



DEZVOLTARE PERSONALĂ

Corina Țăranu

caiet de
aplicații



Nume și prenume

Clasa

Cuprins

Recapitulare inițială 4
Exersează și aprofundează 6

EU ȘI CEILALȚI

(Autocunoaștere și atitudine pozitivă față
de sine și față de ceilalți)

Cine sunt? 8
Eu și ceilalți 10
Fiecare este unic 12
Exersează și aprofundează 14

SUNT SĂNĂTOS!

(Autocunoaștere și stil de viață sănătos)

Sunt curat și îngrijit 15
Am grijă de sănătatea mea 17
Am grijă de lucrurile din jurul meu 19
Exersează și aprofundează 21

EMOȚIILE MELE

(Trăire și manifestare emoțională. Starea
de bine)

Sunt vesel! 22
Ce fac când sunt trist? 24
Ce fac când mă tem? 26
Ce fac când sunt furios? 28
Exersează și aprofundează 30

ÎNVĂȚĂ SĂ COMUNIC!

(Comunicare școlară eficientă)

Comunic în clasă, în familie, oriunde și
oricând 31
Ascult și înțeleg 33
Exersează și aprofundează 35

RELAȚIA CU CEILALȚI ȘI CU LUCRURILE
(Interacțiuni simple cu ființe și obiecte
familiale)

În clasă. Cooperarea. Competiția.
Conflictul 36

Prietenia. Cum îmi fac prieteni 38
Respectul, îl prețuiesc 41
Exersează și aprofundează 43

PROGRAMUL MEU

(Rutine și sarcini de lucru)

Cum folosesc timpul 44
Programul meu 46
Lucrez și mă relaxez! 48
Exersează și aprofundează 50

ÎNVĂȚĂ ÎN FIECARE ZI

(Abilități și atitudini de învățare)

Prețuiesc învățătura! 51
Am nevoie de ajutor! 53
Exersează și aprofundează 55

OAMENII ȘI MESERIILE LOR

(Explorarea meseriilor)

Ce îmi place să fac? 56
Meseriile se prezintă 58
La ce folosesc meseriile? 60
Exersează și aprofundează 62

Gata de vacanță! 63



CINE SUNT?

Veți învăța:

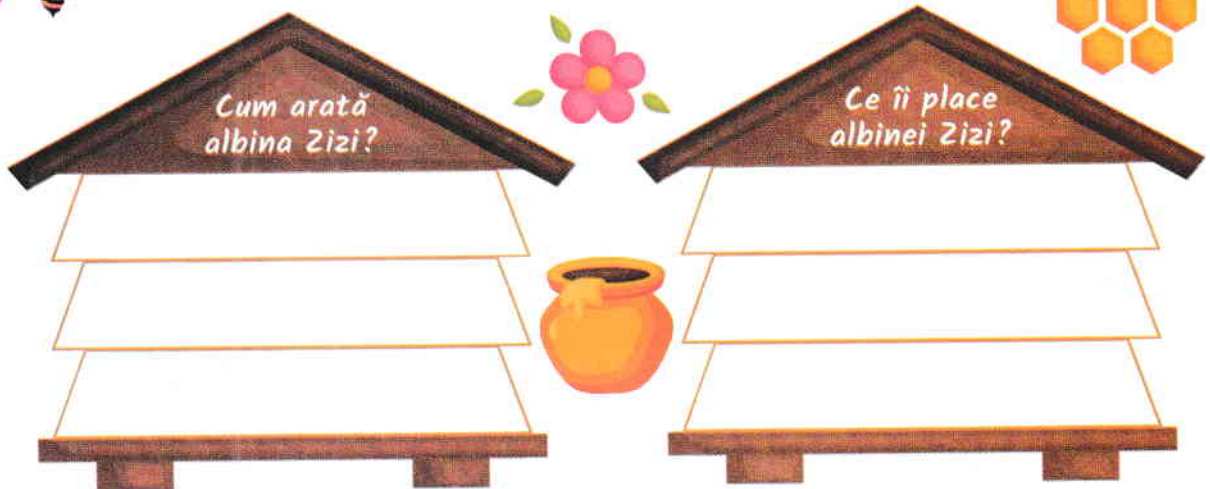
- să te cunoști mai bine;
- să te porți mai frumos cu ceilalți;
- să ții cont de faptul că fiecare este unic.



Salut! Eu sunt Zizi! Sunt o albină lucrătoare și am împlinit 10 le. Sunt zveltă și frumoasă, am două aripi ușoare, dungulițe egre și galbene pe abdomen, un pufuleț fin pe torace, iar ochii antenele mele sunt mereu în alertă. Am și un ac prin care iese enin și cu ajutorul căruia mă apăr de dușmani. Îmi plac florile, pentru că de la ele adun polenul, ador zilele călduroase de vară, când toată natura e plină de farmec și prefer să fiu mereu activă, pentru a produce mierea atât de îndrăgită de copii.



Citește textul și completează cu câte trei exemple.



Completează.

M-am născut la data de _____ și am _____ ani.

Sunt de statură înaltă/ medie/ scundă.

Ochii mei sunt albaștri/ căprui/ negri/ verzi.

Am părul șaten/ blond/ brunet.

Îmi place să _____ pentru că

Prefer să _____ deoarece

Nu îmi place să _____ fiindcă

Prietenii mei se numesc _____

Jocul meu preferat este _____

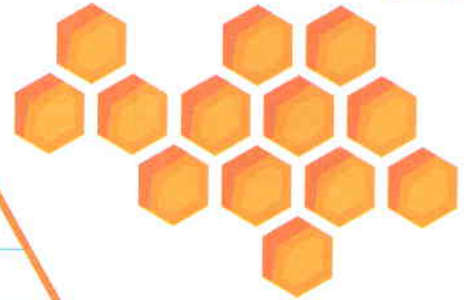


Invață de la albină!

Pentru a ne cunoaște mai bine, trebuie să ne observăm comportamentul și să aflăm cum suntem percepți de ceilalți.



Te descurci singur? Completează fagurele.



3 lucruri pe care le fac bine

3 lucruri importante pentru mine

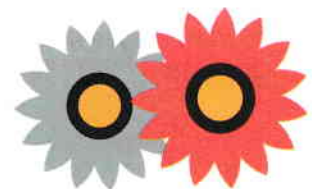
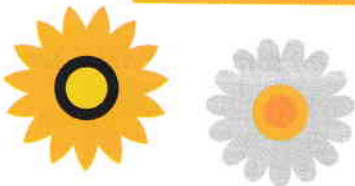
un vis pe care îl am pentru viitor

3 calități pe care le am

3 lucruri pe care aș vrea să le schimb la mine

Un sfat bun pe care l-am primit

O reușită importantă



JOC - Cine sunt?

Fiecare copil va scrie pe un bilețel o scurtă descriere a sa. Bilețele vor fi amestecate într-un vas, apoi fiecare va extrage unul și îl va citi cu voce tare, încercând să descopere căruia dintre colegii săi îi corespunde descrierea.



Salut! Azi vreau să îți vorbesc despre prietenii mei. În stupul în care locuiesc suntem o familie frumoasă, formată din mai multe tipuri de albine: regina, albinele doici, albinele lucrătoare, albinele culegătoare și trântorii. Fiecare dintre noi are un rol important. De exemplu, albina doică se ocupă de hrănirea puilor, albina lucrătoare produce ceară pentru construirea fagurilor și transformarea polenului în miere, albina culegătoare își desfășoară activitatea mai mult în afara stupului, adunând nectar, polen și apă, regina este cea mai mare albină din stup și ea depune ouăle din care se formează puii, iar trântorii au rolul de a o ajuta. În stup este bună înțelegere. Fiecare își îndeplinește rolul fără abatere.



Citește textul cu atenție.



Răspunde la întrebări.

a) De ce fiecare albină din stup este importantă?

b) Prin ce se deosebește albina lucrătoare de albina culegătoare?

c) Crezi că există asemănări între ele? Care sunt acestea?

d) De ce este important ca oamenii să se accepte unii pe alții așa cum sunt, chiar dacă sunt diferiți?

e) Care este rolul tău în grupul clasei?

3

Te descurci singur? Ce au copiii în comun? Ce îi diferențiază? Completează tabelul.



Asemănări	Deosebiri

4

Completează.

Dacă aș fi altcineva, aș vrea să fiu _____ pentru că _____

Dacă aș locui în altă țară, ar fi _____ deoarece _____

5

Cum ai reacționa în următoarele situații?

Situația	Atitudinea colegilor	Atitudinea ta
Victor nu are bicicletă.	Colegii au ales să meargă în parc fără biciclete.	
Valeria poartă o rochiță ruptă și decolorată.	Colegele nu se joacă cu ea.	
Vlad a luat „Insuficient” la test.	Colegul de bancă l-a încurajat.	
Maria a ratat o servă la volei.	Colegele au dat-o afară din echipă.	



Într-un colț de grădină, sub un mic copac, locuia o familie de albine. Acestea își petreceau timpul lucrând din greu, strângând polenul și producând miere dulce și aurie. Toate erau fericite și pline de viață, dar una, pe nume Nuța, era diferită. Fiind cea mai mică albină din stup, nu putea să zboare la fel de repede sau să strângă la fel de mult polen ca celelalte albine. De aceea, multe dintre suratele ei nu o luau în seamă și o lăsau mereu în urmă.

Nuța se simțea mereu tristă și singură, dar nu se lăsa doborâtă de acest lucru. În fiecare dimineață, ea își punea mâna pe inimă și spunea cu tărie: „Sunt o albină puternică și am o misiune importantă în viața mea”.

Într-o zi, când Nuța zbura spre câmpul de flori pentru a strânge nectar și polen, a observat un fluture mic, care plângea.

– Ce s-a întâmplat? a întrebat Nuța, zburând spre fluture.

– Oh, Nuța, nu pot să zbor. Am aripile rupte și nu pot să ajung la niciun alt loc cu mâncare, a răspuns fluturele, cu un glas trist.

Nuța a înțeles că trebuie să ajute fluturele, așa că și-a pus aripile sale mici sub aripile fluturelui și l-a dus până la un câmp de flori apropiat. Fluturele a fost atât de fericit și recunoscător, încât a plâns din nou, dar de data aceasta de bucurie.

De atunci, Nuța și fluturele au devenit cei mai buni prieteni și se întâlneau în fiecare zi pentru a strânge nectar și polen împreună. În scurt timp, toate celelalte albine din colonie au început să o ia în seamă pe Nuța și să o considere o albină la fel de vrednică precum erau și celelalte. Și-au dat seama că toate albinele, indiferent de mărimea lor sau de cât de repede pot zbura, au un rol important de jucat pe această lume.

1



Citește textul cu atenție.

2




Răspunde la întrebări.

a) Prin ce se aseamănă albinuța Nuța cu celelalte albine?

b) Prin ce se deosebește?

c) Ce o face să fie unică?

3  **Învăță de la albină!** Notează, din ultimul alineat, învățătura lecturii.


4  **Te descurci singur?** Toate albinele se aseamănă:

își petrec timpul lucrând din greu, strângând polenul și producând miere dulce și aurie. Scrie pe fiecare deget 2 nume de colegi care au câte un lucru în comun. Gândește-te și la: culoarea părului/ochilor, înălțime, sporturi preferate, culori preferate, îmbrăcăminte.



Amprenta digitală
Știi că...?
Urmele lăsate de degetele noastre sunt diferite de la o persoană la alta.



5  **Fiecare are o comoară!** Comoara albinelor este mierea. Ce ai pune în fagurele tău plin de comori? Încercuiește!



Să am prieteni adevărați.

Să citesc cât mai multe cărți.

Să petrec cât mai mult timp în natură.

Să îi ajut pe cei din jur.

Să fiu sănătos.

Să fac tot timpul numai ce vreau.

Să am mulți bani.

Să fiu cât mai bun la învățătură.

Să fiu îmbrăcat cu haine la modă.

Să mă laude cei din jur.

6  Completează.

Dacă aș fi o floare, aș fi _____
pentru că _____

Dacă aș fi un animal, aș fi _____
pentru că _____

7  **JOC - Amprenta digitală**

Ampretele noastre sunt unice. Mai avem și alte însușiri care ne fac unici? Fiecare copil va scrie pe un bilețel un motiv pentru care consideră că este unic. Apoi, unul dintre copii va citi toate bilețelele. Ce veți descoperi?