

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Anca Veronica Tăut | Rodica Horvath

caiet de
aplicații

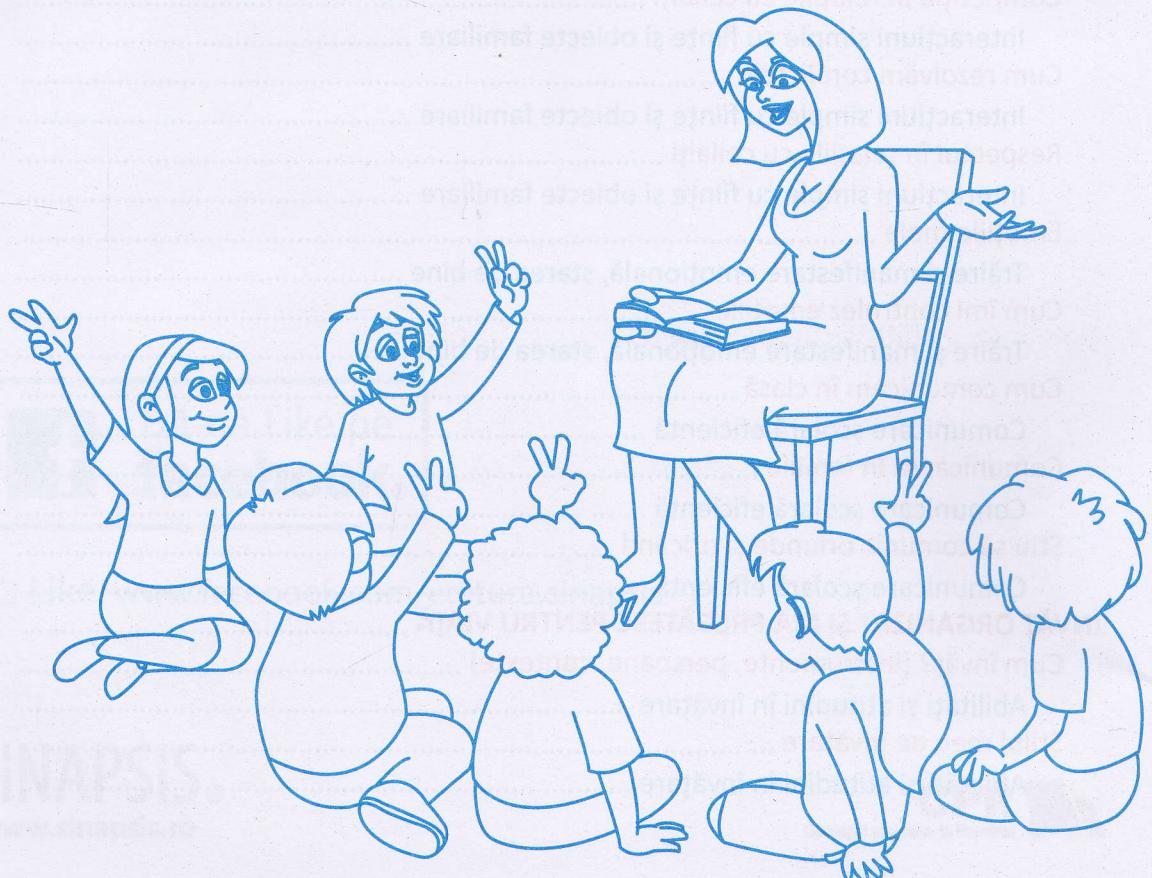
clasa 2

SINAPSIS®



Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți	5
Sunt elev în clasa a două!	7
Rutine și sarcini de lucru	7
Despre mine	9
Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți	9
Acesta sunt eu!	11
Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți	11
Vreau să mă cunosc mai bine!	13
Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți	13
Fiecare om este o comoară	15
Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți	15
Suntem diferenți. Diversitatea umană.	18
Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți	18
RELAȚIILE MELE CU CEILALȚI	21
În clasă	21
Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare	21
Cooperarea în relațiile cu ceilalți	23
Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare	23
Cum îmi fac prieteni	25
Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare	25
Competiția în relațiile cu ceilalți	27
Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare	27
Cum rezolvăm conflictele	29
Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare	29
Respectul în relațiile cu ceilalți	31
Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare	31
Emoțiile mele	33
Trăire și manifestare emoțională, starea de bine	33
Cum îmi controlez emoțiile	35
Trăire și manifestare emoțională, starea de bine	35
Cum comunicăm în clasă	37
Comunicare școlară eficientă	37
Comunicarea în familie	39
Comunicare școlară eficientă	39
Știu să comunic oriunde și oricând	41
Comunicare școlară eficientă	41
ÎNVĂȚ ORGANIZAT ȘI MĂ PREGĂTESC PENTRU VIAȚĂ	43
Cum învăț? (instrumente, persoane, contexte)	43
Abilități și atitudini în învățare	43
Stilul meu de învățare	45
Abilități și atitudini în învățare	45

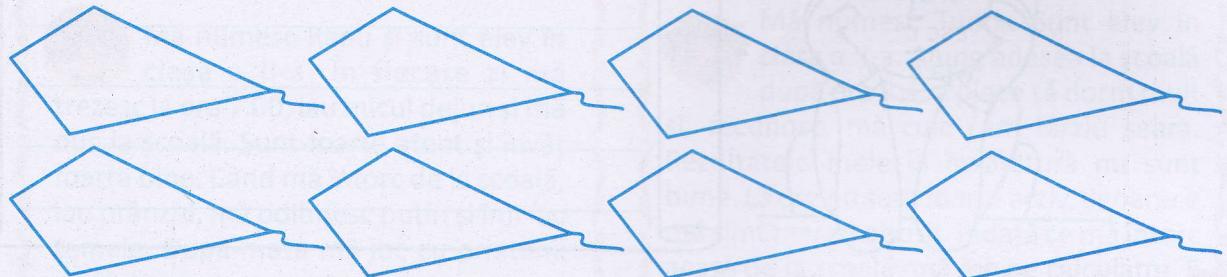
Cum folosesc timpul?	47
Abilități și atitudini în învățare	47
Învățăm unii de la alții	49
Abilități și atitudini în învățare	49
Școala de ieri, școala de azi	52
Abilități și atitudini în învățare	52
La ce folosesc meserile?	54
Explorarea meserilor	54
Utilitatea meserilor	56
Explorarea meserilor	56
Ce vreau să devin când voi fi mare?	58
Explorarea meserilor	58
STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS	60
Igiena personală	60
Autocunoaștere și stil de viață sănătos	60
Igiena	62
Autocunoaștere și stil de viață sănătos	62
Sosește vacanța mare	63
Autocunoaștere și stil de viață sănătos	63
BIBLIOGRAFIE	64
ANEXE	65
DIPLOMĂ	79



Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

1 Ce descoperi?

Notează pe zmeie numele persoanelor cu care ți-ai petrecut vacanța. Dacă ți-ai făcut prieteni noi în vacanță, notează numele lor. Folosește culoarea preferată pentru a colora zmeiele.



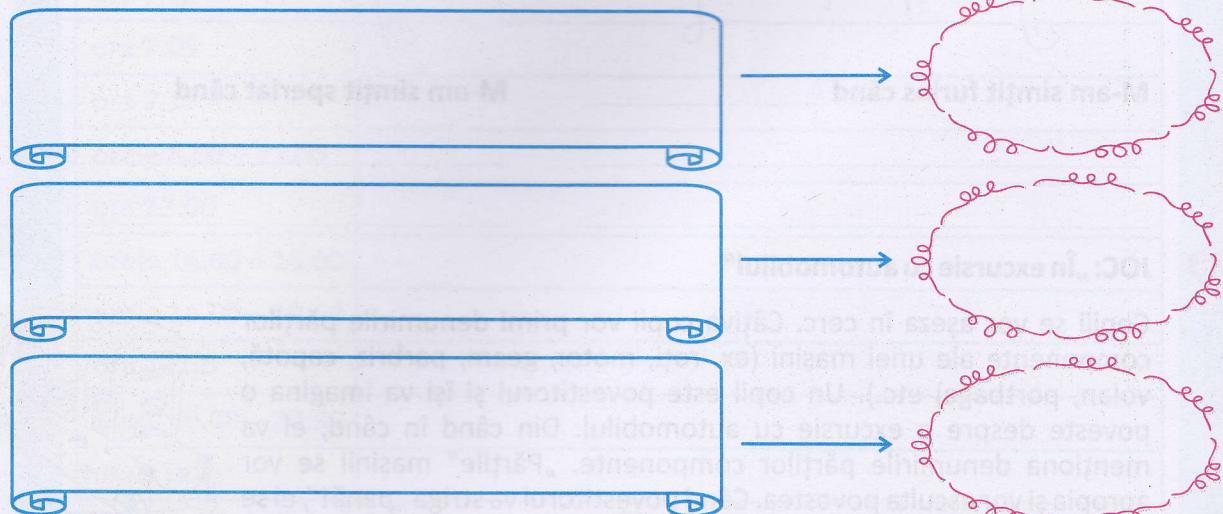
2 Ce părere ai?

Alege un loc preferat din vacanță. Desenează-l și prezintă-l în câteva enunțuri.



3 Ești atent?

Notează activități plăcute din vacanță și cu cine le-ai făcut.

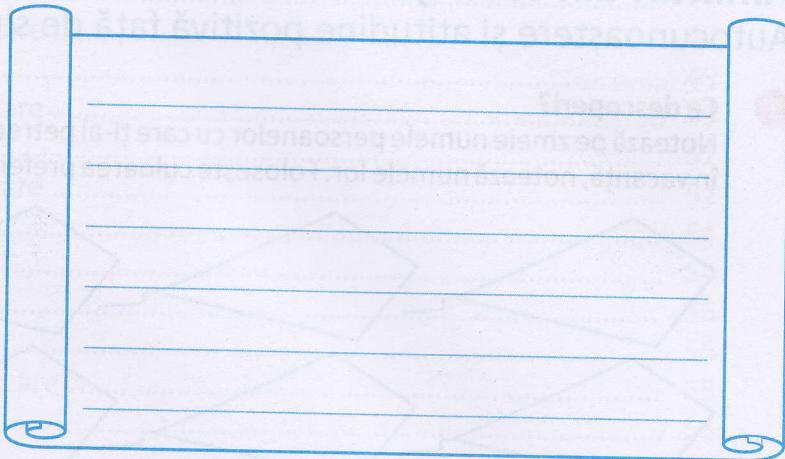


4

Te descurci singur?

Plictisici e prietenul copiilor care se plictisesc în vacanță. Propune, unor astfel de copii, activități care le-ar stârni interesul.

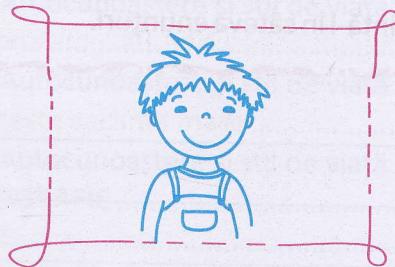
Respect pentru oameni și cărți



5

Cum te-ai simțit în vacanță?

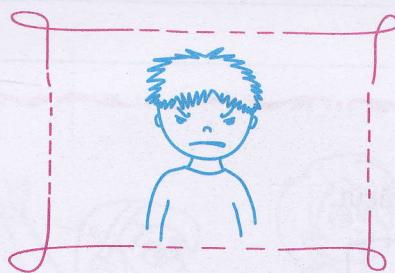
Completează enunțurile.



M-am simțit vesel când _____



M-am simțit trist când _____



M-am simțit furios când _____

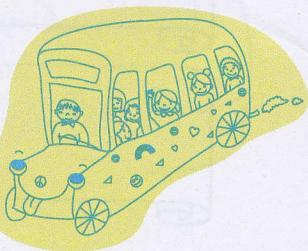


M-am simțit speriat când _____

6

JOC: „În excursie cu automobilul”

Copiii se vor așeza în cerc. Câțiva copii vor primi denumirile părților componente ale unei mașini (ex. roți, motor, geam, parbriz, capotă, volan, portbagaj etc.). Un copil este povestitorul și își va imagina o poveste despre o excursie cu automobilul. Din când în când, el va menționa denumirile părților componente. „Părțile” mașinii se vor aprobia și vor asculta povestea. Când povestitorul va striga „pană!”, ei se vor așeza pe un loc din clasă. Cel care nu reușește va deveni povestitor.



Sunt elev în clasa a două

Rutine și sarcini de lucru

1 Ce părere ai?

De ce rezultatele la învățătură ale celor doi copii nu sunt la fel de bune? Argumentează răspunsul.



Mă numesc Radu și sunt elev în clasa a II-a. În fiecare zi mă trezesc la ora 7.00, iau micul dejun și mă duc la școală. Sunt foarte atent și învăț foarte bine. Când mă întorc de la școală, iau prânzul, mă odihnesc puțin și îmi fac temele. După-masa mă joc cu prietenii mei în parc.



Mă numesc Tudor. Sunt elev în clasa a II-a. Ajung adesea la școală după ora 8. Îmi place să dorm mult și, recunosc, mă culc cam târziu seara. Rezultatele mele la învățătură nu sunt bune. La ore nu sunt foarte activ, deoarece mă simt mereu obosit. Îndată ce mă întorc acasă de la școală, mă joc pe calculator. E pasiunea mea.

Radu învață foarte bine pentru că:

Rezultatele lui Tudor nu sunt bune deoarece:

2 Ce descoperi?

Completează agenda cu activitățile pe care le desfășori într-o zi obișnuită de școală, în succesiunea corectă.

trezirea

culcarea

orele de curs

igiena
de dimineață

activitate
de timp liber

cina

pregătirea
temelor

micul dejun

prânzul

igiena de seară

Programul zilnic	
ora 7.00	
ora 7.05	
ora 7.15	
orele 8.00 – 12.00	
ora 13.00	
orele 14.00 – 16.00	
orele 16.00 – 18.00	
ora 19.00	
orele 20.00 – 20.30	
ora 21.00	

3

Cât de des?

Marchează cu X în tabel situațiile care îți se potrivesc.

Activitățile	Foarte des	Des	Rar	Niciodată
Sunt punctual la școală.				
Mă odihnesc înainte de pregătirea temelor.				
Îmi iau micul dejun.				
Fac duș înainte de culcare.				
Îmi pregătesc ghiozdanul dimineața.				
Mă spăl pe dinți.				

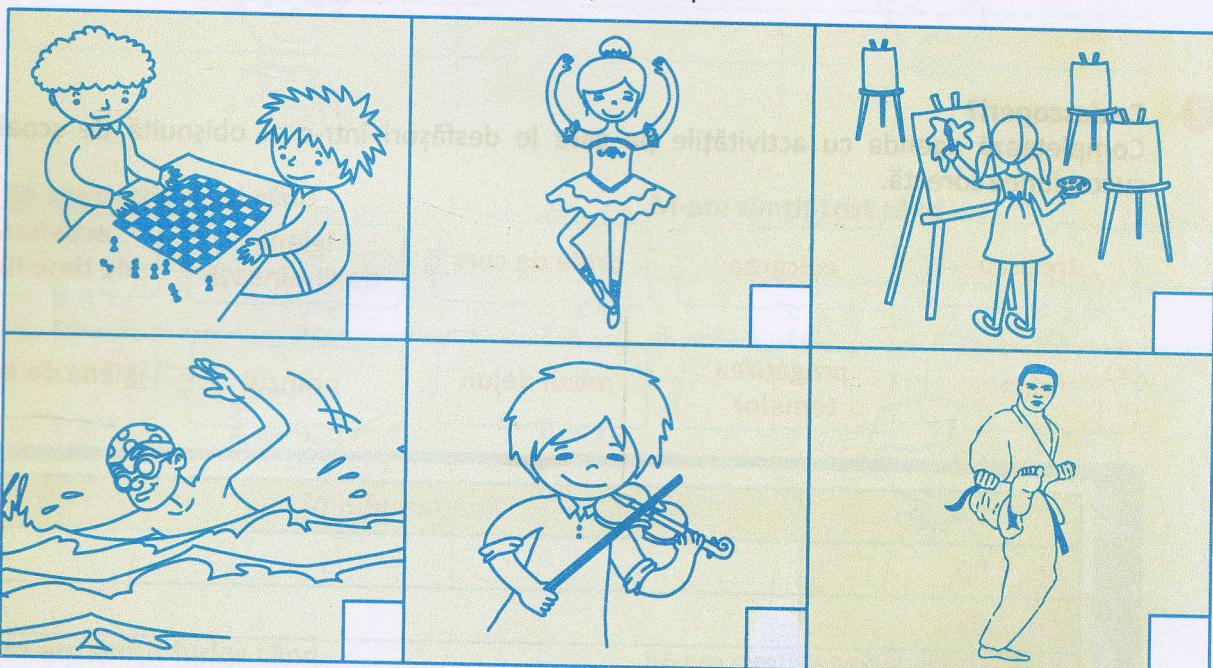
4

Ești atent?

Ce activități de timp liber practici în afara programului de la școală?

- _____
- _____

Bifează activitățile de timp liber pe care dorești să le practici.



5

Te descurci singur?

- Realizează orarul tău de la școală.
- Caută în Anexa 1 de la sfărșitul caietului.
- Decupează, lipește și colorează!

6

JOC: „Cât este ceasul, domnule lup?”

Copiii se vor așeza la capătul terenului de sport. „Lupul” va sta la celălalt capăt cu spatele la jucători. Când copiii întrebă „Cât este ceasul, domnule lup?”, lupul va spune o oră. Jucătorii vor înainta atâția pași cât indică ora. Uneori „lupul” va spune anumite instrucțiuni (Ex: „Ora prânzului”, „Ora temelor” etc.), moment în care copiii se reîntorc la linia de start. „Lupul” va fugi după copii, iar cel prinț va deveni „lup”.



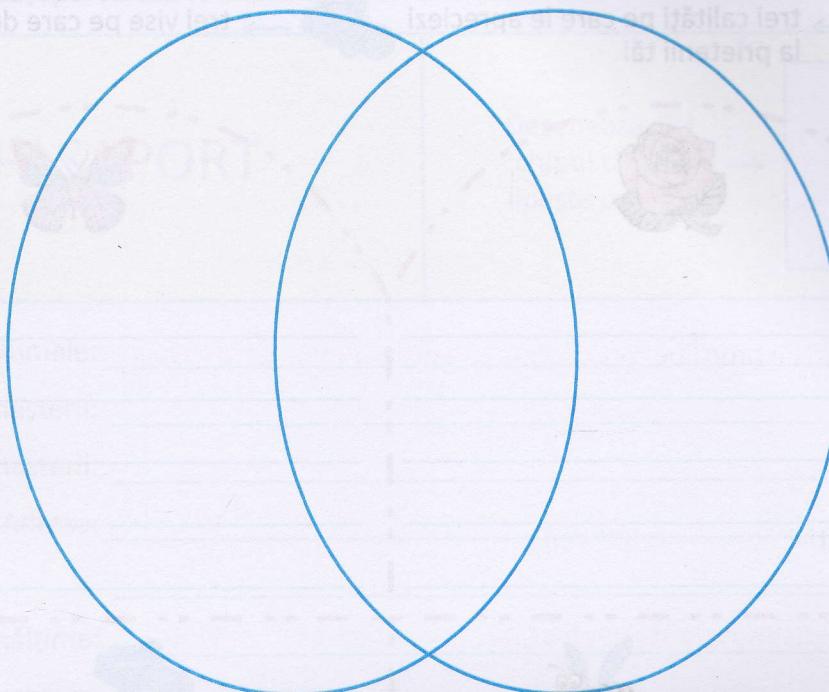
Despre mine

Autocunoștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

Respect pentru oameni și cărti

1 Ești atent?

Observă imaginile și notează în diagrame asemănări și deosebiri între cei doi copii.



2 Ce descoperi?

Încercuiește varianta care îți se potrivește.

- Eu sunt băiat / fată.
- Sunt de statură înaltă / medie / scundă.
- Ochii mei sunt albaștri / căprui / negri / verzi.
- Am părul șaten / blond / brunet.
- Îmi place să port ținută sport / elegantă.



3 Întocmește o listă cu activități pe care îți face plăcere să le faci. Precizează și motivele.

Îmi place să _____ pentru că _____

Prefer să _____ deoarece _____

Ador să _____ fiindcă _____

4

Te descurci singur?

Completează harta inimii tale, respectând cerințele.



trei calități de-ale tale



→ trei lucruri pe care le faci bine



→ trei calități pe care le apreciezi la prietenii tăi



→ trei vise pe care dorești să le realizezi



5

Vrei să fii creativ?

Cârlionții

- Decupează din Anexa 2 conturul care îți se potrivește și benzile de hârtie.
- Scrie pe benzi informații despre tine (familie, școală, mâncare preferată, culoare preferată, hobby, muzică).
- Răsucește pe creion benzile și lipește cârlionții.

6

JOC: „Numele meu”

Scrie pentru fiecare literă a numelui tău câte o calitate care îți se potrivește.

Exemplu: A – atentă

L – liniștită

I – inteligentă

N – nerăbdătoare

A – amabilă