



# Reguli pentru o viață de calitate

CLASA 12

# Alcătuieți familii de cuvinte:

- ▶ Echilibru
- ▶ Lucru

# Alcătuiește îmbinări:

- ▶ Exces
- ▶ Periculos
- ▶ A oferi
- ▶

# Formați câmpul lexical al cuvintelor:

- ▶ Suferință
- ▶ Sinceritate

# Găsiți sinonimele

- ▶ Greșeli
- ▶ Devastator
- ▶ Viață
- ▶ Recompensată
- ▶ Sursă

# Alcătuiți enunțuri cu verbele:

- ▶ A ajuta
- ▶ A se ajuta
- ▶ A-și ajuta

# Vă invit să discutăm!


- ▶ Ce este "Calitatea"
- ▶ Ce fel de calitate există?
- ▶ Ce poate fi de calitate?
- ▶ După ce criterii alegeți calitate?
- ▶ Ce atitudine aveți față de "calitate"?
- ▶ Când viața e "de calitate"?

**Fii responsabil. Privește-te cu  
sinceritate și profunzime. Nu mai da  
vina pe ceilalți pentru greșelile și  
neajunsurile tale.**





Nu face rău altora. **Ticăloșia** este un obicei periculos, un fel de reflex **justificat** prea ușor, care are un efect devastator și de durată asupra vieții tale. Atunci când le faci rău altora există două victime: cel căruia i se face răul și cel care îl face.



**Bunătatea față de alții va fi recompensată.**  
Acesta este un obicei bun care te sprijină în atingerea unei vieți bune. Atunci când îi ajuți pe alții există doi **beneficiari**: cel care primește ajutorul și cel care oferă ajutorul.


**Evită excesul. Traiește viața în armonie și echilibru. Chiar și lucrurile bune, dacă sunt în exces, pot deveni o sursă de suferință și nefericire.**



**Fă-ți griji doar cu privire la lucrurile asupra  
căroră ai control, acele lucruri ce pot fi  
influențate sau schimbate prin acțiunile tale**



**Cereți ajutor când aveți nevoie, având grijă să-l cereți persoanelor potrivite.**



**Refuzați să vi se spună dacă cineva a vorbit  
urât de d-voastră. Ascultați numai ce s-a  
vorbit bine de d-voastră, cu rezerve și fără a  
crede tot.**

# Continuă enunțurile:

- ▶ Din experiență m-am convins că...
- ▶ Nu sunt sigur(ă) că aș putea...
- ▶ Sunt de părerea că...
- ▶ Urmez regula care spune că... deoarece...
- ▶ Încă nu am înțeles de ce...pentrucă

