

# 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
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	17
Igiena personală. Eu și corpul meu.....	19
<b>REGULI DE IGIENĂ ÎN SITUAȚII DIFERITE</b>	
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
<b>IGIENA SĂLII DE CLASĂ. REGULILE DE IGIENĂ ACASĂ</b>	
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
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	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
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	36
Comunicăm, vorbim și ascultăm.....	37
Emoțiile în comunicarea cu ceilalți. Contact vizual, postură, voce .....	38
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	39
Relațiile cu ceilalți. Prietenia .....	41
Respectul. Prietenia și conflictele. Bunele maniere.....	43
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	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
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	54
Cine și ce mă ajută să învăț? Cine și ce mă împiedică să învăț? Importanța normelor de igienă pentru învățare .....	55
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	57
La ce folosesc meseriile? Oamenii și meseriile lor. Meseria, brățara de aur.....	59
Meseriile. De ce sunt folositoare meseriile? Mintească, mâinile lucrează.....	61
<b>Recapitulare. Evaluare</b> .....	62
<b>Recapitulare finală</b> .....	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.*

A worksheet for emotion classification. It features a large light green circle in the center, surrounded by a yellow background. On the left and right sides of the circle are vertical columns of horizontal lines for writing. A cartoon girl with brown hair in pigtails, wearing a yellow shirt and blue skirt, stands on the right side of the page.

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.

- Doamna învățătoare te-a lăudat pentru că ai învățat bine și ți-ai făcut corect temele?
- Un câine sau mai mulți latră la tine?
- Cineva îți adresează cuvinte jignitoare?
- Colegii nu vor să vorbească și cu tine?
- Vezi un film cu personaje groaznice?
- Citești o poveste?
- Joci un rol?
- Asculți muzică sau cânti?
- Te joci?
- Mergi în tabără sau în excursie?
- Te reîntâlnești cu persoane dragi?
- Mergi la ziua cuiva?

bunătate  
satisfacție  
tristețe  
plăcere  
încântare  
teamă  
frică  
succes  
umilință  
părere de rău  
mulțumire  
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!”.

Scrive 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. Alcătuieste un enunț cu primele cinci cuvinte din acest șir, fără să adaugi și altele. Alege alte trei cuvinte din cele zece și alcătuieste 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 CEIALȚI. CONTACT VIZUAL, POSTURĂ, VOCE

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

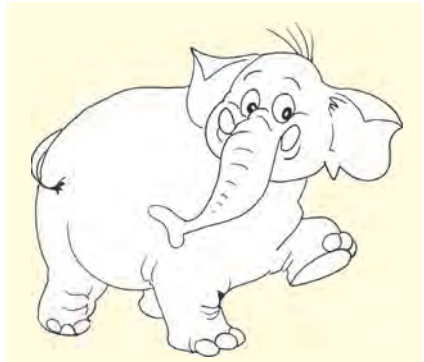
## Mimica

Scrive mesajele pe care ți le transmit chipurile ființelor din imagini. Colorează elefantul.

---

---

---



## Postura

Ce mesaje transmit pozițiile în care stau elefantul, soldatul, copiii? Scrive mesajele și colorează-l pe viteazul „soldat”.

---

---

---



## Gesturile

Gesturile personajelor din imagini îți spun ceva. Scrive aceste mesaje și colorează-i pe „furioși”.

---

---

---



2. Scrive 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 alcătuește trei enunțuri. Pe baza enunțurilor alcătuește 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

Brațe deschise

Acoperirea feței cu mâinile

Strânsul mâinilor

Rosul unghiilor

Uitatul la ceas

Mișcarea continuă a picioarelor

Bărbia sau obrazul sprijinit de palmă

Atingerea nasului cu degetele, cu mâna

Dat din cap repede

Dat din cap încet

Buze strânse

Buze stânse și obraji ridicați

Mușcatul buzelor

Pune mâna la gură

Sprâncene ridicate

Ochii larg deschiși

Respirat ușor

Rușine, dorința de a te ascunde

Salut, respect

Nervozitate

Grabă, plictiseală

Nervozitate, îngrijorare, furie

Neatenție, nepolitețe

Nerăbdarea de a spune ceva

Arată încredere și interes, dorința de a saluta

Furie, răutate

Rușinare

Strănut, tuse

Nesiguranță

Nerăbdare de a interveni în discuție

Surpriză

Mirare

Relaxare și confort

Plictiseală

Bucuria de a se revedea

