

Gabriela Bărbulescu  
Cristina Gunea  
Angelica Sima  
Cristina Sima  
Claudia Ștefan



# Dezvoltare personală

Manual pentru clasa a II-a

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.

Acest proiect de manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației nr. 3418/19.03.2013.

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Gabriela Bărbulescu

Cristina Gunea

Angelica Sima

Cristina Sima

Claudia Ștefan

# Dezvoltare personală



Manual pentru  
clasa a II-a

Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr. 3884/08.06.2021.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2021–2022.

Inspectoratul școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

**ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:**

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	la primire	la predare
1							
2							
3							
4							

\* Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat.

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

*Dezvoltare personală. Manual pentru clasa a II-a*

Gabriela Bărbalescu, Cristina Gunea, Angelica Sima, Cristina Sima, Claudia Ștefan

Referenți științifici: prof. Mădălina Belcin, Colegiul Național Pedagogic „Constantin Brătescu”, Constanța  
prof. consilier școlar Ionela Stan, grad 1 CMBRAE, Școala Gimnazială Nr. 190, București

Copyright © 2021 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate



Editura Litera  
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19  
e-mail: contact@litera.ro  
www.litera.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Dezvoltare personală: manual pentru clasa a II-a/  
Gabriela Bărbalescu, Cristina Gunea, Angelica Sima, .... –  
București: Litera, 2021  
ISBN 978-606-33-7534-7

I. Bărbalescu, Gabriela  
II. Gunea, Cristina  
III. Sima, Angelica

159.9

Editor: Vidrașcu și fiili  
Redactor: Gabriela Niță  
Corector: Ionel Palade, Carmen Bîrlan  
Credite foto: Dreamstime, Shutterstock  
Copertă: Vlad Panfilov  
Tehnoredactare și prepress: Dana Pascu, Olimpia Bolozan



# Cuprins



## UNITATEA 1. Autocunoștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

Eu și ceilalți .....	8
Asemănări și deosebiri între mine și ceilalți .....	10
Fiecare este unic.....	12
Proiectul tău .....	14
Recapitulare.....	15
Evaluare .....	16

## UNITATEA 2. Igiena personală

Igiena personală.....	18
Igiena acasă și în clasă .....	20
Am grija de mine .....	22
Proiectul tău .....	24
Recapitulare.....	25
Evaluare .....	26

## UNITATEA 3. Trăire și manifestare emoțională, starea de bine

Emoțiile în viața noastră.....	28
Emoții și comportamente.....	30
Comportamente potrivite .....	32
Emoțiile și comportamentele sunt în controlul meu.....	34
Proiectul tău .....	36
Recapitulare.....	37
Evaluare .....	38

## UNITATEA 4. Comunicare școlară eficientă

Comunicarea .....	40
Comunicarea și ascultarea activă .....	42
Ascultarea activă și corpul nostru.....	44
Proiectul tău .....	46
Recapitulare.....	47
Evaluare .....	48

## UNITATEA 5. Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare

Eu în relație cu ceilalți .....	50
Comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți .....	52
Ne respectăm, ne împrietenim .....	54
Proiectul tău .....	56
Recapitulare.....	57
Evaluare .....	58

## UNITATEA 6. Rutine și sarcini de lucru

Timpul de zi cu zi .....	60
Timpul de Învățare, Timpul de Odihnă și Timpul Liber.....	62
Timp pierdut, timp câștigat.....	64
Organizarea timpului .....	66
Proiectul tău .....	68
Recapitulare.....	69
Evaluare .....	70

## UNITATEA 7. Abilități și atitudini de învățare

Învățarea .....	72
Ajutoare în învățare .....	74
Obstacole în învățare.....	76
Proiectul tău .....	78
Recapitulare.....	79
Evaluare .....	80

## UNITATEA 8. Explorarea meserilor

Meserii .....	82
Meseriile în viața noastră .....	84
Cum alegi o meserie? .....	86
Proiectul tău .....	88
Recapitulare.....	89
Evaluare .....	90

## ÎNAINTE DE VACANȚĂ

Recapitulare și evaluare finală .....

## VARIANTA TIPĂRITĂ

Manualul de *Dezvoltare personală* este structurat pe unități tematice care dezvoltă conținuturile din programă. Prezentate într-o formă deosebit de atractivă, lecțiile cuprind exemple de activități care conduc la formarea competențelor specifice disciplinei.

Organizarea conținutului permite crearea de relații cu celelalte discipline studiate.

### Pagina de PREZENTARE a unității de învățare

**Titlul unității**

**Numărul unității**

**Contenuti din programa școlară**

**Competențe specifice**

**Projecții unității**

### Pagini de LECȚIE

**Titlul lecției**

**Descoperă**  
Crearea unui context de învățare pentru introducerea noțiunilor noi

**Spune-ți părere!**  
Exprimarea unor opinii personale ale elevilor și susținerea acestora cu argumente

**Află**  
Conținutul teoretic al lecției

**Aplică**  
Aplicații individuale și de grup, cu grad diferit de dificultate

**Ce ai învățat?**  
Evaluare formativă

**Mesaj pentru tine**  
Sinteza celor învățate în această lecție

**Filă de proiect**  
Etape de realizare a proiectului unității

## Pagină PROIECTUL TĂU

**UNITATEA 1**

**PROIECTUL TĂU**

**Tărâmul lui EU**

**1. Ai nevoie de o coasă de hârtie pe care vei îndoi pe jumătate. Pe prima pagină scrie numele tău complet. Pe a doua pagină scrie povestea numelui tău (cine îl-a ales, ce înseamnă, dacă îți place și de ce etc.).**

Numele meu este Ana-Alina și totușă Mamă mi-a ales numele și mi-a spus că „Ana” înseamnă blândete, iar „Ana” vine de la numele grecesc Alexandru, care înseamnă protector al oamenilor.

Numele meu este Ionel-Silvia și totușă am ales numele și din căștici îmi spun Ionel. Să mie tot mama mi-a ales numele. Mi-a spus că „Ionel” semnifică dragoste și protecție.

Silvia vine de la cuvântul silv, care înseamnă pădure.

Asază foaia cu în imaginea dată. Lipști foile unea de altă, ca o armonică, și așeză-le în clasă.

**2. Pe o foaie, desenează conturul palmei tale. Completează pe interiorul degetelor cu următoarele afirmații:**

sunt foarte bătrân.  
Am un frate.  
Am patru ghege și ochi...  
Înțețimea mea este...  
Îmi place să mă imbrăc sport/elegant/traditional.

Horațăj la nivelul clasei cum să aștezi ce ajungi lucrat.

Puteți face un grafic al clasei care să cuprindă informații din ceea ce ai scris. De exemplu, căte fete, căță băieți, căță copii cu ochii verzi/albastri/câprui, căță copii cu părul blond/roșcat/castaniu etc.

**3. Suntem stelute unice!** Ai nevoie de hârtie colorată, foarfecă, lipici. Decupează o stea din hârtie colorată. Alege culoarea ta preferată. Notează pe steluță 3-4 calități ale tale. Lipști steluțele tuturor elevilor pe o foaie mare, albastră.

14

Cerințe pentru realizarea proiectului unității

Criterii evaluare proiect

Aplicații individuale și de grup

Autoevaluare

Criterii evaluare portofolio

## Pagină de RECAPITULARE

**UNITATEA 1**

**RECAPITULARE**

**1. Imaginează-ți că ai o mantie fermecată care te ajută și te protejează. Puterea mantiei vine din autocomoștere, din tot ceea ce stă despărțește tine. Desenează **manta ta fermecată** pe o foaie de hârtie.**

Complează cu informații despre tine. Te poți referi la:

- Ceva din comportamentul meu care îmi aduce bucurie, multumire (un punct tarie)
- Ceva care îmi place mai puțin la mine (un punct slab)
- Ceva ce pot face bine
- Ceva la care nă mă descurc foarte bine
- Ceva de care îmi este teamă
- Un domeniu în care am progresat față de anul trecut
- A omittinte plăcută

‘mantie = peteșind lungă și largă, care se poartă peste celelalte haine’

**2. Pregătește mai multe reviste, foarfecă, lipici, cartoane și creioane colorate. Decupează diferite imagini care îți plac și crezi că și se potrivesc. Lipște-le pe carton și construiește-un univers personal, numit **Tărâmul lui EU!****

Pot alege imagini potrivite pentru calitatea tale fizică și sufletește, pentru activitățile și obiectele tale preferate, personajele din povesti îndrăgite sau tot ceea ce te reprezintă viața și completația de casă.

După ce a creat **tărâmul personal**, aflarești în clasa, astăzi de lucrările create de colegii tăi. Construiești astfel, **Tărâmul Copiilor** din clasa voastră.

**Project**

Prezentă produsele luate în proiectul unității. Discuți despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce-ți să plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

**Portofoliu**

Verifică piesele din portofoliu realizate în acurăță unitate. Pentru aceasta, fecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate pieșele propuse pe cursul unității;
- să fie corecte în fecare caz;
- să completeze și îmbunătățească fieile de portofoliu, dacă este cazul.

15

Autocomoștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

## VARIANTA DIGITALĂ



Varianta digitală cuprinde integral conținutul manualului în variantă tipărită, având în plus galerii cu imagini și texte, conținut audio și/sau video, exerciții interactive.

Toate acestea urmăresc să adauge plus valoare activităților din manual și să dezvolte abilitățile digitale ale elevilor.

Paginile din manual pot fi vizionate pe desktop, laptop, tabletă, telefon, oferind o experiență excelentă de navigare.

Navigarea în varianta digitală permite parcurgerea manualului și revenirea la activitatea de învățare precedentă.

AMII static



Cuprinde: desene, fotografii, informații suplimentare.

AMII animat



Cuprinde animații sau filme.

AMII interactiv



Cuprinde elemente interactive  
(de completare, de alegere, de asociere etc.).

## Pagină de EVALUARE

**UNITATEA 1**

**EVALUARE**

**Adună 10** Prima fază zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că ai parcurs **Tărâmul lui EU**. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1. Notează cu 1 (adevărat) sau F (fals) următoarele afirmații:**

- Uni copii preferă să se imbrace sport, altii eleganță.
- Toți copii ai același aspect fizic.
- Colegiile de clasa au vârste apropiate.
- În școală mea învăță feti și băieți.

**2. Completează pe caiet spațile cu cuvintele potrivite.** pentru rezolvare integrală corectă

- Diversitatea se referă la ... dintre oameni.
- Fecare persoană este ...
- Legi preferante cu cei care te ...
- Într-un clasa există atât ... cât și deosebiri.

**3. Alege lările corecte ale răspunsurilor corecte:** pentru rezolvare integrală corectă

Să te cunoști pe tine însuți înseamnă:

- Să îți cunoști interesul și pasiunile de a face anumite lucruri
- Să îți cunoști preferințele
- Să îți cunoști prietenii
- Să îți cunoști partile pe care ai putea să le îmbunătățești

**4. Scrie 4-5 poziții despre tine, cu titlu **Sunt unic!**** pentru rezolvare integrală corectă

Te vei referi la:

- Numele tău
- Vârsta ta
- Calități care te fac deosebit
- O activitate preferată

**Apreciază**

Am adunat	
Cel mai bun prieten	
Ce-ți place în fecare caz;	
• să completeze și îmbunătățească fieile de portofoliu, dacă este cazul.	

**Realizează pe o foaie un tabel asemănător celui de la pagina 96 - Fișă de observare a comportamentului. Apreciază activitățile din această unitate de învățare și scrie în secvență fiecare activitate.**

Adună în portofoliu fișa de fecare unitate pentru a evalua ce se modifică.

Criterii evaluare proiect

Aplicații individuale și de grup

Autoevaluare

Itemi de evaluare

Fișă de observare a activităților



Bine ai venit în **Regatul Copilăriei!**  
Ne așteaptă un drum lung, plin de peripeții.  
Vom întâlni spiriduși și vrăjitoare, regi și zâne! Ne  
vom juca și vom descoperi secrete  
care ne ajută să trăim armonios împreună,  
în bună înțelegere cu ceilalți.  
Călătoria începe cu tine.  
Îți urăm succes!

**Competențe generale și specifice, conform programei școlare pentru disciplina Dezvoltare personală, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, aprobată prin OMEN nr. 3418/19.03.2013**

**1. Manifestarea interesului pentru autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine și față de ceilalți**

- 1.1. Stabilirea unor asemănări și deosebiri între sine și ceilalți, după criterii simple
- 1.2. Respectarea unor reguli de igienă personală

**2. Exprimarea adekvată a emoțiilor în interacțiunea cu copii și adulți cunoscuți**

- 2.1. Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate
- 2.2. Utilizarea unor elemente de ascultare activă
- 2.3. Explorarea abilităților de relaționare cu ceilalți

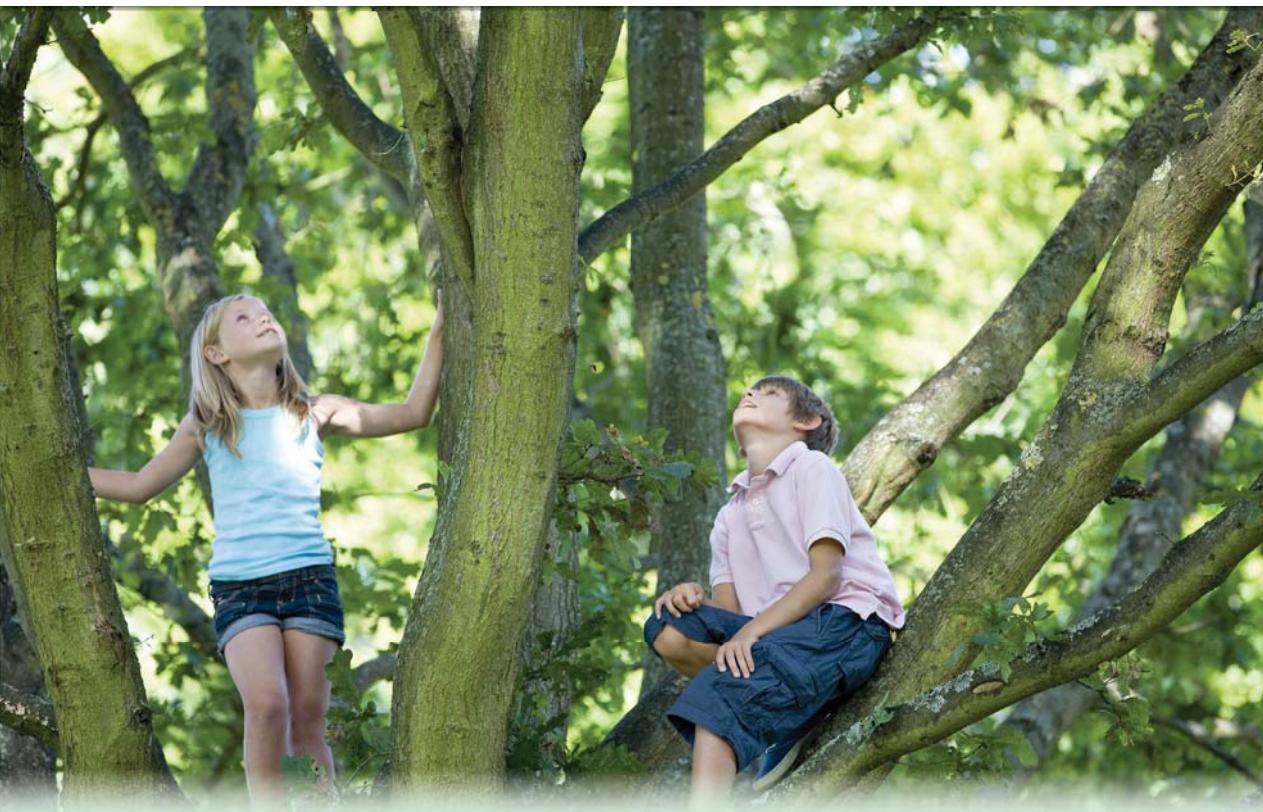
**3. Utilizarea abilităților și a atitudinilor specifice învățării în context școlar**

- 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților
- 3.2. Prezentarea condițiilor (instrumente, persoane, contexte) care fac învățarea ușoară sau dificilă
- 3.3. Prezentarea utilității unor meserii/profesii cunoscute

# UNITATEA 1

## AUTOCUNOAȘTERE ȘI ATITUDINE POZITIVĂ FAȚĂ DE SINE ȘI FAȚĂ DE CEILALȚI

1



### Conținuturi:

- ✓ Eu și ceilalți
- ✓ Asemănări și deosebiri dintre sine și ceilalți după criterii simple: aspecte fizice, gen, vârstă, tipuri de vestimentație (sport, elegant, tradițional etc.)
- ✓ Diversitate. Fiecare este unic; diferențe individuale

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.1.



- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.



# Eu și ceilalți

## Descoperă

Bună! Eu sunt Ionel-Silviu.  
Am 8 ani și 3 luni, am părul blond și ochii căprui.



Bună! Eu sunt Ana-Alexia.  
Am 7 ani și 8 luni.  
Am două alunițe, părul șaten și ochii căprui.



Desenează pe o foaie o oglindă. Scrie-ți sub oglindă numele cu litere mari de tipar. Folosește culorile tale preferate! Împodobește fiecare literă!

În interiorul oglinzelor, completează desenul cu 2-3 propoziții despre tine. Poți folosi ca model copiii din imaginile de mai sus.



Ai terminat? Pune desenul tău pe peretele din clasă. Vei realiza, împreună cu ceilalți colegi, Galeria oglinzelor!



## Spune-ți părerea!

- Fă un tur al galeriei, observă desenele colegilor tăi și răspunde la următoarele întrebări:
  - Prin ce te asemeni cu ei?
  - Prin ce te deosebești de ei?

## Află

Oamenii se aseamănă unii cu ceilalți, arată în mare parte la fel, au aceleași nevoi.

În același timp, fiecare persoană are anumite însușiri, preferințe pentru anumite activități, dorințe, capacitate de a face anumite lucruri care o deosebesc de ceilalți.

## Aplică

1. Numește o situație în care este plăcut pentru tine să te asemeni cu ceilalți.

2. Ridică-te și salută-ți colegii într-un mod personal, creat de tine. Spune-le apoi ceva despre tine. De exemplu, ai putea începe cu *Ceea ce îmi place la mine este că ...*



3. Joacă rolul colegului/colegei de bancă. Prezintă-te celorlalți copii din clasă cu numele lui/ei și enumera câteva lucruri pe care le știi despre el/ea.

**4. Lucrăm în perechi.** Împarte o foaie de hârtie în patru părți. Desenează și colorează:

- o jucărie pe care o prețuiești;
- un personaj favorit din desene animate;
- jocul pe care îl iubești cel mai mult;
- desertul preferat.

Schimbă foaia cu cea a colegului tău de bancă. Discutați despre ce a reprezentat fiecare dintre voi în desene.

La final, fiecare dintre voi își va pune propria fișă în **portofoliu**.

## Ce ai învățat?

1. Care este cea mai importantă calitate a ta?
2. Ce ai vrea să schimbi la tine? Explică răspunsul tău.

## Mesaj pentru tine

*Când înveți să descoperi prin ce te asemeni cu ceilalți și prin ce te deosebești de ei, îți dezvoltă propria persoană!*

## Filă de proiect

Rezolvă cerința 1 din descrierea proiectului de la pagina 14.

# Asemănări și deosebiri între mine și ceilalți

## Descoperă



Îți propun un joc  
despre asemănările  
și deosebirile dintre noi.

Deja m-am gândit  
la câteva, sunt gata  
să mă joc!



Scrie numele tău pe un biletel și pune-l într-o cutie, alături de cele ale colegilor tăi. Pe rând, fiecare dintre voi va extrage din cutie câte un biletel. Dacă se întâmplă să extragi chiar numele tău, îl vei pune înapoi și vei lua altul. Vei prezenta clasei o asemănare și o deosebire între tine și colegul/colega numit/numită pe bilet. Colegii vor încerca să ghițească la cine te referi.

**Exemplu:** Amândoi avem ochii verzi. El este băiat, eu sunt fată.

## Spune-ți părerea!

- La ce crezi că ajută să cunoști asemănările dintre tine și ceilalți?
- Dar deosebirile?



## Află

Oamenii se pot asemăna sau deosebi de ceilalți prin multe aspecte, cum ar fi genul, vârsta, aspectul fizic, tipul de vestimentație, activitățile preferate.

Asemănările pe care le găsești oamenii între ei îi ajută să simtă că fac parte din grup, să se integreze și să lege prietenii.

Diferențele individuale creează diversitate (diversitate = varietate). Diversitatea trebuie însoțită de cunoașterea și acceptarea diferențelor dintre oameni, de tratarea lor cu respect.

## Aplică

1. Transcrie pe caiet următorul tabel și bifează cu X în dreptul fiecărei afirmații, în coloana potrivită.

Eu și colegul/colega de bancă	Suntem la fel	Suntem diferiți
Exemplu Gen (fată/băiat)		X
Vârstă		
Înălțime		
Culoarea ochilor		
Hainele pe care le purtăm (sport, elegante, tradiționale)		
Materia școlară preferată		
Sportul preferat		
Mâncarea favorită		
Jocuri		

2. Completează următoarele enunțuri.



- Un lucru pe care îl am în comun cu alți copii de vîrstă mea este ...
- Sunt diferit de alți copii de vîrstă mea prin ...
- Cu membrii familiei mele am în comun ...
- Mă deosebesc de membrii familiei mele prin ...

3. Citește povestea *Prințesa din ghindă*. (<http://www.agendainvataatorului.ro/clasa-a-ii-a/lectura/printesa-din-ghinda--201>)

Notează pe o fișă trei asemănări și trei deosebiri ale tale față de băiețelul din poveste. Vei avea în vedere genul, aspectul fizic, vîrstă, tipul de îmbrăcăminte.

Adaugă fișa la **portofoliu**.



### Ce ai învățat?

1. Care sunt aspectele prin care te poți asemăna cu ceilalți?
2. Care sunt aspectele prin care te deosebești de ceilalți?

### Mesaj pentru tine



Asemenea unei grădini, care este mai frumoasă când în ea cresc flori de diferite culori, care răspândesc diferite parfumuri, lumea în care trăim este mai bogată datorită diferențelor dintre noi.

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 14.

# Fiecare este unic

## Descoperă



Ştii? Dacă îmi pictez degetul cu cerneală și îl presez apoi pe foiae, se imprimă amprenta mea!

Am încercat și eu!  
Hei, amprenta mea e diferită de a ta!



Împreună cu colegii tăi, colorați-vă degetele arătătoare de la mâna stângă cu acuarelă sau cu tempera și presați-le, fiecare, pe aceeași coală albă. Ridicați apoi degetele de pe foiae. Observați amprentele\* de pe foiae și comparați-le.

\*amprentă = urma lăsată de deget pe o suprafață

## Spune-ți părerea!

- Cum este amprenta ta față de celealte?

## Află

Amprentele fiecărui dintre noi sunt unice, și la fel ești și tu. Nu există în întreaga lume o ființă care să fie identică cu tine. Nici chiar gemenii care sunt foarte asemănători nu sunt identici.

Este important pentru dezvoltarea ta personală să îți cunoști toate însușirile (calitățile) care te fac ceea ce ești, unic, deosebit de ceilalți.

## Aplică



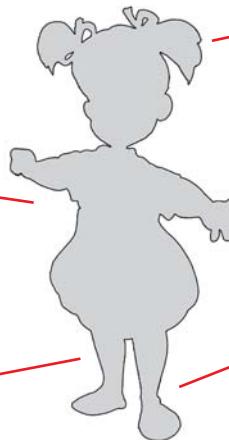
Mă întreb ce altceva ne face unici pe fiecare dintre noi.



Hai să ne desenăm conturul corpului și să găsim acele calități care ne fac unici.

## CE POT SPUNE DESPRE MINE

Sunt prietenoasă și grijulie.



Sunt isteață și atentă, atunci când vreau.

O activitate la care sunt bună este dansul.

Îmi place să pictez.

O activitate care nu-miiese prea bine este schiatul.

## CE POT SPUNE DESPRE MINE

Îmi place să construiesc cu piese LEGO.



Sunt curios și isteț.

Sunt darnic și milos.

O activitate la care sunt bun este jocul de fotbal.

1. Pe o coală de hârtie, desenează conturul corpului tău. Notează în jurul desenului 4-5 afirmații despre tine (calitățile tale, o activitate preferată, ceva la care ești bun, ceva ce ai de îmbunătățit). Folosește ca model imaginile de mai sus.

La final, adaugă lucrarea la **portofoliu**.

2. **Lucrăm în grup.** Formați grupe de câte 4-5 copii. Aveți nevoie de o coală mare de bloc de desen. Puteți folosi plastilină, pensule, acuarele, semințe, frunze, materiale textile, lipici.

Realizați împreună o lucrare cu tema **Suntem unici!**

Expuneți lucrările în sala de clasă și observați diferențele dintre ele.

### Ce ai învățat?

1. Care sunt însușirile care te reprezintă?
2. Ce trăsătură a ta ai vrea să dezvolti?

### Mesaj pentru tine



Ești o persoană unică și valoroasă!

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului de la pagina 14.

## PROIECTUL TĂU

## Tărâmul lui EU

**1.** Ai nevoie de o coală de hârtie pe care o vei îndoi pe jumătate. Pe prima pagină scrie numele tău complet. Pe a doua pagină scrie povestea numelui tău (cine îl-a ales, ce înseamnă, dacă îți place și de ce etc.).



Numele meu este Ana-Alexia și toti mă strigă Alexia. Mama mi-a ales numele și mi-a spus că „Ana” înseamnă blândețe, iar „Alexia” vine de la numele grecesc Alexandros, care înseamnă protector al oamenilor.

Numele meu este Ionel-Silviu și toti de acasă și din clasă îmi spun Ionel. Si mie tot mama mi-a ales numele. Mi-a spus că „Ionel” semnifică dragoste și bunătate. „Silviu” vine de la cuvântul *silva*, care înseamnă pădure.



Așază foaia ca în imaginea dată.  
Lipiți foile una de alta, ca o armonică,  
și afișați-le în clasă.



**2.** Pe o foaie, desenează conturul palmei tale. Completează pe interiorul degetelor cu următoarele afirmații:

*Sunt fată/băiat.*

*Am ... ani.*

*Am părul ... și ochii ... .*

*Înălțimea mea este ... .*

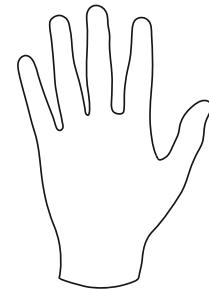
*Îmi place să mă îmbrac sport/elegant/tradițional.*

Hotărâți la nivelul clasei cum să afișați ce ați lucrat.

Puteți face un grafic al clasei care să cuprindă informații din ceea ce ați scris. De exemplu, câte fete, câte băieți, câte copii cu ochii verzi/albaștri/căprui, câte copii cu părul blond/roșcat/castaniu etc.

**3. Suntem steluțe unice!** Ai nevoie de hârtie colorată, foarfecă, lipici. Decupează o stea din hârtie colorată. Alege culoarea ta preferată. Notează pe steluță 3-4 calități ale tale.

Lipiți steluțele tuturor elevilor pe o foaie mare, albastră.



## RECAPITULARE

**1.** Imaginează-ți că ai o mantie\* fermecată care te ajută și te protejează. Puterea mantiei vine din autocunoștere, din tot ceea ce știi despre tine. Desenează **mantia ta fermecată** pe o foaie de hârtie.

Completează cu informații despre tine. Te poți referi la:

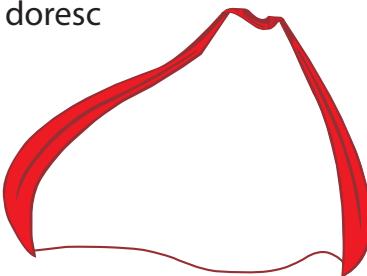
- Ceva din comportamentul meu care îmi aduce bucurie, mulțumire (un punct tare)
- Ceva care îmi place mai puțin la mine (un punct slab)
- Ceva ce pot face bine
- Ceva la care nu mă descurc foarte bine
- Ceva de care îmi este teamă
- Un domeniu în care am progresat față de anul trecut
- O amintire plăcută
- Un lucru de care sunt entuziasmat că îl voi face sau că îl voi învăța
- Un lucru care mă face fericit
- O modalitate în care îmi folosesc imaginația
- Ceva la care îmi doresc să fiu mai bun
- Numele prietenilor mei

\*mantie = pelerină lungă și largă, care se poartă peste celelalte haine

**2.** Pregătește mai multe reviste, foarfeci, lipici, cartoane și creioane colorate. Decupează diferite imagini care îți plac și crezi că își se potrivesc. Lipește-le pe carton și construiește-ți universul personal, numit **Tărâmul lui EU!**

Poți alege imagini potrivite pentru calitățile tale fizice și sufletești, pentru activitățile și obiectele tale preferate, personajele din povești îndrăgite sau tot ceea ce te reprezintă! Poți completa cu desene!

După ce ai creat **tărâmul personal**, afișează-l în clasă, alături de lucrările create de colegii tăi. Construiești astfel, împreună, **Tărâmul Copiilor** din clasa voastră.



### Proiect

Prezentați produsele luate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce îți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

### Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

## EVALUARE

Adună 10 ☺. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că ai parcurs *Tărâmul lui EU*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1.** Notează cu A (adevărat) sau F (fals) următoarele afirmații:

(☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- a)** Unii copii preferă să se îmbrace sport, alții elegant.
- b)** Toți copiii au același aspect fizic.
- c)** Colegii de clasă au vârste apropiate.
- d)** În școala mea învață fete și băieți.

**2.** Completează pe caiet spațiile cu cuvintele potrivite. (☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- a)** Diversitatea se referă la ... dintre oameni.
- b)** Fiecare persoană este ... .
- c)** Legi prietenii cu cei cu care te ... .
- d)** Între mine și ceilalți există atât ..., cât și deosebiri.

**3.** Alege literele corespunzătoare răspunsurilor corecte: (☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

Să te cunoști pe tine însuți înseamnă:

- A.** Să îți cunoști însușirile
- B.** Să îți cunoști capacitatele de a face anumite lucruri
- C.** Să îți cunoști preferințele
- D.** Să îți cunoști prietenii
- E.** Să îți cunoști părțile pe care ai putea să le îmbunătățești

**4.** Scrie 4-5 propoziții despre tine, cu titlul *Sunt unic!* (☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

Te vei referi la:

- Numele tău
- Vârsta ta
- Calitățile care te fac deosebit
- O activitate preferată

### Apreciază

Am adunat ..... ☺.

Cel mai bine m-am descurcat la ..... .

Mai am de lucru la ..... .

Cel mai greu mi-a fost să ..... .

Îmi propun să ..... .

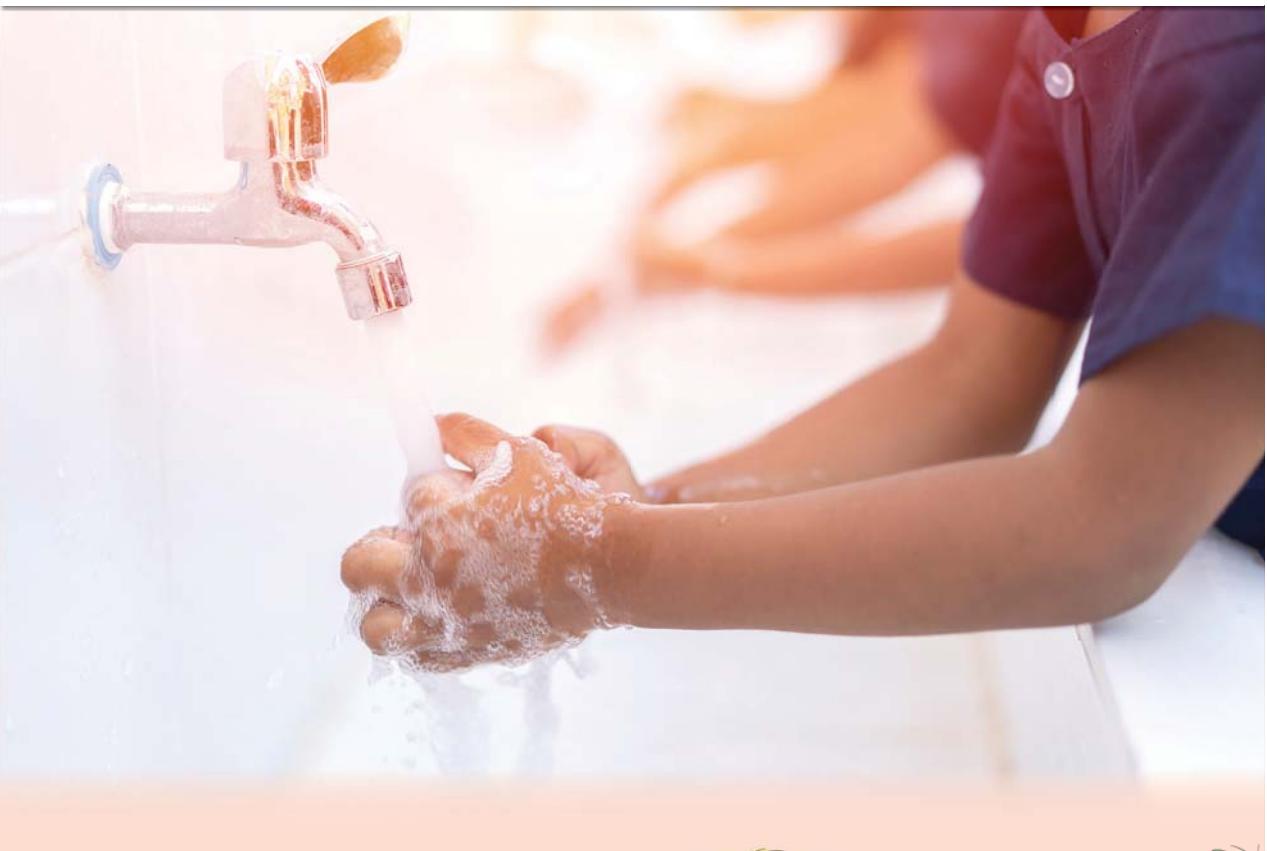
Realizează pe o foaie un tabel asemănător celui de la pagina 96 – *Fișă de observare a comportamentului*. Apreciază activitatea ta din această unitate de învățare și prin completarea fișei de observare.

Adună în portofoliu fișele de la fiecare unitate pentru a analiza ce se modifică.

# UNITATEA 2

## IGIENA PERSONALĂ

2



### Conținuturi:

- ✓ Norme de igienă în contexte variate
- ✓ Importanța normelor de igienă pentru sănătate, învățare și relațiile cu ceilalți

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.3.



- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.



# Igiena personală

## Descoperă

Tărâmul Igienei e un loc magic, unde totul sclicește de curătenie. Zâna Igiena aranjează fiecare obiect la locul său, astfel că, orice ai avea nevoie să găsești, îți este foarte ușor. Jucăriile stau aşezate în cutii, hăinuțele curate, aşezate pe umerașe în dulapuri. Cărțile și caietele sunt ordonate în birouri. Fructe și legume spălate, aşezate frumos în vase, îi aşteaptă pe copii să le mănânce.

Copiii, auzind de acest tărâm, se gândeau cum ar putea locui și ei acolo.



## Spune-ți părerea!

- Cum ai grijă de igiena corpului și a hainelor tale?
- Ce faci pentru igiena alimentelor pe care le consumi?

## Află

Reguli de igienă obligatoriu de respectat:

- ✓ Spală-ți cu atenție față, ochii, urechile și dinții în fiecare dimineață și seară.
- ✓ Spală-ți corpul cu apă și săpun în fiecare zi.
- ✓ Spală-ți părul cu şampon cel puțin o dată pe săptămână.
- ✓ Schimbă zilnic lenjeria intimă.
- ✓ Schimbă hainele cu care mergi la școală sau la joacă atunci când te întorci acasă.
- ✓ Respectă orele de masă și de odihnă.



Spală-te pe mâini întotdeauna:

- ✓ când ajungi acasă;
- ✓ înainte de a lua masa;
- ✓ după ce ai folosit toaleta;
- ✓ după ce sufli nasul, strănuști sau tușești;
- ✓ după ce ai mângâiat sau ai hrănit un animal;
- ✓ după ce ai dus gunoiul la coș.



## Aplică

- Citește următoarele situații.  
*Tocmai te-ai trezit de dimineață.  
 Te întorci acasă de la școală.  
 Te pregătești să iezi masa de prânz.  
 Te pregătești de culcare.*



Alege una dintre ele și mimează în fața clasei comportamentele tale legate de igienă în acest caz. Astfel o vei ajuta pe Zână să înțeleagă că tu poți păsi pe Tărâmul Igienei.

**Exemplu:** *Te întorci acasă de la joacă – te descalță la intrare, te duci la baie pentru a te spăla pe mâini, te schimbi în haine de casă etc.*

- Transcrie pe o coală albă următorul tabel și bifează cu X în coloana potrivită.



Respect următoarea regulă de igienă	Da	Nu
<b>Exemplu:</b> <i>Mă spăl pe dinți dimineața și seara.</i>	X	
Îmi curăț urechile în fiecare dimineață.		
Mă spăl întotdeauna pe mâini după ce folosesc toaleta.		
Mă spăl de fiecare dată pe mâini înainte de a mânca.		
Mă spăl pe mâini de fiecare dată când ajung acasă.		
Spăl întotdeauna fructele și legumele înainte de a le mânca.		
Îmi spăl părul cel puțin o dată pe săptămână.		
Fac duș sau baie zilnic.		
Port mereu haine curate.		
Îmi păstrez unghiile tăiate și curate.		
Strănut sau suflu nasul într-o batistă sau un șerbetel.		

La final, adaugă fișa la **portofoliu**.

**3. Lucrăm în perechi.** Imaginați-vă că sunteți două mânușe care îi cer unui copil să fie spălate. Scrieți 4-5 propoziții pe această temă.



## Ce ai învățat?

- Ce regulă nouă de igienă ai învățat?
- Ce comportamente legate de igienă personală ai avea de îmbunătățit?

## Mesaj pentru tine

*Pătrunde și tu pe Tărâmul Igienei.  
 Ai grijă de sănătatea ta!*

## Filă de proiect

Rezolvă cerința 1 din descrierea proiectului de la pagina 24.

# Igiena acasă și în clasă

## Descoperă

Observă desenele următoare:



## Spune-ți părerea!

- În care dintre cele două camere din imagini ți-ar plăcea să te joci și să înveți? De ce?
- În ce sală de clasă ți-ar plăcea să fii elev? Motivează alegerea.
- Care dintre încăperile de mai sus crezi că se găsește pe Tărâmul Igienei?



## Află



Igiena spațiilor în care locuiești, înveți și te joci este la fel de importantă pentru sănătatea ta ca și igiena personală. Învățarea se produce mai ușor într-un spațiu curat și ordonat.

### Acasă

- ✓ Păstrează cărțile și caietele în ordine.
- ✓ Când îți faci temele, ai grijă ca lumina să vină din partea stângă.
- ✓ Pune jucăriile la locul lor după ce le folosești.
- ✓ Aerisește camera dimineața și seara.
- ✓ Păstrează curățenia în camera ta.

### La școală

- ✓ Păstrează pe bancă doar obiectele necesare la oră.
- ✓ Dezinfecțează periodic banca.
- ✓ Poartă masca dacă regulile o impun.
- ✓ Aerisește sala de clasă.
- ✓ Aruncă gunoiul la coș.
- ✓ Șterge tabla.
- ✓ Udă plantele din clasă.
- ✓ Nu zgâria peretii sau mobilierul.

## Aplică

**1.** Scrie pe o foaie 4-5 reguli de igienă pe care le respectă acasă și în clasă. Adaugă lucrarea ta la **portofoliu**.



**2. Lucrăm în grup.** Formați echipe de câte 4-5 copii. Discutați între voi despre modificările pe care v-ar plăcea să le faceți în sala de clasă, astfel încât aceasta să fie cât mai primitoare. Faceți două propuneri pentru aceasta colegilor din clasă. Puneți în aplicare propunerile voastre, dacă ele sunt comune tuturor colegilor.

### Voi aveți în clasă...

- ➡ un calendar al zilelor de naștere?
- ➡ un panou cu lucrările voastre?
- ➡ un calendar al naturii?
- ➡ o programare a elevilor de serviciu?
- Ati stabilit ce responsabilități are elevul de serviciu?
- ➡ un colț verde? Cine îl îngrijește?
- ➡ o minibibliotecă a clasei? Cine răspunde de ea? Ce reguli respectați?



**3. Lucrăm în grup.** Formați echipe de câte 4-5 copii și discutați despre regulile care vă ajută să păstrați ordinea și curătenia în sala de clasă. Prezentați în fața clasei regulile voastre. Stabiliți, la nivelul clasei, regulile cu care sunteți cu toții de acord. Creați *Regulamentul igienei*. Afipați regulamentul într-un loc vizibil în sala de clasă.

## Ce ai învățat?

1. Ce poți face pentru igiena camerei tale?
2. Cum poți păstra igiena în sala ta de clasă?



## Mesaj pentru tine

*Ai grijă de camera în care locuiești și de clasa în care înveți, să fie curate și ordonate!*

## Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 24.

# Am grijă de mine

## Descoperă



Citește următoarea poveste.

*Era odată o fetiță căreia nu-i plăcea să se spele și nici să se pieptene, din care pricină copiii au poreclit-o „Murdărica”. Văzând-o atât de murdară, toți fugeau de ea.*

*Într-o zi, a plecat în pădure să-și găsească un prieten de joacă. În calea ei a întâlnit o veveriță, căreia i-a spus:*

— Veveriță, veveriță, joacă-te cu mine!

— Să mă joc cu tine? Nici nu mă gândesc. Trebuie să-mi mătur casa și să-mi pieptăn blănița.

*Până acum am cules alune. Dar tu ce-ai făcut de nu te-ai spălat și pieptănat?*

— Fetița n-a zis nimic, ci și-a continuat drumul. Într-un tufiș, a zărit doi iepurași.

— Iepurașilor, iepurașilor, nu vreți să ne jucăm împreună?

— N-am timp de joacă, ne ducem la râu să ne spălăm; tocmai am terminat de mâncat. Tu de ce nu te piepteni și nu te speli?

*L-a rugat și pe ursuleț să se joace, dar el avea treabă: își călca șorțulețul și bonețica și nici n-a băgat-o în seamă.*

*Pe când se pregătea să iasă din pădure, văzu un arici ce se zbenguia printre frunzele uscate.*

— Ariciule, ariciule, nu te joci cu mine?

— Mă joc pentru că am învățat lecțiile. Stai puțin să-mi chem și prietenii.

*După ce s-au săturat de joacă, Murdărica a întrebă:*

— În pădure nimeni n-a vrut să se joace cu mine, numai voi! Pentru ce?

— Pentru ce? răspunseră aricile privind-o mirați. Pentru că te-am luat drept o aricioaică: ai părul ca niște șepi, fața și mâinile îți sunt negre ca tăciunele! Acum vedem că nu ești decât o fetiță murdară și nepieptănată. Pleacă și să nu mai îndrăznești să te joci cu noi! și aricile s-au făcut ghem de supărare.

*Fetița n-a scos un cuvânt; s-a dus acasă, s-a spălat, și-a prinș părul cu două fundițe roșii, mari, și-a schimbat rochia, apoi a ieșit în curte. Când au văzut-o copiii, toți au strigat:*

— Joacă-te cu noi, fetiță cu fundițe roșii!

(Fetița cu fundițe roșii, de Cella Aldea)



## Spune-ți părerea!

- Ce reguli de igienă respectau animalele din poveste?
- Ce ar trebui să mai facă fetița pentru a pătrunde și ea pe Tărâmul Igienei?



**Află**

Respectarea normelor de igienă este importantă pentru păstrarea stării de **sănătate** și reducerea riscului de infecții și îmbolnăviri.

Și pentru **învățare** este importantă igiena. Ordinea și igiena contribuie la concentrarea și menținerea atenției în timpul studiului.

Igiena personală ne ajută și în **relațiile cu ceilalți**. Mirosurile neplăcute ale corpului pot îndepărta persoanele de lângă noi.

**Aplică**

**1.** Joacă-te cu colegii tăi *Ridică-te/Stai jos*. Un elev citește o afirmație. La auzul fiecăreia dintre ele, ridicați-vă în picioare, dacă sunteți de acord cu ea. Dacă nu, rămâneți așezați.

- *Nu e necesar să respecti reguli de igienă pentru a fi sănătos.*
- *Igiena te protejează împotriva bolilor.*
- *Fiecare copil își dorește un prieten care poartă haine murdare și șifonate.*
- *Ordinea din jur te ajută să înveți mai ușor.*
- *Este suficient să-ți speli corpul o singură dată pe săptămână pentru a fi curat.*



**2. Lucrăm în perechi.** Într-un interviu colegului tău de bancă. Alcătuiește o listă de 4 întrebări, cu scopul de a afla părerea lui referitoare la rolul igienei în viața noastră. Prezintă răspunsurile în fața clasei.

**Exemplu de întrebare:** *De ce crezi că este important să ne spălăm mâinile de mai multe ori pe zi?*

**Ce ai învățat?**

1. De ce este important să respecti regulile de igienă?
2. Ce se poate întâmpla atunci când nu respecti regulile de igienă?

**Mesaj pentru tine**

*Ai grija de igiena ta pentru a crește frumos și sănătos!*

**Filă de proiect**

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului de la pagina 24.

## PROIECTUL TĂU

## Tărâmul Igienei

**1.** Îndoie ocoală albă pe jumătate. Reprezintă printr-un desen Tărâmul Igienei, aşa cum îl imaginezi tu că arată. Te poți ajuta și de imaginile de mai jos. Realizați o expoziție în clasă cu desenele voastre.



**2.** Scrie, pe o foaie, două-trei sfaturi care să-l ajute pe prietenul tău/prietenă ta să-și păstreze camera curată. Adunați foile într-o colecție de sfaturi pentru sănătate.



**3.** Compune 4-5 ghicitori despre igienă și scrie-le pe o foaie.

- a)** Realizați o culegere de ghicitori a clasei.
- b)** Jucați Ștafeta ghicitorilor. Un elev spune o ghicitoare și numește un coleg să ghicească. Dacă ghicește, preia ștafeta și spune o ghicitoare altui coleg. Dacă nu ghicește, este numit alt elev. Jocul continuă până când toți elevii participă.

## RECAPITULARE

**1.** Discutați despre respectarea regulilor de igienă în alte locuri decât acasă. Ajutați-vă și de imaginile de mai jos.



**2. JOC DE ROL. Copilul și Sănătatea.** Lucrează cu un coleg. Stabiliți ce rol joacă fiecare dintr-voi. Scrieți un scurt dialog și prezentați-l în fața colegilor.

**3.** Hainele pe care le purtăm trebuie să fie curate și adecvate activității pe care o desfășurăm. Observă desenele. Pentru ce activități se pregătesc copiii?



**4. Lucrăm împreună.** Decupați din revistele și ziarele găsite cuvinte și imagini care să vă ajute să realizați o planșă cu titlul **Sănătatea la noi în clasă**.

### Proiect

Prezentați produsele luate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce ți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

### Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

## EVALUARE

Adună 10 ☺. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că te-ai plimbat pe *Tărâmul Igienei*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1.** Corelează noțiunile din coloana A cu cele din coloana B. (☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

**A**

Igiena urechilor  
Igiena nasului  
Igiena părului  
Igiena dinților

**B**

Batiste sau șervețele de unică folosință  
Bețișoare  
Detergent  
Periuță de dinți  
Șampon

**Exemplu:** Igiena dinților – periuță de dinți

**2.** Completează pe caiet spațiile cu cuvintele potrivite. (☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- a)** Într-o clasă curată, se învață mai ... .
- b)** ... cuprinde un set de reguli pentru păstrarea sănătății.
- c)** Mirosurile neplăcute îi ... pe ceilalți de lângă noi.
- d)** Igiena ... cuprinde igiena fiecarei părți a corpului.

**3.** Așază următoarele activități în coloana corespunzătoare dintr-un tabel asemănător celui de mai jos, conform modelului. (☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Așezarea hainelor purtate în coșul de rufe</li> <li>• Mâncatul fructelor nespălate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aruncatul hârtiilor pe jos în sala de clasă</li> <li>• Spălatul pe dinți după fiecare masă</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Comportamente potrivite

Aruncatul gunoiului la coșul de gunoi

### Comportamente nepotrivite

Mâncatul cu mâinile nespălate

**4.** Scrie 4-5 propoziții despre tine, cu titlul *Sunt curat, sunt sănătos*.

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

Te vei referi la obiceiurile tale legate de:

- igiena corporală; igiena hainelor; igiena camerei tale; igiena clasei în care înveți.

### Apreciază

Am adunat ..... ☺.  
 Cel mai bine m-am descurcat la ..... .  
 Mai am de lucru la ..... .  
 Cel mai greu mi-a fost să ..... .  
 Îmi propun să ..... .

Nu uita să completezi  
*Fișa de observare a comportamentului*  
 (vezi pagina 96)  
 pentru această unitate de învățare.

# UNITATEA 3

## TRĂIRE ȘI MANIFESTARE EMOȚIONALĂ, STAREA DE BINE

3



### Conținuturi:

- ✓ Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) exprimate în comportamente

COMPETENȚE SPECIFICE: 2.1.

- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.



# Emoțiile în viața noastră



## Descoperă



A fost odată un tărâmul fermecat, unde trăiau împreună, în bună înțelegere, patru zâne. Fiecare avea puteri deosebite, făcându-i pe oameni să simtă *bucuria*, *tristețea*, *frica* sau *furia*. Uneori, se jucau și făceau câte o vrajă specială, iar emoțiile trăite de oameni devineau mai puternice sau mai puțin intense. Atunci, și comportamentele oamenilor se schimbau. Numai că, într-o bună zi, armonia de pe acel tărâmul a fost distrusă. Una dintre zâne a pornit ceartă cu celelalte, le-a spus vorbe urâte și a cutremurat pădurea, râurile și pământul. Nu știm ce a supărat-o, dar ea credea că nu mai este loc pentru toate zânele pe acel tărâmul fermecat. Că doar ea trebuie să rămână singură stăpână, pentru a-i conduce, a-i ajuta sau a-i apăra pe oameni! și le-a alungat pe celelalte trei din tărâmul fermecat ... .



## Spune-ți părerea!

- Cine crezi că sunt zânele de pe tărâmul fermecat?
- Care dintre zâne le-a alungat pe celelalte trei, după părerea ta?
- Cum crezi că se încheie povestea?

## Află



**Emoțiile** sunt trăiri, reacții față de situațiile din viața noastră. Ele se manifestă prin expresiile feței, ale poziției corpului, prin modificări ce pot apărea în vorbire, în vocea sau în intonația noastră, dar și prin comportamentele noastre. Toate emoțiile noastre sunt naturale și firești. Toți oamenii trec prin diferite experiențe care îi fac să fie veseli, triști, furioși sau speriați.

Emoțiile ne ajută să trăim o viață plină de experiențe deosebite, dar și să ne apărăm sau să ne stabilim limitele.

## Aplică



**1. Lucrăm în grup.** Grupați-vă câte patru. Unul dintre voi va mima o emoție, prin expresia feței și a corpului. Ceilalți vor încerca să ghicească despre ce emoție este vorba. Schimbați rolurile și reluați jocul. Ce observați?



**2.** Modeleză din plastilină chipul unei persoane care trăiește diferite emoții (bucurie, tristețe, frică, furie). Alături de colegii tăi, realizați o expoziție a emoțiilor, cu figurinele modelate.

**3. Lucrăm în grup.** Formați 4 grupuri. Fiecare grup va explora câte o emoție: *frica, furia, bucuria, tristețea*. Aveți nevoie de o coală mare de bloc de desen. Pentru fiecare emoție, scrieți sau desenați 6 situații în care oamenii pot trăi acea emoție. Expuneți lucrările în sala de clasă și observați diferențele dintre ele.



**4. Lucrăm în perechi.** Gândește-te la o cunoare potrivită pentru fiecare emoție.

Pe o foaie, desenează conturul unei inimi, apoi colorează în interiorul ei, pe suprafețe mai mari sau mai mici, toate emoțiile pe care le-ai trăit azi. Care este emoția trăită cel mai mult astăzi? Care apare colorată cel mai mult?

Schimbă foaia cu cea a colegului tău de bancă. Discutați despre ce a reprezentat fiecare dintre voi în desene. La final, fiecare dintre voi își va pune propria fișă în **portofoliu**.



### Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat nou despre emoții?
2. Știi să îți recunoști propriile emoții? Explică răspunsul tău.



### Mesaj pentru tine

*E loc pentru toate emoțiile  
în viața noastră!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 1 din descrierea proiectului de la pagina 36.

# Emoții și comportamente



Să citim cum s-a încheiat povestea!



## Descoperă

Alungate de Furie, cele trei zâne se depărtau încet de tărâmul fermecat. Tristețe pășea cu ochii plecați și cu umerii strânși. Frică o ținea strâns de braț pe Bucurie, care pășea voioasă pe cărare.

— Sunt atât de tristă, șopti Tristețe, descurajată. Totul e pierdut...

— Ai dreptate! Mi-e frică să mă gândesc la asta.

— Fetelor, va fi bine! Eu aşa simt și asta gândesc! interveni Bucurie.

Deodată, în liniștea pădurii, se auzi glasul puternic al Furiei:

— Fetelor, întoarceți-vă pe tărâmul nostru fermecat! Mi s-a părut că tu, Bucurie, vrei să mă înlături, dar acum m-am liniștit! Fiecare îi ajutăm pe oameni în situații diferite!

Pe tărâmul fermecat, zânele erau din nou împreună...

- Discută cu un coleg, pornind de la întrebările de mai jos:

*Ce a gândit fiecare zână despre alungarea lor de pe tărâmul fermecat?*

*Ce alt final ar fi putut să aibă povestea?*

## Spune-ți părerea!



- De ce crezi că s-a răzgândit Furie și le-a chemat pe zâne înapoi?
- Există vreo legătură între emoțiile și reacțiile oamenilor?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu am avea emoții?

## Află

Emoțiile noastre determină anumite **comportamente**. Uneori, când emoțiile sunt puternice, comportamentele pot deveni nepotrivite.

Când simțim frică (suntem **speriați**), avem reacții prin care ne apărăm sau evităm pericolul. Când suntem **furioși**, avem comportamente prin care vrem să corectăm ceea ce ni se pare nedrept și uneori putem intra în conflicte. Când suntem **bucuroși**, ne simțim în armonie cu ceilalți, avem o stare de bine. Când suntem **triști**, ne retragem și, uneori, ne simțim fără putere.

Emoțiile ne avertizează în legătură cu anumite amenințări sau schimbări pe care trebuie să le facem.

## Aplică



**1. Lucrăm în perechi.** Discută cu colegul tău despre copiii din imagini.

Ce crezi că s-a întâmplat în fiecare caz? Cum se simțeau copiii? Ce crezi că vor face?

Tu ai fost vreodată într-o astfel de situație? Cum te-ai simțit? Ce ai făcut?



**2. Lucrăm în perechi.** Completează pe o fișă propozițiile de mai jos. Gândește-te la ce faci în fiecare dintre situațiile date. Poți adăuga desene, dacă vrei. Discută cu colegul tău despre ce a notat fiecare dintre voi în fișă. Ce observați? La final, fiecare își va pune propria fișă în **portofoliu**.

- Dacă sunt furios, eu ... .
- Când sunt trist, eu ... .
- Când mi-e teamă, eu ... .
- Când sunt bucuros, eu ... .



**3.** Copiază tabelul pe caiet și completează-l aşa cum îți se potrivește.

Situatii și experiențe din viața ta	Ce simți?	Ce faci?
Colegul tău îți spune vorbe urâte. Iei calificativul „Bine” la test. Rămâi peste noapte la bunici. Mergi la petrecere, la ziua colegului tău. Prietenul tău se mută în alt oraș.		



**4.** Vizionează filmul de animație *Întors pe dos* (titlul original *Inside out*) și descoperă cel puțin o situație în care observi legătura dintre gândurile, emoțiile și comportamentele personajului Riley.

### Ce ai învățat?



1. Ce pot determina emoțiile puternice?



2. Ce ai aflat nou despre tine?

### Mesaj pentru tine

*Controlează emoțiile și vei controla comportamentele!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 36.

# Comportamente potrivite



Ți-ar plăcea să ai o baghetă magică pe care să o folosești pentru a opri comportamentele nepotrivite?



Mi-ar plăcea, dar ceea ce spui se poate și fără o baghetă magică. Hai să aflăm cum!

## Descoperă

Gândește-te că te află într-una din situațiile prezentate mai jos. Alege varianta de răspuns care îți se potrivește. Discută cu un coleg despre răspunsurile pe care le-ai ales.

Explică alegerea pentru fiecare caz.

- 1. Te împiedici și ceilalți copii rând de tine pentru că ai căzut.**



- Râzi și tu, deși te doare.
- Plângi și fugi acasă.
- Te superi și începi să strigi la ei.

- 2. Prietena ta/Prietenul tău nu vrea să se joace decât ce-i place ei/lui.**



- Pleci acasă fără să mai vorbești cu ea/el.
- Cauți un alt copil cu care să te joci.
- Îl convingi să se joace și ce dorești tu.

- 3. Ceilalți copii se joacă cu mingea, dar nu vor să se joace cu tine.**



- Pleci acasă.
- Le propui un joc nou.
- Le iei mingea și fugi cu ea.

- 4. La test, ai ajuns la un exercițiu pe care nu știi să îl rezolvi.**



- Te blochezi și începi să plângi.
- Te uiți la testul colegiei de bancă.
- Rămâi liniștit și te concentrezi mai departe.

## Spune-ți părerea!

- Ai avut vreodată experiențe asemănătoare cu cele ale copiilor din imagini?
- Care ar fi fost reacțiile tale în viață reală? Consideri că ai fi ales aceleași comportamente?

## Află



**Gândurile, emoțiile și comportamentele** noastre sunt într-o strânsă legătură. Ele se derulează foarte repede, încât uneori nici nu-ți dai seama că se întâmplă aşa. Este foarte important să îți recunoști emoțiile, să vorbești despre ele și să ceri ajutor atunci când nu știi ce să faci. Astfel, vei evita comportamentele nepotrivite, vei avea o stare de bine și vei stabili relații armonioase cu cei din jur.

## Aplică



**1. Lucrăm în perechi.** Gândește-te la o emoție. Asociaz-o, în mintea ta, cu o culoare. Pe o fișă, desenează un tabel, iar în centrul lui, un termometru special, colorat pentru fiecare emoție. Scrie ce comportamente ar putea să apară și cum ar putea fi controlată emoția. Te poți ajuta de exemplul dat mai jos, pentru furie. Completează fișa, apoi discută cu un coleg despre ce a notat fiecare dintre voi în fișă. Ce observați? La final, fiecare își va pune propria fișă în **portofoliu**.

Cum mă comport?	Furiometrul – Termometrul furiei	Cum pot regla sau liniști emoția?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lovesc, îl îmbrâncesc pe celălalt</li> <li>• arunc cu obiecte</li> <li>• mă răstesc, spun vorbe urâte</li> <li>• plâng, oftez</li> <li>• îmi strâng pumnii, mă încrunt</li> <li>• sunt calm, relaxat</li> <li>• sunt vesel și binedispuș</li> </ul>	<p><b>Furiometrul – Termometrul furiei</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iau o pauză și fac o mică plimbare</li> <li>• respir și număr până la 10</li> <li>• beau puțină apă</li> <li>• îmi îndrept gândurile în altă parte</li> <li>• fac puzzle, citesc</li> <li>• încerc să mă gândesc la altceva</li> <li>• îmi fac temele</li> <li>• mă joc liniștit</li> </ul>

**2. Lucrăm în grup.** Formați 4 grupuri. Alegeți o situație din cele prezentate mai jos. Gândiți un final potrivit și creați o miniscenă, pe care să o prezentați în fața clasei. Stabiliti rolurile personajelor din scenă. Prezentați scenă în fața clasei. Apreciați cu aplauze și zâmbete toți micii *actori* ai clasei voastre.

- a. *Ai câștigat locul I la concursul de pictură.*  
 b. *Colegul tău îți-a luat sandvičul, fără să îți ceară voie.*

- c. *În parc, copiii nu vor să se joace cu tine.*  
 d. *Din neatenție, ai spart ecranul telefonului.*



## Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat nou despre relația dintre emoțiile și comportamentele tale?  
 2. Ce e de ajutor pentru evitarea comportamentelor nepotrivite?



## Mesaj pentru tine

*Comportamentele tale te reprezintă,  
ai grija ce spun acestea despre tine!*

## Filă de proiect

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului de la pagina 36.

# Emoțiile și comportamentele sunt în controlul meu



Te-ai gândit vreodată ce te ajută să trăiești o stare de bine?

## Descoperă

Desenează-ți chipul pe o fișă, apoi trasează un dreptunghi în jurul acestuia. Completează, în interiorul și în afara acestui dreptunghi, ceea ce tu poți sau nu poți controla. Observă și modelul de mai jos. Discută cu un coleg despre ce ai scris pe fișă. Pune fișa în **portofoliu**.

temperatura

Nu pot să controlez...

vorbele celorlalți

alegerile altora

comportamentele altora

orele



emoțiile altora

### Pot să controlez...

- gândurile
- emoțiile
- ce spun
- ce simt
- cât sport fac



### Pot să controlez...

- vorbele frumoase
- ce mănânc
- alegerile mele
- ce fac
- cum am grija de mine



ploaia

gândurile altora

ce simt ceilalți

ce citesc alții

vântul



ce cred alții

## Spune-ți părerea!

- A fost greu sau ușor să completezi fișa? Explică răspunsul tău.
- Cum te simți când știi că poți controla toate aceste elemente din viața ta?
- Accepți că sunt elemente pe care nu le poți controla? Explică răspunsul tău.

## Află

Când ne recunoaștem, ne reglăm emoțiile și învățăm să le exprimăm prin comportamente potrivite situațiilor din viața noastră, avem o **stare de bine**. Starea de bine înseamnă sănătatea corpului tău, a minții și a emoțiilor. Este o trăire de bucurie, armonie, împăcare și siguranță, ce te susține în procesul de creștere, învățare și dezvoltare în care te află. Starea de bine se exprimă prin comportamente sănătoase, acasă sau la școală, și prin relații armonioase cu cei din jur, din familie, din școală.

## Aplică



**1.** Gândește-te la o amintire veselă, la un moment din viața ta în care te-ai simțit bucuros. Desenează pe o fișă acea amintire, cu toate detaliile din mintea ta. Observă cum te simți acum, în prezent, când te gândești la întâmplări plăcute. Discută și cu ceilalți colegi. Pune fișa în **portofoliu**.

**2.** Imaginează-ți că poți crea un *medicament magic* care să ofere o stare de bine oamenilor. Ce ingrediente ai folosi pentru a crea medicamentul? Alege-le pe cele potrivite din lista de mai jos.



iubire    încurajare    jigniri    atenție    înțelegere    dușmanie    sprijin  
respect    îmbrânceli    siguranță    armonie    vorbe urâte    pace  
lacrimi    comunicare    sănătate    energie    lovitură  
liniște    împlinire    speranță    echilibru    bunătate    bucurie

**3.** Creează-ți un *borcan al stării de bine*, în care să pui, în fiecare zi, biletele cu gânduri și fapte bune, încurajări sau cuvinte frumoase. Când te simți trist, citește-le.



## Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat nou despre starea de bine?
2. Consideri că aceste informații îți sunt utile? Explică răspunsul tău.

## Mesaj pentru tine



Formează-ți obiceiuri sănătoase care să îți asigure atât sănătatea corpului, a minții și a emoțiilor tale, cât și relații armonioase cu ceilalți!

## Filă de proiect



Rezolvă cerința 4 din descrierea proiectului de la pagina 36.

## PROIECTUL TĂU

## Tărâmul Emoțiilor

**1.** Realizează un *Jurnal pentru Tărâmul Emoțiilor*, pe care îl vei completa pe măsură ce parcungi temele din această unitate. Ai nevoie de două coli de hârtie pe care le vei îndoi pe jumătate. Pe prima pagină, desenează Tărâmul fermecat al Emoțiilor, aşa cum îl imaginezi tu. Pe a doua pagină, desenează cele patru zâne ale emoțiilor.



**2.** Pe a treia pagină a Jurnalului tău, desenează sau scrie care sunt comportamentele tale când te simți bucuros, speriat, trist sau furios.



**3.** Pe a patra pagină a Jurnalului tău pentru Tărâmul Emoțiilor, scrie o listă cu ceea ce te ajută să te liniștești când ești supărat, furios sau trist.

**4.** Pe a cincea pagină a Jurnalului tău pentru Tărâmul Emoțiilor, desenează conturul inimii tale și scrie în interior trei lucruri pentru care ești recunoscător.

Completează paginile libere ale jurnalului cu ce consideri că te ajută cel mai mult din ce ai învățat în această unitate.



## RECAPITULARE

**1. Lucrăm în perechi.** Discută cu colegul tău despre:

- ce ai făcut atunci când te-ai bucurat, ai fost trist, ai fost speriat sau ai fost furios;
- ce simțeai atunci când ai ales un anumit comportament;
- cum arăta chipul tău când erai bucuros sau trist;
- ce se întâmplă în interiorul corpului tău când te sperii sau când te înfuriii.

**2. Lucrăm în grup.** Formați grupuri de 3-4 elevi. Alegeți personaje din povești cunoscute și discutați despre cum credeți că s-au simțit în diferite situații.

Vă puteți ajuta și de exemplul de mai jos.



Eu cred că Cenușareasa era tristă când surorile vitrege i-au rupt rochia. Ceea ce a făcut-o să se simtă astfel a fost gândul că nu va mai putea merge la bal, deși își dorea foarte mult.



Când a eliberat-o pe Belle și i-a dat voie să se întoarcă la tatăl său grav bolnav, Bestia se simțea tristă la gândul că Belle suferă și este îngrijorată pentru sănătatea tatălui ei.

**3. Ștafeta emoțiilor.** Formați 3 grupuri. Gândește-te la o situație și prezint-o colegilor din grup. Roagă un coleg să spună ce ar gândi, ce ar simți și ce ar face în acea situație. Colegul care a răspuns va prezenta și el o situație și va ruga alt elev să răspundă. Jocul continuă până când vor participa toți elevii.

**Provocare!** Intonează cântecul „Dacă vesel se trăiește”, exprimând pe chipul tău emoții diferite: la prima strofă exprimă bucuria, la următoarea strofă exprimă furia, apoi frica și tristețea. Ce observi?

### Proiect

Prezentați produsele lucrate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce ți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

### Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

## EVALUARE

Adună 10 😊. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că te-ai plimbat pe *Tărâmul Emoțiilor*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1.** Citește cu atenție enunțurile de mai jos. Notează cu A (adevărat) sau F (fals) fiecare afirmație:  
 (😊😊) pentru rezolvare integrală corectă

- Emoțiile se exprimă prin comportamente.
- Nu este sănătos să simțim frică.
- Toate emoțiile sunt necesare în viața noastră.
- Comportamentele noastre nu sunt în controlul nostru.

**2.** Alege emoțiile potrivite scrise în paranteză și completează enunțurile date.

- (😊😊) pentru rezolvare integrală corectă
- Când simțim ..., fața noastră este luminoasă. (frică/bucurie)
  - Când simțim ..., putem avea comportamente nepotrivite, prin care îi rănim pe cei din jur. (furie/bucurie)

**3.** Alege și scrie pe caiet comportamentele potrivite care să te ajute să te liniștești.

(😊😊) pentru rezolvare integrală corectă

spun vorbe urâte

lovesc cu pumnul

arunc cu obiecte

respir profund  
și număr până la 10

Când sunt furios...

iau o pauză, fac mișcare

îmi îndrept gândurile în  
altă parte: fac puzzle, citesc

**4.** Scrie un text de 5-7 enunțuri, cu titlul *Emoțiile mele, prietenele mele*, în care să te referi la:

(😊😊😊) pentru rezolvare integrală corectă

- reacțiile/comportamentele tale la fiecare dintre emoțiile următoare: bucurie, tristețe, frică, furie;
- cel puțin o modalitate personală prin care eviți comportamente nepotrivite care ar putea fi declanșate de emoții puternice.

### Apreciază

Am adunat ..... 😊.

Cel mai bine m-am descurcat la ..... .

Mai am de lucru la ..... .

Cel mai greu mi-a fost să ..... .

Îmi propun să ..... .

Nu uita să completezi

*Fișa de observare a comportamentului*

(vezi pagina 96)

pentru această unitate de învățare.

# UNITATEA 4

## COMUNICARE ȘCOLARĂ EFICIENTĂ

4



- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.

### Conținuturi:

- ✓ Elemente de ascultare activă: contact vizual, postură, voce (intonare, accent)

COMPETENȚE SPECIFICE: 2.2.



# Comunicarea



Te-ai gândit vreodată de ce avem două urechi și doar o gură?  
Ca să înțelegi mai bine, te invit pe Tărâmul Vorbelor!  
Tu cunoști povestea acestui tărâm fermecat?



Nu o știu. Abia aştept să o citesc!

## Descoperă

În urmă cu mulți, mulți ani, pe când noi nici nu eram, pe **Tărâmul** fermecat **al Vorbelor** trăiau doi împărați: **Ascultă-Împărat** și **Vorbă-Împărat**. În ținutul lui Vorbă-Împărat era o mare gălăgie, căci toți erau tare vorbăreți. Vorbeau mereu cu toții, în același timp, dar niciodată nu reușeau să se înțeleagă. Corpul lor vorbea și el: oamenii se mișcau și dădeau din mâini de zor, doar-doar se vor putea înțelege.

În ținutul lui Ascultă-Împărat, totul era diferit: era o liniște permanentă, încât se auzea chiar și zumzetul muștelor! Toți tăceau și ascultau. Dar nici ei nu reușeau să se înțeleagă, pentru că nimeni, niciodată, nu rostea cu voce tare vreun cuvânt. Fiecare asculta Tăcerea celuilalt.

Ori de câte ori se întâlneau, Vorbă-Împărat începea să povestească vrute și nevrute, fără să se opreasă, în timp ce Ascultă-Împărat doar tăcea și asculta.

Dar într-o bună zi, cei doi împărați au aflat că Tărâmul Vorbelor era amenințat de Vraja Tăcerii. Pentru a se opune amenințării, Vorbă-Împărat și Ascultă-Împărat trebuiau să afle mai multe despre Comunicare. Ajută-i și tu!

- Discută cu un coleg despre ce ar putea face cei doi împărați pentru a se înțelege unul cu celălalt.

## Spune-ți părerea!



- Ce înseamnă să comunică?
- Tu știi să comunică? Explică răspunsul tău.

## Află



**Comunicarea** ne ajută să ne exprimăm gândurile, nevoile, opiniile, emoțiile, să învățăm, să creăm legături sau relații cu cei din jur.

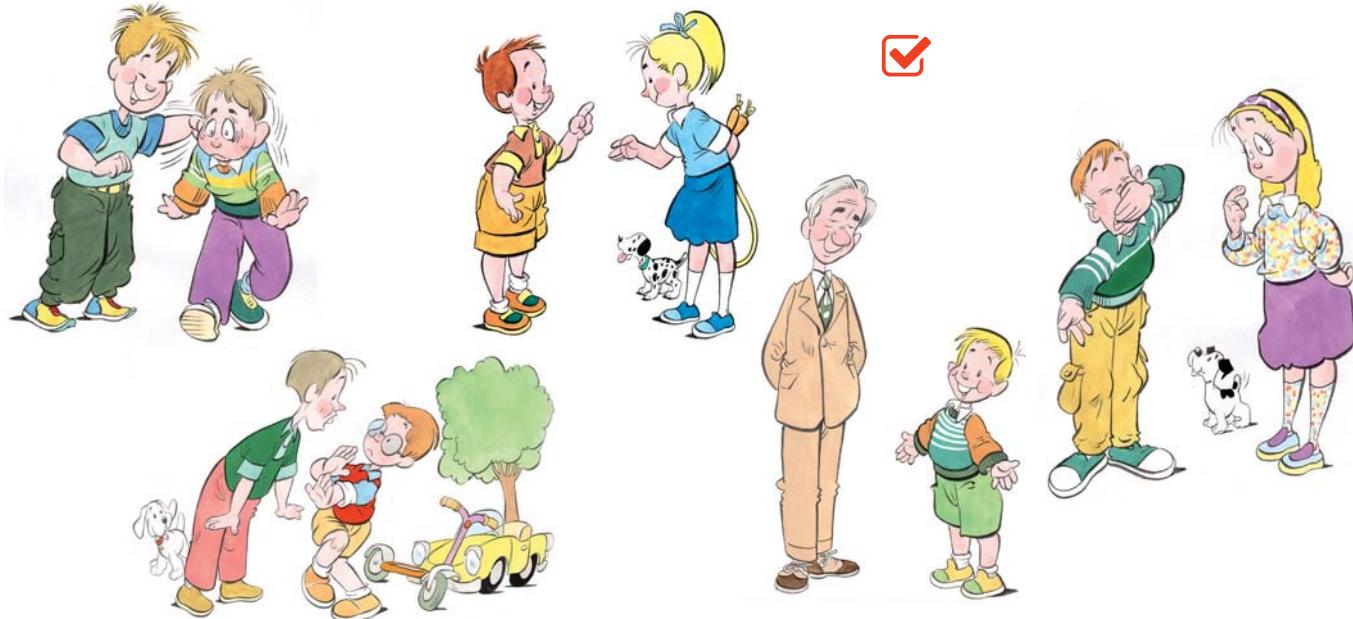
În comunicare, vorbitorul și ascultătorul își transmit mesaje unul altuia și își schimbă mereu rolurile, pentru a se înțelege. Ei vorbesc pe rând și se ascultă unul pe celălalt. Mesajele comunicate pot fi transmise prin cuvinte, dar și prin limbajul corpului: gesturi, mimică\*, postură\*\*. O anumită intonație a vocii, accentuarea unor silabe sau cuvinte, unele gesturi pot întări sau chiar schimba mesajul comunicat prin cuvinte.

\*mimică = elemente mobile ale feței

\*\*postură = ținută, poziție a corpului

## Aplică

**1.** Observă imaginile. În care dintre situații este încurajată comunicarea? Discută și cu ceilalți colegi despre alegerile făcute. Prezentați argumente pentru părerile voastre.



**2. Lucrăm în perechi.** Reporteri\* pentru 5 minute Imaginează-ți că ești un reporter și îi iezi un interviu colegului tău. Află care este povestea lui preferată. Pentru aceasta, ai voie să folosești doar întrebări la care colegul tău să răspundă cu „Da” sau „Nu”, folosindu-se doar de mimică sau de mișcările capului. Schimbați rolurile și reluați jocul. Discutați despre ce s-a întâmplat.

A fost ușor să ghiciți povestea?

\*reporter = persoană care adună și transmite știri și informații



**3. Lucrăm în grup.** Grupați-vă câte 3. Alegeti-vă fiecare câte o propoziție și citiți-o de mai multe ori, modificând de fiecare dată intonația sau pronunțând mai apăsat anumite silabe/cuvinte. Discutați despre experiența voastră. Ce se întâmplă cu înțelesul mesajului când îți modifici intonația vocii sau pui accent pe anumite silabe/cuvinte?

**Exemple de mesaje:** A început să ningă.

Copiii au început școala. Îl respect întotdeauna pe celălalt.



### Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat nou despre comunicare?
2. Care este rolul comunicării în viața ta?



### Mesaj pentru tine



Fii atent la mesajul transmis în comunicare!  
Corpuł nostru vorbește!

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 1 din descrierea proiectului de la pagina 46.

# Comunicarea și ascultarea activă



Ce crezi tu că înseamnă  
**a încurca vorba?**



A încurca vorba? Ceva ce blochează  
comunicarea.

## Descoperă

Observă cum comunică persoanele din imaginile de mai jos. Discută cu un coleg în ce situații intervine Încurcă-Vorbă și în care Descurcă-Vorbă. Descrieți, în fiecare caz, expresiile fețelor, poziția corpului.

Ajutați-vă și de următoarele întrebări:

- Care sunt situațiile în care apar bariere\* în comunicare?
- Care sunt comportamentele care ajută comunicarea și înțelegerea?

\*bariere = gesturi, replice, gânduri, zgomote care împiedică dialogul



## Spune-ți părerea!

- Ai fost vreodată într-o situație asemănătoare cu cele ilustrate mai sus?
- Ce a ajutat comunicarea? Ce a încurcat? Povestește.

## Află



Comunicarea cuprinde diferite comportamente prin care transmitem și recepționăm un mesaj: vorbim, scriem, tăcem, ascultăm, acționăm. Ascultarea este foarte importantă în comunicare. Când cineva vorbește, iar noi tăcem, ne concentrăm atenția și ascultăm mesajele celorlalți, reușim **să ascultăm activ**.

**Ascultarea este activă** pentru că solicită concentrare, atenție și efort din partea noastră.

### Când ascultăm activ:

- ✓ menținem contactul vizual cu persoana care vorbește cu noi (ne uităm în ochii ei);
- ✓ avem o poziție a corpului potrivită situației de comunicare;
- ✓ folosim o intonație potrivită a vocii, încurajând conversația;
- ✓ ne concentrăm atenția la mesajul comunicat de celălalt, prin vorbe, mimică, poziția corpului.

### Aplică

**1.** Copiază tabelul în caiet și scrie, în coloana potrivită, fiecare dintre comportamentele enumerate.

<input checked="" type="checkbox"/> Comportamentele lui Încurcă-Vorbă (bariere în comunicare)	Comportamentele lui Descurcă-Vorbă (ascultare activă)

- Mă strâmb la vorbitor. • Încurajez dialogul prin cuvinte sau gesturi. • Privesc în altă parte.
- Privesc în ochi vorbitorul. • Întrerup vorbitorul, îl contrazic. • Rămân atent și concentrat. • Arăt prin gesturi că sunt plăcuit. • Când nu înțeleg mesajul, pun întrebări, adresându-mă respectuos.



**2.** Descurcă-Vorbă știe să comunice și să asculte activ, în timp ce Încurcă-Vorbă nu știe. Pe o foaie, realizează două desene în care să-i prezintă. Citește replicile de mai jos și scrie-le în dreptul fiecărui, aşa cum crezi că se potrivește. Pune fișa în **portofoliu**.



**3.** Așezați-vă într-un șir, în funcție de luna în care v-ați născut, fără să vorbiți. Stabiliti, de la început, de la ce lună trebuie să înceapă șirul.

Ați reușit? Ce a fost dificil?



### Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat nou despre ascultarea activă?
2. Consideri că te ajută în comunicare să asculti activ?



### Mesaj pentru tine

*A asculta este diferit de a auzi! Ascultarea activă necesită atenție, eforturi și mult exercițiu.*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 46.

# Ascultarea activă și corpul nostru

## Descoperă

Observă imaginile următoare. Ce mesaj îți transmit acestea?



### Ochii:

Pot să te privesc și să mă concentrez la mesajul tău, sau pot să privesc în altă parte, ca și cum nu ai fi aici.



### Gura:

Pot să îți spun vorbe care te „mângâie”, pot să încurajez dialogul, sau pot să îți spun vorbe care te „dor” și să împiedic comunicarea.



### Urechile:

Pot să te aud și să te ascult, să te înțeleg, sau pot să nu te ascult, să mă gândesc la altceva.



### Inima:

Pot să te ajut să simți că îmi pasă de tine și că ești important, sau pot să te resping.



### Corpul:

Pot să îți transmit că ești prietenul meu, sau pot să te îndepărtez.



## Spune-ți părerea!

- Corful tău participă în comunicarea cu ceilalți? Argumentează.
- Care este legătura dintre ochi, urechi, gură și inimă, în comunicare?



## Află

Când comunică și ascultă activ, oamenii nu folosesc doar gura și urechile. Gesturile și, mai ales, inima contribuie la înțelegerea mesajelor. O bună comunicare pune în acord cuvintele rostite cu mesajele transmise prin vocea și corpul nostru.

## Aplică

**1. Lucrăm în grup.** Grupați-vă câte 4. Scrieți pe biletele cuvintele date mai jos. Amestecați biletelele și împărțiți-le între voi. Apoi, așezați biletele astfel încât să formați propoziții. Comunicați doar prin gesturi.

1. comunicat., Ascultăm, atenție, mesajul, cu
2. contactul, vorbitorul., cu, Păstrăm, vizual
3. înțelegem., nu, întrebări, când, Punem
4. gesturi., Ne, atenția, prin, exprimăm
5. interes., exprimă, fața, Când, ascultăm



La final, discutați despre experiența voastră. Ce a fost dificil?

**2. Lucrăm în perechi.** Invitați un coleg să răspundă cu sinceritate la întrebările din tabel. La final, faceți schimb de roluri.

Interviu cu un coleg	DA	NU	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crezi că ești un bun ascultător?</li> <li>• Ascultă cu atenție mereu ceea ce au de spus alții?</li> <li>• Privești întotdeauna în ochi persoana cu care comunică?</li> <li>• Reușești să urmărești o discuție, fără să îți „zboare” gândurile în altă parte?</li> <li>• Păstrezi o poziție potrivită a corpului în timpul comunicării?</li> </ul>			<input checked="" type="checkbox"/>

- Împărtășește cu ceilalți colegi ce ai observat pe parcursul activității.
- Consideri că există aspecte de îmbunătățit la tine, în comunicarea cu ceilalți?
- Ție cum îți-ar plăcea să fii ascultat de ceilalți când comunică un mesaj?

### Ce ai învățat?

1. Ce comportamente dovedesc ascultarea activă?
2. Consideri că e greu sau ușor să ascultă activ?

Explică răspunsul tău.



### Mesaj pentru tine

Exersează comportamentele potrivite de ascultare activă în comunicarea cu părinții, colegii și prietenii tăi!

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului de la pagina 46.

## PROIECTUL TĂU

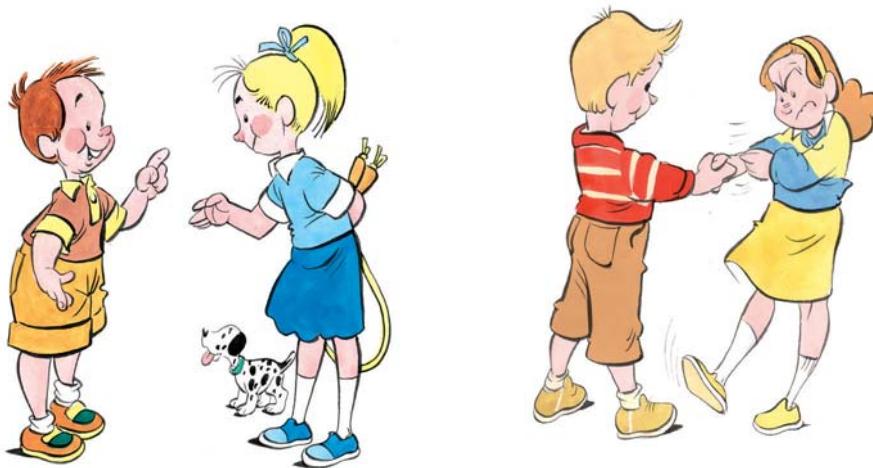
### Tărâmul Vorbelor

**1. Lucrăm în grup.** Formați grupuri de 3-4 elevi. Desenați pe o foaie A3 Tărâmul Vorbelor, așa cum vi-l imaginați. Afipați în clasă ce ați lucrat. Observați asemănări și deosebiri.



**2.** Scrie pe un post-it o regulă pe care tu o consideri cea mai importantă atunci când vrei să ascultă activ în comunicarea cu ceilalți. Lipește post-it-ul pe foaia cu Tărâmul Vorbelor la care ai lucrat și tu.

Observați ce reguli se repetă cel mai des. Discutați.



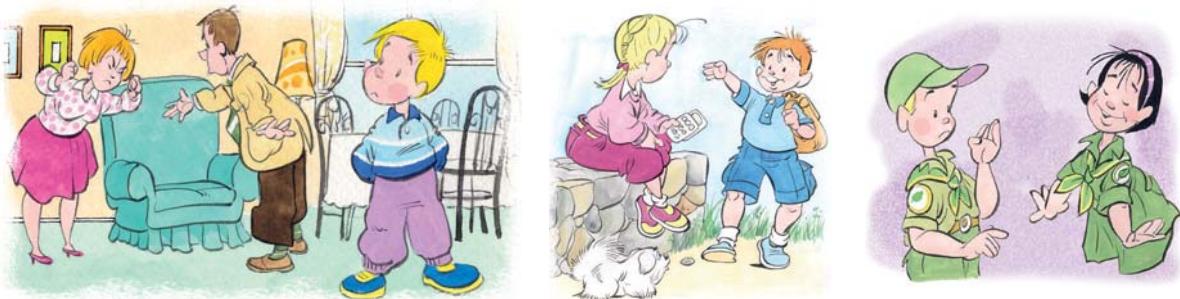
**3. Lucrăm în grup.** Păstrați gruparea de la exercițiul 1. Realizați un puzzle al ascultării active, format din 4 piese. Pe fiecare piesă a puzzle-ului, faceți un desen potrivit pentru unul dintre comportamentele care te ajută să ascultă activ: *îl privesc în ochi pe celălalt; îl ascult atent; vorbesc cu respect cu celălalt; am răbdare cu cel cu care comunic.*

Invitați colegii de la alte grupe să recunoască comportamentele și să asambleze puzzle-ul.

## RECAPITULARE

**1. Lucrăm în grup.** Formați grupuri de 4 elevi. Găsiți împreună un final pentru povestea de la pagina 40. Realizați și un desen. Prezentați colegilor finalul vostru de poveste. Găsiți asemănări și deosebiri între variantele ascultate.

**2.** Privește cu atenție imaginile și spune ce mesaje transmit oamenii, prin gesturile, chipul sau corpul lor, chiar când nu le auzi cuvintele!



**3.** Grupează pe o foaie comportamentele date în două coloane: AŞA DA și AŞA NU, gândindu-te la ascultarea activă. Pune foaia în **portofoliu**.

- Privim în altă parte.
- Arătăm, prin gesturi, că ne plăcăsește.
- Poziția corpului este îndreptată spre cel ce vorbește cu noi.
- Privim persoana care vorbește, fără să o întrerupem.
- Dăm din cap, în semn că am înțeles.
- Facem altceva (scriem, colorăm, ne jucăm) în timp ce vorbitorul ne spune ce dorește el.
- Ne strâmbăm la vorbitor.

- Începem să vorbim cu o altă persoană în același timp cu vorbitorul.
- Când nu înțelegem conținutul comunicării, cerem respectuos lămuriri vorbitorului.
- Contrazicem vorbitorul, spunându-i că știm mai bine decât el povestea lui.
- Întrerupem vorbitorul, punând mereu întrebări.
- Îl încurajăm să continue prin cuvinte precum: „Da. Apoi? Înțeleg”.

### Proiect

Prezentați produsele lucrate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce ți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

### Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

## EVALUARE

Adună 10 ☺. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că te-ai plimbat pe *Tărâmul Vorbelor*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1.** Completează enunțurile, folosind cuvintele date.

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- Comunicarea ne ajută să ne exprimăm ... și ... .
- Mesajele comunicate pot fi transmise prin: ..., ... și ... .
- ... presupune atenție, efort și exercițiu.

(cuvinte, nevoie, ascultarea activă, voce, corp: gesturi, mimică, postură, părerile)

**2.** Notează cu A (adevărat) sau F (fals) fiecare dintre afirmațiile date.

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- Intonația vocii poate să întărească sau chiar să schimbe mesajul comunicat prin cuvinte.
- A asculta este același lucru cu a auzi.
- Când comunică activ, oamenii își folosesc întregul corp, nu doar gura și urechile.

**3.** Alege comportamentele potrivite care să te ajute să asculti activ.

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

Privesc în ochi vorbitorul.

Mă strâmb la vorbitor.

Rămân atent și concentrat.

Când ascult activ...

Pun respectuos întrebări, când nu înțeleg.

Întrerup vorbitorul, îl contrazic.

Arăt prin gesturi că sunt plătit.

### Apreciază

Am adunat ..... ☺.

Cel mai bine m-am descurcat la .....

Mai am de lucru la .....

Cel mai greu mi-a fost să .....

Îmi propun să .....

Nu uita să completezi  
*Fișa de observare a comportamentului*  
 (vezi pagina 96)  
 pentru această unitate de învățare.

# UNITATEA 5

## INTERACȚIUNI SIMPLE CU FIINȚE ȘI OBIECTE FAMILIARE

5



### PROIECT

#### Tărâmul Prieteniei



#### Conținuturi:

- ✓ Abilități necesare și comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți
- ✓ Respectul în relațiile cu ceilalți

- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.

COMPETENȚE SPECIFICE: 2.3.



# Eu în relație cu ceilalți



Am o poveste  
pentru tine!

## Descoperă

În prezent, pe tărâmul de care o să vă povestesc trăiește singură doar Vrăjitoarea Strică-Tot. În urmă cu mulți, mulți ani, vrăjitoarea a rătăcit dovezile de prietenie, cuvintele magice și însușirile potrivite pentru o Prietenie Adevărată. De atunci, Tărâmul Prieteniei și-a pierdut prietenii de joacă, de învățare, poarta a rămas mereu închisă și nimeni nu a mai pătruns aici. Chiar și Castelul Prieteniei este pustiu și întunecat. Vrăjitoarea Strică-Tot se simte foarte tristă, pentru că nu se mai joacă cu nimeni. Cărările și poienile s-au încurcat, iar tărâmul s-a transformat într-un Labirint din care nici Vrăjitoarea Strică-Tot nu mai găsește ieșirea.



Să o ajutăm să găsească cheile magice și să deschidă poarta Tărâmului Prieteniei, pentru a pătrunde din nou lumina, zâmbetul și prietenia adevărată!

- La ce crezi că se referă expresia *dovezi de prietenie* din text?



## Spune-ți părerea!

- Care sunt calitățile tale pe care le oferi într-o relație de prietenie?
- Consideri că tu ești un prieten adevărat? Explică.



## Află

**Prietenia** este o relație între două sau mai multe persoane diferite ori asemănătoare, care au experiențe împreună, se cunosc bine una pe alta și își descoperă în timp noi calități, care se prețuiesc și se susțin una pe celalătă.

Prietenia presupune respect\*, sinceritate, înțelegere, să dăruiești și să primești, să oferi și să primești ajutor, să recunoști greșelile și să găsești o cale de a merge mai departe.

\*respect = atitudine de stimă, de apreciere, de prețuire pentru ceva sau cineva

## Aplică

**1. Lucrăm în perechi.** Discută cu un coleg și apreciați care dintre afirmațiile următoare sunt adevărate (A) și care sunt false (F).

- Prietenii nu se ceartă niciodată.
- Prietenii noștri trebuie să arate exact ca noi (să aibă aceeași culoare de păr, de ochi etc.).
- Prietenii se pot ierta între ei dacă s-au certat.
- Prietenii pot să fie mai mari ca vârstă sau mici decât noi.
- Putem avea mai mult de un prieten bun, în aceeași perioadă.
- Un prieten adevărat respectă părerile celorlalți.



Prezentați alegerile voastre întregii clase. Ascultați și comparați răspunsul vostru cu al colegilor. Ce observați?

**2. Cum este un prieten adevărat?** Notează pe o foaie acele însușiri pe care le consideri potrivite pentru un prieten adevărat. Te poți ajuta și de cuvintele de mai jos. Pune foaia în **portofoliu**.

înțelegător	vesel	de încredere	tolerant
elegant	iertător	păstrător de secrete	politicos
bogat	răutăcios	răbdător	silitor
grijuliu	bătăuș	sincer	frumos
modern	bun	elegant	săritor
sportiv	deștept	mincinos	puternic

## Ce ai învățat?

1. Ce înseamnă prietenia?
2. Care sunt calitățile de care ai nevoie într-o prietenie?



## Mesaj pentru tine

Prietenia se clădește cu răbdare, încetul cu încetul.  
Lucrurile cu adevărat importante se simt cu sufletul.  
Nimic nu trebuie judecat la prima vedere.

(Micul prinț, Antoine de Saint-Exupéry)

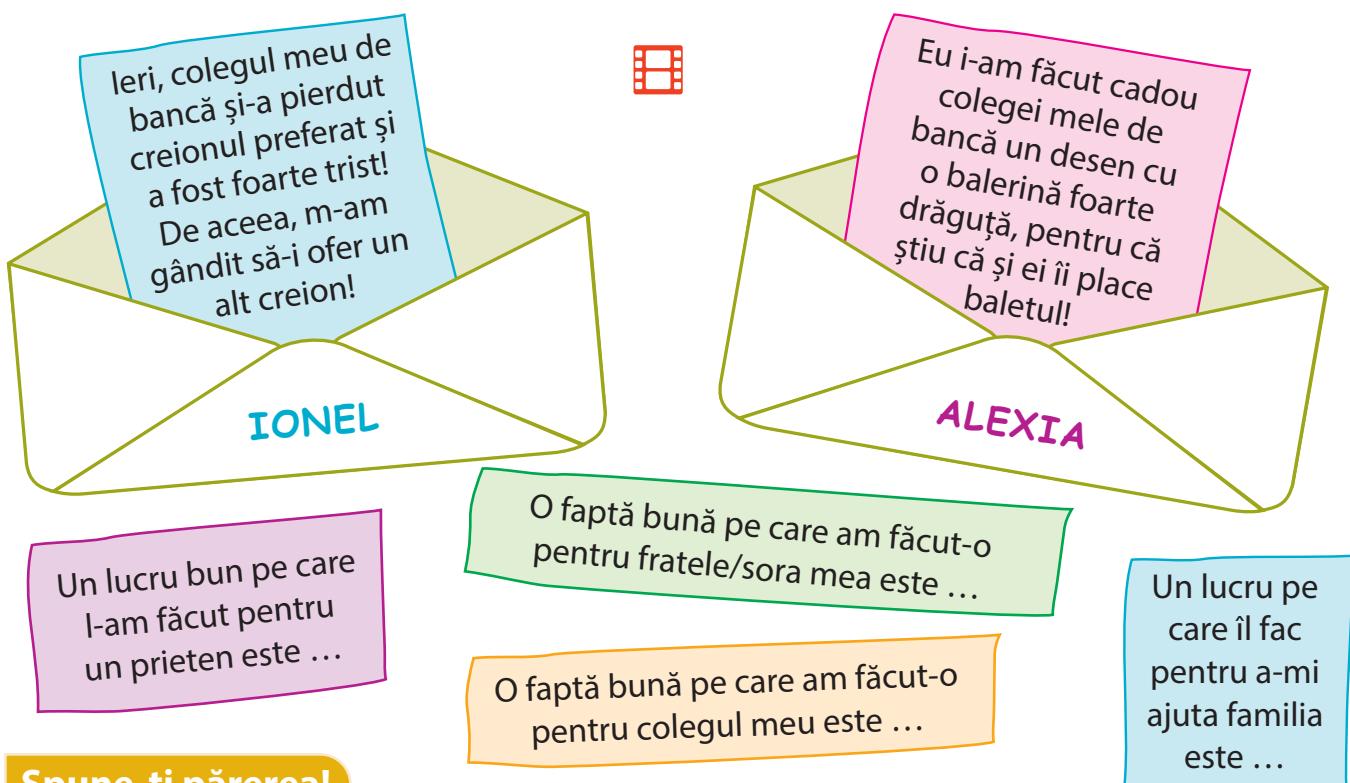
## Filă de proiect

Rezolvă cerința 1  
din descrierea proiectului  
de la pagina 56.

# Comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți

## Descoperă

Ce ai pune într-un plic al faptelor bune? Discută cu un coleg, pornind de la exemplele de mai jos.



## Spune-ți părerea!

- Care este ultima faptă bună de care îți amintești?
- Gândește-te la cel mai bun prieten. De-a lungul timpului, ați împărtășit mai multe experiențe, unele plăcute, altele mai puțin plăcute? Explică răspunsul tău.

## Află



**Faptele** noastre sunt **comportamentele** noastre, ceea ce facem, ceea ce văd alții la noi. Stabilirea și menținerea relațiilor armonioase cu ceilalți se bazează pe comportamente precum oferirea ajutorului, cererea ajutorului, aşteptarea rândului, împărtirea jucăriilor, atitudinile politicoase (să spui „te rog” și „mulțumesc”), cererea permisiunii pentru a folosi un lucru al altcuiva, recunoașterea greșelii etc.

O **relație adevărată de prietenie** se construiește în timp și se bazează pe **adevar, respect, incredere și iertare**.

## Aplică

1. Observă desenele! Discută cu un coleg despre comportamentele copiilor. Ce urmări pot avea situațiile ilustrate? Care dintre comportamente pot fi considerate prietenoase? Dar neprietenoase?



2. Citește mesajele.



Alege mesajele care încurajează Prietenia Adevarată.

- *Dacă nu-mi dai jucăria, nu mai suntem prieteni!*
- *Vreau să te ajut, pentru că ești prietenul meu!*
- *Arată-mi și mie tema, dacă vrei să vorbesc cu tine!*
- *Văd că ești tristă. Cum să te ajut?*
- *Respect alegerea ta, chiar dacă nu sunt de acord cu ea!*

Formulează alte mesaje care ajută la menținerea relațiilor armonioase. Scrie-le pe o foaie. Poți completa cu desene.

Pune foaia în **portofoliu**.

3. Împreună cu colegii tăi, realizați un Plic al Clasei voastre, în care să introduceți, fără să vă scrieți numele, câte un biletel cu două din Comportamentele Prietenoase – secrete. Biletele sunt scoase din plic și citite de către un coleg ales de voi. Încercați să ghiciți numele colegului care a avut acel Comportament Prietenos secret!



### Ce ai învățat?

1. Care sunt comportamentele care te ajută să stabilești și să întreții relații de prietenie?
2. Cum ar trebui să fie mesajele din Prietenia Adevarată?

### Mesaj pentru tine

*Oferind fapte bune și respect,  
primești înapoi fapte bune și respect!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 56.

# Ne respectăm, ne împrietenim

## Descoperă

Uneori, între prieteni apar neînțelegeri, conflicte. Observă cum aleg să rezolve conflictele animalele de mai jos.



Conțează atât nevoile mele, cât și ale tale. Vom găsi o soluție care să ne mulțumească pe amândoi, să ne fie bine amândurora.



Conțează atât nevoile noastre, cât și relația de prietenie dintre noi. Soluția este ca fiecare să piardă și să câștige câte ceva. Las și eu de la mine, lasă și tu de la tine.



Mă retrag în carapacea mea pentru a evita conflictul. Renunț la scopurile și relațiile mele. Mi-e teamă de conflict și de ceartă.

Doar nevoile mele contează. Nu mă interesează dacă tu mă placi sau mă accepți. Eu vreau să fiu câștigător cu orice preț.



Vreau să fiu plăcut și acceptat de ceilalți. Mă tem că o continuare a conflictului va strica relațiile dintre noi. Renunț la ceea ce îmi doresc, ca să evităm ceartă!

## Spune-ți părerea!

- Tu cum te comporti în situații de conflict?
- Care dintre animale are un comportament asemănător cu al tău? Explică răspunsul tău în scris, pe o foaie. Pune foaia în **portofoliu**.

## Află



Pentru a menține relațiile armonioase cu ceilalți, ai nevoie de abilități *de comunicare, de colaborare, de rezolvare de conflicte*. Acestea se dezvoltă prin exersarea lor zi de zi, în orice situație. Amintește-ți să ascultă și să respectă părerile celorlalți, să fii politicos, să accepți și să respectă diversitatea, să încerci găsirea unor soluții la neînțelegeri/conflicte care să fie acceptate de toți cei implicați etc.

## Aplică

**1. Lucrăm în perechi.** Discută cu un coleg despre comportamentul animalelor de la pagina 54. Ce urmări poate avea modul în care alege fiecare să rezolve conflictele? Care dintre animale are un comportament ce încurajează relaționarea? Prezentați colegilor părerile voastre.

**2. Lucrăm în grup.** Formați grupe de 3-4 elevi. Realizați pe o foaie un tabel precum cel de mai jos. Observați exemplele date. Găsiți alte mesaje potrivite pentru fiecare situație.

Cum avem relații bune cu ceilalți?	Exemple de mesaje
Ştim să acordăm și să primim atenție, afecțiune sau ajutor.	Te ajut eu, dacă îți este greu!
Ştim să respectăm regulile jocurilor.	Îmi aştept rândul la joc!
Ştim să cooperăm și să împărtășim cu ceilalți.	Îmi împrumuți și mie cariocile tale?
Ştim să ne exprimăm nevoi, sentimente și drepturi într-un mod acceptabil.	Îți mulțumesc că m-ai așteptat și pe mine!
Ştim să comunicăm unii cu ceilalți.	Te rog, îmi dai și mie o bomboană?

**3. Lucrăm în perechi.** Discută cu un coleg despre Vorbele prietenoase și rolul lor într-o prietenie. Notați pe caiet cuvintele care lipsesc din enunțurile de mai jos.

- Vorbele prietenoase sunt ... într-o prietenie adevărată.
- Pentru a ne înțelege și a lucra împreună, avem nevoie de ... .
- Atunci când eu și prietenul meu greșim și ne certăm, găsim un mod de ....
- Ceea ce m-a ajutat să lucrez cu colegul meu a fost ... .  
(*colaborarea, înțelegerea, răbdarea, respectul, comunicarea etc.*)
- Colegului/prietenului meu, îi mulțumesc pentru ... .



- Ati avut idei diferite pentru anumite enunțuri? Explicați.

### Ce ai învățat?

1. Ce ajută pentru a iniția și a păstra o relație cu cei din jur?
2. Ce rol au Vorbele prietenoase într-o relație?



### Mesaj pentru tine

*A învăța cum să fii respectuos, să colaborezi și să dezvolti relații potrivite și sănătoase este o parte foarte importantă din dezvoltarea ta!*

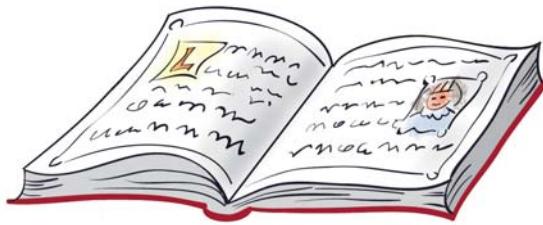
### Filă de proiect

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului de la pagina 56.

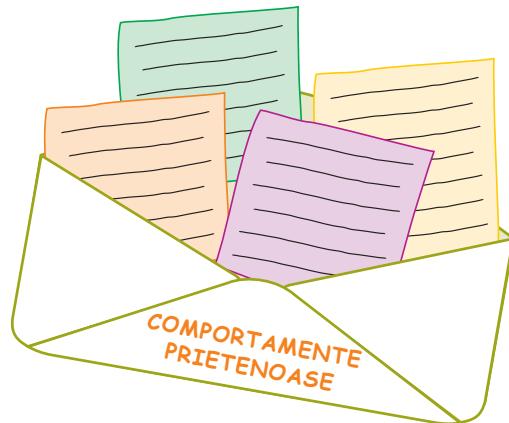
## PROIECTUL TĂU

## Tărâmul Prieteniei

1. Scrie un mesaj pentru prietenul tău, în care să-i spui ce înseamnă prietenia voastră pentru tine! Alcătuiți împreună un *Album al Prietenilor* din clasa voastră.



2. Realizează plicul tău cu Comportamente Prietenoase. Timp de o săptămână, notează pe biletetele comportamentele tale prietenoase și adaugă-le în plic.



3. Contribuie la construirea **Palatului Prieteniei**. Împarte o foaie în 4. Ilustreză prin desen fiecare dintre situațiile date. Afisați desenele în clasă, încercând să realizați Palatul Prieteniei.



- Cum să inviți pe cineva să se joace împreună cu tine.
- Cum să cooperezi sau să împarți ceva cu un prieten.
- Cum exprimi față de un copil că ai dorit ca el să fie prietenul tău.
- Ceva frumos ce poți face pentru un prieten.

## RECAPITULARE

### 1. Continuă propozițiile următoare!

- Prietenia înseamnă pentru mine ....
- Un prieten adevărat este cineva care ....
- Un prieten bun nu ....
- Problemele pe care prietenii le pot avea sunt: ....
- Prietenii pot rezolva conflictele dintre ei prin ....
- Când apar certuri, prietenii ....
- În prietenie, respectul ....
- Colaborarea dintre prieteni înseamnă ....

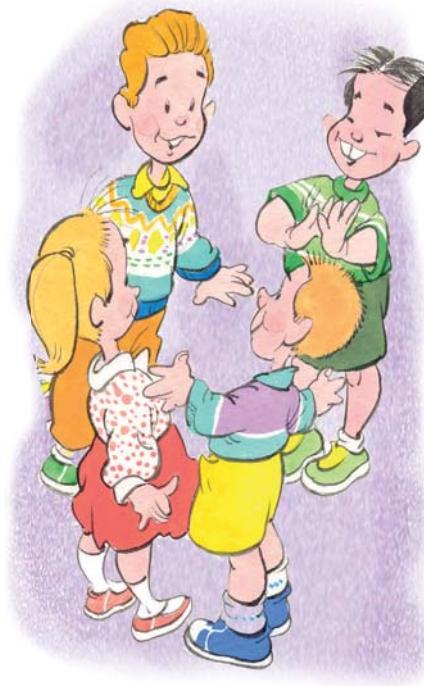
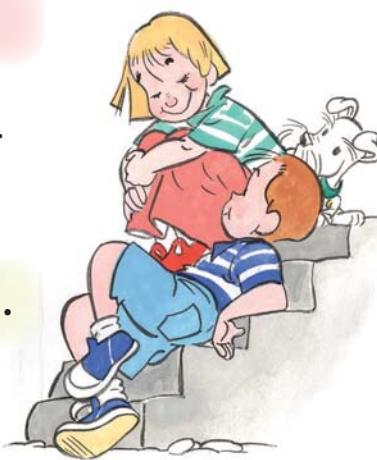
**3. Lucrăm în perechi.** Alegeti, pentru fiecare situație, exemplele pe care le considerați potrivite. Comparați alegerile voastre cu ale colegilor.

#### Aștept de la prietenul meu ...

- să îmi dea curaj.
- să nu mă atenționeze când greșesc.
- să nu mă părăsească la nevoie.
- să aibă aceleași pasiuni ca și mine.

#### Nu aş vrea să fiu prieten cu cei ...

- care nu se țin de cuvânt.
- care te părăsesc când îți este greu.
- care își respectă cuvântul dat.
- de altă etnie sau de altă religie.



## Proiect

Prezentați produsele lucrate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce ți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

## Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

## EVALUARE

Adună 10 ☺. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că te-ai plimbat pe *Tărâmul Prieteniei*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1. Completează enunțurile cu cuvintele potrivite:**

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- Prietenia este o ... între două (sau mai multe) persoane diferite ori asemănătoare.
- ... este o calitate importantă într-o prietenie.
- Prietenia înseamnă să ... și să ... ajutor.
- Într-o prietenie, neînțelegerile/conflictele se pot rezolva prin ... și ... .



**2. Scrie pe caiet comportamentele prietenoase din lista de mai jos.**

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- Negociem și jucăm ambele jocuri; și pe cel propus de mine, și pe cel propus de tine.
- Nu te primesc în echipa mea pentru că nu prea te pricepi.
- Nu îți dau voie să umbli cu jucăria mea, nu vreau să o strici.
- Mă bucur de reușitele tale.
- Îți ofer ajutor când ai nevoie.



**3. Explică în 3-4 enunțuri ce înseamnă pentru tine *Prietenia Adevărată*.**

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

Poți ține cont de răspunsul la următoarele întrebări:

- Ce calități apreciezi la un prieten?
- Ce comportamente te ajută într-o prietenie?
- Ce rol au Vorbele prietenoase?



### Apreciază

Am adunat ..... ☺.

Cel mai bine m-am descurcat la ..... .

Mai am de lucru la ..... .

Cel mai greu mi-a fost să ..... .

Îmi propun să ..... .

Nu uita să completezi  
Fișa de observare a comportamentului  
(vezi pagina 96)  
pentru această unitate de învățare.

# UNITATEA 6

# RUTINE ȘI SARCINI DE LUCRU

6



## Conținuturi:

- ✓ Cum folosim timpul?
- ✓ Program zilnic de lucru
- ✓ Alternanță efort/relaxare (timp de lucru/timp liber)
- ✓ Importanța timpului în învățare

## COMPENȚE SPECIFICE: 3.1.

Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților

- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.



# Timpul de zi cu zi

## Descoperă



Bine ați venit pe Tărâmul lui **Timp-Înțelept!** Aici oamenii desfășoară numeroase activități. Ca să ai timp pentru toate activitățile tale, este bine să stabilești importanța și urgența fiecăreia. Observă imaginile. Discută cu colegul tău despre fiecare situație. Este ceva urgent? Dar important?

Ceva important și urgent este o prioritate, adică trebuie rezolvat înaintea altor activități.



## Spune-ți părerea!

- Tu cum apreciezi ce este important de făcut? Dar urgent?
- Povestește colegilor o situație în care ai avut ceva urgent de rezolvat.

## Află



**Timpul utilizat cu folos** este perioada în care desfășori activități ce oferă beneficii mai mari sau mai mici, pentru creșterea și dezvoltarea ta. Orice activitate este consumatoare de timp și energie, de aceea depinde de tine cum vei **organiza** timpul, astfel încât să obții cele mai bune rezultate.

## Aplică

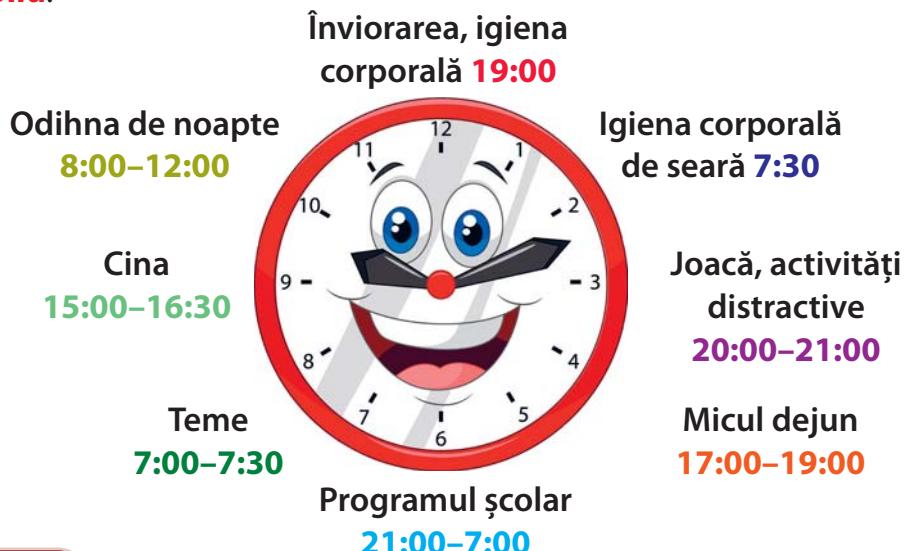
**1. Lucrăm în grup.** Formați grupe de câte patru elevi. Analizați exemplele date și apreciați, pentru fiecare, dacă este:

important și urgent important, dar nu urgent puțin important obligatoriu neobligatoriu

- teme de acasă
- telefoane urgente
- activități extrașcolare (antrenamente, repetiții etc.)
- joacă cu prietena/prietenul
- informații de transmis sau de obținut
- ordine pe biroul tău
- joacă în parc
- teatru sau cinematograf
- discuții lungi la telefon
- jocuri la calculator
- desene animate
- activități gospodărești
- ordine în camera ta
- activități recreative
- pregătire suplimentară pentru educația ta

Comparați cu părerile colegilor voștri. Ce ați observat?

**2. Vrăjitoarea Încurcă-Timpul a amestecat orele diferitelor activități! Notează pe o foaie orele sau intervalele orare potrivite fiecarei. Ca să-ți fie mai ușor, gândește-te la programul tău. Pune foaia în **portofoliu**.**



### Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat nou despre folosirea timpului tău?
2. De ce este util un program zilnic?

### Mesaj pentru tine

*Sunt o mie de feluri de a pierde o zi,  
însă niciunul de a o întoarce înapoi.  
(proverb arab)*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 1 din descrierea proiectului de la pagina 68.

# Timpul de Învățare, Timpul de Odihnă și Timpul Liber

Ce activități recunoști în imagini?

## Descoperă



## Spune-ți părerea!

- Care sunt activitățile pe care tu le desfășori într-o zi? Dar părinții tăi? Povestește.
- Cât timp faci teme într-o zi? Cât timp te joci?
- Ce activități de timp liber ai? Cât timp le acorzi într-o săptămână?



## Află



Este bine ca programul tău zilnic să cuprindă **timp de învățare, timp de odihnă și timp liber**.

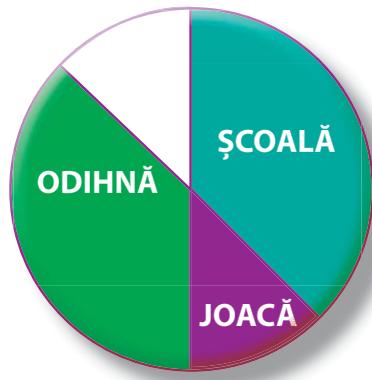
**Timpul de învățare:** la școală, conform orarului săptămânal, și acasă, prin studiul individual, în intervalul orar potrivit pentru vârsta ta.

**Timpul de odihnă:** prin somn, în timpul nopții, și, uneori, ziua, și prin alternarea activităților.

**Timpul liber** al unei zile: timpul rămas după efectuarea unor activități obligatorii sau necesare, pe care îl petreci făcând ceea ce îți place.

## Aplică

**1.** Desenează, pe o foaie, un cerc care să reprezinte o zi din viața ta. Împarte cercul în *felii* mai mici sau mai mari, ca în model, care să reprezinte activitățile desfășurate de tine. Mărimea *felilor* depinde de timpul alocat fiecărei activități. Compara desenul cu cele realizate de colegii tăi. Ce ai observat? Pune foaia în **portofoliu**.

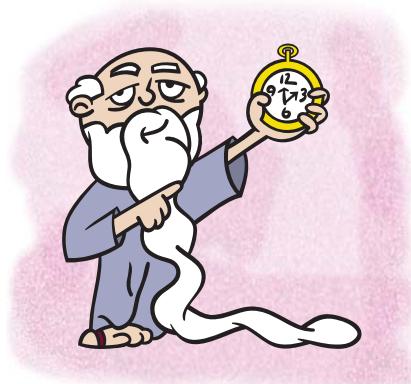


**2.** Activitățile se ceartă între ele. Fiecare spune că ea este cea mai importantă pentru copii și vrea ca Timp-Înțelept să-i dea cât mai multe ore.

**JOACĂ** – Eu sunt cea mai importantă! Copiii mă iubesc, tuturor le place să se joace! Eu merit o zi întreagă!

**ODIHNĂ** – Eu sunt cea mai importantă! Nimic din ce propuneți voi nu ar fi posibil fără mine! Timp-Înțelept trebuie să îmi ofere o săptămână întreagă doar mie!

**ÎNVĂȚARE** – Eu sunt cea mai importantă! Fără mine, cum ar mai ști copiii atât de multe? Doar eu merit tot timpul tău!



**Lucrăm în perechi.** Discută cu colegul tău despre cele trei activități. Au copiii nevoie de cele trei activități? De ce? Care este mai importantă?

**3. Lucrăm în grup.** Formați trei grupuri. Fiecare grup va realiza un afiș în care să ilustreze importanța uneia dintre activități: *joaca*, *învățarea* sau *odihna*. Folosiți texte, desene, imagini decupate. Prezentați afișul în fața clasei.

## Ce ai învățat?

1. Programul tău săptămânal cuprinde timpul de învățare, timpul de odihnă și timpul liber? Explică.
2. Ce crezi că te-ar ajuta să păstrezi ordinea activităților aşa cum ai stabilit-o? Ar fi ceva care te-ar putea împiedica?

### Mesaj pentru tine

*În timpul tău liber desfășoară activități utile, plăcute, educative, sportive sau de amuzament.*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 68.

# Timp pierdut, timp câștigat

## Descoperă



Tu știi cine este Spiridușul Pierde-Timp?

După cum se numește, este cel care ne face să pierdem timpul. Am dreptate?

Așa este. Cum procedăm să nu cădem în capcana spiridușului?



- Discută cu colegul tău despre consecințele unor comportamente.

### Comportamente

- Amân sarcinile ce îmi par grele sau neplăcute.
- Mă întrerup des din ceea ce fac.
- Nu îmi organizez timpul sau programul.
- Nu știu ce este prioritate pentru mine.
  - Prelungesc cât mai mult joaca.
- Vorbesc la telefon timp îndelungat cu prietenul meu.
- Mă joc câteva ore pe zi la calculator/tabletă.



### Consecințe

- Fac lucrurile în grabă, superficial.
- Nu termin la timp ce am de făcut.
- Pare că niciodată nu îmi ajunge timpul.
- Lucruri importante rămân nerezolvate.
- Simt dureri ale spatelui și oboseală a ochilor.

## Spune-ți părerea!

- Ce înseamnă pentru tine să pierzi timpul?
- Obișnuiești să amâni rezolvarea unor anumite sarcini? Care anume?

## Află

Ca să ai **timp** pentru toate activitățile dintr-o zi, este bine:

- ✓ să stabilești priorități și să respectă timpul pentru studiu, joacă și odihnă;
- ✓ să eviți amânarea sarcinilor de lucru;
- ✓ să înveți să spui NU unor eventuale tentații (joacă în timpul temelor, privit la TV);
- ✓ să alegi ore potrivite când desfășori activitatea de învățare de acasă;
- ✓ să ai un spațiu potrivit pentru învățare, fără televizor sau cu cât mai puțini factori care să-ți distra gea atenția.

## Aplică

1. Realizează, pe o foaie, o schemă în care să ilustrezi ce înseamnă pentru tine *temp pierdut*. Folosește cuvinte și desene. Te poți ajuta și de imaginea de mai jos. Pune foaia în **portofoliu**.

Mă vait că tema e grea, fără să văd efectiv ce am de făcut



Timp pierdut

Mă ridic de mai multe ori de la birou când îmi fac temele, să beau apă, să mănânc etc.



2. Lucrăm în perechi. Cum vă puteți apăra de Spiridușul Pierde-Timp? Faceți o listă de soluții posibile. Comparați lista cu cele ale colegilor. Iată câteva exemple:

- Respect programul pe care mi l-am făcut.
- Cer ajutor atunci când nu mă descurc singur.
- Controlez durata con vorbirilor telefonice, a timpului petrecut pe internet sau la televizor.
- Stabilesc din timp activități recreative cu prietenii sau cu familia, astfel încât să nu afectez timpul pentru învățare.



### Ce ai învățat?

1. Ce comportamente pot avea ca efect pierderea timpului?
2. Cum poți evita să pierzi timpul?



### Mesaj pentru tine

*Timpul curge fără oprire, indiferent dacă îl utilizezi cu folos sau nu! Nu poate fi depozitat, blocat sau recuperat!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului de la pagina 68.

# Organizarea timpului

## Descoperă



Timp-Înțelept te invită să alcătuiești împreună cu colegii tăi afișul *Petrece timpul cu folos!*. Gândește-te la ultima săptămână care a trecut și la tot ce s-a întâmplat în viața ta în această perioadă.



Fii atent: la *rolul activităților* în dezvoltarea ta, la *orele alocate* acestora, la *echilibrul* dintre activitățile desfășurate!

Împarte o foaie în mai multe rubrici și completează-le cu experiențele tale. Iată câteva exemple!

- **Am aflat:** ce înseamnă să organizezi timpul.
- **Am învățat:** să merg cu trotineta.
- **Prietenii noii:** Mario
- **Cărți citite:** *A doua carte cu Apolodor*, de Gellu Naum.

## Petrece timpul cu folos!



## Spune-ți părerea!



- Este important să fii atent la activitățile pe care le desfășori într-un anumit timp? Explică.
- Care sunt beneficiile aduse de timpul petrecut cu folos pentru creșterea și dezvoltarea ta?

**Află**

Planificarea și organizarea săptămânală a activităților te protejează de numărul **prea mare** sau **prea mic** de activități. Un program cu activități în **desechilibru în timpul de învățare – odihnă – joacă**, în care nu ții seama de nevoile tale de dezvoltare, este dăunător. Prea multe activități generează oboseală, stres, dezinteres și reducerea puterii tale de învățare. Prea puține activități conduc la o învățare insuficientă, la rămânere în urmă.

**Aplică****1. Lucrăm în perechi.** Discutați despre sfaturile lui Timp-Înțelept.

Stabilește priorități!

Respectă **timpul stabilit** pentru studiu, joacă, odihnă!



Nu amâna ce ai de făcut!

Alege jocuri care îți întăresc corpul și îți hrănesc mintea.



Nu te lăsa distraș de la ce ai de făcut!

Planifică-ți cu grijă activitățile!

Folosește eficient **timpul dedicat învățării!**

Găsește un loc potrivit pentru studiu!

**2. Scrie ideile de la exercițiul 1 într-un tabel asemănător celui de mai jos. Completează-l cu alte idei. Pune foaia în **portofoliu**.**

Ceva ce fac deja	Ceva ce nu fac, dar nu mi se pare greu de făcut	Ceva ce nu fac și mi se pare greu de făcut

**Ce ai învățat?**

1. Care este pentru tine cel mai folositor sfat pe care l-ai primit de la Timp-Înțelept? Explică.
2. Planificarea și organizarea săptămânală a activităților te ajută să faci tot ce îți propui?

**Mesaj pentru tine**

Planificarea și organizarea activităților te protejează de numărul **prea mare** sau **prea mic** de activități, asigurându-ți o creștere sănătoasă!

**Filă de proiect**

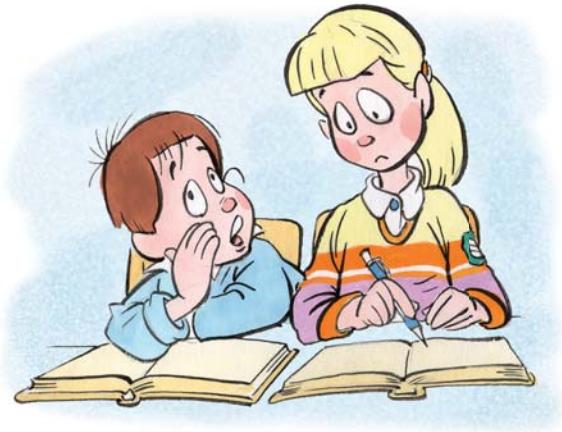
Rezolvă cerința 4 din descrierea proiectului de la pagina 68.

## PROIECTUL TĂU

## Tărâmul Timpului

**1.** Reprezintă, prin desene, activitățile de la școală și de acasă pe care le consideri cele mai importante pentru tine. Așază-le pe un podium. Explică-le celorlalți colegi alegera ta.

**2.** Alcătuiește un *Program zilnic de activități*, în care să existe activități de învățare, de odihnă și de timp liber (de relaxare, sport etc.). Realizați o agendă a programelor elevilor clasei. Verificați-o săptămână dacă ați respectat programele realizate.



**3.** O strategie foarte bună pentru organizarea timpului este elaborarea unei *Agende săptămânale cu activități*. Aceasta îți va permite să îți programezi activitățile importante din următoarea săptămână. Cum se face?

- Trece într-un calendar de perete, de tip orar, toate activitățile din fiecare zi a săptămânii.
- Notează în acest orar activitățile. Poți folosi modelul de mai jos.

ACTIVITATE	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
Activități sportive			15:00–16:00				
Ordine în dulap						10:00–11:00	

- Verifică periodic agenda și asigură-te că o respectă!

**4.** Realizează un afiș cu tema *Timpul e prețios, folosește-l în avantajul tău!* Realizați o expoziție în clasă cu afișele voastre.



## RECAPITULARE

**1. Lucrăm în perechi.** Discutați cu un coleg despre timp, pornind de la întrebările din cadranele de mai jos.

**Cunoști** acum mai multe lucruri despre timp? Dă exemple.

**Accepți** că programul tău zilnic cuprinde timpul de învățare, timpul de odihnă, timpul liber și faptul că activitățile trebuie să fie echilibrate?



**Înțelegi** că timpul utilizat cu folos este perioada în care desfășori activități ce îți oferă beneficii mai mari sau mai mici pentru creșterea și dezvoltarea ta? Explică.

**Apreciezi** că planificarea și organizarea săptămânală a activităților te ajută să faci tot ce îți propui? Explică.

**2. Lucrăm împreună.** Scrieți pe tablă cuvântul **TIMPUL**, ca în exemplul dat. Fiecare elev scrie pe post-it-uri enunțuri referitoare la utilizarea cu folos a timpului, pornind de la literele cuvântului. Observați mai jos două exemple de enunțuri. Fiecare post-it se lipește în dreptul literei corespunzătoare. Citiți enunțurile și observați ce asemănări și ce deosebiri sunt.

**T**

**I**mportanța timpului de odihnă nu trebuie neglijată.

**M**

**P**

**U**n program zilnic mă ajută să planific activitățile ca să le pot realiza pe toate.

**L**



### Proiect

Prezentați produsele lucrate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce îți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

### Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

## EVALUARE

Adună 10 ☺. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că te-ai plimbat pe *Tărâmul Timpului*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1.** Scrie cel puțin două activități pentru fiecare dintre categoriile date:

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

- Timp de învățare   • Timp de odihnă   • Timp liber

**Exemplu:** *Timp liber – citesc o revistă cu benzi desenate.*

**2.** Asociază fiecare activitate cu ora sau intervalul orar potrivite.

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

### Activitățile tale

- Deșteptarea
- Îmbrăcatul și revizuirea ghiozdanului
- Micul dejun
- Program de odihnă
- Pregătirea lecțiilor: teme pentru acasă
- Activități la alegere: lectură, vizionare de programe TV, joc în aer liber, calculator
- Cina
- Activități sportive: balet, fotbal, dans etc.
- Odihnă de noapte

Ora			
20		13-15	7
15-17		17	9-14
21		14	17-19
23		7-8	9

**Exemplu:** *Program de odihnă: 13-15, Cina: 20*

**3.** Explică în 3-4 enunțuri ce înseamnă pentru tine *Timp cu folos*.

(☺☺☺ pentru rezolvare integrală corectă)

Poți ține cont de răspunsul la următoarele întrebări:

- Ce activități desfășori pe parcursul unei zile? Exemplu.
- Ce te-ar ajuta să păstrezi ordinea activităților aşa cum ai stabilit-o?
- Eviți amânarea sarcinilor de lucru, spui NU unor eventuale tentații (joacă în timpul temelor, privit la TV)?

### Apreciază

- Am adunat ..... ☺.  
 Cel mai bine m-am descurcat la ..... .  
 Mai am de lucru la ..... .  
 Cel mai greu mi-a fost să ..... .  
 Îmi propun să ..... .

Nu uita să completezi

*Fișa de observare a comportamentului*

(vezi pagina 96)

pentru această unitate de învățare.

# UNITATEA 7

# ABILITĂȚI ȘI ATITUDINI DE ÎNVĂȚARE

7



## Conținuturi:

- ✓ Condițiile învățării:  
factori favorizați/resurse,  
factori de stres/obstacole  
(instrumente, persoane,  
contexte)

COMPETENȚE SPECIFICE: 3.2.

- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.



# Învățarea

## Descoperă



Ştii cine este Zâna Învățării?  
Cum crezi că arată?

Priveşte cu atenţie imaginea de mai jos. Recunoşti povestea? Ai învățat ceva din această poveste?



- Dă exemple de alte povești și spune ce ai învățat din fiecare.



## Spune-ți părerea!

- Când și unde înveți lucruri noi?
- Crezi că există un anumit moment când învățăm? Explică.



## Află

**Învățarea** a apărut odată cu oamenii.

◆ Cu descoperirea focului...



◆ Cu primele semne trase pe pereții peșterilor...



◆ Cu descoperirea literelor și a cifrelor...



◆ Cu descoperirea faptului că Pământul este rotund și că se învârtește în jurul Soarelui...



◆ Cu inventarea primului aparat de zbor...



Învățăm **pe tot parcursul vieții**. Pretutindeni există **surse de învățare**: acasă, pe stradă, la școală.

## Aplică

**1.** Desenează, pe o foaie, Zâna Învățării, aşa cum îți imaginezi tu că arată! Realizează o expoziție, împreună cu ceilalți colegii.

**2.** Scrie o listă de persoane de la care ai învățat ceva. Notează și ce ai învățat de la fiecare. Pune lista în **portofoliu**.

**Exemplu:**

De la cine am învățat?

Matei  
Bunica  
...

Ce am învățat?

să desenez un dinozaur  
să dansez  
...

**3. Lucrează în perechi.** Îți amintești când ai învățat ...



... să mergi?

... să sari coarda?



... să mergi cu trotineta sau cu bicicleta?

... să citești sau  
să colorezi?

... să traversezi strada?

... să vorbești la telefon?



... să respecti spectatorii de lângă tine,  
la teatru sau la cinematograf?



... să respecti  
natura și  
viețuitoarele ei?

... să fii  
un bun  
prieten?

... să te joci  
sau să lucrezi  
la computer?

## Ce ai învățat?

**1.** Când a apărut Zâna Învățării în viața ta?



### Mesaj pentru tine

*Fii pregătit tot timpul să înveți ceva!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 1 din descrierea proiectului de la pagina 78.

# Ajutoare în Învățare

## Descoperă

Într-o zi, după școală, Învățăcel a venit foarte trist acasă. Luase un calificativ foarte mic la matematică pentru că nu reușise să-și facă tema. De ce? Camera lui era dezordonată și caietul de matematică parcă intrase în pământ. Așa nu se mai putea. Trebuia să găsească o soluție. Deodată, și-a amintit de Zâna Învățării. Știa că de fiecare dată când se gândeau la ea, aceasta își facea apariția. Așa s-a întâmplat și de data aceasta. Zâna Învățării și-a făcut apariția cu alătul ei de Spiriduși-Ajutoare. Dintr-o singură privire, Zâna a înțeles ce era de făcut. și-a întins bagheta magică și Spiridușii-Ajutoare au venit în ajutorul lui Învățăcel. L-au învățat cum să-și facă ordine în cameră, cum să-și organizeze spațiul de învățare, cum să-și facă temele și cum să învețe la fiecare disciplină. La început a fost greu, dar exersând zilnic, Învățăcel a devenit ordonat, organizat și îi era din ce în ce mai ușor să învețe și să-și facă temele.

## Spune-ți părerea!

- De ce este important să îți organizezi spațiul de lucru?
- Ce te ajută pe tine să înveței?



## Află



**Învățarea** poate fi mai **ușoară** și **temeinică**\* dacă:

- ✓ îți dorești să înveței;
- ✓ descoperi cum înveței mai bine;
- ✓ găsești cea mai potrivită modalitate de a învăța în fiecare situație;
- ✓ spațiul de lucru este ordonat;
- ✓ ceri ajutorul atunci când nu înțelegi.

\**temeinic* = solid, serios, trainic

## Aplică

1. Tu de ce înveței? Scrie pe o foaie doar răspunsurile care ti se potrivesc și spune de ce le consideri importante pentru tine. Pune foaia în **portofoliu**.





vreau să-i mulțumesc pe părinți.

îmi doresc să fiu cel mai bun din clasă.

vreau să obțin numai calificative foarte bune.

nu vreau să fiu pedepsit.

Învăț pentru că...

vreau ca învățătoarea să mă placă.

vreau să aflu lucruri noi.

vreau să primesc recompense (bani, dulciuri, jucării etc.).

îmi place să învăț cât mai multe lucruri.

mă obligă părinții.

**2. Lucrează în perechi.** Pentru fiecare disciplină aveți nevoie de activități potrivite ca să învățați mai bine. Discută cu un coleg, pornind de la exemplele de mai jos. Găsiți și alte exemple.

Comunicare în limba română	Matematică și explorarea mediului	Muzică și mișcare	Educație fizică	Dezvoltare personală
<ul style="list-style-type: none"> <li>Citesc lecția de mai multe ori.</li> <li>Răspund la întrebările de la sfârșitul lecției.</li> <li>Învăț explicația cuvintelor necunoscute.</li> <li>Alcătuiesc propoziții cu noile cuvinte învățate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fac calcule cu adunări și scăderi.</li> <li>Aflu termenul necunoscut.</li> <li>Fac proba adunării sau a scăderii.</li> <li>Citesc problema de mai multe ori, pentru a o înțelege.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ascult muzică.</li> <li>Interpretez cântece.</li> <li>Dansez pe muzică.</li> <li>Exprim emoții prin muzică și mișcare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exersez respirația corectă pentru efort.</li> <li>Îmi încălzesc mușchii prin exerciții simple.</li> <li>Pregătesc corpul pentru efort.</li> <li>Repet de mai multe ori exercițiile dificile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Îmi dezvolt încrederea în mine.</li> <li>Îmi cunosc emoțiile.</li> <li>Găsesc soluții pentru a-mi exprima sănătos emoțiile în comportamente potrivite.</li> <li>Analizez situații din povești și din viața mea.</li> </ul>

### 3. Răspunde la întrebări.

- Cine sunt Spiridușii-Ajutoare care fac învățarea mai ușoară?
- Tu cum înveți mai bine? Cum ai învățat să înveți? 
- Care sunt cele mai potrivite modalități pentru a învăța un joc?
- Dar pentru a învăța cum să faci cumpărături?



### Ce ai învățat?

1. Ce idei din această lecție te vor ajuta în activitatea de învățare?
2. Ce mediu de învățare este potrivit pentru un elev? 

### Mesaj pentru tine

*Află despre tine cum înveți mai ușor și ce te ajută pentru a avea succes!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 78.

# Obstacole în învățare

## Descoperă

De câteva zile, Hărnicuța, colega lui Învățăcel, nu își mai făcea temele și nu era atentă la ce se întâmpla în clasă. Părea foarte obosită și tristă.

La sfârșitul orelor, Învățăcel i-a propus să meargă împreună spre casă. Pe drum, din vorbă în vorbă, Hărnicuța i-a povestit că a făcut cunoștință cu doi dintre Spiridușii-Piedică: Oboseala și Îngrijorarea. Mama ei era plecată în fiecare zi la bunica ei care se simțea rău, iar tatăl ei era la serviciu de dimineață până seara. Îngrijorarea nu o lăsa să se concentreze la teme și nici să doarmă prea bine noaptea. Se simțea din ce în ce mai obosită.

Învățăcel i-a propus colegiei lui să vină, după ore, la el acasă, să-și facă temele împreună. Apoi, puteau să se odihnească și să se joace împreună.

Hărnicuța a acceptat cu bucurie ajutorul lui Învățăcel și totul a devenit mult mai ușor.

## Spune-ți părerea!

- În ce momente nu te poți concentra sau nu poti învăța?
- Tu cum îi poți ajuta pe colegii tăi care fac cunoștință cu Spiridușii-Piedică?



## Află



În calea învățării pot apărea diverse **obstacole** care pot cauza rămânerea în urmă la învățătură. Acestea pot fi: *oboseala, refuzul de a învăța, starea de sănătate, evenimentele neplăcute din viața familiei, condiții dificile atât acasă, cât și la școală*.

În toate aceste cazuri, situația se poate îndrepta dacă ceri ajutorul părintilor, profesorilor, consilierului școlar etc.

Învățarea este un proces de transformare și de schimbare. Rezultatele tale depind de modul în care reușești să depășești și să transformi obstacolele ce apar în acest proces.

## Aplică

### 1. Completează enunțurile:

*Îmi e greu să învăț atunci când ....*

*Nu am reușit să învăț ....*

*Înțeleg mai bine dacă ....*

*Cel mai ușor am învățat când ....*

**2.** Descoperă, printre situațiile de mai jos, pe cele în care au intervenit Spiridușii-Piedică. Ei sunt cei care îngreunează învățarea. Transcrie-le apoi pe o foaie.

*Citesc cu atenție propozițiile sau textul.*

*Nu întreb când nu înțeleg ceva din text.*

*Acord timp suficient pentru ceea ce învăț.*

*Aleg un spațiu de învățare lângă televizorul pornit.*

*Îmi încep temele seara târziu.*

*Fac pauze scurte în timpul învățării, după fiecare 25 de minute de concentrare.*



Pe Tărâmul Învățării,  
există și Spiridușul  
Sunt-Greșeala.



Dacă l-am asculta cu atenție,  
mă întreb ce am învăța  
de la el? Oare putem învăța  
din propriile greșeli?

**3.** Amintește-ți o situație în care ai greșit.

- Ce s-a întâmplat?
- Cum te-ai simțit?
- Ce ai învățat din acea întâmplare?
- Este posibil ca greșeala să fie un obstacol în calea învățării? Explică răspunsul tău.

**4.** Desenează-l pe Spiridușul Sunt-Greșeala, aşa cum îl imaginezi tu. Prezintă-l colegilor!  
Pune foaia în **portofoliu**.

### Ce ai învățat?

1. Ce ai învățat astăzi?
2. Ce faci atunci când nu poți învăța?
3. Ce obstacole pot apărea în calea învățării?

### Mesaj pentru tine



*Cere ajutorul atunci când nu știi  
cum să depășești obstacolele apărute  
în procesul învățării!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului  
de la pagina 78.

## PROIECTUL TĂU

## Tărâmul Învățării

**1.** Joacă-te de-a reporterul și întreabă-i pe prietenii, frații, părinții, bunicii tăi despre cât de importantă este învățarea în viața lor.

Poți să încerci să întrebăzi:

- Ce le-a plăcut să învețe?
- Cum ar fi fost viața lor fără învățare?
- Cum i-a ajutat învățarea până acum?

Prezintă apoi răspunsurile în fața colegilor, precizând și:

- Cum te-ai simțit în rolul de reporter?
- Ce a fost ușor?
- Ce a fost dificil?
- Ce ai face diferit?



### 2. Lucrăm împreună

Construiești un castel pentru Zâna Învățării. Discutați cu părinți, bunici, alte rude, prieteni, pentru a afla ce îi ajută pe ei să învețe. Desenați pe foi cărămidă și scrieți pe ele ce ați aflat de la cei cărora le-ați cerut părerea. Completați cărămidile și cu ce vă ajută pe voi să învățați. Lipiți apoi cărămidile pe o foaie de flipchart, astfel încât să construiți un castel.

Completați cu desene sau colaje.



**3.** Realizați un **Jurnal al învățării** la nivelul clasei. Pe o foaie, fiecare elev completează cu ideile sale enunțurile date. Legați apoi foile într-un jurnal și realizați o copertă potrivită.



- Am învățat ...
- Mi s-a părut ușor ...
- Voi mai repeta ...
- Nu am înțeles ...
- Mi-a plăcut ...
- Mi s-a părut greu ...

- Acasă, mă ajută să învăț ...
- Acasă, mă împiedică să învăț ...
- La școală, mă ajută să învăț ...
- La școală, mă împiedică să învăț ...
- La școala mea mi-ar plăcea să schimb ...
- La școala mea aş vrea să păstreze ...

# RECAPITULARE

**1.** Formați grupe de patru elevi. Identificați situații din viață în care ați folosit ce ați învățat la școală. Notați-le într-un tabel, ca în exemplul de mai jos.

Situații de viață	Citit și scris	Comunicare orală	Calcul	Mișcare	Colorat/Desenat/Decupat	Interacțiune cu ceilalți
<b>Am fost în tabără.</b>	Am scris o carte poștală părintilor.	Am făcut cunoștință cu mulți copii.	Am calculat cât a durat călătoria până în tabără.	Am fost în drumeție.	Am realizat afișul pentru seara de karaoke.	Mi-am făcut prieteni.

**2. Lucrăm în grup.** Realizați, pe o foaie cât mai mare, povestea clasei voastre despre Zâna Învățării. Fiecare dintre voi va scrie câte un enunț, având grijă să urmărească firul poveștii. Folosiți markere de diverse culori.

**3.** Împreună cu un coleg, gândiți-vă la tot ceea ce ați învățat de-a lungul timpului, la școală și în afara ei. Imaginea-vă că trebuie să rămâneți o noapte în pădure.

Ce vă poate ajuta pentru asigurarea adăpostului, a hranei, a înnoptării?

- Alegeti opt obiecte ce vă vor ajuta să supraviețuiți în pădure. Desenați fiecare obiect ales și explicați motivul alegerii.

- Creați o listă cu toate obiectele alese de colegi, necesare supraviețuirii în pădure! Ce observați?



## Proiect

Prezentați produsele lucrate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce ți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

## Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

## EVALUARE

Adună 10 ☺. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că te-ai plimbat pe *Tărâmul Învățării*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1.** Citește cu atenție enunțurile de mai jos. Notează cu A (adevărat) sau F (fals) în dreptul următoarelor afirmații: (☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)

- Învățarea este prezentă încă de la apariția omului pe Pământ.
- La toate disciplinele folosim aceleași modalități de învățare.
- Învățăm mai bine când este ordine în jurul nostru.
- În fiecare zi putem învăța lucruri noi.

**2.** Scrie situațiile în care învățarea este dificilă. (☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)



**3.** Scrie două propoziții despre ceva ce ai învățat de curând: la școală, acasă.

(☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)

**4.** Explică, în 3-4 propoziții, de ce este importantă învățarea pentru tine.

Te poți ajuta de răspunsul la întrebările de mai jos. (☺☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)

- Ce îți place să înveți?
- Cum îți imaginezi că ar fi viața ta fără învățare?
- Cum te va ajuta ceea ce înveți când vei fi adult? Dar pe ceilalți?

### Apreciază

Am adunat ..... ☺.  
 Cel mai bine m-am descurcat la ..... .  
 Mai am de lucru la ..... .  
 Cel mai greu mi-a fost să ..... .  
 Îmi propun să ..... .

Nu uita să completezi  
*Fișa de observare a comportamentului*  
 (vezi pagina 96)  
 pentru această unitate de învățare.

# UNITATEA 8

## EXPLORAREA MESERIILOR

8



### Conținuturi:

- ✓ La ce folosesc meserile?
- ✓ Utilitatea socială a meseriiilor: produse realizate, beneficii pentru sine și pentru comunitate

COMPENȚE SPECIFICE: 3.3.

**PROIECT**  
**Tărâmul Meserilor**

- Rezolvați cerințele de la rubrica *Filă de proiect*.
- La finalul unității analizați și apreciați produsele realizate.
- Pe parcurs, colaborați și cooperați pentru ca rezultatele să fie cele așteptate.



# Meserii

## Descoperă

În urmă cu mulți ani, Tărâmul Meseriilor era locuit de copii și de adulți, toți harnici și pri-cepuci. Aici găseai toate meseriile din lume, iar fiecare muncea cu drag și spor. Era multă bucurie, înțelegere și voie bună!

Într-o zi, și-a făcut apariția Vrăjitoarea Uită-Tot. Auzise ea că, pe Tărâmul Meseriilor, totul funcționa perfect și voia să se convingă că este adevărat. Întâi s-a oprit la o brutărie, să ia o pâine caldă și îmbietoare, dar vânzătorul parcă nici nu o vedea. Oriunde s-a oprit pentru a cere un suc, o carte sau chiar adăpost, nu a primit nimic. Toți se comportau de parcă ea nici nu exista! Furioasă că toți uitaseră cine este și că nimeni nu-i mai recunoștea puterea, vrăjitoarea și-a scos bagheta magică și, cu un Hocus-pocus-uită-totus, a așternut uitarea peste Tărâmul Meseriilor. Toate meseriile orașului au fost uitate într-o clipă!

Vrăjitoarea uitase și ea un lucru foarte important: să ia praful magic care o făcea vizibilă pentru locuitorii orașului.

De atunci, a trecut foarte mult timp, atât de mult, încât pe Tărâmul Meseriilor s-a așternut vraja uitării.



## Spune-ți părerea!

- Ce știi despre meserii?
- Ce meserie ți-ar plăcea să ai când o să fii mare?



## Află

**Meseria** reprezintă o profesiune sau o îndeletnicire bazată pe cunoștințe obținute prin școlarizare și prin practică, ce-i permit celui care le posedă să presteze anumite servicii.

Cei care au învățat diferite meserii realizează produse și oferă servicii de care alți oameni au nevoie.

Meseriile sunt importante în viața tuturor. Fiecare meserie ajută la crearea și dezvoltarea spațiului în care trăim, dar și la reglarea relațiilor dintre noi, aducând bucurie și împlinire.

**Aplică**

**1.** Ajută meseriile să-și amintească ce au de făcut! Scrie pe biletele numele meserilor pe care le cunoști. Pune, alături de colegii tăi, biletelele într-un săculeț. Extrage un biletel și mimează meseria scrisă pe bilet în fața clasei. Colegul care va ghici va mima o altă meserie.

**2.** Numește meseriile ilustrate în imagini.

Tu ce alte meserii cunoști?



**3.** Stabilește corespondența dintre persoană și instrumentele necesare meseriei sale.



**Exemplu:** croitor – acul de cusut

**Ce ai învățat?**

1. Ce ai aflat nou despre meserii?
2. De ce este importantă fiecare meserie?

**4.** Scrie pe o foaie trei informații despre o meserie, la alegere. Completează cu desene. Pune foaia în **portofoliu**.

**Mesaj pentru tine**

*Meseria este brățără de aur.*  
(proverb românesc)

**Filă de proiect**

Rezolvă cerința 1 din descrierea proiectului de la pagina 88.

# Meseriile în viața noastră

## Descoperă



Pentru a ridica vraja uitării de pe Tărâmul Meserilor, este nevoie de spiridușii ce creează praful fermecat!



Poți afla și tu denumirea prafului magic. Tot ce ai de făcut este să descoperi numele meserilor scrise pe orizontală. Scrie-le pe o foaie, unul sub altul, folosind creioane colorate. Încercuiește prima literă din fiecare cuvânt găsit. Aceste litere formează trei cuvinte. Vei afla astfel denumirea prafului magic!

Î	N	V	Ă	Ț	Ă	T	O	R	S
M	I	N	E	R	I	S	O	R	I
I	N	G	I	N	E	R	N	F	R
A	V	I	A	T	O	R	R	S	S
M	E	C	A	N	I	C	C	V	R
I	N	S	T	A	L	A	T	O	R
N	A	V	I	G	A	T	O	R	R

T	Â	M	P	L	A	R	M	N	I
E	D	U	C	A	T	O	R	O	P
S	U	D	O	R	B	G	U	J	K
C	R	O	I	T	O	R	B	N	V
T	A	P	I	Ț	E	R	F	D	R
O	L	A	R	D	R	V	K	O	Y
T	I	P	O	G	R	A	F	D	C

- Discutați în clasă ce știți despre fiecare dintre meseriile descoperite în tabele.

## Spune-ți părerea!

- Ce s-ar întâmpla dacă una din meseriile importante pentru tine nu ar exista?
- De ce calități ai nevoie ca să practici meseria dorită?

## Află



Meseriile fac parte din viața noastră și sunt importante și pentru cei care le practică, și pentru noi, ceilalți, pentru că ne ajută să ne îndeplinim nevoile și dorințele.

Fiecare meserie este folositoare. Nu putem spune că o meserie este mai importantă decât cealaltă.

De exemplu: *arhitectul ne proiectează casa, constructorul o construiește, electricianul montează prize, întrerupătoare, lustre, instalatorul sanitar instalează chiuvetele, cada și vasele de toaletă, zugravul o zugrăvește, tâmplarul ne face mobila etc.*

## Aplică

- 1.** Descoperă denumirea potrivită a meseriei care presupune activitățile de mai jos. Scrie totul pe o foaie și completează cu desene. Pune foaia în **portofoliu**.

### Cine...

... croiește haine?	... face pâine?	... pilotează avionul?	... pictează tablouri?
... macină grâul?	... vinde medicamente?	... zidește case?	... lucrează în mină?
... împrumută cărți?	... joacă roluri pe scenă?	... cântă la instrumente muzicale?	... servește la masă?
... conduce tramvaiul?	... stinge incendii?		... vopsește?
... vindecă bolnavii?			... repară mașini?

- 2.** Care este locul unde lucrează oamenii de pe Tărâmul Meserilor?

Unde lucrează...

croitorul?	librarul?
medicul?	profesorul?
tipograful?	judecătorul?
cofetarul?	bucătarul?

**Exemplu:** medicul stomatolog – într-un cabinet dental



- 3.** Imaginează-ți că ești cofetar. Modelează din plastilină diverse produse de cofetărie și prezintă-le colegilor.

- 4.** Ghici ghicitoarea mea!  
Compune și tu ghicitori despre meserii!

Dinții el ne îngrijește,  
Cariile nimicește,  
De durere el ne scapă  
Toată dantura îndată.  
(stomatologul)

Animalele le îngrijește  
Și de boli el le ferește.  
Cu-o injecție îndată  
Le-a luat durerea toată.  
(medicul veterinar)

### Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat despre utilitatea meserilor în viața noastră?
2. Ce ai descoperit nou în legătură cu meserile și produsele realizate cu ajutorul lor?



### Mesaj pentru tine

*Cine se pricepe la toate  
nu se pricepe la nimic.*  
(proverb românesc)

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 2 din descrierea proiectului de la pagina 88.

# Cum alegi o meserie?

## Descoperă

Tărâmul Meserilor răsună de cântece și voie bună după ce praful magic **îmi-amintesc-tot** a risipit praful uitării. Oamenii harnici și pricepuți și-au reluat munca cu drag și spor.

Se apropia vara și tinerii tărâmului urmău să-și aleagă o meserie pe care s-o învețe.

Meșterel era unul dintre ei. S-a dus mai întâi la brutărie, să învețe să facă pâine, dar pâinea lui ieșea întotdeauna arsă și avea forme ciudate.

A încercat apoi la farmacie, dar încurca atât de rău medicamentele, încât farmacistul l-a rugat să plece.

Cu lacrimi în ochi, Meșterel s-a dus acasă și le-a spus părinților lui că nu vrea să învețe nicio meserie, pentru că nu se pricepe la nimic. În acel moment, a apărut la ușă vecinul lor, șofer pe o mașină de salvare. Acesta l-a rugat pe Meșterel să înceerce să-i repare mașina pentru că trebuia să plece să salveze viața unui om. Știa de mult timp că Meșterel e priceput la reparat mașini. După doar o jumătate de oră, mașina a fost reparată și viața unui om a fost salvată.

Astfel, Meșterel și-a adus aminte că cel mai mult îi place să repare mașini și și-a dat seama că cea mai potrivită meserie pentru el este cea de mecanic auto.



## Spune-ți părerea!

- Ce beneficii are pentru cei din jur meseria aleasă de tine pentru viitor?
- Una din pasiunile tale de acum poate să devină meseria ta în viitor?

## Află

Orice om care practică o meserie cu placere se va simți util și oamenii din comunitate vor beneficia de rezultatele muncii lui.

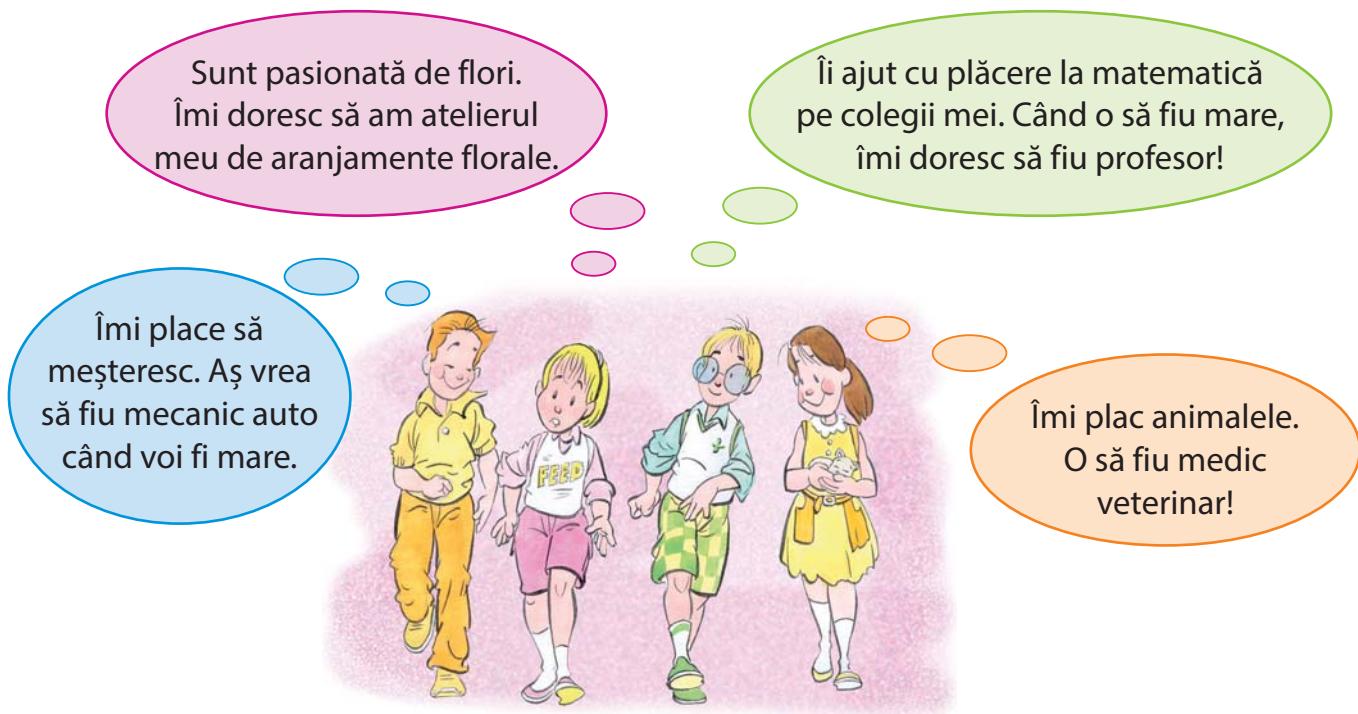
Pasiunile tale de acum și calitățile tale pot sta la baza meseriei pe care o vei practica în viitor.

Indiferent de ce meserie vei alege, oamenii din comunitatea ta se vor bucura de produsele muncii tale, iar tu te vei bucura de munca bine făcută.

Planurile de viitor ne ajută să ne organizăm mai bine timpul și activitățile, astfel încât visurile noastre să se poată transforma în realitate.

## Aplică

- 1.** Ce ar trebui să facă copiii din imagini ca să-și urmeze visul? Găsește cel puțin o soluție pentru fiecare caz.



- 2.** Realizează un desen cu titlul ***Eu, în viitor***, în care să te desenezi pe tine, aşa cum vei arăta peste mulți ani, când vei deveni adult, practicând meseria pe care îți-o dorești. Pune desenul **în portofoliu**.

- 3. Lucrăm în perechi.** Scrieți un mesaj referitor la importanța meserilor în viața noastră. Comparați cu ce au lucrat colegii voștri.

### Ce ai învățat?

1. Ce ai aflat despre modul în care ceea ce îți place să faci poate contribui la alegerea unei meserii?
2. Ce ai aflat despre beneficiile meserilor, atât pentru tine, cât și pentru ceilalți?

### Mesaj pentru tine

*Descoperă ce îți place să faci și care sunt calitățile tale, fă propriile alegeri și transformă-ți visurile în realitate!*

### Filă de proiect

Rezolvă cerința 3 din descrierea proiectului de la pagina 88.

## PROIECTUL TĂU

## Tărâmul Meseriilor

- 1.** Realizează un desen sau un colaj în care să prezintă meseria ta preferată. Explică-le colegilor alegerea ta.



- 2.** Află cât mai multe informații despre meseriile părinților tăi. Adună imagini ale produselor realizate de ei la serviciu și realizează un pliant cu toate aceste informații.

- 3.** Fii reporter pentru o zi și ia interviuri membrilor familiei tale. Află care sunt meseriile pe care le au sau le-au avut de-a lungul timpului. Notează și calitățile personale pe care fiecare membru al familiei tale le folosește în meseria sa. Realizează apoi un poster cu arborele meseriilor pentru membrii familiei tale.



## RECAPITULARE

### 1. Lucrăm în perechi.

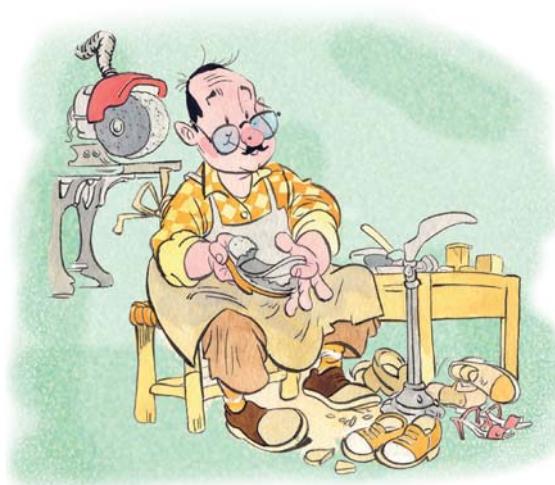
- Pentru început, pregătiți un număr de biletele egal cu numărul perechilor de copii din clasă, pe care să scrieți cât mai multe nume de meserii.

În pereche cu colegul tău, extrage un biletel cu numele unei meserii, apoi desenați și notați pe o fișă tot ceea ce știți despre meseria aleasă (importanță, echipament, unelte, produse, rezultate).

- Prezentați, în perechi, meseria descrisă în fișă voastră.
- La finalul prezentărilor, realizați *Cartea Meserilor*, cu toate fișele create de voi.

### 2. Lucrăm în perechi.

- Discutați cu colegul tău despre calitățile necesare practicării unei anumite meserii. Ajută-te și de exemplele de mai jos.



Actorul	Florarul
are o pronunție perfectă	are cunoștințe despre flori
are memorie bună	iubește florile
transmite emoție	este creativ
este spontan	are abilități de comunicare

### Proiect

Prezentați produsele lucrate în proiectul unității. Discutați despre realizarea proiectului, ajutându-vă și de următoarele întrebări:

- Au fost respectate cerințele?
- Ce ți-a plăcut să lucrezi cel mai mult?
- Ce a fost dificil de realizat?
- Ce ai fi putut să faci diferit?

### Portofoliu

Verificați piesele din portofoliu realizate în această unitate. Pentru aceasta, fiecare elev va avea în vedere:

- să aibă toate piesele propuse pe parcursul unității;
- să fie respectată cerința în fiecare caz;
- să completeze/să îmbunătățească filele de portofoliu, dacă este cazul.

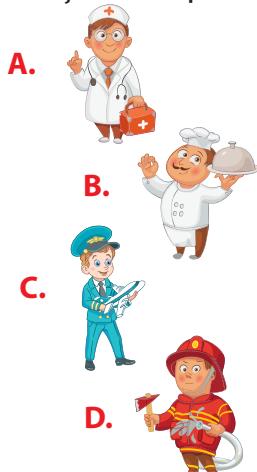
## EVALUARE

Adună 10 ☺. Prima față zâmbitoare ai primit-o deja, pentru că te-ai plimbat pe *Tărâmul Meserilor*. Rezolvă pe caiet următoarele exerciții, pentru a verifica ce ai învățat în această unitate de învățare.

**1.** Citește cu atenție enunțurile de mai jos. Notează cu A (adevărat) sau F (fals) fiecare afirmație: (☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)

- Meseriile fac parte din viața noastră.
- Una din pasiunile tale poate să devină meseria ta în viitor.
- Fiecare meserie este folositoare.
- Oamenii care practică o singură meserie sunt leneși.

**2.** Stabilește corespondența. (☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)



A.

**aviator**

B.

**pompier**

C.

**bucătar**

D.

**doctor**

Repară mașini

Prepară mâncare

Stinge incendiile

Tratează oamenii bolnavi

Pilotează avioanele

**Exemplu:** C, aviator, pilotează avioanele.

**3.** Completează astfel încât să obții un enunț cu sens. (☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)  
*Dacă meseria de ... nu ar exista, atunci ... și ... .*

**4.** Explică, în 3-4 enunțuri, care este cea mai potrivită meserie pentru tine.

Poți ține cont de răspunsul la următoarele întrebări: (☺☺☺) pentru rezolvare integrală corectă)

- Ce îți place să faci?
- Cum te va ajuta această meserie pe tine? Dar pe ceilalți?
- Cum îți imaginezi că va fi viața ta când vei avea această meserie?

## Apreciază

Am adunat ..... ☺.  
 Cel mai bine m-am descurcat la .....  
 Mai am de lucru la .....  
 Cel mai greu mi-a fost să .....  
 Îmi propun să .....

Nu uita să completezi  
*Fișa de observare a comportamentului*  
 (vezi pagina 96)  
 pentru această unitate de învățare.

## RECAPITULARE FINALĂ

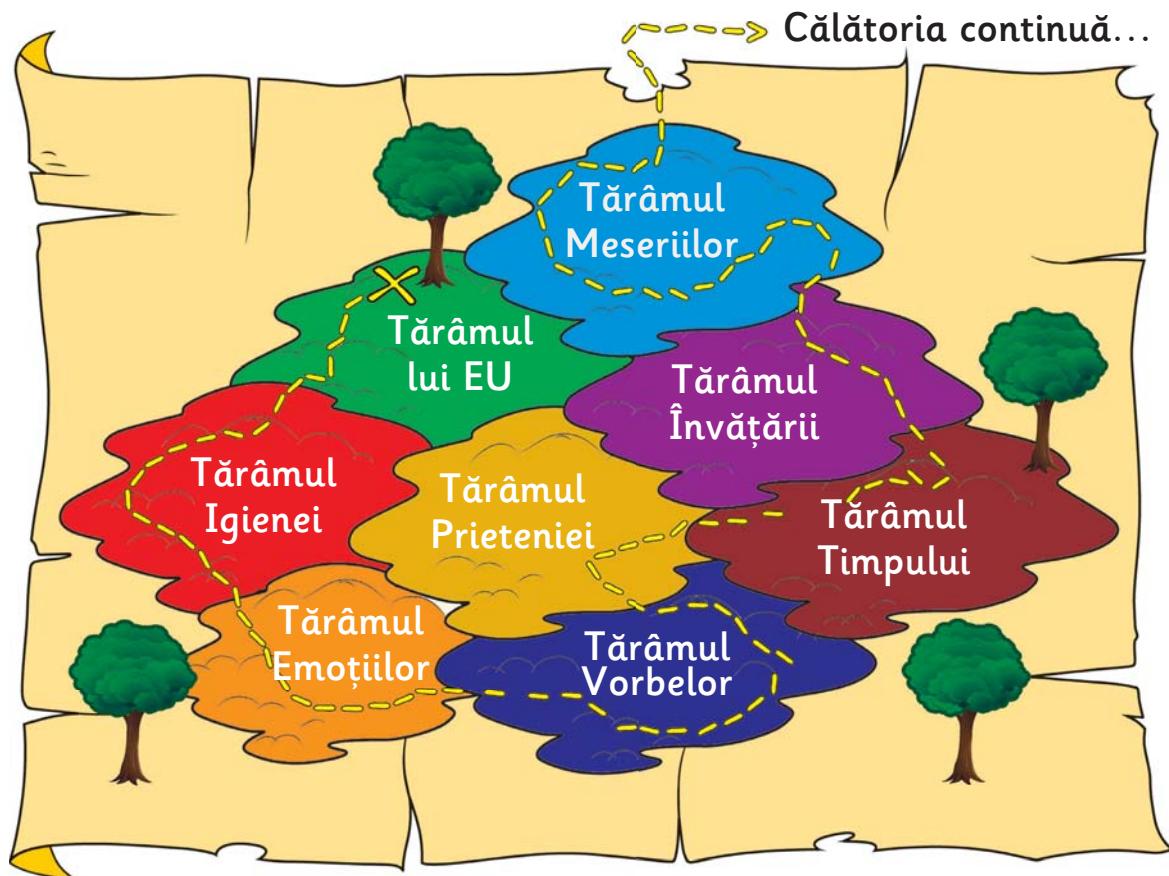


A trecut aproape un an, cu toții am crescut și am învățat lucruri noi!



Am străbătut un drum plin de provocări prin Regatul Copilăriei și am ajuns aproape de sfârșitul unei călătorii! E timpul să ne reamintim ce am învățat în acest an la disciplina *Dezvoltare personală*!

1. Observă traseul parcurs în acest an școlar în orele de *Dezvoltare personală*. Scrie pe caiet cel mai important lucru pe care l-ai învățat pe fiecare tărâm prin care ai trecut. Te poți întoarce, dacă este cazul, la paginile fiecărei unități de învățare, ca să îți amintești.



**2.** Pentru două minute, fii reporter! Ia un interviu colegului de bancă! Completează tabelul cu răspunsurile primite, apoi schimbă rolul cu colegul tău. Este o ocazie pentru a vă cunoaște mai bine.

	Eu	Colegul meu
Data nașterii		
Calități		
Membrii familiei		
Jocul preferat		
Anotimpul preferat		
Culoarea preferată		
Sportul preferat		
Cartea preferată		
Emisiunea TV preferată		
Personajul preferat		
Muzica preferată		
Mâncarea preferată		
Mijlocul de transport preferat		
Jucăria preferată		



**3.** Scrie doar regulile pe care le respecti.

- Mă spăl pe mâini de câte ori este nevoie.
- Aerisesc camera în fiecare dimineață.
- Mă spăl pe dinți de cel puțin două ori pe zi.
- Folosesc haine diferite, în funcție de activitate.
- Spăl fructele înainte să le mănânc.
- Fac mișcare cât mai des.
- Respect orele de masă și de odihnă.
- Beau suficiente lichide în fiecare zi.



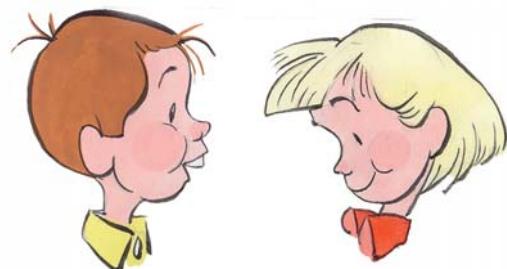
- Îmi spăl corpul în fiecare zi.
- Îmi pregătesc singur ghiozdanul, cu grijă.
- Mănânc alimente sănătoase în fiecare zi.
- După venirea de la școală, mă odihnesc puțin, apoi îmi fac lecțiile.
- Ordonez cărțile și caietele de pe biroul meu în fiecare zi.
- Mă străduiesc să mă înteleg bine cu toți colegii mei.

**4.** Descoperă care este *centura ta de siguranță*, gândindu-te care sunt comportamentele potrivite pe care le vei alege, în diferitele situații din viața ta.

- Când îmi este greu și vreau să colaborez, eu ....
- Când sunt speriat, cer ajutorul ....
- Când sunt furios, vorbesc despre ceea ce simt, în loc să ....
- Când vreau să mă relaxez, eu ....
- Când sunt implicat într-un conflict, eu ....



**5.** Discută cu colegul tău despre enunțurile de mai jos. Scrieți pe o foaie de hârtie doar acele enunțuri care încurajează comunicarea.



Îmi place bluza ta.	Nu ai voie să te atingi de minge, este a mea!
Nu vreau să mă joc, nu-mi place ce vă jucați!	Pot să mă joc și eu, te rog?
Ai trișat. Așa faci mereu!	Jacheta ta este urâtă.
Ai prins foarte bine mingea.	Nu este o idee bună.
Ai greșit multe probleme. Nu înțelegi nimic!	Nu îmi place de tine.
Hai să împărțim mărul pe din două!	Vreau să fii prietenul meu.
Nu mă joc dacă nu faci ceea ce vreau eu să facem.	Vrei să te joci cu noua mea jucărie?
Hai să o invităm să se joace, din moment ce stă singură.	Nu te voi lăsa niciodată să te joci cu lucrurile mele!
E foarte distractiv să mă joc cu tine.	Aș vrea să lucrez cu tine.
Fugi ca un ciudat! Nu te vreau în echipa mea.	Vrei să ne jucăm mai întâi jocul tău, după care să ne jucăm jocul meu?
Taci! Nu vreau să mai aud nimic de la tine!	Este rândul tău să decizi ce să ne jucăm.
Nu te juca cu el! Miroase urât!	Nu-l primi în echipă! Nu vede bine!
Îți mulțumesc că mi-ai păstrat secretul.	Nu știe nimic la școală! Nu ne jucăm cu ea!

- Compara cu ce au scris celelalte perechi de colegi.

**6. Lucrăm în grup.** Formați grupuri de 4 elevi. Realizați împreună *Regulamentul prieteniei*, care să cuprindă comportamente ce încurajează stabilirea și dezvoltarea relațiilor armonioase cu ceilalți. Prezentați regulamentul în fața clasei.



### 7. Lucrăm în perechi.

Scriți un text de 5-7 enunțuri care să se încheie cu următorul enunț:  
*Timpul este prietenul tău dacă îl folosești cu folos.*  
 Alegeți un titlu potrivit.



**8. Lucrăm în perechi.** Discută cu un coleg despre învățare, pornind de la întrebările din cadrane.

**Cunoști** acum mai multe lucruri despre învățare? Dă exemple.

**Acceptă** că învățarea te ajută să aduni informațiile de care ai nevoie ca să rezolvi probleme atât la școală, cât și în diverse alte situații din viață?

**Înțelegi** că învățarea este permanentă, că poți învăța acasă, pe stradă, la școală? Explică.

**Apreciezi** că este important să recunoști greșelile și să înveți din ele ca să nu le mai repeți? Explică.

**9. Lucrăm împreună.** Scrieți pe biletele numele tuturor elevilor clasei. Fiecare elev alege un biletel. Dacă este scris numele lui, schimbă biletul. Apoi, completează oral enunțul de mai jos, în fața clasei, referindu-se la colegul al cărui nume este pe biletul ales.

- *După părerea mea, colegului meu/colegei mele, ..., i s-ar potrivi în viitor meseria de ... pentru că ...*

## EVALUARE FINALĂ

Citeşte cu atenție următoarele enunțuri și acordă-ți atâtea ☺ în funcție de cât de bine îți se potrivește. Fii sincer cu tine!

(☺ – mi se potrivește puțin; ☺☺ – mi se potrivește destul de bine;

☺☺☺ – mi se potrivește foarte bine)

La final, observă rezultatele și gândește-te ce ai de îmbunătățit.

1. Înțeleg că e important să mă cunosc, să îmi identific punctele tari și să aflu ce am de îmbunătățit.
2. Accept că oamenii sunt diferiți și respect diversitatea.
3. Respect regulile de igienă personală, indiferent de unde mă aflu și ce fac.
4. Înțeleg că igiena spațiilor în care locuiesc, învăț, mă joc, este importantă.
5. Știu să îmi recunosc și să îmi reglez emoțiile.
6. Înțeleg legătura dintre emoții și comportamente, știu să evit comportamentele nepotrivite.
7. Știu că în comunicare folosim cuvinte, dar și limbajul corpului: voce, mimică, postură.
8. Mi-am dezvoltat abilitățile de ascultare activă.
9. Sunt atent la comportamentul meu în relațiile cu ceilalți.
10. Înțeleg că o relație armonioasă se bazează pe comunicare, respect, sinceritate, înțelegere.
11. Știu ce înseamnă să folosesc timpul *cu folos*.
12. Îmi organizez timpul și respect ce am planificat.
13. Înțeleg că există surse de învățare pretutindeni: acasă, la școală, pe stradă etc.
14. Știu ce mă poate ajuta când învăț, dar și ce ar putea să mă împiedice.
15. Știu că alegerea unei meserii ar trebui să se bazeze pe abilități și interese personale.
16. Înțeleg că fiecare meserie este importantă, atât pentru cel care o practică, cât și pentru cei din jur.

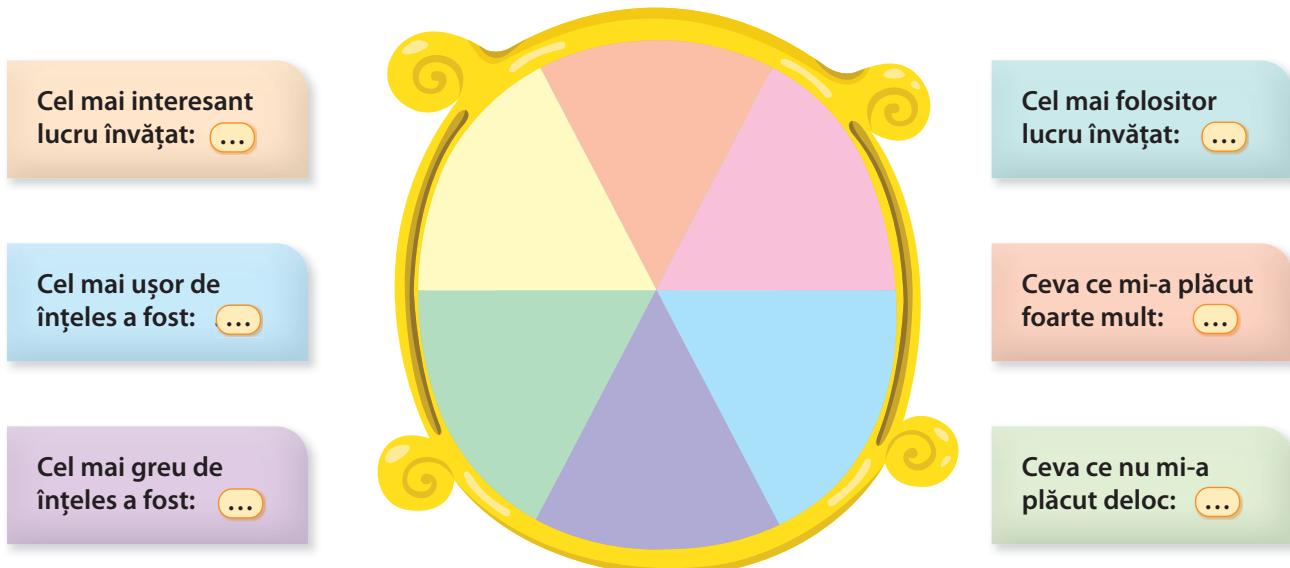


**Am străbătut împreună mai multe tărâmuri  
și am trecut prin mai multe experiențe,  
însă călătoria aceasta se încheie aici.  
O altă călătorie va începe și ne așteaptă  
alte provocări! Vacanță frumoasă!**



# Oglinda orelor de *Dezvoltare personală*

- Desenați o oglindă pe o foaie A3. Împărțiți-o în șase „felii”, ca în desenul de mai jos. Pe foi mici, colorate, notați:



- Discutați cu colegii despre alegerile voastre.

## FIŞA DE OBSERVARE A COMPORTAMENTULUI

Gândește-te la activitatea ta de pe parcursul unității de învățare. Citește cu atenție fiecare comportament și bifează răspunsul care îți se potrivește cel mai bine.  
După completare, verifică împreună cu profesorul tău dacă ai apreciat corect.

Comportamentul	Niciodată	Uneori	Deseori	Întotdeauna
Am dovedit interes în învățare				
Am urmat instrucțiunile				
Am lucrat individual				
Am cerut ajutor când am avut nevoie				
Când am greșit, am vrut să aflu cum pot să corectez				
Am colaborat în activitățile de grup				
Am dus activitățile până la capăt				
Mi-am spus părerea				
Am cooperat cu ceilalți în activitățile de grup				





Manualul este prezentat  
în variantă tipărită  
și în variantă digitală.  
Varianta digitală are un  
conținut similar celei tipărite.  
În plus, cuprinde o serie de  
activități multimedia interactive  
de învățare (exerciții interactive,  
jocuri educaționale, animații,  
filme, simulări).



**LITERA**

Tradiție din 1989

 [www.litera.ro](http://www.litera.ro)

ISBN 978-606-33-7534-7



9 786063 375347