



Detectivii Sănătății



LECȚIA 6

CUM NE PĂSTRĂM CALMUL
ȘI AUTOCONTROLUL

ÎNTR-O ZI PLINĂ DE PROVOCĂRI



Lecție revizuită de: **Dr. Alexandra Marin** - medic primar
medicină de familie competentă în medicină școlară
Autor proiect: **Oana Voicu**



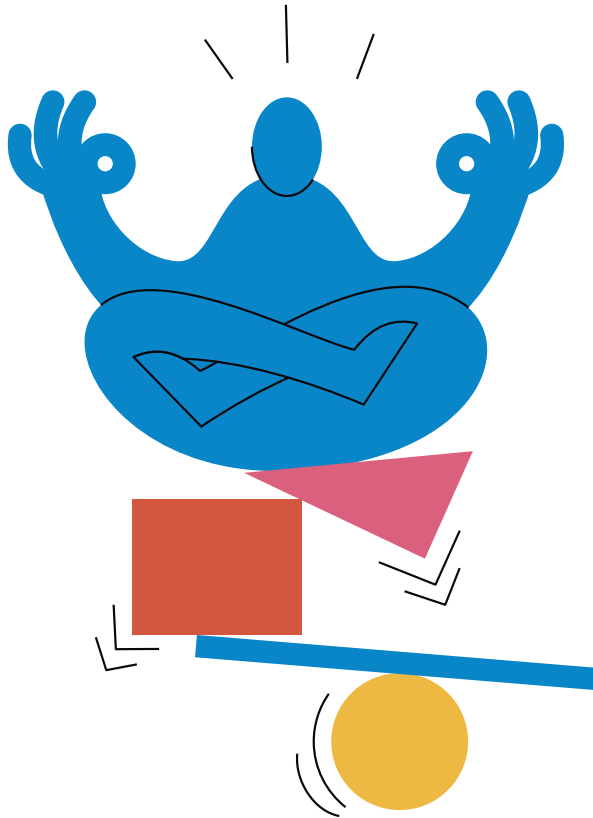
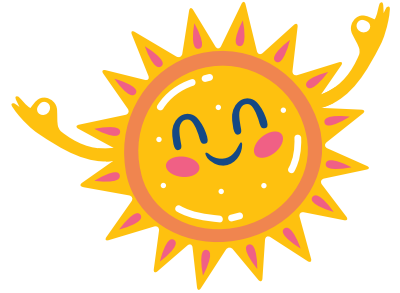
CATEGORIE: 6 – 10 ANI

OBIECTIV

LECȚIA 6



În acest episod, **Detectivii Sănătății** învață cum să-și gestioneze emoțiile și să-și folosească „**superputerea autocontrolului**” pentru a rămâne calmi și concentrați, chiar și atunci când apar provocări neașteptate.



ÎNTREBĂRI DE GHIDARE

1. Ai fost vreodată foarte furios sau supărat? Ce ai făcut să te calmezi?
2. Cum reacționezi când ceva nu merge cum vrei? Îți iese să fii calm?
3. Ce faci când te simți stresat sau foarte emoționat?

Aceste întrebări ne ajută să descoperim cum putem folosi trucuri speciale pentru a ne păstra calmul și a lua cele mai bune decizii!

„SUPERPUTEREA AUTOCONTROLULUI” SECRETUL DETECTIVILOR

Autocontrolul este o superputere secretă care ne ajută să rămânem liniștiți și să facem alegeri bune, chiar și când simțim emoții puternice. Când ne folosim autocontrolul, găsim mai ușor soluții, ne simțim mai bine și ne dăm seama că putem face față oricărei situații!



POVESTEA DETECTIVULUI MATEI: „CUM SĂ FIM CALMI ÎNTR-O ZI PLINĂ DE AVENTURI”



O zi plină de provocări: Detectivul Matei este un super-detectiv care a învățat cum să-și folosească „superputerea autocontrolului”. Într-o zi plină de încercări, a descoperit că, și când se simțea copleșit, putea să se calmeze și să facă alegeri bune!



1. Jocul „Respirația magică”

Într-o dimineață, Matei și-a dat seama că a uitat acasă tema pentru școală și s-a enervat! Prietena lui, Ana, i-a arătat „Respirația magică”: „Inspiră adânc pe nas, numără până la cinci, apoi expiră încet pe gură.” Matei a făcut asta de câteva ori și s-a simțit mai calm.

2. Numărătoarea

La prânz, un coleg neatent a vărsat apă pe mâncarea lui Matei, iar el era pe punctul de a răbufni. Ana i-a spus: „Când mă supăr, număr până la zece în gând și mă gândesc că mă calmez.” Matei a încercat și, când a terminat de numărat, era pregătit să găsească o soluție.



3. Pauza de imaginație

La matematică, au avut un test-surpriză, iar Matei s-a speriat că nu va ști nimic. Ana i-a șoptit: „Închide ochii și imaginează-ți un loc liniștit!” Matei s-a gândit la o plimbare prin parc și, după câteva secunde, a simțit că se poate concentra mai bine.

Sfârșitul zilei:

Matei a înțeles că, deși ziua a fost plină de provocări, și-a folosit „superputerea autocontrolului” pentru a rămâne calm. A învățat că, dacă respiră adânc, numără calm și își imaginează locuri liniștite, poate face față oricărei situații.

DETECTIVII SĂNĂTĂȚII DESCOPERĂ

CUM

SĂ-ȘI GESTIONEAZE EMOȚIILE



1. „Jocul emoțiilor” Învățăm să recunoaștem emoțiile! Pe o foaie, desenează trei fețe: o față fericită, una tristă și una furioasă. Ori de câte ori te simți puternic afectat de o emoție, alege fața care se potrivește și scrie dedesubt ce simți.

Exemplu: Când Ioana se simte foarte furioasă pentru că a pierdut la joc, scrie „supărată pentru că nu am câștigat”. Acum știe ce simte și poate să găsească o soluție!

2. „Respirația balonului” Imaginați-vă că sunteți un balon care se umflă și se dezumflă. Inspiră lent pe nas, simțind cum „balonul” din tine crește, apoi expiră încet pe gură, lăsând balonul să se dezumfle. Repetă de trei ori.

Exemplu: La ora de sport, David se simte speriat să sară un obstacol. Inspiră și expiră adânc, ca balonul, și descoperă că acum are mai mult curaj să încerce!

3. „Pauza magică de 10 secunde” Când ești foarte furios sau supărat, începe să numeri încet de la 10 la 1. Imaginează-ți că, la fiecare număr, calmul crește și furia scade.

Exemplu: Andrei se supără când un coleg îi ocupă locul, dar numără de la 10 la 1 și descoperă că poate rezolva problema fără să se enerveze.

DESCOPERIM

SUPERPUTEREA AUTOCONTROLULUI

1. „Decizia de așteptare” Autocontrolul ne ajută să amânăm reacțiile puternice. În loc să răspundem imediat, ne oprim câteva secunde și respirăm adânc, pentru a ne calma.

Exemplu: Un coleg face o glumă care nu-i place lui George. În loc să răspundă imediat, George respiră adânc și decide să-i explice calm că nu i-a plăcut.

2. „Obiectivul mic” Atunci când ne stabilim un obiectiv mic, învățăm să ne concentrăm și să ignorăm distragerile.

Exemplu: Ana decide să învețe 15 minute fără să se uite la telefon. Își dezvoltă autocontrolul și descoperă că poate termina mai repede!

3. „Căutarea ajutorului unui adult” Când simțim că ne pierdem controlul, e bine să vorbim cu un adult de încredere. Ei ne pot ajuta să vedem lucrurile mai clar și să ne liniștim.

Exemplu: Înainte de un discurs, Andreea se simte foarte emoționată. Vorbește cu învățătoarea, care îi dă încredere și o ajută să se simtă calmă și pregătită.

JOCURI PENTRU A EXERSA AUTOCONTROLUL ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR

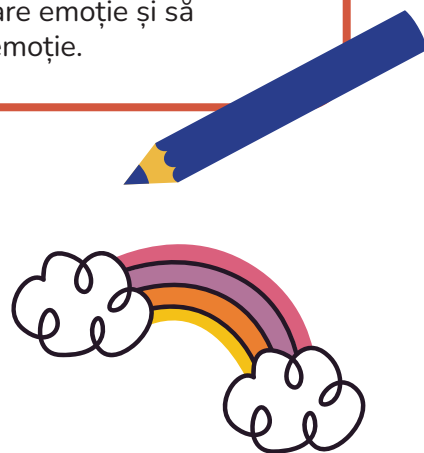
1. „Exploratorul liniștii” Fiecare copil închide ochii și se imaginează într-un loc liniștit – o pădure, o plajă sau un parc. Fiecare descrie locul, iar ceilalți detectivi ghicesc unde se află. Acest joc ajută la exersarea imaginației pentru a ne liniști.

2. „Luptătorul răbdător” Toți copiii trebuie să stea nemișcați timp de un minut, fără să vorbească și fără să se miște. Acesta este un exercițiu de autocontrol. După ce se termină timpul, fiecare spune cum s-a simțit și cum a reușit să se concentreze.

3. „Descoperitorii emoțiilor” Fiecare copil scrie pe o hârtie o emoție puternică (de exemplu: furie, frustrare, bucurie intensă). În grupuri, discută cum ar putea să gestioneze fiecare emoție și să găsească o soluție. Fiecare grup prezintă o soluție de calmare pentru fiecare emoție.

CONCLUZII

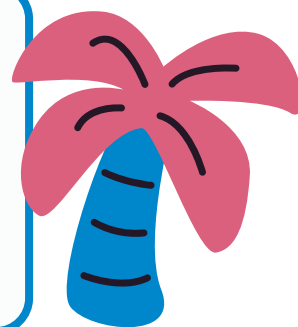
PENTRU DETECTIVII SĂNĂTĂȚII



- 
- ★ 1. Autocontrolul ne ajută să rămânem calmi și să luăm decizii bune.
 - ★ 2. Respirația adâncă și numărătoarea calmului sunt tehnici simple de liniștire.
 - ★ 3. Căutarea ajutorului unui adult ne ajută atunci când emoțiile devin foarte puternice.

TEST RECAPITULATIV

- ★ 1. Ce este autocontrolul și de ce e important?
- ★ 2. Cum ne poate ajuta „Respirația Balonului” când suntem nervoși?
- ★ 3. De ce este bine să cerem ajutorul unui adult atunci când ne simțim copleșiți?



JURNALUL DETECTIVULUI:

Pentru o săptămână, fiecare detectiv va folosi „**Pauza de Imaginație**” și „**Numărătoarea**” de câte ori se simte **stresat sau emoționat**.

★ **Scrieți în jurnalul vostru cum v-au ajutat aceste tehnici să vă calmați și să rezolvați situațiile liniștite.**

