

Lucreția Elena Neacșu, Cristina Martin



Dezvoltare personală

pentru clasa **I**

caiet de lucru

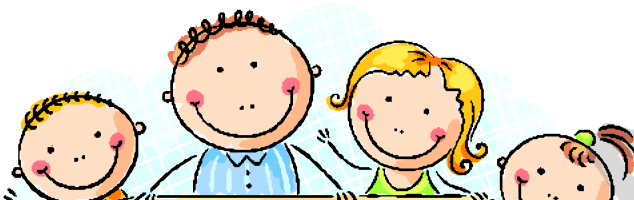


NUME și PRENUME:

CLASA:

editura ELICART

Cuvânt-înainte



Acest auxiliar își propune să vină în sprijinul cadrelor didactice care nu au pregătire de specialitate (psihologie), punându-le la dispoziție o mulțime de exerciții (unele bazate pe suport grafic/intuitiv) și jocuri (descrise detaliat).

Scopul urmărit este ca învățătorul sau învățătoarea să-i cunoască cât mai bine pe copiii din propria clasă.

S-a pus un accent deosebit pe exprimarea emoțiilor, oricare ar fi acestea, dându-se astfel șansa fiecărui copil să se descopere, să se accepte și să afle ce-i place cu adevărat să facă.

Sub îndrumarea cadrului didactic se vor stimula emoțiile pozitive, cele care îl ajută pe copil să-și dezvolte abilitățile empatice și de comunicare.

Sunt propuse jocuri și activități atât individuale, cât și în echipă, elevii fiind încurajați să lucreze împreună, să asculte, să ofere răspunsuri, să analizeze și să ducă la bun sfârșit o sarcină de lucru, într-un anumit interval de timp.

*Lucreția Elena Neacșu,
psiholog școlar*



Evaluare inițială

1 A început școala. Cum te simți? Explică oral!

Sunt , deoarece...

2 Amintiri din vacanță. Completează oral propozițiile:

- Locul cel mai frumos...
- Cel mai plăcut moment...
- Cea mai amuzantă întâmplare...
- Cea mai interesantă poveste...



3 Să ne înveselim puțin cântând „Dacă vesel se trăiește”. (versurile la pagina 62)

4 Ce ai făcut în vacanță? Bifează activitățile!



5

Ce emoții ai trăit/simțit în vacanța de vară? Scrie sau desenează!



BUCURIE

atunci
când

Empty dashed box for writing or drawing.

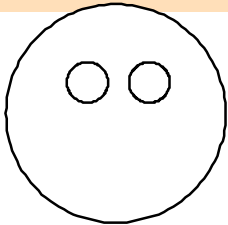


TRISTEȚE

atunci
când

Empty dashed box for writing or drawing.

Adaugă și tu o emoție!



atunci
când

Small empty box for writing the name of the emotion.

Empty dashed box for writing or drawing.

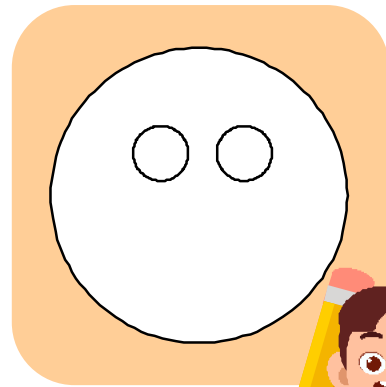
6

Despre ce vrei să se vorbească mai mult anul acesta la orele de „Dezvoltare personală”? Scrie sau desenează.

7

Desenează cum te-ai simțit astăzi, la ora de „Dezvoltare personală”.

Large empty rounded rectangle for writing or drawing.



Cum ai lucrat?



1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos



Cine sunt eu?

A. Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

1

CARTEA MEA DE VIZITĂ. Completează cartea ta de vizită, apoi decoreaz-o cum dorești.



Desenează-ți chipul!



	Nume:

	Vârsta: ani
	Ocupație:
	Clasa:
Școala:	

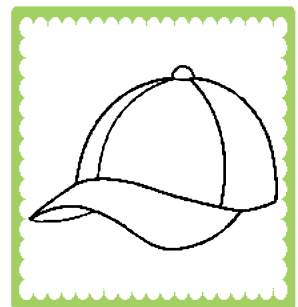
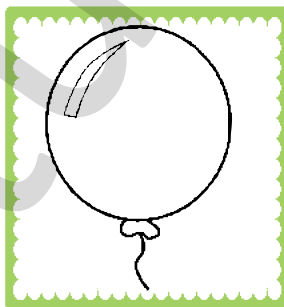
2

Completează propozițiile:

- Părinții mă strigă
- La școală, doamna învățătoare și colegii mă strigă

3

Colorează obiectele de mai jos, folosind culorile tale preferate.

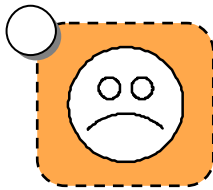
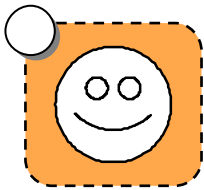


- Acum spune de ce îți plac aceste culori? (fiecare elev va explica pe rând de ce preferă culorile alese, în ordinea în care sunt așezate obiectele).
- Sugerție de continuare a exercițiului: copiii care au desenat primul obiect cu aceeași culoare sunt grupați și li se propune să discute despre ce reprezintă culoarea respectivă pentru ei, dacă au multe obiecte/lucruri acasă de această culoare.

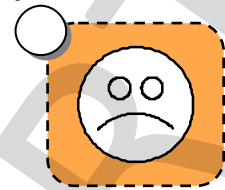
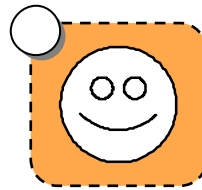
4

Bifează bulina care se potrivește. Dacă dorești, poți colora.

• De obicei sunt:



• Când mă joc sunt:



• Deseori:



5

Să facem cunoștință cu familia ta!

Cum se numește familia ta? Completează!

Prezintă membrii
familiei într-un
desen.

JOC

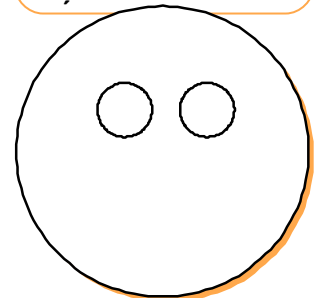
„Povestea mea!”

- Elevii vor fi grupați (4-5 în fiecare grupă).
- Pe baza desenului de la exercițiul 5 trebuie să realizeze o scurtă poveste. Elevii nu au voie să depășească 2 minute fiecare.
- După ce au fost ascultate toate poveștile, fiecare grupă va identifica ce a fost comun la toate poveștile.
- Câte un reprezentant din fiecare grupă va comunica clasei concluziile.



6

Cum te-ai simțit
astăzi? Desenează
chipul care se potri-
vește stării tale.





Caracteristicile personale

(Îmi place să vorbesc despre mine)

A. Autocunoaștere și
atitudine pozitivă față
de sine și față de ceilalți

1

Prezintă printr-un desen activitatea ta preferată.

2

Schimbă caietul cu un coleg și vorbiți, pe rând, despre activitățile preferate.

3

Fiecare elev va completa oral propozițiile:

- Cel mai mult îmi place să...
- Obiectul meu preferat este...
- Vorbesc des despre...
- Nu îmi place să...
- Mă întristez dacă...
- Nu mă simt bine atunci când...
- Am încredere în...
- Merg cu drag...



4

Desenează personajul de desene animate preferat.



5

Bifează casetele care denumesc trăsături ce ți se potrivesc.

HARNIC

OBRAZNIC

VESEL

CURAJOS

FRICOS

SUPĂRĂCIOS

LENEȘ

VORBĂREȚ

TĂCUT

RESPECTUOS

ISTEȚ

SENSIBIL



Poți adăuga și alte trăsături care ți se potrivesc și nu au fost amintite.

Three dashed rectangular boxes for writing additional traits.

6

ACTIVITATE PE GRUPE

- Se vor forma 4 grupe (opțional, se vor denumi).
- 2 grupe vor identifica și vor vorbi despre trăsăturile fizice ale fiecărui membru din grupa respectivă.
- Celelalte 2 grupe vor identifica și vor vorbi despre trăsăturile morale ale membrilor lor.
- Se va realiza câte o listă pentru fiecare grupă cu trăsăturile identificate.
- Fiecare grupă va desemna un reprezentant care va citi lista realizată în cadrul grupeii din care face parte.
- Se vor discuta „produsele” tuturor grupelor, punându-se în valoare atât aspectele comune, cât și cele diferite.

(Exercițiul vizează identificarea cât mai multor trăsături atât fizice, cât și temperamentale și caracteriale, pentru a puncta ceea ce este comun, dar și ceea ce este diferit.)



7

Colorează emoția corespunzătoare!

- Când vorbesc despre mine simt

BUCURIE



TRISTEȚE



RUȘINE



TEAMĂ



FURIE








Cum mă văd ceilalți?

(Ascult când vorbesc ceilalți despre mine)

A. Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

1 Desenează emoția pe care o simți atunci când:

- te joci 
- te pregătești să mergi în excursie 
- te întâlnești cu un coleg 
- mergi în vizită la bunici 
- ești la școală 
- duci gunoiul 
- te sperie un câine 
- îți faci temele 

2 ACTIVITATE ÎN PERECHE: „Ziua de ieri”



- Povestește-i pe scurt colegului cum a fost ziua de ieri, ce ai făcut și ce emoții ai trăit;
- Fiecare elev are la dispoziție 2 minute;
- Acum roagă-l pe colegul tău să realizeze o poveste al cărei personaj principal ești tu. Ascultă cu atenție! (2 minute pentru fiecare elev);
- Te rog să îi spui colegului ce ți-a plăcut din povestea despre tine și ce te-a făcut să te simți confortabil.

3 Completează propozițiile:

- Eu cred despre mine că sunt.....
- Mama spune despre mine că sunt.....
- Tata spune despre mine că sunt.....
- Cel mai bun prieten spune despre mine că sunt.....



4

Acest exercițiu este pentru colegul tău de bancă.

Gândește-te la un personaj din desene animate care seamănă foarte bine cu colegul tău. În chenarul de mai jos desenează personajul. Explică-i apoi colegului de ce consideri că seamănă cu acest personaj.



5

Colorează răspunsul potrivit.



• Mi-a plăcut atunci când am vorbit despre mine.

DA

NU

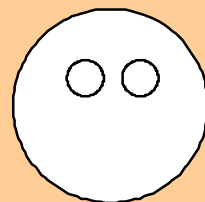
• Mi-a plăcut atunci când am vorbit despre colegul meu.

DA

NU

6

Cum te-ai simțit la ora de „Dezvoltare personală”? Desenează chipul.





Puncte tari și limite observabile

(Ce pot și ce nu pot)

A. Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți

1

Bifează activitățile pe care și tu le poți realiza:



2

Să cântăm acum cântecul: „Dacă vesel se trăiește”. (versurile la pagina 62)

3

Specifică activitățile la care ești:

• cel mai bun

• mai puțin priceput

1)

1)

2)

2)

3)

3)



JOC

JOC „Îi place să... Cine este?”

→ Copiii sunt împărțiți în două echipe.

→ Fiecare copil dintr-o echipă trebuie să spună ce activitate îi place să desfășoare.

→ Învățătoarea/Învățătorul pune apoi întrebări copiilor din cealaltă echipă: „Îi place să deseneze. Cine este?”.

→ Copiii din cealaltă echipă trebuie să spună despre cine este vorba.

4

Completează textul cu ceea ce ți se potrivește.

• Sunt un copil Îmi place să De cele mai multe ori nu reușesc să, dar încerc să fiu Părinții îmi spun tot timpul Eu pe părinții mei.

5

Colorează cu roșu căsuța care crezi că ți se potrivește cel mai mult.
„Sunt o persoană...”

PUTERNICĂ

MODESTĂ

GLUMEAȚĂ

TIMIDĂ

ATENTĂ

NEATENTĂ

CURIOASĂ

TĂCUTĂ

IERTĂTOARE

VORBĂREAȚĂ

PRIETENOASĂ





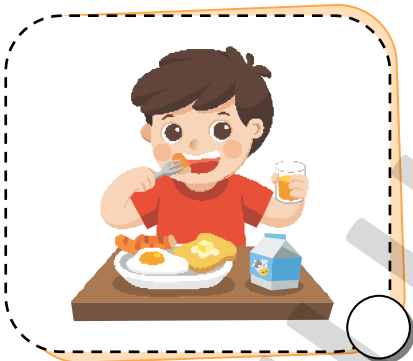
Sunt sănătos pentru că am grijă de mine

(Ce pot și ce nu pot)

B. Igiena personală

1

Numerotează activitățile în ordinea firească a desfășurării lor pe parcursul unei zile.



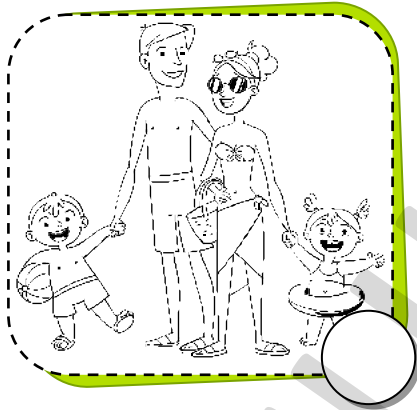
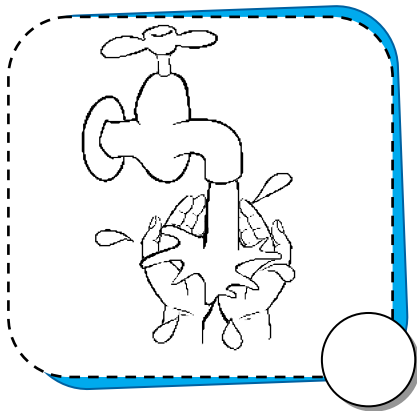
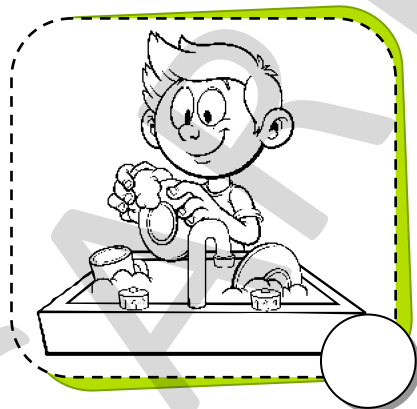
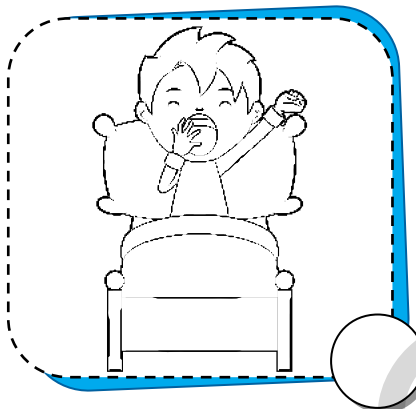
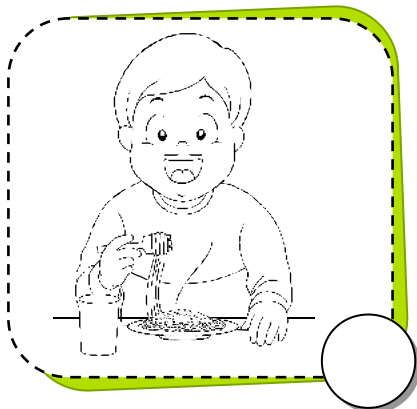
JOC de rol

- Se vor împărți elevii în 2 grupe: „A” și „B”.
- Elevii din grupa „A” își vor alege un coleg din grupa „B”.
- Rolurile vor fi de genul: „dintele sănătos”, „părul curat”, „mânuțele curate”: „năsul curat”, „urechișele curate”, „hăinuțe curate”, „unghiuțe curate” etc. pentru grupa „A” și opusul pentru grupa „B”: „dintele cariat”, „părul murdar” etc.
- Echipele, în funcție de rolurile alese (exemplu: „dintele sănătos” și „dintele cariat”), vor merge în fața clasei și vor inventa pe loc o scurtă scenetă în care să spună/povestească cum se simt fiind acel personaj.



2

Bifează imaginile care crezi că au legătură cu menținerea sănătății. Colorează ce-ți place cel mai mult să faci dintre aceste activități.



3

Completează propozițiile cu literele care lipsesc.

- Sunt sănătos pentru că MĂ S__ĂL zilnic.
- Sunt sănătos pentru că MĂ ÎMBRAC cu H__ I __ E C __ R __ E.
- Sunt sănătos pentru că M __ N __ NC alimente proaspete.

4

De ce este important pentru tine să fii sănătos? Discută cu un coleg din clasă 2 minute, apoi ascultă-l tu pe el 2 minute.



Reguli de igienă personală

(Ce pot și ce nu pot)

B. Igiena personală

1 Află ce a pățit Maria!

Azi, Maria a uitat,
Că, pe mâini, nu s-a spălat,
Când de-afară a intrat,
S-a pus iute pe mâncat.

Mai târziu, când a simțit
C-o durere s-a ivit
În burtică, s-a chirchit...
Însă nu s-a isprăvit!

Când, spre seară, a părut
Că nu e ce a crezut –
O durere ce-a trecut
Cu tot ce mama-a avut –



Au sunat și la Salvare...
A venit în graba mare.
O injecție... Ce doare!
Dar crampa tot nu dispăre.

Dimineață, au plecat
Spre spital, unde-au aflat
Că un microb s-a instalat
În stomac, ca-ntr-un palat.

Igiena era de vină,
Deși pare o rutină!
Nu lăsa boala să vină,
Spală-te pe ochi, pe nas, pe mână!

(Poezie de Irina Glință)

2 ACTIVITATE PE GRUPE: Discutăm să înțelegem!

- Elevii, împărțiți pe grupe, vor discuta despre pățania Mariei.
- Un reprezentant al fiecărei echipe va comunica clasei concluziile discuțiilor.



3 Cum putea Maria să evite să se îmbolnăvească? Scrie sau desenează.



Putea să

.....

.....

.....

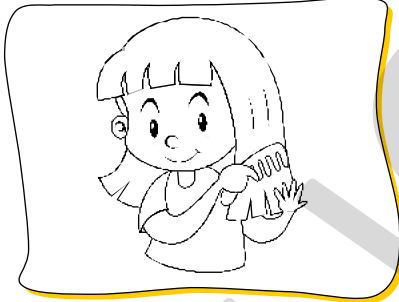
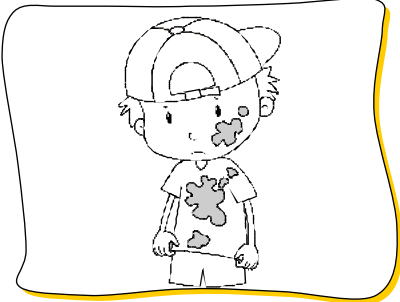
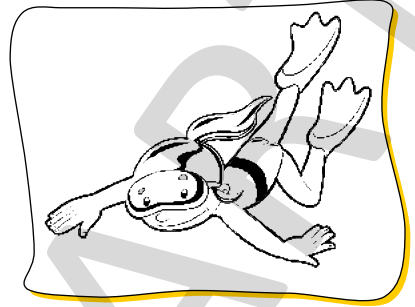
.....

.....

.....

4

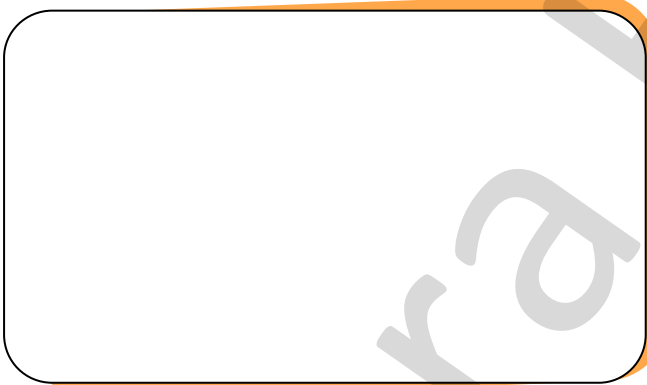
Ce înseamnă pentru tine expresia „Igienă personală”? Colorează imaginile care ilustrează acest lucru.



5

Care sunt regulile de igienă personală pe care le respecti? Scrie sau desenează.

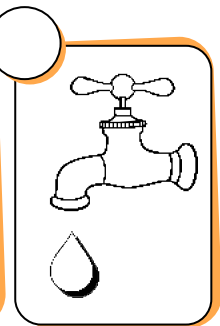
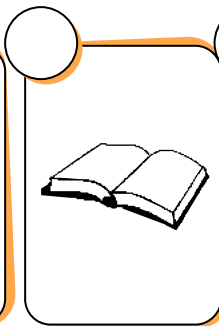
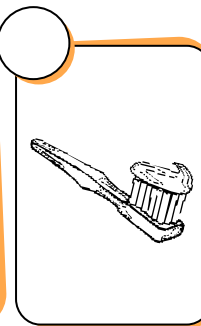
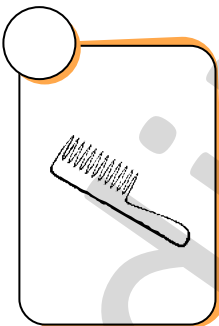
➤ Pentru a-mi menține sănătatea, eu...



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

6

Bifează care sunt „aliații” tăi pentru o igienă personală eficientă:



7

Fiecare copil va completa, pe rând, cu voce tare, fraza:

Acum sunt... , deoarece... .





EVALUARE

Mă cunosc mai bine!



1

Așază în ordine acțiunile pe care le faci dimineața, după ce te trezești.

mă spăl pe dinți

mă spăl pe față

mă ridic din pat

îmi aranjez patul

mă spăl pe mâini

mă pieptăn

2

Scrive sau ilustrează 3 trăsături fizice care te definesc.

Blank area for writing or drawing 3 physical traits that define you.

3

Completează propozițiile:

➤ Sunt o persoană:

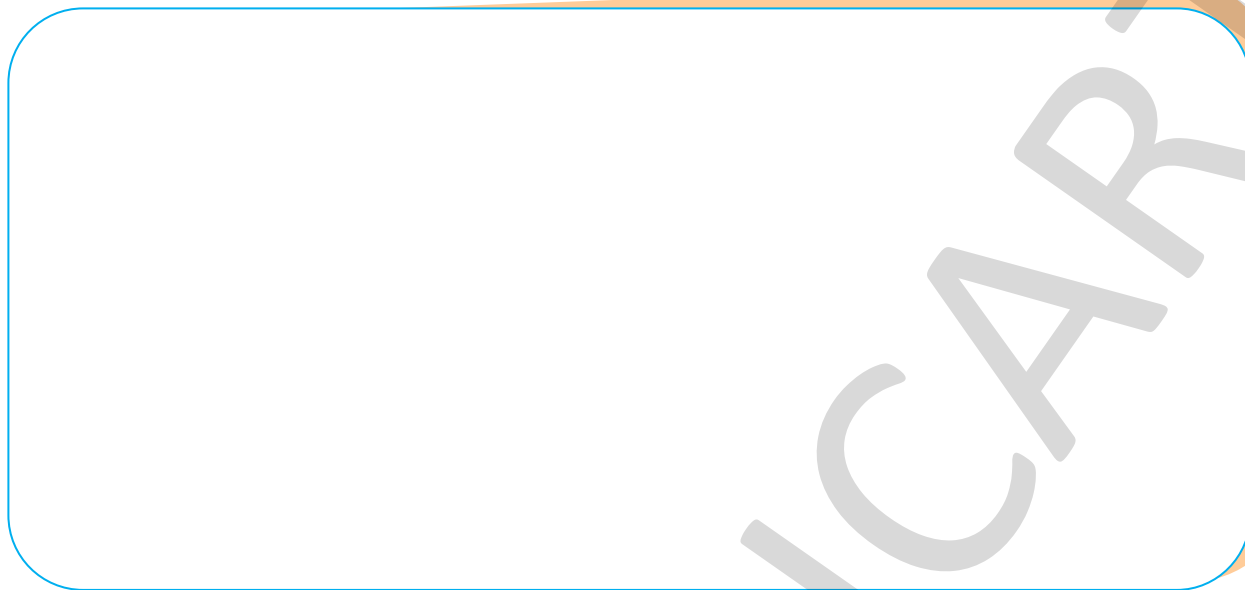
• Eu pot să

• Nu reușesc să



4

Scrive sau desenează de ce crezi tu că ești sănătos. „Sunt sănătos pentru că...”

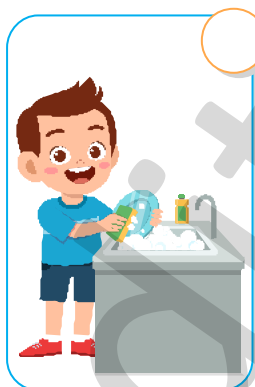
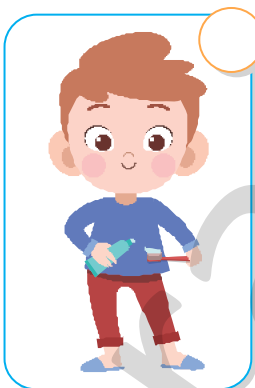


5

Bifează activitățile pe care le faci seara, înainte de culcare, pentru o bună igienă personală.

6

Desenează sau scrie ce te face fericit.



► Cum ai lucrat?



2 Dezvoltare emoțională și socială



Când apar emoțiile?

A. Trăirea și manifestarea emoțională, starea de bine

1

Să ne înveselim cântând: „Dacă vesel se trăiește” (versurile cântecului la pagina 62).

2

Privește imaginile și descoperă emoțiile. Scrie sub fiecare imagine ce emoție crezi tu că reprezintă.



➤ Oferă câte un exemplu de situații în care ai trăit aceste emoții.

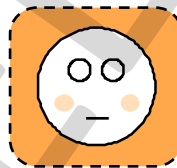
3

Unește ce se potrivește și completează casetele cu numele emoției.





TRISTEȚE





JOC

„Poveștile emoțiilor”

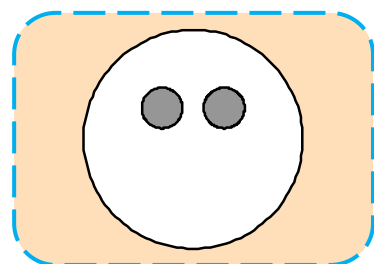
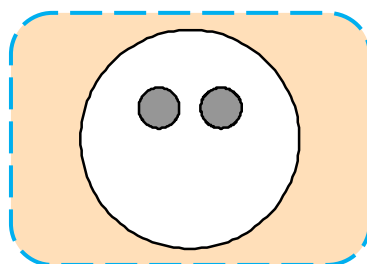
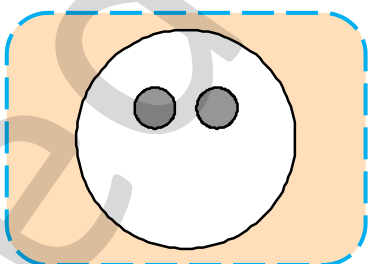
Fiecare elev își va alege o emoție și va crea o scurtă poveste despre emoția aleasă.

Exemplu: Un elev va alege „bucuria”. Povestea va fi de genul: „Eu sunt Bucuria...” (Ce face emoția? Când apare?)

Timpul de gândire este de 1-2 minute, apoi, pe rând, fiecare elev va spune povestea colegilor (pentru poveste se acordă între 1 și 3 minute fiecărui elev).

4

Desenează chipul (sau chipurile) care exprimă emoția pe care o trăiești în acest moment.





Emoțiile mele

A. Trăirea și manifestarea emoțională, starea de bine

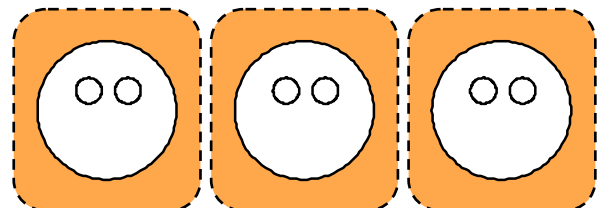
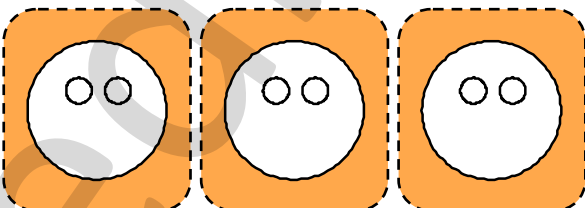
1

Colorează cu VERDE bulina dacă ești de acord cu ceea ce vezi în imagine și cu ROȘU dacă te deranjează.



Ce emoții trăiești atunci când te uiți la imaginile cu bulină VERDE?

Ce emoții trăiești atunci când te uiți la imaginile cu bulină ROȘIE?



➤ Discută despre aceste aspecte cu colegul de bancă. (2 – 3 minute)

2**Completează propozițiile:**

- Sunt *vesel* atunci când ,
pentru că
- Sunt *trist* atunci când ,
pentru că
- Sunt *furios* atunci când ,
pentru că
- Mă *plictisesc* atunci când ,
pentru că
- Sunt *supărat* atunci când ,
pentru că
- Îmi este *teamă* atunci când ,
pentru că
- Sunt *bucuros* atunci când ,
pentru că

JOC**„Recunoaște emoția!”**

- Câte 4 elevi vor fi invitați în fața clasei.
- Învățătoarea/Învățătorul le va comunica (în șoaptă, prin desen sau în scris) o emoție.
- Cei 4 elevi vor sugera individual, prin gesturi sau prin mimica feței, emoția, până când un elev din clasă o va identifica.
- Vor fi invitați câte 4 elevi în fața clasei și se va proceda la fel, până când fiecare elev a fost măcar o dată în fața clasei.

3

Tablou: „Un moment de neuitat”. Desenează un moment din viața ta care te-a impresionat sau care ți-a plăcut foarte mult.





Pot să vorbesc despre emoțiile mele

A. Trăirea și manifestarea emoțională, starea de bine

1

Desenează un moment plăcut din viața ta care s-a petrecut ieri, alături de persoanele dragi.

2

Completează cu literele lipsă și descoperă emoțiile!



B _ C _ _ _



R _ Ș _ N _



T _ _ S _ _ T _



F _ I _ Ă

În ultima săptămână ai trăit cel puțin o dată aceste emoții. Pentru fiecare dintre ele povestește momentul în care ai trăit-o. (Fiecare elev va povesti momentele în care au apărut aceste emoții.)



3

Cum te-ai simțit când a trebuit să-ți exprimi emoțiile? Colorează chipul potrivit.

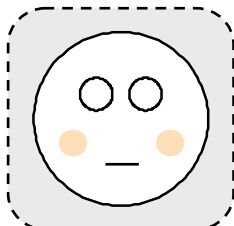
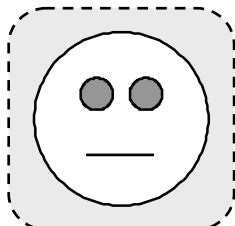
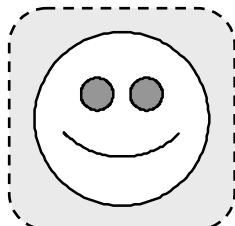
Vesel

Indiferent

Rușinat

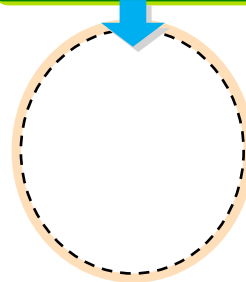
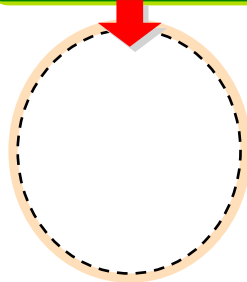
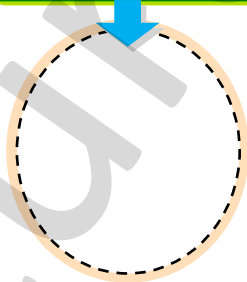
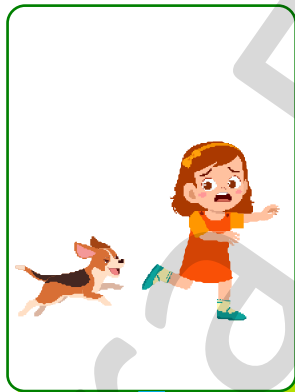
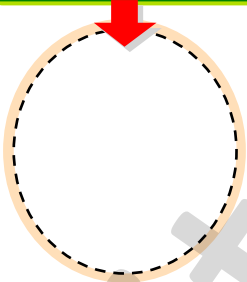
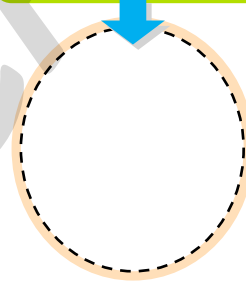
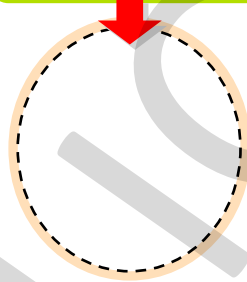
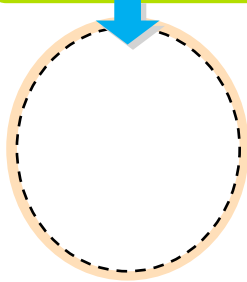
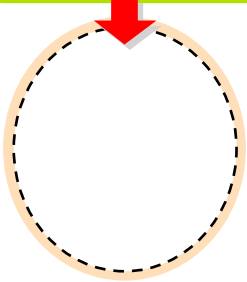
Trist

Atunci când am vorbit despre emoțiile mele, m-am simțit...



4

„Ce simt eu atunci când...?” Desenează un chip care să exprime emoția respectivă!



5

Știi să vorbești despre emoțiile mele! Citește propozițiile și completează cuvintele:

- Când simt bucurie sunt B ____ C ____ S .
- Când simt tristețe sunt T ____ T .
- Când simt rușine sunt R ____ N ____ T .
- Când simt furie sunt F ____ S .
- Când simt fericire sunt F ____ T .
- Când simt frică sunt ÎNF ____ CO ____ AT .