

LBRIS

We know
books

Ministerul Educației

Daniela BARBU

Cristiana Ana-Maria BOCA

Marcela Claudia CĂLINECI

Dezvoltare personală

Manual pentru clasa a II-a



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro



Competențe specifice	Unități de învățare	Prezentarea manualului / 6
	CURCUBEU DE AMINTIRI	Lecții
1.1., 1.2.	Unitatea 1 HARTA PERSONALĂ <i>Autocunoaștere și stil de viață sănătos</i>	<i>Recapitulare inițială / 10</i> <i>Test de evaluare inițială / 12</i> L1: Să mă prezint! / 14 L2: Asemănători și diferiți / 16 L3: Îndrăznește să fii TU! / 18 L4: Curat și sănătos / 20 L5: Secretele igienei / 22
2.1., 2.3	Unitatea 2 GRĂDINA CU EMOȚII <i>Trăire și manifestare emoțională</i>	<i>Recapitulare / 24</i> <i>Test de evaluare / 26</i> L1: Cu bucurie, din inimă / 28 L2: Provocările tristeții / 30 L3: Fără frică, despre frică / 32 L4: Furtuna furiei / 34
2.2., 2.3.	Unitatea 3 SPECTACOLUL COMUNICĂRII <i>Elemente de ascultare activă</i>	<i>Recapitulare / 36</i> <i>Test de evaluare / 38</i> L1: Să comunicăm! / 40 L2: Cu și fără cuvinte / 42 L3: Ascultarea, cheia comunicării / 44
2.3.	Unitatea 4 CONCERT DE INTERACȚIUNI <i>Relațiile cu cei din jur</i>	<i>Recapitulare / 46</i> <i>Test de evaluare / 48</i> L1: Daruri pentru prieteni / 50 L2: Jocuri de interacțiuni / 52 L3: Prin labirintul regulilor de comportament / 54 L4: Deschide fereastra respectului! / 56
3.1, 3.2	Unitatea 5 ÎNVĂȚ LA TIMPUL POTRIVIT <i>Organizarea timpului și a învățării</i>	<i>Recapitulare / 58</i> <i>Test de evaluare / 60</i> L1: Cum folosesc timpul? / 62 L2: Efort sau relaxare? / 64 L3: Este timpul pentru învățare! / 66 L4: Știri despre învățare / 68 L5: Ca să învăț, am nevoie de ... / 70
3.3.	Unitatea 6 CARNAVALUL MESERIILOR <i>Explorarea meseriilor</i>	<i>Recapitulare / 72</i> <i>Test de evaluare / 74</i> L1: Meserii ca niște bijuterii / 76 L2: Printre meserii, cu mașina timpului / 78 L3: Vocea meseriilor din comunitate / 80
1.1., 1.2., 2.1., 2.2., 2.3., 3.1, 3.2., 3.3.	Unitatea 7 CĂLĂTORIE PENTRU DEZVOLTARE <i>Am învățat la disciplina Dezvoltare personală</i>	<i>Recapitulare / 82</i> <i>Test de evaluare / 84</i> <i>Recapitulare finală / 86</i> <i>Test de evaluare finală / 90</i>
		Dicționar / 95 Răspunsuri / 96





Subtitluri, în conformitate cu programa școlară	Metode complementare de evaluare
<p>Eu și ceilalți</p> <p>Asemănări și deosebiri dintre sine și ceilalți</p> <p>Fiecare este unic. Diversitate și diferențe individuale</p> <p>Norme de igienă în contexte variate</p> <p>Importanța normelor de igienă pentru sănătate, învățare și relațiile cu ceilalți</p>	<p>Portofoliu / 15, 17, 19, 21, 23</p> <p>Proiect: <i>Coroana mea regală</i> / 13</p> <p>Fișa: <i>Observ! Reflectez! Mă dezvolt!</i> / 91</p>
<p>Autocunoaștere și stil de viață sănătos</p> <p>Autocunoaștere și stil de viață sănătos</p> <p>Emoții de bază exprimate în comportamente – bucuria</p> <p>Emoții de bază exprimate în comportamente – tristețea</p> <p>Emoții de bază exprimate în comportamente – frica</p> <p>Emoții de bază exprimate în comportamente – furia</p> <p>Trăire și manifestare emoțională</p> <p>Trăire și manifestare emoțională</p>	<p>Portofoliu / 29, 31, 33, 35</p> <p>Proiect: <i>„Emoții într-o tapiserie</i> / 27</p> <p>Fișa: <i>Observ! Reflectez! Mă dezvolt!</i> / 91</p>
<p>Despre comunicare</p> <p>Elemente de comunicare</p> <p>Despre ascultarea activă</p> <p>Elemente de ascultare activă</p> <p>Elemente de ascultare activă</p>	<p>Portofoliu / 41, 43, 45</p> <p>Proiect: <i>„Vociometrul” clasei</i> / 39</p> <p>Fișa: <i>Observ! Reflectez! Mă dezvolt!</i> / 91</p>
<p>Abilități necesare în relațiile cu ceilalți</p> <p>Comportamente acceptate în relație cu ceilalți</p> <p>Comportamente acceptate în relație cu ceilalți</p> <p>Respectul în relațiile cu ceilalți</p> <p>Relațiile cu cei din jur</p> <p>Relațiile cu cei din jur</p>	<p>Portofoliu / 51, 53, 55, 57</p> <p>Proiect: <i>Mesaje de mulțumire</i> / 49</p> <p>Fișa: <i>Observ! Reflectez! Mă dezvolt!</i> / 91</p>
<p>Programul zilnic de lucru</p> <p>Timp de lucru și timp liber</p> <p>Importanța timpului în învățare</p> <p>Despre învățare</p> <p>Condițiile învățării</p> <p>Organizarea timpului și a învățării</p> <p>Organizarea timpului și a învățării</p>	<p>Portofoliu / 63, 65, 67, 69, 71</p> <p>Proiect: <i>Jurnalul învățării</i> / 61</p> <p>Fișa: <i>Observ! Reflectez! Mă dezvolt!</i> / 91</p>
<p>La ce folosesc meseriile</p> <p>Importanța meseriilor</p> <p>Utilitatea socială a meseriilor</p>	<p>Portofoliu / 77, 79, 81</p> <p>Proiect: <i>Carnavalul meseriilor</i> / 75</p> <p>Investigație: <i>Meserii din comunitatea mea</i> / 81</p> <p>Fișa: <i>Observ! Reflectez! Mă dezvolt!</i> / 91</p>
<p>Explorarea meseriilor</p> <p>Explorarea meseriilor</p> <p>Am învățat la disciplina Dezvoltare personală</p> <p>Am învățat la disciplina Dezvoltare personală</p>	<p>Proiect: <i>Festivalul pălăriilor</i> / 85</p>



Competențele pe care ți le vei dezvolta la orele de Dezvoltare personală

Competențe generale

1. Manifestarea interesului pentru autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine și față de ceilalți
2. Exprimarea adecvată a emoțiilor în interacțiunea cu copiii și adulții cunoscuți
3. Utilizarea abilităților și a atitudinilor specifice învățării în context școlar

Competențe specifice

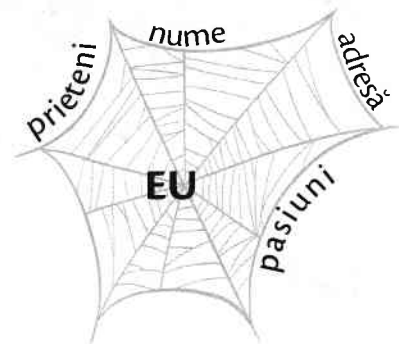


- 1.1. Stabilirea unor asemănări și deosebiri între sine și ceilalți, după criterii simple
- 1.2. Respectarea unor reguli de igienă personală
- 2.1. Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate
- 2.2. Utilizarea unor elemente de ascultare activă
- 2.3. Explorarea abilităților de relaționare cu ceilalți
- 3.1. Realizarea unui program zilnic de activități, cu sprijinul adulților
- 3.2. Prezentarea condițiilor (instrumente, persoane, contexte) care fac învățarea ușoară sau dificilă
- 3.3. Prezentarea utilității unor meserii/profesii cunoscute

Să mă prezint!

Eu și ceilalți

EXPLOREZ ȘI APLIC



1. Găsește cât mai multe cuvinte, imagini, idei, sunete și culori pentru cuvântul *eu*.

2. Analizează imaginile de pe această pagină, pe baza întrebărilor:

- În ce acțiuni sunt implicați copiii?
- Care crezi că sunt primele trei lucruri pe care le-ar spune copiii despre ei?
- De ce este important să ne prezentăm celorlalți?

3. Imaginează-ți că ești la o petrecere. Acolo te întâlnești, pe neașteptate, cu personajul tău favorit din filme, desene animate sau din cărți. Interpretează modul în care te prezinți.

- cum saluți;
- cum spui cine ești;
- ce îți place cel mai mult să faci.

Povestește, apoi, cu cine te-ai întâlnit și cum te-ai simțit față în față cu personajul ales.



DIN EXPERIENȚA MEA

- Cum te prezinți, de obicei, celor din jurul tău?
- Ce spui despre tine întotdeauna?
- Cum te simți atunci când grupul în fața căruia te prezinți este necunoscut sau numeros?
- În preajma căror persoane te simți confortabil să vorbești despre tine?

4. Notează pe coli colorate, decupate în forme cât mai nostime, lucrurile pe care îți place să le miroși, să le atingi, să le auzi, să le spui sau să le guști.

5. Decupează o stea dintr-un ziar vechi. Așază, pe colțurile acesteia, cartonașe colorate cu enunțurile de mai jos.

- Aduagă pe stea alte enunțuri despre tine.



Cercul creativității

Redă un dialog vesel între tine și animalul preferat.

Ce i-ai spune despre tine?

Ce ar crede despre tine?

Am ochii de culoare...

Mă numesc...

Îmi place să mă îmbrac în...

EU SUNT UN SUPERSTAR!

Cel mai frumos cadou de ziua mea a fost...

Prefer să...

ÎNVĂȚ CU BUCURIE

EU înseamnă

că sunt și devin special/specială printr-o serie de caracteristici personale.

EU înseamnă

să vorbesc despre mine și să iau în considerare propria persoană, întotdeauna în raport cu ceilalți.

EU înseamnă

că mă deosebesc în mod clar de ceilalți. EU se mai numește și SINE.



Portofoliu

Află mai multe despre tine! Completează portofoliul cu fișa „Pur și simplu, EU”, din manualul digital, după model:

Când voi crește, vreau să fiu informaticiană.



Reflectez

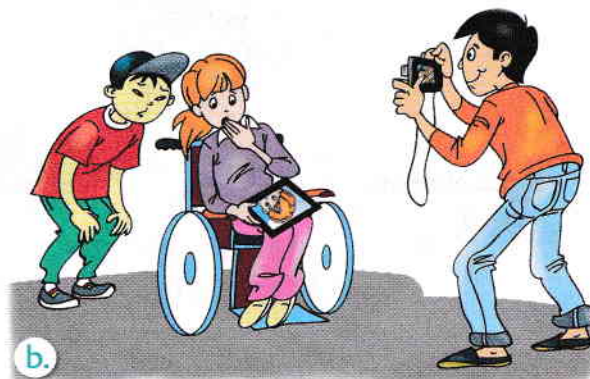
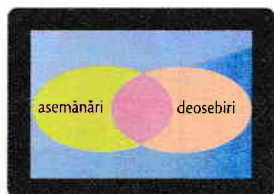
- Ce ai descoperit nou la tine?
- Ce ai învățat despre colegii tăi?
- Ce ți-a plăcut cel mai mult astăzi?

Asemănători și diferiți

Asemănări și deosebiri dintre sine și ceilalți

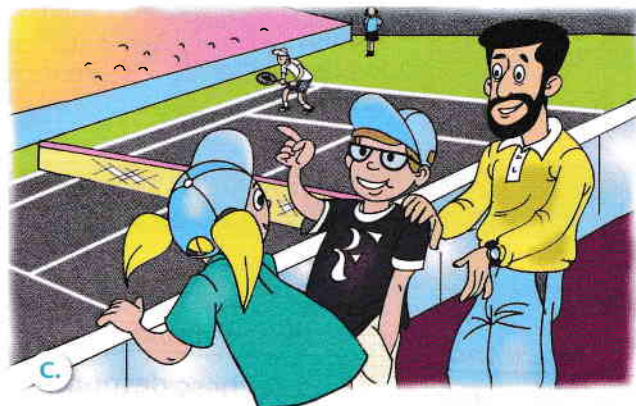
EXPLOREZ ȘI APLIC

1. La ce te gândești atunci când auzi cuvintele **asemănări și deosebiri**?



2. Răspunde pe scurt la întrebări, pe baza imaginilor.

- Cum se comportă copiii? Ce fac aceștia?
- Ce asemănări observi între copii?
- Ce deosebiri clare sunt între aceștia?
- Ce le-ai spune copiilor care se deosebesc de tine? Dar celor care se aseamănă cu tine?



3. Asemenea unui reporter, adresează unui coleg/unei colege trei întrebări despre sine, precum:

- Cum te cheamă? Câți ani ai?
- Ce-ți place cel mai mult la tine din punct de vedere fizic?
- Ce anume te face diferit/diferită?

DIN EXPERIENȚA MEA

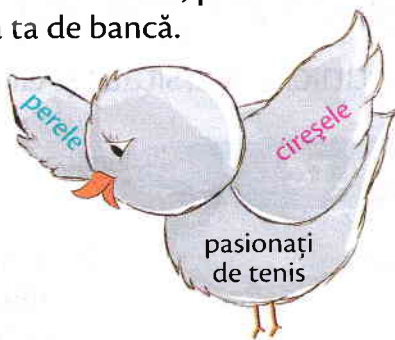
- Cu cine semeni cel mai mult din familia ta? Dar din clasă sau din grupul tău de prieteni?
- Ce deosebiri ai observat între tine și membrii familiei tale? Dar între tine și colegii din clasa ta?

4. Realizează, în cadrul unei echipe, un afiș în care să surprinzi asemănările și deosebirile dintre copiii din clasa ta.

- Folosește desene și cuvinte potrivite.
- Afișează-l pe ușa clasei, în exterior, astfel încât să fie admirat de ceilalți copii din școala în care înveți.

5. Confectionează, în pereche, o pasăre din carton, preferată de tine și de colegul tău sau colega ta de bancă.

- Scrie pe aripi deosebirile, iar pe corp asemănările dintre voi.
- Prezintă pasărea, cu asemănările și deosebirile dintre voi, în cadrul expoziției din clasă.



Cercul creativității

Modelează din plastilină sau din lut un obiect care simbolizează deosebirile dintre oameni.

6. Scrie, cât mai original, un enunț care să sublinieze importanța deosebirilor dintre oameni. Poți folosi nasturi de forme și culori diferite.

Ce bine că suntem diferiți!

ÎNVĂȚ CU BUCURIE

OAMENII
se aseamănă
și se deosebesc

prin: gen, vârstă,
aspect fizic,
vestimentație
și alte criterii.

*Eu sunt eu, tu ești tu,
noi suntem la fel,
noi suntem diferiți.*

DIFERENȚELE
joacă un rol pozitiv
în viața noastră.

Acceptarea asemănarilor
și a deosebirilor dintre
oameni ne ajută să
colaborăm mai bine cu
persoanele care sunt
diferite de noi.

**ASEMĂNĂRILE
ȘI DEOSEBIRILE**
nu arată

faptul că ceva
este bun sau rău,
corect sau greșit.
Cei mai mulți oameni
se aseamănă și
se deosebesc
în același timp.



Portofoliu

Calitățile tale reprezintă o adevărată comoară. Descoperă-le în fiecare zi! Completează fișa de portofoliu „Comoara”, din manualul digital.



Reflectez

- Ce ai aflat nou despre deosebirile dintre oameni?
- Cum te vei comporta cu persoanele diferite de tine?

Îndrăznește să fii TU!

Fiecare este unic. Diversitate și diferențe individuale

EXPLOREZ ȘI APLIC

1. La ce te gândești când auzi cuvântul **unic**?



2. Arată că personajele prezentate în situațiile din benzile desenate sunt speciale, unice, prin prezentarea caracteristicilor personale care le diferențiază.

- Cum se caracterizează personajele?
- Ce diferențe există între ele?
- Ce simt atunci când se prezintă?



3. Realizează, din folie de aluminiu, mulajul feței tale. Lipește pe margine cinci cartonașe colorate, ca și cum ar fi părul măștii tale de aluminiu. Scrie pe cartonașe cinci caracteristici pe care le consideri unice. Cum ai ales lucrurile care te fac să fii TU?

nume
data nașterii
un talent
DISCIPLINA PREFERATĂ
o pasiune



DIN EXPERIENȚA MEA

- Care sunt trăsăturile care te fac unic/unică?
- Te bucuri că ești unic/unică?
- Ce s-ar întâmpla dacă am fi toți la fel?

4. Analizează propria persoană și formulează răspunsuri la întrebarea de mai jos. Găsește un număr de răspunsuri egal cu numărul impar mai mare decât trei și mai mic decât șapte.

De ce sunt unic/unică?

5. Privește-ți fața timp de 30 de secunde, într-o oglindă.

- Desenează autoportretul cu creioane colorate, așa cum te vezi în acest moment.
- Prezintă prin ce este unic portretul tău.
- Lipește portretul alături de cele ale colegilor tăi, pe o pânză mare, cu titlul: **Suntem UNICI!**

6. Găsește, în pereche, soluții pentru o marionetă care este foarte tristă, deoarece unii copii au râs de ea. I-a spus că este o păpușă banală. Marioneta cere ajutorul vostru.

- Interpretează diferite roluri pentru a convinge marioneta că este diferită și specială.



Cercul creativității

Creează o poveste de grup despre o lume în care toți sunt la fel. Oamenii simt la fel, au un singur fel de mâncare, cântă același cântec, nu sunt băieți sau fete, tot ce văd este identic...

ÎNVĂȚ CU BUCURIE

FIECARE ESTE UNIC înseamnă

că oamenii au propriile trăsături, caracteristici și interese.

Orice persoană are diverse preferințe: locuri, oameni, lucruri.

DIVERSITATEA presupune

existența asemănarilor și a deosebirilor dintre oameni.

DIVERSITATEA se exprimă

prin acceptarea diferențelor individuale dintre oameni.



Portofoliu

Cu certitudine, diferențele dintre noi ne fac viețile mai bune și mai frumoase.

Completează fișa de portofoliu „Îmi place de mine așa cum sunt!”, din manualul digital.



Reflectez

- Cum te-ai simțit să discuți despre tine?
- Care este lucrul cel mai important pe care l-ai aflat despre tine?