

Lucreția Elena Neacșu



Dezvoltare personală

pentru clasa a **II**-a

c a i e t d e l u c r u



NUME și PRENUME:

CLASA:

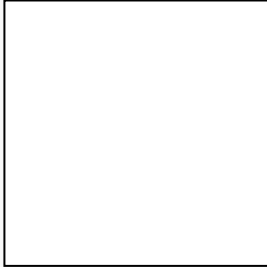
editura ELICART



EVALUARE INIȚIALĂ

1 Completează-ți „legitimația” de școlar (elev):

Desenează-te!



Numele și prenumele:

Vârsta: ani Culoarea ochilor:

Culoarea părului:

Elev în clasa a II-a: la Școala Gimnazială:

Adresa:

Strada: Bloc/Număr:

Localitatea: Țara:

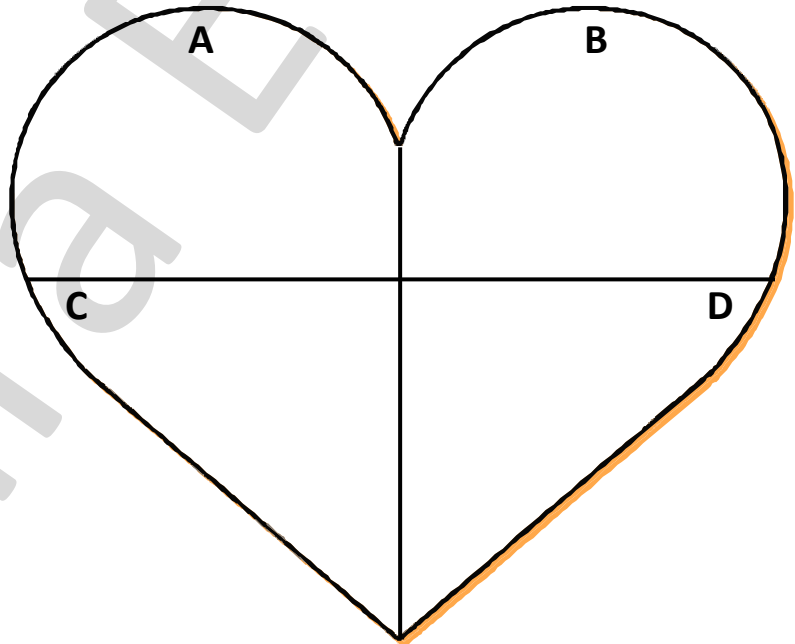
2 „Harta inimii”. Completează cadranele inimii astfel:

A. 2 calități cu care te mândrești.

B. 2 lucruri pe care ai dori să le schimbi la tine.

C. 2 lucruri care te fac special/specială.

D. 2 lucruri pe care ai dori să le îmbunătățești la tine.



3 Completează enunțurile cu opiniile personale:

- Anul trecut, la orele de „Dezvoltare personală”, am vorbit despre
- Cel mai mult mi-a plăcut când am discutat
- Nu m-am simțit confortabil când
- Vreau să aflu mai multe despre

4

Povestește, pe scurt, câte un moment în care ai trăit fiecare dintre următoarele emoții:



BUCURIE

Four horizontal dashed lines for writing.



TRISTEȚE

Four horizontal dashed lines for writing.



FURIE

Four horizontal dashed lines for writing.



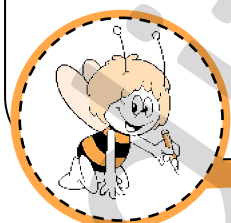
FRICĂ

Four horizontal dashed lines for writing.

5

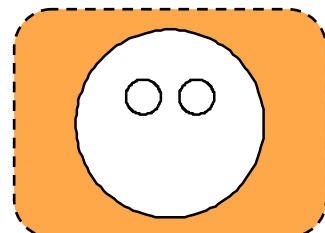
Clasa a II-a a început, acum ești puțin mai mare și...

Scrive sau desenează ce vrei tu!



6

Completează fața care arată cum te simți acum, la sfârșitul orei de „Dezvoltare personală”.



1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos



Eu și ceilalți

Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

1 Scrie câteva lucruri despre tine, completând spațiile de mai jos.

Cel mai mult îmi place să și sunt talentat la
Sunt mândru de mine pentru că ,
dar cred că ar trebui să mai lucrez la

2 Prezintă câteva persoane dragi ție. Realizează și „fotografiile” în stil personal.

Numele mamei mele:

.....
.....



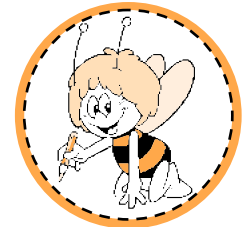
Numele tatălui meu:

.....
.....



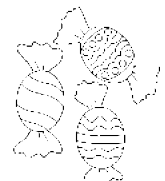
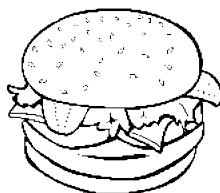
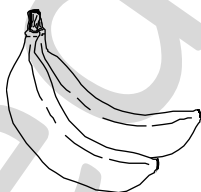
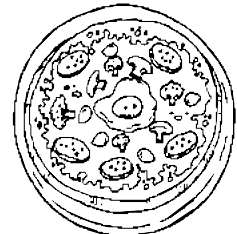
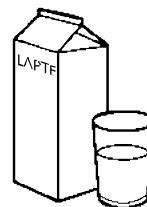
Scrie aici despre cine vrei tu
(soră, frate, bunic, prieten etc.)

Numele
este:

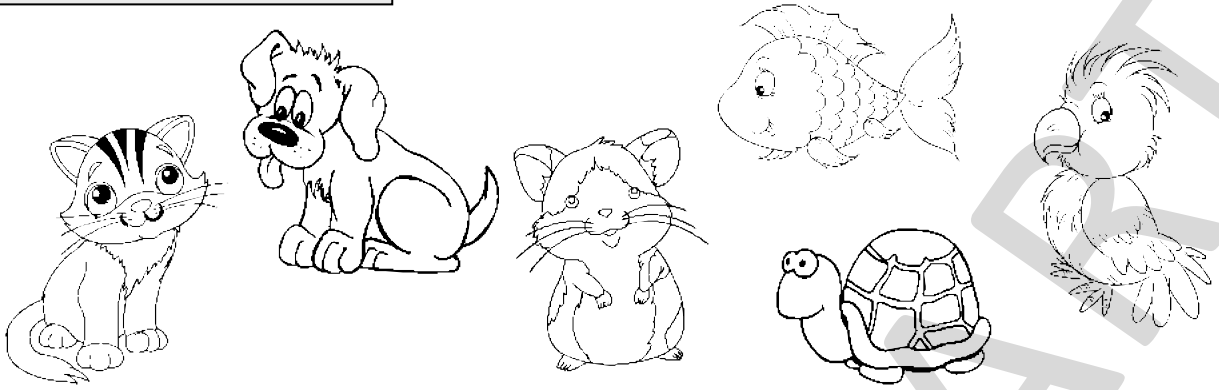


3 Care sunt preferințele tale? Colorează ce îți place ție.

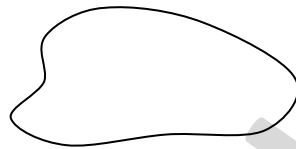
MÂNCAREA PREFERATĂ



Animalul de companie preferat



Culoarea preferată



Colorează figura folosind culoarea ta preferată!

4 Bifează comportamentele:

➤ DE OBICEI,

- eu sunt
 - tăcut
 - vorbăreț
 - rușinos
 - îndrăzneț

- mama mea este
 - tăcută
 - vorbăreață
 - rușinoasă
 - îndrăzneță

- tatăl meu este
 - tăcut
 - vorbăreț
 - rușinos
 - îndrăzneț

- este
 - tăcut
 - vorbăreț
 - rușinos
 - îndrăzneț

(scrie aici numele
cui vrei tu)

5 Completează enunțurile cu opiniile personale:

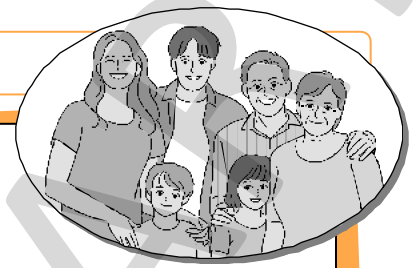
- Ora de „Dezvoltare personală” de astăzi a fost ,
deoarece
- Mi-a plăcut când am vorbit despre
- Nu m-am simțit confortabil când am vorbit despre



Semănăm, dar nu suntem la fel

Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

1 Desenează familia ta!



Large empty rounded rectangle for drawing the family.

2 Completează enunțurile:

- Culoarea ochilor mei este , ca și culoarea ochilor
 - Culoarea părului meu este , ca și culoarea părului
 - Persoana din familia mea cu care semăn cel mai mult este
 - Sunt diferit de toți membrii familiei mele prin
-
-

3 „Eu și colegii / prietenii mei” Completează enunțurile:

➤ ASEMĂNĂRI



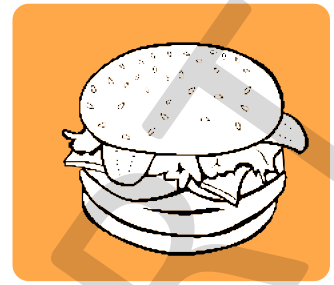
- Activități care ne plac:
- ⇒
- ⇒
- ⇒

- Mâncăruri care ne plac:

⇒

⇒

⇒



➤ DEOSEBIRI

- Sunt deosebit de colegii / prietenii mei pentru că: *(scrie cel puțin 3 deosebiri)*

⇒

⇒

⇒

4

ACTIVITATE PE GRUPE: „Asemănări și deosebiri”

- Elevii vor fi împărțiți în grupe cu număr par de membri;
- În fiecare grupă elevii vor fi împărțiți în 2 subgrupe;
În fiecare grupă se va discuta:
 - subgrupa 1 – despre *asemănările* (lucruri, activități etc.) ale membrilor (din subgrupă)
 - subgrupa 2 – despre *deosebirile* (lucruri, activități etc.) ale membrilor (din subgrupă)
- Fiecare grupă va fi personalizată, va avea un nume, un simbol etc.;
- Se pot folosi: tabla, coli de hârtie, flipchart etc.;
- Timp de lucru: 4 – 5 minute;
- Câte 2 reprezentanți de la fiecare grupă (câte 1 de la fiecare subgrupă) vor prezenta în fața clasei ceea ce au lucrat;
- Se va discuta la final despre produsele tuturor grupelor și se vor trage concluzii generale pe tema abordată.



5

Alcătuiește un scurt text despre asemănările și deosebirile dintre tine și colegii tăi de clasă.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sunt unic!

Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

1 Toți oamenii sunt unici! Completează tabelul de mai jos cu motivele pentru care te consideri unic / unică.

Pentru că pot să...	Pentru că îmi place să...	Pentru că am...
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

2 Creează propria poveste, continuând începutul dat. Folosește și următoarele cuvinte: unic/unică, personaj, asemănări, deosebiri, preferat, sport, activitate, mâncare, școală, hobby.



POVESTEA MEA

de

A fost odată ca niciodată

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

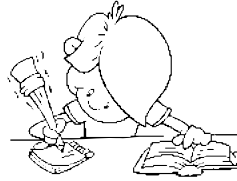
3

Schimbă caietul cu un coleg de clasă. Citiți fiecare povestea celuilalt. Spune-i colegului tău ce ți-a plăcut la povestea lui. Ce asemănări și deosebiri există între personajele principale ale poveștii voastre?

Timp de lucru: 5 – 6 minute.



Lasă-l pe colegul tău să completeze la tine în caiet:



Consider că ești

.....
.....
.....
.....
.....

4

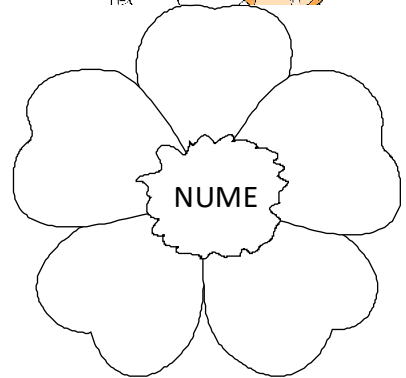
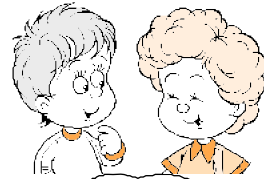
Continuă enunțurile:

MAMA	TATA
spune despre mine	spune despre mine
.....
spune că îmi place	spune că îmi place
.....

5

ACTIVITATE PE GRUPE: „Grădina cu flori”

- Fiecare copil își va realiza propria floare (pe o coală):
- În centru scrie numele, iar pe fiecare din cele cinci petale ceea ce crede el că îl reprezintă cel mai mult (trăsături fizice, preferințe, comportamente etc.) Florile se pot colora.
- Elevii se vor ajuta reciproc în realizarea florilor;
- Vor decupa florile și le vor pune într-un coșuleț, cutiuță;
- Fiecare elev va extrage o floare și va citi numai ce scrie pe petale, iar colegii au de recunoscut cine este elevul;
- Apoi, florile vor fi așezate/lipite astfel încât să se formeze o „Grădină cu flori”.



6

Completează enunțurile:

Astăzi am aflat despre mine că

.....

Sunt unic/unică pentru că

.....

Acum, mă simt

.....



Când, unde și cum?

Igienă personală

Igienă personală

1 Ajută personajele! Ele sunt puțin derutate și nu știu ce să facă. Completează spațiile.



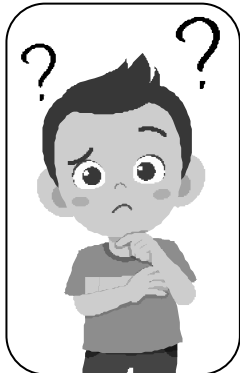
Când mă spăl pe mâini?

.....

.....

.....

.....



Unde

pun hainele murdare?

scriu temele?

mă joc?



De ce mai am nevoie pentru igiena personală?



.....

.....

.....

.....

2 Unește ce se potrivește!

În fiecare dimineață, când mă trezesc,

Seara, înainte de culcare,

Când vin de la joacă,

Înainte să plec din casă,

După ce fac dușul de seară,

mă îmbrac în pijamale.

fac duș.

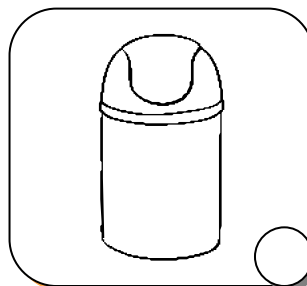
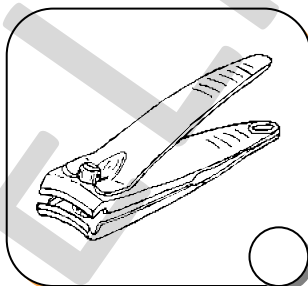
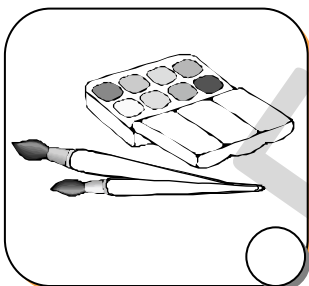
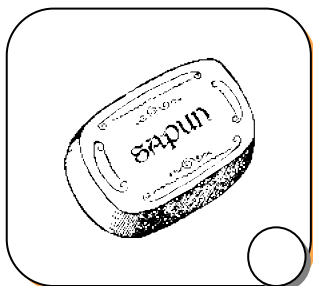
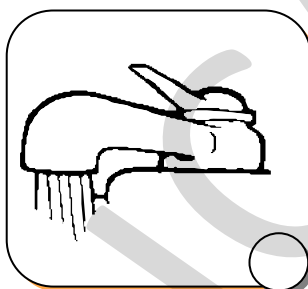
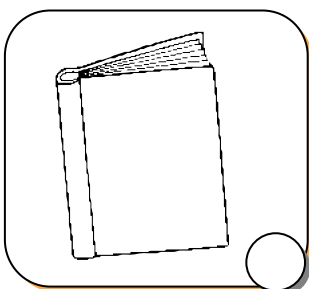
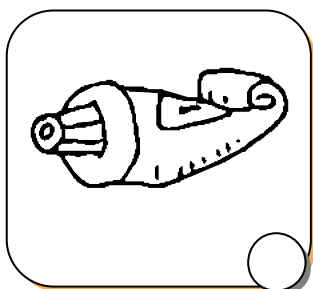
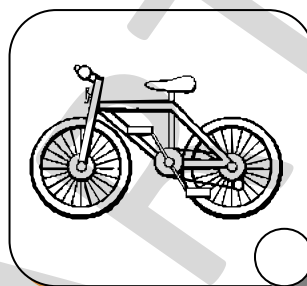
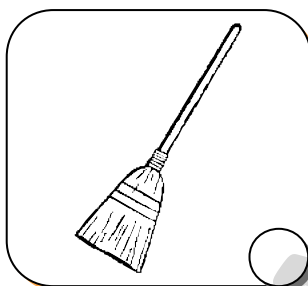
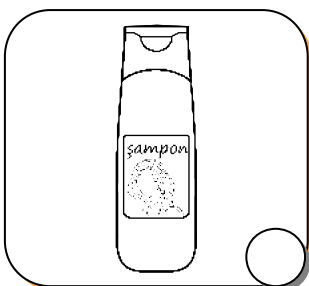
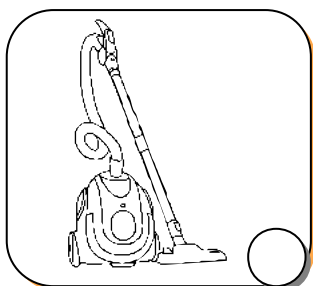
mă spăl pe mâini.

mă spăl pe față, pe mâini, pe dinți.

mă pieptăn și îmi aranjez ținuta.

3

Ești sănătos pentru că ai grijă de tine, de locuința ta, de tot ce te înconjoară! Bifează imaginile în care sunt reprezentați „aliații” tăi.



4

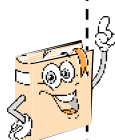
ACTIVITATE PE GRUPE: „Reguli de igienă”

Pentru a ne menține sănătatea trebuie să respectăm câteva reguli de igienă. Se vor forma 5 echipe care vor avea ca sarcină să găsească cât mai multe reguli de igienă pentru diferite situații:

- 1. igiena personală zilnică
- 2. igiena locuinței / camerei proprii
- 3. igiena sălii de clasă / școlii
- 4. igiena personală în anotimpul cald
- 5. igiena personală în anotimpul rece

Timp de lucru: 4 – 5 minute.

Câte un reprezentant din fiecare echipă va comunica clasei regulile de igienă pe care le-au stabilit în cadrul echipelor.



5

Care este regula de igienă personală care ți se pare cel mai greu de respectat? Explică.

.....

.....

.....

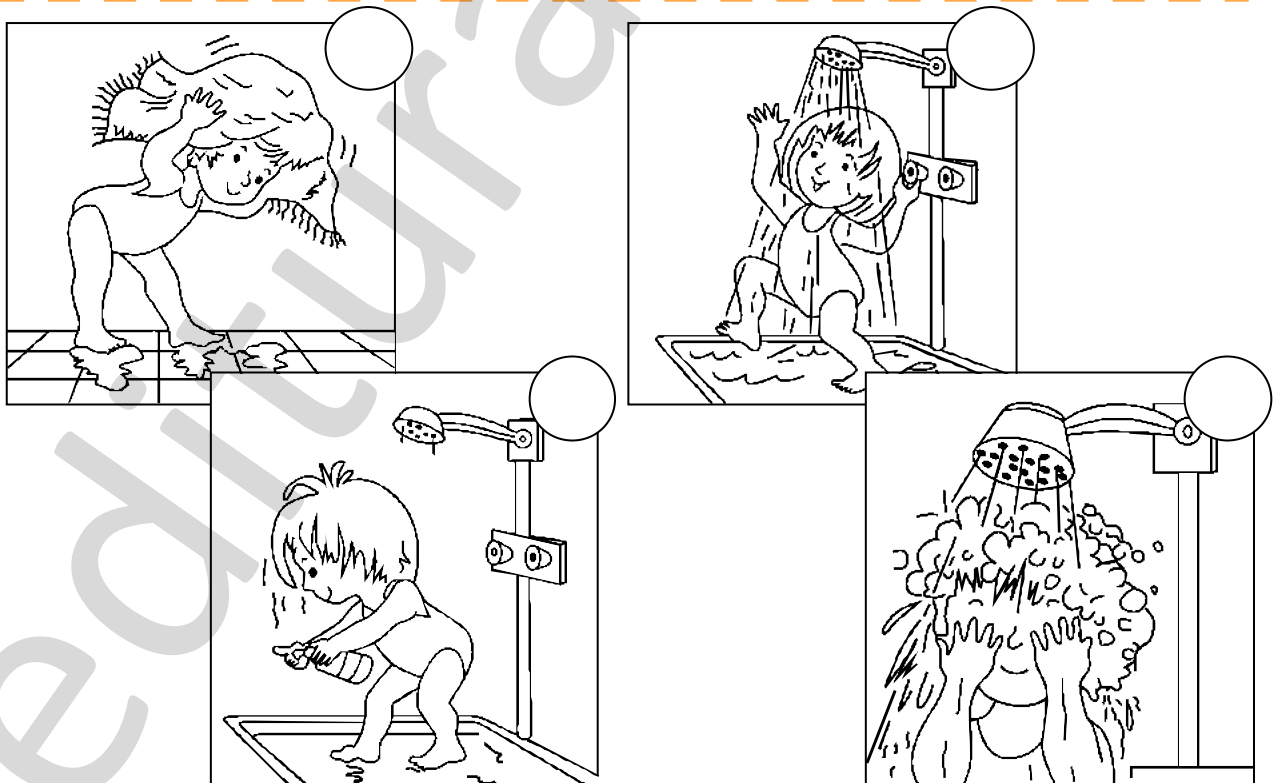
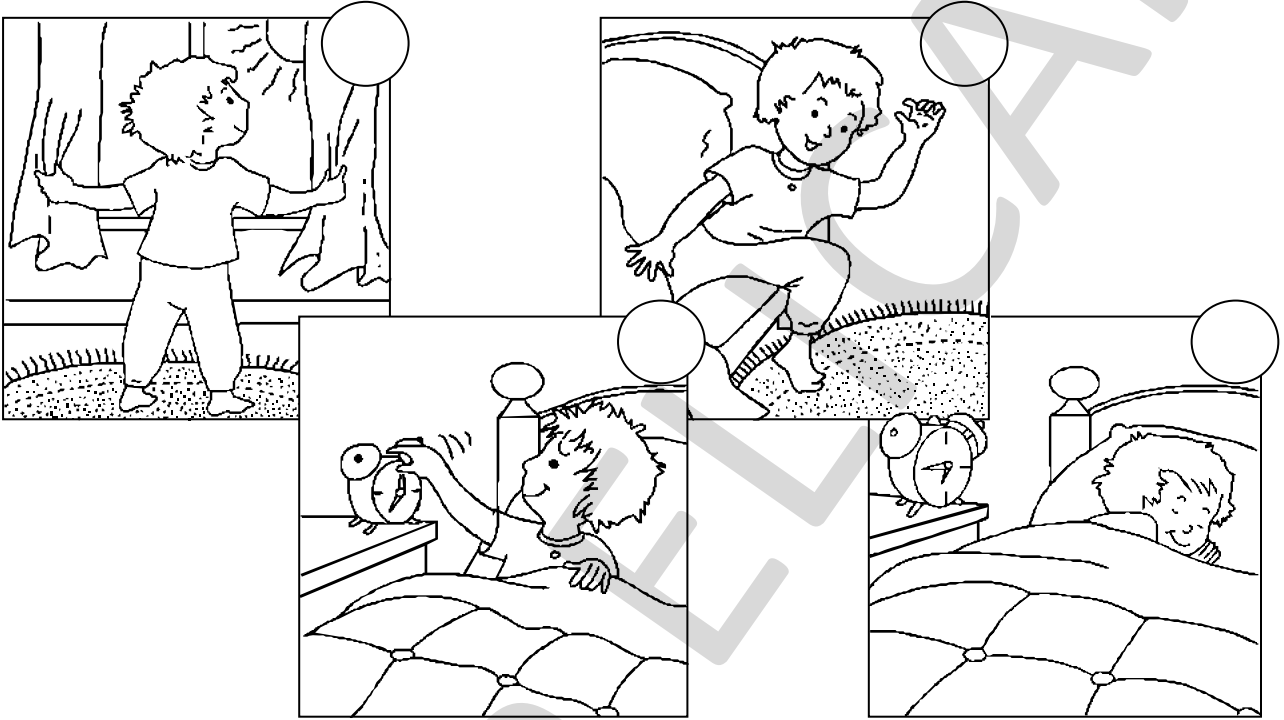


Sănătate și mișcare

Igienă personală

1

Colorează și numerotează imaginile în ordinea desfășurării lor, apoi explică ce face fiecare dintre cei doi copii.



2

Chestionar despre sport și mișcare. Răspunde cu DA sau NU.



- Știi să mergi pe role?
- Știi să mergi pe bicicletă?
- Știi să înoți?
- Știi să joci tenis?
- Știi să sari coarda?
- Poți să alergi cu viteză?
- Practici un sport de performanță?
- Faci mișcare în fiecare zi?



În funcție de răspunsurile pe care le-ai dat, ce fel de persoană te consideri? Bifează.

● **SEDENTARĂ** (nu îți place și nu faci sport/mișcare)

● **ACTIVĂ** (ți place și faci sport/mișcare)

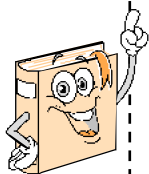
3

O alimentație sănătoasă ajută organismul să reziste la efort fizic.



ACTIVITATE PE GRUPE: „Meniul sănătos”

- Se vor forma 7 grupe.
- Fiecare grupă va purta numele fiecărei zi din săptămână:
grupa 1 – LUNI; grupa 2 – MARȚI; grupa 3 – MIERCURI; grupa 4 – JOI;
grupa 5 – VINERI; grupa 6 – SÂMBĂȚĂ; grupa 7 – DUMINICĂ
- Fiecare echipă va realiza meniul zilei respective: mic dejun, prânz, cină.
- Meniul se realizează pe o coală de hârtie.
- Un reprezentant al fiecărei grupe va citi meniul în fața clasei.
- Se va discuta pe tema realizată, „Meniul sănătos”.



4

Completează enunțurile:

● Un organism sănătos are nevoie de

● O alimentație corespunzătoare mă ajută

● Mișcarea și sportul



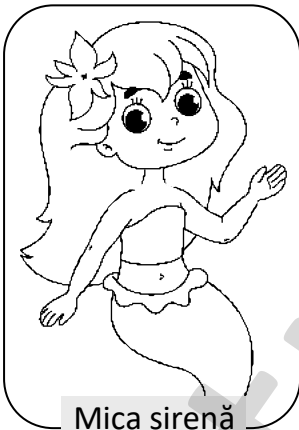


EVALUARE – Despre copii, despre mine

1 Care este povestea ta preferată? Desenează ce ți-a plăcut cel mai mult din poveste.



2 Tuturor copiilor le plac poveștile și desenele animate! Colorează personajul care îți place cel mai mult.



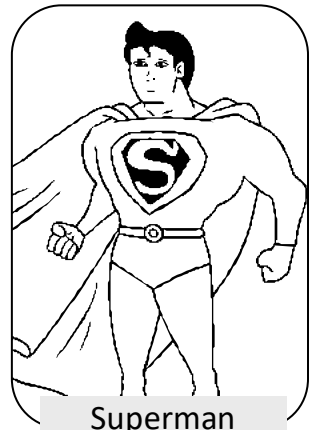
Mica sirenă



Peter Pan



Cenușăreasa



Superman

Scrie:

- două asemănări între tine și personaj

.....
.....

- două deosebiri dintre tine și personaj

.....
.....

3

Completează enunțurile:

Ca tuturor copiilor de vârsta mea, îmi place

Îmi este foarte greu să

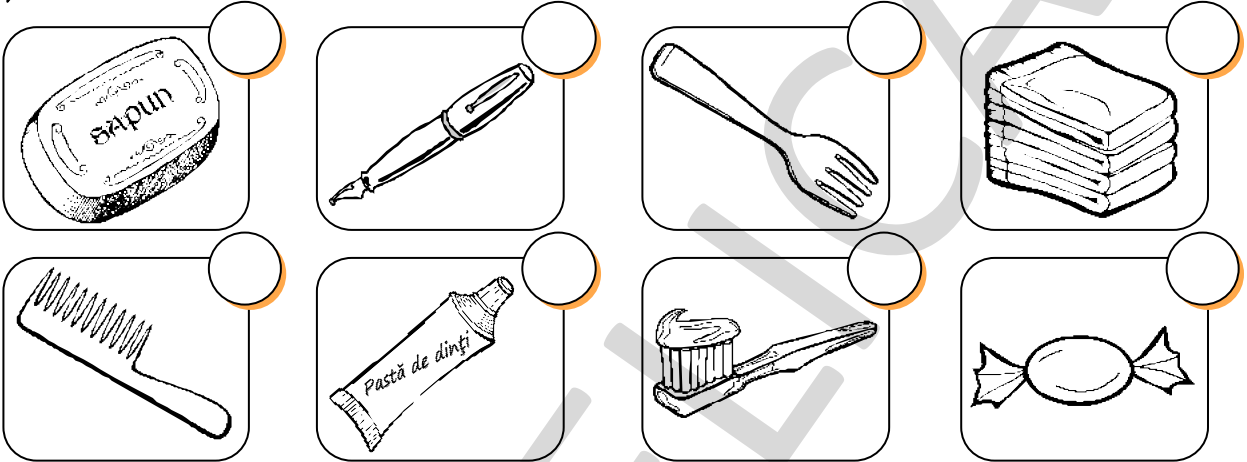
Sunt foarte bun/bună la

4

Suntem sănătoși pentru că avem grijă de noi, avem o alimentație corespunzătoare și facem mișcare.



• Bifează elementele cu ajutorul cărora realizezi igiena personală.



• Creează un meniu sănătos:

	MIC DEJUN	
	PRÂNZ	
	CINĂ	



• Faci mișcare? Povestește ce fel de mișcare faci și când.

.....

CUM AI LUCRAT? Autoevaluează-te!

	Foarte Bine!		Bine!		Puteam mai bine!
--	--------------	--	-------	--	------------------

2

Dezvoltare emoțională și socială

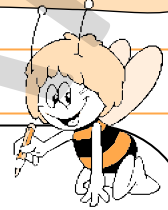


Trăirea emoțiilor

Trăirea și manifestarea emoțiilor, starea de bine

1

Continuă povestirea:



O zi obișnuită

Dis-de-dimineață, Irina și Vlad se prind de mânuțe și, însoțiți de mama lor, grăbesc pasul către școală. Ajunși la școală, cei doi își iau „La revedere!” de la mama. Vlad o conduce pe Irina până la intrarea în clasă, apoi se îndreaptă către ușa clasei a II-a, clasa sa.

.....

.....

.....

.....

.....

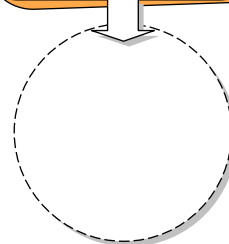
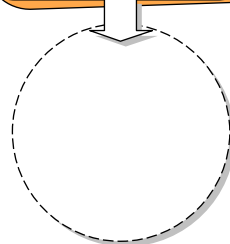
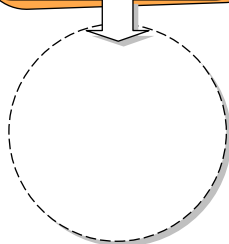
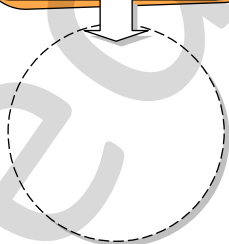
.....

2

Schimbă caietul cu un coleg și citiți pe rând continuarea povestirii. Discutați despre finalurile scrise de voi. Ce anume din povestire se aseamănă cu ceea ce se întâmplă în viața voastră?

3

Ce emoții crezi că trăiesc copiii din imaginile următoare? Desenează fața corespunzătoare.



4

Describe scurte momente din viața ta, în care ai trăit următoarele emoții:

Bucurie



Blank writing area for the 'Bucurie' (Happiness) section, featuring horizontal dashed lines and a folded bottom-right corner.

Teamă (frică)



Blank writing area for the 'Teamă (frică)' (Fear) section, featuring horizontal dashed lines and a folded bottom-right corner.

Tristețe



Blank writing area for the 'Tristețe' (Sadness) section, featuring horizontal dashed lines, a folded bottom-right corner, and a small cartoon pencil character in the top right corner.

5

Trăim în permanență diferite emoții. Imaginează-ți cum o emoție prinde viață și devine personaj de poveste. Realizează o scurtă poveste în care personajul principal este o emoție. (Exemplu: „Tristețea” sau „Frica” prinde viață și vrea să plece în vacanță.)

Blank writing area for the story exercise, consisting of multiple horizontal dashed lines.

6

ACTIVITATE COLECTIVĂ: „Poveștile emoțiilor”

- Fiecare elev va numi pe rând emoția pe care a ales-o la exercițiul 5.
- Se vor nota pe tablă emoțiile lor și elevii se vor grupa după aceeași emoție (toți elevii care au ales la exercițiul 5 „Bucuria”, toți elevii care au ales la exercițiul 5 „Tristețea” etc.). Vor schimba caietele între ei, apoi vor citi compunerea din caietele colegilor.
- După citirea compunerilor, „Bucuria” va invita toate emoțiile la cântec și dans – „Dacă vesel se trăiește” (sau alt cântec).





Mă comport așa cum simt

Trăirea și manifestarea emoțiilor, starea de bine

- 1 Gândește-te la cel mai frumos moment pe care l-ai trăit. Desenează „Tabloul momentului minunat”.



- 2 Schimbă caietul cu colegul de bancă și povestește-i ce ai desenat în „Tabloul momentului minunat”.

➤ Explică-i de ce ai ales acel moment. Spune-i ce emoții ai trăit.

- 3 Emoțiile s-au rătăcit! Ajută-le să ajungă la persoanele care le trăiesc!



4

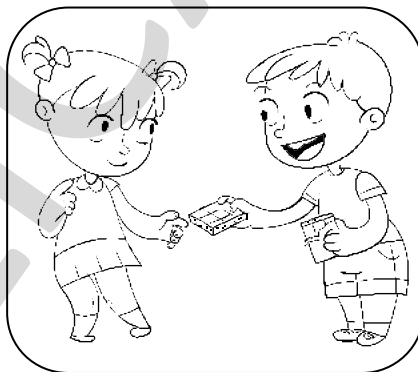
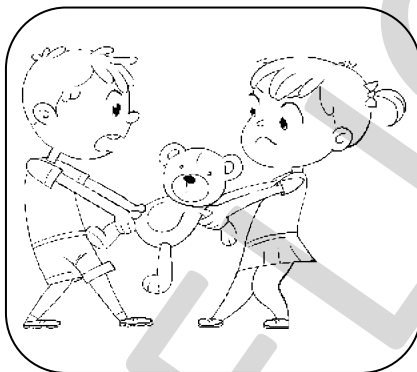
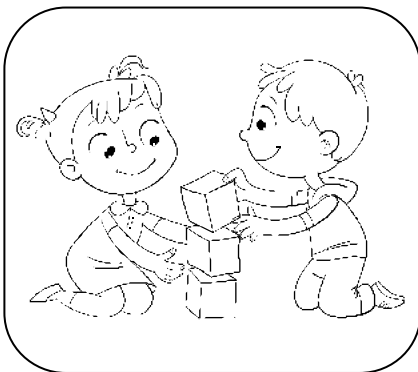
Oamenii trăiesc diferite emoții și se comportă în funcție de ce simt.

Continuă enunțurile:

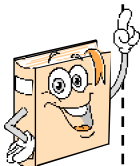
- Atunci când îmi este *teamă*,
- Atunci când sunt *furios*,
- Atunci când sunt *trist*,
- Atunci când sunt *bucuros*,
- Atunci când sunt *rușinat*,
- Atunci când sunt *fericit*,

5

ACTIVITATE PE ECHIPE: Scenete pe baza imaginilor



- Se vor forma 3 echipe de câte 3, 4, 5 membri. Ceilalți elevi vor fi spectatori.
- Fiecare echipă va pune în scenă un joc de rol pornind de la câte o imagine.
- La finalul prezentărilor, spectatorii vor spune ce le-a plăcut din interpretările colegilor.
- Elevii care au interpretat scenetele vor spune pe rând cum s-au simțit în rolurile respective.



6

Completează enunțurile:

- Astăzi, la ora de „Dezvoltare personală”, mi-a plăcut

.....

.....

.....



- Nu m-am simțit confortabil când

.....

.....

.....

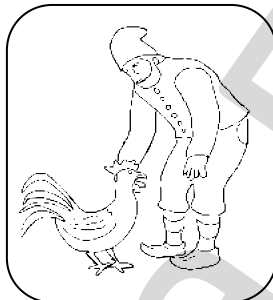
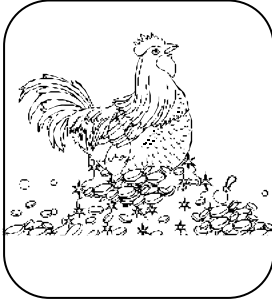




Lumea poveștilor

Trăirea și manifestarea emoțiilor, starea de bine

1 S-a creat dezordine în lumea poveștilor! Unește personajele care fac parte din aceeași poveste.



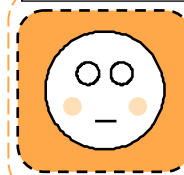
2 Și personajele din lumea poveștilor trăiesc diverse emoții! Pentru fiecare emoție de mai jos scrie câteva personaje caracteristice.

BUCURIE



.....
.....
.....

RUȘINE



.....
.....
.....

TRISTEȚE



.....
.....
.....

FURIE



.....
.....
.....

3 Schimbă caietul cu un coleg și discutați 2-3 minute despre ceea ce ați scris la exercițiul precedent. Aveți opinii comune sau diferite?

4

Recunoaște povestea și aranjează imaginile în ordine.



5

JOC DE ROL: „Îmi plac poveștile!”



- Se va pune în scenă povestea de mai sus, alegându-se un grup de copii, care vor fi actorii.
- Copiii care vor fi spectatori vor avea ca sarcină să urmărească ce emoții se citesc pe chipurile personajelor.
- La finalul interpretării, actorii vor spune cum s-au simțit în rolul respectiv.

6

Completează enunțurile:

- După părerea mea, cea mai frumoasă poveste este
....., deoarece
- Cel mai mult mi-a plăcut personajul
pentru că



Iarna – emoții de sărbători

Trăirea și manifestarea emoțiilor, starea de bine

1 Citește poezia:

Iarna

de George Coșbuc

Iarna-i un vestit dulgher
Că ea poate, când voiește,
Peste râuri pod să puie,
Fără lemne, fără cuie,
Fără nici un pic de fier;
Și gătește-așa deodată,
Pod întreg, dintr-o bucată.



Iarna-i grădinar, când vrea
Pune albe flori la geamuri,
Fără frunze și cotoare,
Fără chiar să aibă soare,
Numai cum le știe ea.
Mie-mi plac, că sunt de gheață,
Dar când sufli, pier din față.

2 Când spui „iarnă” cum te simți? Descrie emoția / emoțiile.

.....

.....

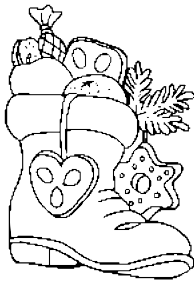
.....

3 Desenează un „Tablou de iarnă”.



4

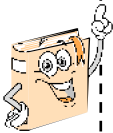
Iarna este anotimpul sărbătorilor. Colorează imaginile și scrie sărbătoarea la care te gândești atunci când privești fiecare imagine.



5

ACTIVITATE COLECTIVĂ: „Emoții de iarnă”

- Se vor forma 4 echipe.
- Fiecare echipă va avea de realizat, la alegere, un cântec / o poezie / o ghicitoare / un rebus / o poveste / o scenetă / un desen / un colaj pe tema reprezentată de imaginile de la exercițiul 4. Cea de-a patra echipă va avea tema „La săniuș”.
- Timp de lucru: 6 – 7 minute.
- Fiecare echipă va prezenta în fața clasei tema aleasă.



6

Dacă ai putea să fii o sărbătoare, ce SĂRBĂTOARE ai alege să fii? Creează o scurtă poveste în care tu ești o SĂRBĂTOARE. Spune ce ai vrea să faci.

Eu sunt

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7

Schimbă caietul cu un coleg și citiți-vă poveștile reciproc. Spune-i colegului tău ce ți-a plăcut din povestea lui. Ați ales aceeași sărbătoare sau sărbători diferite? Discutați 2 – 3 minute despre poveștile voastre.

8

Completează enunțurile:

Acum, la sfârșitul orei de „Dezvoltare personală”, mă simt

....., deoarece

Data viitoare, la ora de „Dezvoltare personală”, mi-aș dori să vorbim despre

.....



Momente calde pe vreme friguroasă

Trăirea și manifestarea
emoțiilor, starea de bine

- 1 Citește poezia: „Brăduț, brăduț drăguț” și împodobeste bradul așa cum îți place!

Brăduț, brăduț drăguț,
Ninge peste tine!
Haide, hai, în casa mea,
Unde-i cald și bine.

Pom de Anul Nou te fac,
O, ce bucurie!
Cu betea am să te-mbrac
Și steluțe, o mie!



- 2 Continuă enunțurile:

- Acasă, împodobim bradul.....
- Atunci când împodobim bradul,.....
- Cel mai mult, când împodobim bradul,.....

- 3 Desenează un simbol pentru Crăciun.

