



Gabriela
Bărbulescu

Ioana
Stan

Irina
Vasile

D

ezvoltare personală

Caiet de lucru
pentru clasa I

1



Nume

Prenume

Clasa

Școala



CUPRINS

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



TĂRÂMUL CINE SUNT EU?

Primul drum îl duce pe Ghiozdănel la un frumos castel. Acolo va afla cine este el, cum este el și, mai ales, o să te cunoască și pe tine cu mult mai bine. Dar până una alta, ce să vezi, l-a întâlnit pe Viorel. Haide să vedem ce aflăm 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.



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?
- ...

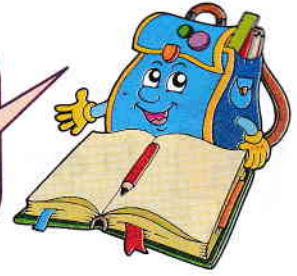


Pune-i întrebări colegului tău, ca să afli mai multe despre el. Prezintă-l apoi celorlalți elevi.

*Exemplu: Care este mâncarea ta preferată?
Ce sport îți place?*



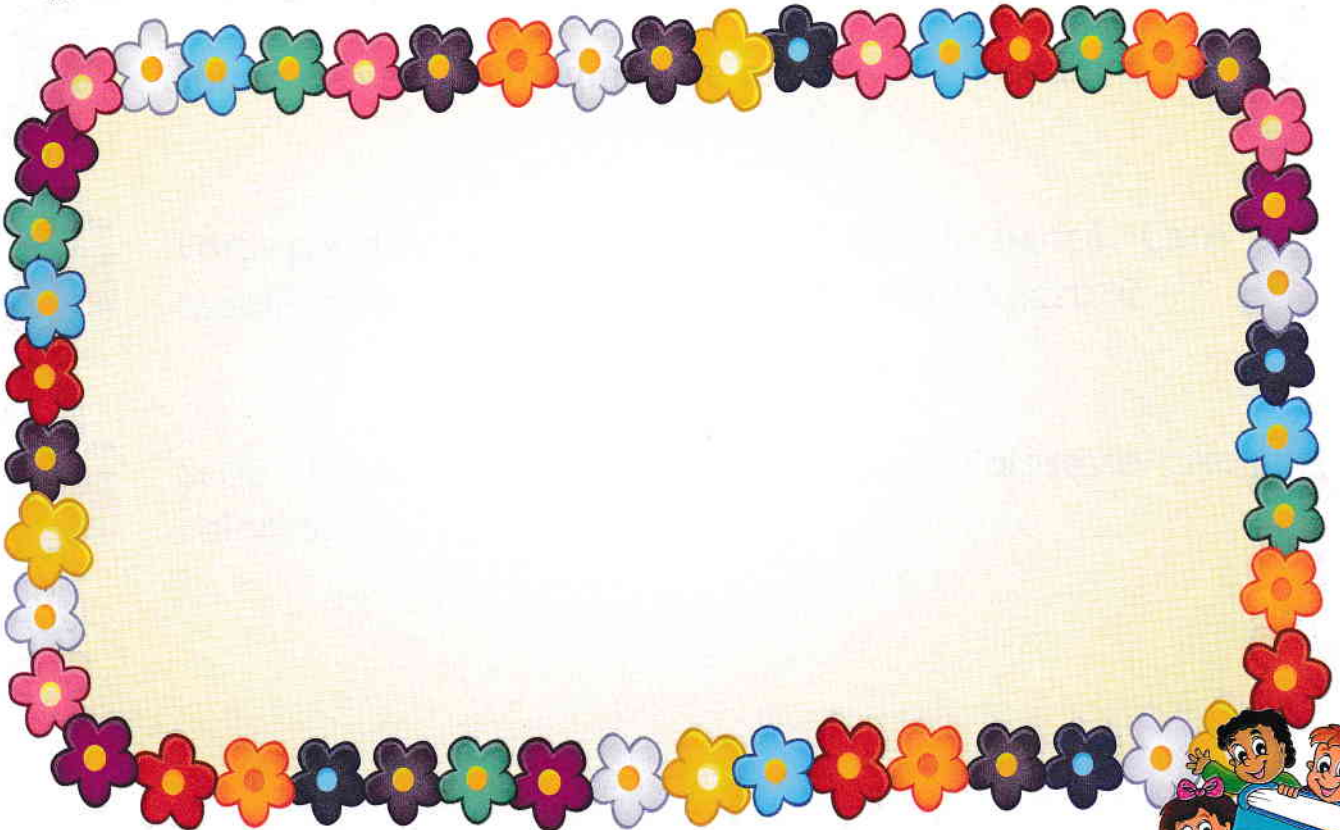
*Am plecat la drum cu trei calități importante.
Sunt generos, glumeț și nerăbdător să cunosc
cât mai multe lucruri.*



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



Ghiozdănel a întâlnit-o în drumul său și pe Ioana. Ea a desenat
ce îi place să facă.
Desenează și tu activitatea preferată.



Eu și colegii mei



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.

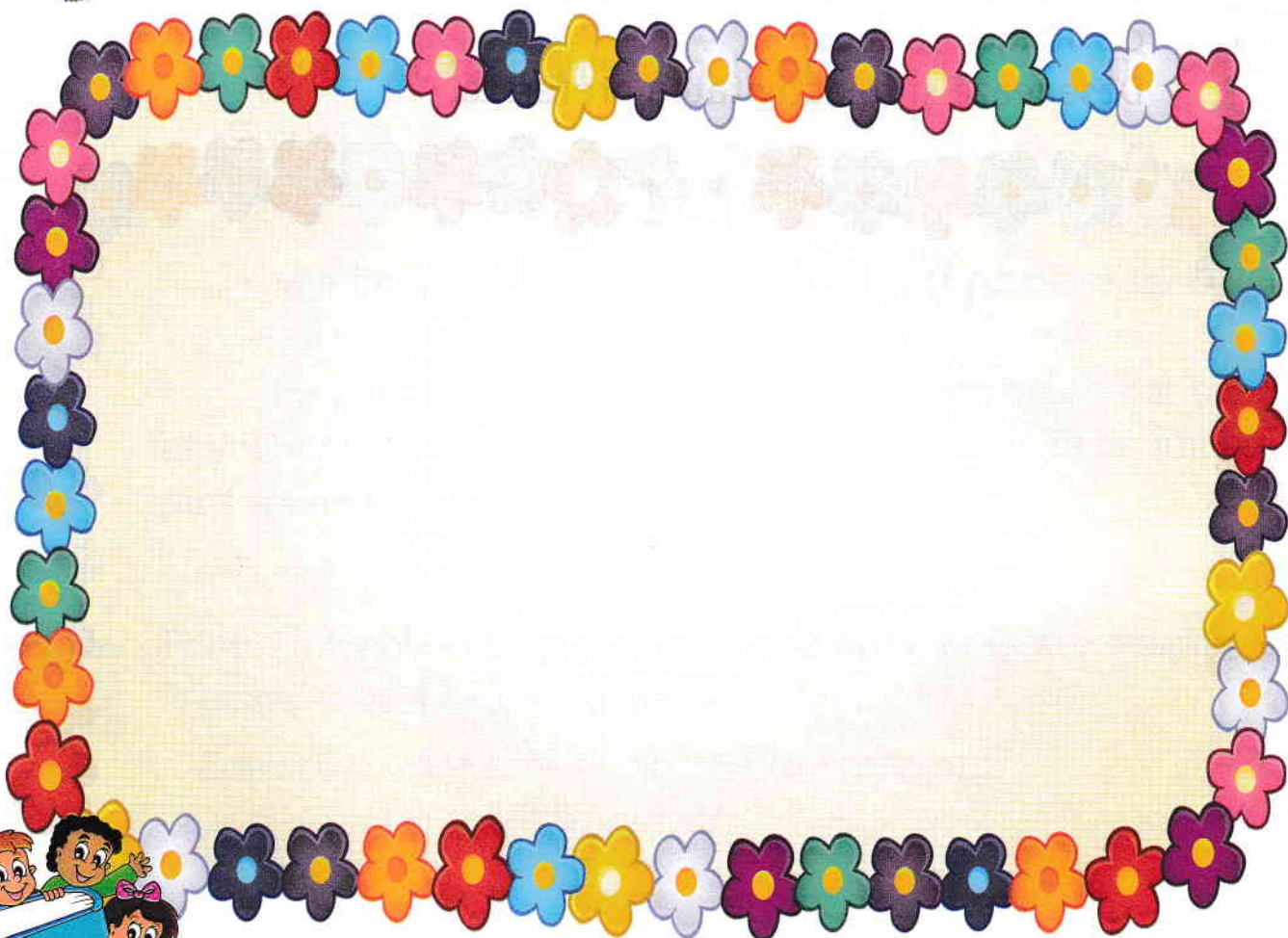
Eu sunt o fetiță ascultătoare.

Eu sunt blond.

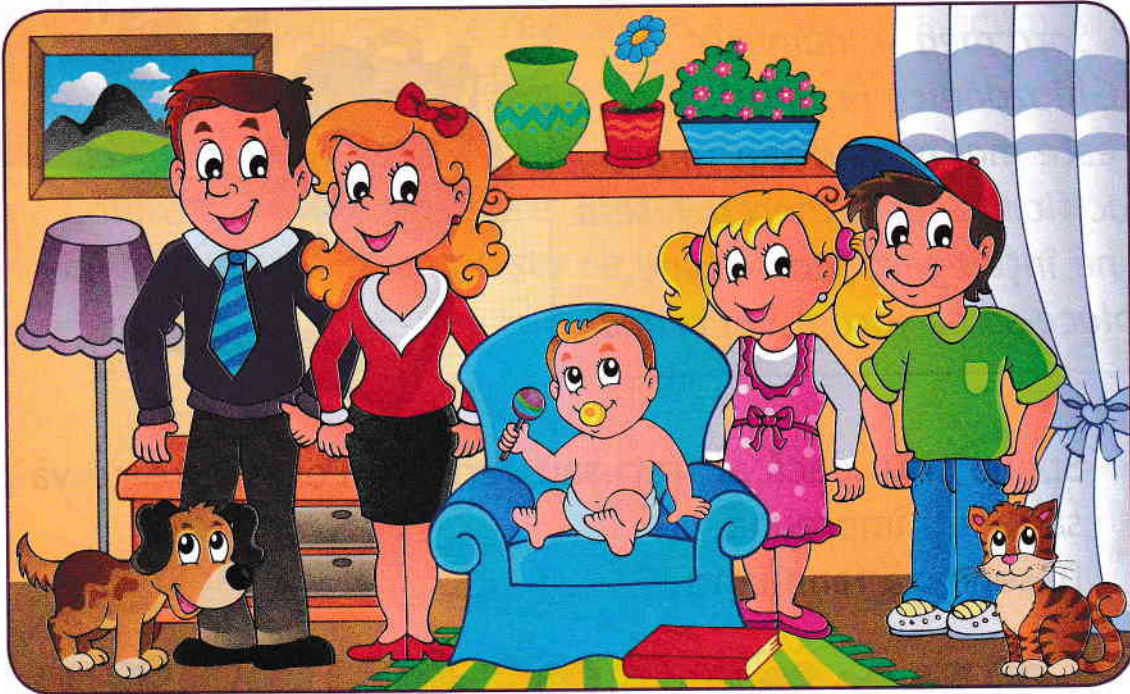
Eu sunt priceput la calcule.



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



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.



Ghiozdănel are o soră. Iată ce spune despre ea:

*Sora mea se numește
Ghiozdănica Frumușica.
Ea este mai mică decât mine.
Îi plac florile, este mereu veselă
și ne înțelegem foarte bine.
Ne place să ne jucăm împreună.*



Spune și tu dacă ai frați sau verișori. Povestește ce vă place să faceți împreună.
Desenează familia ta.

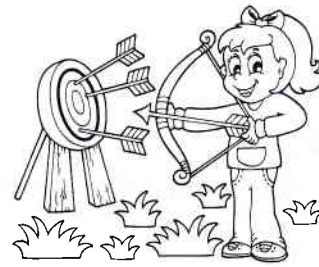
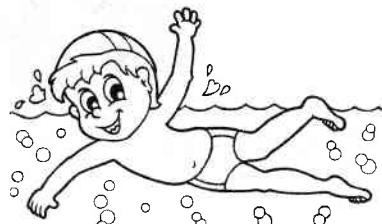


Ce știu eu să fac

Ghiozdănel se gândește ce realizări a avut el până acum în timpul călătoriei și ce-l face să fie mândru de el.



Colorează imaginile care ilustrează activități la care crezi că te pricepi. Încercuiește ce ți-ar plăcea să înveți.



Continuă propoziția:

Sunt mândru de mine atunci când ...

La sfârșitul călătoriei în *Tărâmul Cine sunt eu*, Ghiozdănel își notează în *Jurnalul călătoriei* ce a aflat.

