

VREAU SĂ ȘTIU

LIBRIS

We know  
books

LITERA

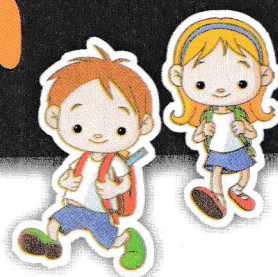
Gabriela Bărbulescu  
Ionela Stan  
Irina Vasile

1

CLASA

# Dezvoltare personală

Caiet de activități



## CUPRINS

| Săptămâna           | Conținuturi vizate                                                                                                                                                                                           | Unitatea de învățare/Titlul lecției                                                                                                                        | Pag.                       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| SEMESTRUL I         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |                            |
| I-V                 | <b>Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți</b><br>Cine sunt eu?<br>Caracteristici personale simple, puncte tari și limite observabile în activitățile școlare și de timp liber | <b>Autocunoaștere, atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți</b><br>Despre mine<br>Eu și colegii mei<br>Familia mea<br>Ce știu eu să fac         | 4<br>6<br>7<br>9           |
| VI-X                | <b>Igiena personală</b><br>Norme de igienă la școală și acasă<br>Igiena locuinței, a sălii de clasă                                                                                                          | <b>Igiena personală</b><br>Cum îmi păstrez sănătatea?<br>Igiena corporală<br>Igiena alimentației<br>Igiena dinților                                        | 10<br>12<br>13<br>15       |
| XI-XIII             | <b>Trăire și manifestare emoțională, starea de bine</b><br>Emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie) și elemente simple de limbaj nonverbal (expresii faciale, postură) și paraverbal (intonație)     | <b>Trăire și manifestare emoțională, starea de bine</b><br>Emoțiile mele<br>Emoțiile mele<br>Emoțiile și corpul<br>Emoțiile în viața mea                   | 16<br>18<br>20<br>22       |
| XIV-XVII            | <b>Comunicare școlară eficientă</b><br>Abilități de comunicare de bază<br>Mesaje verbale, nonverbale, paraverbale simple                                                                                     | <b>Comunicare școlară eficientă</b><br>Cuvinte magice<br>Cum comunicăm?<br>Semne și gesturi<br>Comunicarea între colegi                                    | 24<br>26<br>28<br>30       |
| SEMESTRUL al II-lea |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |                            |
| I-IV                | <b>Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare</b><br>Prietenia<br>Caracteristicile unui bun prieten<br>Ce este un bun prieten?                                                                       | <b>Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare</b><br>Colegi, prieteni<br>Prietenia este o comoară<br>Un prieten bun<br>Jocul de-a prietenii        | 32<br>34<br>36<br>38       |
| V-VIII              | <b>Rutine și sarcini de lucru</b><br>Sarcini de lucru în activitatea școlară și acasă: tipuri de sarcini, încadrare în timp, finalizare                                                                      | <b>Rutine și sarcini de lucru</b><br>Activități zilnice<br>Responsabilitățile mele<br>Timpul<br>Programul meu săptămânal<br>Timpul liber                   | 40<br>42<br>44<br>46<br>47 |
| IX-XIII             | <b>Abilități și atitudini de învățare</b><br>Importanța învățării<br>Tehnici simple de monitorizare a achizițiilor învățării                                                                                 | <b>Învățarea</b><br>Abilități și atitudini de învățare<br>De unde putem învăța?<br>Ce învățăm din povești?<br>Învățare și greșeală<br>Învăț de la toate... | 48<br>50<br>51<br>52<br>54 |
| XIV-XVI             | <b>Explorarea meseriilor</b><br>Meserii cunoscute: denumire, activități principale, unelte și instrumente, loc de desfășurare                                                                                | <b>Explorarea meseriilor</b><br>Meserii<br>Cum alegi o meserie?<br>Ce meserii au cei mari?<br>Meseriile în viața noastră<br>Încheierea călătoriei          | 56<br>58<br>60<br>61<br>63 |

AUTOCUNOAȘTERE, ATITUDINE POZITIVĂ FAȚĂ DE SINE  
ȘI FAȚĂ DE CEILALȚI

## Despre mine

Ghiozdănel a pornit la drum. Cum o călătorie e mai interesantă cu un însoțitor, personajul nostru l-a convins pe Viorel, un elev din clasa I, să îl însoțească.

Iată ce a aflat despre el:



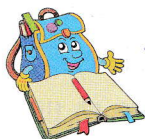
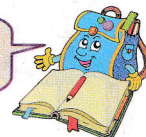
*Sunt Viorel. Am 7 ani. Îmi plac fotbalul și jocurile pe computer. Sunt prietenos și glumeț. Am talent la desen. Îmi place să lucrez în echipă.*

1. Intră în dialog cu Ghiozdănel! Răspunde oral la întrebări.



— Bună! Eu sunt Ghiozdănel Norocel. Tu cine ești?

— Eu am plecat în călătoria Cunoașterii. Tu unde mergi?



— Mie îmi place să călătoresc. Ție ce-ți place să faci?

— Eu pot să vorbesc multe limbi, ale oamenilor, dar și ale animalelor și ale plantelor, și sunt descurcăreț. Tu ce îmi mai poți spune despre tine?

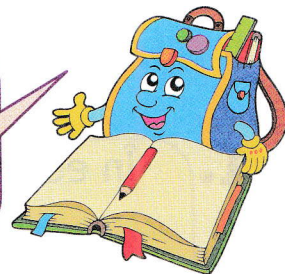


2. Pune-i întrebări colegului tău, ca să afli mai multe despre el. Prezintă-l apoi celorlalți elevi.

*Exemplu: Care este mâncarea ta preferată?*

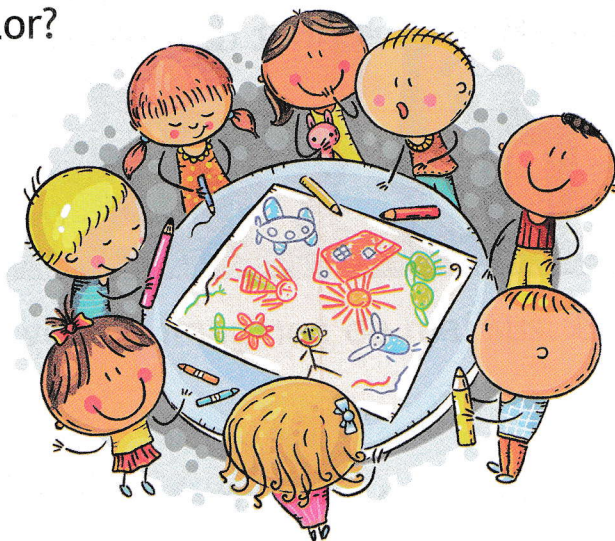
*Ce sport îți place?*

*Am plecat la drum cu trei calități importante.  
Sunt generos, glumeț și nerăbdător să cunosc  
cât mai multe lucruri.*



**3.** Spune și scrie trei calități ale tale. Folosește creioane colorate.

**4.** Ghiozdănel și Viorel s-au întâlnit cu Ioana. Copiii au discutat despre activitățile lor preferate și au făcut un desen, pe care îl poți vedea mai jos. Care este una dintre activitățile care le plac copiilor?



**5.** Desenează și tu o activitate preferată. Prezintă colegilor ce ai desenat.

## Eu și colegii mei

1. În echipă cu trei colegi, discutați, continuând fraza:

*Eu sunt .....*

Fiecare elev încearcă să formuleze cât mai multe enunțuri.

*Exemple: Eu sunt elev în clasa I B.*

*Eu sunt o fetiță ascultătoare.*

*Eu sunt blond.*

*Eu sunt priceput la calcule.*

2. Desenează, în caietul fiecărui coleg din echipa ta, un simbol prin care să arăți ce ai reținut despre el.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

La final, spune-le colegilor din echipă părerea ta despre ce ți-au desenat în caiet.

## Familia mea



1. Spune ce vezi în imaginea de mai sus. Ce înseamnă *familie*?
2. Vorbește despre familia ta cu colegul de bancă. Care sunt asemănările și deosebirile dintre familiile voastre?
3. Scrie numele membrilor familiei tale. Folosește creioane colorate.

---

---

---

---

---