

# CUPRINS

## EU ȘI CEILALȚI

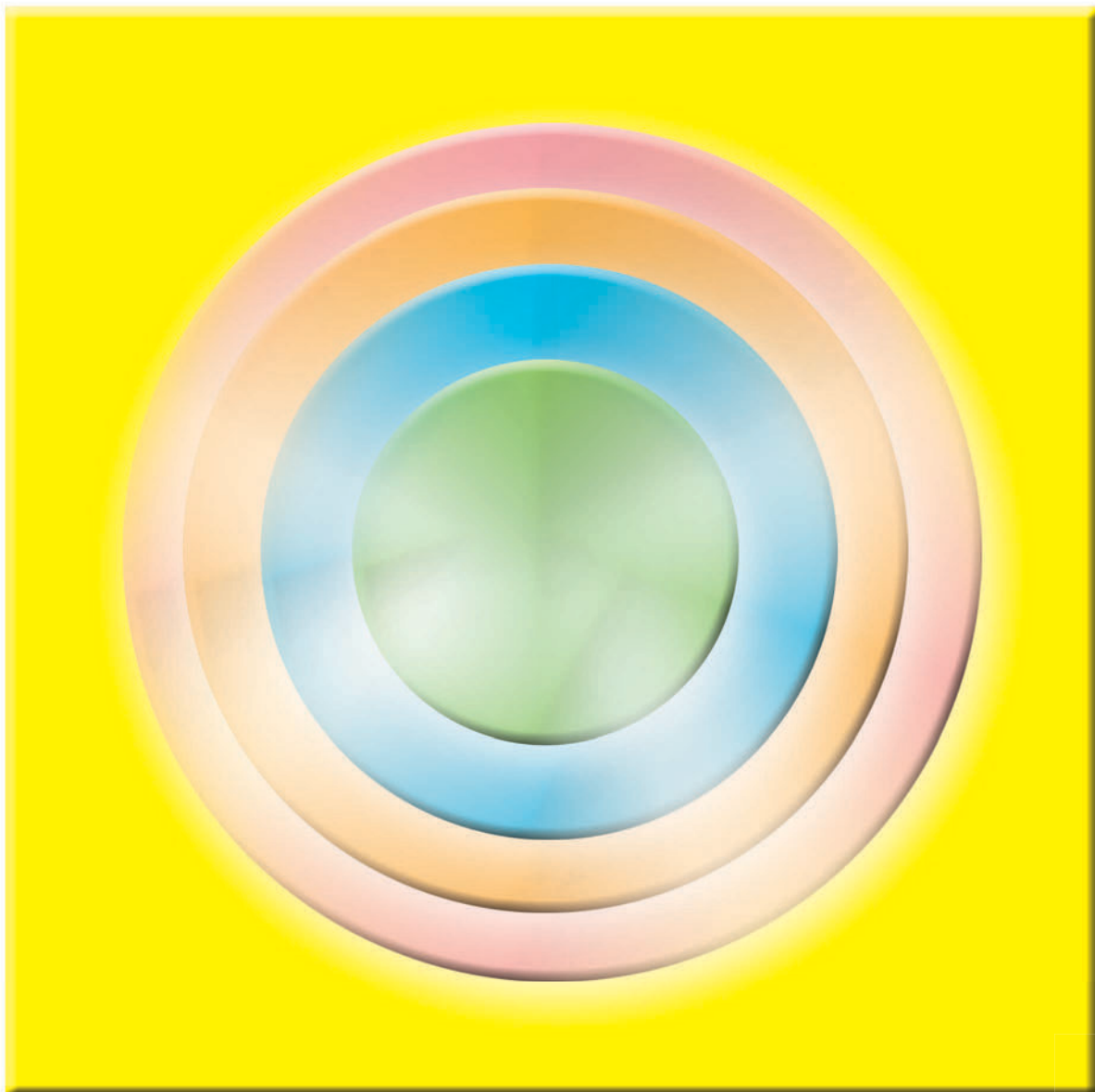
|  |    |
|--|----|
| Eu și cei din familie, de la școală. Eu și alte persoane.  |    |
| Față în față cu ceilalți. Ce fac mai întâi? Salut!.....  | 4  |
| Să ne cunoaștem mai bine!.....   | 5  |
| „Eu în oglindă” .....  | 6  |
| Fapte bune.....  | 8  |
| Fapte care ne apropie de ceilalți . Eu și ceilalți.....  | 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)<br>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 folosite meseriile? Mintească născocesc, mâinile lucrează.....   | 61 |
| <b>Recapitulare. Evaluare</b> .....  | 62 |
| <b>Recapitulare finală</b> .....   | 63 |



## EU ȘI CEILALȚI

### EU ȘI CEI DIN FAMILIE, DE LA ȘCOALĂ. EU ȘI ALTE PERSOANE.

- Desenează-te în cercul verde.
- Scrie în cercul albastru numele unor persoane din familia ta.
- Scrie în cercul portocaliu numele unor persoane de la școală (colegi/colege, profesori).
- În cercul roz scrie numele altor persoane pe care le consideri importante pentru tine.
- Scrie în pătratul galben numele unor persoane cărora ai vrea să le dai sfaturi pentru ca să învețe să se poarte frumos.



# FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU CEILALȚI. CE FAC MAI ÎNTÂI? SALUT!

Forme de salut în familie

---

---

---

---

---

**SCRIE:**



Forme de salut între prieteni

---

---

---

---

---

Forme de salut la școală

---

---

---

---

---

SALUTĂ imaginându-ți că ești:

- soarele \_\_\_\_\_
- o floare \_\_\_\_\_
- un urs \_\_\_\_\_
- o pisicuță \_\_\_\_\_
- o vulpe \_\_\_\_\_
- o prințesă \_\_\_\_\_
- un împărat \_\_\_\_\_
- zmeul zmeilor \_\_\_\_\_

CONTINUĂ \_\_\_\_\_

Forme de salut față de vecini și alte persoane cunoscute

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## COPII CĂTRE COPII

Jucați-vă și folosiți toate formele de salut pe care le știți. Exersați pentru a ști să le folosiți ca semn de bună purtare, în diferite împrejurări.



# SĂ NE CUNOAȘTEM MAI BINE!

## 1. Completează enunțurile:

– „Cine sunt eu?”

„Eu sunt \_\_\_\_\_, elev în clasa \_\_\_\_\_, am ani. M-am născut la data de \_\_\_\_\_, în localitatea \_\_\_\_\_.”

– Cum dorești să fii strigat/strigată?

„Prenumele meu este \_\_\_\_\_ și aș vrea să-mi ziceți \_\_\_\_\_.”

– Ce ai vrea să fii?

„Aș vrea să fiu \_\_\_\_\_ (o floare sau, un iepuraș sau...) pentru că \_\_\_\_\_.”

– Ce nu ai vrea să fii?

„Nu aș vrea să fiu \_\_\_\_\_ pentru că \_\_\_\_\_.”



## 2. „Cine ești tu?”

– Scrie despre colegul sau colega ta:

„Numele colegului meu (al colegei mele) este \_\_\_\_\_, este în clasa \_\_\_\_\_, are \_\_\_\_\_ ani. S-a născut la data de \_\_\_\_\_, în localitatea \_\_\_\_\_.”

„Prenumele său este \_\_\_\_\_ și de obicei îi spun \_\_\_\_\_.”

– Informează-te și apoi completează:

„Colegul meu (colega mea) ar vrea să fie \_\_\_\_\_ pentru că \_\_\_\_\_.”

„Colegul meu (colega mea) nu ar vrea să fie \_\_\_\_\_ pentru că \_\_\_\_\_.”



## 3. Stabilește asemănări și deosebiri între tine și colegul tău (colega ta):

---

---

---

---

---

---

---

---



# „EU ÎN OGLINDĂ”

## 1. Cum sunt eu?

Privește-te în oglindă și spune despre tine:



- Sunt (băiat, fată) \_\_\_\_\_
- Am părul (culoare, lung/scurt, drept/creț, rar/des) \_\_\_\_\_
- Ochii mei sunt (albaștri, verzi, negri, căprui) \_\_\_\_\_
- Înălțime \_\_\_\_\_
- Greutate \_\_\_\_\_

Mai pot spune despre mine că:

- Sunt (bun/bună, ordonat/ordonată, corect/corectă, prietenos/prietenoasă, răutăcios/răutăcioasă etc.) \_\_\_\_\_
- Fac fapte (bune sau rele) \_\_\_\_\_, de exemplu: \_\_\_\_\_
- Mâncarea mea preferată este \_\_\_\_\_
- Jocul meu preferat este \_\_\_\_\_
- Sunt bucuros dacă \_\_\_\_\_
- Nu îmi place să \_\_\_\_\_
- Prietenii mei sunt \_\_\_\_\_, îi prefer pentru că \_\_\_\_\_
- M-am născut în (România, Spania, Italia etc.) \_\_\_\_\_
- Adresa mea este \_\_\_\_\_
- Numele părinților mei: pe tata îl cheamă \_\_\_\_\_, pe mama o cheamă \_\_\_\_\_



2. Colorează oglinda din imaginea alăturată și desenează-te în interiorul ei.



3. Completează cadranele:

Nume și prenume: .....  
Clasa: ..... Data completării: .....

Calitățile mele:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Defectele mele:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Mă bucur pentru că:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Am probleme pentru că:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# TRĂIRE ȘI MANIFESTARE EMOȚIONALĂ EMOȚII DE BAZĂ (BUCURIE, TRISTEȚE, FRICĂ, FURIE) EXPRIMATE ÎN COMPORTAMENTE

## EMOȚIILE MELE. CUM ÎMI EXPRIM EMOȚIILE

1. Analizează ilustrațiile și spune **ce crezi că simte persoana** în situațiile evidențiate. Imaginează-ți că ești tu în locul ei și **spune cum te-ai simți**. Scrie în spațiul de sub imagini despre ce emoții este vorba (**bucurie, tristețe, frică, furie, mulțumire, supărare, ură, mâhnire, fericire, răutate, dușmănie, liniște, încântare, umilință, nepolitețe etc.**).

Marchează cu **X** ilustrația care este cea mai potrivită pentru **cum te simți tu astăzi**.



## EMOȚIILE ÎN IMAGINI ȘI CULORI

1. Privește chipurile persoanei din imagini și scrie în cadrane ce emoții exprimă.



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

2. Analizează expresiile persoanei de mai sus – forma ochilor, poziția sprâncenelor, a gurii și desenează figuri vesele, supărate (triste), fricoase (temătoare), furioase.



3. Păsările de mai jos „au emoții”. Scrie în cadranele de pe primul rând al tabelului emoția pe care crezi tu că o simte fiecare dintre ele. În cadranele mai mari de pe rândul 2 lipește figuri decupate, reprezentând diferite animale care exprimă emoții asemănătoare cu cele ale păsărilor.



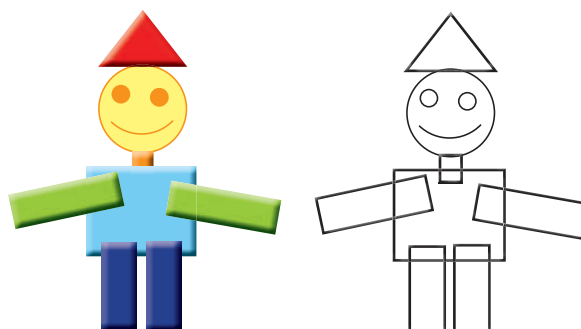
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

4. Pe care dintre cei doi omuleți de mai jos, l-ai alege pentru a-ți decora un dulăpior, biroul sau un loc din camera ta? De ce?

---

---

5. Desenează pe hârtie de diferite culori, figuri geometrice, pentru a obține un omuleț asemănător. Poți desena sau confecționa și alte obiecte ca să exprimi emoții în imagini și culori (ca în modelul de mai jos).





## 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:

