



Colegiul Tehnic „Ion Holban”, Iași
Adresa: Str. Pantelimon Halipa, nr. 16,
cod poștal 700656
Telefon/fax, +40232226102
E-mail: spiholban@yahoo.com

Nr. _____ / _____

APROBAT DIRECTOR,
PROF. IOANA CONSTANTINESCU

PROIECT DE ACTIVITATE EXTRAȘCOLARĂ

Capacitatea de a gestiona emoțiile implică perceperea, interpretarea și utilizarea emoțiilor proprii într-un mod pozitiv și constructiv. Asta au făcut și elevii noștri azi: o șezătoare a bucuriei în care au identificat emoțiile resimțite în contexte variate, au privit viața prin ochelarii diferitelor emoții iar în final, au descoperit modalitățile prin care pot face față unor situații mai puțin plăcute. Oare câți dintre noi ne putem lăuda că stăpânim aceste abilități?

Unitatea de învățământ: Colegiul Tehnic „Ion Holban”, Iași

Data: 29.09.2025

Adresabilitate: clasele III A, VIA, VII B;

Cadrele didactice : Prof. Simiuc Oana, Prof. Rojniță Elena, prof. Gîrtan Nicoleta;

Subiectul activității: Prietenia este o artă, emoțiile sunt un joc!

Scopul activității: dezvoltarea abilităților de centrare a atenției asupra propriilor sentimente și percepții interioare; identificarea contextelor în care se manifestă diferite emoții și a cauzelor acestora; dezvoltarea empatiei.

Obiective operaționale:

O1- să identifice emoția resimțită de personajele din situațiile date. Obiectivul va fi atins dacă elevii vor identifica corect emoția în 1 din cele două situații date;

O2- să identifice situații în care au resimțit emoția notată pe ochelari. Obiectivul este realizat la nivel minimal dacă în cel puțin jumătate din situațiile relatate este identificată corect emoția respectivă.

O3- să ofere soluții pentru a gestiona corespunzător emoția trăită în situațiile relatate. Obiectivul este realizat la nivel minimal dacă se oferă cel puțin un exemplu de comportament adecvat la fiecare situație prezentată.

O4- să identifice activități, lucruri care generează bucuria; Obiectivul este realizat la nivel minimal dacă elevii identifică minim două activități;

O5- să ofere situații reale și relevante în care au resimțit o anumită emoție. Obiectivul este realizat la nivel minimal dacă fiecare elev relatează cel puțin trei situații din viața personală.

O6 - Să execute mișcările sugerate de profesor;

O7- să participe la jocurile propuse. Obiectivul este realizat la nivel minimal dacă cel puțin jumătate din colectivul de elevi se implică în jocurile derulate.

Strategii didactice

Metode și procedee: conversația, explicația, lucrul individual, exercițiul, exemplificarea, joc didactic;

Mijloace didactice: ochelari, fișe listate, cutie/punguță/săculeț pentru bilețele, carioci, umbrelă

Forme de organizare: frontală, individuală, grup

Evaluare: observarea comportamentului elevilor, aprecierea răspunsurilor oferite de către elevi.

Timp: 50 de minute

Bibliografie:

1. Asociația European Youth Echange Moldova, 2005, 855 de jocuri și activități, Ghidul animatorului, Chișinău
2. Băban, A., 2001, Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de consiliere și orientare, Editura Psinet, Cluj-Napoca
3. www.twinkl.com

Momentele activității	Obiective op.	Activitatea profesorilor	Metode	Mijloace de învățământ	Evaluare
I.Moment organizatoric		Verificarea prezenței elevilor și a condițiilor optime necesare desfășurării activității. Pregătirea materialelor utilizate în cadrul activității.	Conversația		
II.Captarea atenției	O6	Om la om: se împarte colectivul în perechi. Profesorul strigă instrucțiuni precum: cot la cot, spate în spate, șold la șold, talpă în talpă, cot la genunchi. Fiecare pereche trebuie să urmeze instrucțiunile. Când profesorul strigă „om la om” se face schimb de perechi. Jocul are ca scop energizarea grupului pentru activitatea ce urmează.	Jocul didactic		
III.Comunicarea titlului și obiectivelor lecției		Se notează titlul lecției pe tablă- Prietenia este o artă, emoțiile sunt un joc! Se prezintă obiectivele de atins în cadrul acesteia: ”În cadrul lecției de astăzi vom învăța mai multe despre noi și emoțiile noastre, prin intermediul jocurilor. Veți identifica emoții și situații din viața voastră în care v-ați simțit într-un anumit fel, cauzele lor dar și cum puteți găsi soluții pentru situațiile în care simțiți emoții mai puțin plăcute”.	Explicația	Tablă, cretă	

Momentele activității	Obiective op.	Activitatea profesorilor	Metode	Mijloace de învățământ	Evaluare
IV. Desfășurarea activității propriu-zise	O1	Cutia cu emoții: dintr-o cutie, elevii extrag bilețele cu diferite situații. Citesc situațiile și trebuie să numească emoția pe care ar simți-o în acel caz (Anexa 1). Obiectivul urmărit constă în identificarea emoțiilor în diferite contexte sociale.	Conversația Exercițiul	Cutie Bilețele cu situații Anexa 1	Observarea modului de răspuns al elevilor
	O2	Joc didactic – Ochelarii emoțiilor – sunt necesare diferite tipuri de ochelari (pot fi confecționați și din carton). Pe masă sunt așezați ochelarii, pe fiecare pereche scrisă sau lipită o etichetă cu numele unei emoții (încântare, frică, tristețe, dezgust, fiecare profesor alege cel puțin trei emoții, oricare din ele, în funcție și de colectivul clasei în care desfășoară activitatea). Profesorul explică: „Aceștia sunt ochelarii fricii, când porți acești ochelari simți frică. Cum arată corpul tău când simți frica? Ce spui și gândești? Povestește-ne ce te sperie pe tine?”. Se creează o bună ocazie pentru discuții deschise, ghidate de profesor, pentru a găsi soluții pentru emoțiile puternice pe care le resimt în diferite momente. Scopul este de a identifica situații în care elevii au simțit anumite emoții și de a evidenția modalitățile, comportamentele prin care acestea sunt exprimate dar și cum sunt depășite (Ce te ajută să te simți mai bine? Cu cine poți vorbi despre acest lucru?)			
	O3		Explicația Jocul didactic	Ochelari cu emoții	Evaluarea capacității de a răspunde informațiilor solicitate
	O7	Se formulează scurte concluzii despre jocul desfășurat.			
	O4 O5 O7	Umbrela: profesorul explică elevilor ca în decursul unei zile ei pot resimți mai multe emoții și îi întreabă pe aceștia ce emoții au simțit ei, rugându-i să detalieze și situațiile care au provocat acele emoții. Se aduce în discuție faptul că emoțiile neplăcute fac parte din viața noastră și că pentru a le face față când ne copleșesc trebuie să ne aducem aminte de lucrurile care ne fac fericiți/bucuroși. Profesorul scoate o umbrelă: de	Explicația Exercițiul	Umbrela cu stropi de bucurie Fișă Anexa 2	

Momentele activității	Obiective op.	Activitatea profesorilor	Metode	Mijloace de învățământ	Evaluare
		ce avem noi nevoie de o umbrelă? Pentru a ne proteja de ploaie! Așa este și cu acele lucruri care ne aduc bucurie, trebuie să ni le amintim și să le punem în practică atunci când ne simțim triști sau poate furioși. Elevii vor completa fișa din Anexa 2, enumerând lucrurile, situațiile care îi fac să simtă bucurie. Pentru ajutor, pe umbrelă vor fi notate astfel de situații. Elevii vor primi, pe rând, umbrela și vor rosti câte 2, 3 motive de bucurie identificate.			Aprecieri verbale asupra comportamentului elevilor
V. Încheierea activității		Profesorul apreciază munca depusă de elevi și îi recompensează verbal pentru implicarea în activitate.	Conversația		Aprecieri verbale asupra comportamentului elevilor





