

DOINA-OLGA ȘTEFĂNESCU

Cine sunt eu?

Dezvoltare personală

Caiet pentru clasa I



Cuprins

Unitatea 1 – Eu în clasa I

Cum sunt eu?	6
Cum mă văd ceilalți?	8
Eu sunt corpul meu?	10
Eu sunt mintea mea?	12

Unitatea 2 – Sunt eu o persoană sensibilă?

Bucuria	14
Tristețea	16
Curajul	18
Frica	20
Calmul	22
Furia	24

Unitatea 3 – Am grijă de mine

Am grijă de corpul meu	26
Ne îngrijim casa	28
Ne îngrijim clasa	30

Unitatea 4 – Noi comunicăm

Vorbim, comunicăm	32
Comunicăm fără cuvinte	34

Unitatea 5 – Am prieteni

Putem trăi singuri?	36
Ce este prietenia?	38
Cum este prietenul sau prietena mea?	40
Pot fi animalele prietenii noștri?	42

Unitatea 6 – Eu învăț

Ce învățăm și de ce?	44
Când se învață?	46
Cum să învățăm?	58

Unitatea 7 – Oare ce meserie voi avea?

Meseriile	50
Ce meserii știu?	52
Ce meserii au părinții mei?	54

Exerciții și activități de consolidare	56
--	----

Competențele generale și specifice vizate în această lucrare sunt:

1. Manifestarea interesului pentru autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine și față de ceilalți

- 1.1. Prezentarea unor trăsături personale elementare, în contexte variate
- 1.2. Identificarea unor reguli de igienă personală

2. Exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu copii și adulți cunoscuți

- 2.1. Asocierea emoțiilor de bază cu elemente simple de limbaj nonverbal și paraverbal
- 2.2. Transmiterea unor mesaje verbale și nonverbale simple despre propriile experiențe de viață
- 2.3. Explorarea caracteristicilor necesare pentru a fi bun prieten

3. Utilizarea abilităților și a atitudinilor specifice învățării în context școlar

- 3.1. Identificarea unor sarcini de lucru simple în contexte variate
- 3.2. Evidențierea importanței învățării pentru propria persoană
- 3.3. Explorarea unor meserii cunoscute sau preferate

Dragi copii,

Sunteți în clasa I. Este extraordinar cât ați crescut. Părinții sunt mândri de voi. Și voi ar trebui să fiți. Acum că sunteți școlari sau școlărițe adevărate, ar trebui să vă gândiți mai bine la ce vi se întâmplă. Găsiți în fiecare zi câteva minute în care să vă gândiți la ce ați făcut, singuri sau împreună cu ceilalți. Gândiți-vă dacă v-a plăcut sau nu ziua prin care tocmai ați trecut.

Țineți un jurnal în care să puneți poze, să faceți desene, să lipiți mici dovezi ale lucrurilor care s-au petrecut. De exemplu, un bilet de intrare la muzeu sau biletul de tren când ați făcut o călătorie. Scrieți, atunci când veți învăța, ce sentimente ați trăit. Viața voastră nu trebuie să fie nici grea și nici neplăcută. Gândiți-vă ce puteți face ca ea să fie frumoasă.

Disciplina *Dezvoltare personală* vă va ajuta să învățați să vă gândiți la voi înșivă. Cereți ajutorul familiei ca să învățați mai bine.

Vă urez să aveți un an școlar foarte frumos și, mai ales, plăcut!

Autoarea

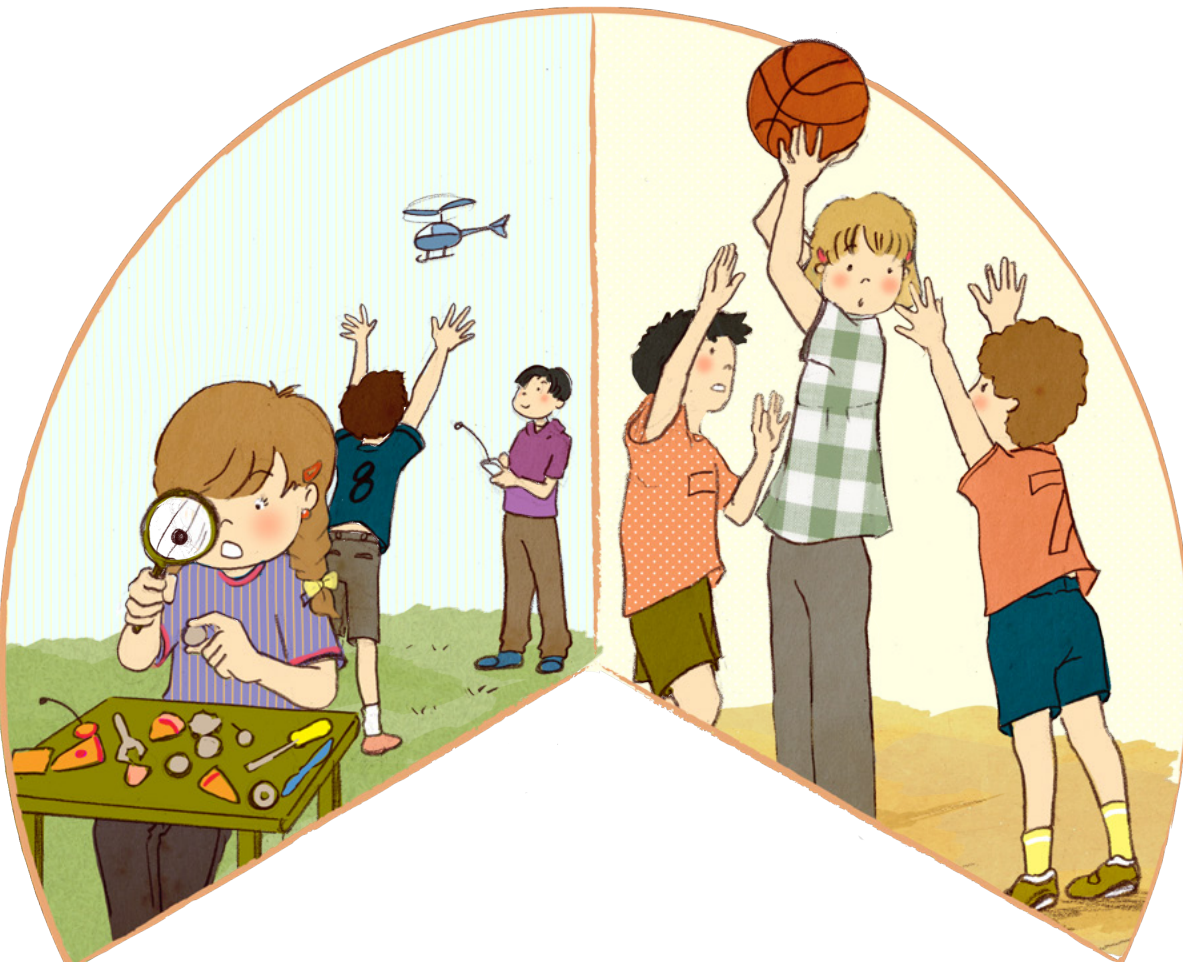
Cum sunt eu?

Plan de discuții

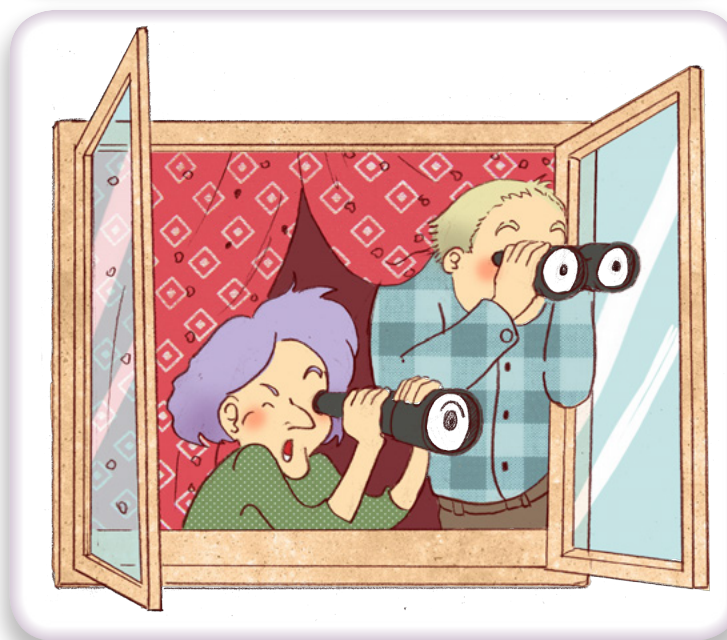
- Cum erai tu anul trecut? Realizează un desen în prima casetă. Descrie-te colegelor și colegilor tăi folosind imaginea realizată.
- Cum ești tu acum? Realizează un desen în a doua casetă. Descrie-te colegelor și colegilor tăi.
- Ce crezi că s-a schimbat? Sunt bune toate aceste schimbări?
- Care crezi că este cea mai importantă diferență? Este o schimbare în bine?

Cum crezi că vei fi la sfârșitul anului? Gândește-te, apoi realizează un desen cu tine. Povestește colegilor și colegelor ce anume ai vrea să ți se întâmple în acest an. Care crezi că sunt însușirile tale cele mai importante?

Cum mă văd ceilalți?



- Desenează cum crezi că te vede colegul/colega de bancă.
- Discutați în perechi! Chiar așa te vede colegul/colega ta de bancă? Ce este diferit?



Plan de discuții

- a. Crezi că ceilalți te văd așa cum te vezi și tu?
- b. Crezi că părinții te văd așa cum te văd vecinii? De ce?
- c. Crezi că la școală colegii te văd așa cum te văd cei de acasă? De ce?
- d. Crezi că tu cel/cea de acasă ești la fel sau diferit/diferită cu cel/cea de la școală? Dă un exemplu.

Eu sunt corpul meu?



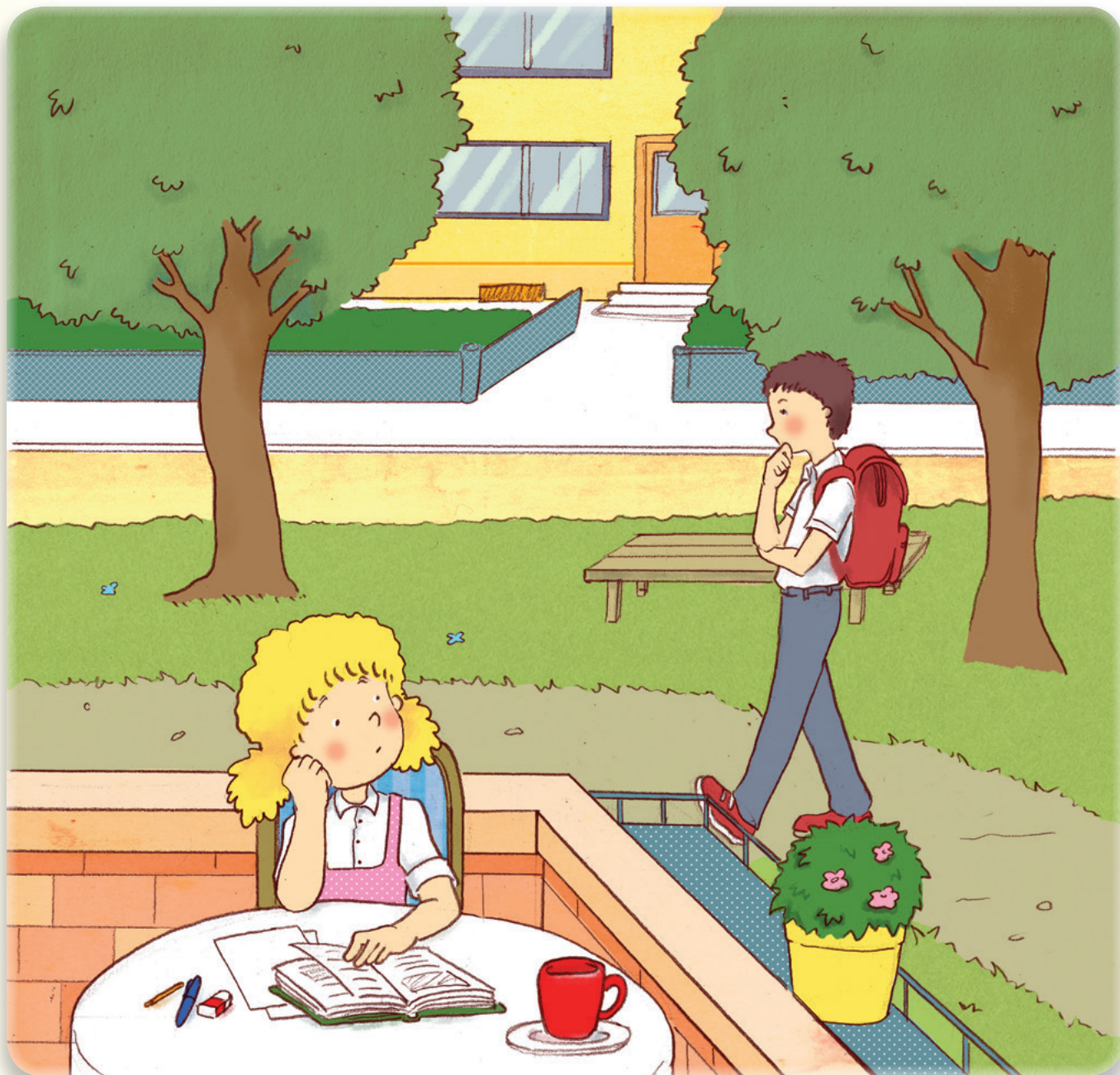
Plan de discuții

- Alege acele elemente pe care corpul tuturor oamenilor le are în alcătuirea lui. Compară-ți răspunsul cu al colegilor. Există diferențe între răspunsul tău și al colegilor? De ce?
- Alege elementele pe care corpul oamenilor nu le are în alcătuirea lui. Compară-ți răspunsul cu al colegilor. Există diferențe între răspunsul tău și al colegilor? De ce?



- Realizează, în spațiul de mai sus, imaginea unei persoane, folosind materiale din natură (frunze, flori etc.). Discutați despre ce credeți că ar putea s-o facă prietenoasă.

Eu sunt mintea mea?



Plan de discuții

- În imaginea de mai sus poți observa doi copii gânditori. Cu care dintre ei te asemeni? De ce?
- Atunci când ne uităm la o floare, crezi că o vedem toți în același fel? Dă un exemplu.
- Crezi că toți oamenii gândesc la fel referitor la același lucru? Dă un exemplu.



Plan de discuții

- La ce crezi că se gândește fiecare dintre copiii din imaginea de mai sus?
- Crezi că ne gândim doar la lucruri care există și pe care le vedem? Dă câteva exemple.
- Crezi că ne putem gândi la lucruri care nu există, dar ar putea exista? Dă câteva exemple.
- Tu la ce te gândești? Dă un exemplu.