

Gabriela Bărbulescu

Cristina Gunea

Angelica Sima

Cristina Sima

Claudia Ștefan

CLASA

2

Dezvoltare personală

Caiet de activități



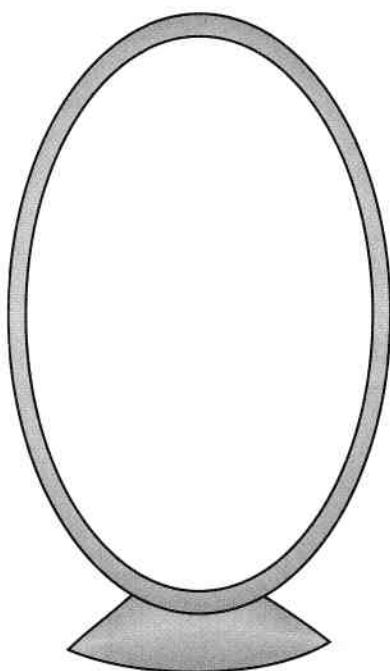
CUPRINS

Unitatea de învățare	Titlul lecției	Pag.
1. Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți	Eu și ceilalți Asemănări și deosebiri între mine și ceilalți Fiecare este unic	4-5 6-7 8-9
2. Igiena personală	Igiena personală Igiena acasă și în clasă Am grijă de mine	10-11 12-13 14-15
3. Trăire și manifestare emoțională, starea de bine	Emoțiile în viața noastră Emoții și comportamente Comportamente potrivite Emoțiile și comportamentele sunt în controlul meu	16-17 18-19 20-21 22-23
4. Comunicare școlară eficientă	Comunicarea Comunicarea și ascultarea activă Ascultarea activă și corpul nostru	24-25 26-27 28-29
5. Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare	Eu în relație cu ceilalți Comportamente acceptate în relațiile cu ceilalți Ne respectăm, ne împrietenim	30-31 32-33 34-35
6. Rutine și sarcini de lucru	Timpul de zi cu zi Timpul de Învățare, Timpul de Odihnă și Timpul Liber Timp pierdut, timp câștigat Organizarea timpului	36-37 38-39 40-41 42-43
7. Abilități și atitudini de învățare	Învățarea Ajutoare în învățare Obstacole în învățare	44-45 46-47 48-49
8. Explorarea meseriilor	Meserii Meseriile în viața noastră Cum alegi o meserie?	50-51 52-53 54-55
9. Recapitulare finală	Idei din fiecare țară Exerciții, jocuri	56-57 58-60
Jurnal de învățare	–	61-62
Harta de lipit țărâmurii	–	63

Eu sunt Ana-Alexia. Mama mă alintă „Mabilica”.
Pentru a pătrunde pe Tărâmul lui Eu, imaginează-ți
poarta tărâmului ca pe o oglindă uriașă!
Tu ce vezi când privești în oglindă?



1 Desenează-ți chipul și notează câteva însușiri ale tale!



- Eu sunt _____
- Când mă alintă, părinții îmi spun _____
- Am ochii de culoare _____
- Am părul _____, de culoare _____
- Am _____ ani și m-am născut în luna _____, în anotimpul _____
- Cel mai mult îmi place să _____
- Îmi doresc foarte mult să _____
- Familia mea este alcătuită din _____
- La școală, eu pot să _____
- Cea mai frumoasă întâmplare din vacanță a fost _____
- Mă asemăn cu alți copii prin _____
- Mă deosebesc de alți copii prin _____

HAI LA JOACĂ!

„Voi sunteți oglinda mea!”

Prezintă-te colegilor tăi. Spune-ți numele, o calitate și inventează un salut special, folosindu-te de corp, de gesturi sau de vorbe.

„Eu sunt Alexia cea
inteligentă și vă salut așa:...”



Colegii tăi vor deveni „o oglindă” și vor repeta mișcările sau sunetele rostite de tine.

Tu ești Alexia cea inteligentă și ne saluți așa: _____

2 Completează (scrie sau desenează) cu informații despre tine:

două persoane care mă iubesc

povestea preferată

materia favorită

--	--	--

personajul preferat

o realizare din vacanță

activitatea preferată

--	--	--

cu cine mi-ar plăcea să semăn

frica mea ascunsă

numele prietenului/prietenei

--	--	--

3 Lucrează cu un coleg. Prezintă-i informațiile scrise de tine la exercițiul 2. Apoi fiecare dintre voi își prezintă colegul în fața clasei, alegând trei dintre informațiile aflate, la alegere.

4 Completează enunțurile:

- ◆ Îmi place vârsta pe care o am pentru că _____
- ◆ Îmi place să fiu **fată/băiat**, pentru că _____
- ◆ Ceva ce n-am făcut niciodată, dar care mi-ar plăcea să fac este _____
- ◆ Un lucru care mi se pare greu de făcut este _____

DESCOPERĂ MESAJUL SECRET!

Codul: Ordonează cuvintele și descifrează mesajul!



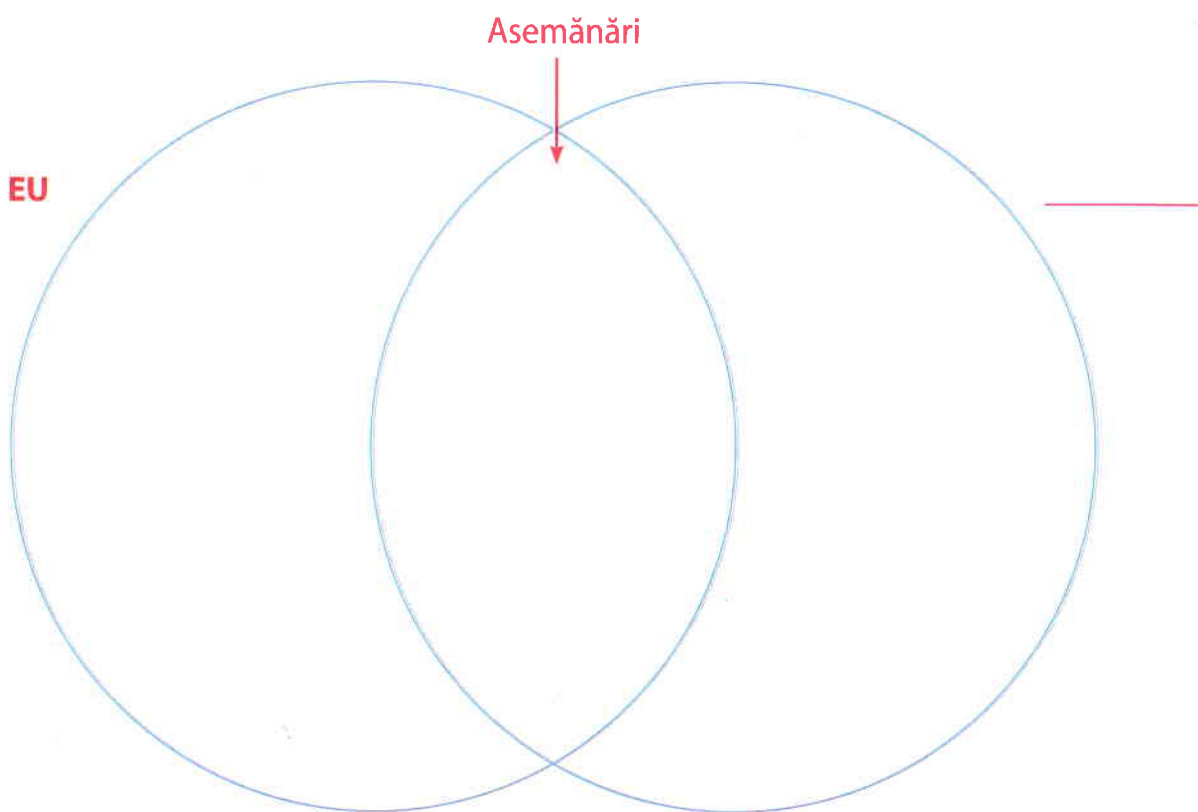
Mesajul secret: _____

Asemănări și deosebiri între mine și ceilalți



Suntem toți copii.
Ne asemănăm, dar ne și deosebim.

- 1 Lucrează cu un coleg. Completează diagrama de mai jos cu asemănări și deosebiri între tine și colegul tău/colega ta.



- 2 Scrie cel puțin trei asemănări dintre tine și toți ceilalți colegi de clasă.

3 Completează steaua personală, respectând cerințele.

1. Un punct forte, la școală.

5. O schimbare pe care dorești
să o faci în viața ta.

4. O dorință.

Steaua personală a lui



2. O calitate personală
ce te ajută să îți faci prieteni.

3. Un punct slab.

◆ Compară steaua ta cu a celorlalți colegi. Ce asemănări ai descoperit?

4 Completează lista cu trei realizări ale tale! Acestea pot fi fapte, produse sau activități la care ești foarte priceput. Scrie-le în spațiul de mai jos!

Nu vreau să mă laud, dar pot spune despre mine că:

◆ Compară lista cu cele ale colegilor tăi. Ce asemănări sunt între listele voastre?

HAI LA JOACĂ! Scaunul faptelor bune

Veniți, pe rând, în fața clasei. Așezați-vă pe *scaunul faptelor bune* și prezentați colegilor una dintre faptele de care sunteți mândri! Veți începe prin a spune: *Nu vreau să mă laud, dar eu...*

Fiecare este unic



Am descoperit că ne asemănăm în multe privințe.
Știm însă că fiecare dintre noi este unic, adică fiecare
copil are ceva ce nu are nimeni altcineva!

- 1 Conturează una dintre palmele tale. Scribe-ți în mijloc prenumele și ceva despre tine care te diferențiază de ceilalți colegi. Discută apoi cu 5 colegi despre ce cred ei că te diferențiază de alți copii. Scribe pe degetele palmei desenate părerile colegilor.

- 2 Completează enunțul de mai jos cu cel puțin trei informații despre tine. Te poți referi la calități ale tale, la fapte bune, la cum contribui la activitățile familiei/ale clasei etc.

♦ Sunt o persoană unică și valoroasă pentru că _____

- 3 Gândește-te la ce ai de oferit în relațiile cu ceilalți.

De exemplu: *cuvinte de încurajare, ajutor pentru înțelegerea problemelor de matematică, atitudine politicoasă, pasiune pentru fotografie etc.*

Apoi, gândește-te la ce ai avea nevoie să primești de la ceilalți.

De exemplu: *cuvinte de încurajare, un prieten/o prietenă de încredere, ajutor la desen, cineva care să aibă pasiuni comune cu ale tale, un partener pentru șah etc.*

Completează tabelul de mai jos.

EU	
am de oferit	aș avea nevoie de

Plimbați-vă prin clasă și încercați să găsiți colegi care au nevoie de ce are fiecare dintre voi de oferit.

- Decupează Tărâmul lui Eu și lipește-l pe harta de la pagina 63.

