

CAIETUL MEU DE ACTIVITĂȚI



Cine este Noni?

Noni este un mic unicorn
ca oricare altul, doar că...

Uneori, **Noni** este bucuros. Alteori nu este bucuros.
Uneori este trist. Alteori este fericit.
Acestea sunt emoții.

O emoție este un sentiment mai mult sau mai puțin
puternic care te invadează uneori **fără să vrei.**
Acest sentiment se schimbă în funcție de persoanele de lângă tine,
de ceea ce faci, de ceea ce ți se întâmplă, de locul în care te afli.
Emoțiile fac parte din tine, din noi toți.

Nu știi mereu cum se numesc,
cum să te eliberezi de ele sau să le împărtășești
pe acelea care te fac să te simți bine, nu-i așa?
Din fericire, **Noni** este aici să te ajute.
El are tot felul de emoții.
La fel ca tine!

Dar **Noni** are ceva magic:
coama sa.

Când totul este bine, părul său
este colorat în toate culorile curcubeului.
În caz contrar, părul își schimbă
culoarea în funcție de emoțiile sale.



Emoțiile în culori

Iată câteva dintre emoțiile pe care le poate simți Noni.
Observă codul de culori și colorează coama lui Noni
în culoarea care se potrivește cu emoția respectivă.



fericit



plin de energie



timid



vinovat



trist



invidios



furios



speriat

Ție ți s-a întâmplat să simți aceste emoții?
Pe care dintre acestea o simți cel mai des?

Vremea emoțiilor



Noni se simte foarte rău? Totul este negru în sufletul său.
Noni se simte bine? În sufletul său strălucește un soare puternic!
Lipește autocolantul potrivit lângă emoția pe care o simte **Noni**.

Când **Noni** este plin de energie,
se simte foarte bine.



Când **Noni** este fericit,
se simte bine.



Când **Noni** este timid,
se simte destul de bine.



Când **Noni** este vinovat,
nu se simte prea bine.



Când **Noni** este trist,
se simte rău.



Când **Noni** este furios,
se simte foarte rău.



Acum poți stabili cum este vremea emoțiilor tale!

Pentru a vedea cum te simți și care este vremea emoțiilor tale, trebuie doar să răspunzi la următoarele întrebări:

Ce zi este azi?

Luni

Marti

Miercuri

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică

Cum te simți astăzi?



foarte bine



bine



destul de bine



nu prea bine



rău



foarte rău

Cum te simți azi?



plin de energie



fericit



timid



vinovat



trist



furios

Povestește-le părinților de ce te simți așa.

Respirația

Cu ajutorul lui **Noni**, îți poți gestiona emoțiile prin respirație.
Cum funcționează?



Ca să trăiești, ai nevoie de **oxigen**, așa cum au nevoie și alte ființe vii de pe **planeta** noastră.

Aerul pe care îl respiri este oxigenul de care are nevoie corpul tău pentru a fi **într-o formă excelentă**.

Acest oxigen este realizat parțial de **copaci**, datorită **frunzelor** lor. De aceea trebuie să avem mereu **grijă** de ei și să-i prețuim.



Inspirația și expirația

Pentru a respira, poți face ca aerul să intre în corpul tău cu ajutorul nărilor.

Aceasta este **inspirația**.

Aerul circulă imediat în tot corpul tău.

Poți chiar să-ți umfli burtica precum un balon.

Apoi, sufli pe gură și scoți tot aerul de care nu mai ai nevoie.

Aceasta este **expirația**.

Drumul aerului



Urmărește cu un creion colorat drumul aerului din corpul lui Noni.

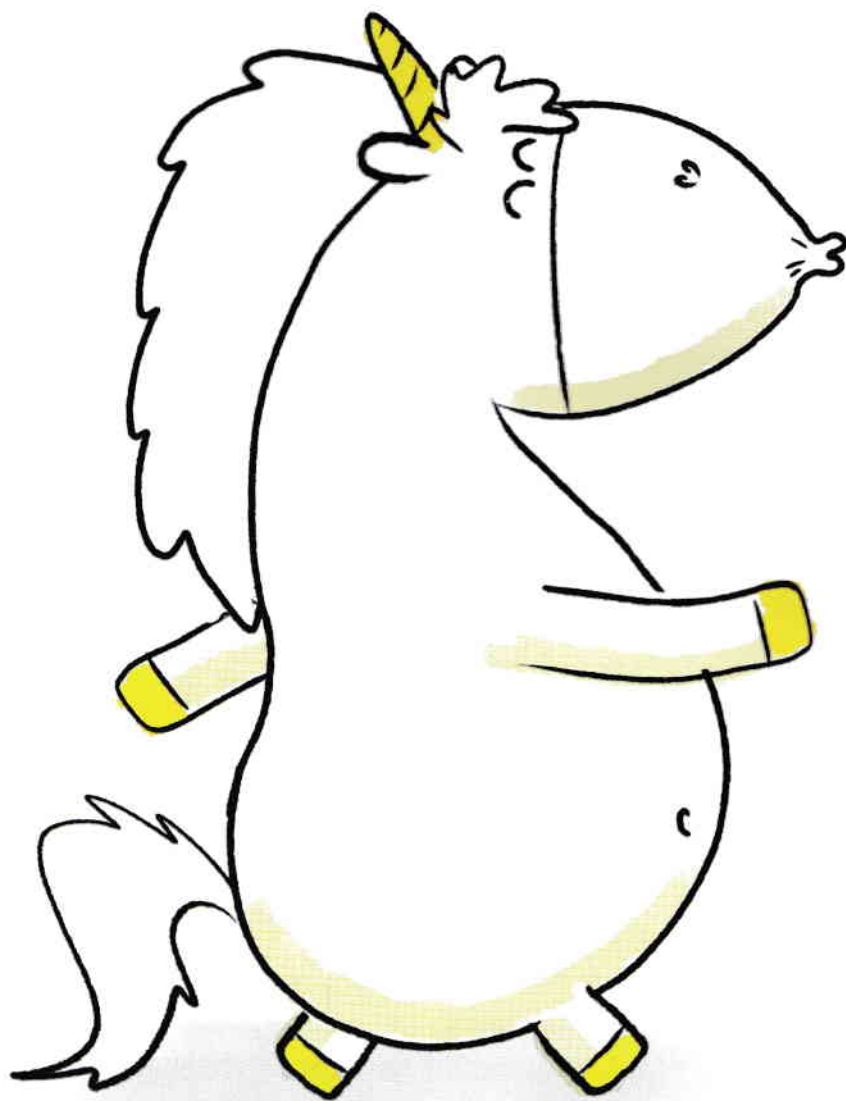
În timpul respirației, îți poți **umfla** și **goli** burtica, ca și cum ai urma ritmul unui val.



Urmărește cu degetul sau cu un creion mișcările valului în timpul respirației:
atunci când valul urcă, precum Noni, inspiră;
atunci când valul coboară, precum Noni, expiră.

Colorează coama-curcubeu

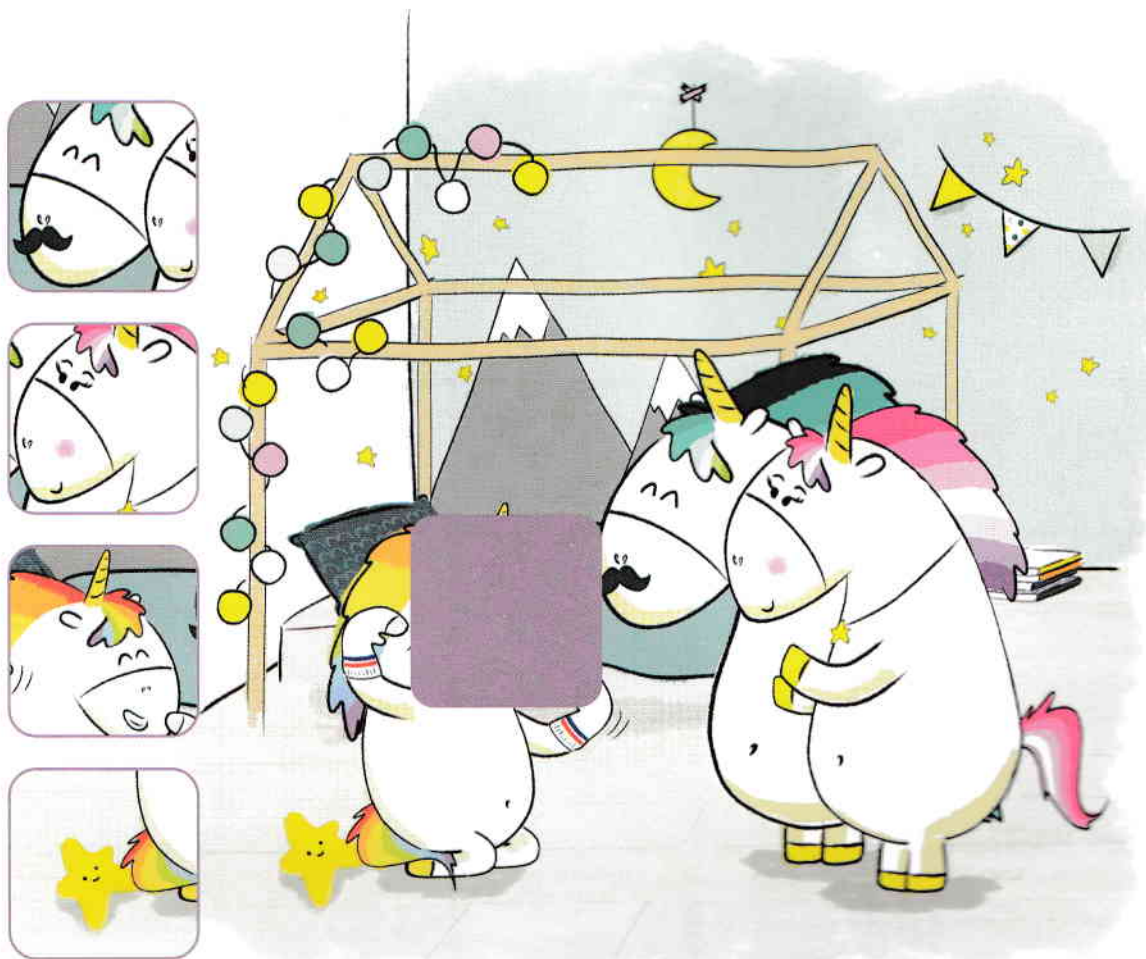
Ce zi frumoasă este astăzi! Noni se simte foarte bine.
Colorează coama lui Noni în culorile curcubeului!



Puzzle mister

Din această imagine lipsește o piesă.

Alege dintre cele 4 piese alăturate imaginea care crezi că se potrivește și încercuiește-o. Vei vedea că **Noni** este bucuros că merge la culcare.

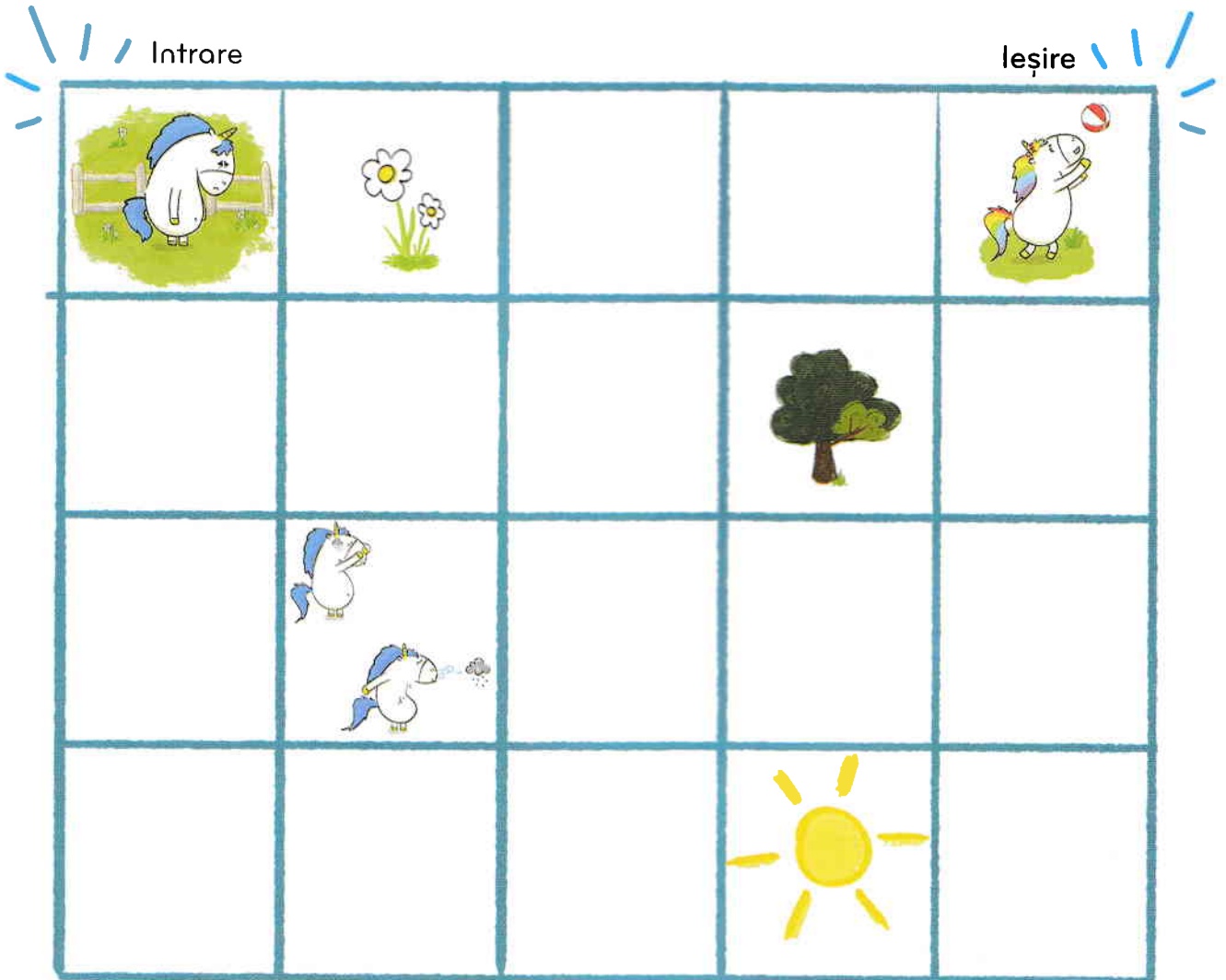


Tu cum te simți înainte de culcare?
Desenează fața ta din acel moment.



Labirintul cu săgeți

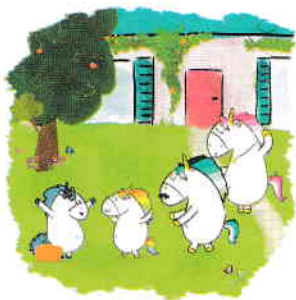
Urmărește direcția săgeților și trasează drumul astfel încât **Noni** să-și recapete buna dispoziție! Pentru aceasta, el trebuie să facă exerciții de respirație și să treacă prin soare.



Potrivește imaginile

Noni este invidios! Vrei să știi de ce?

Află povestea lipind, în chenarele de mai jos, în ordinea corectă, abțibildurile corespunzătoare acestor imagini.



Astăzi, Iulia, verișoara lui **Noni**, vine să doarmă la el acasă.
Noni este bucuros.



Noni se simte mult mai bine. El și-a recăpătat buna dispoziție și culorile curcubeului din coamă!



Toată lumea are grijă de Iulia, dar cu **Noni** cum rămâne?
Noni este invidios.



Noni face 3 exerciții de respirație pentru alungarea invidiei.



Iulia vrea să se joace cu trenul lui **Noni**. Totul lui **Noni** se distrează împreună cu ea. Dar **Noni** nu este prea bucuros. El vrea să se joace cu mingea.

Și tu ești invidios uneori? Ce simți atunci?
Încercuiește răspunsul cel mai potrivit pentru tine:

- furie
- dorința de a țipa
- durere
- teamă