

Mădălina Radu
Ioana Andreea Ciocâlțeu

Aurelia Stănculescu
Robert Florin Florea

Dezvoltare personală

Manual pentru clasa a II-a



Instrucțiuni de utilizare a manualului în format tipărit și digital	4
Tabloul competențelor	6
Amintiri din clasa I: Să facem cunoștință!.....	7

Capitolul 1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos	9
Spun despre mine	10
Aflu despre tine.....	14
Noi	17
Sănătate în camera/clasa mea.....	20
Sanitarii responsabili	23
Sănătate în bucate	27
Recapitulare	30
Știu și aplic	32
Povestea capitolului.....	35

Capitolul 2

Dezvoltare emoțională și socială	37
Despre emoții	38
Personaje din povești	40
Îmi exprim emoțiile într-un mod sănătos	43
Ascultare activă	46
Ne ascultăm, ne înțelegem.....	48
Reguli de comportament	50
Prietenia	54
Prietenie și generozitate	56
Recapitulare	58
Știu și aplic	60
Povestea capitolului.....	63

Capitolul 3

Aspecte științifice ale organizării învățării și pregătirii pentru viață la școlarul mic	65
Este timpul meu.....	66
Efort și relaxare. Timp de lucru, timp liber	69
Învățarea.....	71
Condițiile învățării	75
Importanța timpului în învățare.....	77
Despre meserii	79
Beneficiile meseriilor.....	82
Recapitulare	84
Știu și aplic	85
Povestea capitolului.....	88
Recapitulare/Evaluare finală.....	90
Poveștile manualului tău.....	92





Capitolul 1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos



Lecții

Spun despre mine
Aflu despre tine
Noi
Sănătate în camera/clasa mea

Sanitarii responsabili
Sănătate în bucate
Recapitulare
Știu și aplic



Spun despre mine

Citatul
zilei

„Dacă tu crezi că ești prea mic să faci o diferență,
încearcă să dormi în cameră cu un fânțar.”

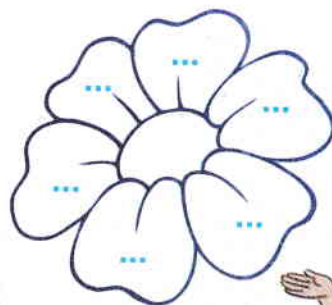
Dalai Lama

Descopăr

1. Pentru fiecare dintre petalele florii notează pe caiet tot atâtea lucruri câte știi despre tine.

Exemple

- Mă numesc... și sunt fată/băiat.
- Haina preferată...
- Culoarea ochilor...
- Învăț ușor la...
- Mâncarea mea preferată...
- Am... ani



2. Joc! Câți ca noi?

Așază-te în cerc împreună cu colegii tăi. Cu ajutorul cadru-
lui didactic, numără câți colegi au o anumită caracteristică.

Exemple

- Cine are ochii căprui bate din palme!
- Cine are părul blond sare într-un picior!
- Cine preferă vestimentația sport pocnește din degete!
- Cine are 9 ani zâmbește!



Găsește și alte caracteristici distractive pentru a identifica
asemănări între tine și colegii tăi!

Înțeleg

Cunoașterea propriei persoane reprezintă o călătorie prin lumea noastră interioară. Ceea ce descoperim ne ajută să răspundem la întrebările:

**Aplic**

1. Desenează pe o frunză portretul tău, scriind o calitate care începe cu inițiala prenumelui tău, ca în modelul dat.



2. Alege-ți superputerea de erou și desenează un moment în care o poți folosi.

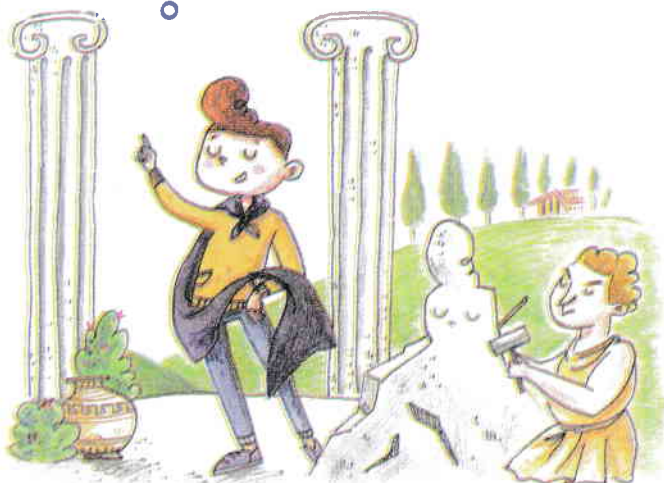
Eu văd în viitor!



Eu pot zbura!



Eu pot
să călătoresc
în timp!



Eu pot să citesc
gândurile!



3. Completează în caiet enunțul: *Îmi doresc să schimb în jurul meu...*

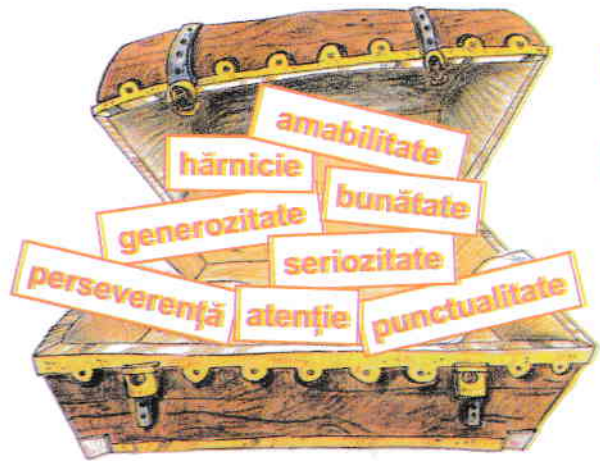
Știi că...

...fiecare dintre noi ne naștem cu un set unic de amprente? Acest lucru înseamnă că fiecare persoană este unică și nu poate fi confundată cu nimeni altcineva.



Rețin

Fiecare persoană are atât însușiri fizice, cât și calități care o fac unică.



Vocabular

perseverență: statornicie în muncă, în convingeri, în felul de a se comporta.

...Găsiți și voi alte calități care vă aparțin!

Portofoliul dezvoltării personale

Realizează o „Carte de identitate” a inimii tale. Desenează trei inimioare și scrie pe fiecare dintre ele informațiile solicitate. Observă modelul și atașează la Portofoliu rezultatul activității.

- a) o calitate a mea;
- b) o însușire negativă pe care vreau să o îndrept;
- c) un cuvânt care mi-ar plăcea să se spună despre mine.



- Identifică imaginea care te reprezintă după parcurgerea acestei lecții.



Aflu despre tine

Citatul zilei



„Un prieten este o persoană care știe totul despre tine și încă te place.”

Elbert Hubbard

Descopăr

1. Cu ajutorul frunzei lucrate la lecția anterioară, realizează împreună cu colegii tăi un „Copac al clasei”. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre voi.

2. **Joc: Podul Prieteniei**

La semnalul conducătorului de joc, copilul ales de către acesta va descrie trăsăturile fizice ale unui coleg (de exemplu, culoarea ochilor, a părului), va descrie vestimentația acestuia și va numi câteva calități pe care copilul ales le are.

Copilul care se recunoaște în descriere va face un pas în față și va continua jocul.

Spre exemplu: Cine este o fetiță cu păr blond, față ovală, ochi albaștri, îmbrăcată cu o rochiță galbenă cu dungi maro și căreia îi place matematica?



Înțeleg



Atunci când descoperim lucruri care ne aseamănă cu persoanele din jurul nostru, putem lega noi prietenii.



Mie îmi plac
căpșunile!



Aplic



Observă imaginile de mai jos.

Căror colegi ai tăi li se potrivesc aceste imagini? Numește-i!

