

**programul Erasmus+, Acreditare în domeniul Educație Școlară
număr de referință al acreditării: 2020-1-RO01-KA120-SCH-095760**

OBIECTIVUL URMĂRIT

Implementarea acțiunilor de promovare și menținere a stării de bine și de siguranță în școală.

TITLUL ACTIVITĂȚII

„Tărâmul Emoțiilor” – O călătorie în lumea trăirilor noastre

SCOPUL ACTIVITĂȚII

Explorarea emoțiilor de bază și dezvoltarea abilităților de recunoaștere, exprimare și gestionare a acestora prin jocuri, desen și reflecție ghidată de lectură.

Competențe transversale	Abilități dezvoltate	Corespondența cu competențele-cheie din Curriculum Național
Conștientizare de sine	Identificarea emoțiilor proprii și exprimarea lor verbală și nonverbală	Competențe sociale și civice
Empatie și înțelegere a celorlalți	Recunoașterea emoțiilor colegilor și răspuns adecvat	Competențe sociale
Creativitate și exprimare artistică	Transpunerea emoțiilor în desen, culoare, simboluri	Competențe culturale și de exprimare artistică
Utilizarea tehnologiei	Realizarea unei „hărți a emoțiilor” cu aplicații digitale (opțional)	Competențe digitale

FIȘA ACTIVITĂȚII DE ÎNVĂȚARE

Clasa: a II-a

Disciplina / Disciplinele: Dezvoltare personală, Comunicare în limba română, , Arte vizuale și abilități practice. TIC(opțional).

Competențe generale: Dezvoltarea unei imagini de sine pozitive.

Manifestarea unor atitudini deschise față de sine și ceilalți.

Competențe specifice: Recunoașterea și numirea emoțiilor de bază (bucurie, tristețe, furie, frică, uimire, rușine).

Exprimarea emoțiilor prin limbaj verbal și artistic.

Ascultarea și respectarea colegilor în activități de grup.

Utilizarea unor instrumente digitale simple(opțional).

Mod de organizare al activității: Activitate de grup și individuală.

Spațiu de desfășurare: sala de clasă.

Activități de învățare / sarcini de lucru:

❖ **Introducere prin observarea unei imagini sugestive:**

Activitatea a început prin observarea atentă a unei imagini din cartea „*Hărți ale emoțiilor mele*” de Bimba Landmann, care a servit drept suport vizual pentru identificarea și exprimarea emoțiilor.

❖ **Observare ghidată a unei ilustrații:**

Elevii au fost invitați să observe o imagine reprezentativă din „*Hărți ale emoțiilor mele*”, identificând elementele care le-au trezit emoții și reflectând asupra semnificației acestora.

❖ **Explorarea vizuală:**

Pornind de la observarea unei imagini încărcate de simboluri, copiii au fost încurajați să-și exprime propriile stări și trăiri.

❖ Harta emoțiilor:

Fiecare copil a creat propria „hartă a emoțiilor”, inspirat de carte, reprezentând locurile unde „trăiesc” emoțiile lor. Hărțile au fost desenate și povestite colegilor. (Opțional: realizare digitală în Canva).

❖ Popasul emoțiilor:

Elevii vor completa o fișă despre o emoție trăită recent (ce a declanșat-o, cum s-au simțit, ce au făcut). Activitatea a încurajat exprimarea sinceră și autocunoașterea.

FIȘE DE LUCRU PENTRU ELEVI / EXERCIȚII

Fișa de reflecție – Popasul Emoțiilor

- **Ce emoție a stat cel mai mult alături de mine azi?**
- **Ce (cine) mi-a adus această emoție?**
(Poți descrie o întâmplare sau poți numi o persoană.)
- **Unde am simțit emoția în corpul meu?**
(Ex: inimă, burtică, cap, mâini...)
- **Ce am făcut ca să mă simt mai bine (sau în siguranță)?**
(Ex: am vorbit cu cineva, am respirat adânc, m-am retras puțin...)
- **Ce aș vrea să le spun celorlalți despre cum m-am simțit?**
(Un mesaj sincer)

Riscuri/limite/ precauții

Asigurarea unui cadru de siguranță emoțională.

Copiii pot simți disconfort în exprimarea trăirilor – activitatea rămâne opțională pentru cei care nu doresc să împărtășească.

Gestionarea timpului – se poate extinde pe durata a 2 ore pentru reflecție și creație artistică.

Asigurarea accesului la resurse digitale, dacă se optează pentru versiunea online.