

Ministerul Educației



Manual
pentru clasa
a II-a

CORINT
LOGISTIC

Cristina-Angela Tohănean
Nicoleta Rogoz

DEZVOLTARE
PERSONALĂ

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.
Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară
aprobată prin OM nr. 3418/19.03.2013.

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Ministerul Educației



Manual
pentru clasa
a II-a

CORINT
LOGISTIC

Cristina-Angela Tohănean
Nicoleta Rogoz

**DEZVOLTARE
PERSONALĂ**

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 în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând din 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.

Date despre autori:

Cristina-Angela Tohănean, psiholog clinician principal, psihoterapeut principal în Psihoterapiei cognitiv-comportamentale, psihoterapeut specialist în Psihoterapie ericksoniană și hipnoză clinică, absolventă de liceu pedagogic, cu experiență de peste 15 ani în lucrul cu copiii, autor al mai multor programe de dezvoltare personală desfășurate în zeci de instituții de învățământ, de care s-au bucurat mii de copii, coautor al cărții *Povești terapeutice pentru copii mici și mari*.

Nicoleta Rogoz, lector universitar doctor în cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, psihoterapeut sub supervizare, expert în domeniul educației, cu o experiență de peste 15 ani în formarea profesorilor pe problematica dezvoltării și inovării curriculumului, autor a numeroase lucrări de specialitate și autor al cărții *Proiectarea curriculumului din perspectiva constructivismului. Noi tendințe și sugestii metodologice* (2013).

Referenți:

Carmen Mihaela Crețu, prof.univ.dr., Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Departamentul de Științe ale Educației.

Gabriela Udrea, profesor pentru învățământ primar și preșcolar, gradul I, Școala Gimnazială nr.280, București.

Ștefan-Zolt Mezei, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Alba.

Daniela-Cristina Mocondoi, prof. învățământ primar, grad didactic I, Școala Gimnazială „Alexandru cel Bun”, Bacău.

Maria Stoian, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Ialomița.

Coralia Elena Matei, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Prahova.

Adriana Trăistaru, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea.

Zamfira Cristina Câmpean, inspector școlar pentru învățământ primar și alternative educaționale, Inspectoratul Școlar Județean Sălaj.

Iulia-Cristina Cabrancea, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Constanța.

Adriana Coțovanu, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Suceava.

Camelia Stroe-Bibescu, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Prahova.

Simona-Cristina Petre, inspector școlar pentru învățământ primar, Inspectoratul Școlar Județean Ialomița.

Redactare: **Camelia Bădașcu**

Tehnoredactare: **Alexandru Neculai**

Ilustrator: **Cornelia Revulets**

Design copertă: **Dan Mihalache**

Varianta digitală: **MyKoolio**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TOHĂNEAN, CRISTINA-ANGELA

Dezvoltare personală : manual pentru clasa a II-a / Cristina-Angela

Tohănean, Nicoleta Rogoz. - București : Corint Logistic, 2021

ISBN 978-606-94997-2-6

I. Rogoz, Nicoleta

159.9

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate
EDITURII CORINT LOGISTIC.

Pentru comenzi și informații, contactați:

Departamentul de Vânzări

Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, București,
cod poștal 010517. Tel./Fax: 021.319.47.97;
021.319.48.20

Depozit

Str. Gării nr. 11, Mogoșoaia, jud. Ilfov
Tel.: 0758.053.416

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.edituracorint.ro

Bine ați venit în universul cunoașterii și dezvoltării personale!
Pe parcursul anului școlar, prietena ta, bufnița CIBI, te va însoți într-o călătorie fascinantă în care ai nevoie de:

- C** URIOZITATE
- i** MAGINAȚIE
- B** UCURIE
- i** MPLICARE



Cuprins

Ghid de utilizare a manualului. Competențe generale și competențe specifice	6
UNITATEA 1: Explorăm universul interior	7
Tu cu puncte forte și puncte slabe	8
Tu și corpul tău	11
Tu și persoanele din jurul tău	14
Tu și hainele potrivite	17
Recapitulare. Evaluare	20
UNITATEA 2: Explorăm universul emoțiilor	21
Tu și emoțiile tale	22
Darul bucuriei	26
Frici bune și frici rele	29
Ce facem cu furia?	32
Ce ne spune tristețea?	35
Recapitulare. Evaluare	38
UNITATEA 3: Explorăm universul relațiilor	39
Tu și prietenii tăi	40
Tu și comportamentele prietenoase	44
Tu și inamicii prieteniei	47
Recapitulare. Evaluare	50
UNITATEA 4: Explorăm universul sănătății	51
Corpul și sănătatea	52
Minte sănătoasă în corp sănătos	56
Normele de igienă și relațiile cu ceilalți	59
Recapitulare. Evaluare	62





UNITATEA 5: Explorăm universul comunicării	63
Ochii te ajută să comunici	64
Corpul și vocea te ajută să comunici	68
Inamicii comunicării eficiente	71
Recapitulare. Evaluare	74
UNITATEA 6: Explorăm universul planificării timpului	75
Tu și programul unei zile	76
Tu și programul săptămânal	79
Tu și timpul tău liber (weekend, vacanțe)	82
Recapitulare. Evaluare	86
UNITATEA 7: Explorăm universul învățării	87
Învățarea – comoară neprețuită	88
Condițiile învățării de durată	92
Învățarea în familie, în școală și în societate	95
Recapitulare. Evaluare	98
UNITATEA 8: Explorăm universul meseriilor	99
Meseria – brătară de aur	100
Beneficiile meseriilor	104
Meseria – responsabilitate în viitor	107
Recapitulare. Evaluare	110
Recapitulare finală	111
Evaluare finală	112





Ghid de utilizare a manualului

Disciplina *Dezvoltare personală* propune un demers integrat și interdisciplinar de abordare a activităților de învățare. Acest manual este structurat în mai multe rubrici care au ca scop dezvoltarea capacității elevului de a se autocunoaște și de a-și exprima într-o manieră pozitivă interesele, aptitudinile, trăirile personale, abilitățile de relaționare și comunicare, reflecțiile cu privire la învățare: *Text-suport și întrebări, Reținem și utilizăm în viața noastră, Știați că, Ne imaginăm, Experimentăm și ne jucăm, Aplicăm și exersăm, Reflectăm și notăm*. În cadrul acestei discipline, elevul clasei a II-a își formează abilități și atitudini care îl ajută să se dezvolte personal și să se adapteze la mediul social.

Varianta tipărită și varianta digitală



Simboluri folosite în varianta digitală



Rezolvă



Privește



Vizionează

Competențe generale și competențe specifice

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 adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu copiii 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

Explorăm universul interior

Domeniu: Autocunoaștere și stil de viață sănătos

Subdomeniu: Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

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, 2.3.



Tu cu puncte forte și puncte slabe

Diversitate. Fiecare este unic. Diferențe individuale

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Comoara din interior

Zumzi era o albinuță care nu avea deloc încredere în ea. Într-o zi, când Zumzi stătea tristă pe frunzulița unei flori și se gândea cât de nepricepută este la toate lucrurile, a văzut cu mirare că Regina stupului se apropie de ea.

– Bună, Zumzi! a spus Regina. Eu am grijă ca toate supusele mele să-și descopere comoara din interiorul lor.

– Despre ce comoară este vorba? Sunt sigură că eu nu am așa ceva! a spus neîncrezătoare Zumzi.

– Cu toții avem o astfel de comoară unică chiar din prima zi în care venim pe lume. Această comoară crește zi de zi, cu fiecare faptă bună pe care o facem.

Zumzi și-a dat seama că uitase toate lucrurile bune pe care le făcuse și că era un moment bun să-și aducă aminte de acestea. Cu fiecare faptă bună de care își amintea, Zumzi simțea cum comorii din interiorul ei i se adăugau noi pietre prețioase: hărnicia, politețea, curajul, prietenia.



1

Despre ce comoară i-a vorbit Regina stupului albinuței Zumzi?

2

De ce calitățile au fost asemănate cu o comoară?

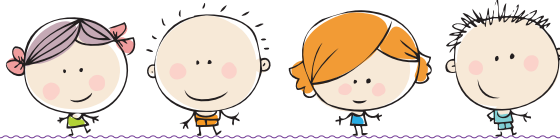
3

De ce comoara fiecărei albinuțe este unică?

4

Cum și-a dat seama Zumzi ce calități are?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Desenează un buchet de flori în care fiecare floare va reprezenta una din calitățile tale. Scrie pe fiecare floare ce calitate reprezintă. Gândește-te la faptele bune care demonstrează că ai acele calități. Observă buchetele de flori realizate de colegii tăi! Ce ne spune faptul că ele sunt diferite?



Păstrează acest desen pentru **portofoliul** tău.



Îți voi semnaliza pe parcursul călătoriei tale toate materialele pe care le vei include în **portofoliul** pe care îl vei preda la sfârșitul anului școlar.

2. Lucrăm în perechi

Găsește și argumentează împreună cu un coleg răspunsul la următoarele întrebări:

- ▶ Există persoane care nu au nicio calitate?
- ▶ Există persoane care au doar calități?

3. Lucrăm în echipă

Rând pe rând, fiecare copil va adresa doamnei învățătoare sau unui alt copil din clasă întrebarea „Cine ești?” Cel întrebat va răspunde menționând un detaliu despre el pe care este dispus să-l împărtășească. Apoi va adresa aceeași întrebare altei persoane. Jocul va continua până când vor fi implicate toate persoanele din clasă.



NE IMAGINĂM



Imaginează-ți că ești un detectiv care timp de o săptămână trebuie să descopere calitățile unuia dintre colegii de clasă. Alege un coleg și fii atent la el zi de zi, timp de o săptămână, pentru a descoperi ce calități are.

Realizează un **Jurnal cu dublă intrare** în care să menționezi ce dovezi ai pentru fiecare calitate descoperită.

Calitățile colegului tău	Situații în care a manifestat aceste calități
Curaj	
Inteligență	



**EXPERIMENTĂM
ȘI NE JUCĂM**

► **Să ne cunoaștem prin imagini!** Decupează din reviste imagini cu activitățile, hainele, mâncărurile, animalele, culorile, locurile preferate. Realizează apoi un **afiș**, lipind aceste imagini pe o coală de hârtie. Vino cu afișul la școală și prezintă-l colegilor. Realizați o expoziție în sala de clasă.

► **Turul galeriei**

Desemnați, cu ajutorul doamnei învățătoare, două echipe de câte trei experți care să evalueze afișele expuse, menționând pentru fiecare dintre ele:

Ce ne-a plăcut	Ce nu ne-a plăcut
Ce am aflat despre colegul nostru	Cum vom folosi ce am învățat

Fiecare echipă de experți va evalua jumătate dintre afișele expuse, evitând să evalueze afișul propriu.



**REFLECTĂM
ȘI NOTĂM**

Pe lângă curiozitate, imaginație, bucurie și implicare, vei avea nevoie în această călătorie și de un **jurnal** special. Realizează un astfel de jurnal, personalizând un carnețel, o agendă sau un caiet. Completarea jurnalului te va ajuta să înțelegi călătoria în universul cunoașterii și dezvoltării personale! De aceea, te invităm să îl iei mereu cu tine!



Discută cu părinții tăi despre semnificația prenumelui tău, despre persoana care l-a ales și despre alte prenume la care s-au gândit părinții că ar fi potrivite pentru tine. Scrie apoi una-două calități personale care încep cu aceeași literă ca prenumele tău. Aducă această fișă în **portofoliul** tău.



**REȚINEM ȘI UTILIZĂM
ÎN VIAȚA NOASTRĂ**

Toți oamenii au calități (puncte forte) și defecte (puncte slabe). Important este ca fiecare persoană să-și cunoască, să-și folosească și să-și dezvolte calitățile. Prin urmare, nu există persoane în întregime bune sau în întregime rele. Fiecare dintre noi este unic. Calitățile și defectele noastre se reflectă în comportamentele noastre care pot fi bune sau rele.

Tu și corpul tău

Asemănări și deosebiri între sine și ceilalți după criteriul aspect fizic

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Elefantul Jumbo

Jumbo era un elefanțel nemulțumit de felul în care arăta: nu-i plăcea corpul lui mare și greoi, nu-i plăcea trompa lungă și era nemulțumit de pielea lui cenușie și lipsită de blană.

Într-o zi, Jumbo mergea îngândurat când, deodată, a auzit strigăte de ajutor. Izbucnise un mic incendiu care risca să se extindă și doar Jumbo a putut să-și folosească trompa și să stingă focul, asemenea unui pompier.

Într-o altă zi, Jumbo a auzit plânsete. O zebra mică rămăsese blocată într-o peșteră. Jumbo a fost singurul animal suficient de puternic pentru a da la o parte bolovanul care blocase intrarea în peșteră.

Un gând nou i-a venit în minte lui Jumbo: se pare că fiecare animal are trăsături care se pot dovedi de folos. Împreună ne putem ajuta unii pe alții!



1

Ce nu-i plăcea lui Jumbo la corpul lui? Puteau fi schimbate aceste trăsături?

2

Ce fapte bune a reușit să facă Jumbo, folosindu-și calitățile fizice?

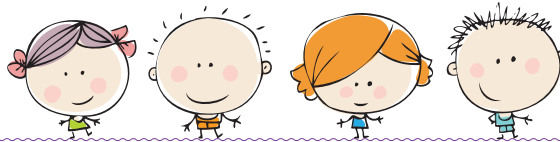
3

Ce a înțeles Jumbo despre diferențele fizice dintre animale?

4

Noi, oamenii, prin ce ne asemănăm și ne deosebim din punct de vedere fizic?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la poveștile pe care le-ai citit și la filmele pe care le-ai vizionat. Identifică două personaje preferate și notează asemănările și deosebirile dintre tine și fiecare dintre personajele alese.

Personajul preferat	Povestea/filmul	Asemănări	Deosebiri

Păstrează acest material pentru **portofoliul** tău.

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg despre următoarea situație: în clasa voastră a venit un coleg nou care poartă ochelari și este foarte scund. Din această cauză nu este acceptat de ceilalți colegi în jocurile lor. Ce soluții ați putea găsi pentru a-l ajuta pe colegul cel nou să fie acceptat de colegi? Pentru ce jocuri statura lui ar reprezenta un avantaj? Transpune într-un **joc de rol** soluțiile găsite.

3. Lucrăm în echipă

Realizați pe tablă un tabel cu cinci rubrici. În fiecare rubrică scrieți una dintre următoarele trăsături: ochi albaștri, pistrui, păr șaten, ochi căprui și păr blond.

La fiecare rubrică scrieți în tabel numele colegilor la care se regăsesc acele trăsături.



Ochi albaștri	Pistrui	Păr șaten	Ochi căprui	Păr blond	...
Vlad, Irina		Bianca		Ana, Delia	

Există vreun copil al cărui nume nu apare în nicio rubrică? Dacă da, acei copii sunt invitați să adauge tabelului alte rubrici în care să fie scrise trăsături fizice care îi reprezintă.

De ce nu apare numele tuturor copiilor din clasă în fiecare rubrică?



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



► Verifică unicitatea amprentelor digitale comparând amprenta digitală de la degetul mare al mâinii tale drepte cu amprentele aceluiași deget ale altor colegi de clasă. Poți experimenta cu oricare dintre degete și cu oricare dintre persoanele pe care le cunoști.



NE IMAGINĂM

Roagă-i pe mama, tata sau frațele/sora ta mai mare să-ți traseze conturul corpului în mărime naturală și apoi desenează-ți ochii, nasul, gura, urechile, parul, hainele etc. Adu desenul la școală și prezintă-te colegilor tăi menționând: culoarea ochilor, culoarea părului, culoarea pielii, vârsta, genul, înălțimea și alte caracteristici personale pe care le consideri importante.

Realizați o expoziție în sala de clasă cu lucrările voastre.

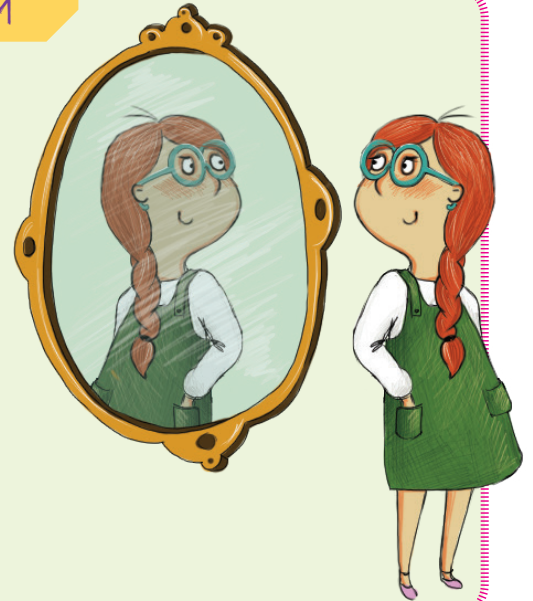
ȘTIAȚI CĂ?

Amprenta digitală a fiecăruia dintre noi este unică.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Gândește-te la corpul tău și la ceea ce îți place cel mai mult la acesta. Ce caracteristici fizice pot fi schimbate și ce caracteristici fizice nu pot fi schimbate?



MIC DICȚIONAR

aptitudine - abilitate, talent care te ajută să obții mai ușor performanță într-un anumit domeniu.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Oamenii au o serie de caracteristici comune, dar și o serie de caracteristici care îi diferențiază: culoarea ochilor, a pielii, a părului, înălțimea, forma nasului, a gurii. Pe lângă aceste diferențe fizice, oamenii sunt diferiți și din punct de vedere al preferințelor și al abilităților. Ei au preferințe diferite legate de mâncare, muzică, destinații de vacanță, cărți, culori, activități recreative. Diferențele dintre oameni pot să apară și în ceea ce privește abilitatea de a memora, aptitudinile sportive, artistice. Aceste diferențe nu îi fac mai buni sau mai răi față de ceilalți. Trebuie să ne acceptăm unii pe alții indiferent de aceste caracteristici care ne diferențiază.

Tu și persoanele din jurul tău

*Asemănări și deosebiri între sine și ceilalți după criteriile vârstă și gen.
Eu și ceilalți. Diversitate*

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Familia mea

Astăzi, copiii din clasa a doua discută la școală despre familia lor.

– Eu am o familie foarte frumoasă! a spus Anca. Din familia mea fac parte părinții, eu și fratele meu mai mic. Ne respectăm unii pe alții și știm că dorințele fiecărui membru al familiei sunt la fel de importante.

– Noi locuim împreună cu bunicii! a spus Alex. Bunicul și bunica au multă experiență de viață și ne ajută foarte mult. Și noi îi sprijinim atunci când au nevoie.

– În familia mea este foarte multă veselie! a spus Amalia. Noi suntem patru frați: băieți și fete. După ce terminăm temele, ne jucăm foarte frumos împreună.

– Eu locuiesc doar cu mama mea! a spus Vlad. Petrec momente frumoase atât cu ea, cât și cu tatăl meu, în zilele în care ne întâlnim. De fiecare dată când am timp ies în parc. Acolo am o mulțime de prieteni, băieți și fete, de vârste diferite.



1

Prin ce diferă
și prin ce se
aseamnă familiile
celor patru copii?

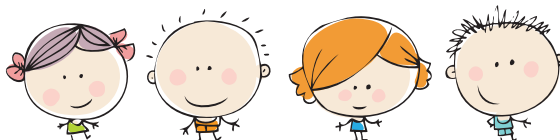
2

Ce trebuie să facem pentru a
avea relații armonioase în familie,
indiferent de genul și vârsta
membrilor care alcătuiesc familia?

3

Cum ne comportăm
cu persoanele care
nu fac parte din familia
noastră?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Continuă propozițiile următoare:

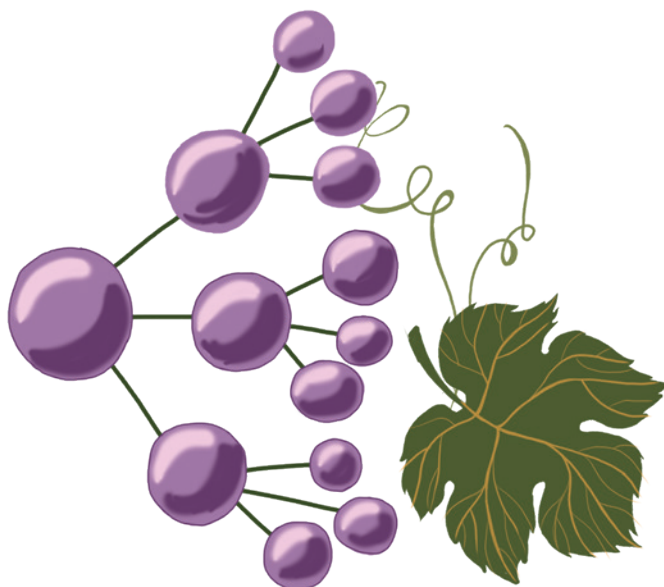
- ▶ Îmi place să fiu fată/băiat pentru că.....
- ▶ Dacă aș fi băiat și nu fată/Dacă aș fi fată și nu băiat.....
- ▶ Atât fetele, cât și băieții pot să.....
- ▶ Îmi place să fiu prieten/prietenă atât cu fetele, cât și cu băieții pentru că.....
- ▶ Dacă aș avea vârsta bunicilor mei.....
- ▶ Atunci când mă întâlnesc cu vecinii, cunoștințele am grijă să.....
- ▶ Toți oamenii, indiferent de vârstă și gen, merită respect pentru că.....

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg despre următoarea situație: una dintre colegile voastre de clasă este pasionată de mașini. Are o colecție impresionantă cu mașini de jucărie și este un fan împătimit al curselor de Formula Unu. Din cauză că este fetiță, unii băieți, pasionați și ei de mașini, nu vor să o accepte în discuțiile lor pe această temă. Ce părere aveți voi? Cum ați proceda dacă ați fi în locul lor? Argumentați.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în trei echipe, gândiți-vă la avantajele fiecărei vârste. Fiecare echipă va nota într-un ciorchine principalele categorii de vârstă și va completa trei avantaje pentru fiecare categorie. La final realizați un astfel de ciorchine la tablă, sintetizând munca întregii clase.





EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

► Transpuneți într-un **joc de rol** interacțiunea din cadrul unei familii formate din mamă, tată, o fetiță de patru ani, un băiat de nouă ani, un bunic și o bunică. Familia ia micul dejun într-o zi din timpul săptămânii. Schimbați rolurile. Discutați despre rolul care vi s-a părut cel mai dificil de jucat și rolul care vi s-a părut cel mai ușor de jucat.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Notează în jurnalul tău de călătorie asemănările și deosebirile pe care le identificeți între tine și:

- părinții tăi
- bunicii tăi

EU

Asemănări				Deosebiri			
Mama	Tata	Bunica	Bunicul	Mama	Tata	Bunica	Bunicul

ȘTIAȚI CĂ?

În trecut, anumite ocupații erau doar pentru bărbați sau pentru femei (de exemplu, bărbații erau reprezentanți politici, în timp ce femeile erau casnice). În prezent, atât femeile, cât și bărbații pot alege orice meserie doresc.

MIC DICȚIONAR

diferențe de gen - diferențe între masculin și feminin, între fete și băieți.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că peste noapte o zână a transformat toți locuitorii din țara ta, astfel încât aceștia au aceeași vârstă și același gen. Crezi că a fost o zână bună sau o zână rea? Argumentează răspunsul tău.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Oamenii se pot asemăna și deosebi nu numai prin aspectul fizic, abilități și preferințe, dar și prin vârstă și gen.

Vârsta indică numărul de ani pe care îi are o persoană. Există situații în care două sau mai multe persoane au exact aceeași vârstă. De cele mai multe ori, însă, există diferențe de vârstă între noi și persoanele din jurul nostru. Uneori, aceste diferențe de vârstă sunt mai mici, de exemplu diferențele dintre elevii unei clase, diferențele dintre frați, în timp ce alteori diferențele sunt mai mari: diferențele dintre copii și părinți sau dintre copii și bunici. După criteriul vârstei, oamenii se împart în următoarele categorii: copii, adulți și bătrâni.

Din punct de vedere al genului există băieți și fete. Atât băieții, cât și fetele pot realiza o mulțime de lucruri, au aceleași drepturi și șanse de a deveni ceea ce își doresc.

Indiferent de vârstă și gen, fiecare persoană este unică.

Tu și hainele potrivite

Asemănări și deosebiri între sine și ceilalți după criteriul vestimentație

CITIM ȘI
DISCUTĂM



O altfel de lecție

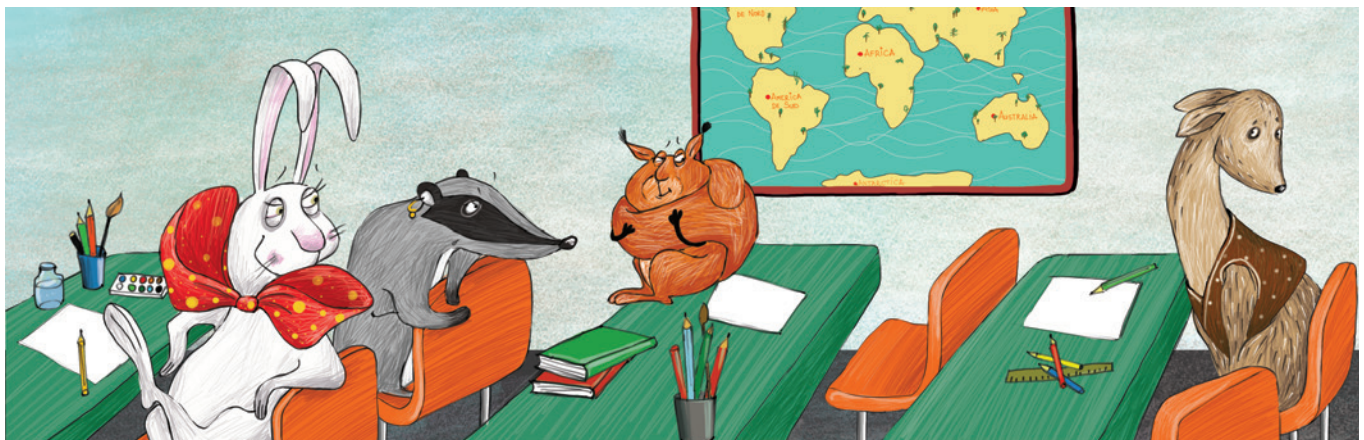
La școala din pădure puii de animale sosesc unul câte unul și își ocupă locul în sala de clasă. Iată-o și pe iepurica Rita intrând mândră în clasă. Aceasta are o fundiță nouă la gât, foarte elegantă, din catifea roșie, cu punctulețe aurii.

Toată ziua Rita a vorbit doar despre fundița ei nouă și despre faptul că ea este cea mai elegantă din clasă. Mai mult, împreună cu prietenele ei cele mai bune, veverița și bursucița, au început să râdă de vestuța căprioarei Lana. Aceasta avea o vestuță din pânză maro, care nu ieșea în evidență cu nimic.

În pauză, însă, lucrurile au luat o întorsătură neașteptată: trecând pe lângă catedra doamnei învățătoare, Rita a răsturnat acuarelele pregătite pentru ora de desen. Rita era acum stropită cu tot felul de culori, chiar și pe fundița ei de catifea.

Pe unde trecea, Rita lăsa dâre multicolore. Toate animalele se fereau din calea ei și multe dintre ele începuseră să râdă de ea și să o poreclească „Rita, murdărita”.

Rita și-a dat seama cât este de neplăcut să se râdă pe seama ta. S-a gândit că și ea s-a comportat urât cu Lana. Așa că s-a dus și i-a cerut iertare. Aceasta i-a spus că fiecare animăluț preferă un anumit mod de a se îmbrăca și că mai important decât hainele este comportamentul fiecăruia dintre ei.



1

Cum era îmbrăcată Rita?

2

Cum s-a comportat Rita cu colega ei de clasă, Lana?

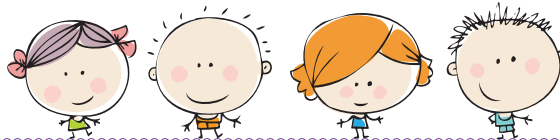
3

Din ce cauză au râs Rita și prietenele ei de Lana?

4

Ce a învățat Rita?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Desenează câte un set de haine elegante, tradiționale și sport. Decupează apoi chipul tău din trei fotografii și lipește decupajele deasupra fiecărui set de haine. Scrie sub fiecare în ce situații și în ce locuri ar fi potrivit să te îmbraci astfel.

Păstrează acest desen pentru **portofoliul** tău.



2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg despre semnificația proverbului „Nu haina îl face pe om”.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în trei echipe realizați câte un poster, folosind decupaje din reviste și ziare despre câte un stil vestimentar. Stilul vestimentar pentru fiecare echipă va fi desemnat prin tragere la sorți. La final alegeți un reprezentant al echipei care va prezenta posterul întregii clase.

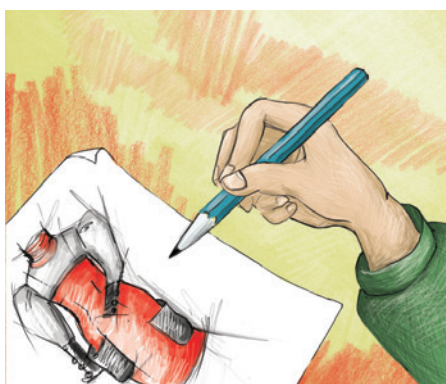


EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

► Interpretați rolul personajelor din text realizând un **joc de rol**. Imaginați-vă ce spune fiecare personaj. De asemenea, puteți să vă imaginați că intrați în discuție și alte animale.

ȘTIAȚI CĂ?

Creatorii de modă sunt artiști care îmbină talentul și imaginația pentru a crea opere de artă pentru corpul uman.



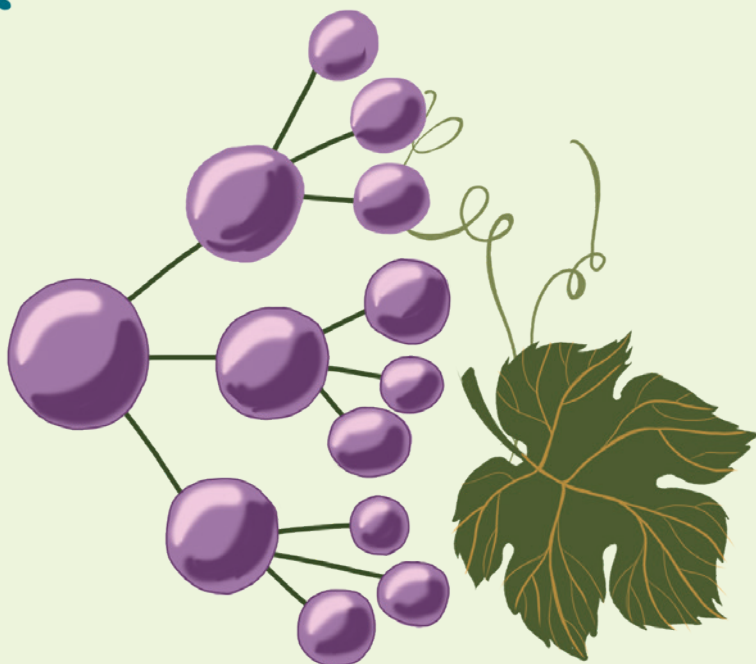
NE IMAGINĂM

Imaginează-ți felul în care se vor îmbrăca oamenii peste 1 000 de ani. Realizează câteva desene cu hainele din viitor. Cum se vor îmbrăca fetele? Cum se vor îmbrăca băieții?

Păstrează acest desen pentru **portofoliul** tău.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM



Gândește-te la hainele din garderoba ta. Notează apoi într-un ciorchine principalele stiluri vestimentare care se regăsesc în garderoba ta și dă exemplu de câte trei obiecte vestimentare specifice fiecărui stil.

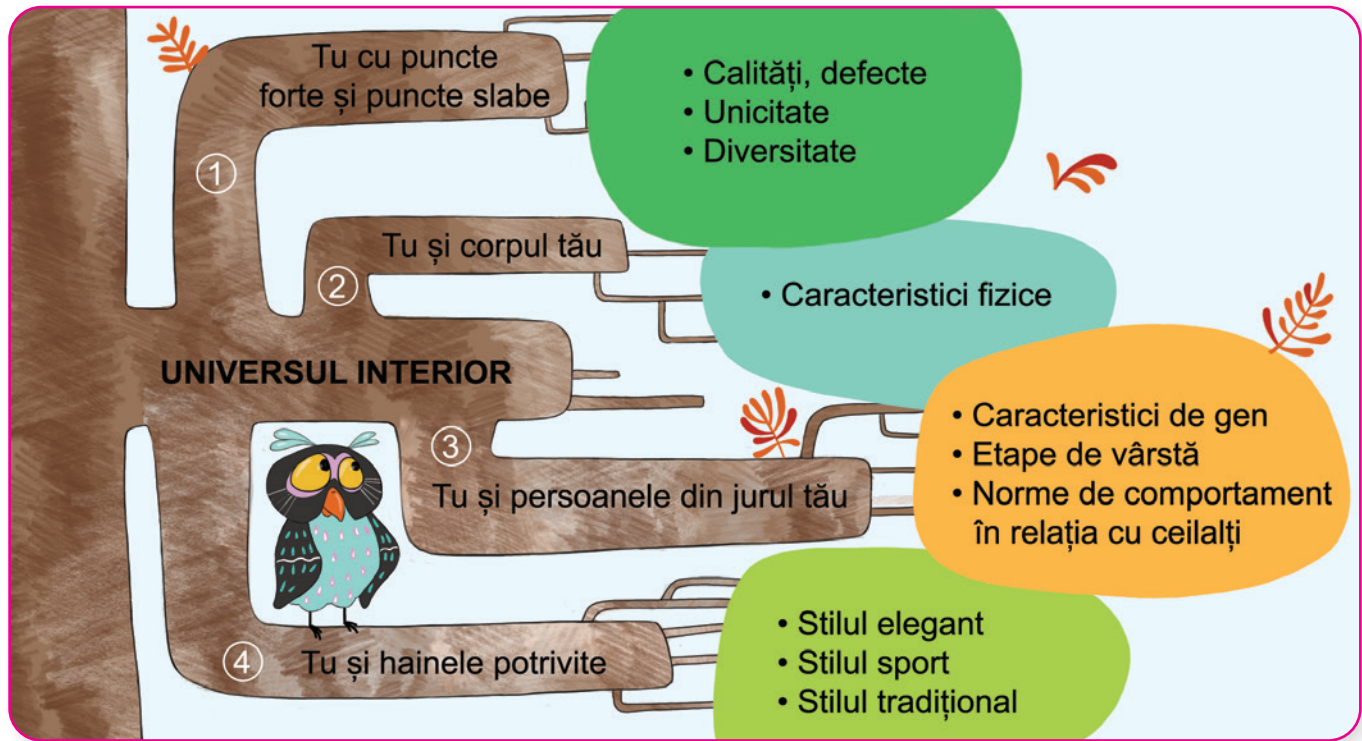


REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Există diferite modalități de a ne îmbrăca, acestea constituind stilurile vestimentare. Cele mai frecvente sunt stilul sport, stilul elegant și stilul tradițional. Stilul sport pune accent pe lejeritate și confort. Stilul elegant are linii simple și pune accent pe rafinament. Stilul tradițional pune accent pe specificul național și este inspirat din costumele tradiționale ale diferitelor popoare.

Felul în care ne îmbrăcăm depinde de preferințe, de context și de ce este la modă. Pe parcursul vieții, multe persoane își dezvoltă un stil vestimentar propriu, combinând elemente ale mai multor stiluri. Dincolo de stilul vestimentar, sunt importante igiena și aspectul îngrijit.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Fiecare persoană are calități și defecte.

b. Jocurile cu mașinuțe sunt doar pentru băieți.

c. Dacă am făcut un lucru rău înseamnă că pe viitor trebuie să fiu mai atent, ca să mă pot corecta.

d. Dacă am haine frumoase nu trebuie să am grijă să fiu și curat.

e. Persoanele mai în vârstă știu foarte multe lucruri datorită experienței lor de viață.

Răspunsurile corecte: a. - A, b. - F, c. - F, d. - A, e. - A

2. Amintește-ți poveștile din această unitate și discută cu colegii tăi despre comportamentele adecvate și despre comportamentele neadecvate ale personajelor.

3. Enumeră aspectele prin care se diferențiază oamenii și precizează care tip de diferențe consideri că este cel mai puțin important în alegerea unui prieten.

4. Proiect în familie

Realizează împreună cu membrii familiei tale un desen care să vă reprezinte. Fiecare dintre voi va scrie sub imaginea celorlalți câte două lucruri care îi plac la aceștia.

UNITATEA 2

Explorăm universul emoțiilor

Domeniu: Dezvoltare emoțională și socială
Subdomeniu: Trăire și manifestare emoțională, starea de bine

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

Competențe specifice: 2.1, 2.3.

Să continuăm călătoria în universul cunoașterii și dezvoltării personale!
Haideți să explorăm universul emoțiilor!

② Explorăm universul emoțiilor

CIBI



Tu și emoțiile tale

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

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Caruselul emoțiilor

Maria este nerăbdătoare să iasă în parc la joacă, cu prietena ei. Pornește iute spre casa Anei, bate la ușă, dar nu-i răspunde nimeni. Continuă să bată, dar ușa rămâne închisă. Tristețea își face loc în inima ei: dacă Ana nu dorește să mai fie prietenă cu ea? Dar dacă Ana a pățit ceva? se gândește Maria și o cuprinde îngrijorarea.

– Bau! strigă Ana, iar Maria tresare speriată. Uite, am fost la magazin și am cumpărat înghețată pentru amândouă!

– Mi-am făcut tot felul de gânduri! Mă bucur că totul e bine! spune Maria, râsuflând ușurată.

Cele două prietene pornesc vesele spre parc.



1

Cum s-a simțit Maria?

2

Din ce cauză a avut Maria atât de multe emoții într-un interval de timp atât de scurt?

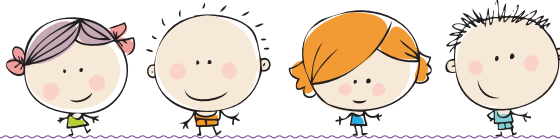
3

Ce emoții plăcute a avut Maria?

4

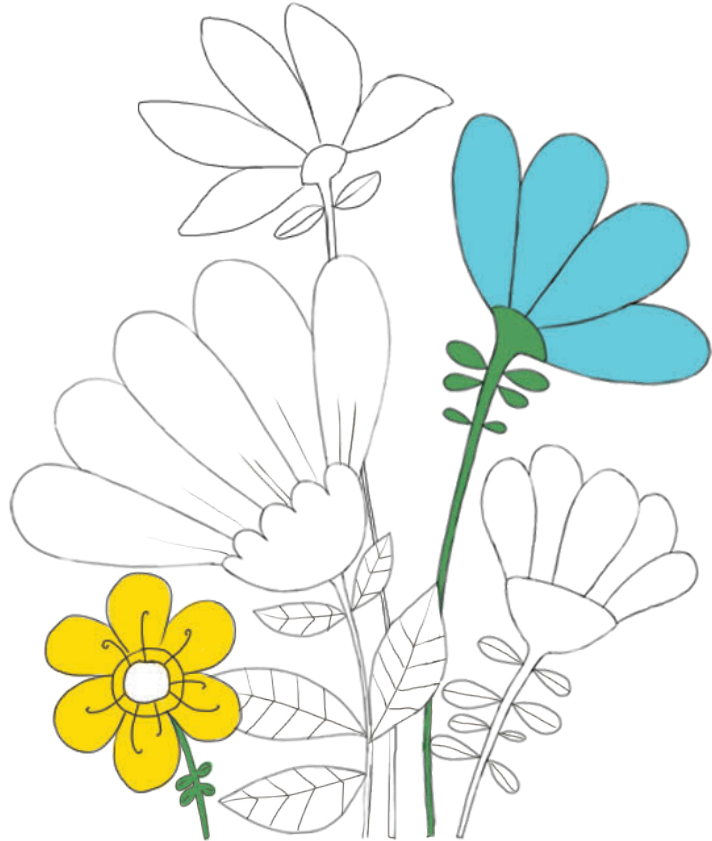
Ce emoții neplăcute a avut Maria?

APLICĂM ȘI EXERSĂM

**1. Lucrăm individual**

Oamenii asociază emoțiile cu diverse culori. De exemplu: roșu pentru furie, albastru pentru tristețe, galben pentru bucurie și gri pentru frică. Gândește-te la emoțiile pe care le-ai avut în ultima săptămână și desenează un „Bunchet al emoțiilor”. Desenează mai multe flori de culoarea emoției pe care ai simțit-o cel mai des în ultima săptămână. La final, compară desenul tău cu cele ale colegilor. Ce observi?

Păstrează acest desen pentru **portofoliul** tău.

**2. Lucrăm în perechi**

Discută cu un coleg despre ceea ce simți în corp și despre felul în care te porți atunci când experimentezi emoții de frică, furie, bucurie, tristețe.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în patru echipe realizați câte o figurină care să reprezinte una dintre aceste patru emoții: frică, furie, bucurie, tristețe. Trageți la sorti ce emoție revine fiecărei echipe. Desemnați la final un reprezentant al echipei care să prezinte clasei figurina și să explice de ce ați ales să o reprezentați astfel. (Se vor utiliza creioane colorate sau acuarele, coli colorate, materiale textile, lipici, sticle de plastic.)

ȘTIAȚI CĂ?

Unele emoții sunt prezente și la animale.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



Împărțiți pe echipe analizați fiecare dintre emoțiile următoare: bucurie, tristețe, frică și furie. Redați într-un **dialog al pălăriilor gânditoare** tot ceea ce ar fi util să știți despre fiecare emoție.

- ▶ **Pălăria albă - Informează** - Ce știm despre emoția respectivă? În ce situații se manifestă? Cum se manifestă?
- ▶ **Pălăria neagră - Identifică greșelile** - Ce dificultăți am putea întâmpina atunci când trăim emoția respectivă? În ce situații ar putea fi nepotrivită?
- ▶ **Pălăria roșie - Spune ceea ce simți** - Ce simțim în corpul nostru atunci când avem emoția respectivă?
- ▶ **Pălăria verde - Generează idei noi** - Cum altfel ne-am putea simți atunci când emoția respectivă nu ne ajută să rezolvăm dificultățile cu care ne confruntăm? Ce alte emoții ar putea înlocui emoția respectivă?
- ▶ **Pălăria albastră - Concluzionează, clarifică, alege soluția finală** - Este emoția respectivă o emoție care ne ajută să rezolvăm dificultățile cu care ne confruntăm? Este o emoție plăcută sau o emoție neplăcută?
- ▶ **Pălăria galbenă - Aduce beneficii, este creativă** - Care sunt beneficiile emoției respective? Cum ar fi viața noastră dacă nu am avea deloc emoția respectivă?



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Fii atent la emoțiile pe care le trăiești zi de zi, timp de o săptămână. Realizează un **Jurnal cu dublă intrare** în care să menționezi ce emoții ai avut în această săptămână și situațiile în care ai trăit fiecare dintre emoții.

Emoții	Situațiile în care ai trăit aceste emoții
Bucurie	
Tristețe	
Furie	
Frică	



NE IMAGINĂM



Imaginează-ți că peste noapte o vrăjitoare a furat capacitatea oamenilor de a avea emoții. Descrie cum s-ar desfășura o zi din viața ta în care nici tu, nici oamenii din viața ta nu puteți simți nicio emoție.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Bucuria, mirarea, tristețea, frica, furia, sunt emoții. Toți oamenii au emoții. Emoțiile apar în funcție de evenimentele pe care le trăim și în funcție de felul în care gândim despre acele evenimente. Unele emoții sunt plăcute, iar altele sunt neplăcute. Unele emoții ne ajută să rezolvăm situațiile cu care ne confruntăm, în timp ce altele ne creează probleme în plus. Ne dăm seama de emoția unei persoane în funcție de: expresia feței (mimică), de ținută, gesturi, mers (pantomimică), voce, culoarea pielii, tremur, transpirație.

Darul bucuriei

Bucuria

Cel mai frumos dar

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Este zarvă mare la palat: astăzi s-a născut prințesa Rosa și ursitoarele vor veni lângă leagănul îmbrăcat în dantelă și mătase pentru a-i face urări. Împăratul și împărăteasa așteaptă nerăbdători lângă leagănul micuței. Iată că au venit și ursitoarele și au început să-i facă urări Rosei.

– Eu îi ofer darul frumuseții. Să fie plăcută precum trandafirul al cărui nume îl poartă!

– Eu îi dau darul înțelepciunii. Să ia mereu cele mai bune decizii!

– Iar eu, spuse cea de-a treia ursitoare, îi ofer darul bucuriei! Tristețea să ocupe un loc trecător în inima ei, iar micuța prințesă să poată vedea în toate lucrurile partea frumoasă și folositoare.

– Acesta este cel mai frumos dar! au spus în cor toți cei prezenți.

Părinții micuței le-au mulțumit celor trei ursitoare care au plecat în zbor, iar ei și-au întors mulțumiți privirea către micuța prințesă care zâmbea în somn.



1

Ce daruri au oferit cele trei ursitoare?

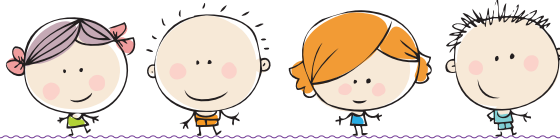
2

De ce crezi că toți cei prezenți au spus că darul bucuriei este cel mai frumos?

3

Ce putem noi să facem pentru a reuși să fim mai des bucuroși?

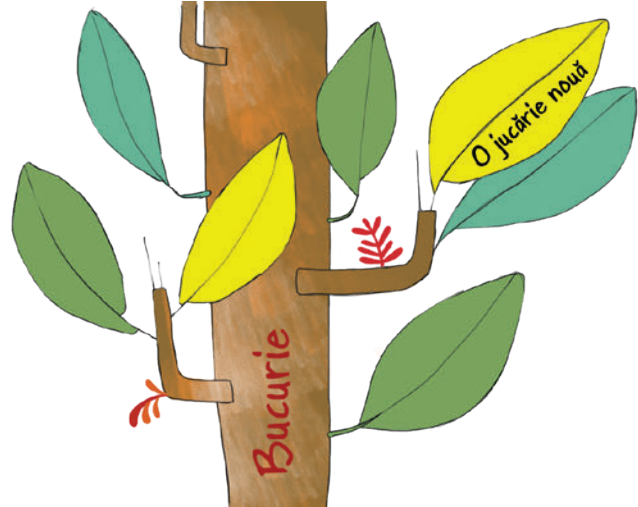
APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual
Copacul bucuriei

Desenează un copac al bucuriei. Scrie pe fiecare frunză lucrurile/activitățile care te fac să fii bucurios. Compară copacul tău cu cea ce au desenat colegii tăi. Descoperă ce motive comune de bucurie aveți și ce motive diferite.

Păstrează acest desen pentru portofoliul tău.



2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg despre emoțiile pe care le-ai simțit voi atunci când ai făcut o bucurie cuiva.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în echipe discutați despre situațiile în care simțiți bucurie la școală. Grupați aceste situații în trei categorii: relațiile cu colegii, învățare, relațiile cu profesorii. Scrieți aceste motive de bucurie pe tablă, sintetizând munca tuturor echipelor.

Bucuria în viața de școlar

Relațiile cu colegii	Învățare	Relațiile cu profesorii

MIC DICȚIONAR

nevoie - trebuință, necesitate;
credință - convingere, părere.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



► Ascultați timp de cinci minute mai multe fragmente muzicale ritmate și apoi discutați despre efectul pe care l-a avut muzica asupra emoțiilor voastre. Discutați acasă cu părinții despre preferințele lor muzicale și despre alte modalități prin care aceștia aduc bucuria în viața lor.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă oamenii nu ar mai putea simți deloc bucurie și alte emoții plăcute. Dar dacă oamenii nu ar mai putea simți nicio emoție negativă?



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Realizează, timp de o săptămână, un Jurnal al evenimentelor pozitive. Scrie zilnic despre câteva lucruri / activități / situații în legătură cu care simți bucurie.

Jurnalul evenimentelor pozitive

Ziua	Situații/activități/ lucruri
Luni	
Marți	
Miercuri	
Joi	
Vineri	
Sâmbătă	
Duminică	



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Bucuria este o emoție plăcută pe care o simțim atunci când lucrurile se petrec în acord cu dorințele, nevoile și credințele noastre.

Atunci când suntem bucuroși, acest lucru se vede pe fața noastră (colțurile ochilor și buzelor sunt orientate în sus), în postura noastră (spatele este drept), în comportamentul nostru (ne vine să sărim, să țopăim, chiar să plângem, vorbim pe un ton vesel).

Toți ne dorim ca bucuria și emoțiile plăcute să fie cât mai mult prezente în viața noastră, acestea influențându-ne starea de sănătate a minții și a corpului.

Frici bune și frici rele

Frica

CITIM ȘI
DISCUTĂM

Iepurilă și Monstrul



Înserarea se furișează cu pași ușori. Este momentul ca iepurilă să plece spre casă. A petrecut o după-amiază minunată la prietenul lui, Codiță. Cei doi prieteni își iau la revedere și iepurilă pornește în grabă spre căsuța lui. Iepurilă întoarce capul să-i mai spună ceva prietenului său, dar observă că un monstru uriaș îl urmărește. Căsuța lui Codiță e rămasă mult în urmă, așa că iepurilă aleargă cât de repede poate spre căsuța părinților săi. Iepurilă e un maestru al alergărilor, dar nici Monstrul nu se lasă mai prejos: se ține mereu după iepurilă. Inima lui iepurilă bate să-i spargă pieptul, picioarele îi tremură, ochii îi ies din orbite. Dacă nu va mai putea alerga și va cădea? Dacă Monstrul îl va sfâșia cu ghearele lui uriașe? Cu cât gândește mai mult astfel, cu atât frica devine și mai mare. Noroc că după o moviliță de pământ se zărește căsuța lui, iar mama îl așteaptă veselă în prag.

– Ce s-a întâmplat? De ce alergi atât de repede? Și de ce ești atât de speriat? nu mai contenește mama cu întrebările.

– Monstrul! abia reușește să îngaime iepurilă, arătând spre dihania fioroasă.

– Bietul de tine! Te-ai speriat de umbra ta! îi spune mama cu blândețe.



1

De ce s-a speriat
iepurilă?

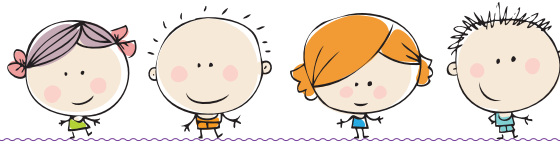
2

Pericolul pe care
l-a perceput iepurilă era unul
real sau unul imaginar?

3

Cum ar fi putut
să procedeze iepurilă
pentru a nu se speria?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Încadrează în trei categorii (situații foarte periculoase, situații puțin periculoase și pericole imaginate) situațiile ilustrate în imaginile de mai jos.



2. Lucrăm în perechi

Discută împreună cu un coleg despre o situație în care ți-a fost frică de un lucru care nu există în realitate. Povestește cum ai învins acea frică.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în cinci echipe realizați câte o cutie de vise frumoase. Fiecare echipă va trebui să introducă în cutia ei de vise cât mai multe bilețele pe care să noteze câte o idee frumoasă la care un copil s-ar putea gândi seara, înainte de culcare (de exemplu: „Cum voi organiza petrecerea pentru ziua mea de naștere” sau „Cum se va desfășura întâlnirea de sâmbătă cu prietenul meu cel mai bun”). Rețineți câteva dintre aceste idei și gândiți-vă la ele seara, când sunteți în patul vostru. Ce observați?

Se vor utiliza cutii de carton, plastic sau lemn, creioane colorate, carioci, acuarele, coli colorate.



**EXPERIMENTĂM
ȘI NE JUCĂM**

▶ Citiți povestea sau vizionați filmul de desene animate „Cei trei purceluși”. Realizați un **joc de rol** în care să puneți în evidență gândurile, comportamentele și emoțiile celor trei purceluși în situația în care lupul alerga după ei. Discutați despre diferențele dintre gândurile, comportamentele și emoțiile acestora.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că te afli pe o Planetă a Curajului. Enumeră calitățile pe care crezi că le au locuitorii acestei planete.



**REFLECTĂM
ȘI NOTĂM**

Identifică un personaj imaginar de care îți este frică (de ex. fantome, monștri etc.). Realizează un **Jurnal cu dublă intrare** în care să notezi gândurile înfricoșătoare despre personajul respectiv și gândurile bune și amuzante care ar putea alunga frica. Folosește **jurnalul** tău de călătorie.

Personajul imaginar înfricoșător

Gânduri înfricoșătoare	Gânduri bune și amuzante

MIC DICȚIONAR

imaginar - care ține de imaginație.



**REȚINEM ȘI UTILIZĂM
ÎN VIAȚA NOASTRĂ**

Frica este o emoție care ne ajută să reacționăm în fața pericolului. Atunci când pericolul este real și când îl evaluăm corect, frica ne ajută să ne pregătim organismul pentru confruntarea cu pericolul sau pentru evitarea lui. În corpul nostru apar o serie de modificări atunci când simțim frică: inima ne bate mai repede, tremurăm, chipul ne devine alb.

Atunci când ne gândim la lucruri periculoase care nu există în realitate și atunci când credem că un lucru este mai periculos decât este în realitate, frica ne poate crea probleme.

Ce facem cu furia?

Furia

Lupișor cel furios

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Lupișor era convins că este cel mai important animal din pădure și că trebuia ca toate celelalte animale să-l asculte, să se joace jocurile pe care el le dorește, să-i ofere lui cel mai bun loc pentru odihnă. Când alți pui de animale aveau alte idei de joc, Lupișor se înfuria, bătea din picioare, scotea urlete înfiorătoare, se înroșea, își jignea prietenii și chiar sărea la bătaie. Nu e de mirare că Lupișor era adesea ocolit de celelalte animale și în ultima vreme era tot mai trist pentru că nu mai avea cu cine să se joace.

– Furia este o emoție care nu te ajută! i-a spus într-o zi bufnița CIBI. Este firesc ca atunci când lucrurile nu se întâmplă așa cum îți dorești tu, să fii nemulțumit sau un pic supărat și să cauți soluții pentru a fi din nou bucuros. Furia, însă, te împiedică să găsești soluții și îți creează probleme în plus.

– Te rog, învață-mă ce să fac! a rugat-o Lupișor pe bufniță.



1

Cum se comporta
Lupișor când
era furios?

2

Ce gânduri îl
faceau pe Lupișor
să devină furios?

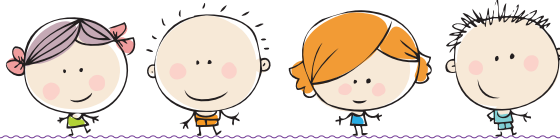
3

De ce crezi că
a dorit Lupișor
să scape de furie?

4

Ce crezi că
l-a învățat bufnița
pe Lupișor?

APLICĂM ȘI EXERSĂM

**1. Lucrăm individual**

Folosind plastilină realizează o față furioasă. Fii atent cum arată ochii, sprâncenele, gura. Ți-ar plăcea ca fața ta să arate astfel de câteva ori pe zi?

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg despre o situație în care tu ai devenit furios. Te-a ajutat furia să rezolvi problema? Cum altfel ai fi putut proceda?

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în două echipe găsiți soluții pentru următoarele situații problematice. Fiecare echipă va discuta câte o situație. La final desemnați un reprezentant al echipei care să prezinte întregii clase soluția pe care ați ales-o și motivele alegerii pe care ați făcut-o.

► Radu smulge mingea din mână colegului său, George, și apoi îl lovește când acesta dorește să o primească înapoi. Ce ar trebui să facă George:

a) să țipe la Radu, să-l jighească și să-l lovească pentru că el a început și pentru că nu e corect că i-a luat mingea.

b) să-i explice lui Radu că nu s-a comportat frumos și să caute împreună o soluție.

c) să ceară ajutorul doamnei învățătoare dacă Radu continuă să fie agresiv.

d) să înceapă să plângă și să cedeze mereu când Radu este furios.



► Ana și Ioana sunt la ora de arte vizuale și abilități practice. Ana observă că Ioana a făcut un desen mai frumos decât al ei și răstoarnă paharul cu apă pentru pictură peste lucrarea Ioanei. Ce ar trebui să facă Ioana:

a) să țipe la Ana și să strice și ea lucrarea Anei.

b) să înceapă să plângă și să renunțe să-și refacă desenul.

c) să-i spună Anei că a făcut un lucru urât și să caute împreună o soluție pentru a refăce desenul.





EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

► Gândește-te la o situație în care ai simțit furie. Imaginează-ți că ai un balon roșu pe care îl umfli cu toate gândurile pe care le-ai avut în acea situație. Inspiră și expiră lent până reușești să umpli în imaginația ta balonul. Leagă apoi balonul cu o ață imaginară și dă-i drumul să zboare până se face nevăzut. Împărtășește cu colegii ce simți după realizarea acestui exercițiu. Reține acest exercițiu și fă-l din nou ori de câte ori simți că te înfurii.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Citește secretele doamnei Bufnițe:

1. Când simți că ești deja furios încearcă următoarele: retrage-te într-un loc liniștit, numără descrescător de la 5 la 0, inspiră și expiră lent de câteva ori. Dacă simți că ești plin de energie fă câteva sărituri, aleargă sau fă câteva genuflexiuni.

2. După ce furia a trecut, înlocuiește gândul „trebuie neapărat ca lucrurile să se întâmple cum vreau eu” cu gândul „mi-aș dori ca lucrurile să se întâmple cum vreau eu, dar pot accepta că nu se întâmplă mereu astfel”.

Notează în **jurnalul** tău cum ai folosit aceste secrete.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că ești un savant care a inventat o mașinărie cu ajutorul căreia oamenii găsesc mai ușor soluții la problemele cu care se confruntă. Cum arată această mașină? Realizează un desen sau o construcție folosind materiale precum: creioane colorate, acuarele, coli colorate, borcane, pahare, sticle de plastic, bețe și orice altceva consideri că este potrivit pentru a pune în practică ideea ta.

Realizați, cu ajutorul doamnei învățătoare, o expoziție în curtea școlii și fiți gata să le explicați celor interesați cum funcționează fiecare mașinărie confecționată de voi!



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Furia este o emoție neplăcută care apare atunci când lucrurile se întâmplă altfel decât credem noi că ar trebui să se întâmple. Atunci când simțim furie, inima ne bate mai repede, ne încălzim, ne înroșim și ne simțim mai puternici decât în mod obișnuit. Atunci când suntem furioși putem deveni agresivi, jignindu-i pe ceilalți și chiar lovindu-i. Unele persoane plâng sau se închid în sine atunci când sunt furioase. În orice mod am reacționa, furia ne blochează calea spre găsirea soluțiilor. O emoție adecvată în aceste situații ar fi nemulțumirea.

Ce ne spune tristețea?

Tristețea

CITIM ȘI
DISCUTĂM

De vorbă cu Tristețea



Ana tocmai a primit rezultatul la testul de matematică. Pe foaia de hârtie un 1 mare, roșu se uită parcă la ea. Ana se simte învăluită de o stare de tristețe copleșitoare. Tot felul de gânduri îi zboară prin minte: „Nu sunt bună de nimic”, „Copiii vor râde de mine”, „Nu voi putea niciodată să învăț matematică!” Începe să plângă în hohote. Printre lacrimi observă o creatură mititică și albăstruie care începe să-i vorbească:

– Bună, eu sunt Tristețea! Am apărut în inima ta ca să-ți spun că ceva nu este în regulă cu calificativul tău la matematică. Nu ar fi fost firesc să te bucuri, nu-i așa?

– Da, ai dreptate! răspunse Ana, uimită de cuvintele Tristeții.

– Nu pot sta însă prea mult în inima ta pentru că trebuie să te pui pe treabă, să reperi situația.

– Să mă pun pe treabă? Cum adică?

– Trebuie să vezi ce ai greșit și apoi să exersezi mai mult pentru a reuși să rezolvi corect exercițiile. Doamna învățătoare, părinții sau sora ta mai mare te-ar putea ajuta.

Tristețea și-a luat la revedere și pe chipul Anei și-a făcut apariția un zâmbet: deja se vedea rezolvând corect exercițiile.



1

De ce era tristă Ana?

2

Gândurile Anei erau folositoare? Argumentează.

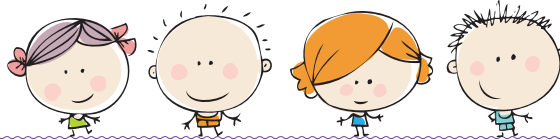
3

Ce a sfătuit-o Tristețea?

4

Oare ce gândea Ana când a apărut pe chipul ei un zâmbet?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Modelează din plastilină sau ceară colorată o formă care să reprezinte Tristețea. Alege culoarea/culorile pe care le consideri potrivite. Adaugă apoi și plastilină/ceară de altă culoare/culori și transformă forma care reprezintă Tristețea într-o altă formă care să reprezinte Bucuria. Gândește-te în timp ce modelezi la o situație concretă în care ai fost trist/tristă și la felul în care ai găsit soluții pentru a transforma tristețea în bucurie.

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg dacă e potrivit ca un copil de vârsta voastră să plângă atunci când este foarte trist sau dacă plânsul este doar pentru bebeluși. Discutați și despre părerea pe care o au unii oameni că băieții nu trebuie să plângă. Voi ce părere aveți?

3. Lucrăm în echipă

Asalt de idei! Împărțiți în patru echipe, găsiți cât mai multe soluții pentru a alunga tristețea unui copil care:

- ▶ Nu are prieteni.
- ▶ Și-a pierdut câțelul.
- ▶ Și-a stricat jucăria preferată.
- ▶ Nu va putea merge la cinema în weekend.

Notați soluțiile pe o coală de hârtie și prezentați-le întregii clase.

DAȚI FRĂU LIBER
IMAGINAȚIEI!

NU CRITICAȚI IDEILE
CELORLALȚI!

Țineți
cont de
următoarele
reguli:

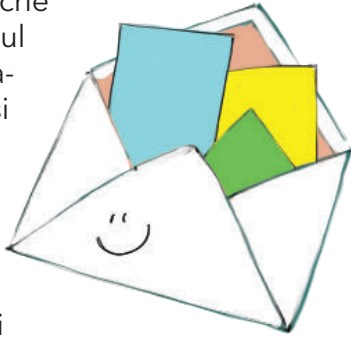
PRELUAȚI IDEILE CELORLALȚI,
DAR DEZVOLTAȚI-LE!

EMITETI CÂT MAI
MULTE IDEI!



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

► Scrie pe bilețele de hârtie colorată cât mai multe amintiri plăcute. Introdu apoi bilețelele într-un plic și scrie pe acesta „Plicul cu bucurie”. Extrage un bilețel și amintește-ți cât mai în detaliu situația descrisă pe acesta. Ce emoție simți când faci acest lucru? Când crezi că ar fi util să folosești acest plic?



Păstrează acest plic pentru **portofoliul** tău.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Notează în jurnal și continuă propozițiile următoare, căutând soluții pentru rezolvarea situațiilor pe care le descriu:

1. Atunci când iau un calificativ mic la un test.....
2. Atunci când nu înțeleg modul de rezolvare a unei probleme la matematică.....
3. Atunci când mă lovesc.....
4. Atunci când nu primesc un lucru sau o jucărie nouă.....
5. Atunci când un copil nu dorește să fie prieten cu mine.....
6. Atunci când pierd un obiect personal.....



NE IMAGINĂM



Imaginează-ți un loc preferat în care te-ai putea duce cu ochii minții pentru a te încălca de bucurie. Descrie acest loc cu cât mai multe detalii: ce obiecte ai avea acolo, ce persoane sunt acolo, ce ai vedea, ce ai auzi, ce ai mirosi.



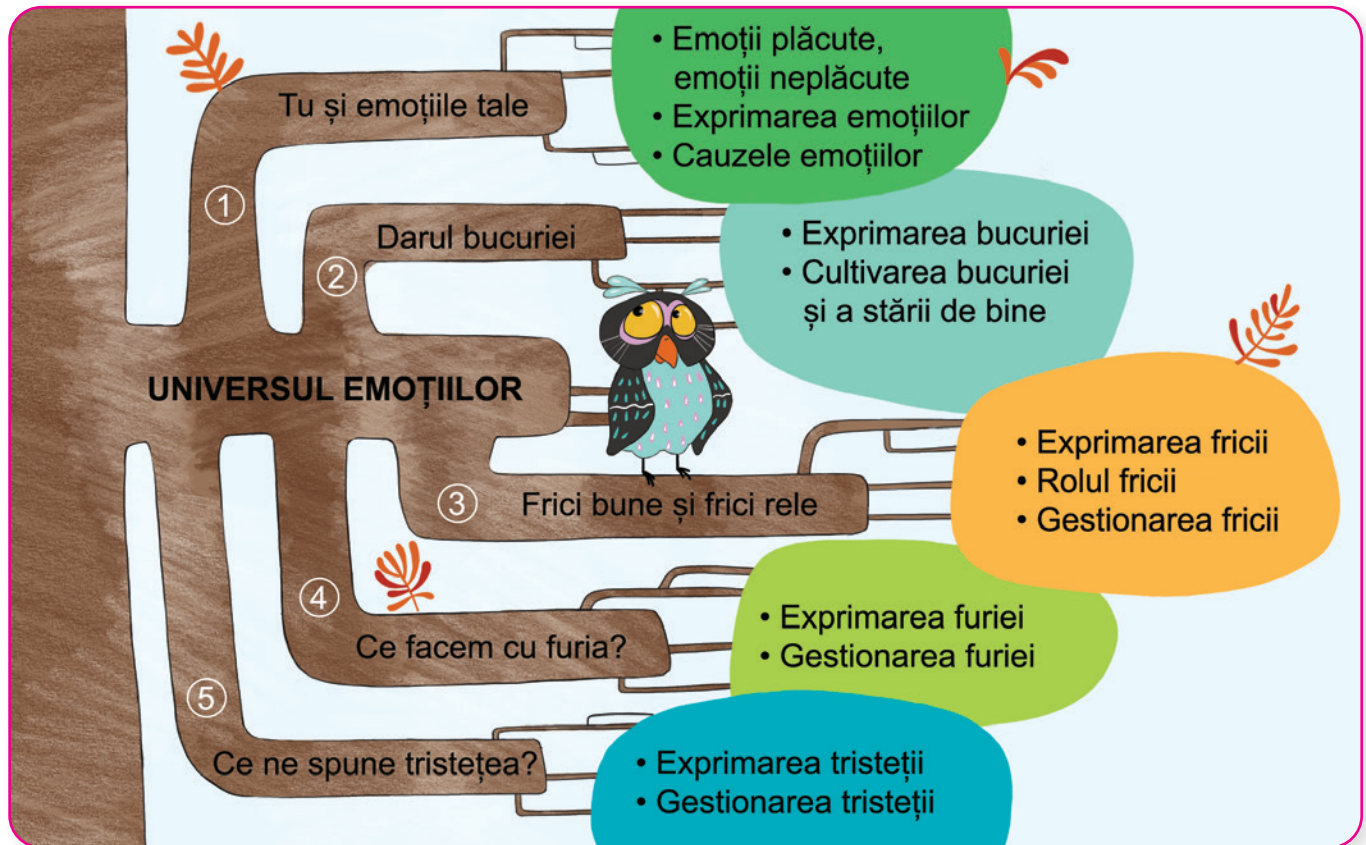
REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Tristețea este o emoție neplăcută care apare atunci când ne confruntăm cu anumite dificultăți, când pierdem ceva, când suntem respinși.

Atunci când suntem triști, acest lucru se vede pe fața noastră (colțurile ochilor și buzelor sunt orientate în jos), în postura noastră (spatele este aplecat), în comportamentul nostru (avem mai puțină energie).

Pentru a scăpa de tristețe este necesar să ne dăm seama că suntem triști, să înțelegem de ce a apărut tristețea și să căutăm soluții. Atunci când nu găsim singuri soluții, este bine să cerem ajutorul părinților, prietenilor, profesorilor.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Putem avea întotdeauna doar emoții plăcute.

b. În situațiile cu adevărat periculoase este potrivit să simțim frică.

c. Deseori furia este însoțită de comportamente agresive.

d. Când ne lovim este nepotrivit să plângem.

Răspunsurile corecte: a - F, b - A, c - A, d - F

2. Amintește-ți poveștile din această unitate și discută cu colegii tăi despre emoțiile, gândurile și comportamentele personajelor din fiecare poveste.

3. Dă exemplu de cel puțin o situație în care a fost adecvat să simți o emoție neplăcută. Povestește despre felul în care ai rezolvat acea situație dificilă.

4. Proiect în familie

Realizează, împreună cu membrii familiei tale, o hartă a emoțiilor și lipiți-o undeva, la vedere. Discutați în fiecare seară despre emoțiile din ziua respectivă folosind în mod creativ harta realizată.

UNITATEA 3

Explorăm universul relațiilor

Domeniu: Dezvoltare emoțională și socială
Subdomeniu: Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare

*Ablități necesare și comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți.
Respectul în relațiile cu ceilalți.*

Competențe specifice: 2.3.

Să continuăm călătoria în universul cunoașterii și dezvoltării personale!
Haideti să explorăm universul relațiilor!



③

Explorăm
universul
relațiilor

CIBI



Tu și prietenii tăi

Abilități necesare în relațiile cu ceilalți

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Copacul prieteniei

Într-o zi însorită de toamnă, veverița Rița a găsit o nucă. Deși îi era tare poftă să mănânce miezul gustos, Rița s-a gândit că ar fi drăguț să aibă un copăcel. În timp ce scormonea pământul, căprioara Lana a trecut pe acolo.

– Ce faci aici, Rița? a întrebat Lana. Pot să-ți fiu de ajutor?

– Vreau să pun în pământ această nucă. Îți mulțumesc pentru ajutor!

– Eu voi avea grijă să mănânc buruienile, astfel încât copăcelul care va ieși să aibă destulă hrană și lumină! a spus Lana.

– Iar eu voi putea să aduc apă când va fi secetă și copăcelul va avea nevoie de apă, s-a auzit vocea lui Iepurilă. Sunteți de acord?

– Sigur că da! au răspuns în cor Rița și Lana.

Zilele au trecut și fiecare dintre prieteni și-a ținut promisiunea, astfel încât după un timp au reușit să culeagă împreună primele nuci: veverița s-a bucurat de miezul hrănitor, iepurilă a folosit nucile pentru a face jonglerii, iar Lana și le imagina vopsite auriu în bradul de Crăciun. Cei trei prieteni l-au numit „Copacul prieteniei”.



1

Cine consideri că a fost cel mai important dintre prieteni? Argumentează.

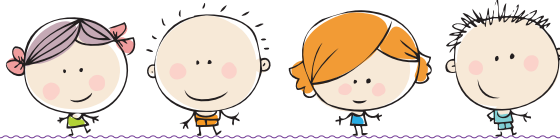
2

Ce s-ar fi întâmplat dacă nu ar fi cooperat?

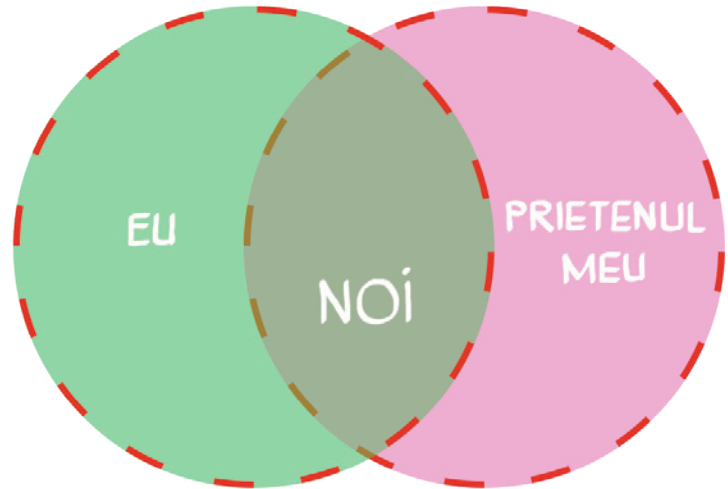
3

Cum au putut cele trei animale să devină prietene?

APLICĂM ȘI EXERSĂM

**1. Lucrăm individual**

Desenează două cercuri care se intersectează. Un cerc te reprezintă pe tine, iar celălalt pe prietenul tău cel mai bun. Scrie în spațiul comun celor două cercuri prin ce vă asemenați tu și prietenul tău, iar în celălalt spațiu ce e specific fiecăruia dintre voi. Discută cu prietenul tău dacă ai dificultăți în a completa partea lui de cerc.

**2. Lucrăm în perechi**

Completează propozițiile următoare, apoi discută cu un coleg despre felul în care le-ați completat:

- ▶ Prieten este acea persoană care.....
- ▶ Este important să ai prieteni pentru că.....
- ▶ Într-o prietenie cel mai important este.....
- ▶ Respectul între prieteni.....
- ▶ Cooperarea între prieteni.....
- ▶ Atunci când apar certuri între prieteni.....
- ▶ Un băiețel și o fetiță pot fi prieteni pentru că.....

**3. Lucrăm în echipă**

Realizați în clasă un **Copac al prieteniei**. Fiecare copil își va pune amprenta uneia dintre palme și își va scrie numele pe palmă. Fiecare copil va uni cu câte o linie colorată palma sa cu palma celui mai bun prieten din clasă. Discutați despre diferența dintre a fi prieten cu cineva și a fi coleg cu cineva. Observați dacă unele mânuțe au rămas neunite și căutați modalități de a vă împrieteni cu colegii respectivi (se vor utiliza creioane colorate sau carioci, acuarele, coli de hârtie colorată, materiale textile, lipici).



NE IMAGINĂM

Gândește-te cum ar fi dacă ai avea un prieten care trăiește pe alt continent și are altă naționalitate. Imaginează-ți cum ai interacționa cu acest prieten, în ce limbă ați vorbi, ce informații ați împărtăși, ce ți-ar plăcea să afli despre țara lui, cum v-ați juca împreună, ce cadouri ați putea să vă oferiți.

Gândește-te la câteva proverbe despre prietenie specifice țării noastre, de exemplu: „Prietenul la nevoie se cunoaște”, „Atunci când un prieten te roagă, nu există amânare pe mâine” sau „Drumul către casa unui prieten nu este niciodată lung” și află care sunt proverbele despre prietenie din țara lui.

Realizează un desen pe această temă. Vino cu desenul la școală și prezintă-l colegului de bancă. Fă schimb de desene cu el și evaluează desenul acestuia menționând:



Ce ți-a plăcut	Ce nu ți-a plăcut
Ce ai învățat	Cum vei folosi ce ai învățat

Păstrează acest desen pentru **portofoliul** tău.

MIC DICȚIONAR

altruism - generozitate, sprijin dezinteresat acordat celuilalt;

cooperare - colaborare, activitate în comun;

toleranță - atitudine îngăduitoare, acceptare.

ȘTIAȚI CĂ?

Atunci când suntem respinși de cineva, creierul nostru reacționează la fel ca atunci când ne doare corpul. Am putea spune, așadar, că respingerea doare.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

1. Cântați cu toții cântecelul „În pădurea cu alune” și discutați despre cei cinci prieteni din căsuță.
2. Realizați corespondența între fiecare dintre cei cinci prieteni și abilitățile fiecăruia care i-au ajutat să relaționeze.

Cei cinci prieteni	Abilități necesare pentru o bună relaționare
Doi pitici	Altruism
Pupăza	Politețe
Broscuța	Respect
Șoricelul	Cooperare
	Toleranță
	Răbdare



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Pornind de la proverbul „Prietenul la nevoie se cunoaște” scrie în jurnalul tău de călătorie despre o situație în care ți-ai ajutat un prieten foarte bun să depășească un moment dificil. Menționează ce abilități ai folosit pentru a-ți ajuta prietenul. Descrie emoția pe care ai simțit-o când ai reușit să-ți ajuți prietenul.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Oamenii sunt ființe sociale și au nevoie unii de alții pentru a trăi și pentru a se dezvolta.

Fiecare persoană își dorește să aibă prieteni. Prietenii se aseamănă și au hobby-uri și interese comune.

Pentru a menține o relație de prietenie, este important să cooperăm, să știm să dăruim și să primim, să fim sinceri, să știm să rezolvăm micile neînțelegeri, să ne acceptăm diferențele.

Tu și comportamentele prietenoase

Comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Pățania lui Codiță

Codiță adulmecă pe sub frunze, scormonește puțin, apoi adulmecă din nou și iar scormonește.

- Bună, Codiță! Ce cauți? Vrei să te ajut? I-a întrebat pisicuța Miți.
- Nu am nevoie de ajutorul tău! Pleacă de aici, până nu te mușc!

Pisicuța s-a îndepărtat necăjită, iar Codiță se gândea cu lăcomie la osul despre care auzise că fusese îngropat în pădurice și pe care dorea să nu-l împartă cu nimeni. Au mai trecut pe acolo și alte animale care s-au oferit să-l ajute, însă Codiță le-a alungat cu vorbe urâte.

Tot scormonind după os, Codiță nici nu a observat că s-a rătăcit și că se înnoptase deja. Era singur în pădurea întunecată, burta îl durea de foame, osul era de negăsit. Ce rău îi părea că refuzase ajutorul animăluțelor și ce rușine îi era de felul în care le vorbise! Abia aștepta să se facă dimineață pentru a le cere iertare și pentru a-i ruga să-l ajute să găsească osul.



OS
1 km
↓

1

Cum s-a comportat Codiță? Ce părere ai despre comportamentul lui?

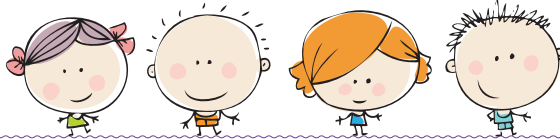
2

Ce crezi că le-a spus Codiță celorlalte animale a doua zi? Ce crezi că au răspuns ele?

3

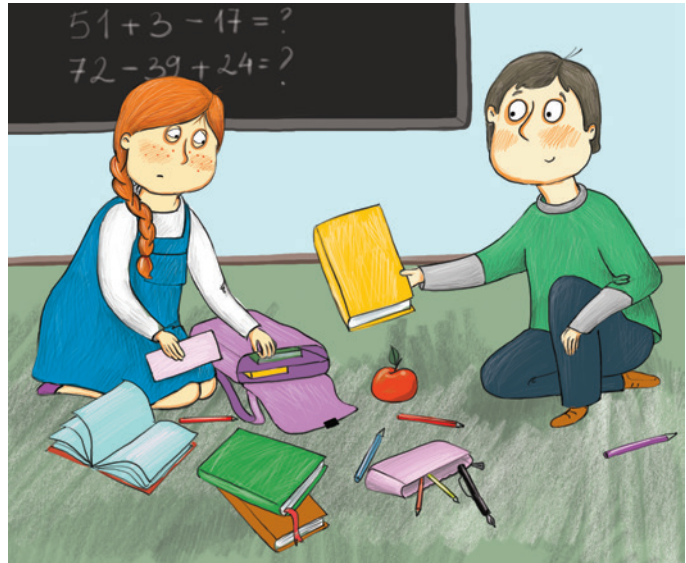
Consideri că e bine să cerem și să oferim ajutorul celorlalți? Argumentează.

APLICĂM ȘI EXERSĂM

**1. Lucrăm individual**

Selectează din lista de comportamente de mai jos comportamentele prietenoase:

- ▶ Să vorbești frumos.
- ▶ Să te comporți respectuos.
- ▶ Să inventezi porecle.
- ▶ Să împarți lucrurile.
- ▶ Să lovești.
- ▶ Să oferi ajutorul.
- ▶ Să strici lucrurile celorlalți.
- ▶ Să faci complimente.
- ▶ Să minți.
- ▶ Să râzi de ceilalți.

**2. Lucrăm în perechi**

Discută cu un coleg despre o situație în care ai ajutat pe cineva. Când ajutam pe cineva așteptăm ceva în schimb? Argumentați.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în trei echipe realizați câte un poster comun despre prietenie, folosind materiale precum: creioane, acuarele, carioci, hârtie colorată, decupaje din reviste, materiale textile, bețișoare din orice material. Strângeți materialele tuturor copiilor din echipă și folosiți-le cu toții. Oferiți colegilor care și-au uitat acasă materialele pentru această activitate posibilitatea de a le folosi pe ale voastre în vederea realizării acestui poster.

La final, prezentați posterul echipei voastre întregii clase. Discutați despre cum v-ați simțit când ați împărțit lucrurile și ați cooperat.

MIC DICȚIONAR

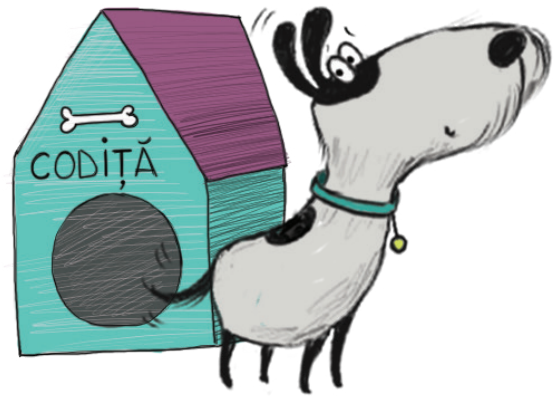
compliment - apreciere sinceră a calităților cuiva;

ființe sociale - ființe care trăiesc și se dezvoltă împreună.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

- ▶ Interpretați rolul lui Codiță și al celorlalte animale și imaginați-vă cum s-a terminat povestea.
- ▶ Puneți-vă de acord asupra celui mai potrivit final al poveștii și notați-l în caietele voastre: „A doua zi de dimineață, Codiță...”



NE IMAGINĂM

Confectionează o cutie a prieteniei pentru cel mai bun prieten al tău. Pune în această cutie fotografii, obiecte care îți amintesc de anumite momente frumoase petrecute împreună și orice consideri că este important. Scrie o scrisoare pentru prietenul tău cel mai bun în care să-i spui ce calitate te fac să îl admiri și în care să-i mulțumești că este prietenul tău (se vor utiliza creioane colorate sau acuarele, coli colorate, materiale textile, lipici, cutii de carton, plastic sau lemn).



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrie în jurnalul tău de călătorie despre câteva fapte prin care ai putea să devii un prieten mai bun. Identifică apoi câteva fapte care te-ar ajuta să devii un coleg mai bun. Observă comportamentele comune ambelor roluri: prieten și coleg.

ȘTIAȚI CĂ?

Relațiile de prietenie pe care le dezvoltăm în copilărie sunt unele dintre cele mai importante, durabile și puternice relații pe care le avem pe parcursul vieții.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Prietenia este o relație specială între două sau mai multe persoane, care ia naștere în baza unor asemănări și interese comune. Pe lângă prieteni, zilnic interacționăm cu alte persoane pe care le cunoaștem într-o oarecare măsură sau chiar deloc. Când interacționăm cu aceste persoane respectăm niște reguli care ne sunt folositoare tuturor: politețea, respectul reciproc, toleranța.

Tu și inamicii prieteniei

Respectul în relațiile cu ceilalți. Comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Bursucel cel nerespectuos



1

Cum se comportă Bursucel cu adulții?

2

Cum se comportă Bursucel cu colegii?

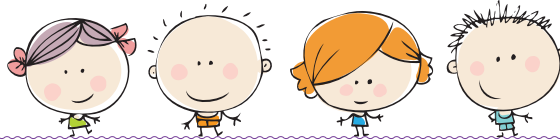
3

Cum se comportă Bursucel la locul de joacă?

4

De ce crezi că este important respectul în relațiile cu ceilalți?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la o situație în care comportamentul tău a afectat în mod negativ pe cineva. Cum ai reparat acea greșeală sau cum ai fi putut-o repara?

2. Lucrăm în perechi

Imaginează-ți, împreună cu un coleg, un eveniment care îl face pe Bursucel să-și schimbe comportamentul și descrieți felul în care reușește el să se comporte astfel încât să-și facă prieteni, să fie respectuos cu adulții și să aibă grijă de bunurile comune. Transpuneți într-un joc de rol noile comportamente.

3. Lucrăm în echipă

Asalt de idei! Formați mai multe echipe și realizați împreună un *Cod al bunelor maniere*. Fiecare echipă va stabili un set de reguli de conduită pentru una sau mai multe dintre următoarele situații:

- ▶ În familie
- ▶ La școală
- ▶ În parc
- ▶ În mijloacele de transport în comun
- ▶ Pe stradă
- ▶ În magazine
- ▶ În vizită
- ▶ La teatru/film



Scrieți aceste reguli pe o coală de hârtie (se vor utiliza creioane colorate sau carioci, coli colorate, materiale textile, lipici). Desemnați un reprezentant din fiecare echipă care să prezinte regulile stabilite. Strângeți toate colile de hârtie, organizați-le în capitole și realizați astfel cartea *Codul bunelor maniere*. Așezați cartea într-un loc accesibil din clasă și consultați-o ori de câte ori este nevoie.

DAȚI FRĂU LIBER
IMAGINAȚIEI!

NU CRITICAȚI IDEILE
CELORLALȚI!

Țineți
cont de
următoarele
reguli:

PRELUAȚI IDEILE CELORLALȚI,
DAR DEZVOLTAȚI-LE!

EMITEȚI CÂT MAI
MULTE IDEI!



EXPERIMENTĂM
ȘI NE JUCĂM



► Jucați rolul lui Bursucel și al celorlalte personaje din imaginile prezentate. Modificați dialogurile și imaginați replici ale lui Bursucel prin care acesta ține cont de nevoile celorlalte personaje și le tratează cu respect.

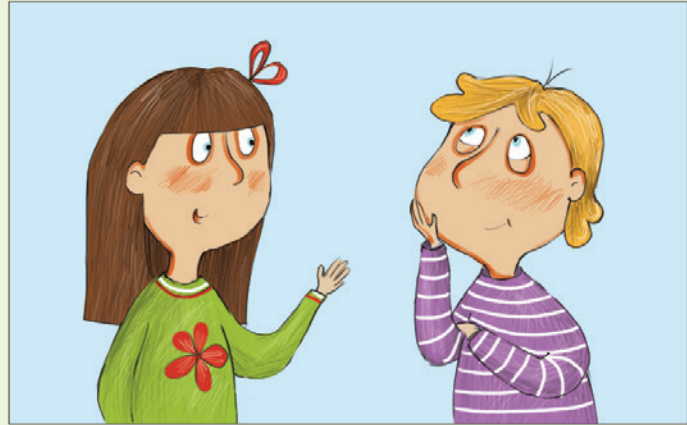
MIC DICȚIONAR

maniere - fel de a se purta în relațiile cu ceilalți;

egoism - atenție exagerată pentru sine și ignorare a nevoilor celorlalți.



REFLECTĂM
ȘI NOTĂM



Observă persoanele din familia ta! Părinții tăi au prieteni? Frații și surorile tale au prieteni? De ce crezi că a avea prieteni este important pentru fiecare persoană? Scrie concluziile în jurnalul tău de călătorie.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă timp de o zi nicio persoană nu ar respecta nicio regulă. Oferă exemple de situații care ar putea apărea la școală, la locul de joacă și în mijloacele de transport.

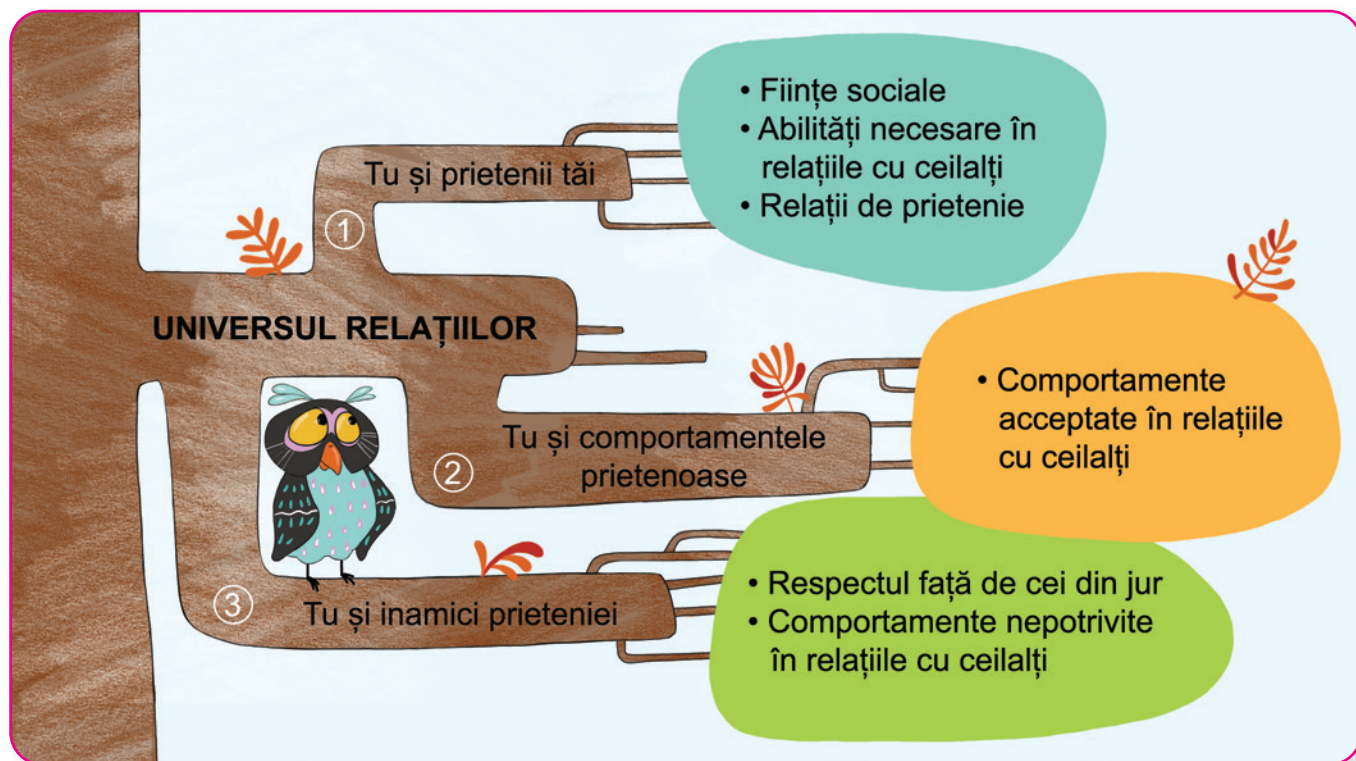


REȚINEM ȘI UTILIZĂM
ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Felul în care ne comportăm cu celelalte persoane influențează relațiile pe care le avem cu acestea. Pentru a stabili și a menține relații adecvate cu ceilalți oameni sunt importante comportamente precum: respectul, sinceritatea, oferirea ajutorului, altruismul, cooperarea.

Comportamente precum egoismul, jignirea celorlalți, lipsa de respect, vătămarea fizică, deteriorarea bunurilor comune sau ale unei alte persoane împiedică dezvoltarea unor relații armonioase.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Ce vei face când vei dori să desfășori o activitate care îți place doar ție, nu și prietenului tău? Discutați despre fiecare variantă.

a. Îi spui că dacă nu face exact ce vrei tu, nu mai este prietenul tău.

b. Negociați să desfășurați activitatea care îți place ție, după care veți face împreună ceva ce preferă prietenul tău.

c. Desfășori acea activitate cu alt copil căruia îi place același lucru, fără să te cerți cu prietenul tău.

d. Îi spui doamnei învățătoare să-l oblige să facă ce vrei tu.

2. Dă exemple de proverbe despre prietenie și discută despre semnificația acestora.

3. Amintește-ți poveștile din această unitate și discută cu colegii tăi despre comportamentele adecvate și despre cele neadecvate ale personajelor.

4. Proiect în familie

Cereți ajutorul adulților și organizați o colectă de jucării, cărți, haine pentru copiii/bătrânii care au nevoie de aceste lucruri. Mergeți în vizită la un azil de bătrâni sau la un centru pentru copii și oferiți aceste lucruri. Cereți permisiunea de a face fotografiile cu copiii/bătrânii care le-au primit, apoi lipiți-le în jurnalul vostru de călătorie. Cum s-au simțit acești copii/bătrâni? Cum v-ați simțit voi? Notați aceste impresii în jurnalul de călătorie.

UNITATEA 4

Explorăm universul sănătății

Domeniu: Autocunoaștere și stil de viață sănătos

Subdomeniu: Igiena personală

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

Competențe specifice: 1.2., 2.3.



4 Explorăm universul sănătății

Să continuăm călătoria în universul cunoașterii și dezvoltării personale!
Haideți să explorăm universul sănătății!

CIBI

Corpul și sănătatea

Norme de igienă în contexte variate. Importanța normelor de igienă pentru sănătate

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Lumea mea este mai curată!

În cinci minute începe festivitatea de premiere. Emoționați, Năsuc, Guriță, Ochișor, Urechiușă și Perișor își așteaptă rândul. Fiecare știe că a muncit suficient pentru a putea să obțină premiul cel mare.

– Bine ați venit! spuse în deschidere directorul Corp Sănătos. Urmează să anunț premiile pentru fiecare și să acord premiul cel mare pentru categoria „Lumea mea este mai curată!” Să începem... Să vină lângă mine Năsuc, căruia i-am acordat premiul pentru nas curat, respirație ușoară!

Zarvă mare și bucurie. Premiile erau oferite unul după altul și aduceau fericire pe chipurile invitaților. Guriță a primit premiul pentru respirație proaspătă, Urechiușă s-a bucurat de premiul pentru auz bun, iar Perișor a primit în acest an premiul cel mare pentru categoria „Lumea mea este mai curată!”



1

Ce părți ale corpului nostru necesită o igienă atentă?

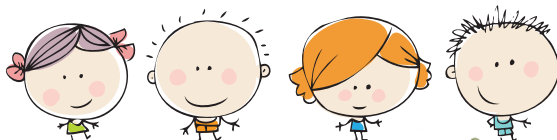
2

De ce este importantă păstrarea igienei pentru sănătatea corpului?

3

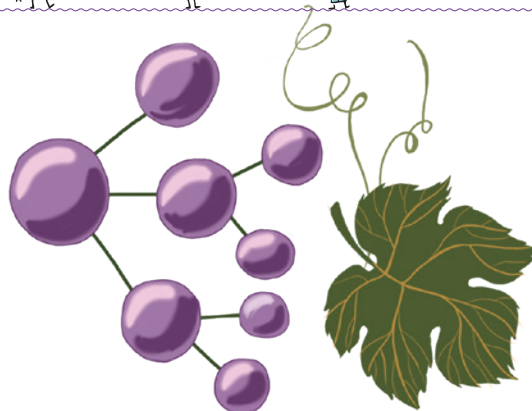
Care crezi că sunt motivele pentru acordarea premiului cel mare?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la principalele norme de igienă corporală pe care le cunoști. Notează într-un ciorchine trei norme și precizează efectele pe care le are respectarea acestora asupra corpului uman.



2. Lucrăm în perechi

Realizează împreună cu un coleg o listă cu cinci norme de igienă pe care le respectăm în alte locuri decât acasă. Completează propozițiile de mai jos:

- ▶ Când mergem într-un parc avem grijă ca întotdeauna să.....
- ▶ În mijloacele de transport avem grijă să.....
- ▶ Atunci când mergem în vizită la cineva (un prieten, o rudă etc.) avem grijă să ..
- ▶ Dacă mergem împreună cu familia la restaurant, avem grijă să.....
- ▶ Oriunde mergem pe stradă avem grijă să
- ▶ Atunci când mergem la cinema sau la teatru avem grijă să
- ▶ Dacă suntem într-un spațiu de joacă avem grijă să
- ▶ Când mâncăm într-un spațiu special amenajat (spațiu în natură) avem grijă să

Realizați împreună un poster în care să includeți un mesaj și un desen care îndeamnă la respectarea normelor de igienă în locuri diferite (se vor utiliza foi de carton tip flipchart, creioane colorate sau carioci, imagini decupate din reviste sau ziare, fotografii).



3. Lucrăm în echipă

Citiți cu atenție și rezolvați următoarele ghicitori:

- ▶ Dinții ți-i face curății,
Dacă ei sunt periați.
- ▶ De faci baie sau faci duș,
Un dreptunghi moale, de pluș
Te atinge delicat,
Corpul tău este uscat.
- ▶ Nemilos cu bacteriile,
Prieten cu mâinile.
- ▶ Zici că este un arici,
Dar are țepii mai mici.
Pentru păr e-o bucurie...
Chiar dacă nu-ți place ție.

Pornind de la aceste ghicitori, realizați, în echipe de cinci elevi, un **afiș** în care să reprezentați importanța respectării normelor de igienă corporală (se vor utiliza creioane colorate, pensule, acuarele, foi colorate). Realizați un Tur al galeriei și prezentați afișul în fața clasei.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

▶ Citește cu atenție poezia de mai jos:

Zori de zi

Dis-de-dimineată

Eu mă spăl pe față.

Atârnată, o oglindă

Mi-arată privirea blândă.

Trec apoi la dințișori

Și îi periez de zor

Sunt acum vioi, curat

Și pornesc la îmbrăcat!



Alege o parte a poeziei și redă conținutul într-un **joc de rol!** Discută cu un coleg despre acțiunea prezentată în jocul de rol și despre importanța fiecărei acțiuni (spălătul pe față, spălătul dinților, starea de voieșie etc.) pentru sănătatea corpului.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrive în jurnalul de călătorie despre efectele păstrării igienei corporale. Realizează un **Jurnal cu dublă intrare** în care să le menționezi, în dreptul fiecărei părți din corpul tău!

Partea corpului tău	Efectele păstrării igienei
Păr	
Urechi	
Nas	
Gură	
Picioare	
Mâini	
Unghii	

MIC DICȚIONAR

norme de igienă - reguli de respectat care ajută la menținerea sănătății;

virusi, bacterii - microorganisme care pot afecta sănătatea.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că ar trebui să vorbești în fața unui grup despre importanța păstrării igienei corporale. Notează pe un fluturaș din hârtie colorată trei idei pe care le-ai introduce în discursul tău.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Igiena corporală este foarte importantă pentru menținerea sănătății. Îngrijirea părului, a feței, a nasului, a urechilor, a mâinilor ne ajută să ne menținem corpul sănătos. Regulile de igienă corporală sunt recomandate de medici, dar sunt învățate și în familie, în școală și în alte contexte din societate. Ele ne protejează de boli cauzate de virusi și bacterii. Respectând regulile de igienă în contexte variate ne asigurăm că ne protejăm sănătatea noastră și a celor din jurul nostru.

Minte sănătoasă în corp sănătos

Importanța normelor de igienă pentru sănătate și învățare

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Din tainele învățării

Învățarea se așază pe o bancă pentru a se odihni. După o perioadă intensă de activitate, și-a dat seama că are nevoie de o pauză. Întinsă pe toată banca, își spune:

– Ce eficientă am fost astăzi! Am reușit să îmi ating toate obiectivele, dar am avut grijă să respect normele de igienă: am avut grijă de sănătatea corpului, am mâncat alimente sănătoase pentru a avea energie, m-am așezat pe o suprafață curată, amplasată spre lumină, am lucrat într-un spațiu cu aer curat, am scăpat de emoțiile neplăcute și am alternat momentele de activitate intensă cu cele de pauză.

Auzind-o, banca îi răspunde:

– Mă bucur că și eu îți pot fi de folos! Știi, când simți nevoia să mă vizitezi, și eu îți pot oferi informații noi!

– Îți mulțumesc foarte mult!



1

Ce norme de igienă ar trebui să respectăm în învățare pentru a fi eficienți?

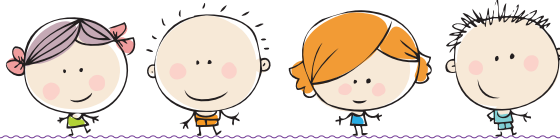
2

În ce constă sănătatea corpului? Dar sănătatea minții?

3

De ce este importantă alternarea momentelor de activitate intensă cu pauzele?

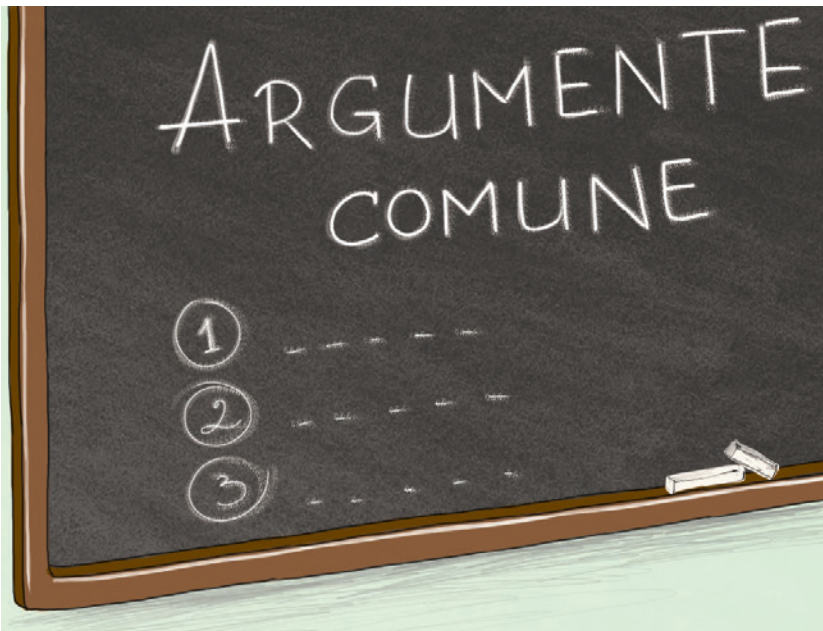
APLICĂM ȘI EXERSĂM

**1. Lucrăm individual**

Gândește-te la următoarea situație: trebuie să îți faci temele, dar observi că pe biroul tău și în dulapul cu lucrurile pentru școală este foarte mare dezordine. Crezi că aceste probleme te vor împiedica să fii eficient în rezolvarea temelor? Cum vei proceda?

2. Lucrăm în perechi

Realizează un **interviu** cu un coleg de clasă despre normele de igienă necesare pentru o învățare eficientă, cu efecte pozitive asupra corpului și minții. Pregătește două întrebări pe care le vei adresa în timpul interviului.

**3. Lucrăm în echipă**

Pregățiți, în echipe de trei elevi, o scurtă prezentare despre importanța respectării normelor de igienă în învățare. Notați pe un fluturaș din hârtie colorată trei argumente comune ale echipei. Distribuți în clasă fluturașii completați și identificați argumentele comune ale întregii clase. Completați-le pe tabla clasei.

EXPERIMENTĂM
ȘI NE JUCĂM

► Transpuneți într-un **joc de rol** și găsiți soluții pentru următoarea situație: copiii clasei a II-a A s-au întors de la ora de educație fizică. În sala lor de clasă este mare dezordine: uniforme, ghiozdane, coperte desprinse de la cărți și caiete împrăștiate peste tot.

ȘTIAȚI CĂ?

Pauzele te ajută să îți reîmprospătezi mintea, să îți recuperezi resursele mentale și să devii mai creativ.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrie în jurnalul tău de călătorie despre importanța respectării unor norme de igienă în învățare. Completează, în tabelul de mai jos, patru răspunsuri la întrebarea:

De ce este important să respectăm anumite norme de igienă în învățare?

1.

2.

3.

4.



NE IMAGINĂM



Imaginează-ți că ar trebui să vorbești în fața unui grup de colegi din altă clasă despre importanța învățării într-un context fizic și emoțional potrivit. Notează, pe o coală de tip flipchart, trei idei pe care le-ai introduce în discursul tău (se vor utiliza coli de tip flipchart, markere colorate).

MIC DICȚIONAR

eficient - care produce efectul pe care îl dorim.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Din copilărie, oamenii învață despre importanța unor norme de igienă pentru sănătate și învățare. Pentru menținerea sănătății corpului sunt necesare: îngrijirea corporală, alimentația corectă și echilibrată, efectuarea unor activități fizice, protejarea corpului de boli, păstrarea curățeniei și desfășurarea activităților în locuri bine aerisite, cu acces la surse de lumină naturală. Pentru menținerea sănătății minții sunt necesare: alternarea momentelor de activitate cu cele de pauză, alternarea activităților dificile cu cele plăcute (relaxante) și eliminarea surselor de zgomot. Dacă suntem sănătoși putem învăța mai bine.

Normele de igienă și relațiile cu ceilalți

Importanța normelor de igienă pentru relațiile cu ceilalți

Zarvă mare

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Se aude clopoțelul. În curtea școlii este zarvă mare. Copiii aleargă, strigă, se joacă. După orele de curs solicitante, au nevoie să se relaxeze. Într-un colț, o fetiță stă supărată. Doamna învățătoare se apropie de ea:

– Draga mea, s-a întâmplat ceva?

– Nu îmi dau seama, este atât de multă veselie în jurul meu, dar nimeni nu vrea să se joace cu mine. Cred că ceilalți nici măcar nu au observat că sunt aici.

– Am văzut că și în pauza trecută ai stat singură. Hai! Mai ai trei minute din această pauză pentru a te juca și tu cu ei!

Fetița și-a coborât privirea la rochița ei pătată și la pantofiorii murdari. A rămas adâncită în gândurile sale care se amestecau cu zgomotul din jur.



1

De ce crezi că era supărată fetița?

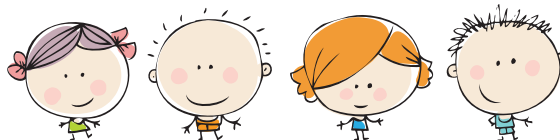
2

Care sunt motivele pentru care ceilalți copii refuzau să se joace cu ea?

3

Ce ar fi trebuit să facă fetița înainte să plece de acasă?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



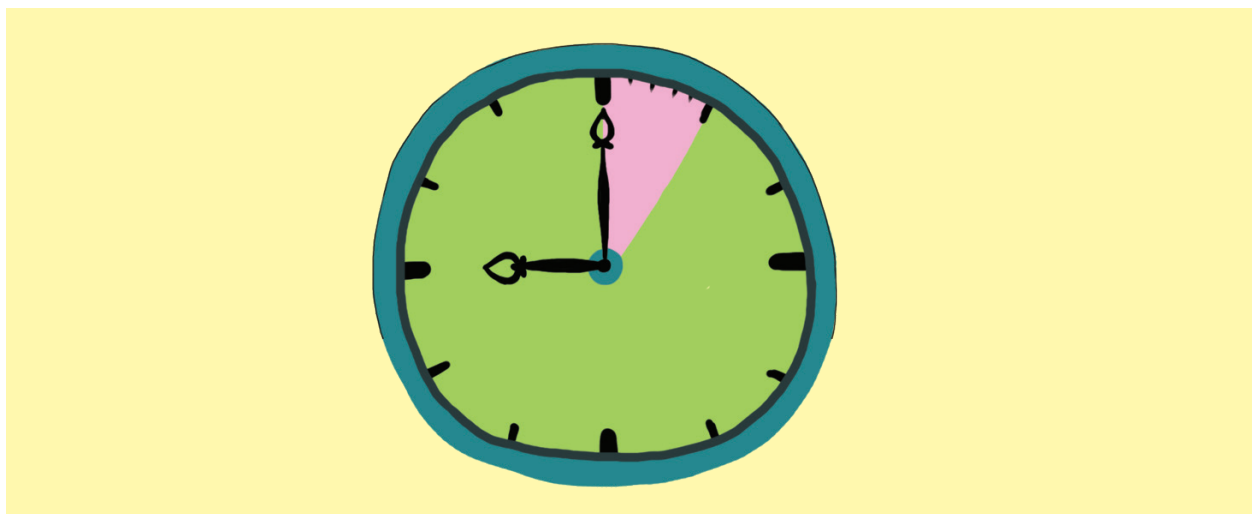
1. Lucrăm individual

Gândește-te la o normă de igienă pe care consideri că dacă o respecti, contribui și la sănătatea celorlalți. Reprezintă această normă printr-un desen (se vor utiliza coli de hârtie, creioane colorate sau carioci).

Păstrează acest desen pentru **portofoliul** tău.

2. Lucrăm în perechi

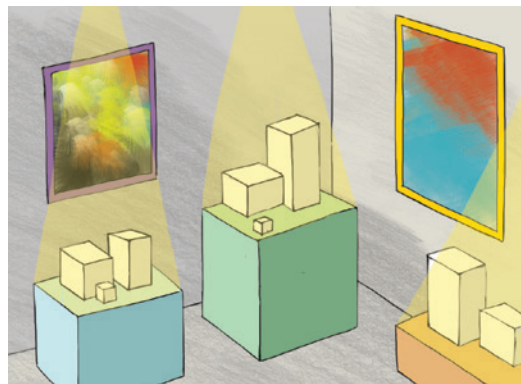
Discutați în perechi, pe durata a cinci minute, despre cum ați putea să convingeți un coleg de clasă care nu respectă normele de igienă să își schimbe comportamentul. Evidențiați efectele pozitive ale respectării acestor norme de igienă pentru voi toți. Notați în caietele voastre ideile pe care le considerați cele mai bune.



3. Lucrăm în echipă

Alcătuți, în echipe de patru elevi, o listă cu acțiuni prin care părinții, profesorii, colegii de clasă sau medicul te ajută să fii sănătos. Realizați o machetă prin care să reprezentați acțiunile incluse în această listă (se vor utiliza polistiren, bețe de lemn, materiale textile, foi colorate pentru mesaje).

Realizați o expoziție pe holul școlii. Invitați-i pe părinți și profesori.





REFLECTĂM ȘI NOTĂM



Scrive în jurnalul tău de călătorie despre efectele pozitive ale faptului că atunci când ești bolnav rămâi acasă pentru a te trata. Notează ce le vei spune colegilor despre perioada prin care ai trecut și despre ceea ce te-a ajutat mai mult să te însănătoșești.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

► Transpune într-un **joc de rol** o situație din viața reală pentru a demonstra că respectarea normelor de igienă te ajută să ai relații de prietenie cu ceilalți.

MIC DICȚIONAR

a se relaxa - a se odihni, a lua o pauză;

responsabil - persoană răspunzătoare de un lucru sau un fapt.



NE IMAGINĂM

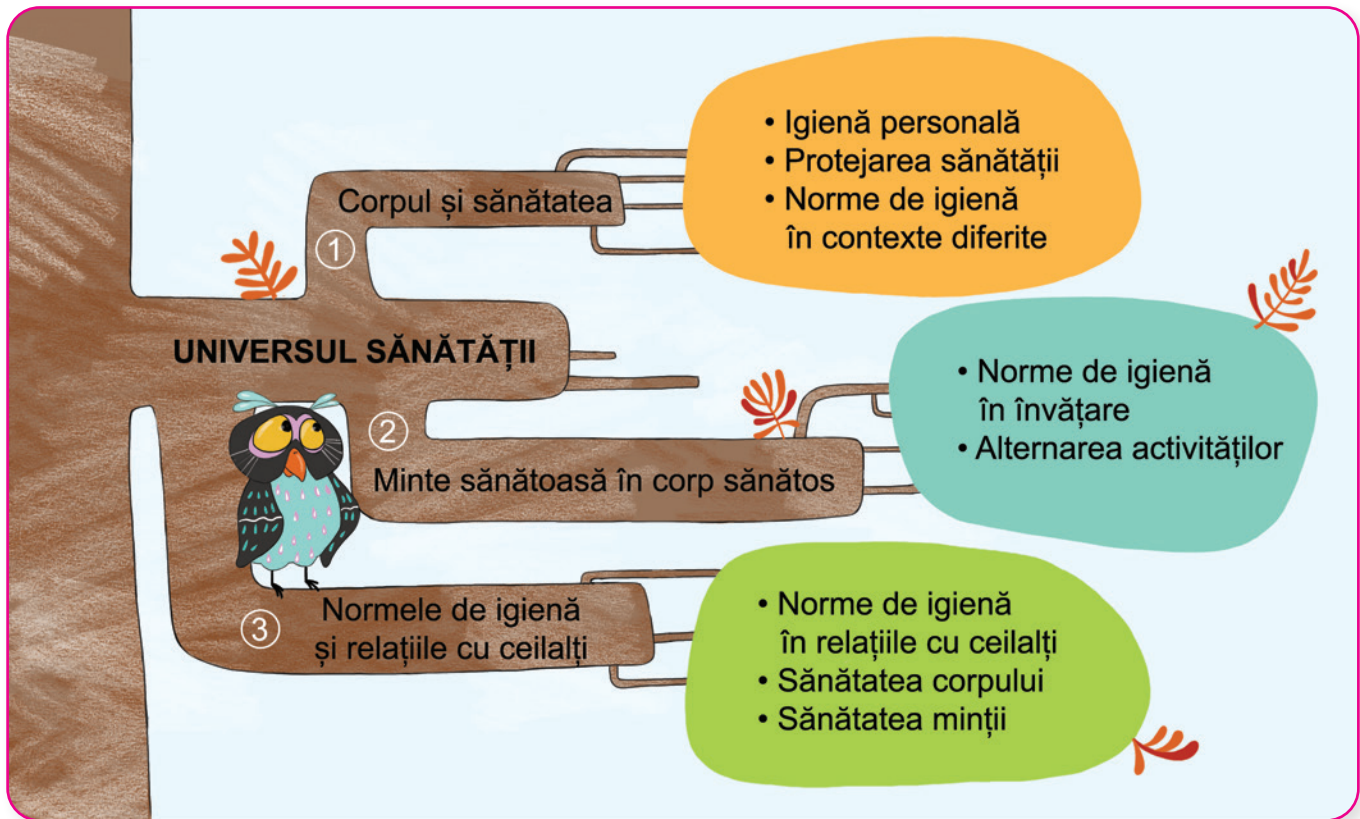
Realizează un **afiș** în care să introduci un mesaj publicitar pentru promovarea imaginii sănătății ca urmare a păstrării unor norme de igienă în relațiile cu ceilalți. Poți să o asociezi cu orice obiect, ființă, animal pe care îl cunoști (se vor putea utiliza extrase din ziare sau reviste, materiale din natură, foarfece, lipici etc.).



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Viața noastră nu este doar una personală, ci și una socială. De aceea, atunci când avem grijă de sănătatea noastră, ne gândim și la sănătatea celorlalți. Prin respectarea normelor de igienă în familie, în clasă sau în societate, ne protejăm de boli și suntem acceptați cu ușurință în relațiile cu ceilalți. Relațiile armonioase cu persoanele din jur ne ajută să avem o minte sănătoasă.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Respectarea igienei corporale contribuie la menținerea sănătății.

b. Sănătatea personală nu afectează sănătatea celorlalți.

c. Este important să respectăm normele de igienă în medii diferite.

d. Când îngrijim spațiile din jurul nostru suntem mai sănătoși.

e. Nu este important echilibrul dintre sănătatea corpului și cea a minții.

Răspunsurile corecte: a. - A, b. - F, c. - A, d. - A, e. - F

2. Care sunt principalele norme de igienă care contribuie la menținerea sănătății? Realizează o listă a acestora și descrie rezultatele pe care le poți obține dacă le respecti.

3. Oferă un exemplu de situație în care respectarea unei norme de igienă a determinat menținerea sănătății corporale.

4. Proiect în familie

Realizează împreună cu familia ta un poster cu mesaje privind menținerea sănătății. Pregătește apoi o scurtă prezentare despre acest subiect.

UNITATEA 5

Explorăm universul comunicării

Domeniu: Dezvoltare emoțională și socială
Subdomeniu: Comunicare școlară eficientă

Elemente de ascultare activă: contact vizual, postură, voce (intonație, accent).

Competențe specifice: 2.2., 2.3.



Ochii te ajută să comunici

Elemente de ascultare activă: contact vizual

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Să ne jucăm împreună!

Ana a ajuns de câteva minute în parc și o vede pe colega ei, Maria, ținând în brațe un bebeluș de jucărie. Ana se gândește că ar fi plăcut să se joace împreună. Ea se apropie de Maria, o privește în ochi și îi spune pe un ton prietenos:

– Bună, îmi place cum te joci! Aș putea să mă joc și eu cu tine?

– Bună! răspunde Maria, ridicând privirea către Ana. Mă joc de-a mama și copilul. Ai și tu un cărucior și un bebeluș de jucărie?

– Nu, răspunde Ana. De ce mă întrebi?

– Mă gândesc cum am putea să ne jucăm împreună. Uite, tu ai putea fi bunica venită în vizită.

– E o idee foarte buna! Aș putea scoate bebelușul la plimbare, în timp ce tu faci de mâncare pentru el. Uite, eu am trusa de bucătărie. Ce părere ai?

– Minunat! Mă bucur că ne putem juca împreună! Jocul este mai interesant! Cele două fetițe se privesc încântate.



1

Cum poți descrie dialogul dintre cele două fetițe?

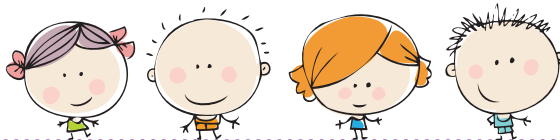
2

Cum au stabilit ele jocul pe care îl vor juca?

3

Cum le-a ajutat să comunice faptul că s-au privit în ochi?

APLICĂM ȘI EXERSĂM

**1. Lucrăm individual**

Gândește-te că trebuie să-i spui mamei tale că vei merge la teatru împreună cu colegii de clasă și doamna învățătoare. Cum faci să te asiguri că ea înțelege ce-i spui, în situația în care mama vorbește la telefon în bucătărie, cu spatele la tine, pregătind în același timp o prăjitură?

2. Lucrăm în perechi

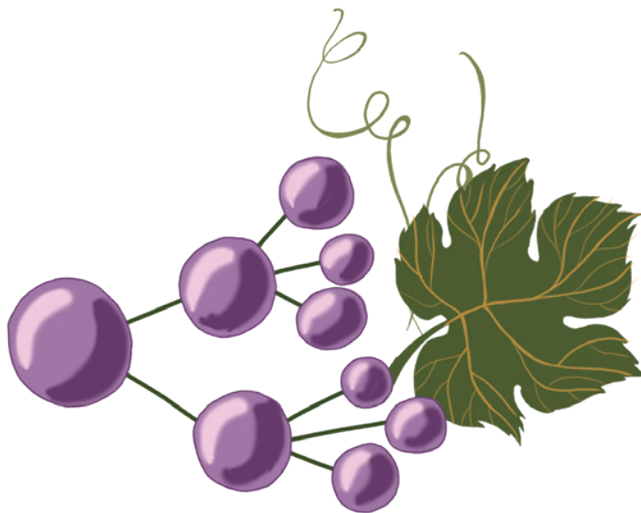
Transpune într-un **joc de rol** cu un coleg dialogul dintre tine și mama ta despre ieșirea la teatru. Dialogați o dată realizând contact vizual și o dată fără contact vizual. Discutați despre cum v-ați simțit în fiecare dintre cele două situații.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în două echipe gândiți-vă la elementele necesare unei comunicări eficiente. Fiecare echipă va nota într-un ciorchine rolurile pe care le jucăm atunci când comunicăm și regulile pe care trebuie să le îndeplinim în fiecare rol pentru a avea o comunicare eficientă.

La final realizați un astfel de ciorchine la tablă, sintetizând munca întregii clase.

Transcrieți pe o foaie ciorchinele de pe tablă și păstrați acest desen pentru **portofoliul** vostru.





EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

Fiecare elev va avea la dispoziție o foaie de hârtie și va urma cu ochii închiși, fără să aibă posibilitatea de a pune întrebări, următoarele instrucțiuni date de doamna învățătoare:

- ▶ Împăturiți foaia de hârtie!
- ▶ Rupeți colțul de sus al foii!
- ▶ Împăturiți din nou hârtia!
- ▶ Rupeți colțul de jos al foii!

Deschideți ochii, despăturiți foaia de hârtie și observați dacă toate foile arată la fel. De ce credeți că arată diferit? Dacă exercițiul s-ar fi desfășurat cu ochii deschiși, credeți că lucrurile ar fi fost diferite?



NE IMAGINĂM

Asalt de idei! Împărțiți în trei echipe, imaginați-vă cum ar comunica ființele de pe o planetă foarte apropiată de Soare, ai cărei locuitori trebuie să-și acopere ochii în permanență cu ochelari de soare pentru a nu le fi afectată vederea. Ce soluții ar găsi pentru a comunica eficient? Scrieți sau reprezentați într-un desen aceste soluții. Prezentați-le apoi întregii clase.

DAȚI FRĂU LIBER
IMAGINAȚIEI!

NU CRITICAȚI IDEILE
CELORLALȚI!

Țineți
cont de
următoarele
reguli:

PRELUAȚI IDEILE CELORLALȚI,
DAR DEZVOLTAȚI-LE!

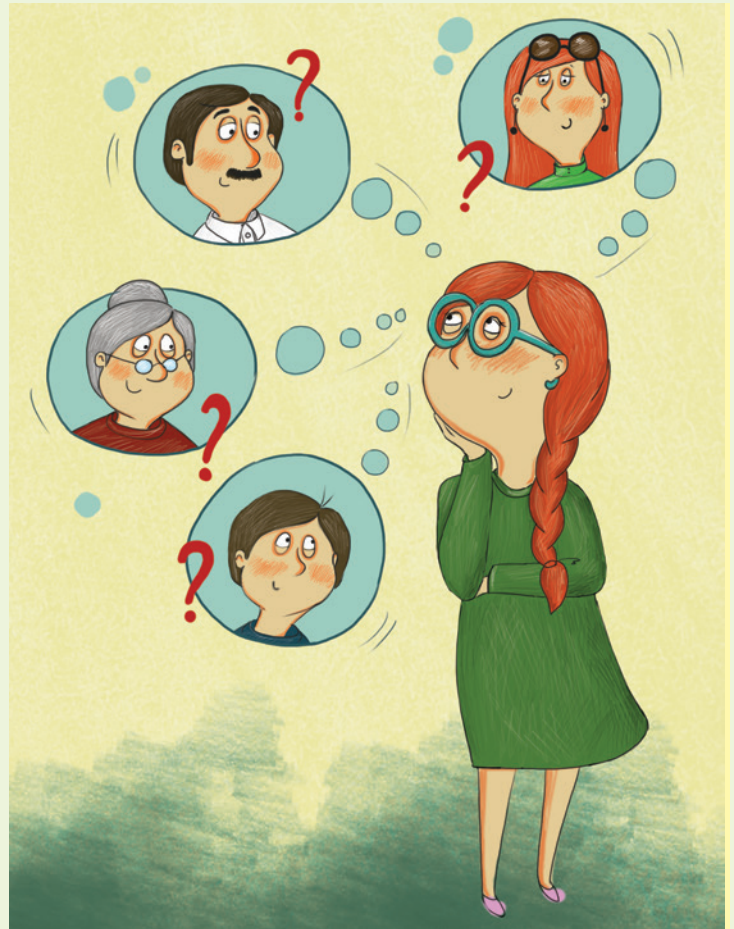
EMITETI CÂT MAI
MULTE IDEI!



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Realizează un **Jurnal cu dublă intrare** în care să notezi persoanele cu care ai observat că ai o bună comunicare și cauzele care crezi că o determină.

Persoana	Din ce cauză comunicăm atât de bine



ȘTIAȚI CĂ?

Oamenii au inventat și alte limbaje decât limbajul vorbit. De exemplu, persoanele care nu aud și nu pot vorbi comunică prin limbajul semnelor, în timp ce pentru persoanele nevăzătoare s-a inventat sistemul de scriere Braille în care literele sunt alcătuite din puncte ieșite în relief care pot fi pipăite cu degetele.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Pentru a comunica, oamenii vorbesc, scriu, transmit mesaje prin intonația vocii, expresia feței și prin postura corpului. Pentru a comunica eficient este nevoie să transmitem un mesaj clar și corect și să facem un efort de a asculta și a înțelege ce ne transmite persoana cu care comunicăm. Aceste roluri se schimbă rând pe rând și fac posibil schimbul de informații. Atunci când primim un mesaj este important să ascultăm activ persoana cu care comunicăm, adică să o privim în ochi, să avem o postură a corpului care să arate interesul nostru și să folosim o tonalitate potrivită a vocii.

Corpul și vocea te ajută să comunici

Elemente de ascultare activă: postură, voce (intonație, accent)

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Ce crezi că s-a întâmplat? Cum se simte fetița? De unde ți-ai dat seama cum se simte?



Crezi că fetița este atentă la ceea ce îi spune băiatul? Cum ți-ai dat seama de acest lucru?

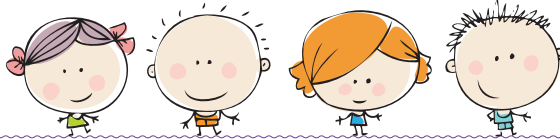


Cum crezi că este vocea copilului care cere mașinuța? Care crezi că este răspunsul celuilalt copil?



Cum crezi că este vocea mamei? Ce reacție crezi că are bebelușul la auzul vocii mamei?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la înțelesul următoarelor expresii: voce caldă, voce spartă, voce ascuțită, voce groasă. Scrie și alte expresii care se referă la voce.

2. Lucrăm în perechi

Analizează împreună cu un coleg mesajul pe care îl înțelegeți din următoarele situații:

- ▶ Ema vorbește în șoaptă.
- ▶ Andrei țipă și dă din mâini și din picioare.
- ▶ Eva vorbește ținând ochii în pământ.
- ▶ Vlad își freacă mâinile și are obrații roșii.
- ▶ Angela ține spatele drept și vorbește pe un ton potrivit, privind în ochii persoanei cu care discută.
- ▶ Tudor sare, aleargă de colo-colo, ochii îi sunt strălucitori și are un zâmbet pe față.

Discutați cu ceilalți colegi de clasă concluziile la care ați ajuns voi.

3. Lucrăm în echipă

Vizionați prima parte a filmului de desene animate „Bambi” și urmăriți felul în care comunică mama și puiul ei. Împărțiți în două echipe, identificați și descrieți elementele care indică ascultarea activă la mamă și la Bambi. Completați la tablă următorul tabel.



Elementele ascultării active	Mamă	Bambi
Contact vizual		
Postură		
Voce		



NE IMAGINĂM



Desenează doi copii care se ceartă din cauza unei jucării. Fii atent la poziția corpului lor și la expresiile fețelor. Desenează aceiași copii jucându-se împreună cu jucăria respectivă. Imaginează-ți dialogul dintre ei în fiecare dintre cele două situații și scrie-l sub imaginea corespunzătoare.

Păstrează acest material pentru **portofoliul** tău.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



Într-un bol se află mai multe bilețele pe care vor fi scrise denumiri de animale. Un copil va începe jocul extrăgând un bilețel și mimând ce face animalul de pe bilețelul extras. Copilul care va ghici despre ce animal este vorba va ieși în față și va continua jocul.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Amintește-ți o situație în care a trebuit să transmiți un mesaj unei persoane aflate la distanță și nu era potrivit să strigi. Cum ai procedat? Notează aceste lucruri în jurnalul tău de călătorie.

ȘTIAȚI CĂ?

Există spectacole în care artiștii transmit emoții și acțiuni doar prin limbajul corpului. De exemplu, spectacolele de balet și de dans. De asemenea, cântăreții transmit emoții prin voce: timbrul vocii, volumul vocii.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Oamenii comunică nu doar cu ajutorul cuvintelor. În afară de cuvinte, atunci când transmitem un mesaj sunt importante limbajul corpului (gesturile pe care le facem cu mâinile și picioarele, expresia feței, postura) și variațiile pe care le are vocea noastră (timbrul vocii, tonul, volumul, pauzele din vorbire).

Inamicii comunicării eficiente

Elemente de ascultare activă: contact vizual, postură, voce (intonație, accent)

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Rudi este o ciocănitore obișnuită să spună multe lucruri răutăcioase și să critice pe toată lumea. Pentru a înțelege mai bine ce vreau să spun, iată câteva exemple:

Într-o dimineață, Rudi s-a întâlnit în drum spre școală cu colega ei de clasă, veverița Mira. Cum a văzut-o, Rudi i-a spus pe un ton răutăcios:

- Nu cred că te vei descurca la testul de astăzi de la matematică, așa nătăfleată cum ești!

Mira a plecat capul, abia stăpânindu-și lacrimile.

În altă zi, Buru, purcelul mistreț, a venit să-i povestească ceva lui Rudi, însă aceasta a început să bată din picior plictisită, să privească în altă parte și să-i spună în cele din urmă:

- Nu mă interesează poveștile tale plictisitoare!

Jignit și nedumerit, Buru s-a întors în banca lui.

Rudi, ciocănitorea



1

Ce părere ai despre cuvintele pe care le folosește Rudi?

2

Cum ai descrie limbajul corpului și tonul vocii ei?

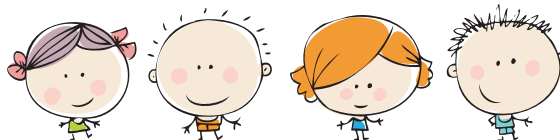
3

Cum se simt celelalte animale atunci când Rudi le vorbește astfel?

4

Crezi că Rudi ascultă activ ceea ce îi transmit animalele? Argumentează.

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la ultima ceartă cu prietenul tău și analizează felul în care ați comunicat atunci. Ce inamici ai comunicării v-au împiedicat să găsiți o soluție? Cum ai proceda acum dacă ai fi în aceeași situație? Notează aceste idei și păstrează acest material în **portofoliul** tău.



2. Lucrăm în perechi

Împreună cu un coleg pregătiți întrebările pentru un **interviu** pe care l-ați lua în calitate de jurnaliști unui expert în ascultarea activă. Pregătiți cel puțin trei întrebări și apoi transpuneți această situație într-un **joc de rol**.

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în două echipe, modificați dialogurile dintre Rudi și celelalte animale, astfel încât Rudi să aibă o comunicare respectuoasă și eficientă cu colegii ei. Folosiți toate elementele ascultării active.

Fiecare echipă va prezenta în fața clasei unul dintre cele două dialoguri sub forma unor **jocuri de rol**.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

▶ Împărțiți în două echipe jucați următorul joc:

Membrii echipei numărul 1 vor extrage rând pe rând dintr-un bol mesaje care blochează comunicarea. Membrii echipei numărul 2 vor reformula acele mesaje, astfel încât ele să transmită sprijin și încurajare și să faciliteze ascultarea activă. După câteva bilețele, cele două echipe vor putea face schimb de roluri.

Mesaje care blochează comunicarea:

- ▶ Niciodată nu ești atent!
- ▶ Ce idee proastă ai avut!
- ▶ Ești pur și simplu nătăfleş!
- ▶ Cum ai putut să spui așa o prostie?!
- ▶ Ești campionul răspunsurilor greșite!
- ▶ De ce nu ești în stare să faci și tu ceva bun, măcar o dată?!
- ▶ Fă imediat cum spun eu!
- ▶ Nu mă interesezi absolut deloc!



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți o clasă de elevi în care jumătate dintre ei și-au pierdut capacitatea de a vedea, iar cealaltă jumătate și-a pierdut capacitatea de a asculta. Descrie ce dificultăți ar apărea atunci când elevii din această clasă ar încerca să comunice: cum ar comunica doi copii care nu pot să asculte? Dar doi colegi care nu au capacitatea de a vedea? Poți să-ți imagi-nezi și alte situații.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

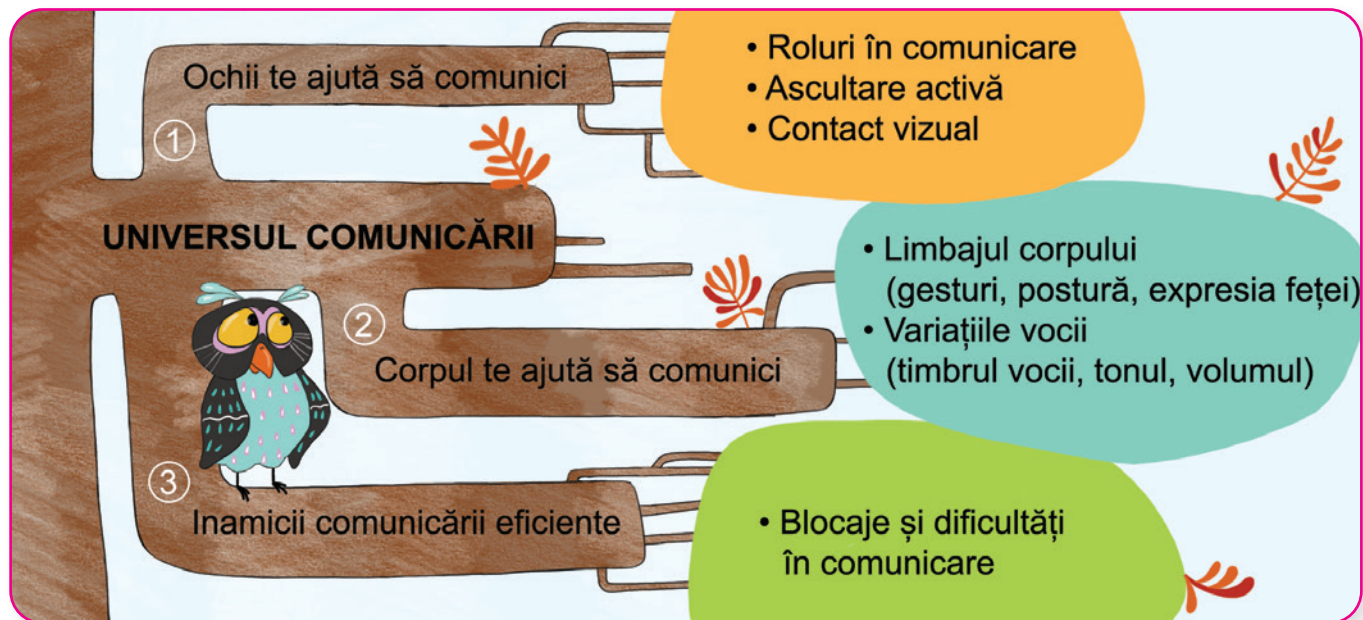
Gândește-te la o persoană care te ceartă foarte mult și notează în jurnalul tău un mesaj prin care îi comunicăm cum te simți în acele situații.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

În comunicare pot interveni blocaje sau dificultăți atunci când suntem amenințați, criticați, etichetați, ironizați. De asemenea, comunicarea se desfășoară cu dificultate sau se întrerupe atunci când lipsește ascultarea activă: persoanele care comunică nu au contact vizual, postura și vocea nu sunt adecvate.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Pentru a comunica avem nevoie doar de cuvinte.

b. Vocea șoptită, corpul aplecat și lipsa contactului vizual ne indică o persoană timidă.

c. Atunci când criticăm o persoană, aceasta are emoții plăcute.

d. Corpul nostru ne ajută să comunicăm.

e. Persoanele apropiate ar trebui să ghicească ceea ce dorim, fără să mai fie nevoie ca noi să le spunem.

Răspunsurile corecte: a. - F, b. - A, c. - F, d. - A, e. - F

2. Amintește-ți poveștile din această unitate și discută cu colegii tăi despre felul în care au comunicat personajele între ele, făcând diferența între modalitățile eficiente de comunicare și inamicii comunicării eficiente.

3. Enumeră cel puțin trei lucruri pe care le-ai învățat parcurgând activitățile din această unitate și felul în care le aplici în viața de zi cu zi.

4. Proiect în familie

Realizează, împreună cu familia ta, următorul experiment: timp de o jumătate de oră comunicați exclusiv prin semne, după care altă jumătate de oră comunicați doar prin mesaje scrise. Discutați apoi despre dificultățile pe care le-ați întâmpinat și despre felul în care ați putea comunica zilnic mai eficient. Împărtășiți și colegilor de clasă concluziile desprinse din acest experiment.

UNITATEA 6

Explorăm universul planificării timpului

Domeniu: Aspecte specifice ale organizării învățării și pregătirii pentru viață la școlarul mic
Subdomeniu: Rutine și sarcini de lucru

Cum folosim timpul? Program zilnic de lucru, Alternanța efort/relaxare (timp de lucru/timp liber)
Importanța timpului în învățare.

Competențe specifice: 3.1.

Să continuăm călătoria în universul cunoașterii și dezvoltării personale!
Haideți să explorăm universul planificării timpului!



⑥ Explorăm universul planificării timpului

CIBI



Tu și programul unei zile

Cum folosim timpul? Program zilnic de lucru

CITIM ȘI
DISCUTĂM



O zi... 24 de ore

Întineric... Din scorbura sa, veverița privește uimită împrejurimile. Așteaptă cu nerăbdare să răsară soarele pentru a pleca la școală. Își admiră ghiozdanul gata făcut și se gândește că va urma o zi plină.

După ce a mâncat, a pornit spre școală în compania vrăbiuțelor. Pe drum, și-a salutat prietenii din pădure: Bursucel, Bufnița și Căprioară. Le-a promis că se vor juca la întoarcere.

Ziua de școală a decurs minunat! S-a întors bucuroasă acasă. Mama Veverița o întrebă:

- Cum a fost astăzi la școală?

- Minunat! Am învățat multe lucruri deosebite!

- Mă bucur! Umerașele pentru haine te așteaptă. Te poți schimba, spăla și apoi... te rog să vii la masă!

După ce a mâncat, veverița s-a odihnit puțin, apoi s-a apucat de teme. S-a alăturat prietenilor săi care o așteptau cu nerăbdare la joacă. Pe înserat, au revenit în casele lor. Luna le mângâia ușor pleoapele adormite.

O zi minunată! O zi...cât 24 de ore!



1

Ce activități a avut în acea zi veverița?

2

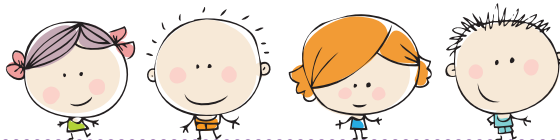
Ce crezi despre felul în care veverița își organizează timpul după venirea de la școală?

3

Ce s-ar întâmpla dacă veverița nu ar aloca timp pentru odihnă, teme sau joacă?



APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Timpul este prietenul tău dacă știi să îl organizezi! Notează în tabelul de mai jos programul unei zile obișnuite din viața ta. Specifică intervalul orar și activitățile pe care le faci pe parcursul unei zile.

Ziua	Interval orar	Activitatea

Analizează tabelul realizat și gândește-te la obiectivele pe care ți le-ai propus în ziua respectivă.

Păstrează acest tabel cu programul zilnic pentru **portofoliul** tău.

2. Lucrăm în perechi

Prezintă colegului tău de bancă sau unui coleg din clasă programul tău zilnic. Povestește-i despre aspecte precum:

- ▶ ordinea și durata activităților pe care le-ai realizat;
- ▶ frecvența acestora;
- ▶ obiectivele pe care ți le-ai propus și gradul de îndeplinire a acestora;
- ▶ gradul de dificultate al fiecărei activități și preferința pentru anumite activități.



3. Lucrăm în echipă

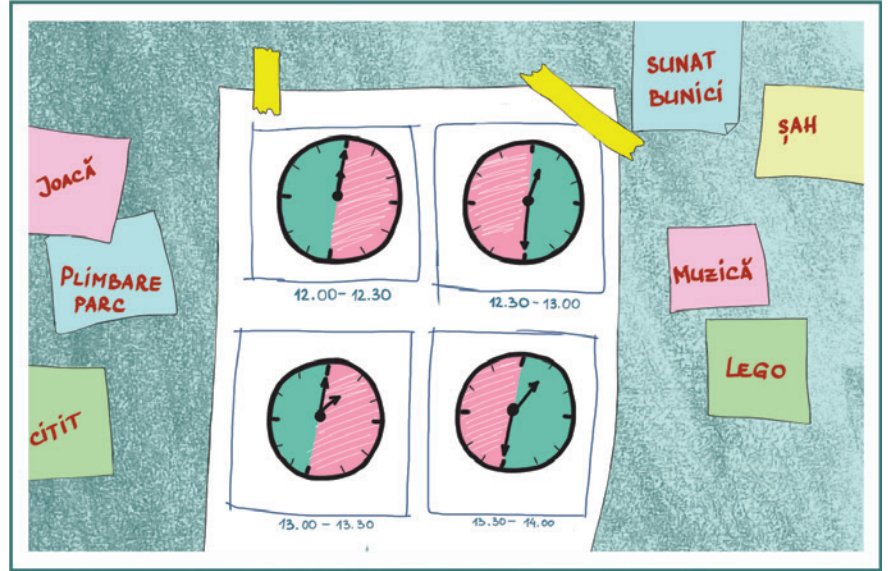
Gândiți-vă la cel mai bun program al unei zile. Realizați-l împreună cu colegii din echipă și pregătiți o scurtă prezentare pentru întreaga clasă. Înainte de prezentare, completați propozițiile de mai jos:

- ▶ Pentru a ne atinge obiectivele propuse ar fi bine să.....
- ▶ În programul zilnic este bine să alternăm.....
- ▶ Când o activitate este mai dificilă, îmi propun să programez un interval orar mai.....



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

► Imaginează-ți că ești liderul grupului tău de joacă! Transmite-le prietenilor tăi printr-un **joc de rol** ceea ce ați putea să faceți pe durata a două ore pentru a vă relaxa într-un mod cât mai plăcut. Realizează un desen în care să reprezinți ceea ce ați putea face în fiecare jumătate de oră.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrie în jurnalul tău de călătorie tot ceea ce consideri că este mai important atunci când îți planifici timpul unei zile. Poți scrie despre activitățile pe care le faci, despre nevoia de a alterna plăcutul cu utilul, despre satisfacția pe care o ai la sfârșitul zilei, atunci când ți-ai atins obiectivele propuse.

MIC DICȚIONAR

rutine zilnice - activități de tipul: schimbat, spălat, servirea mesei;

obiective - ceea ce îți propui să realizezi.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că vorbești cu Timpul și că ai putea să îi ceri mai multe ore pentru activitățile tale plăcute dintr-o zi. Ce i-ai spune? Realizează un dialog între tine și Timp!



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Timpul unei zile este de 24 de ore. Este foarte important să îl folosim cât mai eficient pentru a putea realiza ceea ce ne-am propus. Planificarea activităților unei zile poate fi realizată astfel: pentru somn se pot alocă 10-12 ore, pentru programul școlar și efectuarea temelor se pot alocă 6 ore, pentru activitățile recreative putem alocă 3-4 ore, iar pentru activitățile de rutină (igienă personală, servirea mesei) putem petrece 1-2 ore. Respectarea unui program ne ajută să fim mai organizați și ne menține sănătoși.

Tu și programul săptămânal

Importanța timpului în învățare

Săptămâna

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Zilele trec una după alta. Adeseori, Mara se uită în calendar și se gândește la ceea ce are de făcut în ziua sau săptămâna care urmează.

Mama sa îi admiră acest comportament și o întreabă zilnic:

– Draga mea, ce planuri mari ai pentru această zi?

– Am planuri mici pentru fiecare zi, dar ele mă ajută să mă apropii de visuri mari!

– Mă bucur că ți-ai dat seama că visurile mari se îndeplinesc dacă ești organizată și faci eforturi pentru a atinge obiectivele zilei! Astăzi este luni și e un bun prilej pentru a-ți face planuri pentru fiecare zi a săptămânii.

– Da, deja am multe idei despre cum pot să îmi organizez săptămâna, astfel încât să mă apropii de visurile mele! îi răspunse Mara entuziasmată.

Mara începu să noteze în agenda sa programul săptămânii, alocând timp suficient fiecărei activități. Mama continua să o privească admirativ.



1

Ce făcea Mara la începutul fiecărei săptămâni?

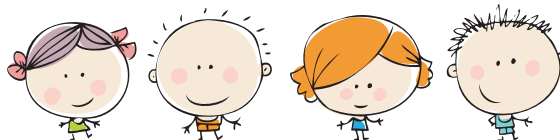
2

Cum își dădea seama fetița dacă a făcut un plan bun?

3

Care sunt aspectele apreciate de mama Marei la propria fiică?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Notează în tabelele de mai jos programul tău săptămânal.

Programul zilnic în timpul școlii	Intervale orare	Activitatea	Programul zilnic în timpul vacanței	Intervale orare	Activitatea
Luni			Luni		
Marti			Marti		
Miercuri			Miercuri		
Joi			Joi		
Vineri			Vineri		
Sâmbătă			Sâmbătă		
Duminică			Duminică		

Analizează cele două tabele completate și realizează o comparație între acestea. Ce asemănări ai identificat? Dar deosebiri?

Păstrează aceste tabele pentru **portofoliul** tău.

2. Lucrăm în perechi

Discută cu colegul tău de bancă sau cu un coleg din clasă despre programul tău săptămânal. Vă puteți adresa întrebări de tipul: Pentru ce activități alocăți mai mult timp? Pentru ce activități alocăți mai puțin timp? Cum ați învățat să nu alocăți nici prea mult, nici prea puțin timp pentru fiecare activitate?

3. Lucrăm în echipă

Asalt de idei! Realizați în echipe de cinci colegi cel mai bun program al unei săptămâni de tabără. Luați în considerare regulile generale de respectat în planificarea timpului. Pregătiți prezentarea pe o foaie comună (se vor utiliza coli de hârtie sau carton).

Țineți cont de următoarele reguli:

- DAȚI FRĂU LIBER IMAGINAȚIEI!
- PRELUAȚI IDEILE CELORLALȚI, DAR DEZVOLTAȚI-LE!
- EMITETI CÂT MAI MULTE IDEI!
- NU CRITICAȚI IDEILE CELORLALȚI!



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



► Realizează un interviu cu membrii familiei tale. Pregătește două întrebări privind programul săptămânal al acestora (care este orarul pe zile, ce activități realizează etc.). Discută cu un coleg despre programul săptămânal al părinților voștri și comparați-l cu programul vostru săptămânal. Ce ați observat?

MIC DICȚIONAR

plan - program de îndeplinit;

interval orar - durată cuprinsă între anumite ore.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrive în jurnalul tău de călătorie tot ceea ce consideri că este mai important atunci când îți planifici timpul pentru o săptămână.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că ar trebui să vorbești unui grup de colegi din clasa I despre importanța timpului în învățare. De exemplu, te poți gândi ce s-ar întâmpla dacă ai aloca prea puțin timp sau prea mult timp pentru învățare. Începe să notezi pe o foaie de hârtie o idee despre importanța timpului în învățare și invită-i pe ceilalți colegi să completeze (se va transmite foaia de hârtie de la un copil la altul până când se epuizează ideile).



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Planificarea programului unei săptămâni este foarte importantă pentru modul în care vom acționa. În primele cinci zile ale săptămânii includem programul școlar și planificăm intervalele orare pentru activitățile legate de efectuarea temelor, odihnă și relaxare sau cele de rutină (igienă personală, servirea mesei, somn). În zilele de weekend, programul poate să fie diferit în funcție de activitățile pe care le avem (activități personale sau activități realizate împreună cu familia). Putem include și activități care corespund intereselor și pasiunilor noastre. Există câteva reguli generale pentru planificarea programului unei săptămâni:

- Să alternăm activitățile plăcute, recreative cu cele care presupun efort;
- Să respectăm orele de trezire, de servire a mesei, de somn;
- Să alocăm corect timpul de care avem nevoie pentru fiecare activitate;
- Să evaluăm la sfârșitul săptămânii modul în care ne-am simțit atunci când am respectat programul zilnic, dar și atunci când am amânat realizarea unei activități.



Tu și timpul tău liber (weekend, vacanțe)

Alternanța efort/relaxare (timp de lucru/timp liber)

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Momente plăcute din viața noastră

În pădure este zarvă mare. Toate animalele fuseseră anunțate că urmează să se desfășoare un concurs pentru alegerea celor mai plăcute activități pentru timpul liber. Lista celor înscriși devenise de la o zi la alta tot mai lungă: veverița alesese să propună câteva activități artistice (confeccionarea din ghinde a unui șirag de mărgele), iepurele s-a gândit la un concurs de alergat, vrăbiuța a propus o activitate prin care trebuia parcurs un labirint pornind de la niște indicii, privighetoarea a propus o activitate muzicală (audiție, dar și concert vocal), lupul s-a gândit că ar fi bine dacă ar viziona împreună poveștile copilăriei în care el era personaj principal, ș.a.m.d.

Iată că a sosit momentul prezentării câștigătorilor. Președintele juriului, bufnița CIBI, a venit pentru a transmite rezultatele:

– Dragii mei, astăzi este o zi mare, dar și o zi câștigătoare pentru toți! Activitățile propuse de voi ne vor ajuta să petrecem minunat weekendurile și vacanțele care vor urma. Vă felicit pe toți și vă asigur de toată susținerea mea atunci când va sosi timpul să le organizați!

Toate animalele au început să aplaude cu entuziasm.



1

Ce activități pentru timpul liber au propus animalele care s-au înscris la concurs?

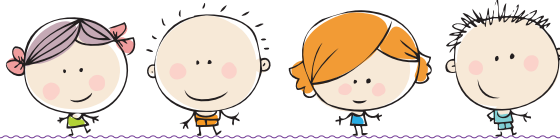
2

Pe care dintre aceste activități le-ai fi premiat tu, dacă erai în locul bufniței?

3

Ce alte activități ai propune dacă s-ar organiza un concurs asemănător în școala ta?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Notează activitățile pe care le faci în timpul liber. Bifează în dreptul fiecărei activități (pe orizontală) gradul de plăcere pe care îl ai atunci când o realizezi (plăcere foarte mică, plăcere mică, plăcere mare, plăcere foarte mare).

Activitate pentru timpul liber	Plăcere foarte mică de a o realiza	Plăcere mică de a o realiza	Plăcere mare de a o realiza	Plăcere foarte mare de a o realiza

Păstrează acest tabel pentru **portofoliul** tău.

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg din clasă despre activitățile pe care le faci în weekend. Notați în caiete activitățile comune pe care le realizați.

3. Lucrăm în echipă

Realizați în cadrul unor echipe de patru elevi programul unui weekend reușit. Pregătiți prezentarea pentru colegi sub forma unui **afiș**. Invitați colegii din celelalte grupe să facă aprecieri privind fiecare program realizat. În funcție de cât de mult le place, vor putea acorda de la 1* la 5* (1*- punctajul cel mai mic, 5*- punctajul cel mai mare).

Folosește tabelul de mai jos pentru a face aprecieri asupra programelor de weekend analizate:

Criterii de evaluare	Punctaj
Organizarea pe zile și intervale orare	
Atractivitatea sau plăcerea pentru desfășurarea activităților propuse	
Modul de prezentare sub forma afișului (aranjarea în pagină, originalitatea etc.)	



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



Alegeți o activitate din programul vostru de weekend sau de vacanță. Redați într-un **dialog al pălăriilor gânditoare** tot ceea ce ar trebui să planificați pentru a o putea îndeplini.

Pălăria albă - Informează - Ce știm despre activitatea aleasă din programul de weekend? Ce informații avem despre modul de realizare a acestei activități?

Pălăria neagră - Identifică greșelile - La ce riscuri ne putem expune dacă realizăm această activitate? Ce putem greși în modul de organizare a acestei activități?

Pălăria roșie - Spune ceea ce simte - Ce simți în legătură cu modul în care ai putea realiza această activitate de weekend? Ce stare crezi că vei avea după ce o vei realiza?

Pălăria verde - Generează idei noi - Cum altfel putem organiza această activitate? Ce alte activități plăcute am putea realiza?

Pălăria albastră - Concluzionează, clarifică, alege soluția finală - Care sunt modalitățile propuse pentru organizarea acestei activități de weekend? Putem să rezumăm punctele de vedere ale colegilor voștri privind modul de organizare a activității de weekend prezentate?

Pălăria galbenă - Aduce beneficii, este creativă - Care sunt beneficiile realizării acestei activități de weekend? Cum vom ajunge să realizăm cât mai atractiv această activitate?

ȘTIAȚI CĂ?

Momentele de relaxare planificate pentru weekend sau vacanțe reduc stresul. Reducerea stresului are efecte pozitive asupra sănătății și dezvoltării abilității de a învăța.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM



Scrive în jurnalul tău de călătorie tot ceea ce consideri că este mai important atunci când îți planifici timpul petrecut într-un weekend sau într-o vacanță.

MIC DICȚIONAR

a prioritiza - a alege în primul rând;

efort intelectual - efort care implică folosirea minții, a gândirii.



NE IMAGINĂM



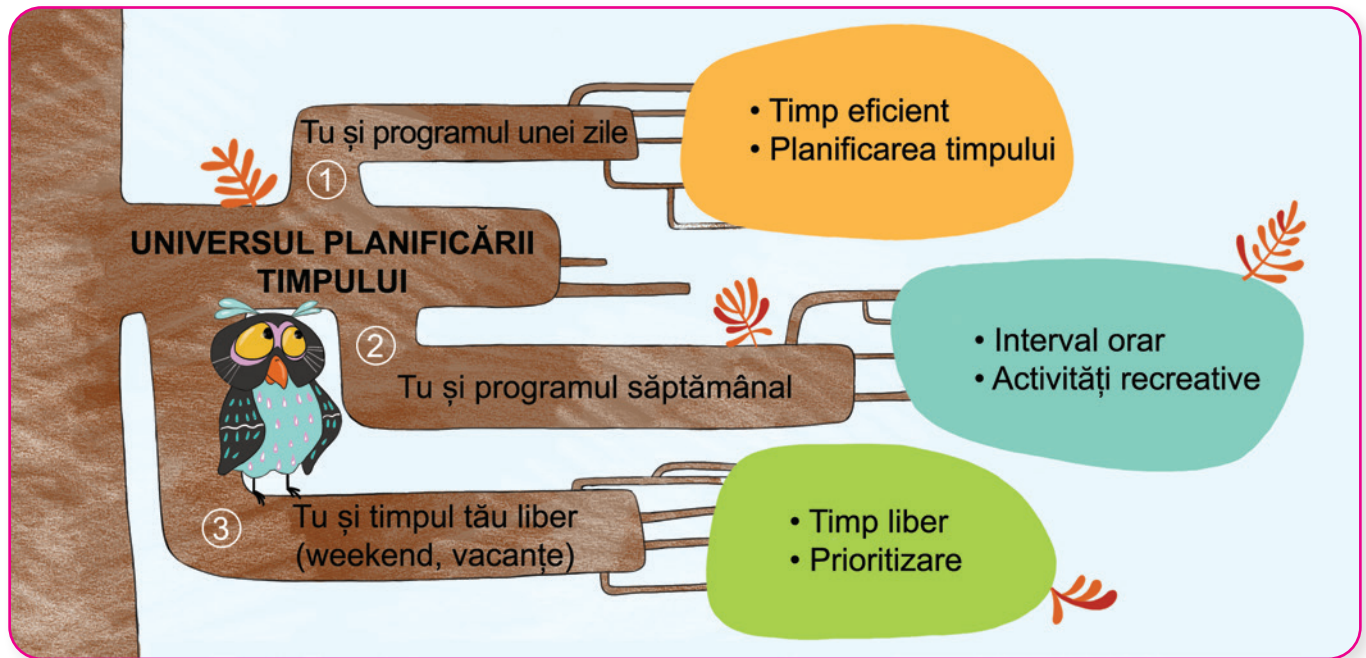
Este foarte important să alternăm activitățile care presupun efort (intelectual sau fizic) cu cele care presupun relaxare/odihnă. Alternarea activităților ne ajută să avem un echilibru în planificarea timpului nostru. Imaginează-ți un dialog între două personaje: EFORTUL și RELAXAREA. Construiește acest dialog astfel încât fiecare dintre cele două personaje să transmită celuilalt cel puțin trei sfaturi prețioase.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Planificarea programului din timpul liber ne ajută să ne valorificăm interesele și abilitățile. De asemenea, evaluarea acestor activități în funcție de cât de mult ne place să le realizăm ne ajută să le prioritizăm și să le realizăm în perioadele în care avem nevoie de relaxare. Alternarea activităților plăcute cu cele care sunt necesare (cu un caracter mai mare de obligativitate) ne permite să ne organizăm timpul cât mai eficient pentru a atinge obiectivele propuse.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Planificarea timpului ne ajută să obținem rezultatele dorite.

b. Programul unei săptămâni este aproape identic cu cel al unui weekend.

c. Este important să alternăm activitățile plăcute cu cele care necesită un efort mai mare din partea noastră.

d. Când ne planificăm timpul ar trebui să ne raportăm la obiectivele noastre și la ceea ce este important pentru noi.

e. Planificarea timpului liber este mai puțin importantă decât cea a timpului școlar.

Răspunsurile corecte: a. - A, b. - F, c. - A, d. - A, e. - F

2. Care sunt principalele condiții pentru o bună planificare a timpului? Realizează o listă a acestora și descrie rezultatele pe care le poți obține dacă le respecti.

3. Oferă un exemplu de situație în care ai obținut rezultatele dorite ca urmare a unei planificări eficiente a timpului. Ce consideri că te-a ajutat cel mai mult?

4. Proiect în familie

Realizează împreună cu familia programul pe zile pentru o vacanță reușită (cu durata de cinci zile). Pregătește o scurtă prezentare a activităților pe care le-ați planificat împreună, menționând dacă ați descoperit idei, nevoi și interese comune.

UNITATEA 7

Explorăm universul învățării

Domeniu: Aspecte specifice ale organizării învățării și pregătirii pentru viață la școlarul mic
Subdomeniu: Abilități și atitudini de învățare

Condițiile învățării: factori favorizanți/resurse, factori de stres/obstacole (instrumente, persoane, contexte).

Competențe specifice: 3.2.

Să continuăm
călătoria în universul
cunoașterii și
dezvoltării personale!
Haideți să explorăm
universul învățării!

7 Explorăm
universul
învățării

CIBI



Învățarea – comoară neprețuită

Condițiile învățării: resurse

Învățarea – un diamant

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Sofia ne-a invitat într-o călătorie magică, plină de surprize. Cu cât îna-
intam, cu atât mai mult umbrele se
transformau în siluete reale. Sofia nu
ezita să ne amintească mereu:

– Priviți în jur, priviți în spatele
vostru, priviți în față, priviți în sus sau
priviți în jos! Peste tot veți descoperi ceva minunat,
de voi depinde dacă veți vedea sau nu.

– Da, răspundeam noi în cor. Totul în jur este
minunat!

Toți ne îndreptam spre un loc pe care ni-
l imaginam deja. Nu ne așteptam să fie capătul
călătoriei, ci ne gândeam că este important să ne
bucurăm de călătoria însăși. Sofia ne promisese
că vom ajunge într-un loc magic. Înaintam în pas
alert. Sofia ne impulsiona să nu obosim prea
repede. La un moment dat, a strigat spre noi:

– Eiii, dragii mei, priviți! Am ajuns.

Am privit în față și am văzut o lumină
puternică. Era un diamant strălucitor.

Sofia ne-a spus:

– Dacă ați mers așa cum v-am propus,
aveți această bucurie de a vă întâlni cu ea... cu
Învățarea... Da, este un diamant! Pe oricare față
l-ai întoarce, tot strălucește!

Toți eram fascinați de ceea ce ni se întâm-
plase.



1

Care sunt sfaturile Sofiei
pentru prietenii ei?

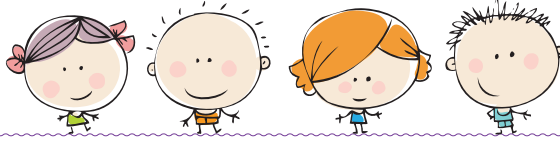
2

De ce au continuat
copiii să meargă alături
de Sofia?

3

Ce au descoperit ei
la capătul călătoriei?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Amintește-ți ce ai învățat până la această vârstă și care au fost resursele pe care le-ai utilizat. Realizează un **poster** cu cele mai importante aspecte pe care le-ai învățat (se vor utiliza: fotografiile din albumele de familie, de la școală, lipici etc.).

2. Lucrăm în perechi

Privește imaginile de mai jos. Discută cu un coleg despre ceea ce ai învățat până la această vârstă (primii pași, scrisul și cititul, salutul, practicarea unui sport, comportamentul în mijloacele de transport, îngrijirea corpului prin păstrarea igienei etc.).



Asociază în tabelul de mai jos, prin utilizarea unor săgeți, ceea ce ai învățat cu resursele pe care le-ai utilizat în procesul de învățare. Discută cu un coleg de clasă despre resursele comune.

Ce am învățat	Ce resurse am folosit
Primii pași	Efort intelectual
Scrisul și cititul	Concentrarea atenției
Salutul	Autodisciplină
Practicarea unui sport	Motivație crescută
Comportamentul în mijloacele de transport	Voință
Îngrijirea corpului prin păstrarea igienei	Implicare

Transcrie acest tabel și păstrează-l pentru **portofoliul** tău.

3. Lucrăm în echipă

Alegeți ceva din ceea ce ați învățat și menționați ce v-a ajutat mai mult să ajungeți la rezultatele învățării (ce persoane, în ce condiții, ce resurse, ce emoții ați trăit etc.). Pentru a aduna cât mai multe informații, realizați scurte **interviuri** între colegii din echipă, adresându-vă întrebări de tipul: „Ce persoane te-au ajutat cel mai mult să înveți cum să scrii și să citești?“, „În ce condiții crezi că ai putea obține cele mai bune rezultate ale învățării?“ Ce îți place cel mai mult să înveți pentru a obține cele mai bune rezultate?“ etc.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrie în jurnalul tău de călătorie tot ceea ce consideri că ți-a plăcut în această lecție, dar și dificultățile pe care le-ai avut. Completează propozițiile de mai jos:

- ▶ Din această lecție cel mai mult mi-a plăcut
- ▶ Cel mai greu am reușit să înțeleg
- ▶ Când întâmpin dificultăți în învățare, apelez la resurse precum

Desenează o față care exprimă cel mai bine starea ta emoțională după parcurgerea acestei lecții.



Bucurie



Entuziasm



Tristețe



Dezamăgire



EXPERIMENTĂM
ȘI NE JUCĂM



Gândește-te la tot ceea ce ai învățat până acum și imaginează-ți că te întâlnești cu un locuitor al unei alte planete. Ce i-ai spune din ceea ce știi deja? Ce lucruri l-ai întreba pentru a afla ceea ce știe el? Pe baza a ceea ce ai aflat, realizează o știre interesantă pentru elevii claselor a II-a.

MIC DICȚIONAR

motivație - ceea ce te poate determina să realizezi o acțiune sau să atingi un obiectiv propus;

a stimula - a determina ceva sau pe cineva;

resurse de învățare - surse sau mijloace pe care le poți utiliza în învățare.

ȘTIAȚI CĂ?

Orice material este reținut mai ușor atunci când explorezi, experimentezi, acționezi sau atunci când discuți cu ceilalți despre ceea ce ai învățat. Nu este suficient doar să citești, să ascuți sau să vizionezi un material.



NE IMAGINĂM



Imaginează-ți învățarea ca pe un diamant! Ce resurse ai vrea să găsești pe fiecare față a diamantului învățării? Notează și desenează în caietul tău.

Păstrează acest desen pentru portofoliul tău.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM
ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Învățarea este un proces continuu. Dacă suntem atenți și motivați, dacă avem încredere în propria persoană și ne propunem să memorăm informațiile importante, putem învăța în orice context (în familie, pe stradă, în grupul de prieteni, la școală, în sălile de cinema sau de teatru, în magazine etc.). Avem acces la diferite informații atractive dacă utilizăm resurse precum: gândirea, memoria, imaginația. Alte resurse importante în învățare pot fi oamenii, locurile pe care le vizităm, evenimentele pe care le trăim sau cărțile pe care le citim.

Condițiile învățării de durată

Condițiile învățării: factori de stres/obstacole (instrumente, persoane, contexte)

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Un copac al învățării

Anotimpurile vin și trec. Copacul din curtea școlii privește schimbările și se gândește cât de mult a învățat odată cu trecerea timpului. El își admiră crengile pe care apar frunzele și florile. Fiecare frunză a învățat deja cum arată totul în jurul său, a învățat cum să reacționeze la adierea vântului și a învățat că anotimpurile îi schimbă culoarea. Fiecare floare a învățat cum să își deschidă

petalele, cum să le scuture pentru a lăsa loc fructelor și cum să lase parfum în jurul său.

Copacul privește spre frunze și spre flori. Le întreabă pe rând:

– Ce credeți că ați învățat din trecerea prin fiecare anotimp?

– Eu am învățat să fiu atentă la ce se întâmplă cu mine sub căldura soarelui, dar și când plouă sau ninge, a răspuns o frunză.

– Eu am învățat să rețin momentele când mi se deschid petalele, când se usucă, dar și când cad, a răspuns o floare.

Copacul și-a dat seama că fiecare frunză și floare învățaseră ceea ce era mai important din trecerea anotimpurilor. Fiind atente în fiecare anotimp, rețineau toate schimbările și știau deja să facă față mai bine la ceea ce era nou.



1

Care sunt aspectele pe care le admira copacul în fiecare anotimp?

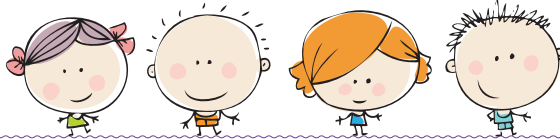
2

Ce a învățat fiecare frunză din dificultățile întâmpinate? Dar fiecare floare?

3

Cum le-ar putea ajuta copacul să reziste mai mult în fiecare anotimp?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la obstacolele pe care le poți întâmpina în procesul de învățare și la condițiile care te pot ajuta să înveți mai bine (locul în care înveți, lumina din încăperea, sursele de zgomot, starea emoțională etc.). Completează propozițiile următoare:

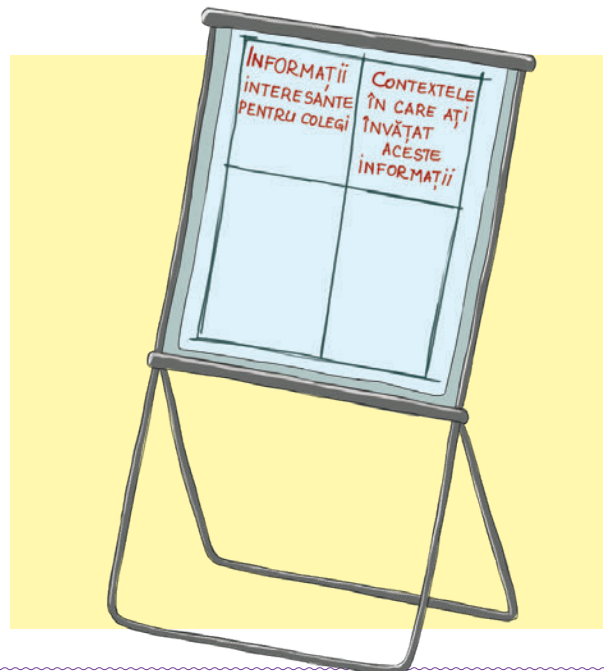
- ▶ Eu învăț cel mai bine când
- ▶ Îmi este dificil să învăț atunci când
- ▶ Simt o stare de neliniște atunci când învăț
- ▶ Cel mai greu învăț când
- ▶ Pentru a reține mai ușor ceea ce învăț am nevoie de

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg despre următoarea situație: o colegă de clasă este foarte tristă pentru că nu a reușit să memoreze poezia pe care ați avut-o ca temă. Ce i-ați recomanda pentru a reuși? Voi cum procedați când trebuie să memorați o poezie sau un cântec?

3. Lucrăm în echipă

Realizați, în grupe de cinci elevi, un tabel cu patru coloane. Pe prima coloană veți trece informații cunoscute de voi și care considerați că i-ar interesa și pe ceilalți colegi din clasă; pe a doua coloană veți trece contextele în care ați învățat aceste informații; pe a treia coloană veți trece obstacolele sau factorii de stres care au apărut în procesul de învățare; pe a patra coloană veți trece modul în care ați depășit aceste obstacole sau ați eliminat factorii de stres (se vor utiliza coli de tip flipchart, markere colorate, fotografii care reprezintă contextele de învățare).





EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

Imaginează-ți că reprezinți învățarea și că trebuie să convingi un coleg să intre în dialog cu tine.

▶ Ce i-ai spune despre aspectele care ar putea să facă învățarea mai eficientă?

▶ Ce i-ai spune despre aspectele care ar putea să reprezinte obstacole sau surse de stres în procesul de învățare?



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că ar trebui să vorbești cu copiii de la clasa pregătitoare despre importanța învățării. Ce soluții le vei prezenta pentru a elimina posibilele obstacole sau surse de stres? Ce reguli ale învățării le vei recomanda să respecte?

MIC DICȚIONAR

context de învățare - mediu în care se învață (acasă, în natură, într-o instituție culturală - teatru, muzeu etc.);

schema - reprezentare grafică, prin desen sau prin realizarea unor legături între cuvinte (cu ajutorul liniilor sau săgeților);

rezumat - prezentare pe scurt a unor lecții sau materiale studiate.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrie în jurnalul tău de călătorie tot ceea ce consideri că ți-a plăcut să înveți, dar și ceea ce consideri că a fost dificil pentru tine (obstacolele pe care le-ai avut atunci când ai învățat). Poți nota aceste aspecte sub forma unui **Jurnal cu dublă intrare**.

Mi-a plăcut să învăț	A fost dificil pentru mine
√.....	√.....
√.....	√.....
√.....	√.....
•.....	•.....
•.....	•.....
•.....	•.....



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Învățarea este un proces prin care afli informații, îți formezi atitudini sau abilități. Atunci când înveți, este important să ții cont de obstacolele care pot să apară în procesul de învățare: oboseala, lipsa igienei, lipsa luminii adecvate, lipsa motivației, emoțiile negative sau lipsa unor condiții care ușurează memorarea. De aceea, este important să înveți corect de la început ceea ce trebuie să reții, să repeți un material învățat pentru a-l înțelege și memora, să realizezi scheme, rezumate sau să respecti anumite condiții legate de mediul fizic (liniște, lumină adecvată, ordine pe spațiul de lucru - bancă, birou).

Învățarea în familie, în școală și în societate

Condițiile învățării: factori favorizanți

CITIM ȘI
DISCUTĂM

Peste tot se află o carte



Este o zi de luni, iar în casă este liniște deplină. Alina privește spre raftul bibliotecii pentru că a auzit un zgomot. Căzuse o carte dintre cele pe care i le recomandaseră părinții să le citească. Își dă seama că acea carte ascunde în paginile sale nu doar informațiile pe care le oferă autorul, ci și amprentele mâinilor părinților, care o citiseră pe nerăsuflăte la vârsta copilăriei. Își promite că o va citi la întoarcerea acasă și că va discuta cu părinții.

Alina iese din casă și se îndreaptă spre școală. Își imaginează în tot ceea ce vede în jur posibile lucruri, persoane, întâmplări despre care putea povesti celor cunoscuți. Aproape totul năștea în mintea sa o întrebare: Cum a apărut iarba? Oare copacii respiră? De ce unii oameni zâmbesc, iar alții sunt triști? Ce anume determină trecerea timpului? Ce s-ar întâmpla dacă mintea mea ar putea să îmi vorbească? Cum arată viitorul?

Alina știe că poate găsi răspunsurile la aceste întrebări în paginile unor cărți. În sfârșit, a ajuns la școală. Astăzi va fi o zi specială. De îndată ce deschide ușa clasei, vede rafturile cu cărți care își așteptau cititorii. Ochii Alinei deja încep să vadă prin coperte, printre rânduri...



1

De ce Alina consideră că ar trebui să citească cartea recomandată de părinții ei?

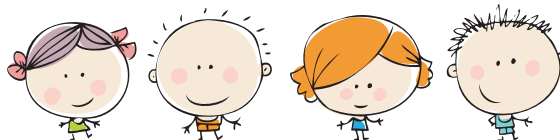
2

Ce întrebări îi apar în minte Alinei în drumul spre școală?

3

Ce a impresionat-o pe Alina când a deschis ușa clasei?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la ceea ce ai învățat în familie, la școală sau în societate. Notează aceste idei în tabelul de mai jos.

Contextul în care am învățat	Factori favorizanți - cine sau ce m-a ajutat să învăț	Ce am învățat?
Am învățat în familie		
Am învățat la școală		
Am învățat pe stradă		
Am învățat în restaurant sau într-un magazin		
Am învățat în locurile de joacă		
Am învățat la teatru sau la cinema		

Păstrează acest tabel pentru **portofoliul** tău.

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg despre ceea ce ai notat în tabelul completat. Utilizați în discuția dintre voi întrebări de tipul: „Cine v-a învățat cel mai mult din ceea ce știți?”, „Unde ați învățat cel mai mult?”, „Ce v-a ajutat cel mai mult să învățați?”

3. Lucrăm în echipă

Discutați despre ceea ce v-a ajutat în învățarea scrisului și cititului. Vă puteți adresa întrebări de tipul: „Când ai învățat să scrii? Dar să citești?”, „Cine te-a ajutat să scrii și să citești?”, „În ce condiții consideri că ai putea să citești acum o carte?”, „Dar să scrii pentru tema de mâine?”





EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



► Scrie o scrisoare de mulțumire pentru cei care consideri că te-au învățat ceva important. Te poți adresa părinților sau profesorilor sau familiei tale extinse (bunicilor, fraților, unchilor) sau oricărei alte persoane importante pentru tine.



NE IMAGINĂM



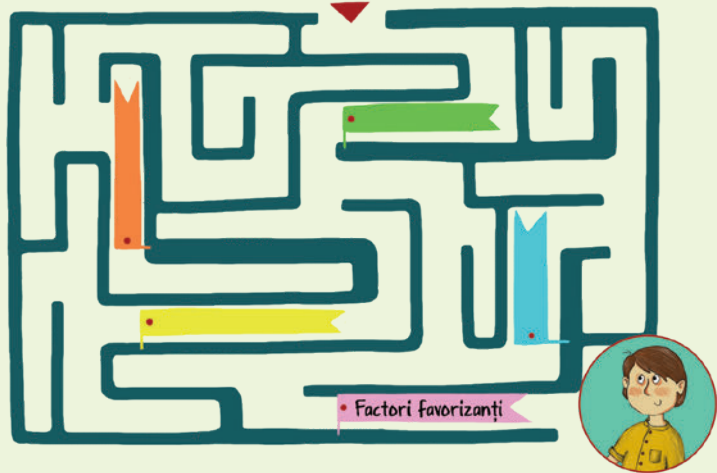
Imaginează-ți că ai descoperit Mașina Învățării! Cu ce combustibil crezi că ar putea să funcționeze pentru a te duce în zone diferite? Cum ar arăta aceasta? Realizează modelul mașinii din plastilină sau din ceară colorată!

Modelele realizate vor fi expuse și prezentate în expoziții organizate în parcuri sau curtea școlii.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrie în jurnalul tău de călătorie despre ceea ce te-a ajutat să obții rezultatele dorite în învățare. Desenează un traseu al învățării pe care să notezi factorii care te-au ajutat. Poți reda acest traseu sub forma unui labirint.



MIC DICȚIONAR

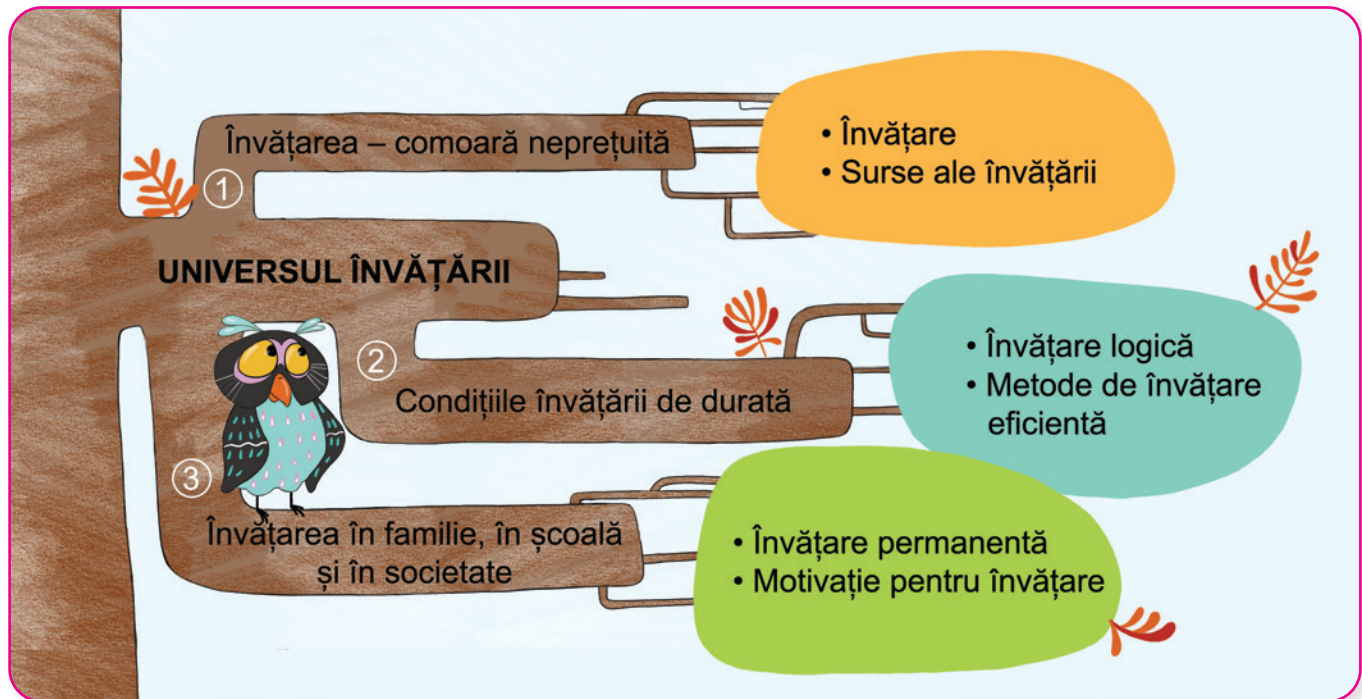
învățare permanentă - învățare pe toată durata vieții;
aspirație - așteptare, dorință.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Învățarea este un proces permanent. Începem să învățăm din primii ani ai vieții și continuăm pe toată durata acesteia. Sursele învățării pot fi diferite. Putem învăța de la alți oameni, din cărți, din experiențele pe care le trăim, din vizionarea unor filme etc. Tot ceea ce învățăm poate fi reținut mai mult timp atunci când corespunde intereselor, aspirațiilor noastre. Când explicăm altcuiva sau când experimentăm sau facem ceva, putem învăța mai ușor.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Învățarea este continuă, pe toată durata vieții.

b. Putem învăța în orice condiții.

c. Este important să avem surse de învățare diferite (profesori, părinți, membri ai societății etc.).

d. Reținem mai bine lucrurile pe care le învățăm dacă corespund nevoilor și intereselor noastre.

e. Învățarea unui material, fără a-l înțelege, este eficientă.

Răspunsurile corecte: a - A, b - F, c - A, d - A, e - F

2. Care sunt principalele condiții pentru o învățare eficientă? Realizează o listă a acestora și un afiș în care să le integrezi.

3. Oferă un exemplu de situație în care ai obținut rezultatele dorite ca urmare a învățării. Ce consideri că te-a ajutat cel mai mult?

4. Proiect în familie

Inventează ceva util (o jucărie, un instrument de scris, o idee pentru o carte a viitorului, un obiect decorativ etc.) pentru lumea reală, pornind de la ceea ce ai învățat deja. Pregătește o scurtă prezentare a produsului creat pe care să o susții în cadrul unor vizite la diferite organizații publice sau private (bibliotecă, muzee, firme, fabrici, magazine, cabinete, primării, alte școli, poliție etc.).

UNITATEA 8

Explorăm universul meseriilor

Domeniu: Aspecte specifice ale organizării învățării și pregătirii pentru viață la școlarul mic
Subdomeniu: Explorarea meseriilor

La ce folosesc meseriile? Utilitatea socială a meseriilor:
produse realizate, beneficii pentru sine și pentru comunitate.

Competențe specifice: 3.2., 3.3.



Meseria – brătară de aur

La ce folosesc meseriile?

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Ghici ce este o meserie?

Este noapte, iar liniștea s-a așternut peste întreaga pădure. Animalele s-au retras fiecare în culcușul lor pentru a se odihni. Avuseseră o zi obositoare, dar cu multe satisfacții.

Dis-de-dimineață începe agitația. Ciocănitoarea curăță copacii de insecte, celelalte păsări adună omizile care începuseră deja să mănânce frunzele proaspete. Căprițele curăță cu grijă lăstarii și crengile care invadaseră deja plantele doritoare de lumină. Lupul se bucură de micile stârvuri care apăruseră peste noapte. Ziua trecea repede și se apropia din nou noaptea. Mulțumite de ceea ce făcuseră, animăluțele s-au dus obosite la culcare.

Doar bufnița CIBI privește satisfăcută ceea ce făcuseră deja prietenii ei. Cu o voce plină de recunoștință, le șoptește: *Fiecare dintre voi ați făcut ceea ce trebuie! Ceea ce faci este o comoară dacă știi să prețuiești!*



1

Ce făcea fiecare dintre animalele din pădure?

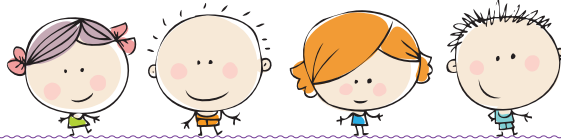
2

Care era motivul pentru oboseala resimțită de animalele din pădure la sfârșitul fiecărei zile?

3

Ce crezi că a apreciat bufnița CIBI din ceea ce făcuseră prietenii săi?

APLICĂM ȘI EXERSĂM



1. Lucrăm individual

Gândește-te la principalele meserii și la activitățile realizate de cei care își aleg fiecare dintre meseriile la care te-ai gândit!

Completează un **Jurnal cu dublă intrare** în care să notezi:

Meserie	Activități specifice meseriei (Ce fac oamenii care au meseria respectivă?)
√.....	•.....
√.....	•.....
√.....	•.....

Păstrează acest *Jurnal cu dublă intrare* pentru **portofoliul** tău.

2. Lucrăm în perechi

Ascultă cu atenție cântecelul *Meseriile (Văcuța Dașa)*. Discută cu un coleg din clasă despre meseriile și activitățile pe care le-ai identificat în cântec. Observă imaginile de mai jos și alege o imagine cu o meserie pe care ai dori să o prezinți întregii clase.



3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în echipe de trei elevi, faceți descrierea unei meserii alese la nivelul grupului. Pregătiți pentru colegi o Paradă a meseriilor în care să prezentați activitățile specifice fiecărei meserii (se vor utiliza costume adecvate meseriilor, realizate din materiale reciclabile). Realizați și oferiți părinților o invitație la parada organizată de voi.



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

► Alege o meserie și amintește-ți trei activități specifice acestei meserii. Confeționează, împreună cu trei colegi din clasă, o marionetă și utilizezi-o într-un **joc de rol** pentru a reprezenta meseria aleasă (se vor utiliza marionete confecționate care reprezintă anumite meserii; acestea pot fi realizate din materiale textile și materiale din natură).





REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrive în jurnalul tău de călătorie tot ceea ce ai aflat despre meserii, prin consultarea unor surse de documentare diferite (de exemplu, oameni care profesază în domeniu, televiziune, radio, cărți, enciclopedii etc.). De asemenea, poți realiza scurte interviuri cu membrii familiei tale sau cu persoanele pe care le întâlnești în vizitele la locurile de muncă ale acestora.

ȘTIAȚI CĂ?

În funcție de nevoile existente în societate pot să existe și meserii neobișnuite (de exemplu, persoana care sare pe saltele pentru a le testa rezistența și elasticitatea, ascuțitor de creioane, scafandri care recuperează mingi de golf etc.).



NE IMAGINĂM



MIC DICȚIONAR

abilitate - pricepere, îndemânare;

societate - totalitatea oamenilor care trăiesc împreună și între care se stabilesc anumite relații.

Imaginează-ți că ar trebui să vorbești cu o persoană care profesază într-un anumit domeniu. Ce întrebări i-ai adresa pentru a afla mai multe despre meseria pe care o practică?

- ▶ Notează întrebările pe o coală de hârtie.
- ▶ Pune toate colile de hârtie în plicuri și adună-le într-un săculeț.
- ▶ Pregătește plicurile pentru expediere (se va menționa expeditorul, destinatarul, adresele acestora, se va pune timbru pe scrisoare).
- ▶ Trimite plicurile prin poștă la instituții în care lucrează oameni cu meseriile prezentate.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Oamenii au anumite interese și abilități care îi ajută să își aleagă meseriile. Fiecare meserie are rolul ei în viața oamenilor. Dacă ne alegem meseria potrivită, atunci o vom practica cu mai multă plăcere și vom fi mai interesați să învățăm și să ne dezvoltăm permanent. Meseria va deveni o comoară de preț. Pentru a alege meseria potrivită trebuie să știm următoarele: ce studii ar trebui să urmăm, ce abilități ar trebui să ne dezvoltăm, care sunt condițiile de muncă, ce salariu vom avea, cum vom contribui prin ceea ce facem la dezvoltarea societății în care trăim etc.

Beneficiile meseriilor

Utilitatea socială a meseriilor: beneficii pentru sine și pentru comunitate

CITIM ȘI
DISCUTĂM



Copiii din clasa a II-a B discută în pauză despre meseriile preferate. Fiecare încearcă să susțină cât de importantă este o anumită meserie. Ana deschide

discuția spunând:

– Dragi colegi, eu consider că meseria de medic este extrem de importantă! Doctorii ne ajută să ne menținem corpul sănătos. Studiile durează cel puțin șase ani, trebuie să pui un diagnostic bun și să aplici un tratament adecvat!

– Ai dreptate! spuse Vlad. Eu cred că și meseria de tâmplar implică o mare responsabilitate. Îți trebuie atenție, îndemânare și creativitate. Uite, de exemplu, băncile din clasa noastră au fost sigur făcute de un tâmplar priceput!

– Dar credeți că a fi profesor este o meserie ușoară? întrebă cu entuziasm Mara. Gândiți-vă la doamna învățătoare! Este creativă, sociabilă, răbdătoare, deși lucrează cu foarte mulți copii.

– Nu este ușor să fii învățător, la fel cum nu este ușor să fii medic sau tâmplar! le spuse doamna învățătoare, care între timp revenise în clasă. Dragi copii, toate meseriile presupun o mare responsabilitate și, dacă sunt făcute cu plăcere, pot fi adevărate comori în viața oamenilor!



1

**Despre ce meserii
au discutat copiii
în timpul pauzei?**

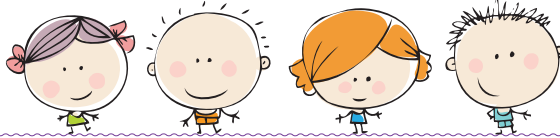
2

**Ce importanță
au meseriile în viața
oamenilor?**

3

**Care este sfatul
dat de doamna
învățătoare?**

APLICĂM ȘI EXERSĂM

**1. Lucrăm individual**

Gândește-te la principalele meserii pe care le cunoști! Precizează o meserie și menționează importanța acesteia în societate.

2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg din clasă pe baza proverbului *Meseria este brățară de aur*. Realizați împreună un desen în care să reprezentați semnificația proverbului.

Păstrează acest desen pentru portofoliul tău.

Meseria
este
brățară de aur

**3. Lucrăm în echipă**

Realizați, în echipe de patru elevi, o scurtă prezentare în care să includeți un **mesaj publicitar** pentru alegerea unei meserii. Expuneți prezentarea în fața clasei în cadrul unei **Discuții Panel** (discuția se va realiza între un *grup de experți* – cei care prezintă o meserie și un *grup auditoriu*, care ascultă și intervine prin mesaje pe care le notează pe foi colorate de tip post-it).

ȘTIAȚI CĂ?

Cele mai vechi meserii din lume sunt: croitor, artist, arhitect și povestitor.



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că ar trebui să vorbești în fața unui grup despre importanța unei meserii! Notează, într-un **jurnal cu dublă intrare**, trei idei pe care le-ai introduce în discursul tău. Poți completa jurnalul cu alte meserii decât cele introduse deja.



Meseria	Idei privind importanța meseriei
Mecanic	1. 2. 3.
Bucătar	
Avocat	
Scriitor	
Electrician	
Informatician	

Păstrează acest Jurnal cu dublă intrare pentru **portofoliul** tău.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrive în jurnalul tău de călătorie despre importanța unei meserii (despre efectele pe care le are în viața oamenilor, în progresul la nivelul societății).



EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM

▶ Alegeți o meserie și redați într-un **joc de rol** o situație din viața reală, pentru a demonstra importanța acesteia. De exemplu, importanța meseriei de tâmplar atunci când este necesară repararea unei uși din lemn sau importanța meseriei de medic atunci când are loc un accident și este nevoie de oferirea primului ajutor.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Fiecare om își alege în viață o meserie. Înainte de momentul alegerii, este important să afli cât mai multe și să îți dai seama care este rolul pe care fiecare meserie îl are în societate. Orice ocupație care devine meserie are o importanță în societate, prin beneficiile pe care le aduce. De aceea, este important să fim cât mai responsabili atunci când ne alegem meseria.

Meseria – responsabilitate în viitor

Utilitatea socială a meseriilor: produse realizate

CITIM ȘI
DISCUTĂM

Nu lăsa pe mâine ce poți să faci azi!



Astăzi are loc o întâlnire importantă în compania Meserii pentru viitor! La întâlnire participă Ieri, Azi și Mâine. Așa cum era obișnuit, Ieri deschide discuția:

– Dragi colegi, aș dori să vă atrag atenția asupra faptului că există meserii vechi care sunt actuale și care sunt la fel de valoroase! De exemplu, a fi medic, a fi croitor sau poate artist!

– Da, sunt foarte importante și actuale, continuă Azi. Dar ele presupun din partea celor care le aleg responsabilitatea de a se informa permanent privind noutățile în domeniu, abilitățile care trebuie dezvoltate sau sursele de formare cele mai bune.

– De acord, spuse Mâine. Fiecare meserie ar trebui conectată la viitor. De aceea, este important să reflectăm la utilitatea acesteia pe termen lung. Vă felicit pentru contribuția pe care o aveți în companie! Sunt sigur că într-o astfel de echipă, meseriile vor evolua constant!



1

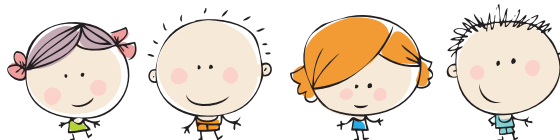
Ce consideri că este important în alegerea unei meserii?

2

Cum putem să descriem o meserie de viitor?

3

Ce produse putem realiza pentru viitor? Argumentează răspunsul.



APLICĂM ȘI EXERSĂM

1. Lucrăm individual

Gândește-te la o meserie pe care ai dori să o alegi. Menționează ce produse consideri că ar trebui să faci pentru a fi util în societate. Completează propozițiile de mai jos:

- ▶ Mi-ar plăcea ca în viitor să am meseria de.....
- ▶ Consider că această meserie este importantă, pentru că pot produce sau pot oferi.....
- ▶ Pentru a avea această meserie ar trebui să
- ▶ Dacă ar fi să recomand o meserie unui coleg, i-aș spune că.....

Păstrează răspunsurile la propozițiile completate pentru **portofoliul** tău.

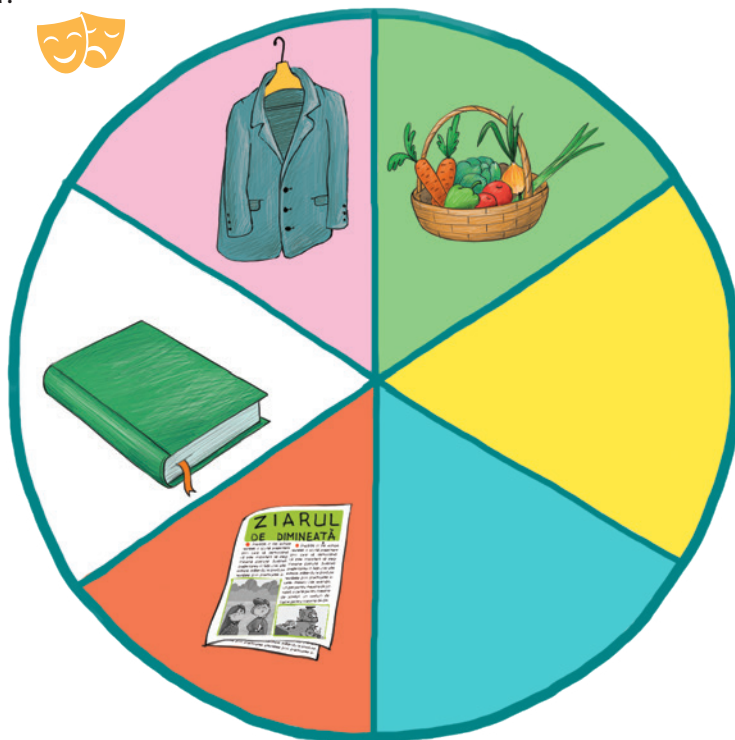
2. Lucrăm în perechi

Discută cu un coleg din clasă despre meseriile pe care le identifici în cartea *Aventurile lui Pinocchio*, scrisă de Carlo Collodi. Alege una dintre ele și prezintă colegilor trei produse pe care le poți obține prin practicarea acelei meserii.

Vizionează desenul animat *Pinocchio* sau fă o vizită la teatru atunci când această piesă este pusă în scenă!

3. Lucrăm în echipă

Împărțiți în trei echipe, realizați o scurtă prezentare prin care să demonstrați că este important să alegeți meseria potrivită. Susțineți prezentarea în fața unei alte echipe, arătându-le produse realizate prin practicarea acelei meserii (de exemplu: un ziar pentru meseria de jurnalist, o carte pentru meseria de scriitor, un costum de haine pentru meseria de designer vestimentar, un coș cu legume pentru meseria de legumicultor etc.).





EXPERIMENTĂM ȘI NE JUCĂM



► Alegeți o meserie și re-
dați într-un joc de rol o situație din
viața reală, pentru a demonstra că
aceea meserie este utilă și fiecare
produs elaborat poate veni în aju-
torul oamenilor (de exemplu: un
scaun realizat de un tâmplar este
util pentru a ne așeza și a ne odih-
ni; o carte scrisă de un scriitor ne
este utilă pentru a afla informații
sau pentru a ne relaxa etc.).



NE IMAGINĂM

Imaginează-ți că ar trebui să
vorbești în fața unui grup despre
meseriile viitorului și despre pro-
dusele care sunt necesare pentru
a ne adapta mai bine schimbărilor
din societate. Realizează un pliant
de prezentare a acestor meserii și
a produselor (se vor utiliza ima-
gini decupate, fotografiile, mesaje,
desene, interviuri din ziare etc.).

Păstrează acest pliant pentru
portofoliul tău.



REFLECTĂM ȘI NOTĂM

Scrie în jurnalul tău
de călătorie despre
importanța realizării
unor produse spe-
cifice unor meserii
diferite (despre
efectele pe care uti-
lizarea acelor produse le au
în viața oamenilor, despre
modul în care acele produse pot
fi utile societății).



MIC DICȚIONAR

conectat la viitor - legat de cerințele din viitor;

a reflecta - a gândi asupra unui aspect, asupra
unui lucru sau asupra unui comportament;

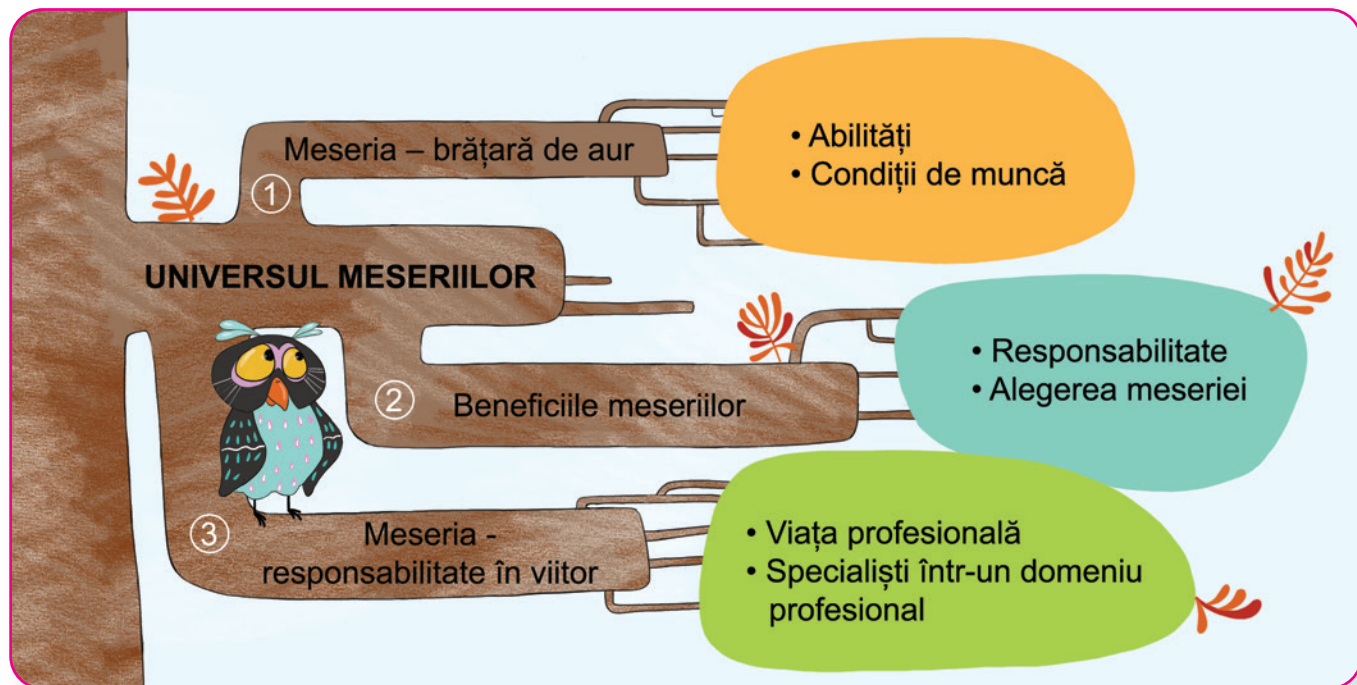
consilier de carieră - persoană care te poate ajuta
să îți identifice abilitățile și profesia potrivită.



REȚINEM ȘI UTILIZĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Orice persoană dorește să aleagă meseria
care i se potrivește. De aceea, este important pe
parcursul anilor de școală să identificăm ceea ce ne
place sau ne interesează, dar și abilitățile pe care
le avem. Atunci când ne alegem o meserie ne pu-
tem consulta cu familia și cu specialiștii în domeniu
(de exemplu, consilierul de carieră sau psihologul
școlar). Fiecare om produce ceva practicând mese-
ria pe care și-o alege. Produsele obținute sunt utile
întregii societăți.

RECAPITULARE



EVALUARE

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Alegerea unei meserii nu implică o mare responsabilitate.

b. Este important să ne interesăm cum evoluează meseriile în viitor.

c. Ar trebui să alegem meseriile care ne aduc cele mai mari venituri, nu neapărat care corespund abilităților noastre.

d. Când alegem o meserie este bine să știm ce studii și ce abilități sunt necesare, dar și ce riscuri sunt implicate (care sunt condițiile de muncă).

e. Există persoane care ne pot oferi sprijin în alegerea meseriei.

f. Orice meserie devine importantă și prin produsele pe care le realizează cel care o practică.

Răspunsurile corecte: a. - F, b. - A, c. - F, d. - A, e. - A, f. - A

2. Care consideri că sunt principalele meserii utile societății actuale? Argumentează-ți răspunsul.

3. Oferă un exemplu de meserie care corespunde intereselor și abilităților tale. Ce consideri că te-a determinat să o exemplifici?

4. Proiect în familie

Realizează, împreună cu familia ta, o machetă cu denumirea Meseriile viitorului. Pregătește o scurtă prezentare a ceea ce ați lucrat împreună.

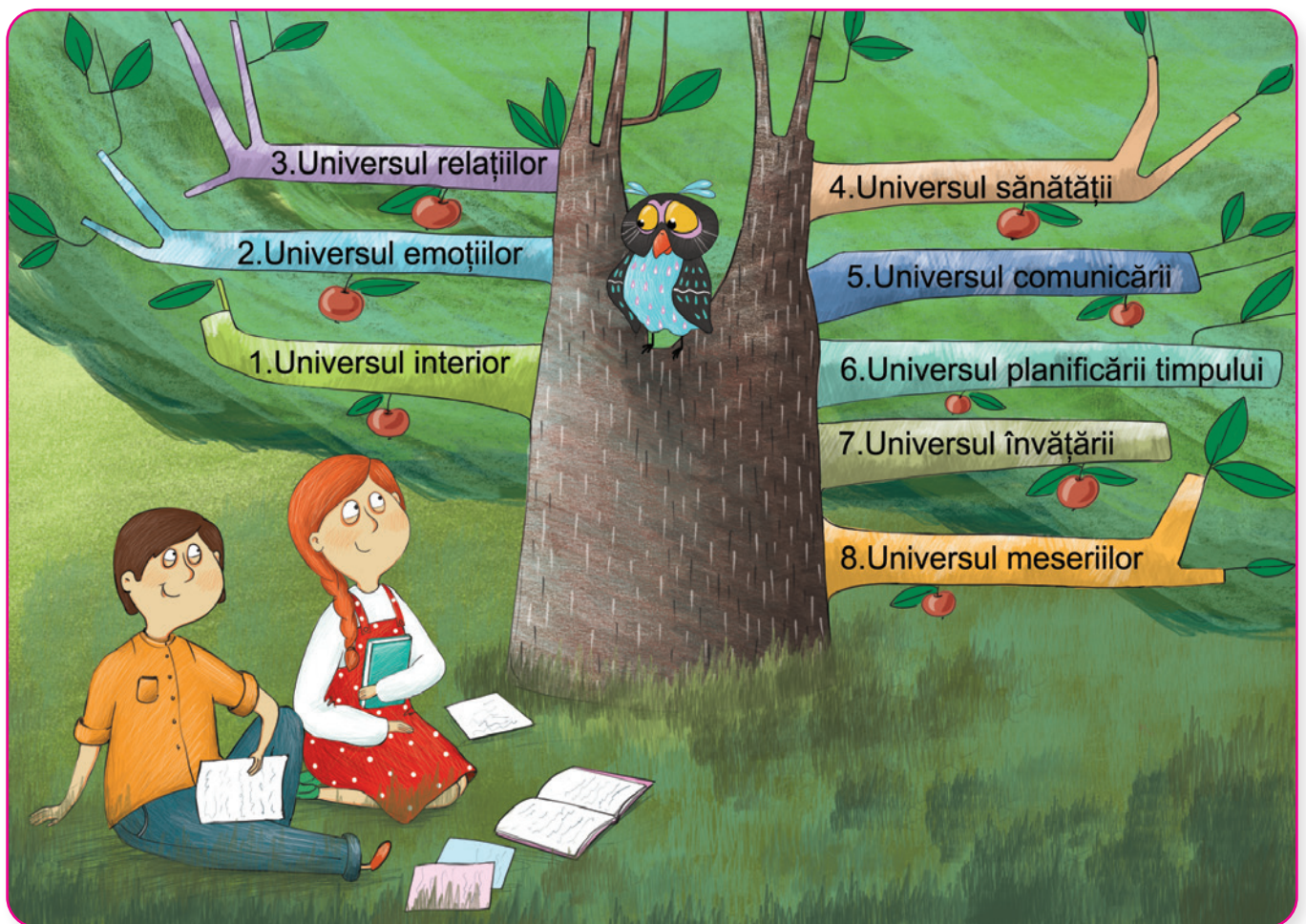
RECAPITULARE FINALĂ

Cei doi școlari de clasa a doua au ajuns la finalul călătoriei din acest an școlar. Amândoi se gândesc cu bucurie la minunata călătorie pe care au făcut-o alături de CIBI și sunt dornici să o revadă. Au adus cu ei **jurnalul** în care au scris atâtea lucruri importante și **portofoliul** plin de materiale interesante.

Cuvinte precum emoții, ascultare activă, planificarea timpului, diferențe între oameni, stiluri vestimentare, învățare eficientă, meserii, igienă apar rând pe rând pe buzele celor doi copii. CIBI îi întreabă din când în când câte ceva și îi privește mulțumită.

Cei doi copii își amintesc împreună cu CIBI despre fiecare univers pe care l-au parcurs împreună. Ușor, ușor bucuria se așterne pe chipurile lor, iar iarba de sub copac devine asemenea unui covor multicolor plin de desene, fișe și tot felul de materiale din portofoliul personal. Aplecați asupra jurnalului lor de călătorie, își dau seama încă o dată că universul cunoașterii și dezvoltării personale este fascinant!

Te invităm și pe tine să recapitulezi cele opt universuri alături de doamna învățătoare și de colegi și să vă bucurați de ceea ce ați învățat!



EVALUARE FINALĂ

1. Marchează cu adevărat (A) sau fals (F) afirmațiile de mai jos. Argumentează alegerea făcută.

a. Oamenii se deosebesc prin gen, vârstă, aspect fizic, preferințe și abilități.

b. Emoțiile pe care le simțim nu ne influențează în niciun fel comportamentul și relațiile cu ceilalți.

c. Politețea, respectul, cooperarea, toleranța, răbdarea ne ajută să avem o bună relaționare cu celelalte persoane.

d. Respectarea normelor de igienă în medii diferite nu este importantă pentru sănătate, învățare sau relațiile cu ceilalți.

2. Realizați o pictură pe pânză prin care să ilustrați cum arată pentru clasa a II-a *Universul cunoașterii și dezvoltării personale* (se vor putea utiliza pânză pentru pictură pe șasiu din lemn, un șevalet din aluminiu pliabil, acuarele, pensule). Organizați o expoziție pentru părinții și colegii din școală, invitându-i să vă aprecieze pictura realizată.



e. Lipsa contactului vizual, tonul ridicat, jignirile, ironizările, criticile, etichetările ne ajută să avem o bună comunicare.

f. Planificarea ne împiedică să ne organizăm timpul zilnic sau săptămânal, având efecte negative asupra îndeplinirii obiectivelor.

g. Învățarea este eficientă dacă ținem cont de factorii și resursele care ne ajută, dar și de modul în care putem elimina obstacolele.

h. Meseriile aduc beneficii pentru sine și pentru comunitate, mai ales atunci când valorificăm interesele și abilitățile pentru a obține anumite produse.

Răspunsurile corecte: a - A, b - A, c - F, d - A, e - F, f - F, g - A, h - A

3. Este momentul în care **Jurnalele** voastre de călătorie își aleg destinația. Alegeți un grup de cinci colegi și timp de cinci minute citiți-le din jurnalul vostru. Pregătiți pentru colegi o foaie (după modelul de mai jos) pe care ei pot nota câteva cuvinte pentru voi (un sfat despre cum poți folosi tot ceea ce ai învățat) și pot include un abțibild cu un emoticon care exprimă cel mai bine ceea ce au simțit în timp ce te ascultau.

Sfatul meu pentru tine este

Emoticon-ul care redă cel mai bine ceea ce am simțit în timp ce te ascultam este.....

Programa școlară poate fi accesată la adresa: <http://programe.ise.ro>.



ISBN: 978-606-94997-2-6



9 786069 499726

www.edituracorint.ro