



**RESILIENT  
PRESCHOOLS**

**IO2.A2.2**

## **Ghidul profesorului: Activități**





## Consortiu

### P1-PAIDAGWGIKO INSTITOUTO KYPROU – INSTITUTUL PEDAGOGIC CIPRU



### P2 INSTITUTUL DE DEZVOLTARE LTD-CIPRU



### P3 Mișcare Digitală s.r.o



### P4 DIETHNES PANEPISTIMIO ELLADOS – UNIVERSITATEA INTERNAȚIONALĂ HELLENIC – GRECIA



INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY  
SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION & CARE

### P5 UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

### P6 MUNICIPIUL DIN LOUSADA





## Cuprins

<b>Consortiu .....</b>	<b>2</b>
<b>Prezentarea Ghidului profesorului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR .....</b>	<b>4</b>
<b>Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală .....</b>	<b>7</b>
<b>Modulul 2. Punctele tari și virtuțile caracterului .....</b>	<b>47</b>
<b>Modulul 3. Emoțiile pozitive.....</b>	<b>72</b>
<b>Modulul 4. Relațiile pozitive.....</b>	<b>91</b>
<b>Modulul 5. Realizările și stima de sine .....</b>	<b>115</b>



## Prezentarea Ghidului profesorului **REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR**

Prezentul Ghid al profesorului face parte din pachetul de formare care îi va ajuta pe profesorii pentru învățământul preșcolar să promoveze reziliența psihologică și bunăstarea elevilor. Scopul principal al proiectului **REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR** este de a crea materiale pentru aplicații practice și îndrumări destinate profesorilor pentru învățământ preșcolar cu privire la modul de utilizare a Psihologiei Pozitive în învățământul preșcolar. Astfel, unul dintre scopurile proiectului este de a crea un pachet inovator care să includă un nou curriculum însoțit de activități practice bazate pe modelul PERMA și pe teoriile educației caracterului. Prin utilizarea pachetului de instruire, se așteaptă ca profesorii din învățământul preșcolar să dobândească abilități, strategii și tehnici pentru a-și dezvolta capacitatea de a stimula reziliența psihologică și bunăstarea elevilor lor. Prin mai multe concepte care derivă din metodele și principiile **Psihologiei Pozitive, elevilor preșcolari li se va oferi posibilitatea de a începe să își construiască de mici capitalul psihologic, mărind astfel posibilele beneficii.** În plus, **prin întărirea rezilienței și a bunăstării copiilor mici, performanța lor academică va fi, de asemenea, îmbunătățită.**

Pachetul de instruire oferă un material practic atractiv, versatil și ușor de utilizat, adaptat învățământului preșcolar. Pachetul de instruire **REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR** este compus dintr-un set de două instrumente interdependente:

- **Curriculumul REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR**, prezintă bazele teoretice, precum și cadrul teoretic și obiectivele fiecărui modul;
- **Ghidul profesorului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR**, include activități structurate în planuri de lecție pentru a susține, a utiliza corect și a profita la maximum de curriculum.

**Ghidul profesorului** include 5 capitole, câte unul pentru fiecare dintre cele 5 module ale curriculumului:

1. **Reziliența și sănătatea mintală;**
2. **Punctele tari și virtuțile caracterului;**
3. **Emoțiile pozitive;**
4. **Relațiile pozitive;**
5. **Realizările & Stima de sine.**



Fiecare modul începe cu o introducere care evidențiază principiile care stau la baza lecțiilor și activităților propuse în cadrul modului, o prezentare generală a modului și a obiectivelor. Fiecare modul include de la două până la șase lecții. Ghidul profesorului include un total de 51 de activități.

Fiecare lecție este organizată după următoarea structură: prezentare generală a lecției, obiective, listă de activități, materiale, strategii pedagogice, stabilirea locului în care se propune implementarea activității și durata activității. În plus, pentru fiecare lecție este propus un set de exerciții oferite ca temă și metodologia de evaluare.

Prezentarea generală a lecției și obiectivele oferă o informație generală despre orientarea lecției. Se descriu astfel rezultatele, cunoștințele, atitudinile sau abilitățile pe care elevii preșcolari le vor dezvolta la finalizarea respectivei lecții. O lecție poate începe cu o activitate de „Încălzire” prin care se recomandă pregătirea elevilor pentru activitățile lecției. Intenția este de a explora cunoștințele și convingerile anterioare despre tema centrală a modului sau despre valoarea specifică pe care o abordează modulul.

Sub titlul fiecărei activități sunt furnizate informații despre context, lista materialelor, strategiile pedagogice aplicate și durata. În plus, pentru fiecare activitate există o referință cu care este legată partea din curriculum. Descrierea activităților include o introducere care prezintă pe scurt modul de prezentare a activității elevilor preșcolari, urmată de instrucțiunile detaliate pe care profesorul trebuie să le urmeze pentru implementarea activității în vederea producerii rezultatelor așteptate și a informațiilor finale cu privire la modul de încheiere a activității. Durata totală estimată a activității este prezentată în informațiile activității inițiale, în timp ce durata estimată pentru fiecare parte a activității este furnizată în rubrica respectivă.

Întrucât implicarea părinților în învățarea copiilor, precum și cooperarea școală-familie sunt aspecte importante, fiecare include recomandări pentru exerciții oferite ca temă, legate de conținutul activității. Lecția se încheie cu metodologia de evaluare utilizată pentru a evalua învățarea și dezvoltarea copiilor.

#### **Cum să utilizați ghidul profesorului:**

- **Educatorii preșcolari: promovează abilitățile, dobândește informații aplicabile în practicile educaționale;**
- **Educatorii adulți/școlari: instrument de referință pentru formatori, consilieri școlari, directori de școli, psihologi, profesioniști care lucrează cu educatori preșcolari sau cu elevi preșcolari.**



Deși activitățile propuse sunt organizate în planuri de lecție, acestea pot fi implementate ca o abordare holistică, individuală sau în orice altă combinație. Scopul principal al pachetului de formare (curriculum și ghid) este acela de a dota educatorii preșcolari cu abilități, strategii și tehnici care derivă din teoriile modelului PERMA și ale educației caracterului, pentru a-și dezvolta capacitatea de a promova reziliența psihologică și bunăstarea elevilor lor. Atât curriculumul, cât și ghidul profesorului intenționează să cartografieze competențele profesorilor preșcolari, oferind în detaliu descrierea rezultatelor învățării în termeni de cunoștințe și abilități, descriind fiecare competență și valoarea acesteia pentru copiii preșcolari. Din acest motiv, pachetul de formare este structurat într-un mod care permite adaptabilitate ușoară în mai multe contexte și sprijină sustenabilitatea și compatibilitatea programului de formare la provocările sociale și de învățare viitoare. Prin urmare, în ciuda structurii ghidului profesorului și a curriculumului propus, cadrele didactice sunt încurajate să conecteze Pachetul de formare pentru REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR (curriculum și ghidul profesorului) cu programa națională pentru elevii preșcolari. De exemplu, atunci când un profesor implementează o lecție propusă în prezentul ghid al profesorului, ea/el poate extinde obiectivele de învățare prin promovarea abilităților de alfabetizare, calcul etc. În plus, profesorii pot selecta unele dintre activitățile propuse pentru a le utiliza și a se raporta la alte domenii de învățare sau dezvoltare, de exemplu, creativitatea, activitatea fizică, rezolvarea problemelor etc. Aceste legături cu curriculumul național pentru preșcolari evidențiază flexibilitatea în implementarea pachetului de formare pentru REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR. Cu toate acestea, este important de menționat că profesorii ar trebui să aibă în vedere faptul că rațiunea din spatele dezvoltării activităților propuse a fost să însoțească cele cinci module de bază derivate din modelul de bunăstare bazat pe evidența PERMA și teoriile educației caracterului din curriculum.



## Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală

### Introducere în modul

Construirea rezilienței este ca construirea mușchilor. Dezvoltarea ei necesită timp și intenționalitate. Concentrarea pe patru componente de bază – conexiune, bunăstare, gândire sănătoasă și sens – vă poate da putere să rezistați și să învățați din experiențele dificile și traumatizante. (Asociația Americană de Psihologie, 2012).

Prin desfășurarea acestor activități ale modulului, participanții (elevi, profesori și experți) vor afla cum exercițiile de conștientizare și reziliență pot avea efecte pozitive asupra sănătății mentale, fizice și emoționale, care se manifestă prin respirație mai profundă, mai conștientă, un sistem nervos mai calm. Activitățile modulului vor avea o influență pozitivă asupra dezvoltării motorii și cognitive a copilului, precum și asupra dezvoltării generale fizice, mentale și emoționale.

Copiii de toate vârstele și în orice stadiu de dezvoltare pot beneficia de sănătate mintală, conform cercetărilor relevante care își îndreaptă atenția asupra lor:

#### Îmbunătățește abilitățile sociale și de comunicare:

- **Întărește autocontrolul;**
- **Reduce nivelul de anxietate;**
- **Reduce stresul;**
- **Îmbunătățește o stare de spirit pozitivă;**
- **Crește reziliența (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014).**

Rezultatele muncii integrate de **sănătate mintală și relaxare cu copiii** au arătat **scăderi semnificative ale anxietății, comportamentelor ADHD, depresiei și suferinței somatice** (Weare, 2012).

Scopul acestui modul este de a educa profesorii despre conceptele de bază ale sănătății mintale și practicile sale, pentru a îmbogăți starea de bine a copiilor și pentru a le susține flexibilitatea de a face față situațiilor și vieții.

Fiecare valoare reprezintă o lecție, ce include două exerciții care, odată repetate, vor avea un efect puternic atât asupra elevului, cât și asupra profesorului.



Activitățile care pot fi utilizate ca abordare completă, individuală sau combinate sunt următoarele:

### **LECȚIA 1: SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI CONȘTIENTIZAREA CORPULUI**

- Activitatea 1 - Exercițiu de conștientizare a corpului prin povestea iepurașului BUCURIE.
- Activitatea 2 - Variații ale respirației conștiente.

### **LECȚIA 2: SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ - CONȘTIENTAREA MINȚII ȘI A EMOȚILOR**

- Activitatea 3 - Ce mă poate face să mă clătin și să fiu calm?
- Activitatea 4 - Ce mă poate face să mă legăn și să fiu stabil?

### **LECȚIA 3: AGENȚIA DE SINE ȘI AUTONOMIA**

- Activitatea 5 - Respirația petalelor.
- Activitatea 6 - Acesta este locul meu, acesta este spațiul meu.

### **LECȚIA 4: COMPASIUNEA DE SINE ȘI BUNĂTATEA FAȚĂ DE SINE**

- Activitatea 7 - Timp de îngrijorare.
- Activitatea 8 - De la îngrijorare la pace.

### **LECȚIA 5: FERICIREA ȘI BUCURIA**

- Activitatea 9 - Danseză pentru Soare.
- Activitatea 10 - Albine fericite.

Este minunat să le introduci copiilor sănătatea mintală ca JOC DE SĂNĂTATE MINTALĂ. Combinăm practica fizică cu povești, cântece, exerciții de respirație, precum și înțelegerea și învățarea, pentru ca elevii să știe să se exprime atunci când își fac griji. Acesta poate fi un mecanism de eliberare (coping) a anumitor presiuni interioare pentru copii, mai ales atunci când se confruntă cu depresie, tristețe sau anxietate. După eliberarea presiunii, copiii pot fi plini de fericire prin dansul fericit pentru Soare și prin practica albinelor fericite. Este foarte important ca elevii preșcolari să învețe să simtă tot spectrul emoțiilor și să nu suprimă nimic care ar putea provoca, pe termen lung, un comportament distructiv. Elevii pot învăța rapid experimentând contrariile: cum să fii neliniștit versus calm/stabil, îngrijorat versus calm, îngrijorat versus fericit. Conectând acest spectru de experiență, le oferim elevilor opțiunea de a alege și îi ajutăm să înțeleagă că fiecare stare de a fi/sentiment este normală și





acceptabilă. Oferându-le această oportunitate, le oferim un spațiu sigur pentru a învăța cum să se regleze emoțional.

Vă recomandăm să folosiți un anumit sunet plăcut (de exemplu, unul sau mai mulți clopoței sau alt element care scoate sunete) pe care profesorul îl poate folosi pentru a începe lecția sau fiecare practică de sănătate mentală. Acest sunet poate fi folosit de către educator în orice moment pentru a aduce calmitate sau concentrare în sala de clasă sau înainte de a fi nevoie de concentrare.

Sugerăm ca fiecare elev să aibă propriul său covor (culoarea lui preferată) și o pernă de șezut care îl ajută să se așeze mai confortabil. Acest lucru îi va ajuta pe elevi să creeze o rutină și un obicei pentru conștientizare și practică fizică. Când utilizați covorașul acasă, acesta poate deja să evoce copiilor un sentiment de pace, spațiu sigur și calm.

Profesori, educatori, experți! Vă dorim o experiență minunată de învățare împreună cu elevii. Vă rugăm, distrați-vă explorând, jucând jocuri de sănătate mintală și construind reziliența în dvs. Meritați! Avem nevoie de dvs. pentru a inspira din ce în ce mai mulți elevi!



## Lecția 1: Sănătatea fizică și conștientizarea corpului

### Prezentare generală a lecției

Această lecție include două exerciții de: primul constă într-un set de exerciții fizice cu o poveste, iar al doilea este o activitate de respirație. Înainte de a-l învăța pe elev să se relaxeze și să-și concentreze mintea (sănătatea mintală) asupra respirației, acesta are nevoie de activitate și distracție. Prin urmare, la început oferim un set de exerciții, care vor ajuta elevul în dezvoltarea fizică și psihomotorie, întărirea treptată a mușchilor și susținerea unei posturi corecte. Ulterior, adăugăm o poveste despre un iepuraș numit BUCURIE, care însoțește și arată pozițiile anetrilor amintite. Elevul învață conștientizarea corpului, cum să își direcționeze atenția către corp sau către respirație, care stă la baza practicii sănătății mintale. Prima activitate este urmată de variații ale exercițiilor de respirație care îi ajută pe elevi să fie conștienți de elementele de bază ale respirației și cum să o aprofundeze.

**Exercițiile de respirație** ajută la atragerea atenției asupra propriei persoane. Scopul este să se antreneze să își conștientizeze, pas cu pas, emoțiile și gândurile, ca un efect de armonizare. Acest lucru îl ajută pe elev să învețe să facă un pas înapoi și, în cele din urmă, să își regleze emoțiile, acțiunile și gândurile. Învățarea tehnicilor corecte de respirație ajută la vitalitatea generală, sănătate și la o imunitate mai bună. Este un sprijin excelent pentru copiii cu astm, diabet, nevroză etc. Controlul respirației ajută la obținerea unei mai mari armonii și echilibru pentru elevul preșcolar. Elevii neliniștiți și nervoși respiră neliniștit și scurt. Dacă respirația poate fi ajustată, elevilor le va fi mai ușor să se concentreze și să se calmeze.

### Obiective

La sfârșitul fiecărei lecții, participanții vor fi capabili să:

- Învețe cum să își direcționeze conștientizarea către corp și respirație;
- Susțină vitalitatea organismului prin infuzarea acestuia cu mai mult oxigen și expirarea activă a toxinelor și a dioxidului de carbon;
- Aibă o capacitate mai bună de concentrare;
- Se dispună de o postură corectă a corpului și o coloană vertebrală sănătoasă;
- Îmbunătățească capacitatea plămânilor (ajută, de exemplu, cu astmul);
- Aibă o circulație a sângelui îmbunătățită;
- Respire corect și conștient;
- Adâncească treptat respirația;
- Înțeleagă treptat importanța respirației;
- Efectueze diferite exerciții de respirație pas cu pas;



- Creeze treptat un mecanism de adaptare atunci când se află în suferință sau când resimt emoții puternice.

### Activitatea 1: Exercițiu de conștientizare a corpului prin povestea iepurașului BUCURIE

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sală de clasă cu spațiu suficient pentru mișcare. Aer proaspat cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un covoraș pe care să exerseze fiecare copil</li><li>● Perne de șezut</li><li>● Unul sau mai mulți clopoței pentru a începe fiecare lecție sau moment de sănătate mintală</li><li>● Povestea tipărită și pozițiile</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Povestirea</li><li>● Învățare prin experiență</li><li>● Sănătate mintală</li><li>● Mișcări fizice</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea
<i>Durata</i>	15'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Educatorea pregătește covorașele în cameră sau îi invită pe elevi să-și aducă covorașele și să le despartă ușor, astfel încât fiecare să aibă suficient spațiu pentru a-și întinde brațele. Profesorul scoate un sunet plăcut din clopoței și le explică că astăzi „Vom juca SĂNĂTATE MINTALĂ”. Este un cuvânt nou. Vreți să repețați acel cuvânt cu mine?" Apoi, profesorul îl repetă împreună cu copiii. Profesorul continuă să spună povestea și exersează fiecare exercițiu pentru ca copiii să-l copieze.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	





1. A fost odată ca niciodată un iepuraș mic care locuia în pădure și care se numea BUCURIE. S-a trezit dimineața, a căscat și s-a frecat la ochi. Era destul de frig, așa că a decis să se întindă. S-a ridicat cu picioarele ușor depărtate și a început să-și întindă labele în timp ce inspira și le cobora în timp ce expira.



2. BUCURIE stătea apoi cu picioarele încrucișate, și-a încurcat labele în spatele capului, a privit în sus la cer, a zâmbit soarelui și a expirat, s-a înclinat într-o parte cu o expirație și a revenit la poziția inițială cu o inspirație. Îi plăcea foarte mult să facă exercițiul.



3. Și-a desfăcut larg **labele**, inspirând, și a bătut din palme în fața corpului cu o expirație. E atât de multă bucurie, a gândit el.



4. Apoi, cu o inspirație, s-a întins spre cer, a ridicat privirea și și-a imaginat cum ar fi să atingă norii.





5. După un astfel de exercițiu, a obosit puțin, așa că **s-a întins** preț de câteva clipe în iarbă și s-a odihnit.




6. Când s-a reîncărcat, i s-a făcut destul de foame. În apropiere, erau mere dulci care atârnau de copac, așa că s-a ridicat și a început să smulgă câteva. Erau atât de delicioase. Când i s-a umplut burta, a căutat niște fân pentru pat.




	 <p>7. <b>S-a aplecat</b> în față și a luat câteva. A întins fânul pe patul lui...</p>  <p>vydal na cestu domů, musel si ještě jednou odpočinout.</p> <p>8. ... și <b>s-a întins</b> pe el să se odihnească, gândindu-se ce zi frumoasă era.</p>
<p><b>Concluzie (Durata: 0 minute)</b></p>	<p>Continuați cu activitatea 2.</p>
<p><b>Activitatea 2: Variații ale respirației conștiente</b></p>	



<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un covoraș pe care să exerseze fiecare copil</li><li>● Perne de șezut</li><li>● Unul sau mai mulți clopoței pentru a începe fiecare lecție sau moment de sănătate mintală</li><li>● Barcă de hârtie</li><li>● Sfera Hobberman (variații)</li><li>● Bile de vată (variații)</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sănătate mintală</li><li>● Activitate fizică într-o manieră relaxantă</li><li>● Învățare prin experiență</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	12'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 2 minute)</b>	În timp ce elevii stau întinși după activitatea anterioară, profesorul dă fiecărui copil câte o <b>barcă de hârtie pentru a o pune pe burtă</b> .
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	 <p>Profesorul spune: „Acum burta voastră este oceanul și respirația voastră din burtă este ca valurile. Ar trebui să țineți barca în ocean. Nu o lăsați să cadă. Observați cum barca se ridică pe val prin inhalare (sună clopoțelul) și, odată cu expirația (sună clopoțelul), coboară”. Profesorul continuă să sune clopoțelii pentru fiecare inspirație și expirație și spune „inspirați, expirați”.</p>



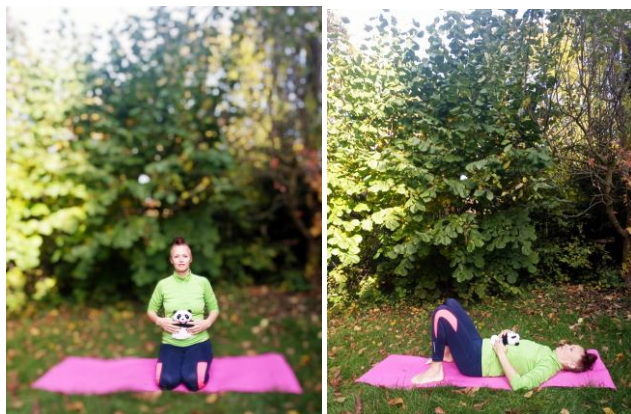
	 <p>După câteva minute, profesorul îi invită pe elevi: „și acum, vă rog să vă așezați pe călcâie sau încrucișat. Puneți-vă mâinile pe burtă și inspirați în burtă ca și cum ar fi un balon mare. Imaginați-vă că balonul se umflă (devine mai mare) când inspirați și se dezumflă (devine mai mic) când expirați”.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b></p>	<p>Profesorul îi întreabă pe copii:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ce simțiți când vă atingeți burtica?</li><li>● De ce credeți că respirăm?</li><li>● Ce faceți când inspirați? (Este nevoie de timp pentru ca elevii să învețe cuvintele și acțiunea de a inspira și expira.)</li><li>● Ce faceți când expirați?</li><li>● Cum se simte aerul când inspirați?</li><li>● Cum se simte aerul când expirați?</li><li>● Creșteți gradul de conștientizare a oxigenului, de exemplu.</li></ul> <p>La final, profesorul spune: „Deci, asta a însemnat să jucați sănătate mintală și ați făcut o treabă grozavă. Arățați-i mamei și tatălui vostru acasă cum să joace sănătate mintală”.</p>
<p><b>Materiale pentru temă</b></p>	<p>Profesorul îi încurajează pe elevi să le arate părinților acasă practica și respirația de astăzi. Distrăți-vă respirând împreună cu părinții voștri, de exemplu, folosind un aparat de făcut bule.</p>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>În timpul lecției, profesorul observă și evaluează:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dacă elevul se poate întinde sau nu în picioare fără a se legăna (mai târziu, pe degetele de la picioare);</li><li>● Cum se pot îndoi în lateral;</li><li>● Cât de mult se pot flexa;</li><li>● Cum își pot păstra concentrarea pe o barcă;</li><li>● Cât de adâncă sau superficială este respirația lor și dacă își pot menține concentrarea asupra respirației (chiar și pentru o perioadă scurtă de timp).</li></ul>





După repetarea acestei lecții, profesorul poate face notițe despre progresul fiecărui elev. Este important să nu judecați sau să nu aveți așteptări nerealiste cu privire la aspectul fizic al posturilor sau durata concentrării. Corpul și capacitatea de concentrare a elevilor sunt încă în curs de dezvoltare, astfel încât posturile nu trebuie să arate „perfect”. Este important ca ei să se distreze.

### Variații ale tehnicilor de respirație



- Respirația abdominală în poziție culcat cu o jucărie de pluș pe burtă - copiii vor observa jucăria. Prin observație, ei vor atrage mai ușor atenția și vor crea conștientizarea respirației și a mișcării corpului.
- Utilizarea simulatoarelor de respirație de ex., [Hoberman sphere](https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49) (<https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49>)
- **Respirație** distractivă prin **bile de bumbac** etc.



## Lecția 2: Sănătatea mintală și emoțională - conștientizarea minții și a emoțiilor

### Prezentare generală a lecției

Scopul este de a conștientiza capacitatea mentală, a gândurilor și emoțiilor și impactul lor asupra lumii interioare și exterioare. Aceasta este o introducere în recunoașterea diferenței dintre o fire agitată din punct de vedere mental și emoțional, față de o fire calmă, relaxată și echilibrată.

Această lecție include o demonstrație a unui glob de zăpadă și o legănare slabă ca un exemplu al modului în care este firesc pentru noi, adulții și copiii, să avem o mulțime de gânduri și emoții. Este urmată de discuții și desenarea experienței elevilor atunci când sunt neliniștiți și când sunt calmi. Activitatea de legănare/stabilitate o completează pe cea anterioară. Scopul este ca elevii să experimenteze cum se simt când suntem legănați și instabili și cum este atunci când ne concentrăm, suntem statornici, stabili și calmi. Scopul este de a ancora aceste experiențe în corp (mai întâi vorbirea/exprimarea, apoi desenarea, apoi simțirea în corp). Aceste exerciții susțin întărirea sistemului nervos, atenția și concentrarea, stabilitatea picioarelor și ajută la dezvoltarea corectă a unei posturi sănătoase.

### Obiective

La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Înțeleagă elementele de bază ale minții, gândurilor și emoțiilor;
- Fie conștienți de gândurile și emoțiile avute;
- Fie conștienți de situațiile care îi ajută să se calmeze;
- Creeze treptat noi strategii de coping pentru situații dificile - pas cu pas;
- Recunoască diferența dintre neliniște și calm;
- Știe să antreneze concentrarea și conștientizarea;
- Practice exerciții fizice distractive care susțin stabilitatea.



## Activitatea 1: Ce mă poate face să mă clătin și să fiu calm?

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sonerie sau clopoțel pentru a introduce timpul de conștientizare;</li><li>● Hârtii (A4) împărțite printr-o linie în mijloc;</li><li>● Creioane colorate;</li><li>● Glob de zăpadă;</li><li>● Lista tipărită sau roata emoțiilor.</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Învățare prin experiență;</li><li>● Tehnici de sănătate mintală;</li><li>● Discuție de grup;</li><li>● Brainstorming;</li><li>● Realizarea unui desen.</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 2 minute)</b>	Profesorul adună elevii în cerc unde explică și scoate un sunet de sonerie/clopoțel pentru a introduce <b>TIMPUL DE SĂNĂTATE MINTALĂ</b> : „Astăzi vom <b>învăța despre mintea noastră</b> (profesorul își atinge capul) și despre <b>emoții</b> (profesorul își atinge inima)”. <b>Activitatea</b> <b>(Durata: 20 minute)</b>
	Știți că ne putem gândi la atât de multe lucruri (putem să clătinăm din cap) și să simțim atât de multe emoții diferite. Asta facem cu toții și este în regulă". „Mi-am adus cele două ajutoare”. Acesta este domnul Wobbly și aceasta este doamna Snowglobe”. Profesorul le arată elevilor jucăriile. „Uneori, domnul Wobbly gândește și gândește și gândește”, educatorul arată cum se poate legăna dintr-o parte în alta". „La ce te gândești atât de mult?" Pune întrebări copiilor și primește răspunsurile. „Dar după toate gândurile , domnul Wobbly se calmează cumva". Și toți observă cum jucăria intră în modul constant. „Vedeți cât de stabil a devenit? Ce ne poate face să fim calmi și statornici?" Profesorul primește răspunsurile de la copii. „Și acum doamna Snowglobe pare că are atât de multe emoții," Scuturând globul de zăpadă. „Ca fulgii de zăpadă” „Care sunt emoțiile noastre?" Profesorul poate oferi elevilor câteva opțiuni pe care să le aleagă și, apoi, centralizează răspunsurile lor. Sugerăm să folosiți roata emoțiilor. În acest timp, elevii observă fulgii de zăpadă care se așează încet pe fundul globului de zăpadă: „Dar uite și cum a devenit foarte liniștit și



	<p>calm pentru doamna Snowglobe". Când toți fulgii sunt jos. „Este liniștită și calmă”. Profesorul continuă să pună întrebările:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ce ne poate face să ne clătinăm și să gândim mult?</li><li>● Ce ne poate calma în capul nostru?</li><li>● Ce ne face să ne simțim... (Profesorul adaugă emoție/i)?</li><li>● Ce ne face liniștiți și calmi?</li><li>● Ce a ajutat fulgii de nea - emoțiile - să se așeze? (Rămâneți nemișcat, faceți o pauză și așteptați calm și răbdător)</li></ul> <p>După ce elevii termină de răspuns, profesorul le apreciază efortul: „Toate acestea sunt răspunsuri foarte bune, sunteți atât de buni gânditori”. „Acum, hai să-l desenăm.” Profesorul împarte câte o hârtie (A4) pentru fiecare elev. Hârtia este împărțită în două fețe printr-o linie. Pe o jumătate, elevii desenează o situație care îi face să gândească mult, iar pe cealaltă jumătate, desenează ceea ce îi face calmi, liniștiți și constanți.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 3 minute)</b></p>	<p>Când elevii își termină desenul, profesorul îi invită (prin sunetul clopoțelului) pentru partea de mișcare care urmează acestei activități. (între timp, pregătește covorașele pentru practica copiilor).</p>



## Activitatea 2: Ce mă poate face să mă legăn și să fiu stabil?

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sonerie sau clopoțel pentru a introduce timpul de conștientizare;</li><li>● Imagini tipărite ale posturilor (pentru profesor);</li><li>● Covoraș pentru exersare;</li><li>● Perne de șezut;</li><li>● O pietricică sau o piatră pentru fiecare copil, precum și pentru profesor.</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitate fizică</li><li>● Discuție</li><li>● Învățare prin experiență</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	23'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul pregătește camera, desfășoară covorașele astfel încât fiecare elev să aibă suficient spațiu pentru a-și întinde brațele. Profesorul scoate un sunet plăcut din sonerie/clopot și explică că „acum vom exersa cum să ne clătinăm și cum să fim stabili”. Profesorul pune o piatră/pietricică pe covoraș, în fața fiecărui copil. „Această piatră este marele vostru ajutor; vă va ajuta să fiți stabili.”



**Activitatea**  
**(Durata: 12 min)**



Profesorul va demonstra un **EXERCIȚIU DE CLĂTINARE** m stând pe ambele picioare, depărtate la aproximativ 50 cm și deplasându-se de pe un picior pe altul ca un clopot. Brațele pot fi întinse în lateral pentru a ajuta la stabilitate. „Ne legănăm”. Această practică întărește mușchii picioarelor și îmbunătățește stabilitatea.

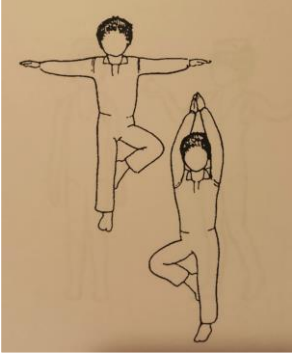


„Acum, să fim cu toții **BARZE**”. Stând drept pe saltea, mutați greutatea corpului pe piciorul drept. Ridicați piciorul stâng și îndoiți-l ca o barză. În același timp, îndoiți brațul stâng, cotul lângă talie. arătând cu degetele în jos. Rămâneți în poziție pentru o numărare până la trei. Profesorul îi încurajează pe elevi să-și concentreze privirea: „Copii, concentrați-vă acum asupra pietricelei voastre. Este ajutorul vostru să vă menține neclintiți”. Coborâți încet brațul și piciorul stâng. Relaxați-vă și repetați exercițiul pe cealaltă parte. Exersați de trei ori pe fiecare picior. Beneficii: Concentrarea și echilibrul vor fi îmbunătățite.



„Să zburăm acum ca un **AVION**”. Ridicați piciorul drept în spatele dvs., îndreptați genunchiul și înclinați partea superioară a corpului înainte cu brațele întinse în lateral. Încercați să vă păstrați spatele drept. Din nou, uitați-vă la pietricea voastră pentru a menține avionul să zboare drept și constant. Efectuați de trei ori, pe fiecare picior. Ultima rundă, profesorul îi poate lăsa pe elevi să se prostescă, experimentând diverse clătinări și căderi amuzante ale avionului. Profesorii trebuie doar să se asigure că elevii se joacă în siguranță. Beneficii: Întărește mușchii și articulațiile picioarelor, brațelor și spatelui Antrenează echilibrul.



	 <p>Să devenim cu toții înalți ca un copac. Stând drept pe saltea, așezați greutatea corpului pe piciorul drept. Îndoți genunchiul stâng și așezați talpa stângă a piciorului pe interiorul piciorului drept. Profesorul îi poate determina pe elevi să-și imagineze ce fel de copac vor să fie. „Ce fel de copac vrei să fii? Încearcă să-ți întinzi ramurile frumoase acum”. Întindeți încet brațele în lateral sau în sus deasupra capului. Apoi coborâți brațele cu mâinile împreună în fața pieptului. Repetați pentru cealaltă parte. Beneficii: Acest exercițiu ajută la dezvoltarea echilibrului și a concentrării. Întărește mușchii picioarelor și tălpilor, precum și spatetele.</p>
<b>Concluzii (Durata: 6 minute)</b>	La sfârșitul acestei activități fizice, profesorul invită elevii să stea pe o pernă încrucișată sau pe călcâie, așezați în cerc. Profesorul exprimă cât de frumos au exersat. Apoi îi întreabă pe elevi: „Ce v-a plăcut astăzi? Ce am învățat astăzi despre mintea și gândurile noastre? Dar emoțiile noastre? Ne-a ajutat această practică să ne concentrăm sau nu? Astăzi am făcut ceva care se numește concentrare. Ce înseamnă cuvântul? Care a fost cel mai mare ajutor al nostru în concentrare?” etc.
<b>Materiale pentru temă</b>	Încurajați elevii să împărtășească această activitate cu părinții lor.
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și apoi scrie note cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Cât de bine a înțeles fiecare elev turbulențele minții și emoțiile lor și ce i-a ajutat să devină statornici și calmi.</li><li>● Cum își menține elevul poziția stând într-un picior.</li><li>● Cât timp a reușit fiecare elev să se uite la o pietricică și să își păstreze concentrarea.</li></ul> <p>Profesorul observă și examinează în special progresul după repetarea acestei lecții.</p>
<b>Exemple de clătinare slabă și un glob de zăpadă:</b>	

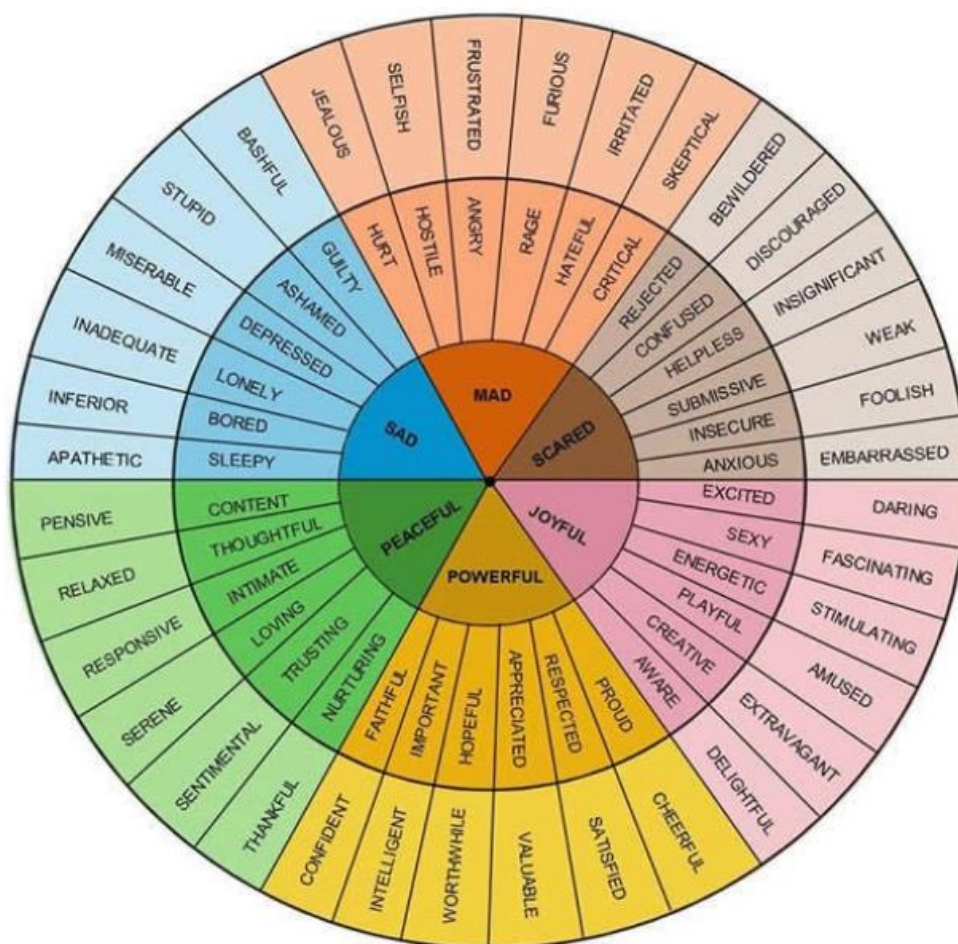


Clătinare slabă și



un glob de zăpadă

Roata emoțiilor:



Disponibil la: <http://www.dralbertwong.com/feelings-wheel/>





## Lecția 3: Agenția de sine și autonomie

### Prezentare generală a lecției:

Scopul acestei lecții este de a conecta conștientizarea elevilor ca indivizi cu lumea mai largă a naturii din care facem parte. În același timp, ne propunem să aducem o privire asupra naturii în timpul de sănătate mintală, prin deschiderea și închiderea degetelor ca o floare sau un mugur. Și apoi, din această conștientizare mai mare, ne propunem să îndreptăm atenția elevilor către spațiul personal și limitele personale cu ajutorul exercițiilor fizice și de respirație. Această a doua activitate își propune să-i ajute pe elevi să-și recunoască propriile limite și să-i respecte pe ceilalți.

### Obiective

La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Sincronizeze mișcarea împreună cu o respirație, care sprijină dezvoltarea abilităților motorii;
- Dezvolte o strategie sănătoasă de coping a stresului și tensiunii, învățând conștientizeze momentul prezent;
- Experimenteze și aprecieze unicitatea elevilor;
- Experimenteze spațiul personal și limitele;
- Înțeleagă și respecte spațiul personal al celorlalți din clasă.

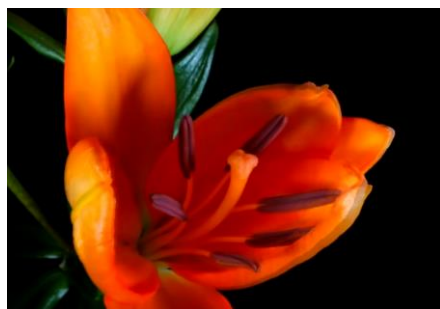
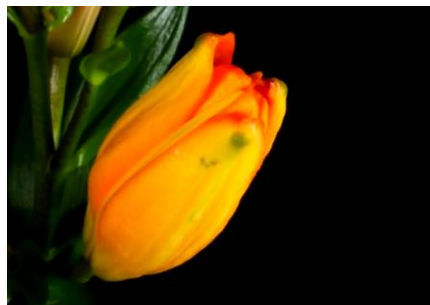


<b>Activitatea 1: Respirația petalelor</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului: <a href="https://youtu.be/LjCzPp-MK48">https://youtu.be/LjCzPp-MK48</a></li><li>● Imaginea tipărită a unei flori/unui mugur</li><li>● Sonerie sau clopoțel pentru începerea momentului de sănătate mintală</li><li>● Covoare și perne pentru toți elevii</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lucrul în echipă</li><li>● Mișcarea fizică</li><li>● Activitatea echipei</li><li>● Sănătate mintală</li><li>● Învățare prin experiență</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul introduce jocul de sănătate mintală sunând din sonerie sau din clopoțel. „Astăzi vom juca sănătate mintală printr-o activitate care se numește <b>RESPIRAȚIA PETALELOR</b> . Mai întâi, găsiți o modalitate de a vă așeza confortabil, fie încrucișat, fie stând pe călcâie. Puneți-vă mâinile pe burtă și haideți să respirăm împreună – de 5 ori”. Profesorul poate folosi, de exemplu, mini-sfera Hoberman pentru a simula inhalarea (extinderea sferei) și expirarea (aducerea ei împreună). „Simțiți cum respiră burtica? Acum vom urmări un scurt videoclip despre cum înfloresc florile și apoi îl vom copia”.
<b>Activitatea (Durata: 15 minute)</b>	Toată clasa <b>va viziona</b> videoclipul: <a href="https://youtu.be/LjCzPp-MK48">https://youtu.be/LjCzPp-MK48</a> După ce videoclipul s-a terminat, profesorul îi va întreba pe elevii: „Despre ce a fost videoclipul? Ce am văzut? Ce făceau florile? Cum a fost pentru voi să priviți acele flori? Cum v-a făcut să vă simțiți? V-a făcut să vă simțiți fericiți sau triști?” (Oferirea a două opțiuni opuse de emoții din care să aleagă ajută atunci când este dificil pentru elevi să-și exprime sentimentele).



Profesorul continuă discuția: „De ce avem nevoie de plante/copaci? Pentru că ne dau oxigen. Fără el nu putem trăi. Respirăm oxigenul și, cu cât respirăm mai adânc, cu atât vom fi mai sănătoși.

„Acum imaginați-vă că degetele noastre sunt ca petalele unei flori”. Profesorul le arată copiilor mâna lui și, în același timp, le arată poza/ele unui/unei mugur/flori care se închide și înflorește (de exemplu, ca în imaginea de mai jos).



„Aduceți vârful degetelor împreună”. Permiteți copiilor să aleagă în mod natural mâna. „Simți cum se ating? Este ca atunci când petalele sunt împreună. Și acum, lăsați fiecare petală (deget) să se deschidă foarte încet. Fceți-o foarte încet până când sunt deschise” (Urmăriți imaginile de mai jos).

Exemplu de mișcare pentru mâna stângă:





„Acum, aduceți-le din nou împreună. Și acum inspirați - deschideți petalele foarte încet, expirați și adunați-le împreună”. Repetați mișcarea de 5 ori.

„Să nu uităm de a doua mână. Ridicați-o. Vă puteți relaxa prima mână în poală sau pe picior.” Continuați aceeași practică.

„Acum să încercăm cu ambele mâini. Pe măsură ce inspirăm, degetele se deschid și, pe măsură ce expirăm, degetele se închid”. Repetați de 5 ori.

Profesorii pot experimenta cu o variație de respirație inversă. Expirați pentru a deschide, inspirați pentru a închide.

După aceea, profesorul poate lăsa elevii să aleagă ce model de respirație să practice.

Această activitate susține dezvoltarea cognitivă și motrică, calmează și aduce atenția asupra momentului prezent. Acest exercițiu este un alt instrument pentru dezvoltarea strategiilor sănătoase de coping (calmare, centrare, reglare).

**Concluzii**  
**(Durata: 5 minute)**

După antrenament, profesorul întreabă „Cât de mult v-a plăcut jocul de respirația petalelor? Ce v-a plăcut la el? Este relaxant sau deveniți încordați (profesorul își poate arăta pumnii încordați și își poate rigidiza postura pentru a explica cuvântul „încordat”)



## Activitatea 2: Acesta este locul meu, acesta este spațiul meu

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului: <a href="https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc">https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc</a></li><li>● Sonerie sau clopoțel pentru începerea momentului de sănătate mintală</li><li>● Covoarașe și perne pentru toți copiii</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Lucrul în echipă</li><li>● Mișcarea fizică</li><li>● Activitatea echipei</li><li>● Sănătate mintală</li><li>● Învățare prin experiență</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	15'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 4 minute)</b>	Profesorul introduce jocul de sănătate mintală sunând dintr-o sonerie sau un clopoțel și începe prin a explica că fiecare elev este primit „cu toată unicitatea și frumusețea și că fiecare dintre noi va fi respectat așa cum suntem și fiecare dintre noi își are locul aici. Profesorul va continua să explice că toți avem propriul nostru corp și spațiul din jurul ar trebui și el respectat.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 7 minute)</b>	Apoi, profesorul <b>va reda</b> un videoclip, de exemplu: <a href="https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc">https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc</a> pentru copii <b>despre spațiul personal</b> .  După terminarea videoclipului, profesorul îi încurajează pe elevi să se ridice pe salteaua lor. Toată lumea ar trebui să aibă suficient spațiu în jurul lor, astfel încât nimeni să nu se atingă. „Și acum vom explora spațiul nostru. La inspirație (inspirați) ridicați brațele (deasupra capului) și





	<p>coborâți-le când expirați (expirați). Explorați spațiul din jurul vostru cu degetele, mâinile, brațele. Este ca și cum ați atinge aerul. Îl puteți simți?"</p> <p>Activitatea continuă în poziția în picioare, întorcându-se cu brațele întinse în lateral și spunând sau cântând „Acesta este locul meu, acesta este spațiul meu”. După ce se face liniște, copiii se pot călca și ei cu picioarele și își pot simți puterea.</p> <p>Scopul acestui exercițiu este de a experimenta spațiul personal și limitele personale cu ajutorul mișcării fizice și respirației și, în același timp, să recunoaștem limitele celorlalți.</p>
<b>Concluzii (Durata: 4 minute)</b>	<p>La final, profesorul poate avea o discuție în care elevii pot spune cum a fost exercițiul pentru ei și ce senzații au simțit.</p> <p>Profesorul va explica, în continuare, că este în regulă să spunem NU dacă cineva nu respectă spațiul nostru și, de exemplu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ne atinge corpul și nu ne place</li><li>● Dacă cineva stă prea aproape și nu ne place</li><li>● Vrea să se joace cu noi, dar nu avem chef</li></ul> <p>Profesorul poate pune următoarele întrebări: „Ce puteți spune când cineva stă sau se așează prea aproape și aveți nevoie de mai mult loc? Sau dacă cineva vă atinge corpul și nu vă place? Sau dacă cineva vrea să se joace cu voi, dar voi vreți să vă jucați singuri?” Profesorul permite elevilor să vină cu propoziții amabile care reprezintă a spune NU și apoi, la final, să le rezume.</p>
<b>Materiale pentru temă</b>	<p>Profesorul îi încurajează pe elevi să folosească respirația petalelor atunci când sunt departe de școală și se simt frustrați sau furioși. Elevii sunt invitați să repete activitatea acasă.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>Profesorul observă și, la finalul lecției, își notează:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ce mână folosesc elevii pentru exersarea respirației petalelor</li><li>● Cât de ușoară sau dificilă este practica petalelor pentru ei</li><li>● Cât de multă/puțină atenție pot acorda mișcării petalelor/degetelor și respirației</li><li>● Cum își înțeleg elevii spațiul personal și spațiul celorlalți</li><li>● Cât de ușor/sau dificil este pentru ei să respecte spațiul celorlalți, precum și spațiul propriu</li></ul> <p>Când repetă această activitate, profesorul observă progresul elevilor și face notițe despre acesta.</p>



## Lecția 4: Compasiunea de sine și bunătatea față de sine

### Prezentare generală a lecției:

Cu această lecție, profesorii pot crea un spațiu plin de compasiune pentru emoții greu de înțeles și de exprimat de către elevi, cum ar fi grijile și anxietatea. Profesorii creează „Timpul de *îngrijorare*”. Acest lucru le va oferi elevilor posibilitatea de a vorbi despre ceea ce îi deranjează. O astfel de împărtășire poate reduce tristețea, anxietatea și depresia. Nu numai prin împărtășire, ci și prin învățarea de a accepta sentimentele dificile, se creează o posibilitate de autocompasiune și îngrijire de sine și îi ajută la construirea unor mecanisme de adaptare sănătoase în locul celor dăunătoare. Această activitate include, de asemenea, desenarea unui spațiu sigur și crearea unuia în sala de clasă, unde elevii se pot relaxa.

### Obiective

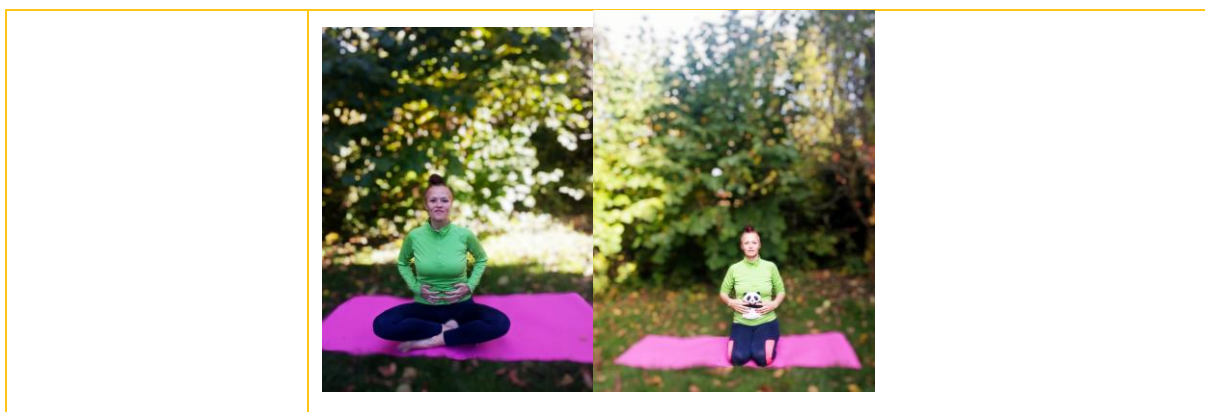
La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Își exprime grijile
- Creeze un vocabular legat de emoții și nevoi
- Accepte și să recunoască faptul că emoțiile dificile sunt normale și că toată lumea își face griji
- Să recunoască nevoile și să își calmeze emoțiile dificile într-un mod plin de compasiune
- Creeze un spațiu sigur în care elevul să se poată retrage pentru a se auto-liniști
- Construiască pas cu pas strategii sănătoase de coping pentru a face față emoțiilor puternice, precum frica, anxietatea etc.
- Se auto-regleze
- Conștientizeze cum să devină mai calmi (să se controleze mai bine)

### Activitatea de „încălzire”.

Profesorul introduce timpul de conștientizare sunând din clopoțel. Toți copiii sunt în cerc: „Vom începe cu câteva respirații pe burtă, băieți și fete. Vă puteți așeza încrucișați sau pe călcâie. Aduceți-vă palmele la burtă. Vă simțiți burtica acum? Și acum abdomenul afară și abdomenul înăuntru. Încă două: abdomenul afară când inspirați și abdomenul înăuntru când expirați. Ultima rundă: inspirați și expirați. Foarte bine tuturor”.

De asemenea, elevii pot exersa respirația cu jucăria lor preferată de pluș pe burtă.







<b>Activitatea 1: Timp de îngrijorare</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului: <a href="https://youtu.be/VCyiiHI2SJU">https://youtu.be/VCyiiHI2SJU</a></li><li>● Sau o carte, Îngrijorarea lui Ruby-Tom Percival</li><li>● O listă tipărită de emoții</li><li>● O listă tipărită a nevoilor</li><li>● Sonerie sau clopoțel pentru începerea momentului de sănătate mintală</li><li>● Covorașe și perne pentru toți copiii</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Povestire</li><li>● Sănătate mintală</li><li>● Partajare</li><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliență și sănătate mintală
<i>Durata</i>	27'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 4 minute)</b>	 <p>Clasa va <b>viziona videoclipul bazat pe cartea Îngrijorarea lui Ruby de Tom Percival: <a href="https://youtu.be/VCyiiHI2SJU">https://youtu.be/VCyiiHI2SJU</a> sau profesorul va citi cartea.</b></p>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	După ce videoclipul s-a terminat, profesorul îi întreabă pe elevi: <ul style="list-style-type: none"><li>● Despre ce a fost videoclipul?</li><li>● Ce se afla în spatele lui Ruby?</li><li>● Ce este o îngrijorare?</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>● De ce a crescut îngrijorarea?</li><li>● Cum s-a micșorat grija?</li><li>● Cum v-a făcut să vă simțiți?</li><li>● V-a făcut să vă simțiți fericiți sau triști? (Oferirea a două opțiuni opuse de emoții din care să aleagă ajută atunci când este dificil pentru elevi să-și exprime sentimentele).</li><li>● V-a făcut să vă simțiți plini de speranță? (ca Oh, acum mă înțeleg mai bine și știu ce să fac). Sau fără speranță? (ca nu știu ce să fac).</li></ul> <p>Important este să-i faceți pe elevi să înțeleagă, în termeni simpli, cum arată îngrijorarea și, de asemenea, să le explicați contrastul între ceea ce se simte și cum să fie în largul lor.</p> <p>Profesorul le va cere apoi elevilor să împărtășească ceea ce-i îngrijorează. Elevii stau la rând. Rolul profesorului este de a oglindi emoțiile elevilor și de a confirma că toate emoțiile sunt în regulă și adecvate.</p> <p>De exemplu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Elev: „Îmi fac griji pentru fratele meu, pentru că acum este bolnav”.</li><li>● Profesor: „Văd că te simți trist și îngrijorat pentru fratele tău. Înțeleg”.</li></ul> <p>Profesorul îi permite elevului să-l completeze cu ceva mai mult dacă dorește. Și din nou, profesorul repetă emoțiile sau esența a ceea ce spune elevul. Elevii au sentimentul de a fi auziți și înțeleși și asta îi face să se simtă în siguranță și calmi. Profesorul poate adăuga cuvinte suplimentare (de emoții) pentru a descrie cum se poate simți un copil. În acest fel, elevii se vor conecta cu ceea ce se întâmplă în interiorul lor și, de asemenea, vor învăța vocabularul emoțiilor pentru a se exprima.</p> <p><b>Profesorul nu încearcă să corecteze situațiile sau să rezolve problema.</b> Profesorul folosește o scară de emoții și nevoi (vezi lista de referințe pentru această lecție).</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 8 minute)</b></p>	<p>În ultima rundă a cercului, profesorul alege situația unui elev și le cere colegilor să vină cu o soluție pentru a-i calma îngrijorarea. De exemplu, profesorul întreabă:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ce credeți că l-ar ajuta în această situație?</li><li>● De ce credeți că are nevoie acum?</li><li>● Profesorul pot oferi exemple de nevoi pentru ca elevii să aleagă. „Credeți că el/ea are nevoie de asta...? Sau de asta...?”</li></ul>



## Activitatea 2: De la îngrijorare la pace

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sonerie sau clopoțel pentru a introduce timpul de conștientizare</li><li>● Lucrări artistice (A4)</li><li>● Creioane colorate sau carioci</li><li>● Autocolante</li><li>● Articole pentru crearea unui spațiu sigur (de exemplu, pături de pluș, perne, lanțuri ușoare, jucării de pluș)</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitate artistică creativă</li><li>● Lucru în echipă</li><li>● Discuție de grup</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	32'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	În acest moment, elevii au o idee despre ce este îngrijorarea. Profesorul spune: „Și acum vom desena un spațiu magic, în care să ne simțim atât de iubiți, în siguranță și calmi”. Profesorul îi invită pe elevi să-și deseneze locul magic.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 20 minute)</b>	<p>Va fi ca „bula” lor sigură unde se pot ascunde dacă nu se simt bine. Elevii desenează și adaugă tot ceea ce îi face să se simtă foarte drăguți și blânzi (zâne, adulți, jucării colorate, animale de companie, un pat, pătură, căsuță în copac etc.). Pot desena elemente sau pot folosi autocolante. Copiii pot desena un balon în jurul imaginii și pe ei înșiși, care este locul lor magic sigur. Bula reprezintă limitele propriului spațiu. Acest lucru evocă în sine un sentiment de securitate.</p> <p>Profesorul le explică elevilor că aceasta este o imagine pe care o pot folosi ori de câte ori au nevoie să se simtă iubiți și în siguranță, în loc să se îngrijoreze sau să fie triști. Ei se pot uita la imagine sau pur și simplu și-o pot imagina oricând.</p>





	<p>În același timp, profesorul creează un loc sigur în clasă unde elevii se pot retrage atunci când nu se simt bine. Vă recomandăm să adăugați păături de pluș deoarece moliciunea lor evocă, în oameni, sentimente de siguranță. Elevii pot participa la crearea acestui loc.</p>
<p><b>Concluzii</b> (Durata: 7 minute)</p>	<p>La final, elevii se strâng în cerc lângă locul sigur și <b>împărtășesc ceea ce desenează</b>. După ce au împărtășit, profesorul le explică elevilor cum funcționează acest colț și că își pot aduce poza aici atunci când sunt suferinzi, supărați și anxioși.</p>
<p><b>Materiale pentru temă</b></p>	<p>Profesorul trimite părinților un e-mail informativ despre activitățile lor de joc sănătate mintală și le recomandă să vizioneze acest videoclip sau să citească o carte cu copilul lor acasă: <i>Sunt calm</i> de Jayneen Sanders: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A">https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A</a></p>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>Profesorul observă și notează după lecție:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Cât de bine înțeleg elevii ce este îngrijorarea</li><li>● Cum ar putea ei să exprime ceea ce simt</li><li>● Cum înțeleg ei ce este o nevoie</li><li>● După repetarea acestei lecții - cum s-a extins vocabularul emoțiilor și nevoilor lor</li></ul> <p>La repetarea acestei ore, profesorul observă progresul elevilor și face notițe despre acesta.</p>



## Lecția 5: Fericirea și bucuria

### Prezentarea generală a lecției:

Această lecție include muzică, cântat, fredonat și mișcare fizică pentru ca elevii să se conecteze și să-și exprime bucuria, distracția și fericirea. Ambele activități îi conectează pe elevi cu natura, ceea ce îi ajută să o aprecieze și să fie amabili cu ea.

Prima activitate este un dans al Soarelui, care cuprinde o secvență inspirată de yoga și realizată împreună cu un cântec. Elevii își întind corpul într-un mod care le susține conștientizarea corpului și eliberează tensiunea. De asemenea, își întăresc mușchii, ceea ce ajută la o dezvoltare sănătoasă și la o postură corporală sănătoasă. Acesta este urmat de un zumzet al albinelor fericite care creează o atmosferă distractivă în sala de clasă și are un efect mare asupra sănătății elevilor: asupra centrilor creierului lor, concentrarea, are un efect calmant, integrează emisferele cerebrale stângă și dreaptă.

### Obiective

La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Se conecteze cu sentimentele de fericire și bucurie datorită mișcării și a cântecelor
- Își îmbunătățească concentrarea și conștientizarea
- Aprecieze natura, soarele, ziua
- Experimenteze conștientizarea corpului
- Întărească zonele fizice care au impact asupra experienței mentale și emoționale
- Își îmbunătățească rezistența generală (imunitate)
- Adâncească respirația
- Îmbunătățească capacitatea plămânilor (ajută, de exemplu, cu astmul)
- Sprijine circulația sângelui
- Găsească calmul
- Își crească concentrarea și focalizarea
- Relaxeze sistemul nervos al copiilor
- Activeze centrul creierului



<b>Activitatea 1: Danseză pentru Soare</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Covorașe și perne pentru toți elevii</li><li>● O sonerie sau clopoței pentru începerea timpului de joacă pentru sănătate mintală</li><li>● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului <a href="https://youtu.be/ODXMcOWaPws">https://youtu.be/ODXMcOWaPws</a></li><li>● Versuri tipărite ale melodiei Danseză pentru soare</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mișcarea fizică</li><li>● Sănătate mintală</li><li>● Respirația</li><li>● Muzică</li><li>● Învățare prin experiență</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	15'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	<p>Profesorul introduce timpul de conștientizare sunând soneria sau clopoțelul. Fiecare elev are pregătit un covoraș, cu suficient spațiu între ei. Profesorul începe să explice că astăzi este o nouă zi și soarele strălucește. Dacă este înnorat, el/ea îi roagă pe elevi să invite soarele să iasă prin activitate.</p> <p>„Soarele este astăzi afară sau este ascuns?”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „Este afară?” - „Ar trebui să facem un dans și un cântec pentru Soare și să-i transmitem dragostea noastră, pentru că ne dă lumină și căldură.</li><li>● „Este în spatele norilor?” - „Ar trebui să facem dansul și cântecul pentru a invita soarele să iasă. Ne dă lumină și căldură”.</li></ul>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Profesorul redă melodia și/sau videoclipul <b>Danseză pentru soare de Kirey Willey</b> : <a href="https://youtu.be/ODXMcOWaPws">https://youtu.be/ODXMcOWaPws</a>





Profesorul arată pozițiile individuale și încurajează elevii să se alătore. Elevii învață treptat cântecul și toate pozițiile.



1. Brațele sus, fluturând sau îmbrățișând soarele, mișcându-se de pe un picior pe altul sau întorcându-se, privind spre cer și cântând:

- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Pot să o fac
- ❖ Poți face asta
- ❖ Putem face un salut Soarelui
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Pot să o fac
- ❖ Poți face asta
- ❖ Putem face un salut Soarelui



2. Deplasați-vă la la capătul covorașului și întindeți-vă brațele sus.

- ❖ Îtinde Valul Înalt spre Soare



3. Aplecați-vă înainte și încercați să vă gădilați degetele de la picioare.

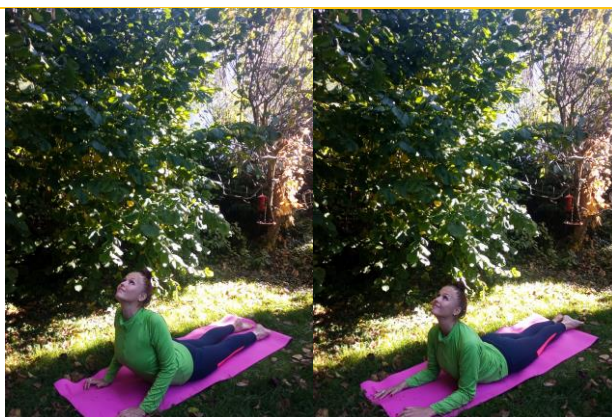
- ❖ Atârnați-vă jos și gădilați-vă degetele de la picioare.



4.

- ❖ Picioarele sar înapoi la fel ca o broască.





5. În această poziție, încordați-vă fesele pentru a vă sprijini partea inferioară a spatelui. Partea inferioară a abdomenului este pe pământ. Copiii pot adăuga un șuierat ca un șarpe.

- ❖ Burta la pământ- Ca un șarpe care privește soarele.



6. Întindeți-vă pe spate și încercați să vă aduceți călcâiele cât mai aproape de sol.

- ❖ Acum, în jos
- ❖ Și Respiră, Și Respiră
- ❖ Și Respiră, Și Respiră



7.

- ❖ Picioarele sar la fel ca o broască.



8.

- ❖ Atârnați-vă în jos și gădilați-vă degetele de la picioare.



9.

- ❖ Întindeți-vă Valul înalt Soare
- ❖ Uite ce ați făcut

Repetă pozițiile și versurile nr. 2 - 9.



10. Brațele sus, fluturând sau îmbrățișând Soarele, mișcându-vă de pe un picior pe altul sau întorcându-vă, privind spre cer și cântând:

- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare



	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Salut Soarele</li><li>❖ Dans pentru Soare</li><li>❖ Salut Soarele</li><li>❖ Dans pentru Soare</li><li>❖ Pot să o fac</li><li>❖ Poți face asta</li><li>❖ Putem face un salut Soarelui</li><li>❖ Salut Soarele</li><li>❖ Dans pentru Soare</li><li>❖ Salut Soarele</li><li>❖ Dans pentru Soare</li><li>❖ Salut Soarele</li><li>❖ Dans pentru Soare</li><li>❖ Pot să o fac</li><li>❖ Poți face asta</li><li>❖ Putem face un salut Soarelui</li></ul>
<b>Concluzii (Durata: 0 minute)</b>	<p>Poate fi repetat o dată, de două sau mai multe ori. Elevilor le place.</p> <p>Continuați cu activitatea albinei fericite.</p>



## Activitatea 2: Albine fericite

Prin jocul cu albinele fericite se exersează sunete de fredonat care influențează centrul creierului, concentrarea. Jocul are un efect calmant, integrează emisferile cerebrale stângă și dreaptă și creează o atmosferă distractivă în sala de clasă.

### Cadrul de desfășurare

În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.

### Materialele utilizate

- Covorașe și perne pentru toți elevii;
- O sonerie sau clopoței pentru începerea timpului de joacă pentru sănătate mintală.

### Strategiile pedagogice

- Sănătate mintală
- Lucrul în echipă și discuții
- Respirația
- Învățare prin experiență

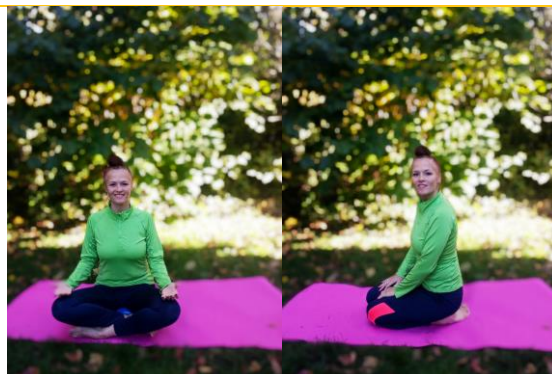
### Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Modulul 1. Reziliență și sănătate mintală



### Durata

13'

### Prezentarea activității (Durata: 3 minute)



„Acum haideți să ne jucăm cu albinele fericite. Stați încrucișat sau pe călcâie”.

<p><b>Activitatea</b> <b>(Durata: 5 minute)</b></p>	 <p>1. „Arătați-mi degetele arătătoare”.</p>  <p>2. „Puneți ușor degetul arătător în urechi și începeți să scoateți un zumzăit în timp ce expirați (expirați). De 10 ori, împreună”.</p> <p>"Acum scoateți degetele și puneți-vă mâinile pe picioare. Închideți-vă ochii și inspirați și expirați de trei ori".</p> <p>„Deschideți-vă ochii, adunați-vă palmele împreună și frecați-le până când se încălzesc. Puneți-le pe față și acoperiți-vă ochii. Apoi lasați-vă mâinile în jos”.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b></p>	<p>„Astăzi am jucat „albine fericite”. V-a plăcut?” Profesorul întreabă de ce sunt importante albinele? Elevii răspund.</p> <p>„Ce v-a plăcut cel mai mult la acest Dans pentru soare și la jocul albinelor fericite?”</p>
<p><b>Materiale pentru temă</b></p>	<p>Profesorul îi încurajează pe elevi să le arate părinților Dansul pentru soare și jocul cu albinele fericite. Profesorul poate trimite un e-mail părinților cu cântecul, astfel încât să-l poată cânta acasă.</p>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>În timpul lecției, profesorul observă și evaluează:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dacă elevul se poate întinde sau nu în timp ce stă în picioare, fără să se legăne (mai târziu pe degetele de la picioare)</li> </ul>



- Cât de bine își pot coordona mișcările
- Cum rămân concentrați în timp ce joacă Albinele fericite
- Dacă se pot bucura și se pot distra

După repetarea acestei lecții, profesorul poate face notițe despre progresul fiecărui elev. Este important să nu judecați sau să nu aveți așteptări nerealiste cu privire la aspectul fizic al posturilor sau la durata concentrării. Corpul elevilor și capacitatea de concentrare sunt încă în curs de dezvoltare, așa că posturile nu trebuie să arate „perfect”. Este important ca elevii să se distreze.

### Referințe

Australian Association of Yoga in Daily Life. (n. d.). Yoga for Children.

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>

How to make a paper boat Easy to make. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cRzyHskrQb4>

Mindfulness in school. Paws-b training. (n. d.) Retrieved from: <https://mindfulnessinschools.org>

National Geographic (2004). Time-Lapse: Watch Flowers Bloom Before Your Eyes - Short Film Showcase. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/LjCzPp-MK48>

Nonviolent Communication with kids: 5-minute kickstart (2017). [Video]. YouTube. <https://youtu.be/sPxDB26nbss>

Paramhans Svámí Mahéšvarananda (2014). Jóga v denním životě pro děti a mládež. Mladá fronta

Percival, T. (2018). Ruby's worry. Bloomsbury

Ruby Finds a Worry by Tom Percival Ruby's Worry (2020). [Video]. YouTube. <https://youtu.be/VCyiiHI2SJU>

Samsung Kids the Personal Space Song (2020). [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m\\_Oc](https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m_Oc)

The Worrysaurus read by Rachel Bright (2020). [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=GYV\\_o9Uj2jc](https://www.youtube.com/watch?v=GYV_o9Uj2jc)





## Modulul 2. Punctele tari și virtuțile caracterului

### Introducere în modul

**Valorile caracterului** sunt definite ca trăsături pozitive, care se reflectă în gânduri, sentimente și comportamente. Ele există la diferite niveluri și pot fi măsurate ca trăsături distinctive individuale (Peterson & Seligman, 2004). „**Puterile și virtuțile caracterului**” este o carte revoluționară creată de Christopher Peterson și Martin Seligman și este considerată unul dintre pilonii fondatori ai științei psihologiei pozitive și rămâne unul dintre cele mai substanțiale eforturi generate de domeniu. Peterson și Seligman (2004) au elaborat o listă de trăsături de caracter - puncte forte și instrumente de evaluare asortate pentru a identifica acele trăsături la fiecare persoană. Cel mai cunoscut și proeminent exemplu este **clasificarea Valorii în acțiune (VIA)**.

Când vine vorba de educație și în special de educație preșcolară, **construirea punctelor tari de caracter de la o vârstă fragedă este crucială**. Perioada copilăriei timpurii este o eră critică pentru copii și oferă multe oportunități pentru dezvoltarea abilităților lor fizice, cognitive, emoționale și sociale, toate acestea constituind fundamentul solid pentru dezvoltarea lor pe tot parcursul vieții ca indivizi (Ross et al., 1999).

Obiectivele educației caracterului și scopurile școlarizării sunt paralele. Scopul optim al oricărui profesor este acela de a sprijini elevul să înflorească, atingând maximul potențialului pentru a duce o viață fericită și plină de sens. Identificarea punctelor tari și a virtuților caracterului reprezintă coloana vertebrală absolută a dezvoltării oricărui individ și, oferind copiilor de la o vârstă fragedă sprijinul și îndrumarea pentru a-și găsi punctele forte, le protejează dezvoltarea sănătoasă și de succes.

Copiii de toate vârstele și în timpul oricărei etape de dezvoltare pot beneficia de o concentrare atentă și concisă asupra dezvoltării punctelor tari și virtuților lor, conform cercetărilor relevante care identifică și cultivă punctele tari ale caracterului la preșcolari:

- Le permite să îmbrățișeze educația cu mai mult entuziasm;
- Vor deveni mai subiectivi la schimbare;
- Vor fi mai receptiv la dobândirea de noi cunoștințe;
- Se vor proteja de viitoarele disfuncționalități ale sănătății mintale;



- Dobândesc capacități utile pentru a se dezvolta și a se autorealiza;
- Înmulțesc oportunitățile pentru interacțiuni mai pozitive;
- Crește angajamentul pozitiv față de viața școlară;
- Crește fericirea generală și satisfacția de viață;
- Îmbunătățesc performanțele școlare generale.

Scopul acestui modul este de a oferi profesorilor pentru învățământul preșcolar o suită de activități pe care să le încorporeze în curriculumul lor și să îi sprijine pe elevi cu privire la modalitatea de a-și identifica și cultiva propriile puncte tari de caracter, o practică menită să susțină bunăstarea lor generală și dezvoltarea armonioasă.

Mai jos veți găsi o schiță a conținutului Modulului 2. Fiecare valoare reprezintă o lecție cu un accent special. Fiecare lecție include una sau două activități. Este important de subliniat că „practica face totul” și cu cât mai mulți profesori vor aduce în clase aceste noțiuni și activități legate de „punctele tari ale caracterului”, cu atât rezultatele vor fi mai mari.

Activitățile pot fi folosite împreună ca o abordare holistică, individual sau în orice altă combinație. Vă rugăm să găsiți mai jos structura modulului:

### **LECȚIA 1: ÎNȚELEPCIUNEA & CUNOAȘTEREA - Concentrarea pe „Creativitate”**

- Activitatea 1: „Copacii ilustrați”
- Activitatea 2: Pantomima neobișnuită

### **LECȚIA 2: CURAJUL - Concentrarea pe „Onestitate”**

- Activitatea 3: Bingo cu onestitate

### **LECȚIA 3: UMANITATEA - Concentrarea pe „Bunătate”**

- Activitatea 4: Arborele bunătății
- Activitatea 5: "Cum vă putem ajuta?" povestiri

### **LECȚIA 4: UMANITATEA - Concentrarea pe „Iubire”**

- Activitatea 6: Un videoclip special pentru cineva important!



**LECȚIA 5: DREPTATEA - Concentrarea pe „Echitate”**

- Activitatea 7: Tratament corect

**LECȚIA 6: DREPTATEA - Concentrarea pe „Munca în echipă”**

- Activitatea 8: Mergi cu încredere

**LECȚIA 7: CUMPĂTAREA - Concentrarea pe „Iertare”**

- Activitatea 9: Povestea „Băiatul invizibil”
- Activitatea 10: Povestea „Băiatul invizibil” (cu părinții)
- **LECȚIA 8: TRANSCENDENȚA - Concentrarea pe „Umor”**
- Activitatea 11: Vremuri amuzante

Îi invităm pe profesori să profite de această oportunitate pentru propria lor reflecție și să-și reactualizeze cunoștințele despre sine. Aceasta poate fi o mare inspirație și pentru adulți, fie să identifice, fie să plaseze în memorie și să-și exerseze zilnic propriile puncte tari și virtuți. În plus, după cum veți observa în timp ce parcurgeți materialul, la aceste activități pot lua parte atât părinții, cât și personalul școlii. Este important ca unitate școlară să încurajeze această abordare de a pune accent pe virtuți, umanitate și de a ajuta fiecare membru al comunității școlare să-și accentueze trăsăturile pozitive cele mai puternice și proeminente.

**Le dorim tuturor profesorilor, experților, părinților și copiilor înșiși o călătorie frumoasă către autodescoperirea și crearea de conexiuni profunde și semnificative unii cu alții!**



## Lecția 1: Creșterea creativității copiilor

### Prezentarea generală a lecției:

Această lecție include două activități menite să încurajeze elevii preșcolari să-și dezvolte creativitatea. Ideea generală a lecției este de a extinde gândirea elevilor spre modalități noi și productive de a interpreta sau exprima noțiuni. În prima activitate, elevii vor fi rugați să gândească și să reflecteze la utilizarea obiectelor comune găsite în mediul înconjurător, prin găsirea unor modalități alternative de utilizare a acestora. Acesta este conceput pentru a le arăta importanța gândirii în afara cutiei și pentru a-și dezvolta gândirea creativă asupra modului în care să folosească ceva, chiar dacă utilizarea sa este specifică și predeterminată. În a doua activitate, elevii își vor pune în practică gândurile creative prin proiectarea creativă a formelor date.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Reflecteze asupra utilizării unui proiect comun;
- Discute și să identifice modalități neobișnuite sau alternative de a folosi un obiect comun;
- Utilizeze un anumit obiect într-un mod alternativ și creativ;
- Reflecteze și să comenteze asupra modalităților posibile de reproiectare a creativității formei date;
- Reproiecteze și să reprezinte o formă dată folosind diverse tehnici creative;
- Reflecteze asupra modul în care s-au inspirat pentru a produce o creație.

### Activitatea de „încălzire”.

Profesorul și elevii joacă jocul „găsește obiectul comun”. Elevii stau în cerc și pălăria magică este transferată de la un elev la altul până când muzica se oprește. Elevul care are pălăria se ridică și găsește în clasă un obiect comun din mediul înconjurător. Un obiect obișnuit poate fi ceva binecunoscut sau ceva cu care elevii sunt familiarizați (de exemplu, scaun, carte, ziar, cutie, agrafă, creion, frânghie, cărămidă, eșarfă, cartof, inel, o foaie de hârtie). De fiecare dată când un copil aduce un obiect în cerc, îl pune într-un coș și îi strigă numele folosind o mișcare creativă, un slogan creativ sau o expresie facială creativă. Obiectele colectate vor fi folosite ulterior în următoarele activități.


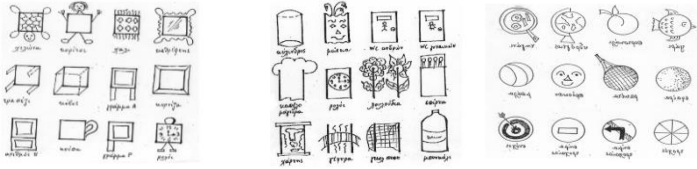
## Activitatea 1: Pantomima neobișnuită

<i>Cadru de desfășurare</i>	<p>În sala de clasă. Cerc pentru întregul grup.</p>
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Următoarele imagini în format A4</li> </ul> <div data-bbox="612 512 1386 1010"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obiectele comune colectate (de exemplu, scaun, carte, ziar, cutie, agrafă, creion, frânghie, cărămidă, eșarfă, cartof, inel, o foaie de hârtie)</li> <li>Foi de hârtie și creioane</li> <li>Tablă albă</li> </ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discuție de grup</li> <li>Prezentare individuală</li> <li>Piesa de teatru</li> </ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	<p>Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului</p>
<i>Durata</i>	<p>20'</p>
<p><b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b></p>	<p>Profesorul pune pe jos mai multe imagini cu diverse idei de reutilizare a anvelopelor auto și le oferă elevilor timp să le observe. Elevii sunt rugați apoi să răspundă la întrebări</p> <p>„Care este obiectul comun pe care îl vedeți în toate imaginile?”</p> <p>„În ce moduri a fost folosit acest articol în fiecare caz?”</p> <p>„Ce mod v-a plăcut cel mai mult și de ce?”</p>



	<p>În această discuție, elevilor le este introdusă ideea unor modalități alternative de utilizare a unui obiect comun și sunt așteptați să facă schimb de opinii asupra imaginilor pe care le au la dispoziție.</p>
<p><b>Activitatea</b> <b>(Durata: 12 minute)</b></p>	<p>Elevii stau în cerc și de fiecare dată când muzica se oprește, un copil este rugat să aleagă unul dintre obiectele comune din coș. Elevul trebuie mai întâi să se refere la utilizarea obișnuită a obiectului selectat și apoi are trei minute să se gândească și să găsească un mod neobișnuit sau alternativ de a folosi obiectul. În aceste trei minute, ceilalți elevi lucrează individual și scriu sau schițează pe o foaie de hârtie ce modalități alternative de folosire a obiectului au găsit. Apoi, prezentatorul-elev își împărtășește ideea cu întreaga clasă folosind pantomima, în timp ce ceilalți colegi sunt rugați să ghicească utilizarea alternativă a obiectului pe care îl prezintă elevul.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 3 minute)</b></p>	<p><i>Ulterior sunt menționate și prezentate pe tablă toate celelalte utilizări posibile care au fost găsite de restul clasei. În discuțiile de grup, copiii reflectează asupra diferitelor idei găsite.</i></p>

## Activitatea 2: „Testele ilustrate”

<i>Cadrul de desfășurare</i>	Interior – Sala de clasă (lucru individual și în grup)
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exemple de foi de lucru în format A4</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Exemple orientative în format A4</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Creioane, markere colorate</li> <li>Videoclip: Cum să transformi un cerc într-un pește (<a href="https://youtu.be/RRRcVFUya24">https://youtu.be/RRRcVFUya24</a> )</li> <li>Proiector</li> </ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lucrul în echipă</li> <li>Învățare prin experiență</li> </ul>
Extinderea Curriculumului <b>REZIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 3 min)</b>	Elevii sunt rugați să urmărească videoclipul „Cum să transformi un cerc într-un pește”. Urmează o scurtă discuție despre videoclip în care elevii își împărtășesc ideile și gândurile despre etapele transformării unui cerc într-un pește folosindu-și creativitatea și imaginația.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Elevii sunt invitați să participe la o activitate similară în care trebuie să se gândească la modalități de a crea diferite reprezentări folosind un cadru dat (de exemplu, cerc, pătrat, linii etc.). Profesorul oferă mai întâi un exemplu pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă cum ar trebui să lucreze. Elevii sunt împărțiți în trei grupuri și fiecare grup este chemat să lucreze la o anumită fișă de lucru (adică, rânduri, cercuri sau pătrate) și să transforme forma specifică în ceva diferit. Elevilor li se acordă ceva timp pentru a lucra



	<p>la activitate și apoi li se va cere să-și prezinte lucrările restului clasei. Fiecare grup ar trebui să găsească cât mai multe idei diferite pentru a transforma forma într-un obiect sau o persoană.</p>
<p><b>Concluzii</b> <b>(Durata: 2 minute)</b></p>	<p>Va urma o discuție despre ceea ce fiecare a creat și cum au fost inspirați. Profesorul încurajează discuția punând întrebări precum „Cum ați început să lucrați?”, „Ce pași ați urmat?”, „Care dintre exemplele pe care ni le-ați dat este considerat cel mai creativ?”, „Cum ar putea fi acest lucru îmbunătățit sau reproiectat pentru a fi mai creativ?”</p>
<p><b>Materiale pentru temă</b></p>	<p>Elevii lucrează împreună cu părinții la identificarea unui obiect comun acasă (adică, masă, televizor, lingură, scaun, tigare etc.). Gândiți-vă împreună la idei prin care ați putea folosi alternativ acest obiect și alegeți una dintre următoarele moduri de a prezenta ideea:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Desen</li><li>Folosind o fotografie sau un videoclip</li><li>Prezentare live</li></ol> <p>Toate ideile sunt apoi prezentate restului clasei.</p>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine a identificat fiecare elev modalitățile creative sau alternative de utilizare a unui obiect</li><li>- cât de bine ar putea găsi fiecare elev mai mult de o idee alternativă de utilizare a unui obiect</li><li>- cât de bine s-a inspirat fiecare elev și și-a folosit creativitatea pentru a transforma ceva în altceva</li><li>- cât de bine a reușit fiecare elev să lucreze în echipă și să coopereze</li></ul>



## Lecția 2: Înțelegerea importanței iertării

### Prezentarea generală a lecției:

Această lecție include două activități care se concentrează pe cultivarea valorii iertării la elevii preșcolari pentru a-l face pe fiecare elev conștient de propriile defecte. Ideea generală a lecției este de a informa elevii despre importanța iertării și de a-i face să realizeze că toți greșim sau îi rănim pe cei din jur, iar pentru a ne simți eliberați trebuie să ne cerem scuze, respectând că acest lucru va fi acceptat. În prima activitate, elevii vor fi rugați să gândească și să reflecteze asupra diferitelor comportamente (bune sau rele) și să le identifice pe cele care întristează pe cineva. În a doua activitate, copiii vor discuta despre importanța iertării și despre modul în care aceasta ne afectează viața și relațiile cu ceilalți.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

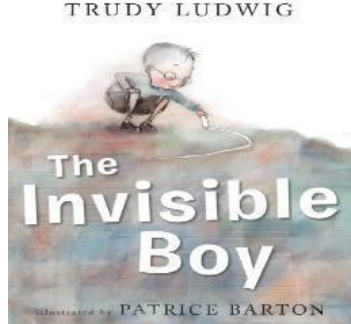
- reflecteze asupra termenului „invizibil” în ceea ce privește un sentiment uman
- identifice acțiunile și comportamentele care fac pe cineva trist sau invizibil
- discute despre importanța iertării
- explice de ce este important să ierte pe cineva
- dezvolte empatie
- identifice și să înțeleagă sentimentele cuiva
- reflecteze asupra acțiunilor sau comportamentelor sale

### Activitatea de „încălzire”

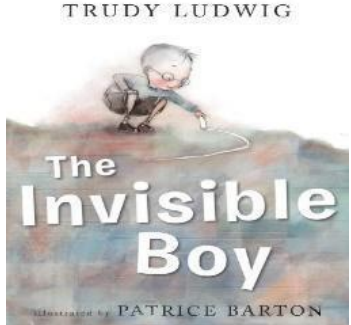
Elevilor li se dau mai multe piese de pe coperta cărții „Băiatul invizibil” și li se cere să le monteze realizând un puzzle care înfățișează imaginea de pe copertă. Elevii colaborează, lucrând în echipă. Odată ce puzzle-ul este terminat, ei sunt rugați să-și exprime gândurile asupra imaginii.



## Activitatea 1: Definirea cuvântului „invizibil”

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, muncă individuală.
<i>Materialele folosite</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cartea „Băiatul invizibil”</li><li>● Tablă albă</li><li>● Foi de hârtie, markere colorate, creioane etc.</li></ul> 
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție</li><li>● Brainstorming</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 4 minute)</b>	Profesorul le arată elevilor coperta cărții originale și citește titlul. Apoi, profesorul le acordă elevilor timp să se gândească și să reflecteze la întrebarea „Când se poate simți cineva invizibil?”. Elevii trebuie să-și amintească cunoștințele și experiențele anterioare pentru a răspunde la întrebare, referindu-se la comportamente sau acțiuni specifice care fac pe cineva să se simtă invizibil.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 12 minute)</b>	Ideile elevilor sunt înregistrate pe tablă cu ajutorul unui brainstorming. După discuție, fiecare elev creează un tablou, înfățișând în desenul său un comportament rău sau incorect care poate face pe cineva să se simtă invizibil și lipsit de importanță. Fiecare elev prezintă celorlalți pictura sa și folosind toate desenele se va realiza un cod al diferitelor comportamente pe care ar trebui să le evităm.
<b>Concluzii (Durata: 4 minute)</b>	Pe baza codului realizat, profesorul rezumă, reamintindu-le elevilor diferitele comportamente menționate. Urmează o scurtă discuție despre importanța evitării unor astfel de comportamente.



<b>Activitatea 2: Povestea „Băiatul invizibil”</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	Interior – Sala de clasă (lucru individual și în grup)
<i>Materialele folosite</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartea „Băiatul invizibil” sau nararea poveștii <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cNHc2XCultQ">https://www.youtube.com/watch?v=cNHc2XCultQ</a></li> </ul> 
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piesa de teatru</li> <li>• Munca în echipă</li> <li>• Scenariu</li> </ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul începe povestirea cărții „Băiatul invizibil” de Trudy Ludwigs și se oprește în diferite momente, cerând elevilor să facă predicții despre cum se simte copilul.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 13 minute)</b>	După povestire, elevii sunt rugați să lucreze în grupuri mici folosind tehnici dramatice pentru a reprezenta scena lor preferată din poveste, dar asigurându-se că băiatul nu se simte invizibil. Cu alte cuvinte, elevii sunt rugați să schimbe povestea și să-l facă pe copil să se simtă vizibil și fericit! În plus, în timpul performanței, elevilor li se cere să evedențieze importanța iertării și a-i cere scuze pentru cineva rănit.
<b>Concluzii</b> <b>(Durata: 2 minute)</b>	Are loc o discuție în întregul grup despre mesajele importante din această poveste, iar profesorul rezumă cerând elevilor să-și împărtășească concluziile despre importanța iertării și ai face pe cei din jur să se simtă incluși și nu marginalizați.



<p><b>Materiale pentru temă</b></p>	<p>Pe baza poveștii cărții „Băiatul invizibil”, elevii sunt rugați să colaboreze cu părinții și să creeze un poster cu titlul „Nimeni nu trebuie să se simtă INVIZIBIL”. Elevii sunt rugați să informeze părinții despre povestea acestui băiat și să folosească una sau mai multe moduri de a-și decora posterul (de exemplu, combină desene, text, fotografii etc.) al cărui mesaj principal ar trebui să se concentreze pe asigurarea faptului că nimeni nu ar trebui să se simtă din nou invizibil.</p>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine a identificat și a separat fiecare elev comportamentele bune de cele rele</li><li>- cât de bine a explicat fiecare elev de ce este important să ierți</li><li>- cât de bine a descris fiecare elev sentimentele cuiva care se simte invizibil</li><li>- cât de bine a înțeles fiecare elev importanța acceptării propriilor puncte tari și puncte slabe</li></ul>



## Activitatea 1: Bingo cu onestitate

### Curaj: Concentrare → Onestitate

#### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- identifice comportamentele corecte și greșite din punctul de vedere al onestității
- împărtășească gândurile despre importanța de a fi sinceri
- realizeze consecințele nesincerității
- reflecteze asupra înțelegerii lor inițiale despre onestitate

#### Cadrul de desfășurare

În clasă, muncă individuală

#### Materialele folosite

- Bingo bricolaj
- Cărți de bingo (cu cuvinte și imagini)
- Etichete cu cuvinte și imagini
- Creioane

#### Strategiile pedagogice

- Joacă
- Discuție în întregul grup

#### Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului

#### Durata

20'

#### Prezentarea activității (Durata: 5 minute)

Profesorul prezintă un tabel cu diferite cuvinte și imagini care ilustrează diverse acțiuni și comportamente în termeni de onestitate și necinste. Elevii sunt rugați să observe și să critice diferitele comportamente prezentate. Apoi fiecare elev ia un cuvânt sau o poză (cel selectat pentru a fi criticat) și o pune în bingo.

#### Activitatea (Durata: 10 minute)

Ideea este să se joace bingo și, în loc de numere, elevii vor șterge cuvintele sau imaginile (pentru acei elevi care nu știu să citească) care înfățișează comportamente contrare conceptului de onestitate. De fiecare dată când profesorul raportează un comportament, elevii trebuie să decidă dacă vor șterge sau nu acea poză sau cuvânt de pe cartela lor, pe baza criteriului dacă are sau nu legătură cu onestitatea. Unele comportamente, de exemplu, ar putea fi „Am mințit-o pe mama că mi-am mâncat fructele”, „Am returnat portofelul găsit pe jos”, etc.





<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le cere elevilor să-și arate cărțile colegilor de clasă care stau lângă ei și să reflecteze la răspunsul lor. Urmează o scurtă discuție despre importanța onestității și ce comportamente ar trebui evitate.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine a identificat fiecare elev comportamentele corecte și incorecte din punctul de vedere al onestității</li><li>- cât de bine a explicat fiecare elev comportamentele corecte și incorecte din punctul de vedere al onestității</li><li>- cât de bine a înțeles fiecare elev consecințele de a nu fi o persoană cinstită</li></ul>





## Activitatea 2: Arborele bunătății (centrul de învățare în sala de clasă)

### Umanitate: Concentrare → Bunătate

#### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

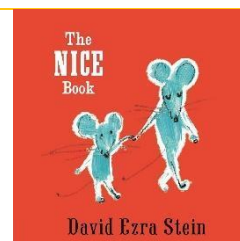
- identifice și să exprime acțiunile de bunătate la școală
- explice de ce un anumit act este un act de bunătate

#### Cadrul de desfășurare

În clasă, muncă individual

#### Materialele utilizate

- *Cartea frumoasă* de David Ezra Stein
- Creioane sau markere colorate
- Cartoane în formă de frunză



#### Strategiile pedagogice

- Povestirea
- Discuție în întregul grup
- Abordarea întrebărilor

#### Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului

#### Durata

20'

#### Prezentarea activității (Durata: 7 minute)

Profesorul citește „Cartea frumoasă” de David Ezra Stein. Elevii sunt rugați să asculte povestea și să pună diferitele imagini în ordinea corectă în timpul narațiunii. După povestire, are loc o discuție despre morala poveștii și se așteaptă ca elevii să reflecteze asupra mai multor afirmații menționate în carte (adică, „Când intrați într-un snit, nu loviți”, „Dacă aveți mai mult decât aveți nevoie, dăruți și altora”). Discuția își propune să-i învețe pe elevi acum să-i trateze pe ceilalți.

#### Activitatea (Durata: 10 minute)

Dorind să creeze un centru de învățare despre bunătate, fiecare elev este rugat să deseneze un act de bunătate pe care l-a făcut la școală, apoi să-l atârne ca pe o frunză de pomul bunătății. De fiecare dată când un elev atârnă o frunză, explică de ce acest act este un act de bunătate. În acest



	colț, elevii vor putea să se joace și să petreacă timp cu prietenii lor (de exemplu, citind basme, vorbind sau joacă).
<b>Concluzii (Durata: 3 minute)</b>	Elevii semnează un acord de prietenie și bunătate folosind amprentele lor și îl postează în centrul de învățare pe care l-au creat. De asemenea, ei creează un slogan de bunătate pentru clasa lor, amintindu-și conversația pe care au avut-o la începutul activității.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine a înțeles fiecare elev sensul bunăvoinței</li><li>- cât de bine a identificat fiecare elev comportamentele amabile</li><li>- cât de bine și-a exprimat fiecare elev un act sau un comportament de bunătate</li></ul>



### Activitatea 3: "Cum vă putem ajuta?" – povestiri

#### Umanitate: Concentrare → Bunătate

#### Obiective

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să:

- să-și exprime gândurile despre cum să ajute la rezolvarea unei probleme
- identifice diferite acte de bunătate în urma unui scenariu dat

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, muncă individual
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Păpuși</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Piesa de teatru</li><li>● Discuție în întregul grup</li><li>● Studiu de caz / scenariu</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le prezintă elevilor diferitele păpuși (de exemplu, animale, oameni, eroi-fantasy etc.). Urmează o scurtă discuție despre caracteristicile personale ale fiecărei marionete, oferind informații precum numele, vârsta, hobby-ul, mâncarea preferată, prietenii etc.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 12 minute)</b>	Folosind păpuși, se joacă jocul „Cum vă putem ajuta?” - povestiri. Profesorul expune o problemă și îi invită pe elevi să ofere sugestii despre cum să răspundă. Oferiți-le elevilor timp să repete ce cuvinte ar folosi într-o situație. De exemplu, acționează când una dintre păpușile clasei tale cade și se rănește la genunchi. Apoi, cereți elevilor să facă brainstorming și să reprezinte ceea ce ar putea spune și face pentru a avea grijă de păpușă.
<b>Concluzii (Durata: 3 minute)</b>	Fiecare copil reamintește restului clasei cum să fie amabili cu ceilalți, reflectând asupra scenariilor anterioare. Ceilalți elevi evaluează dacă modul prezentat este corect sau incorect.





<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine a înțeles fiecare elev importanța de a ajuta pe cineva</li><li>- cât de bine a identificat fiecare elev soluțiile la probleme specifice</li><li>- cât de bine a identificat fiecare elev un act sau un comportament de bunătate</li></ul>
<b>Activitatea 4: Un videoclip special pentru cineva important!</b>	
<b>Umanitate: Concentrare → Iubire</b>	
<b>Obiective</b> La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să:	
<ul style="list-style-type: none"><li>● să-și exprime sentimentele față de persoana iubită</li><li>● ofere informații despre motivele pentru care iubesc o persoană</li></ul>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, muncă individual
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BcA6muHkGXc">https://www.youtube.com/watch?v=BcA6muHkGXc</a></li><li>● Proiector</li><li>● Cameră</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Prezentare video</li><li>● Întrebări</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul arată un scurt videoclip pe proiector în timp ce elevii sunt așezați în cerc. Videoclipul s-a concentrat pe piesa „Te iubesc”, arătând publicului importanța iubirii oamenilor din jurul nostru. Are loc o discuție rapidă despre ceea ce a fost prezentat, profesorul punând întrebări precum „Ce membri ai familiei au fost prezentați?”, „De ce să-i iubești pe acești oameni?”, „Simți dragoste pentru membrii familiei tale?” „Cum îți arăți dragostea față de membrii familiei tale?”.





<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Elevii sunt rugați să pregătească un scurt clip în care să-și exprime dragostea față de cineva important (de exemplu, părinți, prieteni, unchi, bunicul etc.). Elevii sunt încurajați să găsească idei interesante despre exprimarea sentimentelor lor în timpul videoclipului, cum ar fi dansul, jocul de teatru, înregistrarea vocii, utilizarea unui poster etc. De asemenea, se așteaptă ca elevii să se refere la motivul pentru care iubesc această persoană, oferind o scurtă explicație. .
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Toate clipurile video vor fi apoi livrate destinatarilor. Profesorul îi încurajează pe elevi să reflecteze la discuția anterioară, oferind o listă cu 5 motive pentru care să iubești pe cineva!
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine s-a referit fiecare elev la motivele pentru care iubește pe cineva</li><li>- cât de bine a identificat fiecare elev modalități de a-și arăta dragostea față de cineva</li></ul>



## Activitatea 5: Tratament corect

**Dreptate: Concentrare → Corectitudine**

### Obiective

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să:

- dezvăluie sentimentele și aptitudinile despre cum s-ar putea simți o persoană atunci când este neglijată și/sau marginalizată
- găsească soluții pentru a promova corectitudinea
- trateze egal oamenii

*Cadrul de desfășurare*

În clasă, muncă individual

*Materiale utilizate*

- Video „Egalitatea de gen explicată de copii”  
<https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM>
- Proiector
- Sac de bomboane
- Tablă alba

*Strategiile pedagogice*

- Discuție în întregul grup
- Întrebări

*Extinderea  
Curriculumului  
REZILIENȚA ÎN  
ÎNVĂȚĂMÂNTUL  
PREȘCOLAR*

Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului

*Durata*

20'

**Prezentarea  
activității  
(Durata: 5 minute)**

Aduceți un sac de bomboane care conține cu câteva bomboane mai puțin (poate 3-4) decât numărul total de elevi din clasă. Dați sacul și spuneți tuturor că pot lua doar una.

**Activitatea  
(Durata: 10 minute)**

Când elevii descoperă situația nedreaptă și că nu există suficiente bomboane pentru toată lumea, discutați următoarele întrebări:

1. Cum s-au simțit acei elevi care nu au primit bomboana?
2. Ce ziceți de cei care au făcut-o?
3. Care ar fi soluția corectă a problemei?





	<p>Extindeți discuția oferind întrebarea „Vă puteți gândi la o altă situație în care oamenii s-ar putea simți excluși sau respinși?”. Acordați timp elevilor să discute. Pentru a extinde discuția, profesorul va afișa videoclipul „Egalitatea de gen explicată de copii” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM">https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM</a> ) și acordați timp elevilor să gândească și să discute în perechi, reflectând asupra ideilor lor anterioare.</p>
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<p>Pe baza informațiilor derivate din videoclip, va fi elaborat un tabel cu cele mai bune soluții oferite de copii. Profesorul se concentrează pe importanța de a fi corect și de a-i trata pe toți ca egali.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine a explicat fiecare elev motivele pentru care este corect</li><li>- cât de bine i-a tratat fiecare elev pe ceilalți ca fiind egali</li><li>- cât de bine a găsit fiecare elev soluții pentru a remedia o nedreptate</li></ul>



## Activitatea 6: Mergi cu încredere

**Dreptate: Concentrare → Lucru în echipă**

### Obiective

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

- să colaboreze cu o echipă sau o pereche pentru a realiza o sarcină
- să aibă încredere în alți indivizi pentru a-i ghida
- să discute pentru a îndeplini o sarcină de grup

*Cadrul de desfășurare*

În aer liber, lucru în echipă

*Materialele utilizate*

- o bucată de pânză
- cutie

*Strategiile pedagogice*

- Joacă

*Extinderea  
Curriculumului  
REZILIENȚA ÎN  
ÎNVĂȚĂMÂNTUL  
PREȘCOLAR*

Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului

*Durata*

20'

**Prezentarea  
activității  
(Durata: 3 minute)**

Profesorul le spune elevilor că vor juca un joc. Un element cheie pentru joc este ascuns în cutie, iar elevii sunt rugați să ghicească despre ce este vorba. Odată găsită bucata de pânză, profesorul explică elevilor instrucțiunile jocului.

**Activitatea  
(Durata: 14 minute)**

Această activitate de joacă în aer liber se poate face fie în perechi, fie în grupuri. Zona de joacă ideală este o zonă în aer liber sigură, închisă (cum ar fi o curte sau un mic parc), în care există o zonă de start și o zonă de sosire. Un elev este legat la ochi și se învârtă. Deplasați elevul cu câțiva pași, astfel încât să nu fie în aceeași poziție cu care era înainte. Apoi, cereți unui alt elev să vină și să acționeze ca ghid. Ghidul trebuie să-l facă pe elevul legat la ochi să ajungă la zona de sosire – dar ea/el nu-l poate atinge și poate oferi doar indicii verbale. Pentru a face jocul mai dificil, ghidul nu poate folosi niciun limbaj direcțional. Deci, în loc să spună pur și simplu „mergi înainte cu 5 pași, apoi mergi la stânga cinci pași”, ghidul poate





	spune doar directive precum „mergi până când calci pe o creangă”, urmat de „acum du-te spre copac”, iar elevul va fi ghidat de locația vocii ghidului.
<b>Concluzii (Durata: 3 minute)</b>	La sfârșitul jocului, profesorul îi invită pe elevi să reflecteze asupra rolului jucătorului și al ghidului în joc, să ghideze discuția despre importanța cooperării și a încrederii între parteneri în atingerea unui obiectiv de grup.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>– cât de bine a înțeles fiecare elev importanța muncii în echipă</li><li>– cât de bine a colaborat fiecare elev cu ceilalți</li><li>– cât de bine a respectat fiecare elev instrucțiunile ghidului</li></ul>



## Activitatea 7: Vremuri amuzante

### Transcendență: Concentrare → Umor

#### Obiective

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să:

- împărtășească cu echipa jocuri/glume/filme amuzante
- explice de ce ceva este amuzant pentru ei
- identifice avantajele râsului

<i>Cadrul de desfășurare</i>	Acasă&Clasă, cerc pentru întregul grup
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Foi de hartie</li><li>● Creioane, markere colorate etc.</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție în întregul grup</li><li>● Prezentare</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 2: Punctele tari și virtuțile caracterului
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Elevii sunt rugați să discute cu membrii familiei și să aleagă o glumă, un joc de umor sau un film amuzant pe care îl cunosc sau cu care sunt familiarizați pentru a le împărtăși sau a se juca împreună cu colegii lor.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Fiecare elev va avea timp să prezinte gluma/jocul/filmul și să explice ce îl face amuzant! Ceilalți elevi oferă feedback prezentatorului despre ceea ce a fost amuzant pentru ei. După prezentări, fiecare elev realizează un desen amuzant al unei glume/joc/film și îl împărtășește prietenului său.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Elevii își prezintă picturile amuzante restului clasei și oferă informații despre ceea ce îi face amuzant. O scurtă discuție despre importanța umorului are loc, concentrându-se pe avantajele râsului.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>– cât de bine a înțeles fiecare elev umorul</li></ul>





- |  |  |
|--|--|
|  | - cât de bine a explicat fiecare elev avantajele râsului |
|--|--|

## Referințe

- Charalambous, N., (2009). *ARETI: A character education programme*. Nicosia
- Charalambous, N., (2010). *ARETI programme (Teachers manual)*. Nicosia
- How To For You. (2017, January 7). *How to turn a circle into a fish* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=RRRcVFUya24>
- Kim, K. H. (2007). The two Torrance creativity tests: The Torrance tests of creative thinking and thinking creatively in action and movement. In A. Tan. (Ed.). *Creativity: A handbook for teachers* (pp. 117-141). <https://doi.org/10.1142/6211>
- Lavy, S., & Benish-Weisman, M. (2021). Character Strengths as “Values in Action”: Linking Character Strengths with Values Theory—An Exploratory Study of the Case of Gratitude and Self-Transcendence. *Frontiers in Psychology, 12*, 576189.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.576189>
- LeBar, Mark, "Justice as a Virtue", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2020 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/justice-virtue/>
- Magnano, P., Paolillo, A., Platania, S., & Santisi, G. (2017). Courage as a potential mediator between personality and coping. *Personality and individual differences, 111*, 13-18.
- Mr Baker's Bookshelf. (2017, September 7). *The Invisible Boy by Trudy Ludwig* [Video]. Youtube.  
<https://youtu.be/cNHc2XCultQ>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies, 12*(1), 153-169.
- Ross, V., Haith, M., & Miller, S. A. (1999). *Child Psychology: The Modern Science*.
- Shemaroo Kids. (2015, August 31). *I Love You - Family (HD) - Nursery Rhymes | Popular Kids Songs | Shemaroo Kids*. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/BcA6muHkGXc>
- Silva, H. P. *Gender Equality Explained By Children*. [Video]. Youtube.  
<https://youtu.be/hLr2GNRnmXM>
- Stein, E. D. (2013). *The Nice Book Board book*. Penguin Young Readers Group



## Modulul 3. Emoțiile pozitive

### Introducere în modul

Scopul acestui modul este de a introduce fundalul teoretic al emoțiilor pozitive ca parte a modelului PERMA și, de asemenea, de a oferi activități inovatoare și atrăgătoare pentru profesorii preșcolari, pentru a include modelul PERMA în activitățile lor de la clasă.

Până la sfârșitul acestui modul, **profesorii** vor fi capabili să:

- Înțelege importanța și beneficiile includerii modelului PERMA în educația preșcolară
- Înțelege importanța și beneficiile emoțiilor pozitive
- Introducă conceptele de recunoștință și optimism în activitățile de clasă
- Exerseze activități concrete de emoții pozitive la clasă
- Aplice instrumente pentru dezvoltarea emoțiilor pozitive la nivelul elevilor preșcolari
- Aplice activități și strategii pentru a dezvolta emoțiile pozitive în clasă
- Recunoască importanța sănătății emoționale pozitive și promovarea ei în rândul copiilor

Modulul 3, „Emoțiile pozitive”, cuprinde lecțiile relevante care conțin trei sau patru activități relevante care vizează implicarea elevilor în practici interactive menite să cultive recunoștința și optimismul pentru un comportament pozitiv. Activitățile sunt concepute pentru a fi aplicate cu elevii preșcolari la clasă, dar pot fi adaptate și pentru medii informale.

Structura activităților din Modulul 3 „Emoții pozitive” este următoarea:

#### LECȚIA 1: Înțelegerea emoțiilor și sentimentelor pozitive

Activitatea 1 - Imagine pentru emoții pozitive

Activitatea 2 - Stația sentimentelor pozitive

Activitatea 3 - Cutia sentimentelor

Activitatea 4 - Coroana cu mulțumiri

#### LECȚIA 2: Exprimând optimism și recunoștință





Activitate 1 - Inimi date din recunoștință

Activitate 2 - Păstorul păianjen

Activitate 3 - Teatru de păpuși

### LECȚIA 3: În căutarea optimismului și a recunoștinței

Activitatea 1 - Jocul pantofilor

Activitatea 2 - Să vânăm recunoștință și optimism

Activitatea 3 - Grădina recunoștinței

La sfârșitul acestor lecții, **elevii** vor fi capabili să:

- Identifice emoțiile și sentimentele pozitive
- Descrie recunoștința și optimismul
- Înțeleagă și să aprecieze importanța optimismului și a recunoștinței
- Își Imagineze și să se obișnuiască cu sentimentele personajelor ficționale
- Își exprime sentimentele de optimism și recunoștință
- Colaboreze unul cu celălalt și să se înțeleagă mai bine
- Înțeleagă sentimentele
- Aprecieze importanța optimismului și a recunoștinței

Lista emoțiilor pozitive pe care oamenii le experimentează este aproape nesfârșită. Nu toate aceste cuvinte se referă la emoții așa cum le înțeleg oamenii de știință, dar sunt cuvintele cele mai des folosite de oameni pentru a-și descrie propriile emoții, ceea ce ne oferă o bază bună pentru emoțiile pozitive, așa cum sunt experimentate în mod obișnuit. Mai mult decât atât, emoția pozitivă este mai mult decât un indicator imediat al bunăstării, ea poate contribui și la dezvoltarea bunăstării în timp.



## Lecția 1: Înțelegerea emoțiilor și a sentimentelor pozitive

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include patru activități care îi ajută pe elevi să se dezvolte, să cunoască și să-și exprime emoțiile și sentimentele pozitive de optimism și recunoștință. În prima activitate, prin plasarea în clasă a unei imagini cu toate cuvintele care arată diferite emoții, elevii vor recunoaște că fiecare emoție are multe nuanțe, de la iritat la enervant, de la melancolic la furios sau trist. În cea de-a doua activitate, profesorul și elevii realizează o ramă de carton și, apoi, cu toții scriu pe bucăți de hârtie toate motivele pentru care se simt recunoscători. A treia activitate constă în așezarea unei cutii cu cărți lângă elevi. La sfârșitul zilei, unul dintre elevi va alege o carte pe care o va citi profesorul. În cea de-a patra activitate, intitulată *Coroana cu mulțumiri*, elevii sunt rugați să picteze cârligele și, odată uscate, să le așeze în jurul unei coroane de sârmă. La mijloc, trebuie să atașeze un desen cu cel mai fericit moment din viața lor. Profesorul le cere elevilor să spună un motiv pentru care sunt recunoscători, iar apoi profesorul va scrie motivele pe desen.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice emoțiile și sentimentele pozitive
- Descrie recunoștința și optimismul
- Înțeleagă și să aprecieze importanța optimismului și a recunoștinței
- Își imagineze și să se obișnuiască cu sentimentele personajelor ficționale

### Activitatea de „încălzire”.

Profesorul îi întreabă pe elevi cum se simt și care este jucăria lor preferată. Profesorul îi încurajează să fie sinceri și să spună atât sentimentele pozitive pe care le simt, cât și pe cele negative. Profesorul le cere să se gândească la motivele care îi fac fericiți sau tristi și să exprime aceste sentimente despre jucăria lor preferată.



## Activitatea 1: Imagine pentru emoții pozitive

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, aranjare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● O bucată de carton</li><li>● Hârtie colorată</li><li>● Culori</li><li>● Lipici</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le explică elevilor prima activitate: „Vom face împreună o poză a sentimentelor. Fiecare dintre voi a experimentat sentimente de bucurie și tristețe, furie și recunoștință, așteptare și regret, ați zâmbit sau ați plâns. Este important să știți sentimentele prin care trece o persoană”.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Profesorul așează elevii în cerc. Fiecare dintre ei este rugat să numească un sentiment sau o experiență, fie pozitivă, fie negativă. Înainte ca profesorul să scrie ideile pe hârtie colorată, elevul este rugat să aleagă o culoare care cred că reprezintă cel mai bine sentimentul ales. Acest pas se repetă pentru fiecare elev. Dacă doi sau mai mulți elevi au același sentiment, profesorul le cere să se gândească la altul. Odată scrise toate sentimentele cunoscute de elevi, profesorul îi încurajează să lipească hârtiile colorate pe carton în clasă. La final, profesorul prinde cartonul de perete.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<i>Printr-o discuție de grup, profesorul discută cu elevii despre importanța conștientizării sentimentelor trăite. Profesorul explică cât de important este să fie optimiști și mulțumiți de ceea ce au. Elevii sunt invitați să explice, pe scurt, de ce au ales sentimentul numit și cum au ajuns să-l cunoască.</i>





<b>Activitatea 2: Stația sentimentelor pozitive</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, aranjare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Carton</li><li>● Sfoară</li><li>● Lipici</li><li>● Foarfece</li><li>● Bilete colorate</li><li>● Cârlige</li><li>● Lampă</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Lucrul în echipă</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	16'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 3 minute)</b>	Profesorul le amintește elevilor despre sentimentele pozitive și negative prezentate în activitatea anterioară, subliniind importanța optimismului și a recunoștinței. Profesorul le cere elevilor să stea în cerc și să fie atenți la explicațiile pe care le va da.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Profesorul îi invită pe elevi să construiască împreună un cadru din cartonașele pe care le au în clasă. După ce au tăiat cartonul astfel încât să poată construi și lipi cele patru laturi ale cadrului, profesorul le cere să lipească sfoara, într-o dezordine creativă. Profesorul pune, sub cadru, o masă cu o lampă. La lumina lămpii, profesorul le cere elevilor să numească numai sentimente pozitive și cuvinte care exprimă optimism și recunoștință, altele decât cele alese în activitatea anterioară. Profesorul notează ceea ce spun elevii, pe biletele colorate. La final, elevii prind biletele cu cârlige de sfoară.
<b>Concluzii</b> <b>(Durata: 3 minute)</b>	Profesorul le vorbește elevilor despre lucrurile simple pentru care să fie recunoscători și cât de important este să se bucure de fiecare dată când au ocazia. Elevii sunt încurajați să aprecieze gesturile mici și să le transmită mai departe.



<b>Activitatea 3: Cutia sentimentelor</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, aranjare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Carte</li><li>● Bilete colorate</li><li>● Culori</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Activitate de lectură</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le explică elevilor că și personajele din cărți au sentimente. Dar indiferent de ceea ce simt, ei devin optimiști și recunoscători. Profesorul le dă câteva exemple de povești pentru copii, pe care le găsec în coșul de cărți din clasă: Belle sare în ajutor, Bucle aurii, O zi în zăpadă, Regatul de gheață etc. Profesorul le explică elevilor că, în fiecare zi, vor citi o poveste din coș.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Profesorul scrie un număr pe biletele colorate pentru fiecare copil din clasă. El distribuie notele elevilor. Apoi ea/ea repetă acțiunea. Profesorul pune biletele pe masă și extrage unul. Elevului al cărui număr a fost extras i se cere să aleagă o poveste din coș. Profesorul ia cartea aleasă de elev și începe să citească povestea. Elevii ascultă povestea în tăcere. La final, profesorul pune elevilor următoarele întrebări, la care ei dau răspunsuri scurte: - Cum credeți că s-a simțit personajul la începutul poveștii? - Cum credeți că s-a simțit personajul la sfârșitul poveștii? - A reușit personajul să se simtă optimist și mulțumit? De ce?
<b>Concluzii</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul inițiază o discuție cu elevii despre sentimentele personajelor și despre factorii care au determinat acele sentimente. Profesorul evidențiază sentimentele pozitive și le arată elevilor că cele câteva sentimente negative ajung să se transforme în optimism și recunoștință.



<b>Activitate 4: Coroana cu mulțumiri</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, aranjare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Carton</li><li>● Lipici</li><li>● Cârlige</li><li>● Culori</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Activitate practică</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul începe să vorbească elevilor despre cea mai fericită amintire a copilăriei sale. El le cere elevilor să se gândească la un moment care i-a făcut extrem de fericiți și la motivele pentru care s-au simțit recunoscători.
<b>Activitatea (Durata: 15 minute)</b>	Profesorul distribuie câte un cartonaș și culori fiecărui elev. Ea le cere copiilor să deseneze și să coloreze momentul care i-a făcut fericiți și de care își amintesc cel mai bine. După ce elevii au terminat de desenat, profesorul explică următorul pas: fiecare elev este rugat să-și ia propriul set de cârlige adus de acasă și, pe o a doua bucată de carton, sunt ajutați de profesor să lipească cârligele în formă de inimă. Odată creată inima, elevii vor lipi, în interiorul acesteia, desenul realizat anterior. Profesorul le cere elevilor să definească, într-un cuvânt, cum i-a făcut să se simtă amintirea. Profesorul scrie cuvântul pe desen.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	La sfârșitul activității, profesorul îi întreabă pe elevi de ce au ales cea amintire și de ce o consideră a fi cea mai frumoasă. Profesorul le explică elevilor importanța sentimentelor pozitive și exprimarea bucuriei și a recunoștinței.
<b>Materiale pentru temă</b>	Elevii sunt rugați să vorbească cu părinții despre optimism și recunoștință și să explice lucrurile care îi fac fericiți și recunoscători. Elevii pot recrea acasă cele patru activități desfășurate la școală.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:





- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine a înțeles fiecare elev noțiunea de optimism și recunoștință</li><li>- cât de bine a reușit fiecare elev să lucreze în echipă și să coopereze unul cu celălalt</li><li>- cât de bine își exprimă sentimentele și cât de conștienți sunt de ele</li></ul> |
|--|---|



## Lecția 2: Exprimând optimism și recunoștință

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include trei activități care urmăresc să exprime optimismul și recunoștința față de ceilalți. Prima activitate îi învață pe elevi să dăruiască, dar și importanța gesturilor mici și frumoase. A doua activitate se bazează pe cunoașterea persoanei de lângă ei și pe înțelegerea sentimentelor. Activitatea numărul trei dezvoltă gândirea critică și creativă a elevilor și îi face să ia parte la construirea unei povești bazate pe optimism și recunoștință.

### Obiective

La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili să:

- Exprime sentimente de optimism și recunoștință
- Colaboreze unul cu celălalt și să se înțeleagă mai bine
- Înțeleagă sentimentele de optimism și recunoștință
- Aprecieze importanța optimismului și a recunoștinței

### Activitatea de „încălzire”.

Profesorul îi întreabă pe elevi dacă sunt fericiți când primesc cadouri sau când se joacă cu colegii de clasă. După ce a primit răspunsurile lor scurte, profesorul le spune o scurtă poveste despre cât de important este să-și arate recunoștința față de oamenii la care țin și despre cât de important este să înțeleagă cum se simte persoana de lângă ei.





<b>Activitate 1: Inimi date din recunoștință</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, aranjare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pietre de dimensiuni medii</li><li>● Culori</li><li>● Bol cu apă</li><li>● Prosoape de hârtie</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Activități practice</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	23'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le explică elevilor că vor face o activitate practică pentru a-și arăta recunoștința față de familie. Profesorul le vorbește și despre modul în care astfel de gesturi practice ar trebui să fie însoțite de cuvinte, pe care să le spună celor apropiați și care să arate dragostea pe care le-o poartă.
<b>Activitatea (Durata: 15 minute)</b>	Profesorul oferă fiecărui elev câte o piatră și îi cere să o spele în vasul cu apă, apoi să o ștergă cu un prosop de hârtie. Profesorul le cere elevilor să aleagă un creion colorat, să deseneze o inimă pe piatră și să o coloreze. După ce elevii termină această parte a activității, profesorul le cere să numească persoana din familie căreia doresc să-i dea inimioarele colorate și motivul pentru care l-au ales. Profesorul ascultă răspunsurile elevilor.
<b>Concluzii (Durata: 3 minute)</b>	<i>Profesorul îi felicită pe elevi pentru inimile colorate și pentru răspunsurile oferite. La rândul său, profesorul le vorbește despre persoana din familie pe care o apreciază cel mai mult și căreia i-ar dăruia inima colorată. Profesorul le reamintește elevilor să nu uite oferi inima și să-și exprime recunoștința în cuvinte.</i>





## Activitatea 2: Păstorul păianjen

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mingea de lână</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Lucrul în echipă</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le vorbește elevilor despre legăturile care se pot face între două persoane și despre câte avantaje au dacă îi cunosc pe cei de lângă ei. Profesorul le prezintă pe scurt jocul pe care îl vor juca împreună, arătându-le mingea de lână.
<b>Activitatea (Durata: 10 minute)</b>	Profesorul începe, ia mingea, spune numele elevului și o caracteristică a lui care îl definește, de exemplu „Mă numesc Ana și îmi place să desenez”. Apoi profesorul ia o bucată de sfoară și îi dă mingea unui elev la întâmplare, ca să poată face la fel, și așa mai departe. La finalul tuturor prezentărilor se va forma o rețea între toți elevii, care reprezintă uniunea dintre ei.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	La sfârșitul activității, profesorul și elevii discută despre caracteristicile care îi definesc, încercând să găsească un punct comun între elevii. Profesorul explică, de asemenea, că nu este nicio problemă în a fi diferit sau a avea alte caracteristici în comparație cu ceilalți. Elevii sunt încurajați să se concentreze asupra sentimentelor de optimism, fericire și recunoștință.



<b>Activitatea 3: Teatru de păpuși</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 3 păpuși</li><li>● Tabel</li><li>● Bucată de pânză</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Auto-reflexie</li><li>● Activitate practică</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	30'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le amintește elevilor despre vizita pe care au făcut-o împreună la teatrul de păpuși și despre ultimul film pe care l-au văzut împreună. După ce a observat entuziasmul elevilor, profesorul explică activitatea pe care o vor desfășura, numită Teatru de păpuși.
<b>Activitatea (Durata: 15 minute)</b>	<p>Profesorul va selecta trei marionete sau păpuși care să reprezinte următoarele personaje: un elev de aceeași vârstă cu elevii din clasă, un profesor și un narator.</p> <p>Profesorul alege un participant care să-și asume rolul personajului copil. El poate da marionetei / păpușii un nume, inclusiv al lui. Revedeți premisa de bază pentru spectacol: De ce se simte păpușa recunoscătoare? Ce o face să se simtă mereu optimistă?</p> <p>Profesorul își va asuma atât rolul profesorului, cât și al naratorului, folosind marionetele/păpușile corespunzătoare. Profesorul trebuie să servească drept model pentru această activitate. Profesorul poate reprezenta modul în care un profesor i-ar putea ajuta pe elevi să fie optimiști și recunoscători.</p>
<b>Concluzii (Durata: 10 minute)</b>	<p>Profesorul inițiază o discuție care implică toți elevii. Profesorul le cere să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Care a fost problema?</li><li>2. Cum credeți că s-a simțit personajul?</li><li>3. Cum l-a ajutat profesorul pe elev să vorbească despre ceea ce îl deranjează?</li></ol>





	<p>4. Cum l-a îndrumat profesorul pe personaj să-și schimbe gândirea despre problemă?</p> <p>5. De ce lucrurile nu sunt întotdeauna atât de rele pe cât par?</p> <p>De asemenea, profesorul le cere elevilor să aprecieze sentimentele pozitive evidențiate de jocul lor și să se gândească la alte piese de teatru/desene animate în care au recunoscut aceleași sentimente.</p>
<b>Materiale pentru temă</b>	Elevii sunt rugați să vorbească cu părinții despre activitățile lor de la grădiniță și sunt încurajați să le recreeze acasă.
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cât de bine a înțeles elevul noțiunea de optimism și recunoștință</li><li>- Cât de bine înțeleg ei sentimentele colegului lor</li><li>- Cât de bine reacționează la gesturile de recunoștință</li></ul>



### Lecția 3: În căutarea optimismului și a recunoștinței

#### Prezentare generală a lecției:

Lecția este formată din trei activități. În prima activitate, elevii își pot exercita capacitatea de a se pune în locul celorlalți, de a fi optimiști și recunoscători. Constă în așezarea tuturor elevilor într-un cerc și a-i pune să se așeze pe pantofii celui din dreapta lor. În acest fel, profesorul simbolizează expresia „pune-te în pielea celuiilalt”. A doua activitate îi pune pe elevi în misiunea de a surprinde fotografii cu lucrurile lor preferate acasă și în curte. Vor descoperi că nu trebuie să meargă departe pentru a descoperi obiecte care le aduc bucurie și fericire. Ultima activitate, intitulată Grădina recunoștinței, îi încurajează pe elevi să se pună în pielea celuiilalt, astfel încât să dezvolte empatie și simțul recunoștinței. Această activitate este un exercițiu bun de urmat pentru a crea arbori ai recunoștinței. Trecerea prin mai multe emoții negative poate fi o oportunitate de învățare distractivă și interactivă pentru elevi, cu scopul de a înțelege mai bine optimismul și recunoștința.

#### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice emoțiile și sentimentele pozitive
- Descrie optimismul și recunoștința
- Înțeleagă și să aprecieze importanța optimismului și a recunoștinței
- Își imagineze și să se obișnuiască cu sentimentele personajelor ficționale

#### Activitatea de „încălzire”.

Profesorul le cere elevilor să spună ce înseamnă natura pentru ei și ce le place cel mai mult să facă în natură. După ce a primit răspunsurile elevilor, profesorul le explică faptul că fiecare persoană are sentimente diferite față de natură, așa că este important să înțeleagă și să accepte cum se simte colegul de lângă ei. Profesorul oferă câteva exemple concrete din viața reală.



<b>Activitatea 1: Jocul pantofilor</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Perechi de papuci pentru fiecare copil din clasa</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Auto-reflexie</li><li>● Discuție de grup</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	21'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul inițiază o discuție cu elevii și îi întreabă dacă și-au imaginat vreodată pentru ce sunt recunoscători colegii lor și lucrurile care le aduc optimism. Elevii răspund scurt, „da” sau „nu”, iar profesorul anunță titlul celei de-a patra activitate.
<b>Activitatea (Durata: 15 minute)</b>	Profesorul le cere elevilor să-și aducă papucii și să stea în cerc. Profesorul îi cere fiecărui elev să se pună în pielea unui coleg de clasă, să gândească ca acea persoană, să simtă ceea ce simte acea persoană. Profesorul le va da un exemplu de altă situație, cum ar fi: dimineața, când toată lumea se pregătește să plece de acasă și e pe fugă să ajungă la timp la grădiniță, pentru ce au fost recunoscători și optimiști. Activitatea se reia pentru fiecare elev al clasei, astfel încât toți să se pună în papucii celui alt.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<i>Profesorul le cere elevilor să explice cum s-au simțit atunci când s-au pus în locul altcuiva. Profesorul le cere de asemenea să explice dacă au trecut la un moment dat prin aceleași stări și sentimente.</i>



**Activitatea 2: Să vânăm recunoștință și optimism**

<i>Cadru de desfășurare</i>	În clasă, așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Computer</li><li>● Cameră foto</li><li>● Imprimantă</li><li>● Hârtie</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Activitate practică</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul îi întreabă pe elevi când s-au oprit ultima dată pentru a privi o floare, a mirosi o floare sau a mângâia un animal. Elevii dau răspunsuri scurte la întrebarea profesorului. Profesorul explică modul în care activitatea pe care o vor întreprinde împreună îi va face să înțeleagă importanța micilor gesturi de recunoștință și optimism.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Profesorul le spune elevilor, pe scurt, în ce constă prima activitate. Profesorul alege la întâmplare un elev. Profesorul îi dă elevului aparatul foto și îi explică pe ce buton să apese pentru a face poza. După aceea, profesorul îi cere elevului să se gândească la un obiect/persoană din cameră care îl face să aibă sentimente pozitive și să-i facă o fotografie. Activitatea este reluată pentru fiecare elev din clasă. La sfârșitul activității, profesorul descarcă imaginile pe computerul clasei și le imprimă. Profesorul și elevii creează un album cu toate fotografiile tipărite.
<b>Concluzii</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul le explică elevilor cum lucrurile mărunte care sunt chiar lângă ei le pot aduce o bucurie imensă și îi pot face fericiți fără neapărat să-și dea seama. Profesorul îi încurajează să admire natura în fiecare zi, să se joace cât mai mult și să mulțumească.





<b>Activitatea 3: Grădina recunoștinței</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Arborele recunoștinței din carton</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Lucrul în echipă</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 3. Recunoștința și optimismul
<i>Durata</i>	30'
<b>Prezentarea activității (Durata: 5 minute)</b>	Profesorul îi întreabă pe elevi dacă iubesc natura și de ce. După ce primește răspunsurile lor scurte, profesorul le vorbește despre beneficiile naturii, despre bunăstarea pe care ea o oferă și despre sentimentele de recunoștință și optimism pe care le poți câștiga dacă petrec timp în natură. Profesorul le spune elevilor că se vor juca împreună Grădina recunoștinței.
<b>Activitatea (Durata: 20 minute)</b>	<p>Profesorul le explică elevilor etapele acestui joc: 1. Începeți Călătoria; 2. Pădurea Frumoușilor; 3. Mlaștina Tristă; 4. Muntele Nebun; 5. Grădina recunoștinței. Profesorul și elevii încep jocul.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Începeți Călătoria: Profesorul se ridică în fața grupului, cu Arborele Mulțumirii/Recunoștinței la vedere. Profesorul explică că toți pleacă într-o excursie la Grădina recunoștinței, dar pentru a ajunge acolo trebuie să treacă prin trei locuri periculoase.</li><li>2. Pădurea Frumoușilor: Prima oprire este Pădurea Frumoușilor. În Pădurea Frumoușilor bate mult vânt, așa că profesorul imită să fie azvârlit de vânt, întorcându-se înainte și înapoi de parcă ar încerca să lupte cu el. Singura modalitate de a părăsi Pădurea Frumoușilor este să te simți din nou fericit, așa că profesorul le cere elevilor să strige lucruri pentru care sunt recunoscători (folosind Arborele Recunoștinței ca îndemn). După ce au numit câteva lucruri, profesorul imită o mare ușurare, cu un zâmbet larg.</li><li>3. Mlaștina Tristă: Chiar dincolo de Pădurea Frumoușilor se află Mlaștina Tristă! Profesorul se cocoșează din nou, își balansează brațele în jos și merge (pe loc) în pași mari și grei, de parcă ar merge prin noroi sau apă. Din nou, profesorul îi pune pe elevi să strige lucruri pentru care sunt recunoscători, astfel încât toți să poată părăsi Mlaștina Tristă.</li></ol>





	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Muntele Nebun: Dincolo de Mlaștina Tristă este Muntele Nebun. Profesorul trebuie imitat în timp ce el/ea se preface că urcă muntele cu mare efort, făcând fețe furioase. Din nou, elevii ar trebui să strige lucruri pentru care sunt recunoscători, astfel încât să se poată simți din nou fericiți.</li><li>5. Grădina Recunoscătoare: În sfârșit, profesorul și elevii au ajuns la Grădina recunoștinței! Ce treabă bună au făcut! Pentru a sărbători, toată lumea poate face un Hop Fericit!</li></ol>
<b>Concluzii</b> (Durata: 5 minute)	La sfârșitul activității, profesorul le explică elevilor că indiferent de câte obstacole întâmpină în viață, ei trebuie să rămână optimiști și să fie recunoscători pentru lucrurile frumoase care li se întâmplă.
<b>Materiale pentru temă</b>	Elevii sunt rugați să vorbească cu părinții despre optimism și recunoștință și să explice lucrurile care îi fac fericiți și recunoscători. Elevii pot recrea acasă cele trei activități desfășurate la școală.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>- cât de bine au înțeles că fericirea înseamnă recunoștință și optimism</li><li>- cât de bine a reușit fiecare elev să lucreze în echipă și să coopereze unul cu celălalt</li><li>- cât de bine au înțeles beneficiile emoțiilor pozitive</li></ul>



## Reeferințe

- Campos, J. J. & Barrett, K. C. (1983). Toward a developmental theory of emotion. In C. Izard, J. Kagan, & R. Zajonc (Eds), *Emotions, cognition, and behaviour*. New York: Cambridge University Press.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 91–115). New York: Guilford
- Davis, M., & Suveg, C. (2014). Focusing on the positive: A review of the role of child positive affect in developmental psychopathology. *Clinical child and family psychology review*, 17(2), 97-124.
- Denham, S. A., & Grout, L. (1993). Socialization of emotion: Pathway to preschoolers' emotional and social competence. *Journal of Nonverbal Behavior*, 17(3), 205-227.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Seligman, M. E.P. (2020). Copilul optimist, Humanitas, București.



## Modulul 4. Relațiile pozitive

### Introducere în modul

Relațiile se referă la diferitele interacțiuni pe care indivizii le au cu ceilalți. **Relațiile pozitive** sunt definite ca fiind capacitatea copilului de a crea și de a menține relații puternice cu sine și cu ceilalți (semeni, prieteni, membri ai familiei, îngrijitori, profesori, adulți etc.) (Norrish, Robinson & Williams, 2011). În ceea ce privește modelul PERMA, relațiile pozitive constituie al treilea pilon central al bunăstării (Seligman, 2011). Relațiile pozitive sunt promovate prin dezvoltarea unor puncte forte cum ar fi bunătatea, empatia, iertarea și inteligența socială; noțiuni care constituie virtutea umanității (Peterson & Seligman 2004).

Datele științifice ale cercetării au raportat importanța construirii de relații pozitive pentru bunăstarea copiilor (de exemplu, Rose-Krasnor și colab., 1996; Wartner și colab., 1994). Prin intermediul relațiilor, copiii învață să gândească, să înțeleagă, să comunice, să se comporte, să exprime emoții și să dezvolte abilități sociale. Prin promovarea interacțiunilor pozitive în grădiniță, copiii învață cum să se conecteze pozitiv între ei (colegi de clasă, profesori, membri ai familiei), cum să coopereze cu alți indivizi și cum să-și dezvolte abilitățile de comunicare (National Research Council, National Academies, 2001).

Scopul prezentului modul, „Relațiile pozitive”, este de a oferi profesorilor pentru învățământul preșcolar mai multe activități pe care le pot include în programa lor, pentru a-i ajuta să promoveze relațiile pozitive la școală. Acest modul include zece activități în total, care sunt organizate în planuri de lecție. Fiecare lecție include una, două sau trei activități. Activitățile pot fi implementate ca o abordare holistică, individual sau în orice altă combinație.

Conținutul capitolului Modulul 4 „Relații pozitive” este structurat după cum urmează:

#### LECȚIA 1: ÎNȚELEGEREA RELATIILOR POZITIVE

Activitatea 1: Prieteni în râu

Activitatea 2: Ursul și castorul

#### LECȚIA 2: CONECTAREA CU CEILALTI

Activitatea 1: Frunze în pădure

Activitatea 2: Joacă-te singur – Joacă-te cu un prieten – Joacă-te cu echipa mea

Activitatea 3: În mare



### **LECȚIA 3: PROMOVAREA RELAȚIILOR INTERPERSONALE SĂNĂTOASE**

Activitatea 1: Desenând un prieten

Activitatea 2: STOP! Fă o poză!

### **LECȚIA 4: PRACTICAREA BUNĂȚĂȚII**

Activitatea 1: Cuvinte dulci

Activitatea 2: Zâmbește, te rog!

### **LECȚIA 5: ÎNȚELEGEREA IERTĂRII**

Activitatea 1: Îmi pare rău – Te iert!

Prin realizarea acestui modul, se așteaptă de la participanți să:

- Înțeleagă importanța conexiunii și a promovării relațiilor pozitive cu ceilalți.
- Construiască relații interpersonale sănătoase.
- Înceapă cum să interacționeze pozitiv cu ceilalți.
- Experimenteze interacțiuni pozitive în contextul școlar.
- Înceapă cum să dezvolte iertarea, bunătatea și compasiunea față de ceilalți.



## Lecția 1: Înțelegerea relațiilor pozitive

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include două activități menite să-l facă pe elevii preșcolari să conștientizeze importanța relațiilor pozitive în viața lor. În prima activitate, elevii vor fi rugați să gândească și să reflecteze atât la punctele bune, cât și la cele rele dintr-o situație. Acest lucru este conceput pentru a le arăta importanța cooperării și a interacțiunilor pozitive cu ceilalți. În a doua activitate, elevii vor experimenta în mod direct cum să lucreze în echipă, să colaboreze și să interacționeze pozitiv cu ceilalți, pentru a atinge un obiectiv comun.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice, într-o situație provocatoare, opțiunile pozitive și negative
- Reflecte și să comenteze asupra importanței de a avea relații pozitive
- Experimenteze interacțiunile pozitive cu colegii lor
- Coopereze pentru un scop comun
- Înțeleagă și să aprecieze importanța interacțiunilor pozitive

### Activitatea de „încălzire”.

Lecția abordează prietenia, cooperarea, precum și animalele și mediul. Prin urmare, activitățile ar putea servi drept introducere în discuțiile pe aceste teme, într-un proiect conex sau chiar după conflicte sau certuri neașteptate între colegi pe care profesorul le poate observa la școală.

<b>Activitatea 1: Prieteni în râu</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8LEMGFnc5I&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=8LEMGFnc5I&amp;t=14s</a></li> </ul> 
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Povestirea</li> <li>• Discuție de grup</li> <li>• Auto-reflexie</li> </ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	<p>Profesorul le prezintă elevilor cartea, le arată coperta, citește titlul și le oferă timp să se gândească și să reflecteze despre ce poate vorbi în carte. Elevii își exprimă ideile. Apoi, profesorul explică: „Vom citi această carte vorbind despre trei prieteni, care, deși erau cei mai buni prieteni, obișnuiau să nu fie de acord și astfel trăiesc aventuri în pădure. Voi da paginile și voi citi. După ce terminăm fiecare parte, vă rog să ridicați mâna să-mi povestiți despre aventurile prietenilor”. Profesorul le reamintește elevilor regulile: elevii trebuie să ridice mâna pentru a vorbi, să se asculte unii pe alții, să fie amabili și să-și aștepte rândul să răspundă.</p>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	<p>Profesorul citește cartea și le arată elevilor imaginile. După ce citește o parte, le pune întrebări copiilor. Posibile întrebări legate de poveste:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cine sunt prietenii poveștii?</li> <li>- Care a fost prima/a doua/a treia lor problemă/aventură? Ce s-a întâmplat cu ei?</li> <li>- Ce soluție au găsit pentru a-și rezolva prima/a doua/a treia problemă?</li> <li>- De ce s-au certat?</li> <li>- Ce au decis să facă pentru a se întoarce acasă în siguranță?</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cum au cooperat?</li><li>- Ce și-au spus înainte de prânz?</li><li>- Credeți că o relație pozitivă între cei trei prieteni i-a ajutat să-și rezolve problemele?</li><li>- De ce este important să avem relații pozitive?</li></ul>
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<i>Printr-o discuție de grup, elevii vor reflecta și vor aduce exemple despre modul în care se manifestă o relație pozitivă: fiți prieteni, iertați-vă unii pe alții, vorbiți unii cu alții, glumiți, jucați-vă, ajutați-vă, ascultați-vă.</i>



<b>Activitatea 2: Ursul și castorul</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	Exterior / Interior într-o cameră cu spațiu suficient pentru mișcare
<i>Materialele utilizate</i>	Muzică ritmică (opțional)
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitatea echipei</li><li>● Activitatea fizică</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	10'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 3 minute)</b>	<p>Profesorul le reamintește elevilor cum cei trei prieteni au cooperat pozitiv în poveste pentru a atinge un obiectiv comun, și anume să se întoarcă acasă în siguranță. Apoi, profesorul îi încurajează pe elevi să joace un joc în care trebuie să lucreze în echipă pentru a atinge un obiectiv comun, Acela de a ajuta castorul să scape de urs.</p> <p>Elevii fac un „cuib” stând în picioare în cerc, ținându-se unul de celălalt și fiind aproape unul de celălalt. În interiorul cercului se află un elev, „castorul”, iar în afara cercului se află un alt elev, „ursul”.</p>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 7 minute)</b>	<p>Odată cu semnalul profesorului (sau începutul muzicii) „castorul” se plimbă înăuntru, afară și în jurul „cuibului”. „Ursul” merge înăuntru, afară și în jurul „cuibului” încercând să prindă castorul. Elevii din cerc („cuibul”) ajută la mișcările castorului, ridicând mâinile care se țin și deschizând spații mai mari în cerc, în timp ce împiedică și îngreunează ursul să prindă castorul coborând mâna și apropiindu-se unul de altul.</p> <p>Castorul bate ursul pe umăr și trebuie să intre înapoi în cuib înainte ca ursul să-l prindă.</p>
<b>Concluzii</b>	Profesorul încurajează elevii să acorde atenție mișcărilor castorului și ursului, să lucreze împreună, să comunice și să coopereze pentru a salva castorul.
<b>Materiale pentru temă</b>	Elevii discută acasă cu părinții lor despre ceea ce face ca relația lor de familie să fie una pozitivă. Elevii își pot ajuta părinții să ude plantele, să își facă ordine în jucării sau să pună masa pentru prânz.





### Metodologia de evaluare

Ca activitate de evaluare a elevului ar putea fi implementat jocul „găsește animalul”. În această activitate, elevii stau cu toții în cerc. Un elev păstrează distanța față de echipă, echipa selectează un animal. Când elevul se apropie de echipă, cere informații despre animalul selectat (de exemplu, trăiește în apă? Zboară? Este mare?) și încearcă să ghicească ce animal este. Răspunsurile ar trebui să fie strict „da” – „nu”. Profesorul încurajează echipa să fie sinceră.

În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:

- cât de bine au înțeles elevii noțiunea de relație pozitivă și ideea de a coopera între ei
- cât de bine au reușit elevii să lucreze în echipă și să coopereze unii cu alții





## Lecția 2: Conectarea cu ceilalți

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include trei activități de mișcare prin joc, ce au scopul de a conecta elevii cu colegii lor și de a promova interacțiuni pozitive în clasă. Prin această lecție, elevii vor experimenta treptat cum să se joace individual, în perechi și, în final, în echipă.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Se joace individual, arătând respect față de ceilalți
- Se conecteze unul cu celălalt
- Coopereze unul cu celălalt
- Aibă interacțiuni pozitive în clasă
- Promoveze abilitățile de comunicare



<b>Activitatea 1: Frunze în pădure</b>	
<i>Cadru de desfășurare</i>	În interior, într-o cameră cu spațiu suficient pentru mișcare, sau în aer liber
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtii sau ziare</li><li>● Muzică de dans</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitate ludică</li><li>● Muzică</li><li>● Activitate de dans și mișcare</li><li>● Activitate individuală</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	10'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	În jurul camerei, pe jos sunt împrăștiate atâtea hârtii câți elevi sunt. Profesorul îi încurajează pe elevi să se gândească la povestea pe care au citit-o în lecția anterioară (lecția 1) (de exemplu, cine au fost eroii, unde au locuit etc.) și să-și imagineze că se află și ei într-o pădure. Mai exact, trebuie să-și imagineze că se plimbă adânc într-o pădure, unde în jur sunt multe frunze căzute. Profesorul modelează mișcarea mergând sau dansând în jurul frunzelor. Profesorul explică că atâta timp cât se aude muzica, ei nu trebuie să calce pe o frunză căzută. Ori de câte ori muzica se oprește, ei trebuie să găsească o frunză goală și să stea pe ea.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul pornește muzica. Elevii se plimbă sau dansează în jurul frunzelor. Profesorul oprește brusc muzica și elevii aleargă să găsească o frunză goală și să calce pe ea (ca un „cuib”). Apoi, muzica începe din nou, iar elevii continuă să se miște în jurul frunzelor. De fiecare dată când muzica se oprește, profesorul scoate o frunză de pe podea. Pe măsură ce frunzele din cameră sunt reduse, echipa trebuie să strige numele elevului care nu a găsit un cuib de frunze gol.
<b>Concluzii</b>	Elevul care nu a găsit un cuib de frunze gol a continuat să danseze cu profesorul. Activitatea se termină când ultimul elev rămâne fără cuib.

**Activitatea 2: Joacă singur – Joacă-te cu un prieten – Joacă-te cu echipa mea**

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior, într-o cameră cu spațiu suficient pentru mișcare, sau în aer liber
<i>Materialele utilizate</i>	Muzică ritmică
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitate ludică</li><li>● Activitate de muzică, dans și mișcare</li><li>● Activitate individuală</li><li>● Activitate în perechi/echipă</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Profesorul pornește muzica. Elevii dansează în cameră. Profesorul oprește brusc muzica. Elevii înțepenesc și stau nemișcați. La primul nivel al acestei activități, de fiecare dată când muzica se oprește, profesorul îi roagă pe elevi să facă mișcări individuale: de exemplu, „atingeți peretele cu degetul”, „atingeți ușa cu capul”, „priviți în tavan”, „ridică piciorul”, „ascundeți-vă peste tot în clasă”.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Activitatea a continuat. La al doilea nivel al acestei activități, profesorul îi roagă pe elevi să-și găsească un prieten, să devină o pereche și să facă mișcări împreună folosindu-și brațele, picioarele sau întregul corp, de exemplu, „găsiți-vă o pereche și deveniți o barcă”, „găsiți o pereche și faceți o inimă”, „găsiți o pereche și deveniți balansoar”. Treptat, profesorul ar putea chema trei elevi (de exemplu, „găsește un al treilea elev și modelează un triunghi”), patru elevi („patru elevi fac un lac”) etc.
<b>Concluzii</b>	În cele din urmă, profesorul încurajează întreaga echipă să modeleze forme gigantice cu corpul lor (de exemplu, o portocală/un măr uriaș).





<b>Activitatea 3: În mare</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior, într-o cameră cu spațiu suficient pentru mișcare, sau în aer liber
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● O bucată mare de material albastru (3x3 metri)</li><li>● Mingea clopoțel sau balon cu clopoțel</li><li>● Muzică (de exemplu, <i>Patru anotimpuri</i> de Vivaldi)</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitate ludică</li><li>● Muzică</li><li>● Activitate de dans și mișcare</li><li>● Activitate individuală</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	10'
<b>Prezentarea activității (Durata: 2 minute)</b>	În urma activității anterioare cu întreaga echipă adunată, profesorul aduce echipei o bucată mare de material albastru, „marea”. Fiecare elev trebuie să prindă materialul și să stea toți în jurul „mării”. În centrul țesăturii mării se află o minge cu clopoțel, „barca”. Elevii mută materialul în sus și în jos. Mișcărilor lor sunt „valurile”.
<b>Activitatea (Durata: 5 minute)</b>	Elevii trebuie să coopereze și să-și sincronizeze mișcărilor-valuri, astfel încât barca să navigheze în mare. „Valurile” ar putea fi mici și, treptat, să devină mai mari. Ei trebuie să fie atenți și să nu lase mingea-barcă să cadă din materialul „ajunge la mal”.
<b>Concluzii (Durata: 3 minute)</b>	La sfârșit, echipa a adus încet barca la țărm și a lăsat materialul jos. Toată lumea se așează în cerc, se ține de mână și zâmbește în jurul cercului. Se începe cu un copil care este pus „să transmită” un zâmbet următoarelor persoane, înconjurând cercul. Zâmbetul trebuie să revină celui care a început. Dacă timpul le permite, ei pot împărtăși din nou un zâmbet în cealaltă direcție din jurul cercului.
<b>Materiale pentru temă</b>	Copiii pot oferi zâmbete membrilor familiei acasă sau prietenilor sau profesorilor de la școală sau chiar persoanelor pe care nu le cunosc prea bine. Părinții și copiii pot discuta acasă despre un moment în care s-ar putea simți fericiți și si-ar putea împărtăși un zâmbet. Ei pot gândi și discuta dacă se simt bine atunci când să zâmbesc cuiva.



**Metodologia de  
evaluare**

În timpul implementării activităților, profesorul observă dacă un elev

- a putut găsi o pereche
- a putut să comunice cu ceilalți
- s-a simțit confortabil să interacționeze cu ceilalți

Profesorul poate, de asemenea, să facă fotografii elevilor, individual, în perechi, în grup și să le facă copii, astfel încât să le poată păstra în portofoliu, pentru a-și aminti experiențele.



## Lecția 3: Promovarea relațiilor interpersonale sănătoase

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include două activități care vizează promovarea relațiilor interpersonale sănătoase în clasă. Prin aceste activități, elevul va învăța cum să accepte diversitatea, să împărtășească și să coopereze cu ceilalți pentru a construi și menține relații interpersonale sănătoase.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Se implice activ în activități de grup
- Creeze relații interpersonale
- Identifice caracteristicile colegilor de clasă
- Se joace în perechi
- Mențină relații interpersonale sănătoase

### Activitatea de „încălzire”.

Profesorul îi introduce pe copii în această lecție cu un joc intitulat „Sculptorul și sculptura”. În această activitate, toată clasa este așezată în cerc. Profesorul cheamă doi elevi, dintre care unul va fi sculptorul, iar celălalt sculptura. Echipa decide cu privire la tema sculpturilor (de exemplu, locuri de muncă). Sculptura este nemișcată, iar sculptorul ar trebui să facă forma sculpturii (cap, brațe, picioare, expresii pe față și să facă un polițist rutier, un dansator, un pescar, un tăietor de lemne, un fotbalist sau un erou). Membrii echipei își imaginează și discută despre ce reprezintă sculptura.



<b>Activitatea 1: Desenând un prieten</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	Mese de lucru
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Bucăți de hârtie colorate, în perechi (de exemplu, două roșii, două galbene etc.)</li><li>● Markere, creioane colorate</li><li>● Lipici</li><li>● Muzică lentă</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Activitate în perechi</li><li>● Desene</li><li>● Discuție de grup</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul împarte fiecărui elev câte o bucată de hârtie colorată. Hârtiile perechi au aceeași culoare. Atâta timp cât se aude muzica, fiecare elev își caută perechea pe baza culorii. Când fiecare elev își găsește perechea, dansează împreună. Când muzica se oprește, se așează la mesele de lucru.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Profesorul îi încurajează pe elevi să-și observe perechea. Fiecare pereche este prezentată în clasă. De exemplu, ea are o gură cu buze roșii/roz, un nas mic, doi ochi albaștri, păr negru etc. Apoi, fiecare elev își desenează perechea în cadrul colorat.
<b>Concluzii</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Desenele sunt colectate și colectate sub forma unui poster/colaj. Profesorul și elevii discută despre titlul operei lor de artă și despre locul unde va fi așezată.

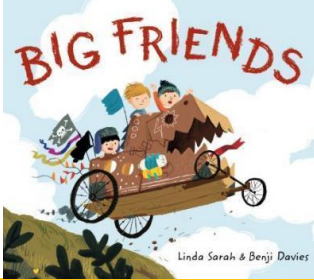






<b>Activitatea 2: STOP! Fă o poză!</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	Așezare în cerc
<i>Materiale utilizate</i>	Camera foto (opțională)
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Dramă</li><li>● Activitate în perechi/echipă</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Toată lumea stă în cerc. Profesorul le cere elevilor să facă expresii cu fețele lor, de exemplu, o față fericită, o față supărată, o față tristă etc.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Profesorul cheamă un elev și îi cere să prezinte cu corpul său o mișcare (de exemplu, pretinde că bea un pahar imaginar de apă). Apoi, el/ea rămâne nemișcat. Un alt elev vine la cerc și trebuie să finalizeze mișcarea (de exemplu, pretinde că este o chelneriță cu un zâmbet amabil care oferă paharul imaginar cu apă elevului anterior). Când cei doi elevi completează tabloul imaginar, rămân nemișcați. Apoi restul echipei strigă „STOP! Faceți o fotografie” și se prefac că fac fotografiile elevilor – „statui”. Perechile sunt schimbate. Treptat, profesorul poate chema un al treilea sau al patrulea elev pentru a continua poza sau chiar întreaga clasă pentru a face o poză de grup.
<b>Concluzii</b>	Profesorul poate să facă fotografiile reale ale elevilor, să discute și să le împărtășească emoțiile și sentimentele. Profesorul poate face și copii pentru ei, astfel încât să le poată păstra în portofoliu pentru a-și aminti experiențele.
<b>Materiale pentru temă</b>	Ca exercițiu pentru temă, elevii pot citi împreună cu părinții cartea „Prietenii mari” de Linda Sarah & Benji Davies (disponibilă și în <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&amp;t=64s">https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&amp;t=64s</a> ) și discută



	<p>despre importanța de a avea relații sănătoase, de a include și face noi prieteni.</p> 
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>Pe parcursul implementării activităților, profesorul observă și ține notițe despre gradul în care fiecare elev poate comunica eficient și lucra în echipă. În plus, profesorul poate observa dacă elevii își mențin relația după implementarea activităților.</p>



## Lecția 4: Practicând bunătatea

### Prezentare generală a lecției:

Relațiile pozitive sunt promovate prin dezvoltarea puterii bunăvoinței. Această lecție include două activități care urmăresc să-i facă pe elevi conștienți despre ce este bunătatea. Elevii vor fi implicați în activități care îi vor ajuta să recunoască cuvintele amabile pe care cineva le folosește, potențiale acte de bunătate și, în final, să practice bunătatea cu ceilalți.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Fie conștienți de ce este bunătatea
- Recunoască cuvintele amabile pe care cineva le folosește
- Utilizeze zâmbetul ca conduită verbală pozitivă în relațiile cu ceilalți
- Practice fapte bune și drăguțe și să se bucure de faptele în sine

### Activitatea de „încălzire”.

Așezați în cerc, profesorul îi încurajează pe elevi să facă activitatea de împărtășire a zâmbetelor (modulul 4, lecția 2, activitatea 3). Apoi, profesorul le cere elevilor să spună dacă și-au amintit să zâmbească prietenilor sau cuiva din familia lor, dacă cineva le-a împărtășit un zâmbet și cum s-au simțit. Zâmbetul încurajează „fericirea pentru toți oamenii”.



<b>Activitatea 1: Cuvinte dulci</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	Așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Bucăți de hârtie</li><li>● Markere, creioane colorate</li><li>● Lipici</li><li>● Carton</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Brainstorming</li><li>● Artefacte</li><li>● Activitate de grup</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	30'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Așezați în cerc, profesorul și elevii discută despre importanța de a fi amabil și politicos cu ceilalți. Profesorul îi încurajează pe elevi să gândească cum putem cere ceva politicos, ce fel de cuvinte putem folosi, care ar fi o postură adecvată. „Există întotdeauna modalități drăguțe și amabile de a vorbi cu cineva, chiar dacă acesta/ea ne supără”.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Prin brainstorming, elevii se referă la cuvinte amabile pe care cineva le poate folosi. Toate cuvintele amabile sunt scrise pe bomboane de hârtie și sunt așezate pe un borcan de hârtie „borcanul cu cuvintele dulci și amabile”. Posibile cuvinte amabile pe bomboane: „Îmi pare rău”, „Mulțumesc”, „Te rog”, „Vrei să fii prieten?”, „Te iubesc”, „Te iert”, „Pot...?”, „Aș dori...”, „Poți să-mi aduci..., te rog?”, „Iată-te” etc.
<b>Concluzii</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Fiecare elev ia un dulce cu un cuvânt bun din borcan și încearcă să scrie cuvântul dulce pe o tablă. Sau depinde de dulcele selectat din borcan pe care fiecare elev îl exersează pentru a face propoziții orale dulci. De exemplu, în loc să spună „Îmi doresc mingea chiar acum!”, ei pot spune „Poți te rog să-mi dai mingea? Sau:  "Hei, tu! Cât este ceasul?": Vă rog, puteți să-mi spuneți ceasul? „Aapă!": Poți să-mi dai niște apă, te rog?





## Activitatea 2: Zâmbește, te rog!

<i>Cadrul de desfășurare</i>	Așezare în cerc
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mai multe obiective, de exemplu, jucării, cărți de povești, markere etc.</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Joc de rol</li><li>● Discuție de grup</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	În urma activității anterioare, profesorul îi încurajează pe elevi să joace un joc pentru a exersa cum să fie mai buni unii cu alții.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Fiecare elev ar trebui să îndeplinească o „cerere prietenoasă”, printr-o serie de sarcini: să ceară lucruri politicos și să zâmbească, să-și fixeze privirea unul asupra celuilalt, să adopte o postură adecvată și să mulțumească. Toți elevii vor avea un obiect (o jucărie, o carte...) cu excepția unuia. Acest elev va trebui să-l întrebe pe unul dintre colegii săi cu o cerere prietenoasă și politicoasă. Colegul de clasă va da obiectul elevului numai dacă cererea a fost îndeplinită cu amabilitate și zâmbind. Dacă acest lucru nu se întâmplă, elevii fără obiect trebuie să o ia de la capăt, întrebând de data aceasta un alt coleg de clasă. Odată ce elevul obține obiectul dorit, persoana care a renunțat la obiectul său trebuie să adreseze, la rândul său, altui coleg de clasă aceeași întrebare, respectând totodată „cererea prietenoasă” pentru a obține obiectul dorit. De fiecare dată când se execută o cerere care respectă regulile, elevii vor fi aplaudați de toți colegii de clasă.
<b>Concluzii</b>	Jocul se va încheia când toți elevii au îndeplinit sarcina.
<b>Materiale pentru temă</b>	Părinții pot face acasă un „borcan de bunătate pentru familie”. Borcanul de bunătate poate conține acte de bunătate pe care oricine le poate face.



	<p>Membrii familiei pot discuta ce pot face pentru alții și pot încuraja copiii să înceapă să se gândească la modalități în care pot arăta bunătate față de ceilalți. Posibilele acte simple de bunătate ar putea fi următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Trimiteți unui vecin o scrisoare de mulțumire</li><li>● Îmbrățișați pe cineva</li><li>● Aduceți flori profesorului vostru</li><li>● Colectați cărți pentru bibliotecă</li><li>● Donați alimente adăpostului pentru persoane fără adăpost</li><li>● Zâmbiți cuiva</li><li>● Țineți ușa pentru cineva</li><li>● Donați o jucărie</li><li>● Hrăniți păsările</li><li>● Coaceți desertul pentru un vecin</li><li>● Spuneți cuiva cât de mult îl iubiți</li><li>● Mulțumiți-i casieriei din supermarket</li></ul>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>După implementarea activităților, profesorul trebuie să se asigure zilnic că elevii se obișnuiesc să ceară lucruri politicos, să fie amabili, să mulțumească după aceea și să le aducă la cunoștință atunci când uită să o facă. Cum ceri? („Te rog”), Ce spui acum? ("Mulțumesc").</p>



## Lecția 5: Înțelegerea iertării

### Prezentare generală a lecției:

Iertarea ajută la repararea relațiilor, promovând astfel cooperarea. Această lecție include o activitate care are ca scop conștientizarea elevilor cu privire la ce este iertarea și importanța acesteia pentru promovarea relațiilor pozitive.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Fiea conștienți și să înțeleagă importanța de a cere iertare și de a ierta

### Activitatea de „încălzire”.

Profesorul va citi o poveste despre iertare; cum și de ce e important să își ceară scuze. De exemplu, posibilele cărți cu conținut similar ar putea fi următoarele:

*Îmi pare rau!* de Barry Timm

*Scuze!* de Landa Norbert



## Activitatea1: Îmi pare rău – Te iert

Cadrul de desfășurare

Așezare în cerc

- Carduri care prezintă diferite situații



Materialele utilizate



Imagini preluate de la: <https://www.istockphoto.com>





<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Studii de caz – scenarii</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 4. Relațiile pozitive
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Citind o poveste despre iertare, elevii devin conștienți că uneori ei și adulții greșesc ceva sau suferă din cauza greșelilor făcute de alții. Când se întâmplă acest lucru, este mai bine să ne cerem scuze și să cerem iertare sau să acceptăm și să iertăm pe cei care ne-au greșit. „A cere iertare și a ierta ajută la crearea și menținerea relațiilor pozitive cu ceilalți”.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Elevilor li se arată carduri care conțin diferite situații: <ul style="list-style-type: none"><li>● O fată aruncă cu nisip în alți colegi de clasă.</li><li>● Un băiat l-a împiedicat pe altul care a căzut la pământ.</li><li>● O fată distruge ceea ce alți copii au construit.</li><li>● Un băiat se simte rău pentru că cineva i-a luat cărțile.</li><li>● O fată se simte rănită pentru că prietena ei a strigat la ea.</li></ul> Odată ce elevii au văzut și au identificat scenele de pe cartonașe, ei trebuie să comenteze, să analizeze și să evalueze în grupuri mici cardul lor specific și să verbalizeze ce trebuie făcut în fiecare situație: „a ierta” sau „a cere iertare”, și să exprime care ar fi cel mai potrivit mod de a acționa. Apoi, când au ajuns la o înțelegere, profesorul îi invită pe elevi să se gândească la situații similare pe care le-au trăit în viața lor.
<b>Materiale pentru teme</b>	Fiecare familie citește o poveste despre iertare și reprezintă ceea ce a învățat în moduri diferite, de exemplu prin proiectarea unui poster, realizarea unui desen, scrierea unei scrisori personale etc. Fiecare elev aduce cartea în clasă și prezintă colegilor ce el/ a terminat cu familia lui acasă. Sunt strânse toate materialele produse de elevi și părinții lor și se întocmește o carte despre iertare.
<b>Metodologia de evaluare</b>	Profesorul ar trebui să profite de situațiile care apar în viața școlară de zi cu zi pentru a aborda și rezolva aceste situații problematice în clasă. Scopul este de a-i face pe elevi să realizeze că cel mai important lucru este să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor sau pentru beneficiul propriu și al celorlalți.





## Referințe

- Arguis R., Bolsas A., Hernandez S., Salvador M. (2010). *The “Happy Classrooms” Programme: Positive Psychology Applied to Education*. Retrieved from: <http://educaposit.blogspot.com.es/p/free-programme-download.html>
- Big Friends by Linda Sarah & Benji Davies. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&t=64s>
- Center for Healthy Minds & Healthy Minds Innovations, Inc., (2017). A mindfulness kindness based curriculum for preschoolers. Retrieved from: <http://www.mindfulmomentsinedu.com/uploads/1/8/8/1/18811022/kindnesscurriculum.pdf>
- Gana, G., Zisopoulou, E., Theodoridis, N. et al., (2004), *The school - workshop of art and creation*. Thessaloniki: AUTH, Manolis Triandaphyllidis Foundation
- Landa, N. (2009). *Sorry!* Little Tiger Press
- National Research Council, National Academies. (2001). *Early childhood development and learning: New knowledge for policy*. Washington, DC: National Academy Press.
- Norrish, J., Robinson, J. & Williams, P. (2011). *Positive Relationships*. Corio: Geelong Grammar School.
- Oldland, N. (2013). *Up the creek*. Kids Can Press
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, Washington, DC: Oxford University Press, American Psychological Association. Retrieved from: [http://www.ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://www.ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf)
- Rose-Krasnor, L., Rubin, K. H., Booth, C. L. & Coplan, R. (1996). The relation of maternal directiveness and child attachment security to social competence in preschoolers. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 309–325.
- Sanders, S. (1992). *Designing Preschool Movement Programs*. Human Kinetics, IL: Champaign
- Sarah, L. & Davies, B. (2016). *Big Friends*. Henry Holt and Co.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY, US: Free Press.
- Timms, B. (2020). *I'm Sorry!* Tiger Tales
- Zachopoulou E., Tsagaridou N., Pickup I., Liukkonen J. & Grammatikopoulos, V. (2007) (Eds). *Early Steps: Promoting healthy lifestyle and social interaction through physical education activities during preschool years*. Thessaloniki: Xristodoulidi Publications.
- Wartner, U. G., Grossmann, K., Fremmer-Bombik, E. & Suess, G. (1994). Attachment patterns at age six in South Germany: Predictability from infancy and implications for preschool behavior. *Child Development*, 65, 1014–1027.



## Modulul 5. Realizările și stima de sine

### Introducere în modul

**Realizarea** poate fi definită ca un proces de îndeplinire a obiectivelor, capacitatea de a efectua activități zilnice și de a avea o percepție și o senzație despre realizare (Butler & Kern, 2014; Seligman, 2011).

În proiectul REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR, pachetul de instruire abordează și câteva trăsături psihologice care decurg din principiile Psihologiei Pozitive, Educația Pozitivă și modelul PERMA al lui Seligman (2011). **Îndeplinirea / Realizarea**, abordată în acest Modul, reprezintă acronimul A al PERMA.

Factorul de realizare al modelului PERMA intenționează să **promoveze un sentiment de încredere și competență prin obținerea de rezultate semnificative** (Norrish et al., 2013, p. 152). Sentimentul de realizare este rezultatul muncii pentru atingerea obiectivelor și aspirațiilor, a stăpânirii unui efort, a fi motivat și a avea persistența necesară pentru a finaliza ceea ce ați stabilit. Potrivit unor autori, cum ar fi Sheldon et al., realizarea unor obiective semnificative poate duce la emoții pozitive și bunăstare (2009). Prin urmare, realizarea include mai multe dimensiuni, cum ar fi **persistența, perseverența și pasiunea pentru atingerea obiectivelor**.

În plus, **stima de sine** este abordată și în acest modul și se referă la **simțul global al unei persoane cu privire la valoarea lui/ei**. Conceptul de stima de sine poate fi definit ca cât de mult se apreciază și se place un individ și percepe a fi o persoană valoroasă (Rosenberg, 1965). Studiile recente întăresc faptul că este o judecată autoreferențială, cu un impact potențial semnificativ asupra adaptării personale și academice, atât în termeni motivaționali, cât și de performanță.

**Scopul principal al acestui modul** este de a prezenta fundalul teoretic al realizărilor și stimei de sine în cadrul modelului PERMA și să ofere instrumente și activități utile pe care profesorii preșcolari le pot folosi cu ei înșiși și cu copiii lor.

În acest scop, acceptând să parcurgă această călătorie de învățare, se așteaptă ca profesorii pentru învățământul preșcolar să fie capabili să:

- Înțeleagă beneficiile implementării Psihologiei Pozitive și modelului PERMA în practica lor, în special în ceea ce privește promovarea realizării și importanța acesteia pentru dezvoltarea conceptului de sine și a stimei de sine.



- Adopte obiceiuri de zi cu zi pentru a consolida atât performanța, cât și bunăstarea elevilor.
- Adapteze și să aplice activitățile practice, instrumentele și intervențiile pentru a promova un sentiment de realizare și automotivare a elevilor.

Pe lângă suportul teoretic, acest modul oferă un set de lecții și activități care trebuie implementate în clasă. Aceste lecții și activități sunt următoarele:

#### **LECȚIA 1: Importanța stabilirii de obiective relevante și realiste**

- Activitatea 1: Crearea unei roți a norocului

#### **LECȚIA 2: Importanța sărbătoririi realizărilor**

- Activitatea 2: Consiliul pentru realizări speciale
- Activitatea 3: Sărbătoarea realizărilor

#### **LECȚIA 3: Promovarea sentimentului de sine și identificarea trăsăturilor pozitive**

- Activitatea 4: „Totul despre MINE” Colaj/Desen
- Activitatea 5: “Totul despre TINE” Colaj/Desen

#### **LECȚIA 4: Sărbătoriți dobândirea de abilități**

- Activitatea 6: Sărbătoriți dobândirea de abilități

#### **LECȚIA 5: Recunoaște eșecul ca o experiență de învățare/creștere și promovează o mentalitate de creștere**

- Activitatea 7: Prezentări, explicații și utilizați „Groapa de învățare”
- Activitatea 8: Greșeli de a învăța și de a crește

#### **LECȚIA 6: Promovarea competențelor de rezolvare a problemelor**

- Activitatea 9: Predare și joc de rol în rezolvarea problemelor
- Activitatea 10: Revizuiți situațiile de rezolvare a problemelor

Lumea este din ce în ce mai provocatoare și mai competitivă, iar școlile au un rol cheie și oportunități privilegiate pentru a ajuta elevii să facă față în mod proactiv oportunităților și obstacolelor. În consecință, profesorii pot juca un rol cheie, prin încurajarea, sprijinirea, mărturia și celebrarea eforturilor copiilor. **Sunteți gata pentru această provocare?**



## Lecția 1: Importanța stabilirii unor obiective relevante și realiste

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include o activitate care urmărește să-i facă pe elevi mai conștienți de importanța stabilirii obiectivelor și a creării unui sentiment de finalitate pentru acțiunile lor. Elevii vor fi rugați să aleagă și să stabilească un obiectiv pe care să îl atingă în momente relevante din viața lor, de exemplu, familie, prieteni, școală, într-o anumită perioadă. Această activitate este concepută pentru a arăta importanța definirii, persistenței și celebrării obiectivelor dorite.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice și să recunoască categoriile relevante din viața lor, de exemplu, familie, prieteni, școală, fotbal etc.
- Reflecteze și să comenteze asupra importanței stabilirii unor obiective relevante și realiste.
- Experimenteze interacțiuni pozitive cu colegii lor de clasă.
- Implementeze eforturile specifice, cu sprijinul colegilor și profesorilor, pentru a persista și a atinge obiectivele definite.
- Înțeleagă și să aprecieze importanța interacțiunilor pozitive.

### Activitatea de „încălzire”.

Cereți elevilor să efectueze următoarea activitate fizică:

Mai mare, mai mare, săriți: ghemuiți-vă cu genunchii îndoiți și de jos în jos, dar fără a atinge podeaua. Îndreptați-vă încet nevoile în timp ce spuneți „Mai mare”. Încheiați, săriți folosind ambele picioare.



## Activitatea 1: Crearea unei roți a norocului

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Pix</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Șablon cerc (împărțit în 6 bucăți).</li><li>● O „Roata norocului” anterioară completată de profesor pentru a fi folosită ca exemplu</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizarea și stima de sine
<i>Durata</i>	35'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Profesorul le prezintă elevilor activitatea și roata norocului. „Să jucăm la „Roata Norocului”! Vom desena (sau vom folosi acest șablon) o roată împărțită în diferite secțiuni. Fiecare segment va reprezenta categorii diferite și relevante în viața noastră, cum ar fi familia, prietenii, școala, activitățile de agrement – tenis, fotbal etc. Acum, să decorăm și să colorăm roata.”
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	<p>După ce a colorat, profesorul explică că astăzi vor folosi roata norocului pentru a-și stabili obiectivele. Profesorul poate continua explicând care sunt obiectivele (trebuie furnizat un exemplu de definiție și un exemplu de obiectiv: Un scop este ceva ce vrei să faci, să fii sau să ai și nu poți să-l înțelegi corect în acest moment din cauza mai multor motive, cum ar fi timpul, banii, permisiunea etc. De exemplu, dacă categoria este „Tenis”, un obiectiv ar putea fi să-și îmbunătățească serviciul, să învețe să servească, să exerseze de două ori pe săptămână etc.).”</p> <p>Ulterior, fiecărui elev i se va cere să aleagă o categorie pentru care să-și stabilească un obiectiv pe care să se concentreze mai întâi.</p>





	<p>Pentru această categorie se vor gândi la un obiectiv pe care doresc să-l atingă într-o anumită perioadă (până la Crăciun de exemplu). Profesorul pune apoi întrebări elevilor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ce obiectiv ați dori să atingeți?</li><li>● Ce pași va trebui să faceți pentru a atinge aceste obiective?</li><li>● Ce obstacole puteți întâmpina pe parcurs?</li><li>● Dacă întâmpinați aceste obstacole, ce veți face pentru a le depăși?</li><li>● Cine vă poate ajuta să atingeți obiectivul?</li></ul> <p>În grup, ar trebui încurajată reflecția despre pașii și dificultățile pentru atingerea acestor obiective. Ar trebui să se acorde atenție și modului de depășire a potențialelor dificultăți și obstacole. După discuția de grup, fiecare elev ar trebui să deseneze sau să-și scrie scopul în roata norocului. Profesorul ar trebui, de asemenea, să inspire elevii să coloreze, să decoreze roata și să o atârne într-un loc vizibil din clasă.</p>
<b>Concluzii (Durata: 10 minute)</b>	<p>Periodic, roata ar trebui să fie vizitată de clasă, iar profesorul poate pune următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vă amintiți obiectivul pe care v-ați propus să îl atingeți?</li><li>● Ce pași ați urmat pentru a atinge aceste obiective?</li><li>● Ce obstacole și dificultăți ați găsit?</li><li>● Ați nevoie de ajutor? Cum vă putem ajuta?</li></ul> <p>Profesorul poate apoi susține că, stabilirea și atingerea obiectivelor sunt importante pentru creșterea și fericirea noastră. Pe măsură ce elevii își ating obiectivele într-un segment al roții, sărbătoriți-l și, apoi, repetați procesul de mai sus pentru fiecare segment.</p>
<b>Materiale pentru temă</b>	<p>Elevii pot discuta acasă cu părinții lor despre modul în care stabilirea și atingerea obiectivelor sunt importante pentru creșterea și fericirea lor. Cu părinții, copiii pot defini și explora obiectivele familiei.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie note cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● cât de bine a înțeles fiecare elev noțiunea de stabilire a obiectivelor, definirea pașilor pentru atingerea acestora și identificarea dificultăților potențiale.</li><li>● cât de bine a reușit fiecare elev să participe la activitate și să definească obiective realiste</li></ul>



## Lecția 2: Importanța sărbătoririi realizărilor

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include două activități: în prima, profesorul creează împreună „Realizări speciale și tablă de memorie” pe care să o atârne pe unul dintre pereții clasei; în al doilea este definită o rutină de sărbătoare pentru a celebra realizările speciale din timpul anului școlar.

Scopul principal al acestei lecții este de a recunoaște importanța recunoașterii, aprecierii și sărbătoririi realizărilor ca mijloc de a promova motivația și angajamentul pentru îmbunătățirea continuă.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Recunoască importanța recunoașterii, aprecierii și sărbătoririi realizărilor.
- Experimenteze interacțiuni pozitive cu colegii lor de clasă.
- Implementeze eforturile specifice, cu sprijinul colegilor și profesorilor, pentru a persista și a atinge obiectivele definite.

### Activitatea de „încălzire”.

Cu elevii, efectuați activitatea de încălzire „Scuturați-l înalt , scuturați-l scăzut”. Folosind o voce înaltă, spuneți „înalt”, deoarece brațele sunt întinse mult deasupra capului și mâinile se mișcă în aer. Apoi, folosiți o voce scăzută și spuneți „Scăzut” în timp ce vă mișcați mâna în jos, pe o parte.





## Activitatea 1: Consiliul pentru realizări speciale

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Banner mare de colorat și agățat pe peretele unei săli de clasă</li><li>● Creioane colorate și materiale de artizanat</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Povestirea</li><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> (Durata: 5 minute)	Profesorul prezintă activitatea afirmând că astăzi vor crea împreună o „Realizări speciale și tablă de memorie” pe unul dintre pereții clasei. Profesorul arată bannerul creat pe unul dintre pereții clasei.
<b>Activitatea</b> (Durata: 10 minute)	Profesorul poate continua prin explicarea procesului de înregistrare a realizărilor. Fie mare sau mică, în fiecare săptămână, un elev va selecta și va prezenta clasei o realizare și va pregăti un desen, o fotografie sau un colaj pentru a fi afișat pe tablă.
<b>Concluzii</b> (Durata: 5 minute)	Tabloul ar trebui să fie actualizat în mod regulat (7-15 zile). Prin discuții de grup, elevii ar trebui să fie invitați în mod regulat să se înregistreze, să aducă exemple de realizări relevante și să reflecte și să împărtășească cu ceilalți ceea ce simt despre realizările obținute. Printre întrebările puse de profesor: <ul style="list-style-type: none"><li>● A fost greu să ajungeți la această realizare?</li><li>● Ce obstacole și dificultăți ați găsit?</li><li>● Cine v-a ajutat?</li><li>● Ce părere aveți despre această realizare?</li></ul>





## Activitatea 2: Sărbătoarea realizărilor

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior (în clasă) sau în aer liber
<i>Materialele utilizate</i>	Nu se aplică
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sărbătoare de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul explică că toate realizările, fie ele mici sau mari, sunt importante și contribuie la creștere și bunăstare. Așadar, după prezentarea fiecărei realizări în clasă se va adopta un ritual de sărbătoare.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	În clasă, profesorul și elevii vor decide și vor conveni asupra ritualului de sărbătoare – poate fi un dans, un cântec, autocolante, un tunel de sărbătoare etc. Acest ritual ar trebui să completeze Activitatea 1 propusă în această lecție. Se poate face și o repetiție.
<b>Concluzii</b>	Mai mult, până la sfârșitul anului școlar, în clasă ar trebui să fie organizată o sărbătoare finală a realizărilor speciale (petrecere), culegând fotografiile tuturor sărbătorilor realizate.
<b>Materiale pentru temă</b>	Tabloul de la prima activitate ar trebui să fie actualizat în mod regulat și poate fi, de asemenea, partajat digital cu părinții printr-o platformă digitală precum Pinterest.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>– cât încrezător se simte fiecare elev în a împărtăși și a sărbători realizările cu colegii săi.</li><li>– cât de bine a reușit fiecare elev să participe la activitate și să își prezinte periodic colegilor săi realizările.</li></ul>





### Lección 3: Promovarea sentimentului de sine și identificarea trăsăturilor pozitive

#### Prezentare generală a lecției:

Scopul principal al acestei lecții este de a crea oportunități, de a avea un impact pozitiv asupra stimei de sine a copiilor și de a promova un simț global valorii de sine. Prin identificarea și recunoașterea trăsăturilor pozitive, cele două activități propuse se concentrează pe încurajarea unei atitudini favorabile față de sine și față de colegii de clasă.

#### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice și să recunoască trăsăturile personale pozitive de care ar trebui să fie mândri.
- Identifice și să aprecieze situațiile la care elevii se pricep.
- Recunoască, aprecieze și să sărbătorească trăsăturile pozitive ale altora și să identifice situațiile în care se dezvăluie că sunt pricepuți și talentați.

#### Activitatea de „încălzire”.

Efectuați următoarea activitate fizică cu copiii „Vopsiți un curcubeu în aer: strângeți-vă mâinile și înmuiați-le într-o găleată de vopsea pe o parte a corpului. Ține-ți picioarele pe podea. Întindeți-vă cu mâinile împreunate și faceți un arc peste cap spre cealaltă parte a corpului. De fiecare dată când întindeți mâna de la o parte la alta, strigă o culoare a curcubeului pe care o „pictați”.



<b>Activitatea 1: "Totul despre mine"</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Creion</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Hârtie albă, șablon sub formă de față sau corp</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Auto-reflexie</li><li>● Colaj/desen</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul poate da fiecărui elev o formă a feței sau a corpului sau poate cere fiecărui elev să decoreze foaia, astfel încât să semene cu ei înșiși. O altă variantă este să facă un desen sau un colaj de imagini care să arate celevului că se pricepe.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Cereți fiecărui elev să aleagă trăsături sau abilități de care este mândru și să deseneze imagini pentru a evidenția fiecare lucru.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Dacă este posibil, creați un banner pentru a arăta toate lucrurile pe care le pot face elevii dvs.



<b>Activitatea 2: "Totul despre tine"</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Creion</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Hârtie albă, șablon sub formă de față sau corp</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sărbătoare de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Colaj/desen</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul poate da fiecărui elev o formă a feței sau a corpului sau o foaie mare de hârtie. Printr-o distribuție aleatorie, profesorul ar trebui să ceară elevilor să deseneze imagini care să arate ce le place la un coleg de clasă.  O altă opțiune este să facă un desen sau un colaj de imagini în care să-și arate colegul de clasă făcând ceva la care se pricepe.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	Cereți fiecărui elev să aleagă trăsăturile pozitive ale colegilor de clasă și să deseneze imagini pentru a evidenția fiecare lucru.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Dacă este posibil, creați un banner suplimentar pentru a arăta toate trăsăturile și abilitățile pozitive pe care elevii dvs. le recunosc la colegii lor.
<b>Metodologia de evaluare</b>	În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la: <ul style="list-style-type: none"><li>● Nivelul de dificultate sau ușurința de a identifica și aprecia trăsăturile sau abilitățile personale pozitive.</li><li>● Nivelul de dificultate sau ușurința de a identifica și aprecia trăsăturile sau abilitățile pozitive ale altora.</li><li>● Cât de bine se descurcă fiecare copil cu sentimentul de valoare al lui/ei.</li></ul>





## Lecția 4: Sărbătoriți dobândirea de abilități

### Prezentare generală a lecției:

Lăudarea succesului elevilor joacă un rol important în motivarea și împuternicirea lor. Scopul principal al acestei activități este de a înțelege și de a aprecia importanța recunoașterii și celebrarea dobândirii de noi cunoștințe, competențe și abilități. Printr-un sistem de borcane și insigne, profesorul poate recunoaște și celebra dobândirea deprinderilor relevante ale elevilor în timpul anului școlar.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Recunoască dobândirea de noi cunoștințe, competențe și abilități.
- Recunoască și să sărbătorească progresele înregistrate și să dezvolte un sentiment de realizare.

### Activitatea de „încălzire”.

„Scuturați brațele spre cer: stați cu picioarele paralele și atingeți-le. Ridica-ți brațele în sus deasupra capului, ajungând cât de sus puteți.”



<b>Activitatea 1: Sărbătoriți dobândirea de abilități</b>	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Un borcan (sau cutie) per elev și etichetă cu numele</li><li>● Insigne cu abilități (cu o ilustrare a abilităților preconizate)</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Auto-reflexie</li><li>● Discuții de grup</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	25'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	Profesorul prezintă sistemul de borcane și insigne individuale care vor fi folosite pentru a recunoaște și a celebra dobândirea deprinderilor relevante de către elevi.
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	<p>Anterior, profesorul ar trebui să aleagă abilitățile pe care să se concentreze (în funcție de caracteristicile clasei), pe o anumită perioadă, și să creeze o listă descriptivă a comportamentelor relevante.</p> <p>Apoi, profesorul ar trebui să continue prin a descrie cum ar arăta, suna și cum s-ar simți elevii cu privire la atingerea obiectivului.</p> <p>De asemenea, este esențială clarificarea așteptărilor cu privire la ceea ce trebuie să facă elevii pentru a primi o insignă. Imaginile pot fi afișate în clasă pentru a ilustra comportamentul dorit.</p>
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<p>Profesorul ar trebui să observe elevii și să fie consecvent în acordarea și celebrarea insinelor.</p> <p>Afișați borcanele și insignele în clasă și sărbătoriți realizările fiecărui elev.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● cât încrezător se simte fiecare elev în a împărtăși și a sărbători realizările cu colegii săi.</li><li>● cât de bine a reușit fiecare elev să participe la activitate și să își prezinte periodic colegilor realizările.</li></ul>



## Lecția 5: Recunoaște eșecul ca o experiență de învățare/creștere și promovează o mentalitate de creștere

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție are două activități și un dublu scop: recunoașterea importanței provocărilor și eșecului ca o șansă de a căuta feedback pentru a îmbunătăți performanța și de a promova o mentalitate de creștere prin identificarea și recunoașterea greșelilor ca oportunități de a crește și de a învăța.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Recunoască că toată lumea se luptă și se confruntă cu provocări diferite, dar că provocările sunt experiențe importante de creștere și oportunități de a învăța și de a se perfecționa.
- Înțeleagă importanța persistenței în eforturile de a depăși o provocare.

### Activitatea de „încălzire”.

Respiră-5: Stați în picioare. Inspirați adânc timp de 5 secunde. Dacă doriți, puteți să numărați pe degete și să arătați câte un deget pentru fiecare respirație. Apoi, expirați timp de cinci secunde. Repetați de trei ori”.



**Activitatea 1: Prezențați, explicați și utilizați „Groapa de învățare”**

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<p>Afișarea metaforei „groapei” (pe baza „ Groapa de învățare” de James Nottingham, 2007).</p> <p>(Sursa imaginii: <a href="https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure">https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure</a>)</p> <p>Scurtă prezentare a concepției de bază: autorul dezbate 4 pași cheie în procesul de învățare: <u>Concept</u>: Materialul cu care elevii sunt familiarizați, dar pe care nu și l-au însușit; <u>Conflict</u>: Produceți un conflict cognitiv intenționat care le va permite elevilor să-și construiască o mentalitate de creștere; <u>Construiți</u>: Învățați-i pe elevi abilitați, instrumente și metode pentru a depăși provocarea și, astfel, a stăpâni conceptul; <u>Luați în considerare</u>: Rugați elevii să reflecteze asupra pașilor pe care i-au urmat pentru a rezolva conflictul și să ia în considerare noi modalități de a folosi informațiile pe care le-au dobândit.</p>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflecție și discuție în grup</li> <li>● Auto-reflexie</li> </ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	35'
<b>Prezentarea activității</b>	Anterior, profesorul ar trebui să aleagă o provocare scurtă, aliniată cu vârsta și abilitățile clasei. Poate fi o activitate simplă și amuzantă, de ex. Provocarea celeilalte mâini: sugerați elevilor să facă totul cu mâna lor



<p><b>(Durata: 10 minute)</b></p>	<p>nedominantă. Dacă sunt dreptaci, vor trebui să îndeplinească sarcinile cu mâna stângă sau invers. Acest lucru probabil nu va funcționa cu un ambidextru. Provocați-i să-și scrie numele, să deseneze și să coloreze sau să se spele pe dinți etc.</p> <p>În sala de clasă, profesorul poate lansa provocarea spunând „Momentul provocării! Este timpul provocării!” și explicați provocarea. El/ea nu ar trebui să ofere niciun sfat sau încurajare odată ce elevii încep. În timp ce elevii îndeplinesc provocarea, profesorul poate să se plimbe prin clasă și să le monitorizeze comportamentul și limbajul, luând notițe despre limbajul lor și/sau fotografii ale situațiilor.</p>
<p><b>Activitatea</b> <b>(Durata: 20 minute)</b></p>	<p>După ce elevii îndeplinesc provocarea, profesorul le poate cere să împărtășească cum s-au simțit în timpul activității: „A reușit cineva? Cât a durat? Câte încercări? V-ați uitat la ce făceau alții? De ce? Cum v-a făcut să vă simțiți? Ați învățat ceva din ceea ce făceau?”</p> <p>Profesorul ar trebui apoi să încurajeze reflecția și să explice „cum fiecare are diferite puncte forte și, ca urmare, cu toții ne confruntăm cu provocări diferite, dar un lucru pe care îl avem în comun este că ne vom lupta cu toții la un moment dat din viața noastră”.</p> <p>Profesorul va prezenta apoi metafora „groapei” și va folosi imaginea de afișare menționată mai sus, clarificând fiecare pas al procesului și consolidând faptul că poticnirile sunt o etapă indispensabilă în procesul de învățare. Pe parcursul procesului se pot da câteva exemple din fotografiile realizate și notițele făcute despre propozițiile menționate de elevi în timpul provocării.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b></p>	<p>Profesorul ar trebui să încheie afirmând: „Când ne confruntăm cu provocări, toți trebuie să călătorim în „groapa” incertitudinii. Gândurile și propozițiile precum „Nu pot face asta” sunt doar indicii că în creierul nostru se întâmplă o gândire și o învățare mai profundă și ar trebui înlocuite cu „Pot face asta, pur și simplu nu mi-am dat seama încă”.</p> <p>Ar trebui depuse eforturi pentru a include această metaforă în vocabularul lor zilnic (de exemplu, în timpul unei activități provocatoare, întrebați „Cine este în groapă? Unde sunteți în groapă? Cine a ieșit din groapă?”).</p>

**Activitatea 2: Greșeli de a învăța și de a crește**

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hârtie</li><li>● Creion</li><li>● Creioane colorate/carioci</li><li>● Hârtie albă pentru un banner mare care să afișeze o propoziție „Această greșeală mă va ajuta să învăț și să mă dezvolt”.</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Reflecție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li><li>● Jocul de rol</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	30'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	<p>Elevii au adesea dificultăți în a vedea greșelile ca oportunități de creștere. Scopul principal al acestei activități este de a crea un banner, de a discuta și de a exersa, astfel încât să vadă provocările ca pe o oportunitate de a-și face creierul să crească și să se dezvolte.</p> <p>În cerc, profesorul ar trebui să explice că vor vorbi despre modul în care „Greșelile ne ajută să învățăm și să creștem! Astăzi, vom exersa să privim greșelile într-un mod nou. Vom vedea că sunt oportunități de a învăța și de a crește.” Apoi, profesorul ar trebui să încurajeze elevii să se gândească la un moment în care au făcut o greșeală la școală.</p>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 15 minute)</b>	<p>Pe măsură ce elevii gândesc și revizuiesc situația, profesorul ar trebui să-i facă să observe cum au simțit-o în corpul lor, întrebându-i „cum v-ați simțit – rău, bine, dezamăgit, supărat, descurajat?” Profesorul ar trebui să continue spunându-le să respire câteva secunde și să repete următoarea afirmație: „Această greșeală mă va ajuta să învăț și să cresc”.</p> <p>Profesorul poate fi, de asemenea, un model pentru clasă, împărtășind un exemplu propriu. (de exemplu, ar putea împărtăși despre învățarea unei noi abilități. Poate că profesorul a încercat un sport pentru prima dată și a</p>



	<p>căzut. Cu toate acestea, căderea l-a ajutat să învețe mai multe despre corpul său și despre cum să se echilibreze.)</p> <p>Profesorul ar trebui să susțină faptul că data viitoare când se gândesc la o greșeală sau se uită la o greșeală, ar trebui să spună: „Greșelile mă ajută să învăț și să cresc”.</p>
<p><b>Concluzii (Durata: 10 minute)</b></p>	<p>Pentru a încheia, profesorul ar trebui să întrebe clasa: „Cum vă face această nouă informație să vă simțiți despre greșeli?”, să încurajeze dezbateră și să susțină faptul că acele greșeli pot fi bune și benefice.</p> <p>În cele din urmă, el/ea poate întreba „Cum ne putem încuraja reciproc să ne amintim că greșelile ne ajută să învățăm și să creștem?”</p> <p>Apoi, la sfârșitul activității, elevii ar trebui să înfrumusețeze și să atârne bannerul într-un loc vizibil în clasă și vor exersa ca în loc să spună „am greșit”, să spună „Această greșeală mă va ajuta să învăț și să cresc”.</p>
<p><b>Metodologia de evaluare</b></p>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul poate:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verifica înțelegerea, cerând elevilor să-și împărtășească gândurile despre învățarea din greșeli.</li><li>• Ruga elevii să împărtășească exemplele din propria lor viață.</li></ul>



## Lecția 6: Promovarea competențelor de rezolvare a problemelor

### Prezentare generală a lecției:

Această lecție include două activități care intenționează să promoveze adoptarea de obiceiuri zilnice pentru a consolida abilitățile de rezolvare a problemelor și pentru a contribui la bunăstarea elevilor. În prima activitate, profesorul împărtășește și prezintă o procedură de rezolvare a problemelor (folosind imagini), prin rezolvarea de problem sociale și jocuri de rol, prin diferite scenarii de rezolvare a problemelor care pot ajuta copiii să înțeleagă acest proces. A doua activitate revizuieste situațiile de rezolvare a problemelor și explorează modul în care procedura predată în prima activitate a ajutat; de asemenea, explorează diferitele sentimente și emoții resimțite în timpul procesului.

### Obiective

La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili să:

- Identifice și să înțeleagă diferitele etape ale procedurii de rezolvare a problemelor.
- Simuleze diferitele etape ale procedurii de rezolvare a problemelor în diferite contexte și situații familiare.
- Recunoască diferitele emoții și sentimente implicate în procesul de rezolvare a problemelor.
- Recunoască importanța utilizării procedurii de rezolvare a problemelor.
- Împărtășească experiențe pozitive și să sărbătorească situațiile de rezolvare a problemelor.

### Activitatea de „încălzire”.

„Suflați într-un balon imaginar: stați pe podea cu genunchii îndoiți în fața dumneavoastră. Țineți un balon imaginar între degete și apoi folosiți respirația pentru a sufla aer în mâini. Pe măsură ce faceți asta, începeți să vă întindeți brațele în lateral. Odată ce brațele sunt complet întinse, legănați ușor sau „cădeți” pe spate, cu genunchii înfipti în piept.”



## Activitatea 1: Predare și joc de rol în rezolvarea problemelor

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă, în timpul cercului
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Imagini pentru a ilustra o procedură de rezolvare a problemelor (generale sau specifice cu privire la problemele care sunt mai relevante în clasă – de exemplu, împărțirea, disciplina etc.)</li><li>● Marionete sau păpuși pentru a juca rolul</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Joc de rol</li><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	35'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	Profesorul prezintă și parcurge o secvență de rezolvare a problemelor pas cu pas (folosind imagini). De exemplu, procesul poate include următorii pași: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificați care este problema</li><li>2. Gândiți-vă la soluții</li><li>3. Gândiți-vă la ce se va întâmpla dacă optați pentru acele soluții</li><li>4. Încercați soluția selectată.</li></ol>
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 20 minute)</b>	Apoi profesorul poate preda pașii de rezolvare a problemelor jucând diferite scenarii cu marionete sau păpuși. Acest lucru îi va ajuta pe elevi să înțeleagă și să folosească acest proces. De exemplu, profesorul poate juca o situație în care o păpușă nu împarte jucării. După aceea, profesorul poate discuta cu elevii despre cum le-ar putea rezolva păpușile problema. Pe măsură ce elevii vin cu soluții, el/ea ar trebui să le înregistreze și apoi să dialogheze cu ei despre soluțiile care vor funcționa și care sunt corecte sau nedrepte, adecvate sau inadecvate etc.
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	Agățați pașii de rezolvare a problemelor la nivelul ochilor elevilor și consultați pașii frecvent în timpul interacțiunilor zilnice.
<b>Materiale pentru temă</b>	Împărtășiți cu părinții procesul de rezolvare a problemelor și sugerați utilizarea acestuia acasă pentru a instrui și a consolida abilitățile de rezolvare a problemelor.





## Activitatea 2: Revizuiți situațiile de rezolvare a problemelor

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În clasă
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Imagini pentru a ilustra o procedură de rezolvare a problemelor (aceiași lucru folosit în Activitatea 1 a acestei lecții)</li><li>● Carduri cu emoții</li></ul>
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discuție de grup</li><li>● Auto-reflexie</li></ul>
<i>Extinderea Curriculumului</i> <b>REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</b>	Modulul 5. Realizările și stima de sine
<i>Durata</i>	20'
<b>Prezentarea activității</b> <b>(Durata: 5 minute)</b>	La câteva zile după implementarea activității 1 din această lecție, în cerc, profesorul poate revedea situații de rezolvare a problemelor. Împreună cu elevii, ei pot descrie și regândi o situație specifică care a avut loc (poate fi jocul de rol interpretat sau o situație specifică de clasă care a avut loc).
<b>Activitatea</b> <b>(Durata: 10 minute)</b>	<p>După ce a descris situația, profesorul poate pune câteva întrebări pentru a explora diferite dimensiuni ale procesului de rezolvare a problemelor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „De ce avem o problemă?”</li><li>● Îndrumați-vă copilul să identifice problema și cauzele specifice.</li><li>● „Cum ne simțim când avem o problemă?”</li></ul> <p>Ajutați elevii să-și amintească posibilele sentimente (frustrare, furie, curiozitate, entuziasm, speranță etc.). Cardurile cu emoții pot fi folosite pentru a ajuta la observarea și denumirea emoțiilor.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „Câte soluții putem avea pentru o problemă? Cine ne poate ajuta?”</li></ul> <p>Încurajați elevii să vină cu cât mai multe soluții posibil și să identifice persoane care îi pot ajuta să găsească soluții.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „Cum putem alege o soluție?”</li></ul>





	<p>Pentru soluțiile propuse, explorați împreună cu elevii consecințele pozitive și negative ale acțiunilor.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Rezolvăm întotdeauna problemele? Funcționează toate soluțiile?”</li></ul> <p>Încurajați-vă elevii să continue să încerce până când problema este rezolvată. Amintiți-vă de lecția despre eșec în caz de nevoie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Cum ne simțim când găsim o soluție?”</li></ul> <p>Ajutați-vă elevii să identifice posibilele sentimente (încântare, satisfacție, entuziasm, mândrie etc.)</p>
<b>Concluzii (Durata: 5 minute)</b>	<p>Încheiați revizuirea peretelui cu imaginile pașilor de rezolvare a problemelor și consultați pașii frecvent în timpul interacțiunilor zilnice.</p>
<b>Metodologia de evaluare</b>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și scrie notițe cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cât de bine cunoaște și aplică fiecare elev pașii de rezolvare a problemelor.</li><li>• cât de bine gestionează fiecare elev provocările și rezolvă problemele zilnice.</li></ul>







## Referințe

- Biglifejournal.com. (n.d.). 7 Fun Goal-Setting Activities for Children. Big Life Journal. Retrieved October 15, 2021, from <https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2014). The PERMA profiler. Retrieved from [http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the\\_perma-profiler\\_101314.pdf](http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profiler_101314.pdf)
- Challenging Learning. (2021, September 14). Challenging Learning - Learning Pit. Retrieved September 15, 2021, from <https://www.challenginglearning.com/learning-pit/>
- Hafner, M. L. (2019). *The Joy of Movement: Lesson Plans and Large-Motor Activities for Preschoolers*. Redleaf Press.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2009). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39–48. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-1>



**RESILIENT  
PRESCHOOLS**

[www.resilientpreschools.eu](http://www.resilientpreschools.eu)

