

# **Plan de lecție– Totul despre emoții !**

**Propunător: Petanec Alina**

**C.S.E.I “Primăvara” Reșița**

**Clasa a V-a, Deficiențe grave, severe și/sau asociate**

**Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală**

**Aria curriculară: Consiliere**

**Tema: „ TOTUL DESPRE EMOȚII ”**

**Tipul activității: Consolidarea și sistematizarea cunoștințelor**

**DURATA: 45 de minute**

## Competențe generale

- ▶ Dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și a motivației pentru învățare în contexte variate de interrelaționare școlară și extrașcolară

## Competențe specifice

- ▶ Transmiterea de mesaje adecvate contextului situațional, prin integrarea elementelor de limbaj expresiv sau corporal în comunicare
- ▶ Identificarea semnificației unui mesaj scris, transmis printr-un text simplu, inclusiv prin utilizarea metodelor alternative și augmentative de comunicare
- ▶ Participă activ la o discuție pe o temă dată, emițând păreri personale și solicitând informații și precizări

## La sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili:

- să recunoască și să denumească emoțiile de bază (bucurie, tristețe, frică, entuzism, furie);
- să identifice emoțiile de bază, pe baza unei povești terapeutice transmisă de către profesor;
- să asambleze un puzzle în vederea recunoașterii unor emoții pozitive și negative;
- să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale prezentate printr-un puzzle;

## **ELEMENTE DE STRATEGIE DIDACTICĂ:**

**Resurse procedurale: conversația, problematizarea, explicația, exercițiul, observația, jocul didactic;**

**Resurse materiale: laptop/videoproiector, tablă magnetică, cartonașe ilustrate, poveste terapeutică ilustrată, puzzle emoții;**

**Resurse umane: clasa de elevi;**

**Forma de organizare: frontal, individual;**

## **BIBLIOGRAFIE:**

**1. Maria Dorina Pașca (2004) – „ Povestea terapeutică ”, Editura Ardealul, Tg. Mureș;**

**2. Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice: Programă pentru disciplina „Dezvoltare personală-ciclul primar”, București, 2014;**

**3. Ioan Cerghit (2006) – Metode de învățământ, Editura Polirom, București;**

**4. Domnica Petrovai, Martha Iliescu (2012) – “Dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale copiilor în vârstă de 3 – 10 ani – instrumente și modele de lucru”, Fundația “Copiii noștri”, București;**

**6. <https://www.twinkl.ro>**

**7. <https://youtu.be/fWUKVIfT75Q?feature=shared>**

## Dirijarea activității

Pentru început, elevii sunt încurajați să spună: la ce se gândesc atunci când aud cuvântul *emoții*?

Totodată, elevii sunt rugați să-și reamintească, ce anume poate reprezenta o emoție și să denumească emoțiile arătate sub formă de cartonașe. Se așteaptă răspunsurile elevilor și apoi se aduc completări, dacă este cazul.

### *Explicație*

*Emoțiile reprezintă modul în care ne simțim în diverse situații. Emoțiile sunt simțite în corpul nostru. Ele pot fi declanșate de un obiect, o persoană, o situație sau chiar o amintire, dar întotdeauna au un declanșator. În funcție de eveniment, emoția poate să fie pozitivă sau negativă.*

**Exemplu:** ne este frică de șerpi, suntem furioși pe un coleg care ne tachinează, ne simțim vinovați că am ridicat tonul la cineva, etc.

▶ *Exemple de emoții: bucurie, tristețe, furie, frică, entuzism, etc.*

Urmărim cu atenție următorul video pentru a înțelege mai bine caracteristicile emoțiilor resimțite .

<https://youtu.be/fWUKVlfT75Q?feature=shared>



**CE SIMT OARE?**

# **EMOTIILE**

**PE INTELESUL  
COPILOR**



**\*Rolul emoțiilor este acela de a ne pregăti pentru acțiune.**

**Exemplu:** frica ne îndeamnă să fugim de pericol; dezgustul ne ajută să evităm alimente deteriorate, care ne pot face rău, etc.

**\*Emoțiile influențează felul în care gândim: atunci când suntem triști, ne amintim mai ușor lucruri triste sau interpretăm lucrurile mai negativ decât este nevoie.**

**\*Emoțiile ne ajută să relaționăm, să îi înțelegem și chiar să îi ajutăm pe cei din jur. Nu putem citi gândurile oamenilor dar putem deduce emoțiile unei persoane fără că ea să spună nimic, prin interpretarea expresiilor faciale. Astfel putem observa când o persoană este tristă și îi putem oferi suport, sau putem observa când cel de lângă noi este nervos și are nevoie de spațiu.**

**\*Trăirile emoționale ne oferă informații despre mediul în care trăim (dacă suntem în pericol, dacă mediul este plăcut, dacă activitatea noastră ne oferă satisfacție).**

## Asigurarea retenției și a transferului- Activitate: Puzzle-ul emoțiilor

Realizarea unor puzzle-uri, ce reprezintă emoții (bucurie, tristețe, furie, uimire, frică)

Elevii, aleg pe rând câte un cartonaș, pe care este ilustrată câte o emoție. Fiecare cartonaș este însoțit și de denumirea emoției. Aceștia vor asocia denumirea emoției cu imaginea potrivită, iar apoi vor încerca să poziționeze piesele corespunzătoare, pentru a forma corect puzzle-urile.

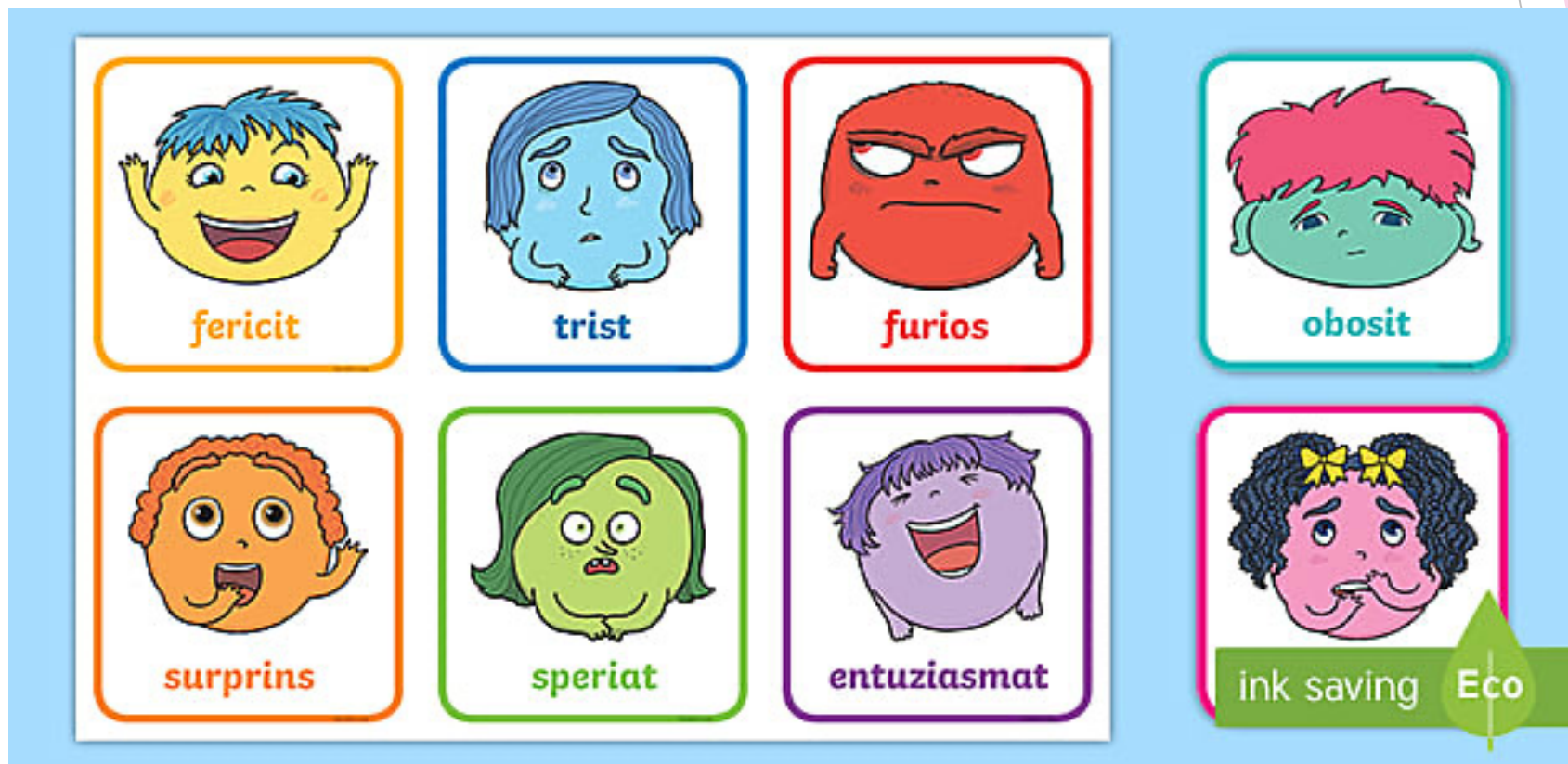


BUCURIE  
FRICĂ  
NEDUMERIRE  
ENTUZIASM  
RUȘINE  
SURPRINDERE  
ÎMPLINIRE  
ENERGIC  
HOTĂRĂT  
TRISTEȚE  
DEZGUST  
UIMIRE  
FURIE  
FERICIRE  
OBOSEALĂ  
ÎNCÂNTARE

## Obținerea performanței- Activitate „ Cubul emoțiilor ”

Elevii rostogolesc pe rând un cub, identifică starea afectivă reprezentată pe fața cubului și o redă prin mimică.

Apoi descriu o situație care le-a provocat o asemenea emoție. Totodată, elevii sunt stimulați să descrie și verbal modul în care s-au comportat când au trăit emoția respectivă: ce ai făcut atunci când ai fost bucuros? (Ai sărit? Ai bătut din palme? Ai râs zgomotos? Ai dansat? Ai îmbrățișat pe cineva?)



## Activitate: Floarea emoțiilor

Pe un suport în formă de floare, elevii sunt rugați să așeze pe rând câte o petală, pe care este ilustrată o emoție. După ce fiecare așează câte o petală, vom forma floarea emoțiilor. Aceasta va conține atât emoțiile plăcute, cât și emoțiile neplăcute, identificate pe parcursul lecției.

La final de lecție, elevii sunt rugați să identifice care dintre petale corespunde cu starea lor din acel moment (emoția simțită la final de lecție).



## Aprecieri și recomandări

La finalul activității se emit aprecieri generale, individuale referitoare la modul de participare al elevilor la activitate și se fac anumite recomandări, dacă este cazul.

Elevii primesc stimulente: emoticoane stickere și baloane în formă de emoji-uri.

