

Oana Dîrlău

Georgiana Nicolae

Irina Panait

300+
exerciții
COMUNICARE
ÎN LIMBA ROMÂNĂ
CLASA A II-A



CUPRINS

Minte sănătoasă (19 exerciții)	3
Beneficiile exercițiilor fizice (18 exerciții)	8
O altă limbă mai frumoasă nu-i (adaptare după Victor Teleucă) (23 de exerciții)	14
Bradul (adaptare după Vasile Alecsandri) (31 de exerciții)	23
Micul prinț (adaptare după Antoine de Saint-Exupéry) (33 de exerciții)	34
Comoara din insulă (adaptare după R.L. Stevenson) (26 de exerciții)	42
Cartea junglei (adaptare după Rudyard Kipling) (31 de exerciții)	50
Pinocchio (adaptare după Carlo Collodi) (26 de exerciții)	60
Călătoriile Hermelinei (adaptare după Jennifer Gray) (25 de exerciții)	69
10 Lucruri de făcut pentru a proteja pământul (20 de exerciții)	78
Respectă animalele sălbatice (21 de exerciții)	86
Distanța dintre mine și cireș (adaptare după Paola Peretti) (28 de exerciții)	93
Louis Braille, inventatorul care a schimbat modul în care pot citi nevăzătorii (adaptare după Tom Adams) (20 de exerciții)	101
Cartea căreia nu-i plăceau copiii (adaptare după Christine Naumann-Villemin, Laurent Simon) (29 de exerciții)	108
Neil Armstrong și Luna – Călătorie prin spațiu! (adaptare după Jill Esbaum) (28 de exerciții)	115
Anexe	125

Total: (378 de exerciții)

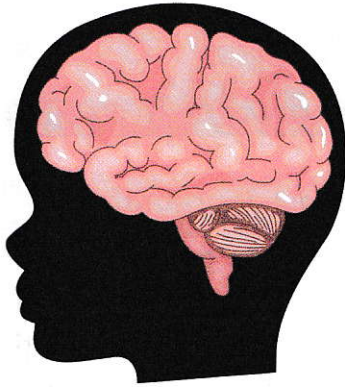


Minte sănătoasă



Mă pregătesc să citesc

- 1 Cum îmi mențin sănătatea?** Scrie cel puțin trei acțiuni pe care le faci pentru a-ți păstra sănătatea.
- 2** La ce te gândești când auzi cuvântul *sănătate*? Scrie cât mai multe idei.
- 3 Legături invizibile.** Privește cu atenție imaginile. Scrie ce legături pot exista între acestea.

[illegible]



Citesc cu atenție

4 Citește cu atenție textul de mai jos.

Sănătatea mintală afectează modul cum **gândim, simțim și acționăm**. Este important să ne păstrăm mintea sănătoasă, la fel ca toate celelalte părți ale corpului.

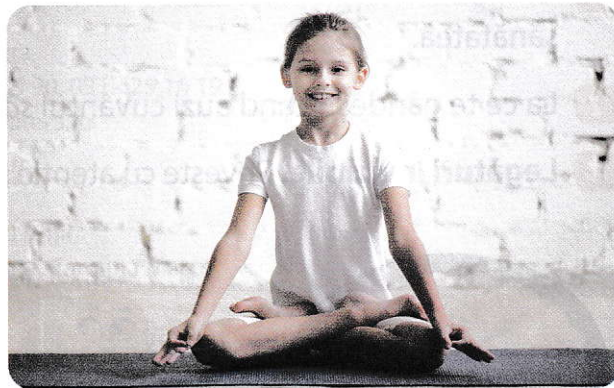
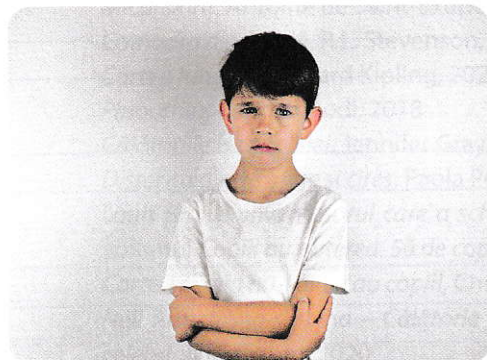


Emoții

Este normal să ai **senzații și emoții**. Gândurile au legătură cu emoțiile, iar emoțiile cu comportamentul. Mulți oameni nu își pot **gestiona pe deplin** emoțiile, de aceea, uneori, au comportamente nepotrivite.

Dispoziție

S-a întâmplat să te simți **fericit** într-un moment și **furiOS** în următorul moment? Aceasta este schimbarea de dispoziție. Mulți oameni trec prin așa ceva.



Anxietate (teamă, îngrijorare)

Este **normal să îți faci griji** sau să fii neliniștit uneori. Dacă te îngrijorezi prea mult, **fă ceva ce îți place**, pentru a-ți ajuta mintea să treacă mai ușor peste dificultate.

Conversație

Este important să împărtășim emoțiile. Dacă **vorbești cu cineva**, o problemă **pare mai puțin înfricoșătoare**.

Vorbește cu un prieten de încredere sau cu un membru al familiei.



5 Completează.

Ce ai văzut când ai citit?	Ce ai auzit?	Ce ai simțit?



Înțeleg textul

6 Răspunde la întrebări conform textului citit. Scrie răspunsurile în caiet.

- ▶ Ce poți face atunci când te îngrijorează ceva?
- ▶ Cum poți proceda astfel încât o problemă să pară mai puțin înfricoșătoare?
- ▶ De ce unii oameni au comportamente nepotrivite câteodată?

7 Recitește textul și apoi completează cu cele mai importante informații din text.

Emoții	Dispoziție	Conversație

8 Cum crezi că poți evita comportamente nedorite, atunci când simți anumite emoții, cum ar fi *furia*, *frica*, *tristețea*? Explică în propoziții.

9 Știi că...?

- ▶ Atunci când faci sport sau joci un joc, creierul tău eliberează substanțe care te fac să te simți fericit și calm. Aceasta înseamnă că exercițiile fizice nu doar că te ajută să rămâi sănătos, dar îți pot și îmbunătăți starea de bine.
- ▶ Somnul este foarte important pentru sănătatea mintală! Când dormi suficient, creierul tău se odihnește și te ajută să ai o stare mai bună a doua zi.

10 Notează în casete (A) pentru adevărat și (F) pentru fals.

- ▶ Sportul este foarte important pentru sănătatea mintală. ☐
- ▶ Când joci un joc, nu te simți mai fericit. ☐
- ▶ Sportul nu te ajută deloc să fii mai calm și să te simți bine. ☐
- ▶ Dacă nu dormi suficient, te vei simți mai obosit. ☐
- ▶ Este bine să vorbești cu cineva de încredere despre cum te simți. ☐
- ▶ Dacă petreci timp cu prietenii și cu familia, te vei simți mai fericit și mai liniștit. ☐
- ▶ Sănătatea mintală înseamnă și să faci lucruri care te ajută să te simți bine, nu doar să vorbești cu un doctor. ☐
- ▶ Dacă înveți să înțelegi și să accepți ce simți, te vei simți mai bine. ☐

11 Despre emoții. Alcătuiește enunțuri despre *emoții* respectând cerințele de mai jos.

- ▶ Enunțul prezintă informații reale, științifice despre emoții.
- ▶ Enunțul comunică lucruri imaginate de tine despre emoții.

12 Eu scriu una/unul, tu scrii multe!

- | | |
|------------------|--------------------|
| ▶ creier – _____ | ▶ problemă – _____ |
| ▶ gând – _____ | ▶ prieten – _____ |
| ▶ om – _____ | ▶ stare – _____ |

13 Scrie cuvinte cu sens asemănător.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ▶ sănătate – _____ | ▶ dispoziție – _____ |
| ▶ emoții – _____ | ▶ conversație – _____ |
| ▶ anxietate – _____ | ▶ ajută – _____ |

14 Scrie cuvinte cu sens opus.

- | | |
|-----------------|----------------------|
| fericit – _____ | liniștit – _____ |
| gândim – _____ | înfricoșător – _____ |
| normal – _____ | suficient – _____ |

15 Desparte în silabe cuvintele de mai jos.

- | |
|----------------------|
| sănătoasă – _____ |
| acționăm – _____ |
| important – _____ |
| sentimente – _____ |
| comportament – _____ |

16 Formulează enunțuri folosind următoarele cuvinte: *gândim, simțim, acționăm*.



Dincolo de text

17 Povestesc unui prieten! Din ceea ce ai aflat până acum despre mintea sănătoasă, care sunt cele mai interesante trei informații pe care le-ai povesti unui prieten? Notează în caiet.

18 Ofer ajutor! Imaginează-ți că cel mai bun prieten al tău este trist pentru că și-a pierdut jucăria preferată. Cum îl ajuți? Scrie cel puțin trei idei.

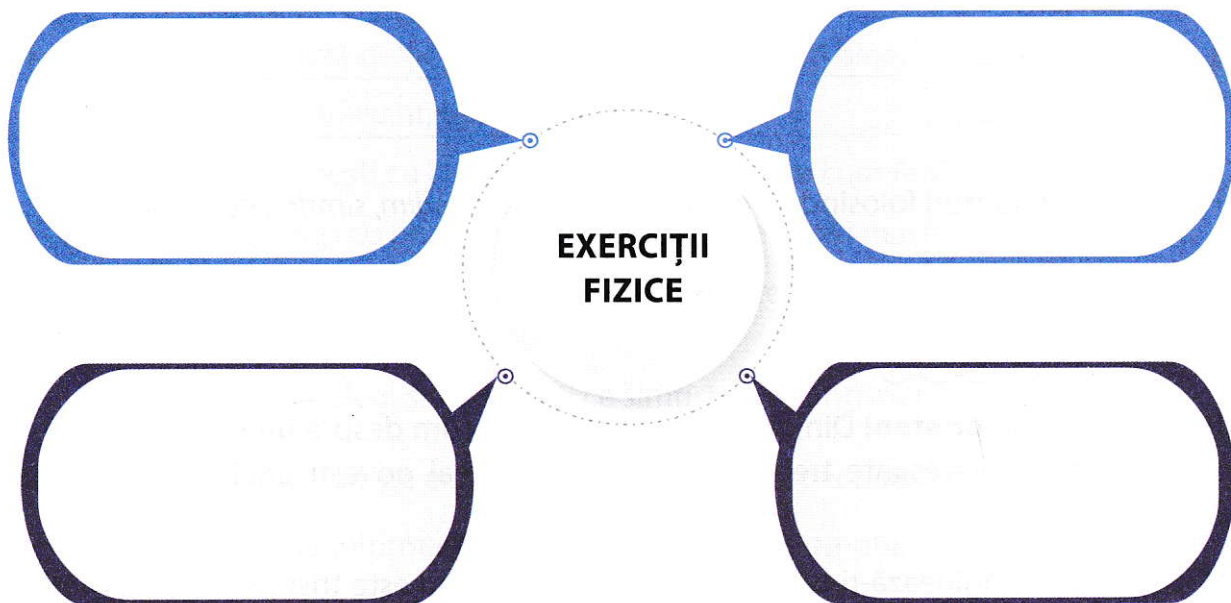
19 Îmi gestionez emoțiile! Găsește un moment din viața ta când ai simțit o emoție puternică, cum ar fi furia, tristețea sau fericirea. Ce ai făcut pentru a te simți mai bine? Desenează în spațiul dat.

Beneficiile exercițiilor fizice



Mă pregătesc să citesc

- 1 Brainstorming.** La ce te gândești când auzi cuvintele *exerciții fizice*? Notează în spațiile de mai jos.



- 2 Legături invizibile.** Ce legătură ar putea exista între păstrarea sănătății și exercițiile fizice? Notează ideile tale mai jos.

- 3 Predicții pe baza titlului textului.** Titlul textului este *Beneficiile exercițiilor fizice*. Despre ce crezi va fi vorba în acest text? Pe ce te bazezi? Scrie pe caiet două enunțuri.

- 4 Știu!/Vreau să știu!/Am învățat!** Înainte de a citi textul, notează ce crezi că știi și ce vrei să mai știi despre exercițiile fizice, în primele două coloane ale tabelului. Vei completa ultima coloană după ce vei termina de citit.

ȘTIU Ce cred că știu?	VREAU SĂ ȘTIU Ce vreau să știu?	AM AFLAT Ce am aflat?



Citește cu atenție

- 5** Citește cu atenție textul. Subliniază cuvintele pe care nu le cunoști sau le-ai auzit, dar nu le știi încă sensul. Caută explicația în *DEX* sau în dicționarul online (dexonline.ro).

Beneficiile
exercițiilor
fizice

Stimulează fluxul sanguin

Organele primesc sânge mai rapid atunci când faci exerciții fizice. Acest lucru durează ore în șir, așa că exercițiile fizice **ajută corpul** să funcționeze mai bine pentru o vreme, chiar și după ce nu te mai miști.

Exercițiile fizice
pot fi la fel
de simple ca
practicarea unui
sport cu prietenii.

Păstrarea sănătății

Exercițiile fizice fac parte dintr-un stil de viață sănătos. Te ajută **să dormi** mai bine și îți mențin corpul **puternic** și **flexibil**. Exercițiile fizice fac inima să bată mai repede și mai puternic o vreme, ceea ce o menține sănătoasă.

Sistemul imunitar rămâne
sănătos dacă faci exerciții
fizice în mod regulat.
Acesta înseamnă că poți
lupta rapid împotriva
infecțiilor.

Mușchii

Folosirea regulată a mușchilor îi menține tonificați. Acest lucru înseamnă că rămân în **formă**. Celulele musculare devin mai mari, iar mușchii devin mai puternici. Conexiunile nervoase dintre mușchi devin și ele mai bune.

- 6 Primele impresii.** Notează primele tale impresii după ce ai citit textul.
Ce ți s-a părut interesant? Ai aflat ceva nou?



Înțeleg textul

- 7 Banca de cuvinte.** Recitește textul și încercuiește cuvintele pe care nu le înțelegi. Completează în tabelul de mai jos: explicația cuvântului nou, exemple de propoziții cu noile cuvinte, precum și reprezentarea cuvântului nou într-un desen făcut de tine. Caută în *DEX* sau în dicționarul online (dexonline.ro) sensul cuvintelor.

Cuvântul nou și explicația	Formulează o propoziție	Ilustrează cuvântul

- 8 Forma corectă.** Scrie pe linie forma corectă a fiecărui cuvânt. Alcătuiește câte o propoziție cu fiecare cuvânt scris corect.

ecsercițiu/exercițiu – _____

fizice/fisice – _____

musculare/mușculare – _____

împotriva/împotriva – _____

9 Aceeași formă, alt înțeles! Alcătuieste pe caiet enunțuri în care cuvintele *șir*, *corp* și *vreme* să aibă alt înțeles decât cel din text.

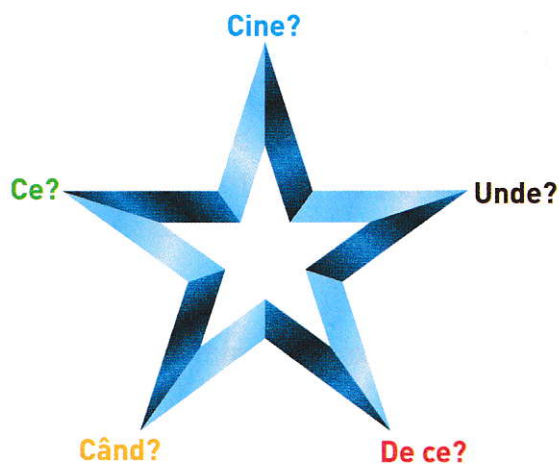
10 Citire selectivă. Selectează din text și citește-i colegului/colegei de bancă sau unui membru al familiei:

- enunțul din care ai aflat ce se întâmplă atunci când faci exerciții fizice;
- enunțul din care ai aflat despre sistemul imunitar.

11 Răspunde la întrebări pe caiet.

- Ce ai aflat despre exercițiile fizice?
- Ce se întâmplă cu mușchii, atunci când îi folosești des?
- De ce este important să faci exerciții fizice regulat?
- Ce ai aflat despre sistemul imunitar?

12 Explozie stelară. Formulează și tu întrebări pe baza textului citit, altele decât cele de la exercițiul anterior. Folosește organizatorul grafic dat.

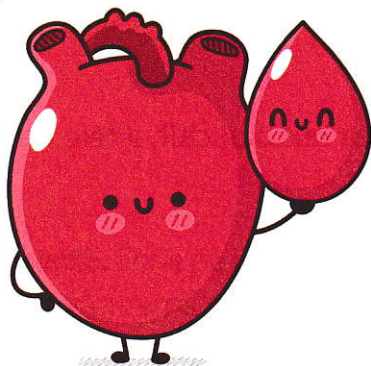


13 Jurnal cu dublă intrare. În partea stângă, transcrie două informații care ți s-au părut interesante, iar în partea dreaptă, răspunde la întrebările de mai jos.

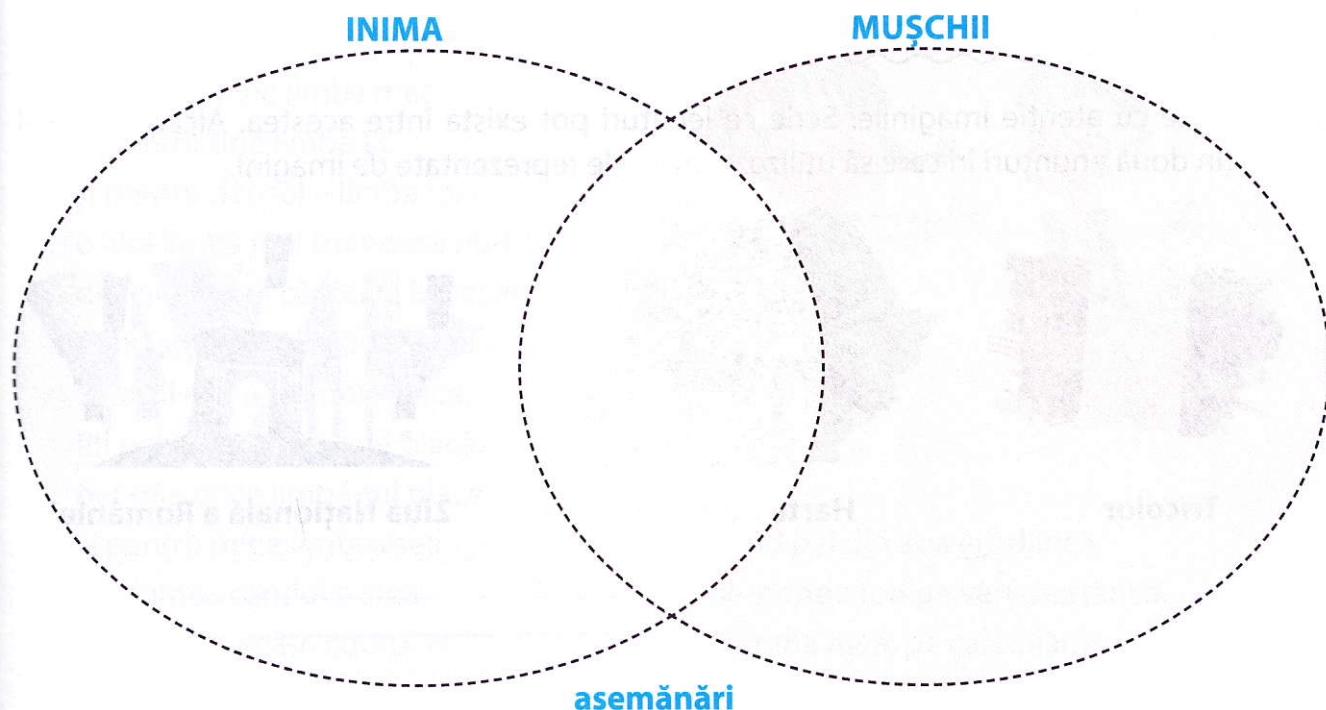
- ▶ Ce te-a impresionat atunci când ai citit?
- ▶ Ce ai simțit când ai citit?
- ▶ La ce te-a făcut să te gândești?

Jurnal cu dublă intrare	
Informații	Comentariile mele
1. _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
2. _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

14 Imagini și enunțuri potrivite. Transcrie din text enunțuri care corespund imaginilor de mai jos.



- 15 Diagrama Venn.** Recitește cu atenție textul și apoi completează diagrama Venn de mai jos. În partea stângă, scrie beneficiile exercițiilor fizice pentru inimă. În partea dreaptă, scrie beneficiile exercițiilor fizice pentru mușchi. Iar în zona comună, scrie beneficiile care sunt valabile pentru ambele.



Dincolo de text

- 16 Proiect creativ.** Desenează un *plan de exerciții fizice* pentru o săptămână. Ce activități fizice ai include? Cum crezi că îți vor ajuta corpul și mintea?
- 17 Joc de rol.** Imaginează-ți că ești medic și vrei să îți convingi prietenul/prietena să facă mai multe exerciții fizice. Ce argumente i-ai da pentru a-l/a o încuraja să fie mai activ/activă?
- 18 Reflecții.** Rezolvă pe caiet.
- ▶ Scrie trei motive pentru care crezi că exercițiile fizice sunt importante pentru sănătatea ta.
 - ▶ Gândește-te la o zi obișnuită din viața ta. Cât timp faci mișcare? Ce ai putea schimba pentru a face mai mult sport?