

CP

Adriana Briceag
Maria Cornelia Poștoacă
Cornelia Cristina Truță



Portocală și prietenii lui

Dezvoltare
personală



Activități și jocuri distractive
pentru clasa pregătitoare

Editura Paralela 45

Lucrarea este elaborată conform programei școlare aprobate prin O.M.E.N. nr. 3418/19.03.2013.
Acest auxiliar didactic este aprobat pentru utilizare în unitățile de învățământ
preuniversitar prin O.M.E.C. nr. 4042/16.05.2025.

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Alisa Ionescu

Corectură: Roxana Pietreanu

Tehnoredactare: Carmen Rădulescu

Design copertă: Mirona Pintilie

Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrații: shutterstock.com, dreamstime.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Portocală și prietenii lui : Dezvoltare personală : activități
și jocuri distractive pentru clasa pregătitoare /** Adriana Briceag,
Maria Cornelia Poștoacă, Cornelia Cristina Truță. –
Pitești : Paralela 45, 2025
ISBN 978-973-47-4197-7

I. Poștoacă, Maria Cornelia

II. Truță, Cristina-Cornelia

37

Materiale video și audio, digitalizare:
EDITSOFT & SERVICES,
Elena Mădălina Dobre

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,
iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro



Cuprins

U1 Sunt școlar

- Cine sunt eu? 6
- Trăsături fizice. Așa sunt eu! 7
- Ne place să facem complimente! 8
- Schema corporală: alcătuirea și denumirea părților corpului. Părțile corpului meu 9
- **Recapitulare.** Repet ce am învățat! 10

U2 VREAU SĂ AFLU!

- Obiecte de igienă personală
Prietenii curăteniei 12
- Activități zilnice de igienă personală
Mă îngrijesc, sunt sănătos! 14
- Activități zilnice de igienă personală
Reguli de igienă personală 15
- Activități zilnice de igienă personală
Medicul, sfătuitoarea mea 16
- **Recapitulare.** Repet ce am învățat! 18

U3 COPLILĂRIE

- Ființe preferate și caracteristicile acestora
Familia mea 20
- Ființe preferate și caracteristicile acestora
Animalul meu de companie 21
- Ființe și obiecte preferate. Caracteristicile acestora. Gălbenuș are prieteni 22
- Ființe și obiecte preferate. Caracteristicile acestora. Jucăria mea preferată 23
- **Recapitulare.** Repet ce am învățat! 24

U4 VIS DE IARNĂ

- Ființe preferate și caracteristicile acestora
Activități împreună cu familia (I) 26
- Ființe preferate și caracteristicile acestora
Activități împreună cu familia (II) 27
- Ființe preferate și caracteristicile acestora
Activități împreună cu prietenii 28
- Obiecte preferate și caracteristicile acestora. Jocuri și jucării (I) 29
- Obiecte preferate și caracteristicile acestora. Jocuri și jucării (II) 30

- **Recapitulare.** Repet ce am învățat! 31
- **Portofoliu** 32

U5 Jurnal de călătorie

- Emoții de bază. Bucurie sau tristețe
De ce sunt bucuros sau trist? 34
- Emoții de bază. Frica
Când simt teamă? 35
- Emoții de bază. Frica
Cum îmi înving teama? 36
- Emoții de bază. Furia
Cum se manifestă furia? 37
- Emoții de bază. Furia
Cum îmi stăpânesc furia? 38
- Emoții de bază. Mă simt bine când ofer! ... 39
- **Recapitulare.** Repet ce am învățat! 40

U6 CAREUL MAGIC

- Reguli de comunicare în activitatea școlară
La școală, respectăm regulile (I) 42
- Reguli de comunicare în activitatea școlară
La școală, respectăm regulile (II) 43
- Comunicarea cu colegii și cadrele didactice
Comunicăm politicos la școală 44
- Comunicarea cu colegii. Să fim sinceri! 45
- Comunicarea cu cadrele didactice
Comunicăm politicos cu adulții 46
- **Recapitulare.** Repet ce am învățat! 47

U7 JOCURI ȘI JUCĂRII

- Reguli elementare ale noilor rutine specifice activității clasei pregătitoare. Sunt școlar, respect regulile! 50
- Reguli elementare ale noilor rutine specifice activității clasei pregătitoare. Programul meu zilnic 51
- Reguli elementare ale noilor rutine specifice activității clasei pregătitoare. O zi de weekend 52
- Reguli elementare ale noilor rutine specifice activității clasei pregătitoare. Orarul clasei noastre 53



• Proiect. Avem musafiri	54
• Recapitulare. Repet ce am învățat!	55
• Portofoliu	56

U8 ACVARELE

• Tehnici simple care sprijină învățarea De ce venim la școală?	58
• Reguli de organizare a învățării Cum și când învăț mai ușor?	59
• Reguli de organizare a învățării De la cine învățăm?	60
• Proiect. Vizită la bibliotecă	61
• Recapitulare. Repet ce am învățat!	62

U9 PODUL DE PIATRĂ

• Hobbyuri și activități preferate. Activitatea mea preferată	64
--	----

• Hobbyuri și activități preferate Caruselul meseriilor	66
• Hobbyuri și activități preferate Ce putem colecționa?	68
• Proiect. Micul colecționar	69
• Recapitulare. Repet ce am învățat!	70

U10 ÎN LUMEA POVEȘTILOR

• Explorarea meseriilor Bunicii ne povestesc	72
• Atelier de lucru cu elevii mai mari Colecții mai mari ne învață	74
• Explorarea meseriilor O meserie de aur	75
• Portofoliu. Mi-ar fi plăcut să fiu... ..	76
• Recapitulare. Repet ce am învățat!	77
• Recapitulare finală	78

UNITATEA 1 SUNT ȘCOLAR

1. Cine sunt eu?
2. Trăsături fizice. Așa sunt eu!
3. Ne place să facem complimente!
4. Schema corporală: alcătuirea și denumirea părților corpului
Părțile corpului meu
5. Recapitulare. Repet ce am învățat!

Competențe specifice: 1.1, 2.3





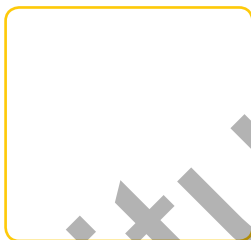
Sunt școlar

Cine sunt eu?

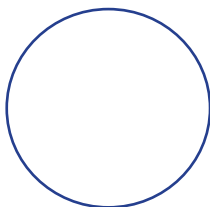
Observă imaginile.



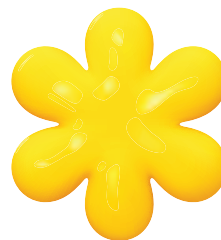
1 Desenează în pătrat chipul tău.



2 Scrie în cerculeț prenumele tău.



3 Notează pe floarea galbenă câți ani ai.



4 Bifează imaginile care arată cel mai potrivit salut.



5 Joc. Mă prezint

Elevii se întâlnesc doi câte doi și se prezintă în fața clasei.



Așa sunt eu!

1 Încercuiește ceea ce ți se potrivește.

a)   mei au culoarea    

b) Lungimea părului meu este   

c) Culoarea părului meu este   

d) Am părul    

2 a) Conturează chipul de mai jos.

b) Adaugă părțile care lipsesc din chip și fă-l să semene cu tine.



3 Joc. Fotografia... vorbește

Un elev va arăta o fotografie și va spune *Aici sunt eu*. El va prezenta povestea legată de aceasta, în fața colegilor.



4 Colorează ce se potrivește.

Acum, chipul meu exprimă





Sunt școlar

Ne place să facem complimente!

Observă imaginea.



1 Spune ce îți place cel mai mult la fiecare dintre copii.

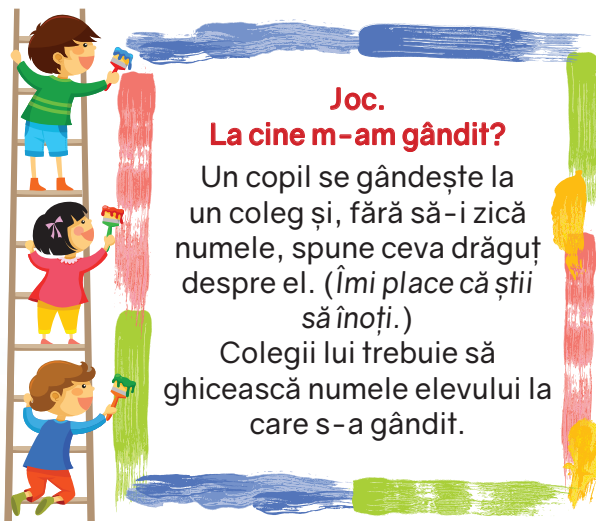
2 Ce apreciezi cel mai mult la tine?

3 Ce asemănări există între tine și cei doi copii?

4 Lucrați în perechi!

Fă un compliment colegului de bancă.

Îmi place atunci când zâmbești,
Mă face să mă simt mai bine!
Ești un coleg bun, reușești
Să-mi aduci pe chip fericire!



Joc.

La cine m-am gândit?

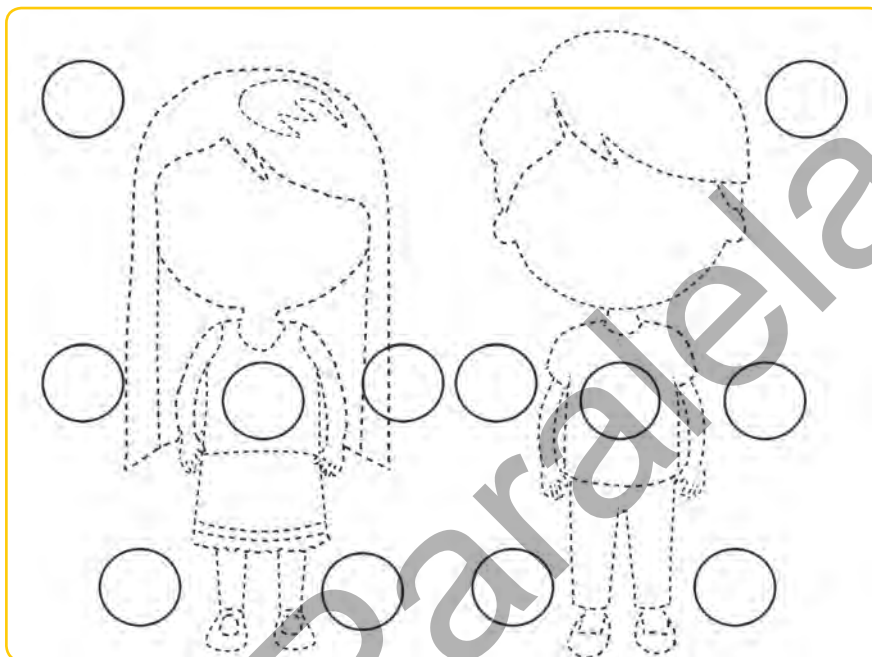
Un copil se gândește la un coleg și, fără să-i zică numele, spune ceva drăguț despre el. (Îmi place că știi să înoți.)

Colegii lui trebuie să ghicească numele elevului la care s-a gândit.



Părțile corpului meu

1 Conturează desenele. Ce ai obținut? Care sunt părțile corpului fiecărui copil?



2 Dă-le câte un nume celor doi copii.

3 Colorează:

- cu galben, cerculețele din dreptul membrelor superioare;
- cu roșu, cerculețele din dreptul membrelor inferioare;
- cu verde, pe cele de pe trunchiurile copiilor;
- cu maro, cerculețele de lângă capetele copiilor.



4 Desenează:

- în chenarul din stânga, tot atâtea floricele câte degete sunt ridicate;
- în chenarul din dreapta, mai puține frunze decât degetele de la o mână.



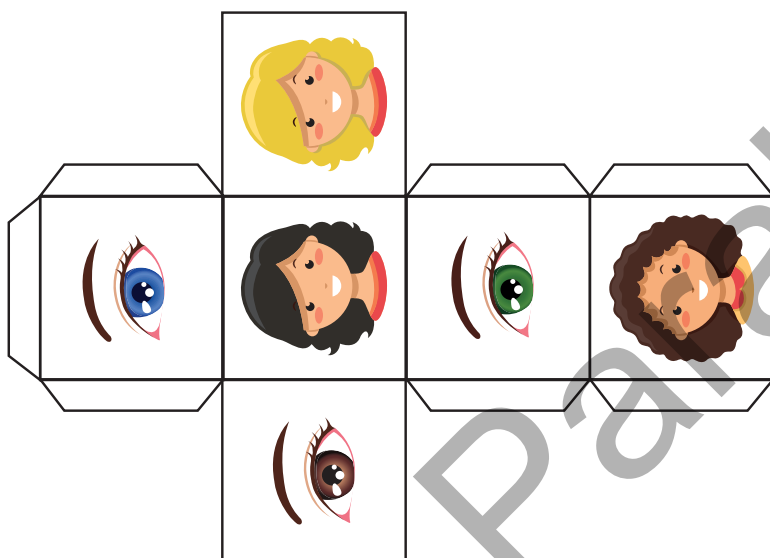


Recapitulare

Repet ce am învățat!

1 Joc. Zarul coincidențelor

Se confecționează un zar mai mare. Pe fețele sale vor fi: ochi albaștri, ochi verzi, ochi căprui, păr șaten, păr blond, păr negru. Cadrul didactic aruncă zarul și arată elevilor ce se află pe fața de sus. Cei care prezintă acea caracteristică se ridică în picioare. Jocul se poate complica, folosind două zaruri.



2 Joc. Reporterul

Cadrul didactic va juca rolul unui reporter, folosind un marker drept microfon și se va adresa unui copil în felul următor:

— Bună! Te rog să te prezinți, spunându-ne numele și prenumele, vârsta și unde locuiești!

La final, îi va face un compliment copilului.

Cel care va răspunde va prelua rolul reporterului, urmând aceiași pași.



3 a) Ce pot face cu  ?

b) La ce-mi folosesc  ?

c) La ce mă ajută  ?

UNITATEA 2 VREAU SĂ AFLU!

1. Obiecte de igienă personală. Prietenii curăteniei
2. Activități zilnice de igienă personală. Mă îngrijesc, sunt sănătos!
3. Activități zilnice de igienă personală. Reguli de igienă personală
4. Activități zilnice de igienă personală. Medicul, sfătuitoarea mea
5. Recapitulare. Repet ce am învățat!

Competențe specifice: 1.2, 2.3





Vreau să aflu!

• Obiecte de igienă personală

Prietenii curăteniei



Ascultă poezia *Prietenii curăteniei*.

Am prieteni, toți ca unul.

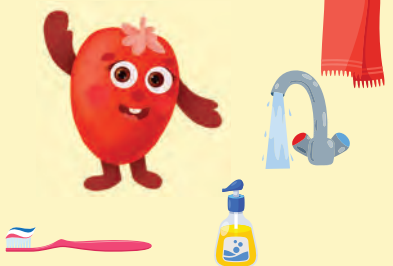
Ei sunt apa și săpunul.

Apa îmi mângâie fața

Să zic *Bună dimineața!*

Cu săpunul, delicat,

Măinile eu am spălat.



Pricepută, **periuța**,

Curăță toată gurița.

Prosopul îmi dă povața

Să-mi șterg mâinile și fața.

Cu-acești prieteni de soi

Începeți ziua și voi?

1 Care sunt obiectele de igienă personală amintite în poezie? La ce folosește fiecare obiect?

2 Desenează în dreptunghiul alăturat obiectele de igienă personală pe care le folosești cel mai des.

3 Ce reguli de igienă personală respectați tu și membrii familiei tale? Avem nevoie de reguli? De ce?

4 Colorează casetele din dreptul celor mai importante reguli pentru tine.

10 reguli prețioase

Îmi spăl mâinile cu apă și săpun.

Îmi spăl fața.

Îmi curăț dinții cu periuța și pastă de dinți.

Fac baie sau duș.

Îmi pieptăn părul.

Îmi tai unghiile.

Îmi șterg nasul cu batista.

Mă îmbrac cu haine curate.

Împachetez și ordonez hainele în dulap.

Păstrez curătenia în cameră/în clasă și aerisesc.



Vreau să aflu!

• Obiecte de igienă personală

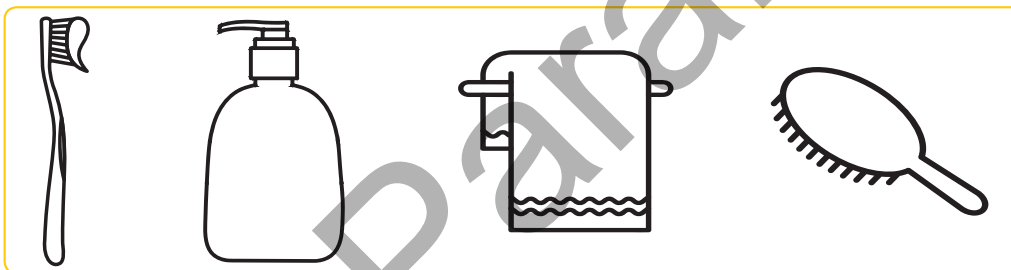


5 Adevărat (✓) sau fals (✗).

- a) Când îmi spăl mâinile, folosesc cremă de față.
- b) Folosesc prosopul după ce mă spăl pe corp.
- c) Periuța de dinți mă ajută să-mi curăț dinții și să-i păstrez sănătoși.
- d) Unguera este un obiect de igienă personală.
- e) Pot împrumuta periuța de dinți altor membri din familia mea.
- f) Creioanele colorate sunt obiecte de igienă personală.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

6 Privește următoarele obiecte de igienă personală. Adaugă-le ochi, nas, gură, cravată, mărele, ca să fie hazlii.



7 Privește obiectele. Numără-le pe cele de același fel, apoi desenează în tabel:

- atâtea liniițe, câte periuțe ai numărat;
- atâtea floricele, câte paste de dinți ai numărat;
- atâtea mere, câte unghiere ai numărat.



Roșioara vă invită la joc!

Alegeți obiectele de igienă personală.
Construiți dialoguri între ele.





Vreau să aflu!

• Activități zilnice de igienă personală

Mă îngrijesc, sunt sănătos!

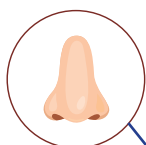
- 1** Ascultă poezia *Corpul meu*, citită de învățătoare, apoi desenează corpul tău.

Corpul meu

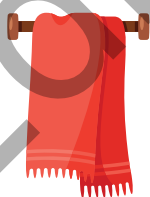
Eu am doi ochi, două picioare
Și o guriță zâmbitoare,
Un nas, ca să miros o floare.
Am două mâini ca să lucrez,
Să scriu frumos, să desenez
Și lumea să o cercetez.
Tot corpul, zilnic îngrijesc,
Căci vreau ca, sănătos, să cresc.



- 2** Unește ce se potrivește, după model.



- 3** Încercuiește obiectele de igienă personală pe care le folosești pentru îngrijirea corpului.



Roșioara vă invită la joc!

Toți copiii formează un cerc.
Ei interpretează melodia *Dacă vesel
se trăiește*, mișcând diferite părți ale
corpului (palme, picioare, degetele
mâinilor etc.).



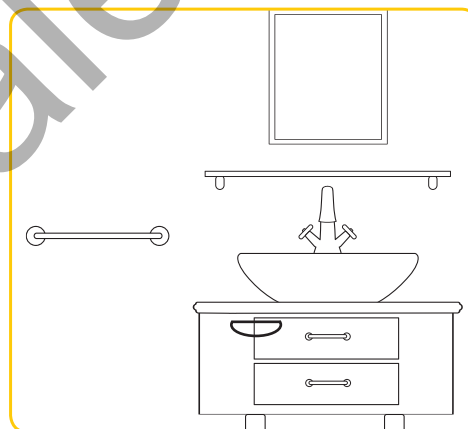
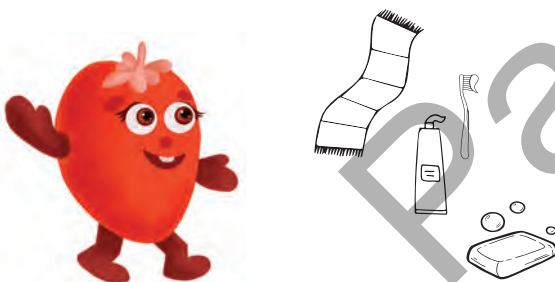
Reguli de igienă personală

1 Adevărat (✓) sau fals (✗).

- a) Când strănut, folosesc batista.
- b) Îmi schimb hainele când le murdăresc sau transpir.
- c) Ca să fiu curat, fac duș o dată pe an.
- d) Mă spăl pe dinți cel puțin dimineața și seara.
- e) Îmi pieptăn părul doar duminica.
- f) Îmi spăl mâinile cât mai des cu apă și săpun.

☐
☐
☐
☐
☐
☐

2 Roșioara face curățenie în baie. Ajut-o să pună în ordine obiectele de igienă personală, unind obiectul cu locul său. Colorează.



3 Privește imaginile. Taie cu o linie ce este greșit, apoi desenează obiectul de igienă personală potrivit.



Roșioara îți prezintă regulile de igienă personală



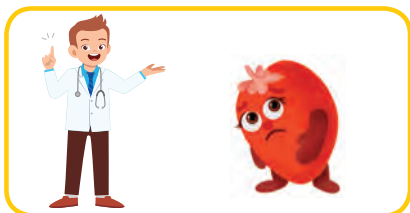
- Spală-te pe tot corpul cu apă caldă și săpun, o dată pe zi!
- Șterge-te cu prosopul și îmbracă haine curate! Pune hainele murdare în coșul de rufe din baie!
- Spală-te pe mâini înainte și după masă!
- Spală-te pe dinți dimineața, seara și după fiecare masă!
- Păstrează-ți curate unghiile de la mâini și de la picioare!
- Mergi la dentist de două ori pe an!



Vreau să aflu!

• Activități zilnice de igienă personală

Medicul, sfătuitorul meu



Ieri a plouat, iar norii care au lăcrimat au prins-o pe Roșioara jucându-se pe afară. Părinții ei încă nu strânseseră piscina. A văzut că soarele zâmbea și i-a fost dor de un strop de bălăceală, ca astă-vară. Nimic de zis, bălăceala a fost o mare bucurie! Doar că adierea vântului i-a provocat strănuturi cam dese. A început să tușească, dar a uitat să pună mâna la gură. Nasul îi curgea ca un robinet, iar batista... o trimisese în vacanță. Acum, cine credeți că tușește de zor, așteptând medicul pe coridor?

Ce bine era dacă respecta regulile de igienă personală!

1 Răspunde la întrebări.

- Din ce cauză a răcit Roșioara? Tu cum te simți când ești răcit?
- Unde îl duc părinții pe copil, când este răcit, ca să se facă bine?
- Cine tratează persoanele bolnave?
- Ce sfaturi ați primit voi în astfel de cazuri?
- Ce reguli de igienă personală nu au fost respectate de Roșioara?

2 Alege și colorează imaginea care înfățișează un medic.



3 Povestește colegilor o întâmplare în urma căreia ai răcit, iar părinții au mers cu tine la medic. Desenează un obiect din cabinetul medicului.



**Roșioara
te invită la joc!**

Alege doi colegi. Interpretați rolurile următoare: al copilului, al mamei și al medicului, într-un dialog.

Vreau să aflu!

• Activități zilnice de igienă personală

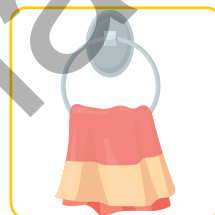
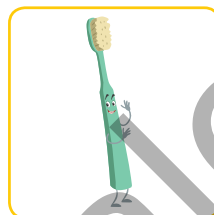


4 Roșioara își dorește să o ajuți. Unește ghicitorile cu imaginile potrivite.

Dă sfaturi bune tuturor
Și îți oferă ajutor.
Te vindecă de orice boală,
Să poți veni din nou la școală.

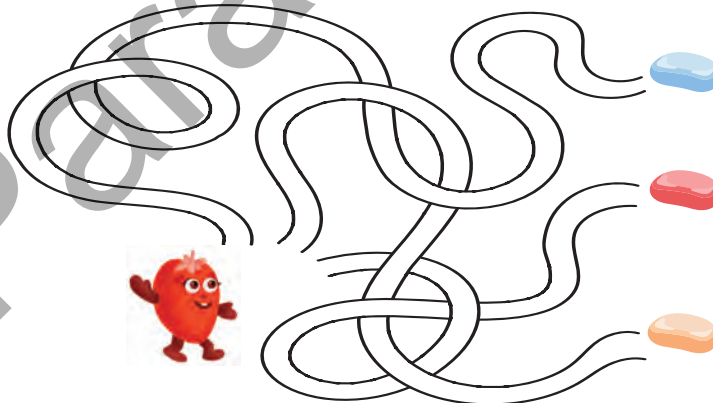
M-a sfătuit mămica mea
Să-mi perii dinții doar cu ea
Măcar de două ori pe zi,
De carii să mă pot feri.

Te speli cu mine pe năsuc
Sunt parfumat și fac clăbuc.
Când ești murdar, te curățesc.
Ghicește tu, cum mă numesc?

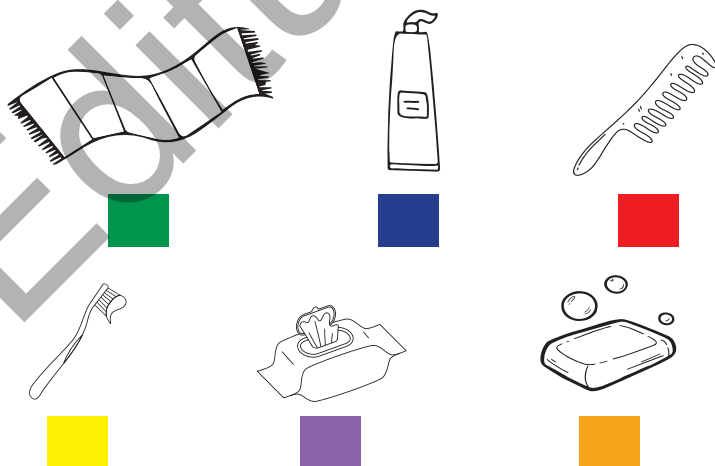


5 Labirintul

Roșioara a pierdut obiecte de îngrijire personală. Ajut-o să găsească drumul până la săpunul de culoare roșie.



6 Colorează obiectele de igienă personală pe care medicul te-a sfătuit să le folosești. Folosește codul culorilor din casete.



Roșioara te invită la joc!

Imaginează-ți că faci reclamă unui obiect de igienă personală. Fii cât mai convingător, astfel încât să obții cât mai multe voturi.





Vreau să aflu!

Recapitulare

Repet ce am învățat!



Ascultă poezia *Pisicuța răsfățată*.

Pisicuța răsfățată

Pisicuța vrea de toate,
Papă numai ciocolate,
Acadele, bombonici
Și jeleurii cu sclipici.



Pe lăbuțe nu se spală,
Nu mai vrea deloc la școală.
Aoleu și vai de mine!
Ziceți voi, copii, e bine?

1 Adevărat (✓) sau fals (✗).

- a) Batista este un obiect de igienă personală.
- b) Dacă hainele mele se murdăresc, le arunc la tomberon.
- c) Spălarea pe mâini este o activitate zilnică de igienă personală.
- d) Nu este obligatoriu să îmi spăl dinții în fiecare zi.
- e) Eu și părinții mei folosim același prosop de baie.
- f) Îmi îngrijesc mâinile cât mai des cu apă și săpun.

☐
☐
☐
☐
☐
☐

2 Unește persoana cu obiectul de igienă personală potrivit.



3 Desenează două activități de igienă personală pe care le desfășori zilnic pentru păstrarea stării de sănătate.



**Roșioara
te invită la joc!**

Joacă Mima și interpretează
o activitate de igienă
personală.