NEGRARU ANIȘOARA
ADAM BIANCA ȘTEFANIA
TEODORESCU DANIELA
IORDACHE MARIANA

SUPORTURI DE CURS

PENTRU PROGRAME DE OPȚIONAL APLICABILE LA NIVEL PREȘCOLAR

„SĂNĂTOȘI ȘI VOIOȘI”

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE – GRUPA MICĂ

„CRESC FRUMOS ȘI SĂNĂTOS”

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE – GRUPA MICĂ

Buzău
2025

SUPORTURI DE CURS

PENTRU PROGRAME DE OPȚIONAL APLICABILE LA NIVEL PREȘCOLAR

AN ȘCOLAR 2024-2025

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN BUZĂU

AVIZAT

Inspector Școlar General

Prof. dr. DANIELA PALCĂU

Inspector Educație Timpurie

Prof. IVAN CRISTINA

ACTIVITĂŢILE OPŢIONALE intră tot în categoria activităţilor de învăţare, respectiv a celor de dezvoltare personală şi se includ în programul zilnic al copilului în grădiniţă. Ele sunt alese de către părinţi, din oferta prezentată de unitatea de învăţământ la 15 septembrie şi aprobată de către Consiliul de administraţie al unităţii. Astfel, în intervalul 1-30 septembrie, după etapa de observare a copiilor (evaluarea iniţială) şi după întocmirea caracterizării grupei, pe baza evaluării resurselor umane şi materiale existente şi după consultarea educatoarelor şi a părinţilor, se va definitiva şi aproba de către Consiliul de administraţie al unităţii de învăţământ lista activităţilor opţionale. Procedura de selecție a activităților opționale prevede ca acestea să fie alese în anul școlar anterior, pentru anul școlar viitor și prevede etape și termene clare pentru: elaborarea a minimum 2-3 miniprograme de opționale de către cadrul didactic, prezentarea acestora în ședințele cu părinții, alegerea de către părinți a opționalului potrivit pentru copil, aprobarea acestora de către Consiliul de Administrație al instituției școlare, transmiterea tabelelor cu opționalele propuse pentru anul școlar viitor către I.S.J., în vederea avizării acestora de către inspectorul de specialitate și definitivarea ofertei curriculare a instituției pentru anul școlar viitor.

Activitatea opțională intră în norma cadrului didactic și i se acordă o plajă orară de 0-1 activitate/săptămână. În funcție de vârsta, înclinațiile și predispozițiile preșcolarilor și de dorința părinților acestora și, în funcție de tipul și tematica opționalului, a organizării previzionate a conținuturilor acestuia/acestora (pentru un an de zile, pentru un semestru sau pentru o perioadă mai scurtă), opționalelelor li se pot aloca repere temporale specifice unei activități obișnuite sau nu. Activitățile opționale se desfășoară în conformitate cu prevederile legale în vigoare.

Programa unei activităţi opţionale poate fi elaborată de educatoarea care urmează să o desfăşoare şi, în acest caz, va fi avizată de inspectorul de specialitate sau poate fi aleasă de cel care predă opţionalul respectiv din oferta de programe avizate deja de MEN sau de ISJ.



Timpul afectat unei activităţi opţionale este acelaşi cu cel destinat celorlalte activităţi din programul copiilor, în funcție de nivelul de vârstă.

Activităţile opţionale se desfăşoară cu maximum 10-15 copii şi au menirea de a descoperi şi dezvolta înclinaţiile copiilor şi de a dezvolta abilităţi, ca o premiză pentru performanţele de mai târziu. Grupele de copii participanţi la un opţional vor cuprinde 10-15 preşcolari.

FIŞĂ DE AVIZARE
A PROIECTULUI DE PROGRAMĂ PENTRU OPŢIONAL

Instituţia de învăţământ **Grădiniţa cu Program Prelungit Nr. 18 Buzău**
Denumirea opţionalului *SĂNĂTOŞI ŞI VOIOŞI*
Tipul: **DOMENIUL OM ŞI SOCIETATE - EDUCAŢIE PENTRU SĂNĂTATE**
Nivel/Grupa: **I / Mică „Fluturaşii"**
Durata: **an şcolar 2024-2025**
Număr de activităţi: **1 activitate / săptămână**
Profesor învăţământ preşcolar: **TEODORESCU DANIELA**
Abilitatea pentru susţinerea cursului: .....

CRITERII ŞI INDICATORI DE EVALUARE

	DA	NU	DA, cu recomandarea
I. Respectarea structurii standard a programei			
Argument	x		
Domenii de dezvoltare	x		
Repere	x		
Planificarea activităţilor de învăţare (cel puţin una pentru fiecare obiectiv)	x		
Indicatori	x		
Modalităţi de evaluare	x		
II. Existenţa unei bibliografii	x		
III. Elemente de calitate			
Respectarea particularităţilor de vârstă ale copiilor	x		
Concordanţă cu etosul grădiniţei, cu interesele copiilor şi cu nevoile comunităţii	x		
Conţinutul argumentului	x		
* oportunitatea opţionalului	x		
* realismul în raport cu resursele disponibile	x		
Corelarea obiectivelor cu unităţile de conţinut (competenţe de integrare, transfer, în cazul unui opţional integrat)	x		
Adecvarea modalităţilor de evaluare la demersul didactic propus	x		

NOTĂ:
Pentru a fi acceptat proiectul de programă trebuie să întrunească „DA" la punctele I şi II şi cel puţin 5 „DA"/ „DA cu recomandări" la punctul III.

Avizat
responsabil cerc pedagogic
prof. SUDITU SILVIA

Avizat
Inspector de specialitate,
Prof. IVAN CRISTINA

INSPECTORATUL ŞCOLAR JUDEŢEAN BUZĂU
GRĂDINIŢA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 18 BUZĂU
Str. Academiei (Str. Ciocârliei), nr. 1, Tel/fax +40 238 411 415
e-mail:gradinita18bz@gmail.comgpp18buzau@isjbuzau.ro
MINISTERUL EDUCAŢIEI

NR. 1081/ 25.09.2024

AVIZAT
DIRECTOR,
PROF. ŞOMOIAG LUCIA

PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPŢIONALĂ

SĂNĂTOŞI ŞI VOIOŞI

DOMENIUL OM ŞI SOCIETATE
EDUCAŢIE PENTRU SĂNĂTATE



prof. înv. preşcolar TEODORESCU DANIELA
GRUPA MICĂ "FLUTURAŞII"
G.P.P. NR.18 BUZĂU
AN ŞCOLAR 2024-2025

ARGUMENT

În contextul societății actuale, în care alimentația dezechilibrată, lipsa mișcării și igiena precară pot afecta încă de timpuriu sănătatea copiilor, este esențial să formăm, încă de la vârste fragede, comportamente sănătoase și durabile. Programul opțional „Sănătoși și voioși” are ca scop educarea copiilor de 3-4 ani în spiritul grijii față de propria sănătate, prin activități atractive, specifice vârstei, integrate într-un cadru ludic și afectiv.

Copiii vor fi familiarizați, în mod progresiv, cu obiceiuri de igienă personală, alimentație echilibrată și mișcare zilnică, aspecte esențiale pentru o dezvoltare armonioasă. Pe parcursul celor 36 de săptămâni, aceștia vor avea ocazia să experimenteze, să imite comportamente sănătoase și să-și formeze primele deprinderi de viață independentă, în ritmul propriu, încurajați de mediul educațional sigur și stimulant.

Activitățile din cadrul acestui opțional răspund nevoilor de dezvoltare globală ale copilului: dezvoltarea fizică (prin exerciții și jocuri motrice), dezvoltarea cognitivă (prin clasificări, observații, descoperiri), dezvoltarea socio-emoțională (prin jocuri de rol, activități de grup) și dezvoltarea limbajului (prin povești, poezii, cântece și conversații tematice). Accentul cade pe învățarea prin joc, experimentare și descoperire, însoțită de suport emoțional și încurajare constantă din partea cadrului didactic. Programul contribuie, de asemenea, la cultivarea unor valori precum responsabilitatea, autonomia, grija față de sine și față de ceilalți, cooperarea și respectul. Printr-o abordare integrată, copilul nu doar învață despre sănătate, ci o trăiește activ, devenind parte dintr-un stil de viață echilibrat.

Opţionalul ***“Sănătoși și voioși”*** se vrea a fi o modalitate de diseminare a informaţiilor la nivelul familiilor ai căror copii frecventează grădiniţa şi de punerea în practică a acestor informaţii, care la nivelul comunităţii pot salva vieţi, pot reduce semnificativ malnutriţia, pot ajuta la protejarea dezvoltării sănătoase a generaţiei următoare.

O preocupare permanentă a educatoarelor, în munca lor cu copiii, este formarea comportamentelor. Comportamente igienico-sanitare sunt exersate zilnic în rutinele programului instructiv-educativ, dar importanţa pe care o are sănătatea copilului în viaţa familiei necesită o munca organizată din partea cadrelor didactice, care să ducă la realizarea dezideratului ca nici un copil să nu părăsească grădiniţă fără să cunoască şi fără să practice deprinderi igienice corect însuşite, deprinderi de protejare a vieţii.

Copiii trebuie ajutaţi să-şi dezvolte capacitatea de adaptare rapidă şi activă la mediu, să-şi făurească o manieră raţională, igienică de activitate, de odihnă, de folosire a timpului liber. Copiii trebuie să fie învăţaţi treptat să cunoască, la nivelul lor de înţelegere, care este

valoarea regimului de viaţă ordonat, care este importanţa unor deprinderi igienice, alimentare, comportamentale, bine constituite, care sunt avantajele ritmului şi ale alternanţelor în activitatea de învăţare, care sunt efectele nocive şi consecinţele vieţii dezordonate. Copilul trebuie ferit de epuizare. Este necesar să i se ofere condiţii de odihnă şi momente de recreere şi joc.

Educaţia pentru sănătate este un drum sigur, prin care noţiunile ajung la copilul de vârsta preşcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viaţă cotidian.

DOMENIU DE DEZVOLTARE:

- **DEZVOLTAREA FIZICĂ, SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ**

SUBDOMENIU:

- ✓ SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ
- ✓ DEZVOLTAREA FIZICĂ

REPERE FUNDAMENTALE:

ASPECT SPECIFIC: PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI A NUTRIȚIEI

R1 - Copilul ar trebui să fie capabil să utilizeze o alimentație sănătoasă și variată;

ASPECT SPECIFIC:PROMOVAREA INGRIJIRII ȘI IGIENEI PERSONALE

R2 - Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze deprinderi de păstrare a sănătății și a igienei personale;

ASPECT SPECIFIC:PROMOVAREA PRACTICILOR PRIVIND SECURITATEA PERSONALĂ

R3-Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze conștientizarea și înțelegerea regulilor de igienă și securitate personalã;

R4-Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze abilități de auto-protecție față de obiecte și situații periculoase;

ASPECT SPECIFIC: MOTRICITATE GROSIERĂ

R5-Copilul ar trebui sa fie capabil să-și coordoneze mușchii mari ai corpului cu un scop al mișcării.

R6-Copilul ar trebui să fie capabil să participe la activități fizice variate.

ASPECT SPECIFIC:MOTRICITATE FINĂ

R7-Copilul ar trebui să fie capabil să utilizeze mainile și degetelele după scopuri diferite

ASPECT SPECIFIC:DEZVOLTARE SENZORIO-MOTORIE

R8-Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze utilizarea simțurilor(văzul, auzul, simțul tactil, mirosul etc.) în interacțiune cu mediul pentru a-și orienta mișcările.

INDICATORI:

- Numește unele calități ale alimentelor sănătoase, hrănitoare.
- Participă la pregătirea unor gustări sănătoase.
- Ajută la servirea mesei și își apreciază corect porția de mancare.
- Folosește servețelele pentru a-și șterge nasul și le aruncă după utilizare la coș.
- Merge la toaleta atunci cand trebuie.
- Își spală mainile și le șterge înainte de masă și după utilizarea toaletei, fără sprijinul adultului.
- Respectă regulile de igienă, comportare pe stradă, în transportul public și în alte locuri publice pentru a evita accidentele, situațiile periculoase.
- Explică rolul benefic sau dăunător al anumitor alimente pentru organismul uman.
- Nu acceptă jucării, bomboane, mâncare, bani etc. de la persoane adulte necunoscute
- Urcă și coboară scările ținand un obiect într-o mană sau în ambele maini.
- Se tarăște cu ușurință prin tuneluri, pe sub masă.
- Participă cu entuziasm în diverse activități fizice: alergare, cățărare, aruncări, rostogoliri, dans etc.
- Desfățoară spontan diverse activități fizice în momentele de tranziție, de trecere de la o activitate la alta, de la un spațiu la altul.
- Manipulează obiecte mici cu ușurință (mărgele etc.)
- Demonstrează conștientizarea simțurilor în diferite acțiuni (recunoaște obiecte ascunse prin pipăit fără să le vadă, execută mișcări la auzirea unor comenzi, recunoaște mirosuri.

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE:

- Implicarea copiilor în prepararea, pregătirea și servirea unei mese sănătoase.
- Oferirea zilnică a posibilității de a-și exersa deprinderile de igienă personală. Încurajarea copiilor care le respectă și amintirea constantă a importanței respectării lor.
- Folosirea unor povestiri pentru a discuta despre pericole și căi de acțiune în situații periculoase.

VALORI ŞI ATITUDINI:

- Promovarea unei vieţi sănătoase; respect faţă de mediu, faţă de sport
- Atitudine pozitivă faţă de elementele ce ajută la susţinerea unei vieţi sănătoase

SUGESTII METODOLOGICE:

Mijloace, modalităţi de realizare**:** convorbiri, joc de rol, joc senzorial, joc-exerciţiu imagini, fişe de muncă independentă, alimente, truse de doctor, de bucătărie, jetoane, obiecte de vestimentaţie, obiecte pentru igiena bucală, a mâinilor

RESURSE UMANE: preşcolari; medic de familie; medic pediatru, medic stomatolog; părinţi, bunici.

RESURSE MATERIALE: jocuri de masă, halate, bonete, trusă doctor; pliante informative pentru copii şi părinţi; jetoane; cd-uri, calculator, tv; cabinet medical, cabinet stomatologic; cărţi cu imagini; fişe, teste, culori; diplome, stimulente, şepci albe pentru copii; donaţii, sponsorizări.

MODALITĂŢI DE EVALUARE

Având în vedere că evaluarea este o componentă importantă a procesului de învăţământ (şi a oricărei situaţii de învăţare) vor fi utilizate cele mai variate, dar eficiente, modalităţi de evaluare.

Evaluare orală Dialoguri, povestiri, ghicitori, recitări, prezentarea părerii proprii în legătură cu un aspect, lecturi după imagini, observări şi descrieri, comparări şi evaluări, exemplificări

Evaluare scrisă: fişe de activitate individuală

Evaluare practică: expoziţii tematice, colectare de deşeuri, îngrijirea unei suprafeţe din curtea grădiniţei, dramatizări, jocuri de rol, de mişcare, concursuri, vizionare de filme

BIBLIOGRAFIE

- Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani
- Preda Viorica, „Carte de bună purtare“, Ed. Didactica
- Alice Nichita, Mihaela Mitroi, „Educaţie pentru sănătate“, Ed. Aramis

- „ Învăţ, mă îngrijesc, sunt sănătos“, Ed. GamaMarcela, Peneş „Igiena personală”, Ed. Ana, Bucureşti, 2004
- Codul bunelor maniere „Cei şapte ani de acasă”, Ed. Coresi, Bucureşti
- Siminica Şova „Activităţi opţionale în grădiniţă” Ed. ASS
- „ Cum să fiu politicos” şi „Cum să fiu sănătos” de Constanţa Cucinic

PLANIFICARE ACTIVITĂȚI

Nr. Crt.	DATA	TEMA ACTIVITĂȚII	OBIECTIVE OPERAȚIONALE	METODE ȘI MIJLOACE DE REALIZARE
		MODUL I		
1.	25.09.2024	***Rățușca curată***- povestea educatoarei	• să respecte regulile de igienă a jucăriilor	conversaţia demonstraţia exerciţiul
2.	02.10.2024	***Alimentație sănătoasă***-lectură după imagini	• să respecte un program zilnic sănătos (fizic şi psihic)	conversaţia euristică problematizarea învăţarea prin descoperire
3.	09.10.2024	***Ghici ghicitoarea mea***	• să răspundă la ghicitori	explicaţia conversaţia exerciţiul
4.	16.10.2024	***Cum servim masa?***- joc de rol	• să respecte normele de igienă la servirea mesei	explicaţia conversaţia exerciţiul
5.	23.10.2024	***Meniul meu sănătos*** -colaj	• să recunoască alimentele sănătoase	conversaţia explicaţia problematizarea exerciţiul
		MODUL II		
6.	06.11.2024	***Noi suntem copii cuminţi!***	• să identifice în cantec normele de igienă personală şi colectivă	conversaţia exerciţiul
7.	13.11.2024	***Prietenii curăţeniei***-	• să recunoască norme de igienă personală	exerciţiul conversaţia

		realizarea unei truse de igienă din carton și imagini decupate		problematizarea
8.	20.11.2024	***Alimente naturale bogate în vitamine*** – joc senzorial - degustare de fructe-legume	• să numească alimente ce conţin vitamine necesare organismului	observaţia învăţarea prin descoperire conversaţia euristică
9.	27.11.2024	***Alege ce mănânci!***-joc de rol, cumpărăm doar alimente sănătoase	• Să constientizeze importanța vitaminelor în organism	exerciţiul problematizarea conversaţia
10.	04.12.2024	***Mainile curate***- cum ne apărăm sănătatea?	• să identifice obiectele necesare igienei proprii	conversaţia euristică problematizarea
11.	11.12.2024	***La stomatolog*** - vizită la cabinetul stomatologic	• să pună în practică reguli de igienă individuală	exerciţiul conversaţia
12.	18.12.2024	***Batistuţa***- observare	• să aplice normele de igienă personală	exerciţiul conversaţia explicaţia
		MODUL III		
13.	08.01.2025	***Copil curat, copil sănătos*** -lectură după imagini	• să conștientizeze importanța igienei în sănătatea proprie	conversaţia euristică problematizarea
14.	15.01.2025	***De-a doctorul*** – joc de rol	• să identifice obiectele necesare igienei şi a instrumentelor medicale	exerciţiul conversaţia

15.	22.01.2025	***Fructele vesele*** - convorbire	• să cunoască norme de igienă a consumării fructelor	Exerciţiul conversaţia problematizarea
16.	29.01.2025	***Aşa da, aşa nu*** -joc didactic	• să pună în practică reguli de igienă individuală	problematizarea exerciţiul conversaţia
17.	05.02.2025	***Cum mă îngrijesc? Ce face fetiţa, ce face băieţelul?***	• să cunoască norme de protejare a organismului de microbi	conversaţia euristică problematizarea explicaţia
18.	12.02.2025	***Sănătatea, bunul cel mai de preţ*** – povestea educatoarei	• să aplice norme de igienă proprie	expunerea narativă conversaţia problematizarea
		MODUL IV		
19.	26.02.2025	***Dinţii sănătoşi***- activitate practică- periaj demonstrativ pe machetă de dinți	• să cunoască reguli de de igienă a cavităţii bucale	expunerea narativă conversaţia problematizarea
20.	05.03.2025	***Maricica*** - poveste după imagini	• să recunoască obiectele de igienă personală	povestire
21.	12.03.202	***Ce e bine, ce e rău ?***- joc didactic	• să facă diferența între ce este bine și ce este rău pentru sănătate	problematizarea conversaţia exerciţiul
22.	19.03.2025	***Singur merg la doctor*** – poveste creată	• să conștientizeze importanța consultului medical	expunerea narativă conversaţia problematizarea

23.	26.03.2025	***Reguli pentru o viaţă sănătoasă***	• să deseneze pe asfalt alimente sănătoase	explicaţia conversaţia problematizarea
24.	02.04.2025	***Sănătatea şi plantele medicinale*** – observare	• să recunoască plante medicinale	expunerea narativă conversaţia problematizarea
25	16.04.2025	***La cabinetul medical*** -vizită la cabinetul medical	• să poarte discuții cu asistenta, doctorul de la cabinetul medical	explicaţia conversaţia învăţarea prin descoperire
26.	30.04.2025	***Periem hăinuţele de praf***- activitate practic gospodărească	• să aplice reguli de păstrare a hăinuțelor	exerciţiul conversaţia explicaţia
		MODUL V		
27.	07.05.2025	***Fetiţa cu fundiţe roşii Cella Aldea*** -lectura educatoarei	• să-și însușească norme specifice asigurării igienei individuale	expunerea narativă conversaţia
28.	21.05.2025	***Eu şi prietenii mei***	• să deseneze pe asfalt obiecte de uz personal	conversaţia euristică problematizarea explicaţia
29.	28.05.2025	***„De unde vin fructeleşi legumele?”*** - povestecreată de copii.	• sărealizezemicipovestiridupăimaginiutilizând un limbajadecvat, corect din punct de vederegramatical.	dramatizare
30.	04.05.2025	***„Ghicidepreceeste vorba?”*** -	• sărăspundă la ghicitori	Ghicitori

		ghicitori		

Unitatea de învăţământ G.P.P. Nr. 18 Buzău

Nr. 1037/ 19.09.2024

FIŞĂ DE AVIZARE
A PROIECTULUI DE PROGRAMĂ PENTRU OPŢIONAL

Instituţia de învăţământ: **Grădinița cu Program Prelungit Nr. 18 Buzău**
Denumirea opţionalului: **„CRESC FRUMOS ȘI SĂNĂTOS”**
Tipul: **DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE**, Educaţie pentru sănătate
Nivel/Grupa/Clasa: **Grupa Mică "Piticii"**
Durata: **un an şcolar 2024-2025**
Număr de ore/săptămână: **1 activitate/ săptămână**
Profesor învăţământ preşcolar: **IORDACHE MARIANA/ ADAM BIANCA-ŞTEFANIA**
Abilitatea pentru susţinerea cursului: .....
CRITERII ŞI INDICATORI DE EVALUARE

	DA	NU	DA, cu recomandarea
I. Respectarea structurii standard a programei			
Argument	x		
Domeniu de dezvoltare (Fost obiectiv cadru)	x		
Reper (Fost obiectiv de referinţă)	x		
Planificarea activităţilor de învăţare (cel puţin una pentru fiecare obiectiv, cu specificarea datei)	x		
Indicatori (Foste conţinuturi)	x		
Modalităţi de evaluare	x		
II. Existenţa unei bibliografii	x		
III. Elemente de calitate			
Respectarea particularităţilor de vârstă ale copiilor	x		
Concordanţă cu etosul grădiniţei, cu interesele copiilor şi cu nevoile comunităţii	x		
Conţinutul argumentului	x		
* oportunitatea opţionalului	x		
* realismul în raport cu resursele disponibile	x		
Corelarea obiectivelor cu unităţile de conţinut (competenţe de integrare, transfer, în cazul unui opţional integrat)	x		
Adecvarea modalităţilor de evaluare la demersul didactic propus	x		

NOTĂ:Pentru a fi acceptat proiectul de programă trebuie să întrunească „DA” la punctele I şi II şi cel puţin 5 „DA”/ „DA cu recomandări” la punctul III.

Avizul
responsabilului cerc pedagogic,
Prof. Suditu Silvia

Avizul
Inspectorului de specialitate,
Prof. Ivan Cristina

INSPECTORATUL ŞCOLAR JUDEŢEAN BUZĂU
GRĂDINIŢA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 18 BUZĂU
Cart. Broşteni, Str. Academiei, nr. 1, Tel/fax +40 238 411 415
Site: https://gpp18bz.roe-mail:gradinita18bz@gmail.com

NR. ÎNREG. 1037/ 19.09.2024

AVIZAT
DIRECTOR,
PROF. ŞOMOIAG LUCIA

PROGRAMA PENTRU ACTIVITATE OPŢIONALĂ

„CRESC FRUMOS ŞI SĂNĂTOS!”

DOMENIUL OM SI SOCIETATE
EDUCAŢIE PENTRU SĂNĂTATE



CADRE DIDACTICE:
PROF.INV.PRESC. IORDACHE MARIANA
PROF.INV.PRESC. ADAM BIANCA-ŞTEFANIA
GRUPA MICĂ “PITICII”
G.P.P. NR.18 BUZAU
AN SCOLAR 2024-2025

ARGUMENT

Menţinerea şi întărirea sănătăţii, în condiţiile prezente de poluare şi stres ale lumii întregi constituie factorul de bază pentru ca omul să poată participa eficient şi activ la viaţa socială.

Cuvântul **„sănătate”**, care evocă o stare atât de preţioasă fiecăruia, apare frecvent în vorbirea curentă, nelipsind aproape niciodată cu ocazia urărilor de bine.

A învăţa copilul, de la cea mai fragedă vârstă să fie îngrijit, să respecte regulile de igienă personală, să se obişnuiască cu un regim raţional de alimentaţie, înseamnă a pune bazele trainice formării comportamentului igienic. Lipsa deprinderilor igienice creează dificultăţi în respectarea regimului din grădiniţă, îngreunează activitatea educatoarei, diminuează calitatea procesului de învăţământ.

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, sănătatea individului este definită drept “o stare de bine fizică, mentală şi socială şi nu doar absenţa bolii sau infirmităţii”.

Educaţia pentru sănătate încă de la vârsta preşcolară, reprezintă una din principalele căi de promovare a cunoştinţelor corecte privind diferite aspecte ale sănătăţii şi totodată de formare a atitudinilor şi deprinderilor indispensabile unui comportament responsabil şi sănătos.

Opţionalul ***“CRESC FRUMOS ŞI SĂNĂTOS”*** se vrea a fi o modalitate de diseminare a informaţiilor la nivelul familiilor ai căror copii frecventează grădiniţa şi de punerea în practică a acestor informaţii, care la nivelul comunităţii pot salva vieţi, pot reduce semnificativ malnutriţia, pot ajuta la protejarea dezvoltării sănătoase a generaţiei următoare.

O preocupare permanentă a educatoarelor, în munca lor cu copiii, este formarea comportamentelor. Comportamente igienico-sanitare sunt exersate zilnic în rutinele programului instructiv-educativ, dar importanţa pe care o are sănătatea copilului în viaţa familiei necesită o munca organizată din partea cadrelor didactice, care să ducă la realizarea deziderатului ca nici un copil să nu părăsească grădiniţă fără să cunoască şi fără să practice deprinderi igienice corect însuşite, deprinderi de protejare a vieţii.

Copiii trebuie ajutaţi să-şi dezvolte capacitatea de adaptare rapidă şi activă la mediu, să-şi făurească o manieră raţională, igienică de activitate, de odihnă, de folosire a timpului liber. Copiii trebuie să fie învăţaţi treptat să cunoască, la nivelul lor de înţelegere, care este

valoarea regimului de viaţă ordonat, care este importanţa unor deprinderi igienice, alimentare, comportamentale, bine constituite, care sunt avantajele ritmului şi ale alternanţelor în activitatea de învăţare, care sunt efectele nocive şi consecinţele vieţii dezordonate. Copilul trebuie ferit de epuizare. Este necesar să i se ofere condiţii de odihnă şi momente de recreere şi joc.

Educaţia pentru sănătate este un drum sigur, prin care noţiunile ajung la copilul de vârsta preşcolară ca reguli sau norme ce vor pătrunde adânc în modul de viaţă cotidian.

DOMENIUL DE DEZVOLTARE:

- **DEZVOLTAREA FIZICĂ, SANATATEA SI IGIENA PERSONALA**

SUBDOMENIU:

- ✓ SĂNĂTATEA ȘI IGIENA PERSONALĂ
- ✓ DEZVOLTAREA FIZICĂ

REPERE FUNDAMENTALE:

ASPECT SPECIFIC: PROMOVAREA SANATATII SI A NUTRITIEI

R1 - Copilul ar trebui să fie capabil să utilizeze o alimentație sănătoasă și variată;

ASPECT SPECIFIC:PROMOVAREA INGRIJIRII SI IGIENEI PERSONALE

R2 - Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze deprinderi de păstrare a sănătății și a igienei personale;

ASPECT SPECIFIC:PROMOVAREA PRACTICILOR PRIVIND SECURITATEA PERSONALA

R3-Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze conștientizarea și înțelegerea regulilor de igienă și securitate personalã;

R4-Copilul ar trebui să fie capabil să demonstreze abilități de auto-protecție față de obiecte și situații periculoase;

ASPECT SPECIFIC: MOTRICITATE GROSIERA

R5-Copilul ar trebui sa fie capabil sa-si coordoneze muschii mari ai corpului cu un scop al miscarii.

R6-Copilul ar trebui sa fie capabil sa participe la activitati fizice variate.

ASPECT SPECIFIC:MOTRICITATE FINA

R7-Copilul ar trebui sa fie capabil sa utilizeze mainile si degetelele dupa scoputi diferite

ASPECT SPECIFIC:DEZVOLTARE SENZORIO-MOTORIE

R8-Copilul ar trebui sa fie capabil sa demonstreze utilizarea simturilor(vazul, auzul,simtul tactil,mirosul etc.) in interactiune cu mediul pentru a-si orienta miscarile.

INDICATORI:

- ✓ Numește unele calități ale alimentelor sănătoase, hrănitoare.
- ✓ Participă la pregătirea unor gustări sănătoase.
- ✓ Ajuta la servirea mesei si isi apreciaza corect portia de mancare.
- ✓ Foloseste servetelele pentru a-si sterge nasul si le arunca dupa utilizare la cos.
- ✓ Merge la toaleta atunci cand trebuie.
- ✓ Isi spala mainile si le sterge inainte de masa si dupa utilizarea toaletei, fara sprijinul adultului.
- ✓ Respectă regulile de igienă, comportare pe stradă, în transportul public și în alte locuri publice pentru a evita accidentele, situațiile periculoase.
- ✓ Explică rolul benefic sau dăunător al anumitor alimente pentru organismul uman.
- ✓ Nu acceptă jucării, bomboane, mâncare, bani etc. de la persoane adulte necunoscute
- ✓ Urca si coboara scarile tinand un obiect intr-o mana sau in ambele maini.
- ✓ Se taraste cu usurinta prin tuneluri, pe sub masa.
- ✓ Participa cu entuziasm in diverse activitati fizice: alergare, catarare, aruncari, rostogoliri, dans etc.
- ✓ Desfasoara spontan diverse activitati fizice in momentele de tranzitie, de trecere de la o activitate la alta, de la un spatiu la altul.
- ✓ Manipuleaza obiecte mici cu usurinta (margele etc.)
- ✓ Demonstrează conștientizarea simțurilor în diferite acțiuni (recunoaște obiecte ascunse prin pipăit fără să le vadă, execută mișcări la auzirea unor comenzi, recunoaște mirosuri.

ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE:

- ✓ Implicarea copiilor în prepararea, pregătirea și servirea unei mese sănătoase.
- ✓ Oferirea zilnică a posibilității de a-și exersa deprinderile de igienă personală. Încurajarea copiilor care le respectă și amintirea constantă a importanței respectării lor.
- ✓ Folosirea unor povestiri pentru a discuta despre pericole și căi de acțiune în situații periculoase.

VALORI ŞI ATITUDINI:

- ✓ Promovarea unei vieţi sănătoase; respect faţă de mediu, faţă de sport
- ✓ Atitudine pozitivă faţă de elementele ce ajută la susţinerea unei vieţi sănătoase

SUGESTII METODOLOGICE:

Mijloace, modalităţi de realizare**:** convorbiri, joc de rol, joc senzorial, joc-exerciţiu imagini, fişe de muncă independentă, alimente, truse de doctor, de bucătărie, jetoane, obiecte de vestimentaţie, obiecte pentru igiena bucală, a mâinilor

RESURSE UMANE

- ✓ preşcolari;
- ✓ medic de familie;
- ✓ medic pediatru, medic stomatolog;
- ✓ părinţi, bunici.

RESURSE MATERIALE:

- ✓ jocuri de masă, halate, bonete, trusă doctor;
- ✓ pliante informative pentru copii şi părinţi;
- ✓ jetoane;
- ✓ cd-uri, calculator, tv;
- ✓ cabinet medical, cabinet stomatologic;
- ✓ cărţi cu imagini;
- ✓ fişe, teste, culori;
- ✓ diplome, stimulente, şepci albe pentru copii;
- ✓ donaţii, sponsorizări

MODALITĂŢI DE EVALUARE

Având în vedere că evaluarea este o componentă importantă a procesului de învăţământ (şi a oricărei situaţii de învăţare) vor fi utilizate cele mai variate, dar eficiente, modalităţi de evaluare:

Evaluare orală

- Dialoguri
- Povestiri
- Ghicitori
- Recitări
- Prezentarea părerii proprii în legătură cu un aspect
- Lecturi după imagini
- Simulări
- Redactări de texte orale scurte
- Observări şi descrieri
- Comparări şi evaluări

- Exemplificări

Evaluare scrisă

- fişe de activitate individuală

Evaluare practică

- Expoziţii tematice
- Colectare de deşeuri
- Îngrijirea unei suprafeţe din curtea grădiniţei
- Dramatizări
- Jocuri de rol, de mişcare,
- Concursuri
- Vizionare de filme

BIBLIOGRAFIE

- Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani
- Preda Viorica, ,,Carte de bună purtare“, Ed. Didactica
- Alice Nichita, Mihaela Mitroi, ,,Educaţie pentru sănătate“, Ed. Aramis
- ,, Învăţ, mă îngrijesc, sunt sănătos“, Ed. GamaMarcela, Peneş ,,Igiena personală”, Ed. Ana, Bucureşti, 2004
- Codul bunelor maniere ,,Cei şapte ani de acasă”, Ed. Coresi, Bucureşti
- Siminica Şova ,,Activităţi opţionale în grădiniţă” Ed. ASS
- ,, Cum să fiu politicos” şi ,,Cum să fiu sănătos” de Constanţa Cucinic

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚI

Nr. Crt.	DATA	TEMA ACTIVITĂȚII	OBIECTIVE OPERAȚIONALE	METODE ȘI MIJLOACE DE REALIZARE
MODUL I				
1.	18.09.2024	***Jucăriile curate***	• să respecte regulile de igienă a jucăriilor	conversaţia demonstraţia exerciţiul
2.	25.09.2024	***Minte sănătoasă în corp sănătos***	• sa respecte un program zilnic sănătos (fizic şi psihic)	conversaţia euristică problematizarea învăţarea prin descoperire
3.	02.10.2024	***Ghici ghicitoarea mea***	• sa raspunda la ghicitori	explicaţia conversaţia exerciţiul
4.	09.10.2024	***Cum servim masa?***	• sa respecte normele de igienă la servirea mesei	explicaţia conversaţia exerciţiul
5.	16.10.2024	***Alege ce-i sănătos!***	• sa recunoasca alimentele sanatoase	conversaţia explicaţia problematizarea exerciţiul
6.	23.10.2024	***Noi suntem copii cuminţi!***	• sa identifice in cantec normele de igienă personală şi colectivă	conversaţia exerciţiul
MODUL II				
7.	06.11.2024	***Prietenii curăţeniei***	• sa recunoasca norme de igienă personală	exerciţiul conversaţia problematizarea
8.	13.11.2024	***Alimente naturale bogate în vitamine***	• sa numeasca alimente ce conţin vitamine necesare organismului	observaţia învăţarea prin

				descoperire conversaţia euristică
9.	20.11.2024	***Alege ce mănânci!***	• sa constientizeze importanta vitaminelor in organism	exerciţiul problematizarea conversaţia
10.	27.11.2024	***Copil curat, copil sănătos***	• sa constientizeze importanţa igienei în sănătatea proprie	conversaţia euristică problematizarea
11.	04.12.2024	***Ghetuţa murdară***	• sa aplice reguli de igienă a încălţămintei	conversaţia exerciţiul
12.	18.12.2024	***Batistuţa***	• sa aplice normele de igienă personală	exerciţiul conversaţia explicaţia
# MODUL III				
13.	08.01.2025	***De-a doctorul***	• sa identifice obiectele necesare igienei şi a instrumentelor medicale	exerciţiul conversaţia
14.	15.01.2025	***Fructele***	• sa cunoasca norme de igienă a consumării fructelor	Exerciţiul conversaţia problematizarea
15.	22.01.2025	***Aşa da, aşa nu***	• sa puna în practică reguli de igienă individuală	problematizarea exerciţiul conversaţia
16.	29.01.2025	***Cum mă îngrijesc? Ce face fetiţa, ce face băieţelul?***	• sa cunoasca norme de protejare a organismului de microbi	conversaţia euristică problematizarea explicaţia
17.	05.02.2025	***Sănătatea, bunul cel mai de preţ***	• sa aplice norme de igienă proprie	expunerea narativă conversaţia problematizarea
18.	12.02.2025	***Dinţii sănătoşi***	• sa cunoasca reguli de de igienă a	expunerea narativă

		mai de preţ		conversaţia problematizarea
18.	12.02.2025	***Dinţii sănătoşi***	• sa cunoasca reguli de de igienă a cavităţii bucale	expunerea narativă conversaţia problematizarea
			MODUL IV	
19.	26.02.2025	***Maricica***	• sa recunoasca obiectele de igiena personala	povestire
20.	05.03.2025	***Ce e bine, ce e rău ?***	• sa faca diferenta intre ce este bine si ce este rau pentru sanatate	problematizarea conversaţia exerciţiul
21.	12.03.2025	***Singur merg la doctor***	• sa constientizeze importanta consultului medical	expunerea narativă conversaţia problematizarea
22.	19.03.2025	***Reguli pentru o viaţă sănătoasă***	• sa deseneze pe asfalt alimente sanatoase	explicaţia conversaţia problematizarea
23.	26.03.2025	***Sănătatea şi plantele medicinale***	• sa recunoasca plante medicinale	expunerea narativă conversaţia problematizarea
24.	02.04.2025	***La cabinetul medical***	• sa poarte discutii cu asistenta, doctorul de la cabinetul medical	explicaţia conversaţia învăţarea prin descoperire
25.	16.04.2025	***De-a salvarea***	• sa utilizeze trusa de prim-ajutor(jucarie)	exerciţiul învăţarea prin descoperire
			MODUL V	
26.	30.04.2025	***Uite cum sunt***	• sa identice hăinuţele potrivite sezonului	

		imbracat!	conversaţia	explicaţia exerciţiul	demonstraţia
27.	07.05.2025	***Periem hăinuţele de praf***	• sa aplice reguli de pastrare a hainutelor		exerciţiul conversatia explicaţia
28.	14.05.2025	***Fetiţa cu fundiţe roşii Cella Aldea***	• sa-si insuseasca norme specifice asigurării igienei individuale		expunerea narativă conversaţia
29.	21.05.2025	***Eu şi prietenii mei***	• sa deseneze pe asfalt obiecte de uz personal		conversatia euristică problematizarea explicaţia
30.	04.06.2025	***Cum ne apărăm sănătatea?***	• sa identifice obiectele necesare igienei proprii		conversaţia euristică problematizarea

FIŞĂ DE AVIZARE
A PROIECTULUI DE PROGRAMĂ PENTRU OPŢIONAL

Instituţia de învăţământ: **Grădinița cu Program Prelungit Nr. 18 Buzău**
Denumirea opţionalului: **„Noi înșine”**
Tipul: Dezvoltarea abilităţilor personale
Nivel/Grupa/Clasa: I – grupa mică
Durata: **un an școlar 2024-2025**
Număr de ore/săptămână: **1 activitate/ săptămână**
Profesori învăţământ preşcolar: Negraru Anișoara/ Zăvoianu Iuliana
Abilitatea pentru susţinerea cursului: .....

CRITERII ŞI INDICATORI DE EVALUARE

	DA	NU	DA, cu recomandarea
I. Respectarea structurii standard a programei	x		
Argument	x		
Domenii de dezvoltare (Fost obiectiv cadru)	x		
Reper (Fost obiectiv de referinţă)	x		
Planificarea activităţilor de învăţare (cel puţin una pentru fiecare obiectiv, cu specificarea datei)	x		
Indicatori (Foste conţinuturi)	x		
Modalităţi de evaluare	x		
II. Existența unei bibliografii	x		
III. Elemente de calitate			
Respectarea particularităţilor de vârstă ale copiilor	x		
Concordanţă cu etosul grădiniţei, cu interesele copiilor şi cu nevoile comunităţii	x		
Conţinutul argumentului	x		
* oportunitatea opţionalului	x		
* realismul în raport cu resursele disponibile	x		
Corelarea obiectivelor cu unităţile de conţinut (competenţe de integrare, transfer, în cazul unui opţional integrat)	x		
Adecvarea modalităţilor de evaluare la demersul didactic propus	x		

NOTĂ:Pentru a fi acceptat proiectul de programă trebuie să întrunească „DA” la punctele I şi II şi cel puţin 5 „DA”/ „DA cu recomandări” la punctul III.

Avizul
responsabilului cerc pedagogic,
Prof. Suditu Silvia

Avizul
Inspectorului de specialitate,
Prof. Ivan Cristina

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN BUZĂU
GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 18 BUZĂU
Cart. Broșteni, Str. Academiei, nr. 1, Tel/fax +40 238 411 415
Site: https://gpp18bz.ro e-mail:gradinita18bz@gmail.com

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Nr. înreg. 1029/18.09.2024

Avizat,
Director, Prof. Șomoiag Lucia

PROIECT PROGRAMA PENTRU OPTIONAL

„NOI ÎNȘINE”

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR PERSONALE



Cadre didactice: Prof. înv. preşc. Negraru Anişoara
Prof. înv. preşc. Zăvoianu Iuliana

Grupa mică „Spiridușii”

G.P.P. Nr. 18 Buzău

An școlar 2024-2025

ARGUMENT

Abilitateauneipersoane de a se adapta cerinţelorvieţiişi de a face faţăsituaţiilorproblematicedepinde de funcţionareaintegratăaabilităţilor sale emoţionale, sociale şiintelectuale. Spredeosebire de abilităţileintelectuale care pot fi îmbunătăţiteîntr-o mai micămăsură, având o componentăgeneticădestul de puternică, abilităţileemoţionaleşi sociale pot fi îmbunătăţitesemnificativ, întrucâtsuntputernicmodelate de influenţeleprovenitedinmediu, acestlucrufacilitândintervenţiaînvedereadezvoltăriişioptimizăriicompetenţeloremoţionaleşi sociale.

Perioadapreşcolară este perioadacea mai potrivităpentrudezvoltareaşioptimizareacompetenţeloremoţionaleşi sociale, avândînvederefaptulcăaceastăperioadă se caracterizeazăprinachiziţiifundamentaleîn plan emoţional, social şicognitiv, de un rol vital înadaptarea la mediulscolarşiulterioresenţialeînviaţaadultă.

Relaţiadintreceledouăcompetenţe este şi mai evidentăînperioadapreşcolarăcândlegareaprieteniilordepindeîn mare măsură de capacitateacopilului de a recunoaşteşi de a reacţionaadecvatla emoţiilepropriişialecelorlalţi.

De ce dezvoltămcompetenţaemoţională?

Permitecopiilorsăachiziţionezeprerechizitelenecesareconştientizăriitrăiriloremoţionaleproprii.

Ajutăcopiiisădobândeascăstrategiiadecvate de reglareemoţionalăşi ulterior de relaţionareoptimă cu ceilalţi.

Înconsecinţă, competenţeleemoţionale se dezvoltăîn mare măsurăprinpracticile de socializareutilizate de cătrepărinţişieducatoare(discuţiidespreemoţii, atitudineafaţă de conflicte, exprimarea / inhibareamanifestăriloremoţionale etc.) Mai mult, competenţeleemoţionaleinfluenţează dezvoltareacompetenţelorsociale, deoareceînlipsaacestora nu s-arputeavorbi de iniţiereaşimenţinerearelaţiilor cu ceilalţi. De exemplu, empatiareprezintăsubstratuldezvoltăriiabilităţilor de cooperare, de oferire de ajutorsau de împărţire a jucăriilor, comportamentenecesarepentruintegrareaîngrup.

DOMENIU DE DEZVOLTARE:

B. Dezvoltare socio-emotională

B.1.Subdomeniul: Dezvoltare socială

B.2. Subdomeniul: Dezvoltare emoțională

ASPECTE ȘI REPERE FUNDAMENTALE:

- B.1.1. Aspect specific: Abilități de interacțiune cu adulții;

R1.Copilul ar trebui să fie capabil să manifeste încredere în adulții cunoscuți și să interacționeze cu aceștia;

- B.1.2 Aspect specific: Abilități de interacțiune cu copii de vârstă apropiată;

R3.Copilul ar trebui să fie capabil să interacționeze pozitiv cu copii de vârsta apropiată;

- B.1.3. Aspect specific: Acceptarea și respectarea diversității;

R4.Copilul ar trebui să fie capabil să recunoască, să aprecieze și să respecte asemănările și deosebirile dintre oameni;

- B.1.4. Aspect specific: Dezvoltarea comportamentului pro-social;

R5.Copilul ar trebui să fie capabil să perceapă regulile și efectele acestora;

R6.Copilul ar trebui să fie capabil să își asume responsabilități, să negocieze și să participe la luarea deciziilor;

R7.Copilul ar trebui să fie capabil să manifeste empatie față de celelalte persoane;

- B.2.2. Aspect specific: Dezvoltarea conceptului de sine;

R9. Copilul ar trebui să fie capabil să își regleze trăirile emoționale;

B.2.3. Aspect specific: Dezvoltarea expresivității emoționale;

R10. Copilul ar trebui să fie capabil să recunoască și să exprime adecvat o varietate de emoții;

INDICATORI

- Își exprimă afecțiunea față de adulții cu care este obișnuit;
- Spune numele fraților și surorilor și îi apelează;
- Răspunde la formule de salut folosite de adulți;
- Își exprimă sentimentele față de anumiți adulți;
- Ajută adultul în anumite sarcini;
- Din când în când face lucruri pentru a fi pe placul adulților;

- Adresează frecvent întrebări adulților pentru a obține informații;
- Semnalează adulților situații problemă simple (un copil s-a lovit sau are nevoie de ajutor, se aud zgomote suspecte etc);
- Inițiază o activitate împreună cu un alt copil;
- Se împrietenește și își menține prietenia cu cel puțin un copil;
- Rămâne cu grupul și nu merge cu persoane necunoscute;
- Se joacă împreună cu copii diferiți din punct de vedere al genului, limbii vorbite, etniei sau cu CES sub îndrumarea adulților;
- Se conformează deciziilor de grup;
- Cooperează, face schimb de obiecte în joc;
- Recunoaște comportamentul pozitiv al altor copii;
- Folosește jocul pentru a explora, exersa și înțelege rolurile sociale;
- Anticipează ce urmează în programul zilnic, dacă există un program clar și respectat;
- Este capabil să se angajeze într-un joc simbolic (pretinde că face cevasau estealtcineva etc.);
- Identifică asemănări și deosebiri între persoane după diferite criterii;
- Utilizează diverse strategii simple pentru a participa la un joc (tărguială, schimb);
- Negociază cu alți copii rezolvarea unei probleme, cu ajutorul adultului;
- Arată empatie față de suferința fizică sau emoțională a celor lați copii;
- Exprimă sentimente și emoții față de personaje din povești;
- Face referire la dorințele și gândurile celor lalți când interpretează comportamentul lor;
- Răspunde la emoții prin joc de rol;
- Asociază emoțiile cu cuvinte și expresii faciale;

RESURSE UMANE:

- Preșcolari;
- Părinți;

RESURSE MATERIALE:

- Jocuri de masă;
- Seturi pentru jocuri de rol;
- Cărți cu imagini;
- Poezii;
- Jocuri educationale

- PC
- DVD-uri

MODALITĂŢI DE EVALUARE:

- Joc de rol
- Observatii asupra comportamentelor copiilor in activitatile zilnice
- Povestiri
- Conversatii
- Lucrari ale copiilor

BIBLIOGRAFIE:

- Ştefan A. Catrinel & Kallay Eva - "*Dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale la preşcolari",* editura ASCR, Cluj Napoca, 2007
- Vernon, A. - *"Dezvoltarea inteligenţei emoţionale prin educaţie raţional - emotivă şi comportamentală",* editura ASCR, Cluj Napoca, 2006
- Waters, V. - *" Poveşti raţionale pentru copii",* Editura ASCR, Cluj Napoca, 2003
- Platforma educațională Twinkle

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

MODUL I

Nr. crt.	Data	Obiectiveoperationale	Temaactivitatii	Metodesimijloace de realizare
1.	26.09 2024	-să -șispunănumeleșiprenumele;	"Spune cum techeamă"	Discuții de grup
2.	3.10 2024	-să identifice emoţiile trăite;	"Cum tesimtiastăzi"	Discuții de grup
3.	10.10. 2024	- să descopere reguli ce trebuie respectate în timpul mesei;	„Servim masa"	Discuții de grup Joc de rol
4.	17.10. 2024	-să folosească cuvinte precum „mulțumesc", „te rog" etc.	„Cuvinte fermecate"	Discuții de grup

5.	24.10. 2024	- să sorteze jucăriile la centrele tematice;	„Suntem harnici – ordine la jucării”	Activitate practic gospodarească

MODUL II

6.	7.11. 2024	-să continue propozițiile cu început dat;	„Sentimentele mele”	Joc - exercițiu
7.	14.11. 2024	-să identifice emoțiile în anumite situații;	„Cu toții avem emoții”	Discuții de grup, prezentare PPT
8.	21.11. 2024	- să exprime în cuvinte emoția observată;	„Roata emoțiilor”	Joc didactic
9.	28.11. 2024	-să identifice emoțiile constructive, pozitive;	„Vreau să stau și eu aici!”	Lectura educatoarei
10.	5.12. 2024	- să identifice regulile de bună purtare cu animalele;	„Prietenul meu necuvântător”	Discuții de grup
11.	12.12. 2024	- să identifice emoțiile intalnite in poezia audiata;	„Cățelușul schiop” – de Elena Farago	Povestea educatoarei
12.	19.12. 2024	-să ofere mici atenții colegilor de grupă;	„Fii darnic”	Activitate de grup

MODUL III

13.	9.01 2025	- să coopereze în realizarea unei lucrări colective;	„Împreună reușim”	Lucrare colectivă
14.	16.01 2025	-să identifice morala poveștii ;	„Cel mai prețios bagaj”	Povestea educatoarei
15.	23.01 2025	- să manifeste toleranță pentru copiii cu dizabilități;	„Scrisoare pentru prietenul meu”	Desen

16.	30.01 2025	-să-și identifice colegii de grupă;	,,Cine s-a ascuns?”	Joc de atenție
17.	6.02. 2025	-să se familiarizeze cu valori precum toleranță, respect, grijă și curaj;	,,Cantecul ursulețului prietenos,,	Audiție cantec
18.	13.02. 2025	-să identifice emoțiile;	,,Detectivul de emoții”	Joc interactiv

MODUL IV

19.	27.02. 2025	- să identifice tipurile de senzații simțite;	„Călătorie cu surprize”	Joc senzorial
20.	6.03. 2025	-să audieze povestea reținând mesajul educativ;	,,Inimioare, inimioare” de Sarina Cassvan	Lectura educatoarei
21.	13.03. 2025	- să recunoască activitatea mimată;	„Tu știi ce fac?”	Joc de mima
22.	20.03 2025	- să identifice importanţa faptelor bune;	„Nimănui să nu-i faci rău”	Audiție poveste
23.	27.03. 2025	-să colaboreze cu copii de aceeași varstă;	,,Sunetele prieteniei”	Joc distractiv
24.	03.04 2025	-să găsească soluții la situații neplăcute;	,,Doi copii și un balon”	Joc în perechi
26.	17.04 2025	-să identifice emoții	,,Detectivul de emoții”	Joc educațional

MODUL V

27.	8.05. 2025	- să dezvolte relații de prietenie cu ceailalți copii;	„Castelul Lego”	Joc de masă
28.	15.05. 2025	-să numească sentimentele pozitive de cele negative;	„Pe cine iubim?”	Povestea educatoarei
29.	22.05. 2025	- să colaboreze cu colegii de grupă;	„Puii la cloșcă”	Joc de atenție
30.	5.06.	-să motiveze alegerile făcute;	,,Prietenul/ prietenii din grupa	Discuții de grup

	2025		mea”	
31.	12.06. 2025	-să numească transformările personale într-un an;	„Cum eram la început de grupă mică...”	Discutii de grup
32.	19.06. 2025	-să-și exprime propriile păreri despre cum s-a simțit la grădiniță;	,,Grădinița prieteniei,,	Joc didactic