

CUPRINS

CAPITOLUL I

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

CAPITOLUL II

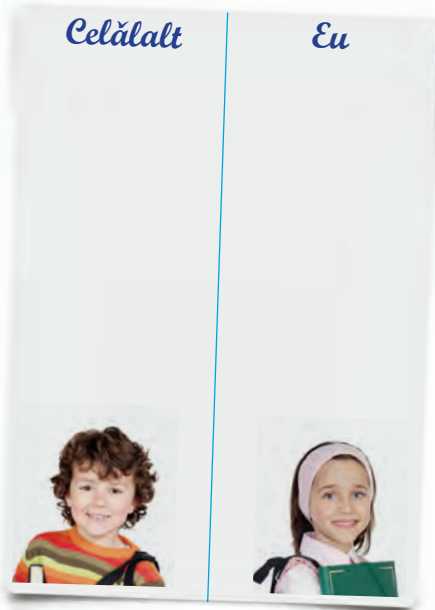
TRĂIRE ȘI MANIFESTARE EMOȚIONALĂ, STAREA DE BINE.....	39
Bucurie, tristețe, frică, furie	39
Emoțiile pot fi „citite“	41
Poezii și cântece cu emoții.....	42
Emoțiile și comunicarea	45
La teatru și la carnaval	46
Prietenia	49
„Prietenia, comoara din suflet“	51
Bunele maniere la școală.....	53
Ce este un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

CAPITOLUL III

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



Activități, experiențe, exerciții



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

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

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

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

b) Răspunde și argumentează.

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

IMPORTANT! Jocul se poate desfășura și altfel:

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

JOC de grup: „Eu în grupul meu“

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

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

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

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



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

Cum mă văd eu?

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

Cum mă văd ceilalți?

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



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

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

Grupați-vă după:

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



Stabiliți dacă:

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



1. Exercițiu

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



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

b) Transmite-le un mesaj:

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

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

- Formulează enunțuri de tipul:



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

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

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

Mama spune că eu sunt ...

Tata crede că eu sunt ...

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

Prietenul meu crede că eu sunt ...

Colegii mei mă consideră ...

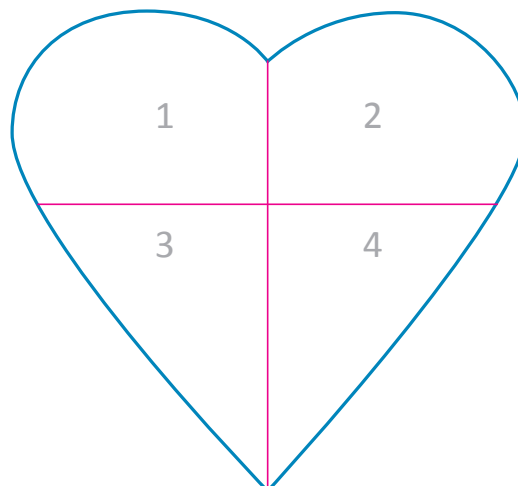
Învățătoarea mea spune despre mine că sunt ...



EVALUARE

1. Completează cadranele astfel:

1. „Cum sunt eu?“
2. „Cum spun ceilalți că sunt eu?“
3. „Ce fac bine?“
4. „Ce nu fac bine?“



2. Completează propozițiile selectând cuvântul potrivit din lista alăturată.

- Când îmi este frică, persoana care mă poate ajuta este _____.
- Când nu mă simt bine, persoana care mă poate ajuta este _____.
- Când sunt trist, persoana care mă poate ajuta este _____.
- Când nu știu la test, persoana care mă poate ajuta este _____.
- Când mă cert cu cineva, persoana care mă poate ajuta este _____.
- Când am un secret, persoana căreia îi spun este _____.

mama

tata

fratele

bunica

bunicul

doamna învățătoare

colegul / colega

3. Realizați, în grup, un portofoliu pe tema „Cei din clasa mea“, în care, pe prima pagină, să introduceți aceste învățături. Discută cu colegii despre învățăturile de mai jos.

Portofoliu

- Învăță să fii curajos!
- Învăță să ai răbdare!
- Învăță să fii prețuit!
- Învăță să-i iubești pe ceilalți!
- Învăță să ai întotdeauna un scop bun!
- Învăță respectul pentru adevăr!
- Învăță să fii corect și drept!
- Învăță să ai bunăvoință!
- Învăță să fii respectuos!
- Învăță să ai încredere în tine și în ceilalți!
- Învăță să fii prietenos și să îți faci prieteni!



IGIENA PERSONALĂ



Igiena personală înseamnă să respectăm regulile de sănătate și să păstrăm curățenia pentru a nu ne îmbolnăvi.

Astfel poți preveni:

- îmbolnăvirea gurii și a dinților dacă
- îmbolnăvirea pielii dacă
- îmbolnăvirea nasului și a urechilor dacă
- îmbolnăvirea unghiilor dacă
- îmbolnăvirea părului dacă
- îmbolnăvirea organelor interne (inimă, ficat, rinichi, plămâni, vase de sânge), știind importanța acestora în corpul meu și

IGIENA ȘCOLARULUI

Ești școlar. Petreci aproape jumătate din zi la școală. Este bine să înveți câteva reguli de igienă, pe care să le respecti, pentru că trebuie să ai grijă de sănătatea ta.

Activități, experiențe, exerciții

1. Descoperă povestea lui Auraș și învață ce este bine și ce nu este bine să faci pentru a fi un elev sănătos.

Studiu de caz

„— Auraș, îmbracă-te repede! Pe masă te așteaptă deja micul dejun, spală-te și grăbește-te!

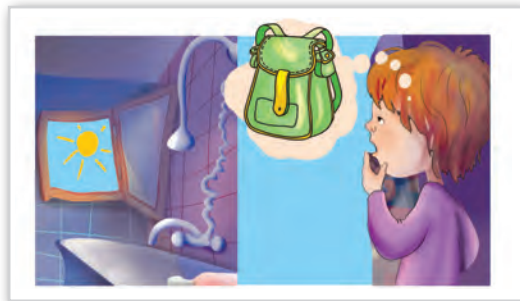
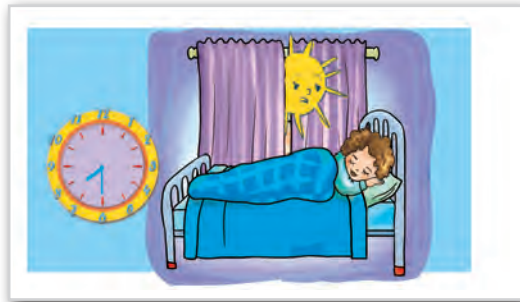
— Doamne, e 7,40! În cinci minute mă îmbrac și-mi fac ghiozdanul, în zece minute ajung la școală, mai rămân doar cinci minute pentru masă și spălat... Cum să fac? Știu! Sunt deja curat pentru că nu m-am murdărit în somn, beau repede ceaiul, iar felia de unt o înghesui în gură până ies pe ușă...

— Ce bine că am ajuns la timp! Prima oră avem Educație pentru sănătate. Vai! Ne controlează la unghii! Oare când mi le-am tăiat ultima oară? Le-aș curăța repede dacă aș avea un băț de chibrit... Am găsit! Vârful de la pix poate fi o unealtă foarte bună.“



Analizează împreună cu colegii tăi povestea lui Auraș și stabiliți:

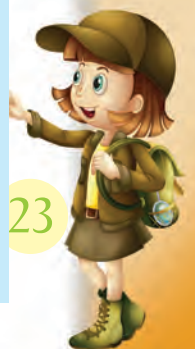
- S-a sculat Auraș la timp? Oare de ce nu a putut să se trezească mai de dimineață? Unde trebuia să fie Auraș la ora 8 dimineața? Dă-i un sfat!
- A procedat bine Auraș dacă mai întâi s-a îmbrăcat, a mâncat și apoi urma să se spele? Argumentează răspunsul.
- La ce oră își pregătea ghiozdanul Auraș? Tu când îți pregătești ghiozdanul pentru școală? Argumentează răspunsurile.
- Pentru că nu mai are timp, Auraș pleacă la școală fără să se mai spele, considerând că nu s-a murdărit în somn. Tu procedezi la fel?
- Acest comportament îl ajută pe Auraș să fie sănătos? Argumentează răspunsul – spune ce face bine și ce greșește Auraș.



2. Sfaturi pentru Auraș și pentru toți copiii:



- Pregătește-ți ghiozdanul după ce îți termini lecțiile! Verifică încă o dată seara, înainte de culcare, dacă nu ai uitat ceva!
- Cu o jumătate de oră sau o oră înainte de culcare, pregătește hainele și ghiozdanul pentru a doua zi, aranjează patul, îmbracă pijamaua, spală-ți dinții!
- Culcă-te seara devreme, ca să te poți scula dimineața la timp! La vârsta ta ai nevoie de timp suficient pentru somn, adică de 10-11 ore pe noapte.
- Spală-te și apoi mănâncă micul dejun!





- Stai la masă și mănâncă liniștit!
- Spală-te pe dinți!
- Îmbracă-te și pleacă la școală!
- Ai grijă, ghiozdanul trebuie să fie ușor, cu barete late și moi.



- Ghiozdanul trebuie purtat pe ambii umeri. Poți folosi un ghiozdan pe roți.
- La școală, fii atent: nu atinge ochii, nasul și gura cu mâna murdară!
- Nu împrumuta rechizite colegilor și nici de la colegi (creioane, pixuri)!
- Spală-te pe mâini înainte să servești gustarea! Dacă spălatul mâinilor nu e posibil la școală, poți să folosești șervețele umede.

- Spală-te pe mâini după ce mergi la toaletă.
- Tușește și strănută corect, într-un șervețel (care trebuie după aceea aruncat), pentru a nu lăsa microbii să se împrăstie în jur și la colegii tăi.
- Nu oferi hrana sau sticla cu apă colegilor tăi după ce ai consumat tu din ele!
- Dacă te îmbolnăvești, nu uita că doctorul îți poate fi un bun prieten.



EVALUARE

Realizați în grup:

- Un colaj cu etichete ale produselor de curățenie utilizate pentru igiena locuinței, a clasei și a școlii.
- Un afiș prin care să atenționați că produsele de curățenie utilizate pentru igiena locuinței, igiena în clasă și la școală sunt periculoase pentru sănătate dacă nu sunt corect utilizate.



24

