

# CUPRINS

## CAPITOLUL I

### MANIFESTAREA INTERESULUI PENTRU AUTOCUNOAȘTERE ȘI A ATITUDINII POZITIVE FAȚĂ DE SINE ȘI FAȚĂ DE CEILALȚI.....3

Cine sunt eu? .....	3
Corpul meu .....	5
Eu și ceilalți .....	5
Simțurile .....	7
Cum sunt eu? .....	9
Eu gândesc.....	12
Eu simt.....	15
Eu și ceilalți.....	18
Igiena personală .....	22
Igiena școlarului. Norme de igienă la școală .....	22
Igiena sălii de clasă .....	25
Teatru pentru copii .....	28
Igiena locuinței .....	30
Igiena acasă .....	33
Prințesa Igiena te sfătuiește .....	34
„Cum să fii sănătos?“ .....	35
Învață să fii sănătos! .....	37
Campionii sănătății.....	38

## CAPITOLUL II

### TRĂIRE ȘI MANIFESTARE EMOȚIONALĂ, STAREA DE BINE.....39

Bucurie, tristețe, frică, furie .....	39
Emoțiile pot fi „citite“ .....	41
Poezii și cântece cu emoții.....	42
Emoțiile și comunicarea .....	45
La teatru și la carnaval .....	46
Prietenia .....	49
„Prietenia, comoara din suflet“ .....	51
Bunele maniere la școală.....	53
Ce este un bun prieten? .....	54

## CAPITOLUL III

### UTILIZAREA ABILITĂȚILOR ȘI A ATITUDINILOR SPECIFICE ÎNVĂȚĂRII ÎN CONTEXT ȘCOLAR.....58

Sarcinile de lucru ale școlarului la școală și acasă .....	58
„Învață să fii tu! Învață și asumă-ți sarcini de lucru pentru a reuși!“ .....	60
Micii actori – Teatru pentru copii .....	65
Respectul de sine, respectul față de ceilalți .....	66
Importanța învățării – „De ce învăț?“ .....	69
Rezultatele învățării .....	73
Meserii cunoscute .....	75
Ce miros au meseriile? .....	76
Cântece și poezii despre meserii. Recapitulare/Evaluare .....	79



# CAPITOLUL I. MANIFESTAREA INTERESULUI PENTRU AUTOCUNOAȘTERE ȘI A ATITUDINII POZITIVE FAȚĂ DE SINE ȘI FAȚĂ DE CEILALȚI

## CINE SUNT EU?



1. Observă și analizează ilustrația. Răspunde la întrebări.

a) Câte ființe sunt în imagine?


b) Câte persoane sunt în imagine?


c) Toate ființele din imagine sunt persoane? Argumentează oral răspunsul la întrebare.

2. Stabilește nume pentru fiecare persoană din imagine.


3. Desenează-te alături de ceilalți pe spațiul galben din imagine.

### Trebuie să știi!

- Oamenii sunt persoane. Fiecare persoană are un corp, un fel de a gândi, de a simți, de a acționa.
- Oamenii sunt persoane pentru că gândesc, comunică între ei, au sentimente, au voință și muncesc.



## APLICAȚII

**JOC:** „Mă cunosc bine!“



GURĂ	URECHE
NAS	GENUNCHI
GÂT	MÂNĂ
SPATE	BURIC
BUZE	COT
CĂLCĂI	OCHI
PIEPT	DEGETE
BĂRBIE	PICIOR
UMĂR	PALMĂ
TALIE	PĂR
PUMN	UNGHII
CAP	ȘOLD
GLEZNĂ	SPRÂNCENE

- Vei ieși în fața clasei în calitate de concurent și vei aștepta mesaje de la colegi care, pe rând, vor rosti câte un cuvânt din lista de mai sus.
- Va trebui să indici rapid pe corpul tău acea parte despre care auzi.
- După ce termini sarcinile, în locul tău va veni un alt coleg și va continua jocul.

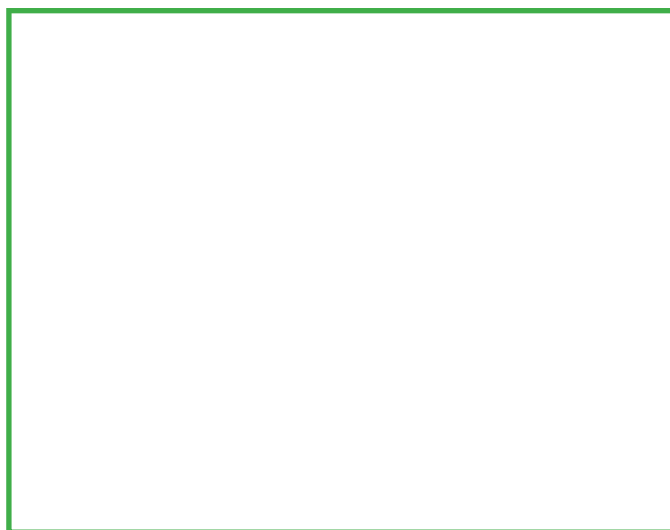
Câștigă acel concurent care a avut precizie și rapiditate pe parcursul jocului.  
Recompense pentru câștigători: ecusonul „Cel mai bun câștigă“.

**1. a)** Învăță poezia de mai jos și recit-o în fața colegilor de clasă, în familie sau la serbare. Când reciți, fii un bun actor, însoțind versurile de mișcări care să indice corect anumite părți ale corpului tău.

### Corpul meu

De când am venit pe lume  
Mi-a plăcut să știu de mine.  
În oglindă mă privesc  
Și încep să povestesc:  
Am un **cap** rotund, vezi bine,  
**Urechiușe** foarte fine –  
Două sunt, știe oricine,  
Un **nas** mic și o **guriță**  
Și **doi ochi** de albăstriță.  
Vine-n continuare **corpul**,  
**E legat de cap cu gâtul**.  
La corp am **două mânuțe**,  
Ce au **zece degetuțe**.  
Și mai am **două picioare**,  
Care-s bune la mișcare.  
Vezi acesta-i corpul meu,  
Să-l învăț nu-mi va fi greu.

**b)** Desenează-te în cadranul de mai jos, așa cum te vezi de obicei în oglindă.



### Trebuie să știi!

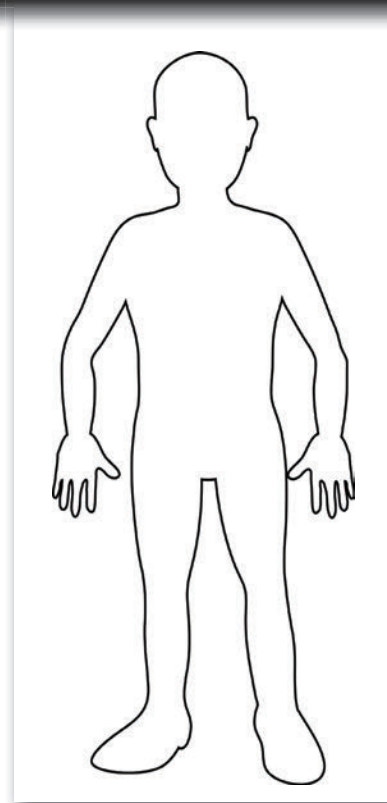
Corpul trebuie îngrijit pentru a ne păstra sănătatea.



## CORPUL MEU



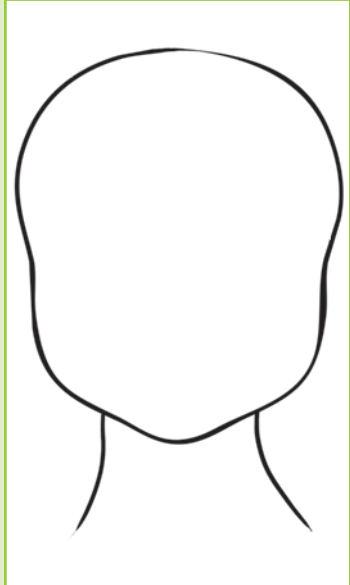
1. Completează desenul alăturat, adăugând elemente astfel: păr, urechi, ochi, sprâncene, gură, nas, buze, degete, unghii; desenează și îmbrăcămintea pe care o consideri potrivită (la alegere – fetiță, băiat).
2. Verifică dacă ai desenat corect. Prezintă colegilor desenul, ascultă și opiniile lor.

- Verificați dacă este armonios/nearmonios corpul desenat (exemplu: capul este prea mic sau prea mare față de trunchi, mâinile sunt scurte și picioarele prea lungi, lipsesc urechile etc.)
- Fața exprimă bucurie, tristețe, mirare, bunătate, răutate?
- După îmbrăcăminte, este fată sau băiat?
- Desenul realizat este ordonat/dezordonat?
- Colorează desenul!



## EU ȘI CEIALȚI

- Pe câte o coală de hârtie:

Desenează conturul mâinii tale	Desenează conturul piciorului tău/conturul tălpii	Desenează-ți chipul
		
Decupează desenul și postează-l în „Copacul prieteniei” pe care îl vei realiza împreună cu toți colegii tăi.	Scrive-ți numele pe acest desen și postează-l pe „ALEEA CLASEI NOASTRE”	Decupează desenul și postează-l într-un colaj pe care îl vei realiza alături de colegii tăi. În colaj puteți posta și fotografiile voastre.





Formulează enunțuri utilizând cuvintele din ultima coloană din tabel pentru a exprima sentimentele tale în legătură cu *Povestea cu oamenii buni și oamenii certați cu legea*, dar și cu unele întâmplări din viața ta.

Imaginile de mai jos te pot inspira.



### JOC: „Culoarea sentimentelor“

- Colorează o coală albă de hârtie cu o culoare preferată de tine. Observă-i pe colegi ca să știi care sunt culorile preferate de ei.
- Pentru fiecare literă din cuvântul care exprimă culoarea ta preferată numește o însușire omenească (de exemplu: albastru/a - amabil, l - liniștit, b - bun, a - atent, s - serios, t - trist, r - retras, u - urâcios); alege din aceste cuvinte pe acelea care exprimă însușirile tale personale.

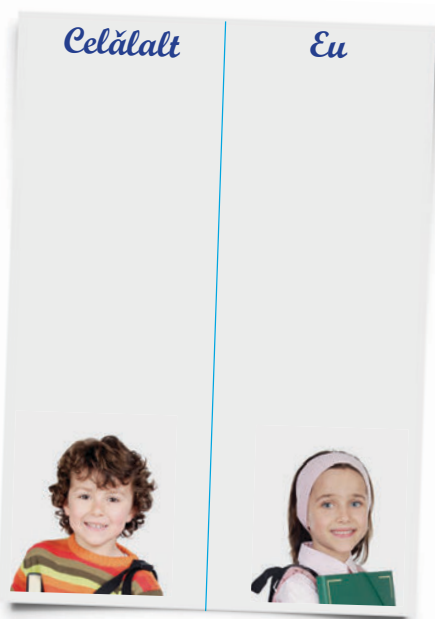


## EVALUARE

1. Ce îți spune copilul prietenului său?
2. De ce ține copilul pisicuțul în brațe?
3. Ce crezi că simte copilul? Dar pisicul?
4. Tu ce simți privind această ilustrație?



## Activități, experiențe, exerciții



### JOC de grup: „Eu și celălalt, eu și ceilalți“

a) Joacă-te alături de colegii tăi utilizând fiecare câte o foaie de hârtie, carioca, poze, imagini decupate.

- Împarte foaia în două părți. Într-o parte a foii reprezintă-te pe tine, iar în cealaltă parte vei reprezenta colegul/colega de bancă.
- Cum reprezentăm: desenăm, scriem cuvinte importante, lipim poze și imagini potrivite (trăsături fizice, însușiri sufletești, îmbrăcăminte, succese, preocupări, preferințe etc.). Procedăm asemănător pentru a-l/a o reprezenta pe colegul/colega noastră.
- Schimbă foaia cu colegul/colega de bancă pentru a descoperi ce crede despre sine și despre tine celălalt.

- Postează foaia/lucrarea ta într-un colaj mare al clasei, alături de cele ale colegilor.
- După ce colajul clasei va fi finalizat, arată contribuția ta și vorbește-le colegilor despre tine.

b) Răspunde și argumentează.

- Ce crezi că este important pentru tine?
- Ce crezi că este valoros pentru tine?

**IMPORTANT!** Jocul se poate desfășura și altfel:

- Tăiați pe jumătate foile după ce ați realizat sarcinile de lucru, apoi amestecați-le într-un coș.
- Extrageți din coș câte o lucrare și recunoașteți cui îi aparține sau pe cine reprezintă.

### JOC de grup: „Eu în grupul meu“

a) Ascultă și repetă prima parte a fiecărui enunț și completează exprimând opinia ta în fiecare caz.

1. La școală, în grupul meu de colegi, îmi place \_\_\_\_\_
2. Colegii din clasă spun despre mine \_\_\_\_\_
3. Dacă aș avea puteri magice la școală, aș \_\_\_\_\_

b) Ascultă și opiniile colegilor în timp ce și ei completează enunțurile.

c) Invită colegii la o discuție și stabiliți asemănările și deosebirile dintre opiniile voastre. Discutați apoi despre opiniile care vă unesc, dar și despre acele opinii care sunt diferite.



## JOC: „Cum mă văd eu? Cum mă văd ceilalți?”

### *Cum mă văd eu?*

atent/neatent  
prietenos/neprietenos  
politicos/nepoliticos  
cuminte/neaștâmpărat  
vesel/trist  
darnic/zgârcit  
curajos/fricos  
serios/glumeț  
răbdător/nerăbdător  
curios/nepăsător  
ascultător/obraznic  
harnic/leneș  
puternic/slab  
bun/rău  
frunțaș/codaș

### *Cum mă văd ceilalți?*

atent/neatent  
prietenos/neprietenos  
politicos/nepoliticos  
cuminte/neaștâmpărat  
vesel/trist  
darnic/zgârcit  
curajos/fricos  
serios/glumeț  
răbdător/nerăbdător  
curios/nepăsător  
ascultător/obraznic  
harnic/leneș  
puternic/slab  
bun/rău  
frunțaș/codaș



- Subliniază cuvintele care exprimă însușirile tale.
- Cere-le colegilor să-și exprime opiniile despre tine subliniind cuvintele care evidențiază însușirile tale.
- Compară cele două liste și stabilește dacă:
  - Opinia ta despre tine este la fel cu opinia colegilor.
  - Opinia ta despre tine este diferită de cea a colegilor.
- Dacă opinia ta despre tine este diferită de cea a colegilor, purtați o discuție pentru:
  - a vă pune de acord.
  - a primi sprijinul lor dacă ai ceva de corectat în comportamentul tău.
  - a-i ajuta să-și facă o opinie corectă despre tine.

## JOC: „Ce ne apropie, ce ne diferențiază?”

Grupați-vă după:

- culoarea părului (negru, șaten, blond, roșcat);
- culoarea ochilor (negri, căprui, albaștri, verzi);
- înălțime;
- culoarea preferată.



Stabiliți dacă:

- sunt colegi care au o anumită însușire pe care nu o mai are altcineva din clasă;
- există măcar o persoană dintre colegii tăi care nu se aseamănă cu ceilalți. Având una sau mai multe însușiri diferite față de ceilalți, spunem că aceasta este „unică”. Rugați această persoană să se alăture unuia din grupurile formate.





## 1. Exercițiu

a) Pe o fișă de lucru, trasează un cerc.



- Desenează-te pe tine înăuntrul cercului, în mijloc.
- Desenează în afara cercului membrii familiei tale, colegi și prieteni, pe învățătoarea și pe profesorii tăi.
- Trasează câte o linie de la persoanele desenate în afara cercului către interiorul cercului dacă știi că acestea te preferă.
- Încercuiește persoanele pe care le simți foarte apropiate de tine.
- Încadrează într-un pătrat persoanele care nu îți sunt apropiate.

b) Transmite-le un mesaj:

- **persoanelor pe care le-ai încercuit;**
- **persoanelor pe care le-ai încadrat în pătrate.**

c) Alege din lista cu însușiri câte trei cuvinte și asociază-le fiecareia dintre persoanele desenate, pentru a evidenția ce crezi tu despre acestea.

- Formulează enunțuri de tipul:



Mama este \_\_\_\_\_  
Tata este \_\_\_\_\_  
Fratele meu este \_\_\_\_\_  
Sora mea este \_\_\_\_\_  
Prietenul meu este \_\_\_\_\_  
Colegii mei sunt \_\_\_\_\_  
Învățătoarea mea este \_\_\_\_\_  
Profesorul meu este \_\_\_\_\_  
Bunica este \_\_\_\_\_  
Bunicul este \_\_\_\_\_  
Copiii cu care mă joc sunt \_\_\_\_\_  
Colegul de bancă este \_\_\_\_\_  
Colega de bancă este \_\_\_\_\_

atent/neatent  
prietenos/neprietenos  
politicos/nepoliticos  
cuminte/neastâmpărat  
vesel/trist  
darnic/zgârcit  
curajos/fricos  
serios/glumeț  
răbdător/nerăbdător  
curios/nepăsător  
ascultător/obraznic  
harnic/leneș  
puternic/slab  
bun/rău  
frunțaș/codaș

d) Află ce cred aceste persoane despre tine și formulează enunțuri ca:

Mama spune că eu sunt ...

Tata crede că eu sunt ...

Fratele/sora mea îmi spune că eu sunt ...

Prietenul meu crede că eu sunt ...

Colegii mei mă consideră ...

Învățătoarea mea spune despre mine că sunt ...





## JOC: „Mesaj către un bun prieten“

- Stabilește calitățile și defectele prietenului/prietenei tale cu ajutorul cerculețelor de mai jos (marchează X pe cerculețele selectate).
- Realizează cerculețe folosind hârtie colorată. Scrie însușirile pe fiecare cerculeț. Lipește cerculețele decupate pe o suprafață din hârtie, lemn sau textilă și ofer-o prietenului/prietenei.

