

TITLUL LECȚIEI	„ <i>Fructele - o hrană sănătoasă!</i> ”   
Disciplina	Dezvoltare personală
Informații despre elevi?	
Clasa	Clasa Pregătitoare, 27 elevi
Intervalul de vârstă și nivelul elevilor	6-7 ani Dezvoltare cognitivă și emoțională în formare, interes ridicat față de activități ludice și vizuale
Caracteristici speciale ale elevilor	Elevii clasei prezintă un nivel de cunoștințe omogen, corespunzător vârstei și programei de clasa Pregătitoare, dar manifestă stiluri de învățare diferite (vizual, auditiv, kinestezic). Majoritatea elevilor învață eficient prin joc, experimentare și activități practice, iar atenția lor este menținută mai ușor în activități scurte, variate și interactive.
Autor profesor¹	
Nume și prenume	Buftea (Rusu) Claudia Mirela
Școala	Școala Gimnazială „Anghel Saligny” Focșani

¹ Prin aceasta confirmați că resursa este autentică, creată de dumneavoastră

Accentul în învățare al lecției?

Subiectul lecției	<i>Fructele – o hrană sănătoasă! Importanța fructelor!</i> 🍓🍓🍓
Obiective operaționale	<i>La sfârșitul lecției, toți elevii vor fi capabili:</i> O1 - să recunoască fructele prezentate în situațiile date. Obiectivul se consideră atins dacă elevii recunosc cel puțin 4 fructe din cele prezentate. O2 - să identifice caracteristicile fructelor prezentate: culoare, formă, gust, în diverse contexte. Obiectivul se consideră atins dacă elevii identifică cel puțin 2 caracteristici ale fructelor prezentate. O3 - să enumere beneficiile consumului de fructe, în diferite situații. Obiectivul se consideră atins dacă elevii enumeră cel puțin 2 beneficii ale consumului de fructe. O4 - să identifice regulile de igienă necesare pentru consumarea fructelor. Obiectivul se consideră atins dacă elevii identifică cel puțin 2 reguli de igienă necesare pentru consumarea fructelor. O5 – să lipească corect jetoanele cu fructe sănătoase. Obiectivul se consideră atins dacă elevii selectează și lipesc corect cel puțin 4 jetoane corespunzătoare fructelor.
Cuvinte cheie	fructe, hrană sănătoasă, vitamine, minerale, gust dulce, culoare, formă, igienă alimentară, consum echilibrat, beneficii pentru sănătate, energie, imunitate, piramida alimentelor, alimentație sănătoasă, Căpșunica, poveste, jetoane etc.
Metode	Conversația, observația, explicația, expunerea, exercițiul, lectura, explozia stelară, jocul didactic etc.

Descriere RED	2 resurse în platforma Curriki	
Descrierea resursei	Descriere narativă	Un proiect digital cu 2 activități – Țara fructelor fermecate! (o prezentare și un quiz) 1. Curriki Studio – Prezentare „Țara fructelor fermecate!” – Importanța fructelor! Link: https://studio.frameworkconsulting.com/project/11387/shared Resursa digitală „Țara Fructelor Fermecate”, creată pe platforma Curriki Studio, este o prezentare narativă destinată elevilor din clasa pregătitoare. Aceasta urmărește, sub formă de poveste, mesajul educativ al unei alimentații sănătoase bazate pe consumul de fructe. Povestea începe într-o bucătărie unde locuiesc două fructe – un măr și o pară – triste pentru că niciun copil nu le mai alege. Copiii preferă dulciurile și mănâncă nesănătos, ceea ce duce la probleme de sănătate și vizite la medic. Doar doi copii aleg să consume fructe și observă imediat efectele benefice: devin energici, sănătoși și veseli. Pentru ceilalți copii, coșul cu fructe este gol. Zâna cea Bună apare ca soluție salvatoare și pornește spre „Țara Fructelor Fermecate” pentru a aduce fructe proaspete copiilor. Mesajul poveștii este clar și adaptat vârstei elevilor: fructele sunt surse importante de sănătate, energie și bucurie, iar consumul lor trebuie încurajat. Povestea este susținută vizual prin imagini colorate, simple, specifice vârstei și este concepută ca material de predare pentru o lecție la dezvoltare personală.

		2. Cea de-a doua resursă, quiz-ul digital „Să descoperim fructele!” Link: https://studio.frameworkconsulting.com/project/11387/shared Resursa educațională digitală „Să descoperim fructele!” este un quiz interactiv realizat în platforma Curriki Studio, destinat elevilor din clasa pregătitoare. Activitatea este compusă din 10 întrebări atractive, însoțite de mici imagini sugestive și opțiuni de răspuns accesibile, care vizează recunoașterea, denumirea corectă a fructelor și a caracteristicilor acestora.
	Scopul si obiectivele resursei	1.Scopul primei resurse este dezvoltarea capacității elevilor de a recunoaște fructele, de a identifica principalele lor caracteristici (culoare, formă, gust) și de a înțelege importanța consumului de fructe pentru o alimentație sănătoasă. Prin intermediul poveștii digitale „Țara fructelor fermecate”, elevii sunt ghidați într-un mod ludic și accesibil să conștientizeze beneficiile fructelor asupra sănătății, precum și rolul regulilor de igienă în consumul acestora. Resursa sprijină procesul de formare a unor comportamente responsabile legate de stilul de viață sănătos, stimulează curiozitatea și empatia și creează un cadru favorabil exprimării de idei, opinii și preferințe într-un mod adecvat vârstei. 1.Obiectivele primei resurse vizează dezvoltarea capacității elevilor de a recunoaște fructele și caracteristicile acestora, de a conștientiza beneficiile consumului de fructe și importanța igienei alimentare, de a exprima opinii și preferințe personale legate de un stil de viață sănătos,

	stimulând totodată comportamente responsabile și atitudini pozitive prin intermediul unei povești digitale interactive. 2. Scopul principal al celei de-a doua resurse este de a consolida cunoștințele elevilor despre fructe printr-o activitate ludică, care stimulează motivația, atenția și gândirea logică. Resursa oferă feedback imediat, contribuind la corectarea greșelilor și la autoreglarea învățării. Prin utilizarea acesteia, învățarea devine mai atractivă, iar cadrul didactic are posibilitatea de a evalua în timp real nivelul de înțelegere al fiecărui copil și de a interveni cu sprijin personalizat, acolo unde este necesar. 2. Obiectivele celei de-a doua resurse vizează consolidarea cunoștințelor elevilor despre fructe printr-un joc interactiv, dezvoltarea capacității de recunoaștere și denumire corectă a acestora, stimularea atenției și a gândirii logice, precum și exersarea alegerii corecte într-un context ludic. Prin feedback-ul imediat oferit de quiz, elevii își corectează greșelile, își autoevaluează răspunsurile și își dezvoltă încrederea în forțele proprii, contribuind astfel la formarea unor deprinderi de învățare activă și reflexivă.	
		Timp estimat
Descrierea narativă a activităților de învățare din lecție- pas cu pas organizare și structură	1.Moment organizatoric Se asigură un climat optim pentru buna desfășurare a lecției. Elevii sunt întâmpinați cu activitatea de rutină: salutul, prezența, calendarul naturii. Mesajul zilei este afișat în Padlet, la tabla interactivă, pentru a motiva și implica vizual copiii.	5 minute

Padlet:

https://padlet.com/mirelarusu74_1/mesajul-zilei-

2.Reactualizarea cunoștințelor

Pornind de la mesajul zilei, adresez întrebări despre lecția trecută: „Cum protejăm pădurea?”. Astfel, voi verifica nivelul de înțelegere anterioară și voi activa cunoștințele necesare pentru noua lecție

3 minute

3. Captarea atenției

Pentru a crea un moment plăcut și pentru a introduce într-un mod atractiv tema lecției, voi reda un cântecel vesel de pe **YouTube**, în care apar mai multe fructe cunoscute de copii.

- Cântecel „Fructele” - **YouTube:**
<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44>

4 minute

Elevii sunt invitați să asculte și să urmărească videoclipul. Cântecul este ritmat, cu versuri simple, potrivite pentru vârsta lor. Pe durata cântecului, le voi cere copiilor să bată din palme sau să danseze pe ritm, pentru a menține atenția activă și a favoriza implicarea emoțională.

După încheierea cântecului, le captez atenția copiilor printr-un mesaj audio-video **Voki**:

<https://tinyurl.com/2ydeyjci>

– „*Surpriză! Căpșunica din cântec a venit astăzi în vizită la voi, în clasă! Vrea să vă învețe cât de importante sunt fructele pentru sănătate și cum să le recunoașteți pe cele mai gustoase și hrănitoare! Sunteți pregătiți să porniți într-o aventură dulce și sănătoasă alături de Căpșunica?*”

Acest moment creează un cadru ludic și atractiv, care stimulează motivația și interesul pentru tema lecției.

Astfel, **Căpșunica** îi va însoți pe copii în toate activitățile, ceea ce va spori motivația și angajamentul afectiv față de temă.

4. Anunțarea temei și a obiectivelor

-Astăzi, la ora de **Dezvoltare personală**, vom învăța despre fructe - „**Fructele - o hrană sănătoasă**”.

1 minut

-Vom identifica diferite fructe, vom observa caracteristicile acestora, vom enumera beneficiile consumului de fructe și vom descoperi împreună regulile de igienă pentru consumarea lor.

Scriu data și titlul lecției la tabla interactivă.

5. Dirijarea învățării

Le comunic elevilor că le voi prezenta o poveste interesantă despre fructe.

Povestea este accesată și proiectată la tabla interactivă, iar titlul este:

„**Țara fructelor fermecate!**”

Aceasta este realizată într-o prezentare digitală animată pe **Curriki Studio**.

25 minute

<https://studio.frameworkconsulting.com/activity/82471/shared?view=playlist>

După finalizarea lecturii, adresez elevilor întrebări legate de conținutul poveștii, folosind explozia stelară.

Această metodă interactivă va stimula gândirea critică a elevilor, va consolida înțelegerea poveștii într-un mod plăcut și memorabil.

Explozia stelară – „Țara fructelor fermecate”

- **Cum** s-a numit povestea?
- **Care** sunt fructele prezentate în poveste?

- **De ce erau fructele triste?**
- **Unde au plecat acestea?**
- **Ce le oferă fructele copiilor?**



Explic elevilor că fructele reprezintă unele dintre cele mai sănătoase alimente pentru corpul și mintea noastră. Acestea nu trebuie să lipsească din hrana noastră zilnică, deoarece conțin multe vitamine și minerale care ajută la creștere și la menținerea sănătății.

În continuare, prezint elevilor un coș cu fructe pe care l-a adus **Căpșunica**: mere, pere, căpșuni, banane, struguri, caise, portocale.

Voi purta apoi o discuție despre caracteristicile fructelor prezentate (culoare, formă, gust):

Invit copiii să le observe cu atenție și să le descrie folosind cât mai multe detalii.

Formulez întrebări ghidate precum:

- **Cum arată acest fruct? Ce formă are? (rotundă, ovală, alungită etc.)**
- **Ce culoare are? (roșie, galbenă, verde, portocalie etc.)**
- **Ce gust are? (dulce, acrișor, zemos, răcoritor etc.)**

Organizez o mică activitate - **Joc didactic**:

„Ghicește fructul!”: aleg un fruct, îl descriu fără să-i spun numele, iar elevii trebuie să ghicească despre ce fruct este vorba.

În continuare identificăm regulile de igienă ale fructelor. Pornesc de la o întrebare simplă:

- **„Ce trebuie să facem înainte de a mânca un fruct?”**

Îi las pe copii să răspundă liber, apoi completez explicațiile:

- **Spălăm bine fructele cu apă rece.**
- **Ne spălăm pe mâini înainte de masă.**
- **Nu mâncăm fructele care sunt lovite sau stricate.**

- **Nu luăm fructe de jos sau din locuri murdare.**

Le prezint elevilor, folosind tabla interactivă, o fișă digitală cu „**Piramida alimentelor**”

Padlet

https://padlet.com/mirelarusu74_1/mesajul-zilei-gmisa4ujsqpqxvya

Imaginea este colorată, clară și accesibilă, ajutându-i pe copii să înțeleagă mai ușor importanța unei alimentații echilibrate.

Pornesc de la întrebarea:

- „**Ce trebuie să mâncăm pentru a fi sănătoși și plini de energie în fiecare zi?**”

Le explic copiilor, pe înțelesul lor, structura piramidei alimentare:

-La baza piramidei se află cerealele

-Pe următorul nivel, găsim fructele și legumele.

-Mai sus sunt lactatele (laptele, iaurtul, brânza), ouăle, peștele și carnea. Acestea ne oferă calciu și proteine, care ajută la formarea oaselor și mușchilor.

- În vârful piramidei se află dulciurile, sucurile acidulate și grăsimile.

În timpul explicațiilor, le cer copiilor să dea exemple de alimente pentru fiecare nivel al piramidei, încurajând gândirea activă și participarea.

Exemplu:

-„**Tu ce mănânci la micul dejun? În ce parte a piramidei se află acel aliment?**”

Activitate practică: „Alimente sănătoase pentru burtica mea”

Pentru a consolida cunoștințele dobândite despre alimentația sănătoasă, elevii vor lucra individual, completând fișa de lucru intitulată

;**„Alimente sănătoase pentru burtica mea”**.

Fiecare copil va primi o fișă ilustrată cu imaginea unui stomăcel zâmbitor, care așteaptă să fie „hrănit” doar cu alimente sănătoase. Pe

masă, elevii vor avea jetoane colorate cu diverse alimente (fructe, legume, dulciuri, snacks-uri, băuturi carbogazoase etc.). Sarcina copiilor este să aleagă doar alimentele sănătoase, în special fructele, și să le lipească pe fișă, în burtica zâmbitoare. Le explic că alegerea lor îl va face pe stomăcel fericit și plin de energie.

-Exemple de alimente sănătoase (corecte):

mere, banane, pere, căpșuni, portocale, struguri

-Exemple de alimente nesănătoase (care nu trebuie lipite): bomboane, chipsuri, ciocolată, sucuri acidulate.

Le voi adresa întrebări:

– „Crezi că un stomac fericit ar vrea să mănânce dulciuri toată ziua?”

– „Ce fructe îți plac ție cel mai mult? Sunt ele bune pentru sănătate?”

Această activitate le dezvoltă copiilor spiritul de observație, capacitatea de a face alegeri corecte și înțelegerea faptului că sănătatea se păstrează prin obiceiuri alimentare echilibrate.

6. Obținerea performanței și a feedbackului

În această etapă, elevii vor parcurge jocul interactiv “Să descoperim fructele!”

<https://studio.frameworkconsulting.com/activity/85291/shared?view=playlist>

Resursa digitală este un **quiz interactiv** realizat în platforma **Curriki Studio**, având titlul „Să descoperim fructele!”, compus din 10 întrebări atractive și accesibile elevilor din clasa pregătitoare. Activitatea are ca scop verificarea și consolidarea cunoștințelor despre fructe, într-un mod ludic și motivant.

Prin feedback-ul oferit imediat de joc, elevii vor identifica răspunsurile corecte și vor corecta eventualele greșeli. Astfel se va putea evalua

6 minute

	nivelul de înțelegere și voi putea oferi sprijin suplimentar unde este necesar. 7. Activitate recreativă Le propun elevilor jocul: „Dacă as fi un fruct, aș fi... pentru că...” – discuție de grup https://padlet.com/mirelarusu74_1/mesajul-zilei-gmisa4ujsqpqxvya Prin această activitate, elevul își dezvoltă capacitatea de auto-reflecție și exprimare a emoțiilor într-un mod creativ și personal.	5 minute
	8. Încheierea activității Se fac aprecieri verbale asupra modului cum s-au comportat și cum au răspuns elevii la lecție. Aceștia primesc recompense.	1 minut
	Lecția este construită pentru a susține o învățare activă, captivantă și eficientă, prin integrarea a două resurse digitale realizate în Curriki Studio: povestea interactivă „Țara fructelor fermecate” și quiz-ul final „Să descoperim fructele!”. Prima resursă, „Țara fructelor fermecate”, este o prezentare digitală cu elemente narative și vizuale atractive, care introduce elevii în lumea magică a fructelor. Povestea are rolul de a capta interesul copiilor încă din primele momente, oferind un context prietenos și educativ în care personajele-fructe prind viață. Astfel, elevii sunt stimulați să exploreze, să observe și să înțeleagă caracteristicile și importanța fructelor pentru o alimentație sănătoasă, activând totodată cunoștințele lor anterioare.	

	Cea de-a doua resursă, quiz-ul digital „Să descoperim fructele!”, este un joc interactiv format din 10 întrebări cu mici imagini, conceput pentru etapa de evaluare. Acest quiz le permite elevilor să își consolideze și să își verifice cunoștințele într-un mod plăcut și motivant. Prin selectarea răspunsurilor corecte, copiii își exprimă în mod activ învățarea, demonstrând că au înțeles mesajele-cheie ale lecției. Împreună, cele două resurse contribuie la transformarea lecției într-o experiență educațională completă, bazată pe curiozitate, învățare exploratorie și autoevaluare constructivă.	
	Feedback-ul și autoevaluarea susțin dezvoltarea unei atitudini pozitive față de învățare, iar sarcinile pentru acasă ajută la consolidarea și transferul informațiilor în experiența lor cotidiană.	
Metode de evaluare	Aprecieri verbale, observarea sistematică, quiz interactiv, autoevaluarea	
Care sunt nevoile elevilor pentru a putea atinge obiectivele învățării?		
Cunoștințe anterioare	Pentru a putea atinge obiectivele propuse în lecție, elevii au nevoie să pornească de la câteva cunoștințe anterioare și experiențe de viață simple, cum ar fi: • să fi interacționat anterior cu fructe, în contexte cotidiene (acasă, la grădiniță, la piață);	

	• să poată recunoaște vizual câteva fructe familiare (măr, banană, struguri, portocală); • să aibă noțiuni de bază despre igienă – de exemplu că fructele trebuie spălate înainte de a fi consumate; • să poată asculta și înțelege o poveste scurtă sau un mesaj simplu în limba română; • să fi exersat activități de tip decupaj/lipire, specifice vârstei. Elevii au nevoie de un cadru de învățare atractiv, interactiv și adaptat nivelului lor de dezvoltare – bazat pe imagini, jocuri și povești, care să-i motiveze să participe activ și să-și exprime ideile. De asemenea, este esențială susținerea emoțională și ghidarea pas cu pas din partea cadrului didactic, pentru ca aceștia să exploreze cu încredere și bucurie tema propusă.	
Spațiu și materiale	Un mediu fizic organizat optim, favorabil interacțiunii și învățării colaborative, cu condiții ergonomice adecvate pentru vârsta școlară. Resurse didactice variate, tangibile și multimodale, inclusiv materiale naturale autentice și suporturi vizuale, pentru stimularea percepției senzoriale și motivației intrinseci. Acces la tehnologii educaționale digitale interactive, care să susțină învățarea experiențială și diferențiată. Instrumente pentru evaluarea formativă și activități ludice care să permită feedback imediat și consolidarea cunoștințelor.	
Ce instrumente sunt necesare pentru a introduce resursa?		
Aplicații implicate	Obligativ	Platforma Curriki
	Opțional	Alte platforme și aplicații pentru prezentări multimedia (ex. PowerPoint, Google Slides)

		Videoclipuri educaționale (ex. YouTube, Edu, Vimeo) Aplicații pentru creare de colaje sau desene digitale (ex. Canva, Paint) Platforme pentru feedback și reflecție (ex. Padlet, Google Forms)
Infrastructură/ echipament	Obligatori	Calculator/laptop/tabletă cu acces la internet Proiector sau ecran pentru afișarea materialelor multimedia Boxe audio pentru redarea sunetelor și videoclipurilor
	Opțional	Tablete individuale pentru elevi (pentru activități digitale individuale) Cameră foto/video pentru documentarea activităților Imprimantă pentru materiale tipărite (fișe, cartonașe)
Tip de resurse de învățare	1. Resurse vizuale ● Imagini și planșe cu fructe ● Postere tematice ● Coș cu fructe 2. Materiale tipărite ● Fișe de lucru pentru exerciții diverse 3. Resurse digitale interactive https://padlet.com/mirelarusu74_1/mesajul-zilei- https://www.youtube.com/watch?v=Gy2WP1edB44 https://tinyurl.com/2ydevicj https://studio.frameworkconsulting.com/project/11387/shared	

4. Materiale multimedia

- Videoclipuri educative scurte

Resurse de Timp / Spațiu **50 minute, sala de clasă**

Alte aspecte care trebuie luate în considerare

BIBLIOGRAFIE:

1. M. E. N. (2013). *Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală clasa pregătitoare*. București: Anexa nr. 2 la Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 3418/19.03.2013.
2. M. E. N. *Programa școlară pentru disciplina Arte vizuale și abilități practice clasa pregătitoare*. București: Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013
3. Negreț-Dobridor, I., Oprea, C.L. & Duță, N. (2019). Proiectarea pedagogică a activităților didactice. În I.-O. Pânișoară & M. Manolescu (coord.). *Pedagogia învățământului primar și preșcolar. Vol. I.* (pg. 421-508). Iași: Polirom.
4. Verza, E. & Verza, D. (2000). *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică.