CUPRINS

EU ȘI CEILALȚI

Eu și cei din familie, de la școală. Eu și alte persoane.

Față în față cu ceilalți. Ce fac mai întâi? Salut! ... 4

Să ne cunoaștem mai bine! ... 5

„Eu în oglindă" ... 6

Fapte bune ... 8

Fapte care ne apropie de ceilalți . Eu și ceilalți ... 10

Atenție la gândurile și la faptele tale! ... 11

Suntem diferiți, dar și asemănători ... 12

Sunt la fel ca ceilalți. Sunt diferit de ceilalți ... 13

Ce crezi tu despre ceilalți? ... 15

Ce cred ceilalți despre tine ... 15

Diversitate. Fiecare este unic; diferențe individuale ... 16

Recapitulare. Evaluare ... 17

Igiena personală. Eu și corpul meu ... 19

REGULI DE IGIENĂ ÎN SITUAȚII DIFERITE

Sfaturi pentru igiena pielii ... 21

Sfaturi pentru igiena mâinilor ... 22

Sfaturi pentru igiena urechilor ... 22

Sfaturi pentru igiena părului ... 23

Sfaturi pentru igiena ochilor ... 23

Sfaturi pentru igiena nasului ... 24

Sfaturi pentru igiena buco-dentară ... 24

IGIENA SĂLII DE CLASĂ. REGULILE DE IGIENĂ ACASĂ

Igiena sălii de clasă ... 25

Regulile de igienă acasă ... 26

Importanța normelor de igienă pentru sănătate și învățare ... 27

Reguli de igienă privind programul de activitate și odihnă ... 29

Importanța normelor de sănătate pentru relațiile cu ceilalți ... 30

Recapitulare. Evaluare ... 31

Trăire și manifestare emoțională. Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie)
exprimate în comportamente. Emoțiile mele. Cum îmi exprim emoțiile ... 32

Emoțiile în imagini și culori ... 33

Emoțiile care ne fac bine. Emoțiile care ne fac rău ... 34

Îmi stăpânesc emoțiile ... 35

Recapitulare. Evaluare ... 36

Comunicăm, vorbim și ascultăm ... 37

Emoțiile în comunicarea cu ceilalți. Contact vizual, postură, voce ... 38

Recapitulare. Evaluare ... 39

Relațiile cu ceilalți. Prietenia ... 41

Respectul. Prietenia și conflictele. Bunele maniere ... 43

Recapitulare. Evaluare ... 46

Cum folosim timpul? Timpul, cel mai bun prieten? Știu să-l folosesc? ... 47

Școlarul și programul zilnic de activitate. Programul meu zilnic de lucru ... 48

Timpul meu pentru activitate și odihnă.

Reguli de igienă privind programul zilnic de activitate ... 49

Importanța timpului pentru învățare. Când și cât învăț? Cum învăț? ... 52

Recapitulare. Evaluare ... 54

Cine și ce mă ajută să învăț? Cine și ce mă împiedică să învăț?

Importanța normelor de igienă pentru învățare ... 55

Recapitularoe. Evaluare ... 57

La ce folosesc meseriile? Oamenii și meseriile lor. Meseria, brățara de aur ... 59

Meseriile. De ce sunt folositoare meseriile? Mintea născocește, mâinile lucrează ... 61

Recapitulare. Evaluare ... 62

Recapitulare finală ... 63



EMOȚIILE CARE NE FAC BINE. EMOȚIILE CARE NE FAC RĂU

1. Din lista emoțiilor scrie-le în interiorul cercului pe cele care simți că îți fac bine și în afara cercului pe cele care crezi că nu îți fac bine: *bucurie, tristețe, frică, furie, mulțumire, supărare, ură, mâhnire, fericire, răutate, dușmănie, liniște, încântare, umilință, prietenie, rușine, invidie, viclenie.*



2. Completează enunțurile:



Sunt bucuros (bucuroasă) atunci când _____



Sunt supărat dacă _____



Îmi este frică de fiecare dată când _____



Când cineva este furios pe mine, eu _____



Odată am simțit furie pentru că _____



ÎMI STĂPÂNESC EMOȚIILE

1. Răspunde oral la întrebări. Unește cu o linie întrebarea cu unul sau mai multe dintre cuvintele din dreapta, pentru a evidenția emoțiile pe care le simți în fiecare caz.

• Doamnana învățătoare te-a lăudat pentru că ai învățat bine și ți-ai făcut corect temele?	bunătate
• Un câine sau mai mulți latră la tine?	satisfacție
• Cineva îți adresează cuvinte jignitoare?	tristețe
• Colegii nu vor să vorbească și cu tine?	plăcere
• Vezi un film cu personaje groaznice?	încântare
• Citești o poveste?	teamă
• Joci un rol?	frică
• Asculți muzică sau cânți?	succes
• Te joci?	umilință
• Mergi în tabără sau în excursie?	părere de rău
• Te reîntâlnești cu persoane dragi?	mulțumire
• Mergi la ziua cuiva?	bucurie
	stare de bine
	furie

2. Imaginează-ți că vorbești la telefon cu un coleg (o colegă) despre faptul că emoțiile trebuie stăpânite, că putem fi stăpânii propriilor noastre emoții. În convorbire folosește și expresiile: „Ne bucurăm!”, „Suntem triști!”, „Ne este teamă!”, „Ne înfuriem!”, „Suntem încântați!”, „Plângem!”, „Suntem mândri!”, „Suntem îngrijorați!”.

Scrie pe fișa de lucru de mai jos această discuție (pe scurt) și subliniază cuvintele care denumesc emoții pe care ești atent să le stăpânești.

FIȘĂ DE LUCRU

RECAPITULARE/EVALUARE

1. Completează enunțurile de mai jos pentru a evidenția că știi să recunoști emoțiile:

• Eu, _____, _____ și _____ suntem bucuroși (bucuroase) pentru că _____ _____ .

• _____ este o persoană tristă pentru că _____ _____ _____ .

• Cea mai fricoasă persoană pe care o cunosc este _____ ei îi este frică atunci când _____ _____ _____ .

• Nu mi-a plăcut de _____ pentru că era foarte furios și _____ _____ _____

2. Scrie câte un sfat pentru persoanele enumerate la exercițiul 1, mai ales pentru cele cu emoții care nu ne fac bine.

_____

_____

_____

_____

3. Alege două personaje din poveștile cunoscute de tine și scrie câte un enunț despre emoțiile lor.

_____

_____

_____

_____

_____

_____



4. Colorează desenul alăturat cu acele culori care îți plac cel mai mult dintre culorile curcubeului. Scrie, de asemenea, un enunț în care să precizezi de ce ai ales acele culori, ce emoții simți când le privești.

_____

_____



COMUNICĂM – VORBIM ȘI ASCULTĂM

1. Completează textul cu expresii și cuvinte potrivite pentru ca acesta să ne transmită mesaje clare, pe care să le înțelegem:

Oamenii comunică între ei. Oamenii sunt singurele ființe care _____

_____

Din bătrâni se spune că oamenii au o gură să vorbească și două urechi să _____

_____

Vorbirea și ascultarea sunt tot la fel de importante, căci degeaba vorbești dacă nu te _____, după cum degeaba _____ dacă nimeni nu vorbește.

Prin intermediul _____, oamenii se înțeleg între ei.

Ei își transmit unii altora _____

_____.

2. Scrie un enunț ca o afirmație. Scrie enunțul ca întrebare, apoi ca o poruncă, un îndemn. Pune corect semnele de punctuație.

_____

_____

_____

3. Scrie zece cuvinte la alegere. Alcătuiește un enunț cu primele cinci cuvinte din acest șir, fără să adaugi și altele. Alege alte trei cuvinte din cele zece și alcătuiește încă un enunț, chiar dacă trebuie să mai adaugi unele cuvinte. Compară cele două enunțuri și spune ce observi? Discută cu doamna învățătoare și colegii observația ta.

_____

_____

_____

4. Scrie mesajele pe care ți le transmit următoarele imagini, astfel încât fiecare să conțină și un cuvânt care denumește o emoție:



_____

_____



_____

_____



_____

_____



_____

_____

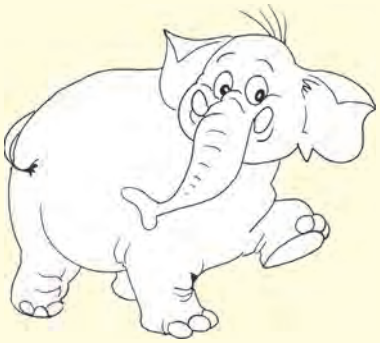


_____

_____

EMOȚIILE ÎN COMUNICAREA CU CEILALȚI. CONTACT VIZUAL, POSTURĂ, VOCE

1. Demonstrează că înțelegi și „limbajul corpului”, exprimat prin mimică, postură, gesturi:

Mimica	**Postura**	**Gesturile**
Scrie mesajele pe care ți le transmit chipurile ființelor din imagini. Colorează elefantul.	Ce mesaje transmit pozițiile în care stau elefantul, soldatul, copiii? Scrie mesajele și colorează-l pe viteazul „soldat”.	Gesturile personajelor din imagini îți spun ceva. Scrie aceste mesaje și colorează-i pe „furioși”.
		

2. Scrie povestea băiețelului din imagini fiind atent la emoțiile care i se citesc pe față și evidențiind însușirile vocii lui în situațiile în care ți-l imaginezi:






RECAPITULARE/EVALUARE

1. Scrie propoziții cu fiecare dintre cuvintele următoare și imită prin gesturi mesajul corespunzător enunțului:

- salută
- îmbrățișează
- mângâie

- se supără
- se sperie
- se miră

- câștigă un concurs
- se ceartă
- îi pare rău

2. Gândește-te la trei cuvinte. Cu ajutorul lor alcătuiește trei enunțuri. Pe baza enunțurilor alcătuiește o scurtă poveste în care să povestești despre comunicare și emoții. Imaginile te pot ajuta. Nu uita să dai un titlu potrivit poveștii.



3. Descoperă greșelile și scrie forma corectă a următoarelor enunțuri:

- Vulpea are doi coadă stufos.
- Eva scriu o povești.
- Ursul alerg după o vulpile care l-a păcălit.
- Copiii mă joc în timpul libere.
- Scufița Roșiile este bunele.
- Damian este îmbrăcată frumos.
- Prăjitura au gust bun.

4. Asociază mesajelor din cadranul verde semnificațiile potrivite din cadranul galben, trasând linii între ele în mod corespunzător:

Joaca cu degetele	Rușine, dorința de a te ascunde
Brațe deschise	Salut, respect
Acoperirea feței cu mâinile	Nervozitate
Strânsul mâinilor	Grabă, plictiseală
Rosul unghiilor	Nervozitate, îngrijorare, furie
Uitatul la ceas	Neatenție, nepolitețe
Mișcarea continuă a picioarelor	Nerăbdarea de a spune ceva
Bărbia sau obrazul sprijinit de palmă	Arată încredere şi interes, dorința de a saluta
Atingerea nasului cu degetele, cu mâna	Furie, răutate
Dat din cap repede	Rușinare
Dat din cap încet	Strănut, tuse
Buze strânse	Nesiguranță
Buze stânse și obraji ridicați	Nerăbdare de a interveni în discuție
Mușcatul buzelor	Surpriză
Pune mâna la gură	Mirare
Sprâncene ridicate	Relaxare şi confort
Ochii larg deschiși	Plictiseală
Respirat uşor	Bucuria de a se revedea

