

Dezvoltare personală

Teorie și exerciții

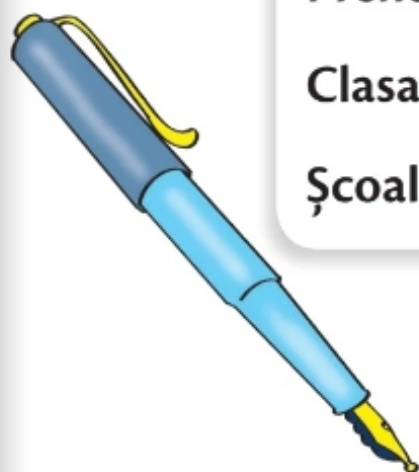
Clasa a II-a

Nume:

Prenume:

Clasa:

Școala:



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro



Semestrul I 6

Unitatea tematică 1 CURCUBEU DE AMINTIRI..... 7

Impresii de vacanță 8

Noutăți despre noi..... 10

Evaluare inițială..... 12

Unitatea tematică 2 HARTA PERSONALĂ

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS..... 13

Să mă prezint!..... 14

Asemănători și diferiți..... 16

Îndrăznește să fii unic!..... 18

Curat și sănătos 20

Secretele igienei..... 22

Recapitulare: Cine sunt eu?..... 24

Evaluare..... 26

Unitatea tematică 3 GRĂDINA CU EMOȚII..... 27

Cu bucurie, din inimă 28

Provocările tristeții 30

Fără frică, despre frică 32

Control în furtuna furiei 34

Recapitulare: Culoarele emoțiilor..... 36

Evaluare..... 38

Unitatea tematică 4 SPECTACOLUL COMUNICĂRII 39

Hai să comunicăm! 40

Cu și fără cuvinte 42

Ascultarea, cheia comunicării? 44

Recapitulare: Destinația → Comunicare..... 46

Evaluare..... 48





Semestrul al II-lea 50

Unitatea tematică 5 CONCERT DE INTERACȚIUNI 51

Jocuri de interacțiuni..... 52

Prin labirintul regulilor de comportament 54

Deschide fereastra respectului!..... 56

Daruri pentru prieteni 58

Recapitulare: Dirijăm împreună!..... 60

Evaluare 62

Unitatea tematică 6 ÎNVĂȚ LA TIMPUL POTRIVIT 63

Cum folosesc timpul?..... 64

Efort sau relaxare? 66

Este timpul pentru învățare!..... 68

www.știridespreînvățare.clasa.a II-a 70

Ca să învăț, am nevoie de... 72

Recapitulare: Învăț cu bucurie!..... 74

Evaluare 76

Unitatea tematică 7 CARNAVALUL MESERIILOR 77

Meserii ca niște bijuterii..... 78

Printre meserii, cu mașina timpului 80

Vocea meseriilor din comunitate 82

Recapitulare: Albumul cu meserii..... 84

Evaluare 86

Unitatea tematică 8 CĂLĂTORIE PENTRU DEZVOLTARE 87

Recapitulare finală: Exerciții pentru dezvoltare 88

Recapitulare finală: Pași spre dezvoltare 90

Evaluare finală..... 92

LEGENDA SIMBOLURILOR



Furtună de idei

Uneori, în mintea ta, se produce o adevărată furtună atunci când înveți lucruri noi.
Gândește-te la cât mai multe cuvinte, idei și expresii în legătură cu subiectele studiate. Atenție! Nimeni nu te va critica pentru ideile tale!



Observ și discut!

Privește în jurul tău! Observă comportamentele și atitudinile celorlalți. Analizează situațiile sugerate în imagini. Folosește ochelarii potriviți!



Activitate individuală



Activitate în pereche



Activitate în echipă

Experimentează învățarea individual, în pereche sau în echipă.

Demonstrează hărnicie, organizare și motivare, asemenea albinelor care culeg polenul din flori!



Joc

Participă cu spontaneitate la diverse jocuri de rol, împreună cu ceilalți colegi. Interpretează situațiile din scenariile propuse. Înregistrează momentele speciale cu o cameră video imaginară!



Cercul creativității

Fii creativ! Găsește soluții originale pentru situații inedite.
Surprinde-i pe ceilalți cu idei la care nimeni nu s-ar fi gândit!



Reflectează!

Gândește-te la posibilele beneficii pe care subiectele activităților le-au avut asupra ta. Aplică ideile importante în noi experiențe! Țintește spre succes!



Am descoperit...

Sintetizează ideile principale descoperite în fiecare unitate tematică. Decolează ca o rachetă spre noi experiențe!



Proiectul unității tematice

Lucrează cu ceilalți copii pentru a dezvolta noi proiecte! Acestea vor avea valoarea unui diamant, pentru că sunt rezultatul muncii tale și a celorlalți.

Semestrul I

Bine te-am găsit!

Vino cu mine într-o minunată aventură a cunoașterii! Pregătește-te! Provocările sunt mari! De ce? Pentru că persoana cea mai importantă ești tu!



ANA

Într-adevăr!

Cu deschidere, bucurie și încredere, participă la explorarea propriei persoane și a celor din jurul tău! Implică-te pentru a descoperi cine ești, ce simți, ce îți place și ce vrei să faci!



ANDREI



RALUCA

Ce fascinant! Sunt fericită să vin cu voi! Abia aștept ca, prin jocuri, exerciții, proiecte, activități creative și prin simboluri, să învăț lucruri noi și inedite. Nu-i așa că va fi distractiv? Iată ce competențe vei dobândi la finalul clasei a II-a!

Manifești interes pentru autocunoaștere și atitudine pozitivă față de tine și față de ceilalți.

- Stabilești asemănări și deosebiri între tine și ceilalți, după criterii simple.
- Respecți reguli de igienă personală.

Exprimi adecvat emoțiile în interacțiunea cu adulții cunoscuți și cu copiii.

- Exprimi emoții de bază în situații variate.
- Utilizezi elemente de ascultare activă.
- Explorezi abilități de relaționare cu ceilalți.

Utilizezi abilitățile și atitudinile specifice învățării în context școlar.

- Realizezi un program zilnic de activități, cu sprijinul adulților.
- Prezinți condițiile care fac învățarea ușoară sau dificilă.
- Prezinți utilitatea unor meserii/profesii cunoscute.

CURCUBEU DE AMINTIRI

Dezvoltare
personală

Te prezinți.

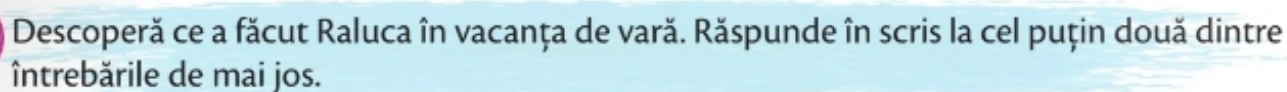
Aplici regulă de igienă personală.

Transmiți emoții în diverse forme.

Dovedești că ești un bun prieten.

Înveți cum să înveți.

Explorezi diverse meserii.

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, all in a light blue color. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Participă la o activitate în care îți saluți colegii. Plimbă-te prin sala de clasă și, la semnal, te oprești. Propune o modalitate de salut și un compliment adresat persoanei pe care o întâlnești.



• Strânge cu fermitate mâna celuilalt.

• Mergi foarte bine cu bicicleta!



Și eu pot!

Participă, împreună cu toți colegii, la un joc în care fiecare prezintă pe rând o activitate pe care o poate face fără ajutor.

- Desenează un lucru pe care îl poți face și unul pe care nu îl poți face încă singur/singură.

Pot să citesc
la televizor.

Pot să merg
cu rolele.



Stabilește trei obiective pe care îți propui să le realizezi în acest an școlar. Menționează ce dorești să înveți și cum vrei să te dezvolti.



Vreau să am
mai multă
încredere în mine!



Îmi doresc
să îmi organizez
mai bine timpul!



Mi-ar plăcea
să vizitez
locuri interesante!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noutăți despre noi



Descoperă ce a făcut Andrei în vacanța de vară. Răspunde în scris la cel puțin două dintre întrebările de mai jos.



Tu ce prieteni ți-ai făcut în această vacanță?
Cum se numesc aceștia?



Tu ce responsabilități îți asumi în familie?



Ție ce carte ți-a plăcut dintre cele citite?



*Ție ți s-a întâmplat să faci lucruri care nu ți plac?
Cum te-ai comportat atunci?*

[illegible]



Joacă mima emoțiilor, în pereche, cu un coleg sau cu o colegă.

- Alege diferite situații pe care să le interpretezi.
- Identifică emoția sugerată de jocul de rol al partenerului/partenerei.
- Desenează-ți chipul atunci când te afli într-una dintre situațiile prezentate.

De ziua ta de naștere, primești o minge de baschet. Ești foarte fericit/fericită.

Ai împrumutat o carte de la bibliotecă și ai pierdut-o. Ești speriat/speriată.

Primești o scrisoare cu vești neplăcute. Ești trist/tristă.

Ai ratat lovitura la coșul de baschet. Ești furios/furioasă.



Ai întâlnit în lecturile tale personaje prieteni? Cu cine te asemeni dintre acestea?

- Scrie două calități pentru care crezi că ești un prieten bun.

Sunt vesel.

Împart cu ceilalți.

Acord încredere.



EVALUARE INIȚIALĂ

★ Colorează în careul de mai jos 10 cuvinte care îți dau o stare de bine.

B	U	C	U	R	I	E	W	Q	Î
X	P	R	I	E	T	E	N	I	N
G	T	E	X	S	Y	B	A	L	C
V	R	D	S	P	Z	I	T	M	R
Q	N	B	Y	E	I	P	U	W	E
T	M	J	W	C	D	A	R	M	D
S	P	O	R	T	L	M	Ă	B	E
N	E	C	M	C	Q	N	R	Y	R
T	B	S	Ă	N	Ă	T	A	T	E
M	Â	N	D	R	I	E	W	Q	T

★ Asociază emoțiile cu personajele din povești.



morocănos

speriată

vesel

uimit

tristă

furioasă

★ Scrie două activități pe care le faci împreună cu prietenii tăi.

HARTA PERSONALĂ

Autocunoaștere și stil de viață sănătos



Te prezinți cu însușirile fizice și calitățile tale.
Explorezi asemănările și deosebirile dintre oameni.
 Apreciezi diversitatea.
 Îți întreții sănătatea prin respectarea
 igienei personale.



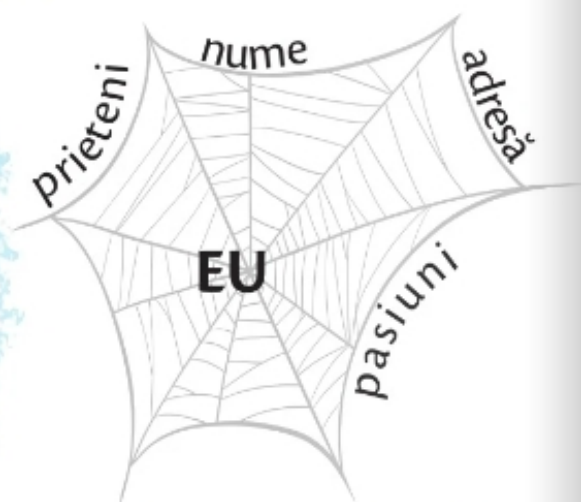
Coroana mea regală

În următoarele cinci săptămâni, vei afla foarte multe lucruri noi despre tine. Vei explora însușirile fizice, preferințele și calitățile tale. În același timp, îi vei observa și pe cei din jurul tău. Realizează o coroană regală personalizată pe care să scrii cuvinte-cheie și să desenezi ceea ce te caracterizează.

Să mă prezint!



Completează pe pânza de păianjen cât mai multe cuvinte, imagini, idei, sunete și culori la care te gândești atunci când rostești cuvântul **eu**.



Analizează imaginile de pe această pagină, pe baza întrebărilor:

- Ce se întâmplă în fiecare ilustrație?
- Care sunt primele trei lucruri pe care le spun copiii despre ei?
- Ce simt aceștia atunci când se prezintă?
- Cum crezi că reacționează ceilalți?



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

- Cu cine te-ai întâlnit?

- Despre ce succes de-al tău ai vrea să-i povestești?





Completează propozițiile lacunare de pe stea.
Prezintă-te colegilor.

Mă numesc

.....

Am ochii de culoare

.....

Îmi place
să mă îmbrac în

.....

**SUNT
UN SUPERSTAR!**

Cel mai frumos cadou
de ziua mea a fost

.....

Prefer să

.....

Învăț cu bucurie!

EU

înseamnă

că sunt și
devin special
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 disting în
mod esențial de
ceilalți.
EU poartă numele
de SINE.



Redă un dialog vesel
dintre tine și un
păianjen. Ce i-ai spune
despre tine?
Ce ar crede păianjenul
despre tine?



Ce ai aflat despre colegii tăi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Asemănători și diferiți



Răspunde pe scurt la întrebări, pe baza imaginilor.

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



Realizează, în calitate de reporter, un interviu cu un coleg sau o colegă din clasa ta.

Reporter: Ce-ți place cel mai mult la tine din punct de vedere fizic?

Intervievat: _____

Reporter: S-a întâmplat ca o persoană să râdă de tine pentru că ești diferit/diferită?

Intervievat: _____



Scrie două lucruri prin care te asemeni și două lucruri prin care te deosebești de ceilalți colegi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Lucrează împreună cu un coleg sau o colegă.

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



Modelează din plastilină sau din lut un obiect care simbolizează diversitatea.



Scrie, împreună cu un coleg sau o colegă, un cuvânt sau o expresie care să sublinieze importanța diferențelor dintre oameni.

Împreună spre succes!

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.

Înțelegerea asemănărilor și a deosebirilor ne face mai bogați.
Unele comportamente afectează persoanele care sunt diferite de noi.

ASEMĂNĂRILE ȘI DEOSEBIRILE
semnifică

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



Ce ai învățat despre diversitate?



Îndrăznește să fii unic!



Scrive pe cărămizi la ce te gândești atunci când auzi cuvântul **unic**?



Răspunde la întrebarea de mai jos. Găsește un număr de răspunsuri egal cu numărul impar mai mare decât 3 și mai mic decât 7.

De ce sunt special/specială?



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Demonstrează că personajele prezentate în situațiile din benzile desenate sunt speciale.

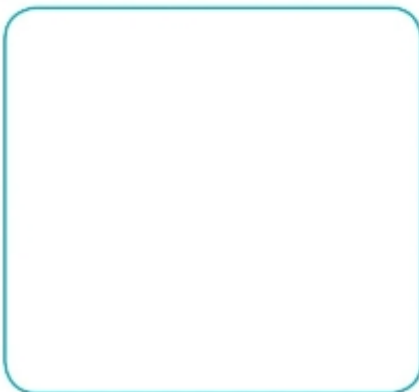
- Cum se caracterizează personajele?
- Ce diferențe există între ele?
- Ce simt atunci când se prezintă?





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

- Desenează-ți portretul cu creioane colorate, așa cum te vezi în acest moment.
- Prezintă prin ce este unic portretul tău.



Inventează o poveste de grup despre o lume în care totul este 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...



Găsește, în pereche, soluții pentru o marionetă care este foarte tristă, deoarece unii copii au râs de ea. I-au spus că este o păpușă banală. Marioneta cere ajutorul copiilor. Scrie ce i-ai spune marionetei.



Învăț cu bucurie!

**FIECARE
ESTE UNIC**

înseamnă
că oamenii au propriile trăsături, caracteristici, valori și interese. Orice persoană are diverse preferințe: locuri, oameni, lucruri.

DIVERSITATEA
presupune

existența asemănărilor și a deosebirilor dintre oameni.

DIVERSITATEA
se exprimă

prin acceptarea diferențelor individuale dintre oameni.



Care este lucrul cel mai important pe care l-ai aflat despre tine?

