

Gabriela Bărbulescu

Daniela Beșliu

Cristina Gunea



Dezvoltare personală

Caiet de activități



Cuprins

Unitatea 1

Primele zile de școală

Rutine și sarcini de lucru

De azi, sunt școlar	4
Dor de grădiniță	6
De-ale școlarului	8

Unitatea 2

Eu, școlarul

Autocunoaștere și stil de viață sănătos

Cine sunt eu?	10
Familia mea	12
Ce știu să fac? Ce îmi place să fac?	14
Sunt un bun coleg	16

Unitatea 3

Școala, clasa

Comunicare școlară eficientă

Prin școală	18
Prin clasă	20
În recreație	22
Stiu să comunic!	24

Unitatea 4

Anotimp cu bucurie

Trăire și manifestare emotională, starea de bine

Emoțiile mele	26
Personaje și emoții	28
Emoțiile și corpul meu	30
Emoții și comportamente	32

Unitatea 5

Jocuri, jucării

Interacțiuni simple cu ființe și obiecte familiare

Jucările mele	34
Lucruri folositoare	36
Grija pentru lucruri	38
Ființe din jurul meu	40

Unitatea 6

Forme și culori

Tehnici simple care sprijină învățarea

Ce înseamnă să fii școlar	42
Programul unui școlar șteț	44
Cum învăț mai bine?	46
100 de zile de școală	48

Unitatea 7

Copii, copilărie

Reguli de organizare a învățării

Activități distractive, dar folositoare	50
Mă pregătesc pentru activități	52
Am încredere în mine	54
Școala mea	56

Unitatea 8

Clubul curioșilor

Hobby-uri și activități preferate

Activități preferate	58
Activități în familia mea	60
Ce voi face când voi fi mare	62
La Clubul Copiilor	64

Unitatea 9

Printre stele

Igiena personală

Sănătatea mea	66
Obiecte de igienă personală	68
Mă hrănesc sănătos	70
Joacă-te!	73

Unitatea 10

Înainte de vacanță

Recapitulare finală

Cine sunt eu?	74
Cel de lângă mine	76
Vine, vine...vacanța!	78

Bun venit la școală, micule elev!

Pornești în acest an pe drumul magic al cunoașterii. Ai nevoie să ieși cu tine curiozitatea, imaginația și dorința de a afla mereu lucruri noi.

Cunoașterea începe de la tine, așa că vei găsi în acest caiet activități care să te ajute să află mai multe despre cine ești, ce îți place și ce poți să faci. Ti-am pregătit multe exerciții cu ajutorul cărora vei afla cum să crești sănătos, vei comunica mai bine, vei învăța să înveți, îți vei identifica emoțiile și îți vei face mai ușor prietenii.

Nu am uitat nici de jocuri, știm că îți place să te joci și să înveți!

Succes!

Autoarele



*Bună, sunt Bubu,
buburuza prietenoasă! O să te însوțesc
în acest an la orele de **Dezvoltare
personală**! Eu am un prieten,
Ștefan, care merge și el în clasa
pregătitoare. O să îți povestesc tot
ce aflu de la el despre experiențele
de la școală!*

PRIMELE ZILE DE ȘCOALĂ

DE AZI, SUNT ȘCOLAR



Lui Ștefan, prima zi de școală i s-a părut foarte frumoasă. Avea emoții, dar se simțea în siguranță. A fost însoțit de tata, cunoștea și câțiva copii, cu care mersese la grădiniță.

1. Observă desenul. Ce e asemănător și ce e diferit față de prima ta zi de școală?

2. **Discută cu un coleg:** Cu cine ai venit la școală în prima zi? Ce îți-a plăcut în prima zi de școală? Ce nu îți-a plăcut?

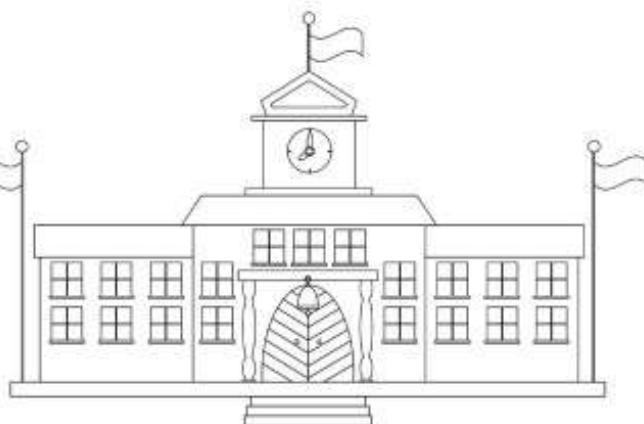
3. Ascultă și completează enunțurile:
Eu sunt elev la Școala _____, în clasa pregătitoare _____. Clasa mea se află la _____. Profesoara mea/Profesorul meu se numește _____.



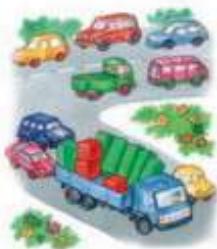
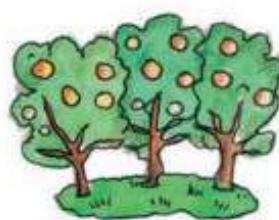
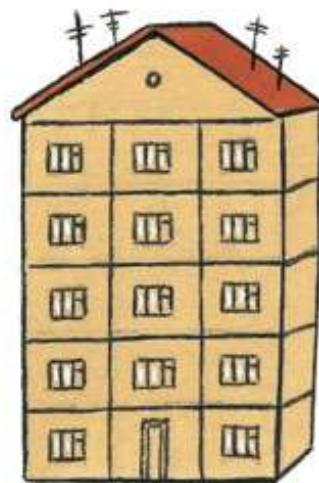
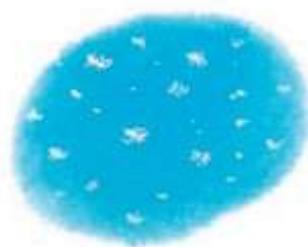
4. Desenează-te în prima zi de școală împreună cu cei care te-au însoțit.

5. Discută cu un coleg: Cum se numește primul coleg cu care ai stat de vorbă? Despre ce ați vorbit?

6. Colorează clădirea care seamănă cel mai bine cu școala ta.



7. Ce vezi pe fereastra clasei tale? Încercuiește imaginile potrivite. Ce ți-ar plăcea să vezi?



8. Discută cu un coleg. Formulează enunțuri de tipul:

Mă bucur că am început școala, pentru că ...

Nu mă bucur că am început școala, pentru că ...

DOR DE GRĂDINIȚĂ



La grădiniță, Ștefan nu a mers foarte mult, doar câteva luni, pentru că are o problemă de sănătate, dar își amintește cu drag de colegii de acolo și de ce a învățat.

1. Discută cu un coleg: Amintiri de la grădiniță.

Povestește în fața colegilor o amintire frumoasă de la grădiniță.

2. La ce activități participai la grădiniță? Colorează.



3. Fii povestitor! Povestește-le colegilor despre prietenul tău/prietena ta de la grădiniță.

• Cum se numește?

• Câți ani are?

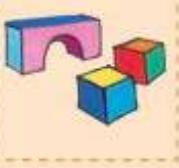
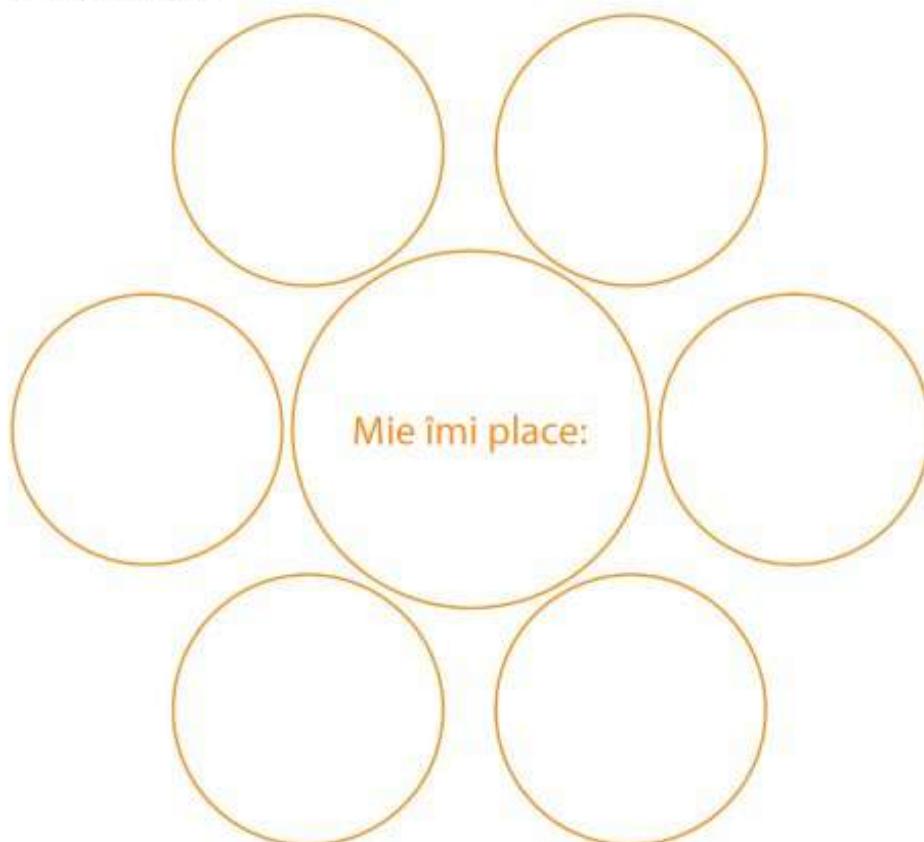
• Cum arată?

• Ce preferințe are?

4. Desenează-te împreună cu prietenul tău/prietenă ta de la grădiniță.



5. Decupează și lipește imaginile care reprezintă activitățile tale preferate de la grădiniță.



ÎN RECREAȚIE

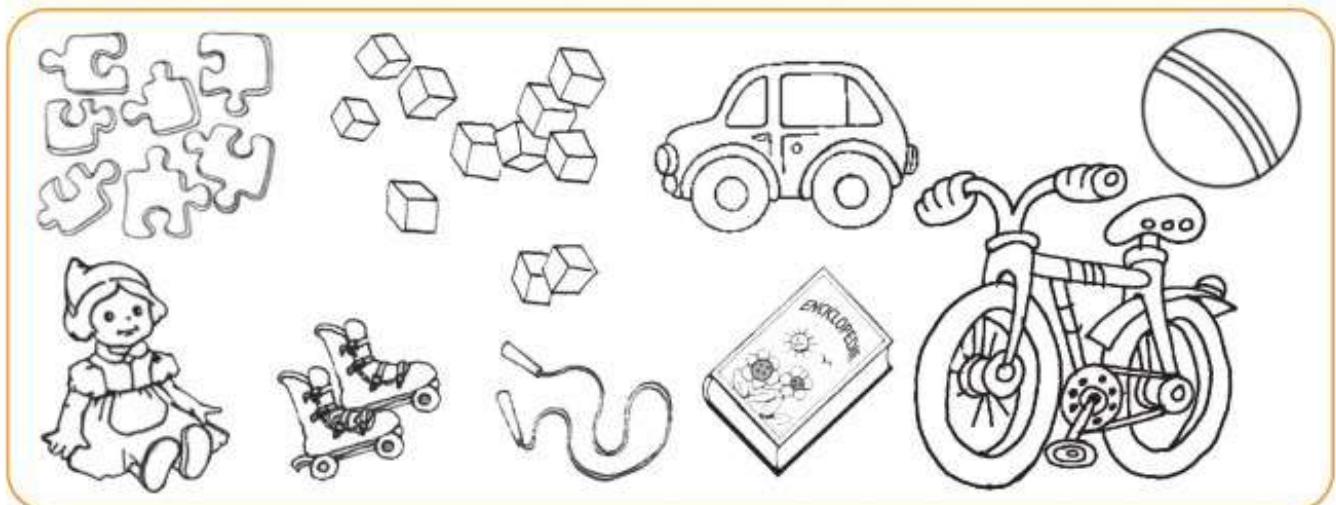


În pauzele de la școală,
Ştefan merge la baie, mănâncă,
se joacă cu copiii, își pregătește
obiectele necesare pentru
următoarea oră.

1. Observă imaginea.
Tu ce faci în recreație?



2. Cu ce te poți juca în clasă în timpul recreației? Colorează imaginile.



3. Ce fac elevii în recreație? Decupează imaginile și lipește-le la locul potrivit.



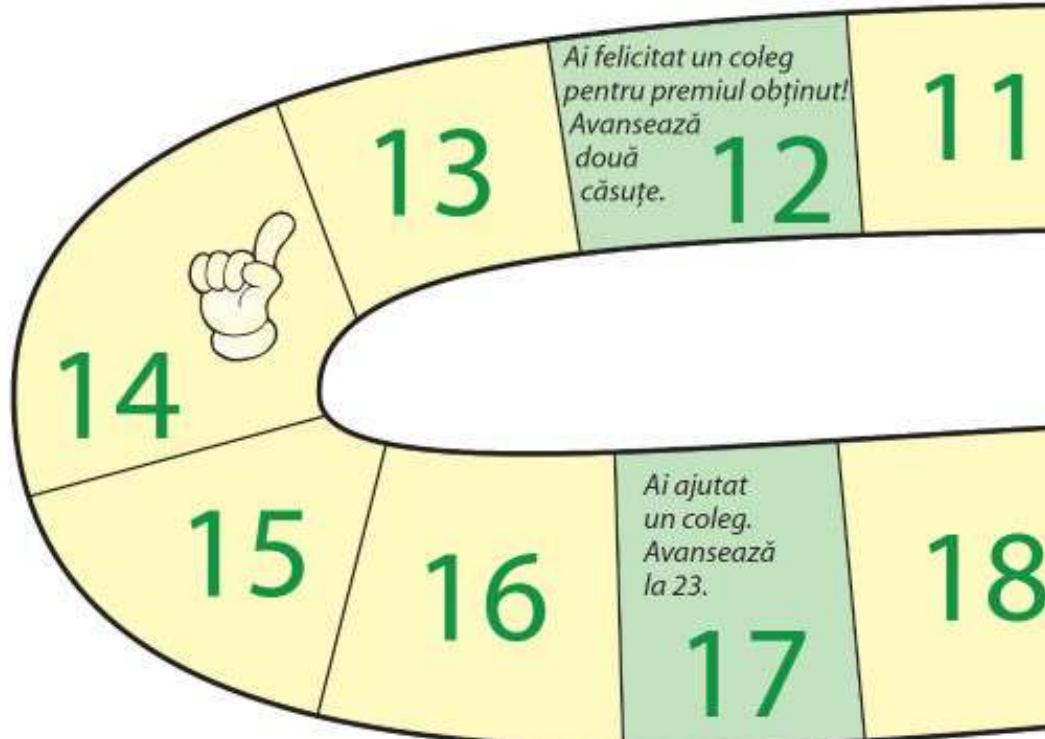
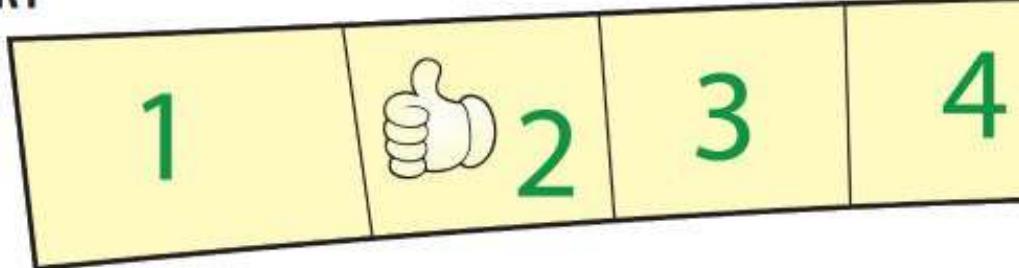
4. Discută cu un coleg: Uneori, sunt conflicte între colegii din clasa ta?

Dă un exemplu. Din ce cauză a izbucnit conflictul?

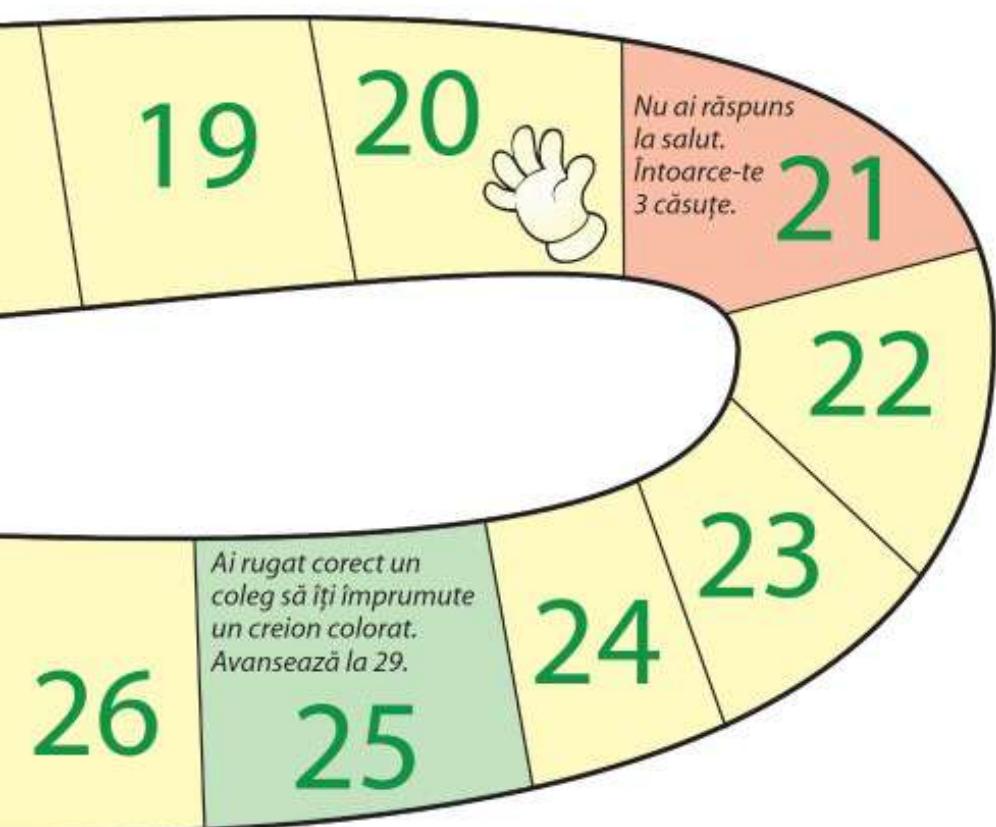
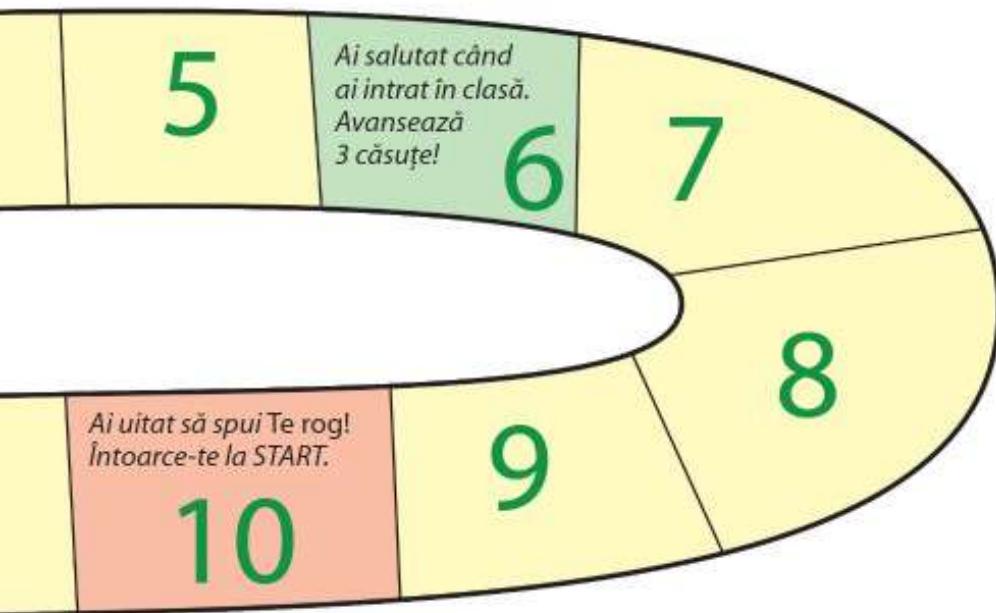
Ce s-ar putea face pentru ca să nu se mai întâmple?

ȘTIU SĂ COMUNIC!

START



SOSIRE



MATERIALE:

4 pioni colorați
1 zar

REGULI:

- Formați grupe de câte patru copii.
- Dați cu zarul. Începe cel care are numărul cel mai mare.
- Pe rând, aruncați zarul.
- Înaintați fiecare atâtea căsuțe câte puncte arată zarul.

CĂSUȚE

PENTRU COPII ISTEȚI

Dacă ai ajuns în căsuțele cu imagini, devii model pentru colegii tăi!



Mulțumește-i unui coleg pentru ceva ce a făcut pentru tine!



Roagă un coleg să fie atent la ce ii spui!



Salută o fată din clasă!



Bate palma cu un coleg pentru ceva ce ați făcut împreună!



Numește un elev care să spună ceva despre colegii din clasă!

PROGRAMUL UNUI ȘCOLAR ISTET



Lui Ștefan cel mai mult îi place ora de arte vizuale și abilități practice. Ii place și ora de religie, profesorul, care este preotul din comună, le spune povești foarte frumoase.

- 1. Discută cu un coleg.** Spune ce activități ai desfășurat azi la școală. Dar ieri? Ce ai făcut acasă? Care și-a părut cea mai interesantă activitate? De ce?
- 2. Desenează** activitatea care și-a părut cea mai interesantă, apoi cea care i s-a părut interesantă colegului tău. Vă asemănați sau vă deosebiți?

EU

COLEGUL MEU

- Spune celorlalți colegi care a fost cea mai interesantă activitate pe care a desfășurat-o colegul cu care ai discutat mai înainte.
- Gândește-te la ce ai făcut săptămâna trecută. Desenează ☺ pentru o zi care ti-a plăcut și ☹ pentru o zi care nu ti-a plăcut. Explică alegerile tale.

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ

- 5.** Realizează orarul clasei tale. Decupează și lipește desenele din imagini. Creează și tu desene pentru orele care nu au simboluri.



A decorative border featuring a cartoon character and a plus sign.

$$\begin{array}{r} 809 \\ 162 \\ \hline 37 = 5 \end{array}$$



6. Desenează activitățile pe care le ai după-amiaza, într-o zi de școală. Prezintă desenele colegilor tăi.

	<p>31 Felicitări! Ai câștigat! </p>	<p>30 Nu te-ai spălat pe mâini când ai venit de la școală.</p>	<p>29 Stai un tur!</p>	<p>28</p>
<p>17</p>	<p>18 Dormi cel puțin 9 ore noaptea.</p>	<p>19 </p>	<p>20 Ai mânca prea multe dulciuri.</p>	<p>21</p>
<p>16</p>	<p>15 Ai spălat mărul înainte să îl mănânci.</p>	<p>14</p>	<p>13 </p>	<p>12</p>
<p>1 Te-ai spălat pe mâini înainte să mănânci.</p>	<p>2</p>	<p>3 Stai un tur!</p>	<p>4 </p>	<p>5</p>

JOACĂ-TE!



MATERIALE:

4 pioni de culori diferite

1 zar

REGULI:

Se joacă în grupe de câte 4 copii.

Fiecare jucător dă cu zarul și mută pionul în funcție de numărul de pe zar.

Dacă ai ajuns într-o casușă colorată cu roșu, cu verde sau cu galben, citește/ascultă și respectă cerința.

Urci în casușă indicată.

Cobori în casușă indicată.

Stai un tur.

CĂSUȚE PENTRU COPII ISTEȚI

Dacă ai ajuns în casușele cu imagini, imită pentru colegii tăi ce faci cu obiectul desenat.