, mă pot concentra dacă *stau pe loc/fac o activitate*.

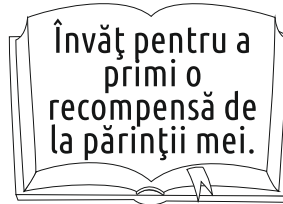
Când iau o notă rea, *sunt descurajat/ mă ambiționez să obțin rezultate mai bune data următoare*.

Dacă nu înțeleg ceva, *o întreb/nu o întreb pe doamna învățătoare*.

5



De ce învăț? Colorează cărțile pe care sunt scrise motivele pentru care înveți tu.



6



Continuă enunțurile.

Învață să fii...

De încredere ca _____

Atent/ă ca _____

Blând/ă ca _____

Curajos/ curajoasă ca _____

Grijuliu/ grijulie ca _____

Harnic/ă ca _____

Gingaș/ă ca _____

Bun/ă ca _____

7



PROIECT - Cum învățau bunicii noștri

Realizează un colaj și scrie enunțuri în care să răspunzi la următoarele întrebări:

- cum era școala unde învățau bunicii tăi;
- cum erau îmbrăcați bunicii la școală;
- ce materii studiau;

- ce fel de manuale, caiete, instrumente de scris aveau;

- cum arăta camera lor de studiu acasă;
- cum erau învățătorii și profesorii;
- ce fel de jocuri jucau în timpul liber.



AM NEVOIE DE AJUTOR!

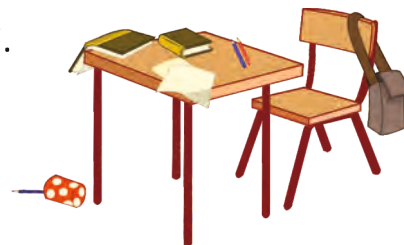


1



Care sunt obstacolele care stau în calea învățării? Alege și bifează ce ți se potrivește.

- ☐ Nu citesc cu atenție textul și întrebările.
- ☐ Când nu înțeleg ceva, nu întreb și nu cer lămuriri.
- ☐ Învăț și fac temele în grabă.
- ☐ Spațiul meu de învățare este dezorganizat.
- ☐ În timp ce fac temele, verific frecvent telefonul.
- ☐ Ascult muzică în timp ce fac teme.
- ☐ Îmi încep temele seara târziu.
- ☐ Când doamna învățătoare îmi explică, eu mă gândesc la jocurile pe care aș vrea să le joc.



2



Notează trei exemple de greșeli pe care le-ai făcut și ce ai învățat din fiecare dintre ele.

Am greșit când _____

Am învățat _____

Am greșit când _____

Am învățat _____

Am greșit când _____

Am învățat _____

3



Completează.

Ce am învățat?

De la cine am învățat?

- să merg cu bicicleta	- verișorul meu, Matei

4



Învăță de la albină!

Ca să înveți mai bine, încearcă să ceri ajutor dacă ai nevoie, să fii organizat, să acorzi timp temelor, să repeți lecțiile, să iei pauze când ai nevoie, să nu pierzi mult timp la televizor sau pe telefon și să respecti programul de somn.

5



Activitate în perechi. Uniți ce se potrivește. Care sunt activitățile care vă ajută să fiți mai bine pregătiți la fiecare disciplină?

Comunicare în
limba română

Matematică și
explorarea
mediului

Dezvoltare
personală

Muzică și
mișcare

- Îmi cunosc emoțiile.
- Analizez situații din viața mea.
- Citesc poezia de mai multe ori.
- Exersează adunarea și scăderea.
- Învăț să cânt la un instrument.
- Citesc problema de mai multe ori.
- Îmi încălzesc mușchii prin exerciții simple.
- Învăț explicația cuvintelor necunoscute.
- Îmi pregătesc corpul pentru efort.

6



Jurnalul cu dublă intrare

Învăț mai greu la...	Pentru că...

7



Ce crezi că te-ar putea ajuta să înveți? Colorează inimile.

Dorința de a
învăța.

Faptul că nu
renunț
niciodată.

Spațiul meu de
lucru este
ordonat.

Faptul că sunt
ambitios.

Descopăr cum
să învăț mai
bine.

Cer ajutorul
când nu
înțeleg.

8



La ce ți-ar putea oferi sprijin următoarele persoane?

învățătoarea

biblioteca

părinții

un coleg

Exersează și aprofundează



1



Răspunde la întrebări.

*Ce îți place să
înveți?*

*Ce ți se pare
ușor să înveți?*

*Ce te ajută să
înveți?*

*Ce face ca
învățarea să fie
dificilă?*

*Care este rolul
odihnei și al
activităților de
relaxare?*

2



Notează o învățătură pe care ai reținut-o dintr-o poveste pe care ai citit-o.

Titlul poveștii

Învățătura pe care am reținut-o

3



Scrie o scurtă compunere, pornind de la întrebarea: **Cum ar fi viața fără învățare?**

CE ÎMI PLACE SĂ FAC?



Citește povestioara.

Fetița cu o mie de meserii

Totul a început când mama a adus acasă un pliculeț cu semințe de flori. Adina a privit-o cu atenție în timp ce așeza semințele în strat.

- Și eu știu să pun semințe.
- Nu ajunge să le punem în pământ. Trebuie să îngrijim plantele când vor crește.
- Când voi fi mare, vreau să mă ocup de grădinărit. Vreau să fiu grădinar.

Apoi, mama a luat-o cu ea la coafor. Privind coafeza cum îi aranja mamei părul, Adina a spus:

- Vreau și eu să fiu coafeză! Pare atât de ușor să tunzi părul și să îl aranjezi!

La croitoreasă, Adina nici nu a stat pe gânduri, până a spus cu voce tare:

- Cred că aş fi cea mai bună croitoreasă din lume. Mă pricep foarte bine să tai bucăţi de pânză cu foarfeca şi să cos nasturi.

La magazin, vânzătoarea drăguță pune pe tejghea alimentele. „Ce frumos e să fii vânzătoare și să le oferi clienților tot ce îți doresc”, își spuse Adina în gând.

Toată familia a luat seara cina în oraş.

- Mă pricep și eu să iau comanda pe carnețel și să aduc farfuriile de la bucatărie. Vreau să fiu chelneriță, le spuse ea mamei și tatălui său.

Mâncarea comandată a fost delicioasă.

- Vreau și eu să fiu bucătăreasă! spuse Adina cu gura plină.



Continuă povestea cu încă două alineate. Ce alte meserii crezi că și-ar putea dori să aibă fetița?

3



Găsește meseria! Scrie meseria pe care ar putea să o facă persoanele care preferă activitățile de mai jos.

Sunt priceput la sport. → _____

Știu să cânt frumos și armonios. → _____

Iubesc animalele și știu să le îngrijesc. → _____

Sunt creativ/ă și îmi place să scriu povești. → _____

Îmi doresc să îi ajut pe cei bolnavi să se însănătoșească. → _____

Îmi place să gătesc. → _____

Mă pricep să îi învăț și pe alții ceea ce eu știu să fac. → _____

Fac calcule corect și îmi place să rezolv probleme. → _____

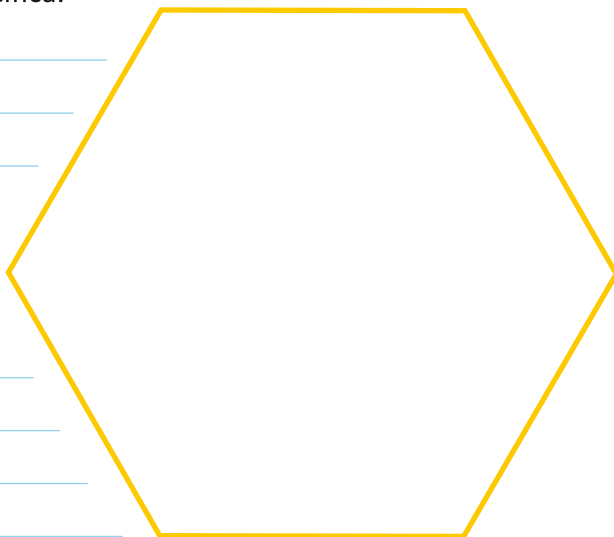
Mă pricep la pictură. → _____



4



Scrie un text cu titlul „Ce vreau să fiu când voi fi mare”. Nu uita să precizezi de ce crezi că meseria pe care ai ales-o este folositoare. Realizează un desen reprezentativ, ținând cont de faptul că unele meserii au costumație specifică.



5



PROIECT - Copacul meseriilor

Pe o coală mare de hârtie, copiii vor desena un copac. Pe frunze, fiecare copil își va scrie numele și meseria pe care dorește să o aibă când va crește.

MESERIILE SE PREZINTĂ



Citește povestioara.

Orașul meseriilor



Daria pornește la o plimbare prin oraș. Pe strada ei se găsește o grădiniță. La grădiniță lucrează doamnele educatoare. Lângă grădiniță este un spital. Acolo, doctorii, asistentele și infirmierele au grijă de oamenii care au probleme de sănătate. Mai face câțiva pași și ajunge lângă o unitate de pompieri. Pompierii sunt foarte pricepuți atunci când trebuie stins un incendiu. Când trece de intersecție, ajunge la un atelier auto. Acolo, mecanicii repară mașinile stricate. Lângă atelier, se construiește o casă nouă. Meșterii zidari și tâmplarul lucrează toată ziua după planurile făcute de arhitect. Ajunge la școala ei. Domnii și doamnele învățătoare, profesorul de sport și profesoara de limba engleză îi așteaptă pe copii pentru o nouă zi, în care să învețe cât mai multe lucruri interesante. O chiuvetă s-a defectat la baie. Doamna directoare cheamă instalatorul să o repare. Grădinarul curăță trandafirii din curtea școlii. La finalul orelor, mama o așteaptă cu un taxi. Taximetristul o salută prietenos. Prin oraș, electricienii au început să monteze luminițele de Crăciun. Orașul va fi frumos împodobit. Domnul primar va ține un discurs adresat tuturor cetățenilor. Probabil va anunța și despre situl arheologic unde au fost descoperite obiecte foarte vechi, pe care le studiază arheologii.



Numerotează meseriile, în ordinea în care apar în text.



mecanic auto



primar



doctori și infirmiere



taximetrist



educatoare



instalator



pompier



arheolog



zidari și tâmplar



electrician



învățători, profesori, directoare



grădinar



Tu pe lângă ce clădiri treci în localitatea ta? Ce meserii au oamenii care lucrează în ele?

Clădiri	Meserii



4



Autoevaluare. Adevărat (A) sau fals (F)?



Materialele pe care le folosește tâmplarul sunt făina și zahărul.



Polițistul se îngrijește de siguranța cetățenilor.



Un librar scrie și tipărește cărți.



Vânzătoarea de la magazin trebuie să cunoască unitățile de măsură.



Medicul stomatolog repară dantura copiilor și adulților.



Poștașul se ocupă cu vopsirea cutiilor poștale.



Bucătăreasa trebuie să se asigure că alimentele pe care le folosește sunt proaspete.



Arheologul studiază trecutul omenirii pe baza interpretării urmelor materiale păstrate.

R: F, A, F, A, A, F, A, A.

5



Completează tabelul.

Denumire meserie	Rezultate	Ce îi place să facă celui care o alege?
scriitor	cărți	Îi place să fie creativ și să scrie.
regizor		
pictor		
creator de modă		
cofetar		
croitor		
cântăreț		
programator		

6



Învață de la albină!

Meseria sau profesia se referă la ocupația pe care un om o are pentru a câștiga bani, cu ajutorul căroră să se întrețină. Fiecare om este priceput la o anumită muncă, astfel că toate meseriile sunt bune și importante.

7



JOC - Mama mea, tatăl meu

Fiecare copil va aduce câte un obiect reprezentativ pentru meseriile părinților săi (un calculator de birou, un metru pentru tâmplărie etc.). Fiecare copil va prezenta obiectul adus și va împărtăși cu ceilalți colegi ceea ce știe despre meseriile părinților săi, precum și motivul pentru care sunt mândri cu ceea ce fac părinții săi.



LA CE FOLOSESC MESERIILE?



1 Citește povestioara.

La ce îmi folosește?

Domnul Matei este profesor. El le predă copiilor matematica. Îi învață să facă adunări și scăderi. Unul dintre elevi întreabă:

- Domnule profesor, la ce ne folosește matematica?
- Această materie este foarte importantă în viața de zi cu zi. Ne ajută să ne numărăm banii, să măsurăm obiecte și să rezolvăm diferite probleme.

Copiii sunt curioși să afle mai multe. Domnul Matei le spune copiilor o poveste despre un explorator care a folosit cunoștințele sale de matematică pentru a găsi o comoară ascunsă într-o insulă misterioasă. La final, copiii i-au pus multe întrebări. Profesorul este foarte bucuros să vadă interesul lor. El știe că rolul unui profesor este acela de a le stârni curiozitatea și de a-i încuraja să învețe.



2 Rezolvă cerințele.

Ce meserie are domnul Matei?

De ce este utilă învățarea matematicii?

Transcrie din text care este rolul profesorului.

Cât de mult ți-a plăcut această poveste?

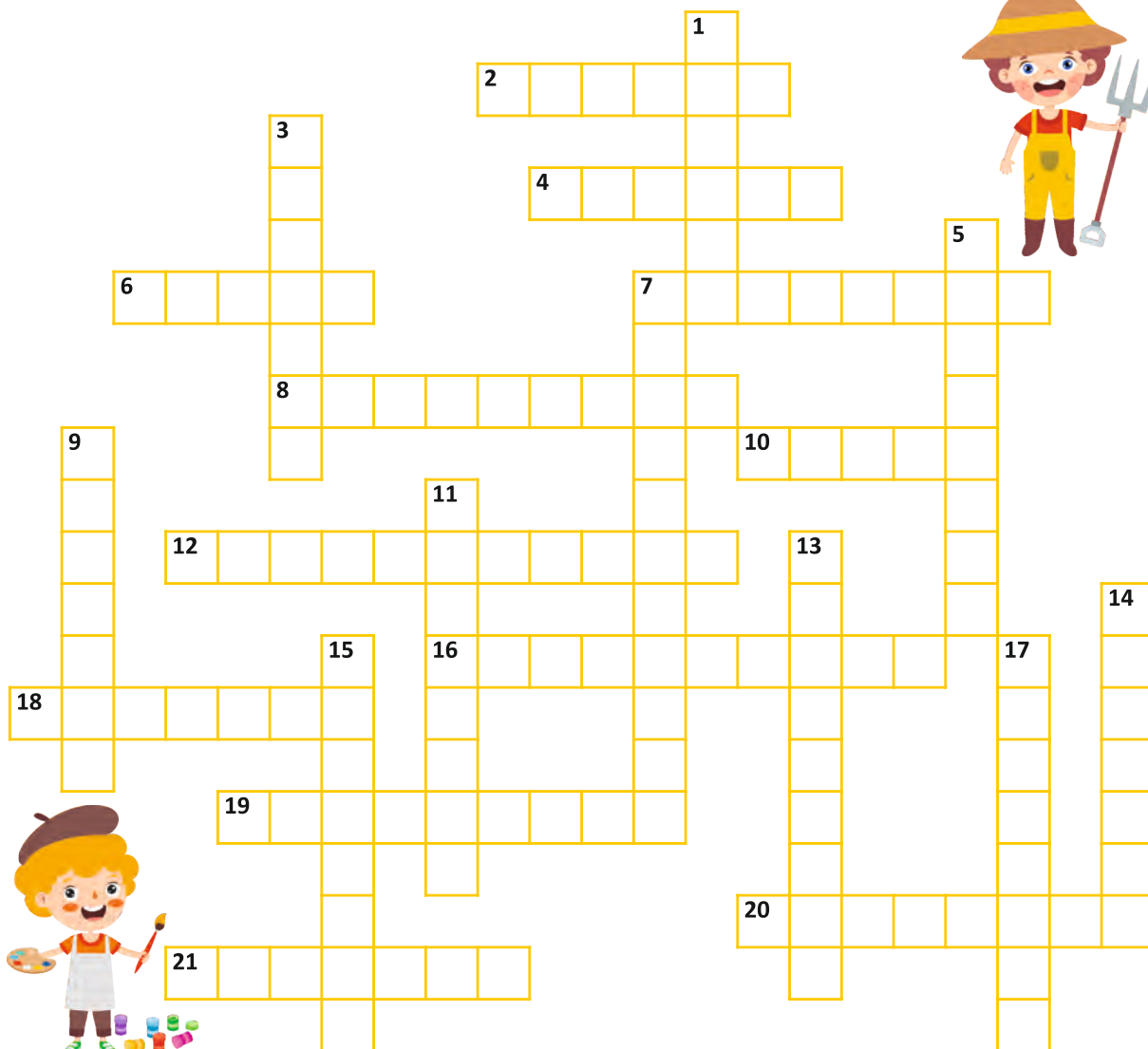


3 Cine poate interveni? Unește corespunzător.





Recunoaște meseria! Găsește denumirile meseriilor și completează rebusul.



Orizontal

2. Artist plastic care se ocupă cu pictura.
4. Livrează scrisorile și coletele.
6. Se ocupă de construirea caselor.
7. Predă o materie la școală.
8. Educă elevii în primele clase de școală.
10. Se află la bordul avionului și îl conduce.
12. Lucrează sau repară instalații și aparate electrice.
16. Montează și repară instalațiile sanitare.
18. Intervine în caz de incendiu.
19. Dă sentințe celor care au încălcat legile.
20. Vinde bunuri într-un magazin.
21. Gătește mâncăruri gustoase.

Vertical

1. Se ocupă de oamenii bolnavi.
3. Repară mașinile când sunt stricate.
5. Veghează traficul și are grijă de siguranța oamenilor.
7. Întocmește programele unui calculator.
9. Croiește și coase haine.
11. Proiectează și construiește clădiri.
13. Are grijă de animale când sunt bolnave.
14. Se ocupă de cultivarea plantelor și de creșterea animalelor.
15. Se ocupă de cultivarea unei grădini.
17. Autor de opere literare.

Exersezi și aprofundezi

1



Răspunde la întrebări.

Ce repară un electrician?

Unde lucrează un librar? Dar un bibliotecar?

Unde își desfășoară activitatea un astronaut?

Ce ne poate oferi un fermier?

Dacă un învățător te ajută să înveți, care este rolul unui comediant?

2



În ce clădire lucrează? Unește corespunzător.

POMPIER

BUCĂTAR

POLIȚIST

CHELNER

ASISTENTĂ



ÎNVĂȚĂTOR

VÂNZĂTOR

MEDIC

POȘTAȘ

ACTOR

3



Notează trei meserii la alegere și scrie rolul pe care îl are fiecare pentru societate.

4



Completează.

Pasiunea mea este

și cred că aș putea să devin

Ca să pot face această meserie, trebuie să învăț

Cred că meseria pe care o aleg este utilă deoarece



GATA DE VACANȚĂ!



1. Scrie o calitate a ta, care te deosebește de ceilalți.

2. Notează o regulă de igienă pe care o respecți cu plăcere.

3. Prezintă, pe scurt, o situație în care emoțiile influențează comportamentul.

4. Ce mesaj ai putea să transmiți prin gesturi, fără cuvinte?

5. Ce interese comune ai cu cel mai bun prieten al tău?

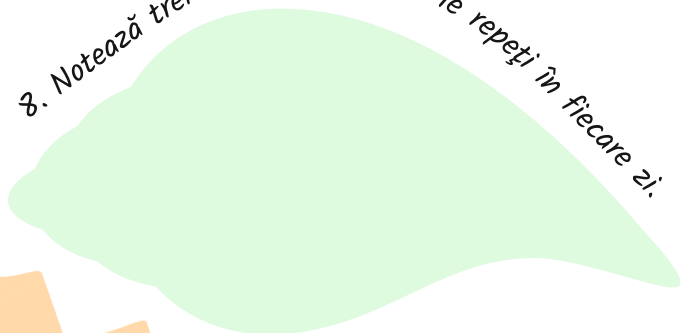
6. Ce crezi că se întâmplă dacă nu îți respecți prietenii?



7. Dă exemplu de o competiție la care ai participat.



8. Notează trei activități pe care le repeți în fiecare zi.



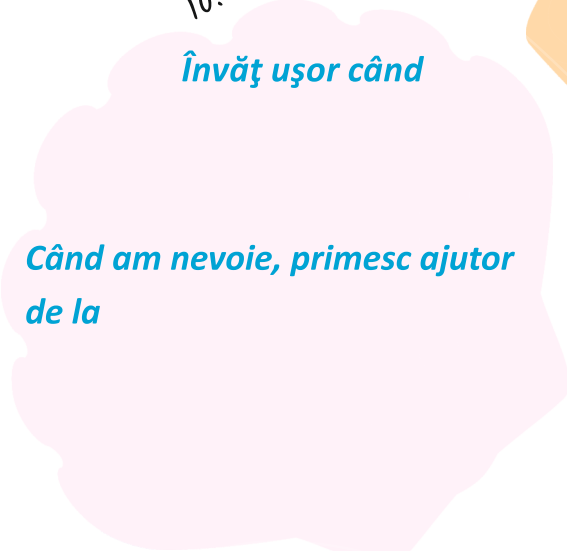
9. Care sunt activitățile de relaxare pe care ai vrea să le faci mai des?



10. Completează:

Învăț ușor când

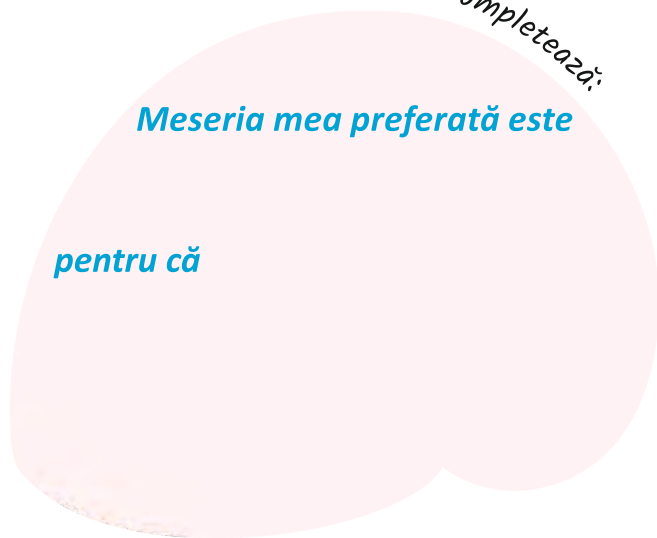
Când am nevoie, primesc ajutor de la



11. Completează:

Meseria mea preferată este

pentru că



12. O dorință pentru vacanță:



Învăță de la albină!

În vacanță:

- Vizitează un muzeu sau o expoziție. Vei învăța lucruri noi!
- Joacă-te cât mai mult cu prietenii tăi, în aer liber.
- Citește în fiecare zi cel puțin 20 de pagini.
- Ajută-ți părinții și bunicii! Le vei face o bucurie.
- Observă natura și fotografiază ceea ce te impresionează.



Un instrument de lucru util la clasă:

- este în conformitate cu programa școlară aprobată prin ordin de ministrului nr. 3418/19.03.2013;
- oferă situații variate de învățare pentru formarea competențelor specifice disciplinei Dezvoltare personală;
- valorifică activitățile de învățare care vizează dezvoltarea capacității de autocunoaștere a elevului și formarea abilităților socio-emoționale;
- oferă învățătorului posibilitatea de a integra tematic conținuturile de învățare într-un mod flexibil și original.

Din cuprins:

Eu și ceilalți | Sunt sănătos! | Emoțiile mele | Învăț să comunic!
| Relația cu ceilalți și cu lucrurile | Programul meu | Învăț în
fiecare zi | Oamenii și meseriile lor | Gata de vacanță!

Editura Sinapsis, Cluj-Napoca
tel.: 0264 423 806
contact@sinapsis.ro

ISBN: 978-606-795-112-7



CPR

Conceput și produs în România

