

Lucreția Elena Neacșu, Arina Damian



Dezvoltare personală

pentru
clasa pregătitoare

caiet de lucru

NUME și PRENUME:

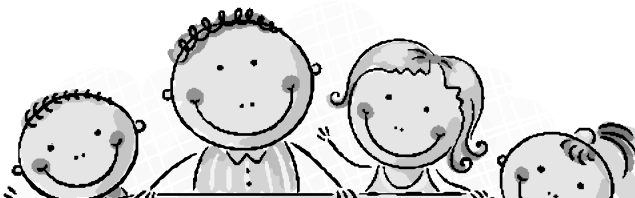
CLASA:

IMPORTANT! Cerințele exercițiilor vor fi citite și explicate de învățători sau părinți.

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 (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 dea răspunsuri, să analizeze și să ducă la bun sfârșit o sarcină de lucru, într-un interval de timp dat.

O societate sănătoasă este una formată din indivizi care gândesc pozitiv și acționează pozitiv. Pregătindu-i pe cei mici încă din clasa pregătitoare în spiritul acestei idei, putem afirma că îi pregătim pentru viitor, că le dăm o șansă reală să se adapteze la multiplele provocări pe care le oferă viața.

*Lucreția Elena Neacșu,
psiholog școlar*



Cine sunt eu?

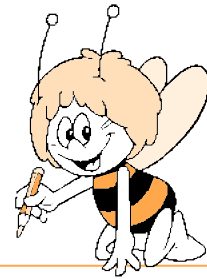
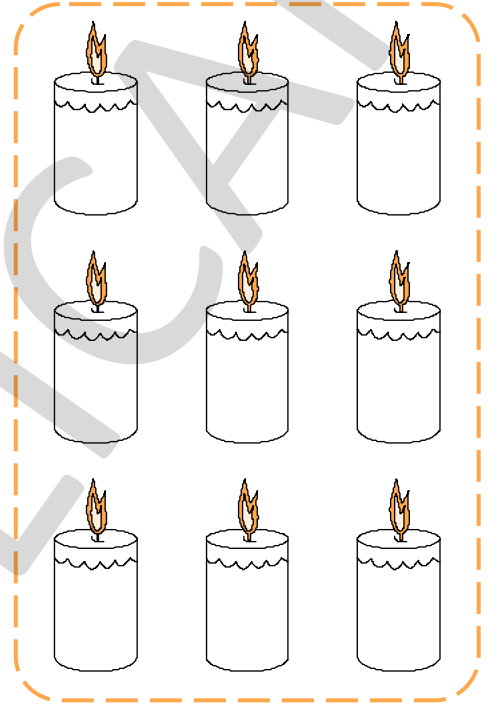
1

CE SUNT EU? Dacă ești fetiță, colorează fetița, iar dacă ești băiat, colorează băiatul. Folosește culorile tale preferate.



2

Colorează tot atâtea lumânări câți ani împliniți ai.



3

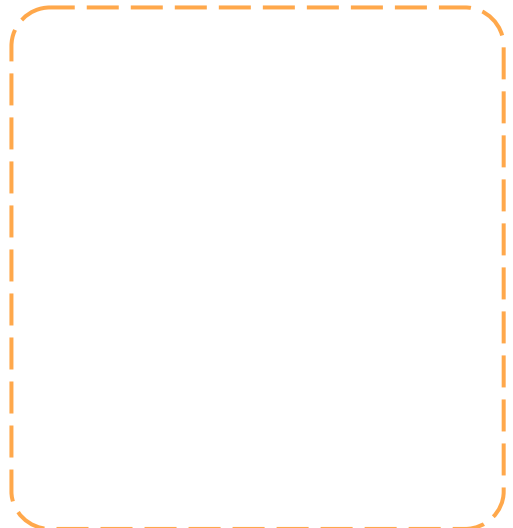
Să ne prezentăm!

Fiecare copil se va prezenta și va spune câteva lucruri despre el:

„— Eu mă numesc ... (numele și prenumele) și sunt elev în clasa pregătitoare (numele clasei) la Școala ... (numele școlii). Am ... ani. Culoarea mea preferată este

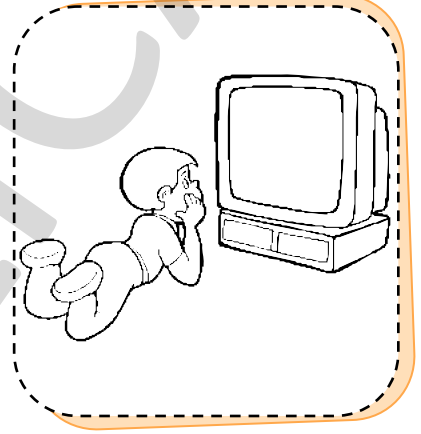
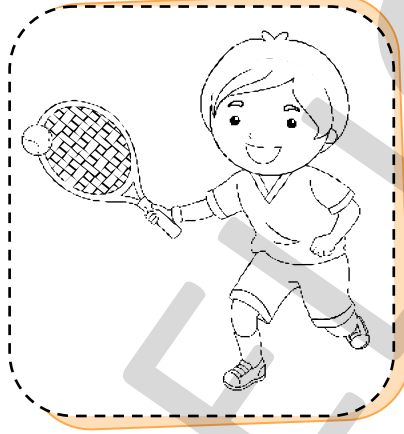
4

Desenează-te pe tine în chenar.



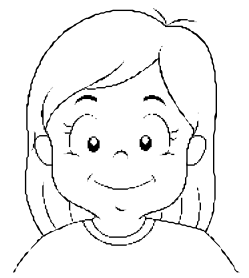
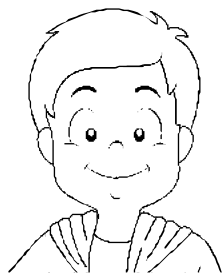
5

Ce activități îți place să faci? Alege și colorează dintre activitățile de mai jos.



6

Ai un prieten foarte bun sau o prietenă foarte bună? Alege și colorează personajul care i se potrivește (băiat sau fată). Povestește ce vă place să faceți împreună.



7

JOC

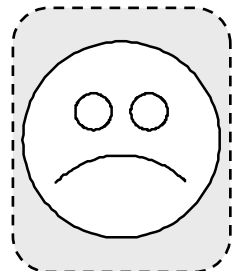
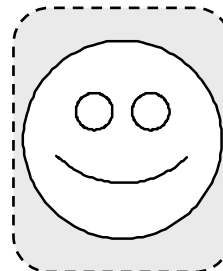
„ÎI PLACE SĂ... CINE ESTE?”

- ⇒ Copiii sunt împărțiți în două sau mai multe 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.



8

Cum te-ai simțit astăzi?
Colorează fața care se potrivește stării tale.



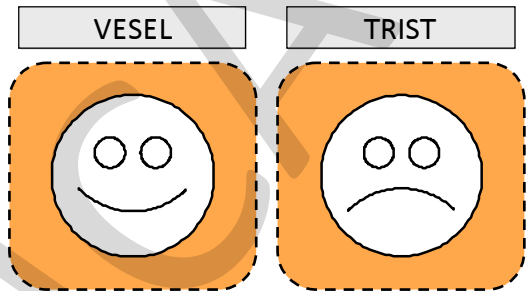


Trăsăturile mele fizice

1 Desenează simbolul clasei tale.

2

Colorează fața care exprimă ceea ce simți pentru că faci parte din această clasă.

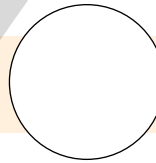


(Se pot da exemple de momente în care un copil este vesel sau trist.)

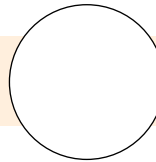
3 „Vorbește-mi despre tine, să ne cunoaștem mai bine!”



● Ce culoare au ochii tăi? Colorează!



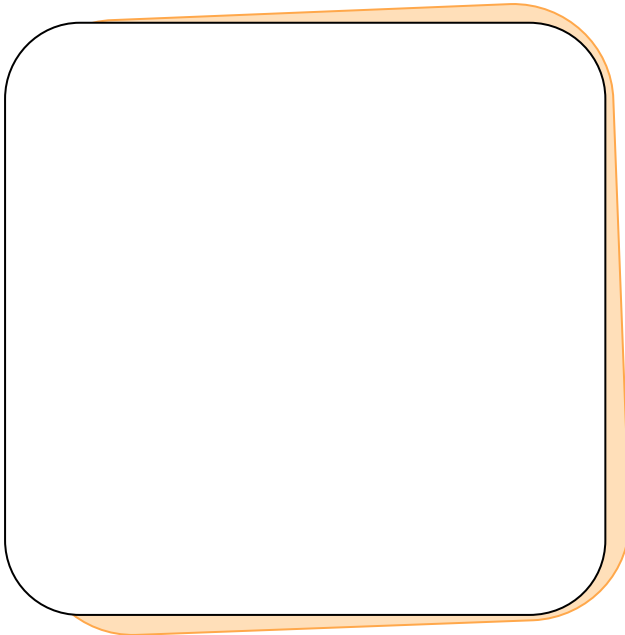
● Ce culoare are părul tău? Colorează!



4 De la cine ai moștenit culoarea ochilor și a părului? Desenează în chenar membrul/membrii familiei cu care semeni.

5

Desenează chipul tău în chenarul de mai jos.



6

Roagă-l pe colegul de bancă să deseneze în chenarul de mai jos chipul tău.



Compară cele două desene și spune dacă seamănă între ele. Corectează ce este greșit la desenul colegului tău. Va fi amuzant!

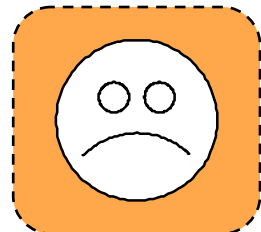
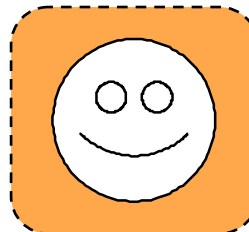
7

Astăzi, la ora de „Dezvoltare personală”, m-am simțit... (Colorează fața care se potrivește stării tale.)



VESEL

TRIST



JOC

„Dacă ne-am cunoscut mai bine, hai să ne jucăm!”

➤ Copiii vor sta pe scăunele. La comanda învățătorului/învățătoarei ei se vor ridica în picioare, dacă fac parte dintre elevii cu trăsăturile fizice numite.

Exemplu:

„— Să se ridice în picioare elevii cu ochi căprui!”

„— Să se ridice în picioare elevii cu păr șaten!”

➤ Trăsăturile pot fi combinate:

Exemplu: „— Să se ridice în picioare elevii cu ochi căprui și păr șaten.”

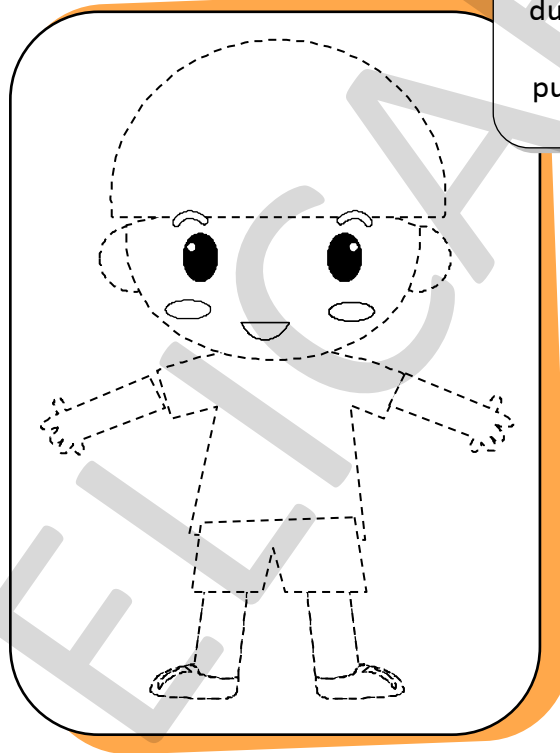
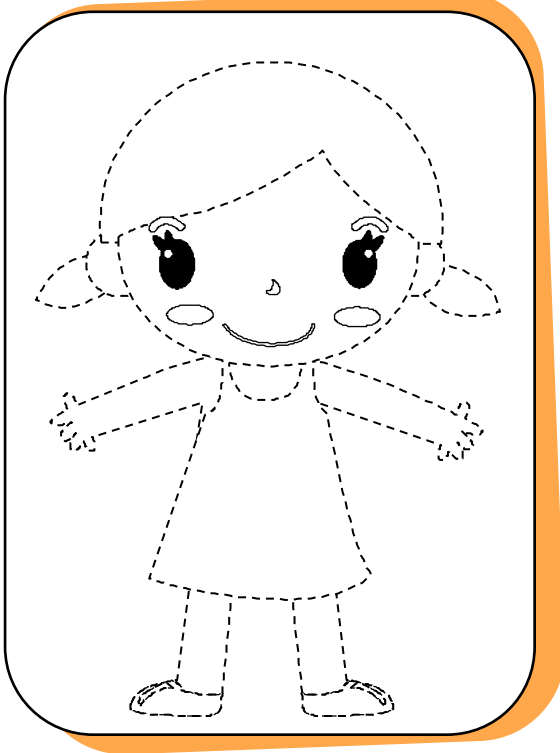
➤ Se pot adăuga și alte aspecte: păr lung / ondulat etc.





Schema corporală

1 Unește punctele, apoi colorează una dintre imagini așa cum dorești.



Ce ai obținut după ce ai unit punctele?



2 Să ne împrietenim cu fetița și băiețelul pe care i-ai colorat! Orice copil are un nume, așa că hai să le dăm câte un nume noilor prieteni!

*Se va alege un nume pentru fetiță și unul pentru băiețel. (Recomandabil ca numele acestora să nu se regăsească printre numele elevilor din clasă.)

3 Trasează literele pentru a descoperi denumirile părților corpului și unește corespunzător.

CAP

GÂT

PICIOR

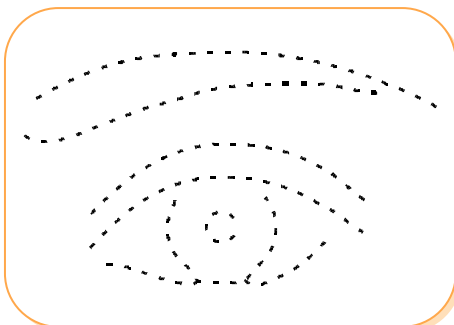
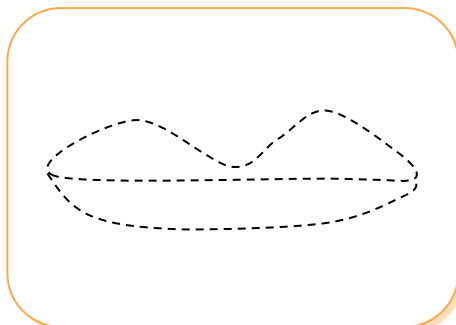


BRĂȚ

FĂȚĂ

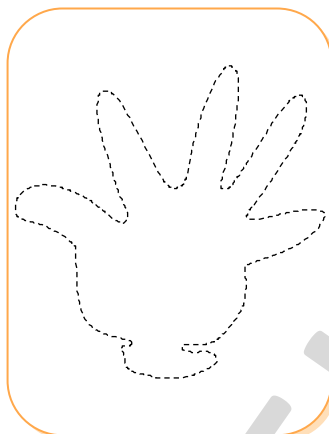
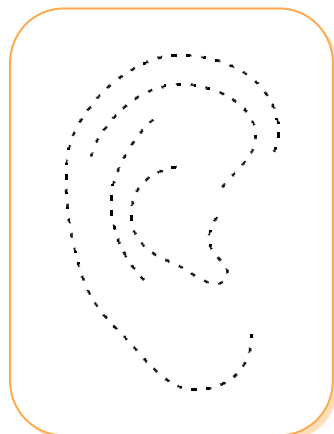
MÂNĂ

4 Descoperă organele de simț, unind punctele.

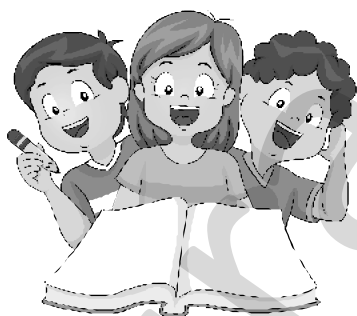


Numește simțurile corespunzătoare și câte 3 elemente pe care le cunoaștem cu acel simț.

Exemplu: gura → simț – gustul. Putem gusta: prăjitura, laptele și mărul.



5 Astăzi, la ora de „Dezvoltare personală”, m-am simțit... (Colorează fața care se potrivește stării tale.)



VESEL

TRIST



JOC

Prietenii noștri cei noi vor să ne jucăm. Jocul propus de ei se numește: „Ce am eu și ce ai tu?”



Câte mâini am eu?

Câte urechi ai tu?

Câte degete am la o mână?



Câte picioare am eu?

Câți ochi ai tu?

Câte degete ai tu la o mână?

• Sugestie joc: „Cine este?” (vezi pagina 55)



Igiena personală

1 Numește obiectele de igienă personală din imagini:



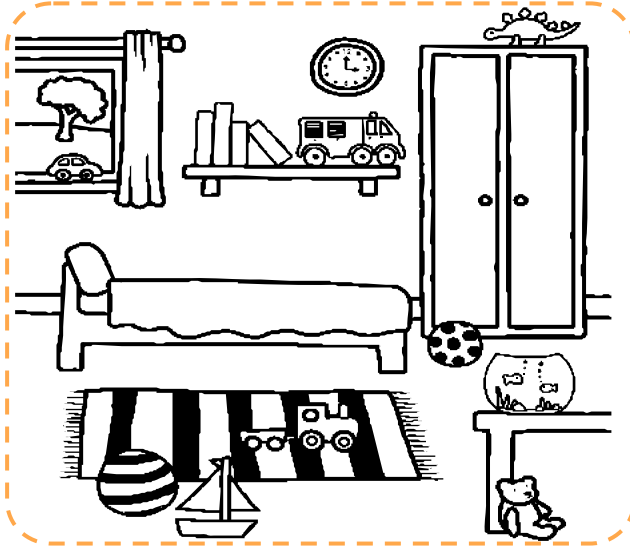
2 Ordonează imaginile, numerotându-le, pentru a obține povestea zilnică a băiețelului.



- Povestește acum o zi din viața ta colegului de bancă (timp pentru fiecare elev 2-3 minute).
- La final se va puncta care sunt activitățile zilnice comune tuturor elevilor, punându-se accentul pe momentele de îngrijire personală.

3

Describe și colorează camera băiețelului.

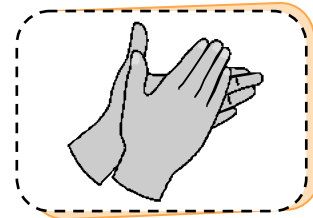
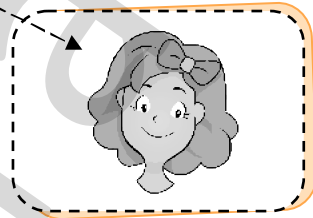
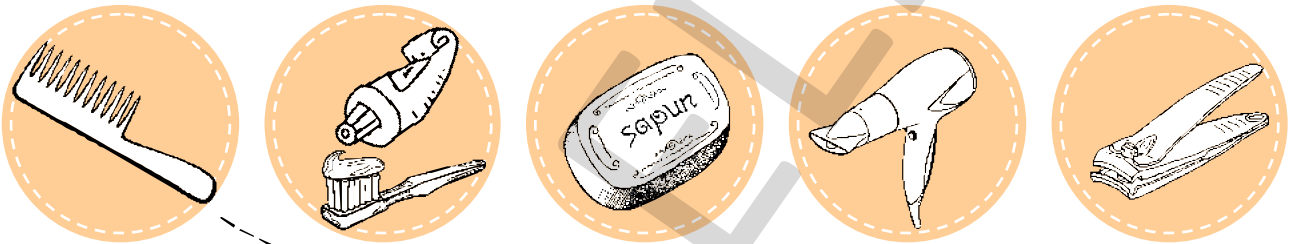


Describe colegului de bancă camera ta (spațiul tău personal).



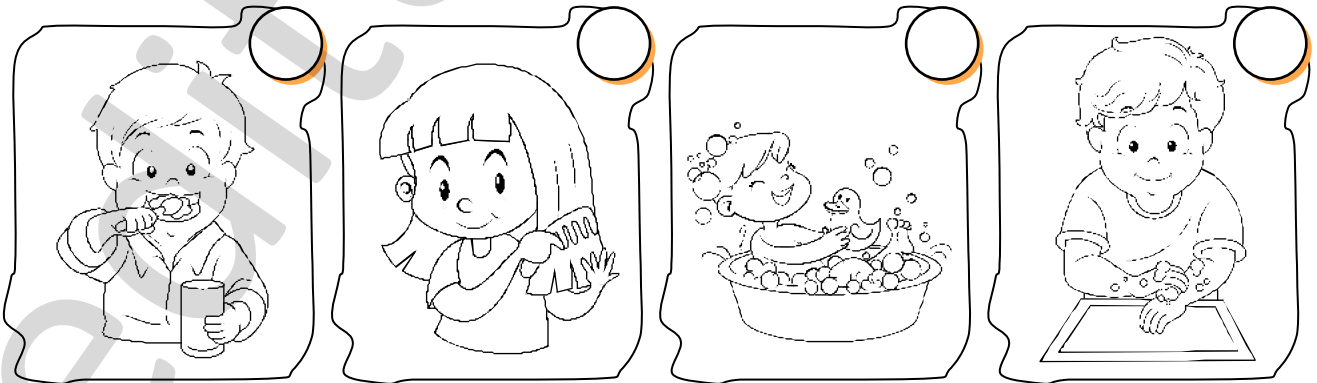
4

Realizează corespondența între obiectele de igienă personală și părțile corpului pentru care sunt folosite.



5

Care dintre activitățile de igienă personală prezentate în imaginile de mai jos ți se par greu să le faci zilnic?



• Sugestie joc: „Povestitorii” (vezi pagina 55)



Reguli de comunicare în activitatea școlară

1 **Colorează și descrie imaginea. Ce reprezintă ea?**



- În ce anotimp începe un an nou școlar?
- Scurtă discuție despre anotimpul toamna; se pune accentul pe noul statut de elev/școlar.

2 **Colorează fața care exprimă emoția pe care o simți atunci când intri în clasă dimineața.**

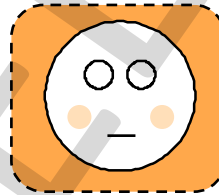
Bucurie



Teamă (frică)



Rușine

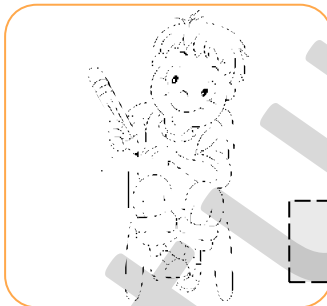


Tristețe



- Povestește colegului de bancă despre emoția/emoțiile din prima zi de școală.

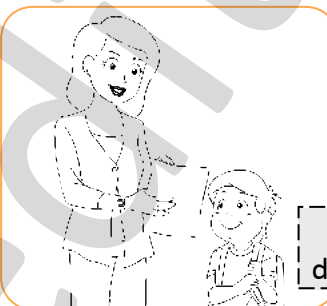
3 **Observă regulile pe care trebuie să le respecti la școală:**



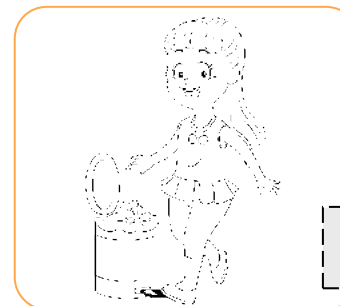
Fii atent la lecții!



Joacă-te frumos
în recreații!



Fii politicos cu
doamna învățătoare!



Păstrează
curățenia!

- Colorează regula care ți se pare cel mai greu de respectat.

4

Cum comunicăm?

➤ Oamenii comunică prin CUVINTE:



➤ Oamenii comunică prin GESTURI:



5

Reguli de comunicare în clasă. „Ce păstrăm, ce schimbăm?”

● Taie imaginile care te dezamăgesc, te întristează. ● Colorează ce îți place să rămână ca regulă! ● Dacă vrei să mai adaugi o regulă, care ar fi aceea?



6

Astăzi, la ora de „Dezvoltare personală”, am învățat ...

➤ Fiecare copil va spune pe rând, cu voce tare, ceea ce a învățat el (maxim două fraze).

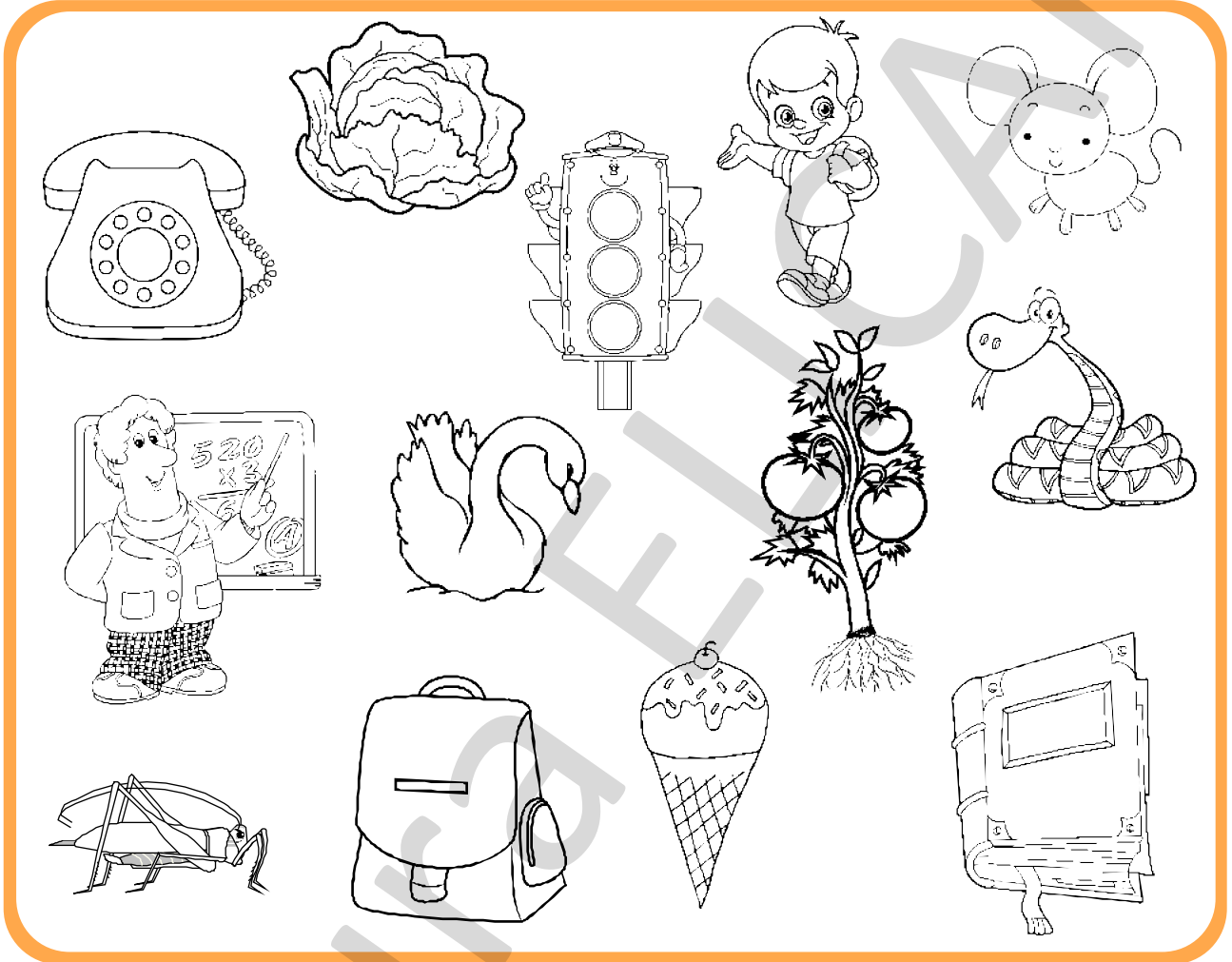
● Sugestie joc: „Când apare emoția mea?” (vezi pagina 55)



Ființe și obiecte preferate (alimente)

1

Colorează cu:
 ■ roșu → oamenii; ■ galben → animalele;
 ■ verde → plantele; ■ albastru → obiectele.

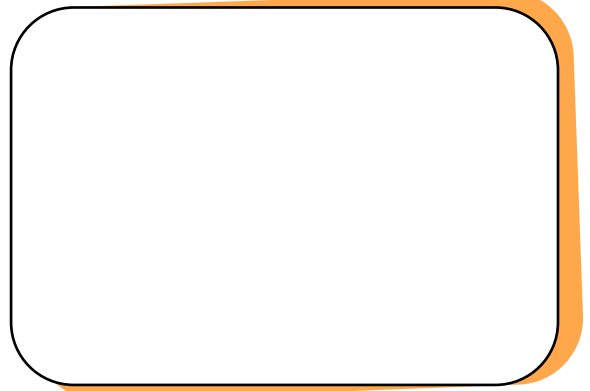


2

Desenează:

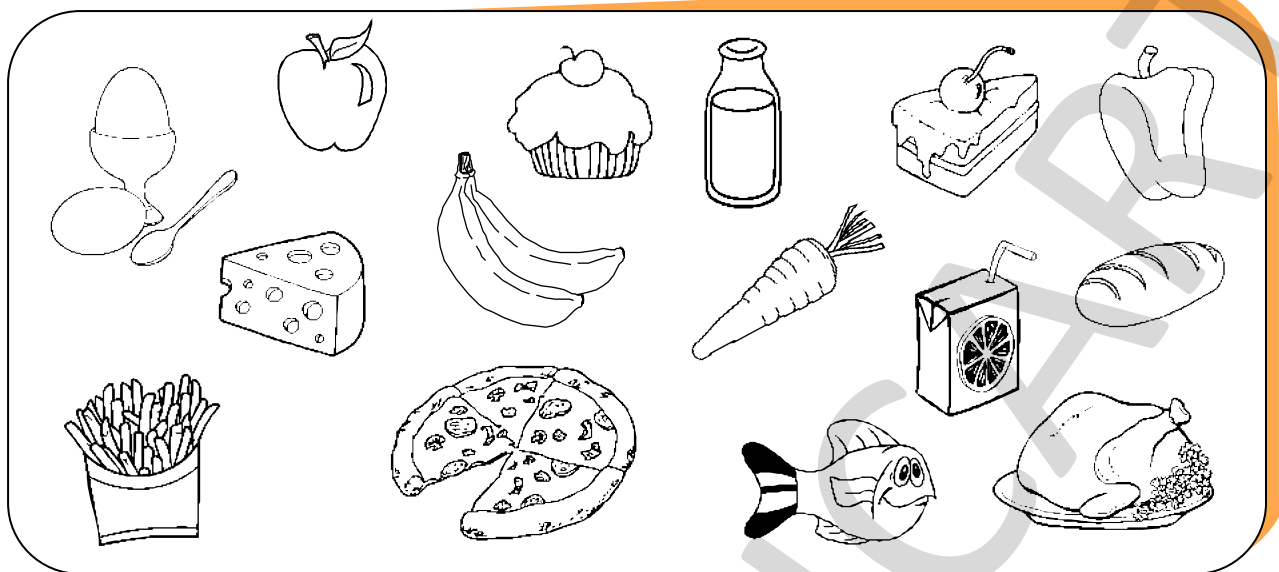
leguma ta preferată

fructul tău preferat



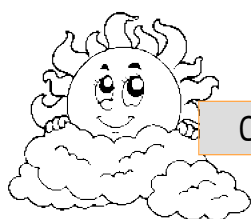
3

Colorează alimentele pe care tu le consideri sănătoase:

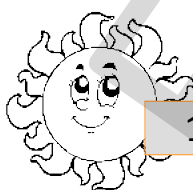


4

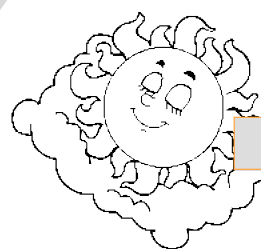
Cum se numesc mesele principale ale zilei? Ce mâncăm la fiecare masă? Realizează corespondența.



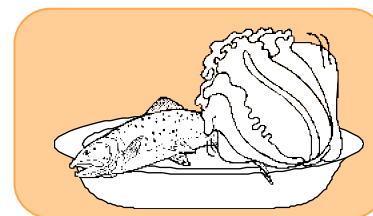
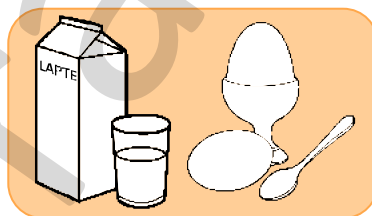
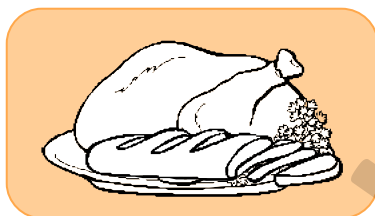
07:00



12:00



19:00



JOC

„Meniul zilei”

- Se vor forma grupe de câte 5–6 elevi.
- Fiecare echipă primește o coală A4, împărțită în trei părți.
- Grupele vor lucra pentru a realiza meniul unei zile: mic-dejun, prânz și cină, desenând alimentele.
- Se vor comunica toate meniurile în fața clasei (fiecare echipă își va desemna un reprezentant).

Mic dejun

Prânz

Cină

5

Povestește colegului de bancă care a fost cel mai interesant moment la ora de „Dezvoltare personală” (timp alocat – 2 minute).



Ființe și obiecte preferate (animale și obiecte)

1

Care este animalul tău de companie? Dacă nu ai, ce animal de companie ai prefera?

Desenează-l în
spațiul alăturat.



2

Îți plac animalele? Te rog să le recunoști!

- Elevii vor numi oral animalele.
- Colorează 3 animale care îți plac.

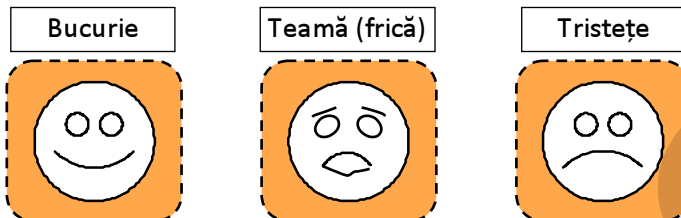


JOC

Alege un obiect pe care îl ai la tine acum și care îți este drag. Desenează obiectul.

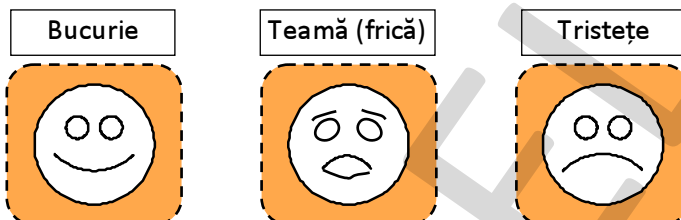


- Alege chipul care reprezintă emoția pe care o simți atunci când ai obiectul.



- Dă obiectul colegului care stă cel mai aproape de tine și primește, în schimb, obiectul lui. Alege chipul care reprezintă emoția pe care ai simțit-o atunci când ai dat obiectul.

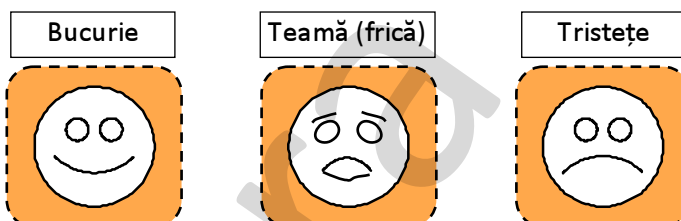
Copiii vor sta 1–2 minute fără obiectul lor.



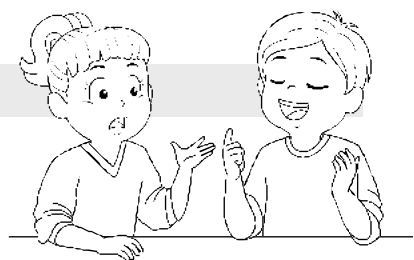
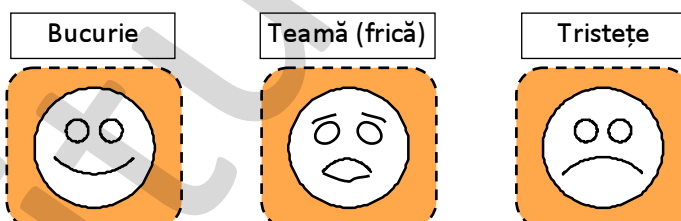
De fiecare dată, copiii vor fi rugați să explice de ce au ales emoția respectivă.

- Ce ai simțit când ai primit obiectul colegului tău?

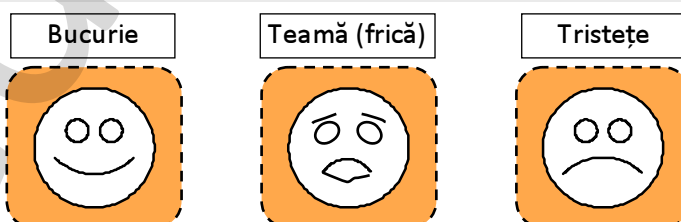
➤ Simt... ,pentru că... .



- Ce crezi că simte colegul tău?



- Roagă-l pe colegul tău să îți înapoieze obiectul și înapoiază și tu obiectul primit. Ce simți acum?

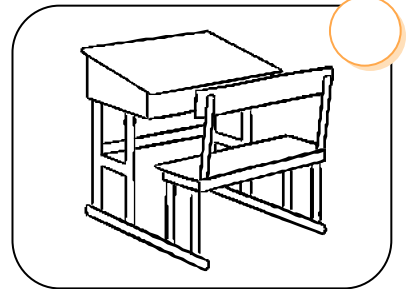
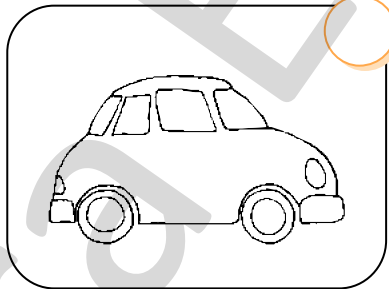
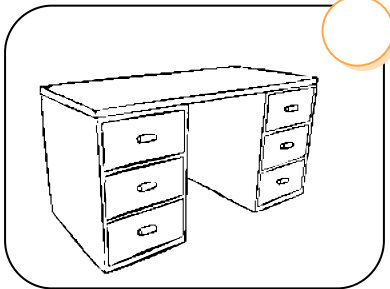
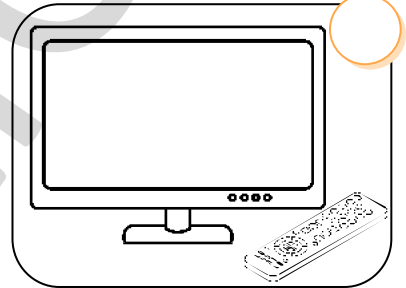
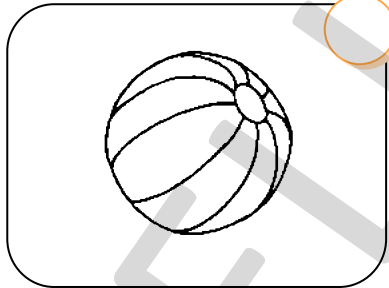
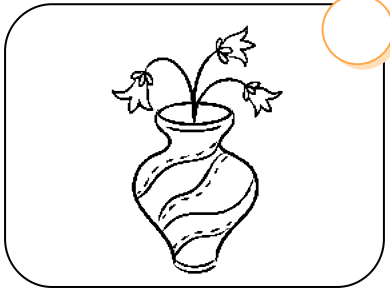
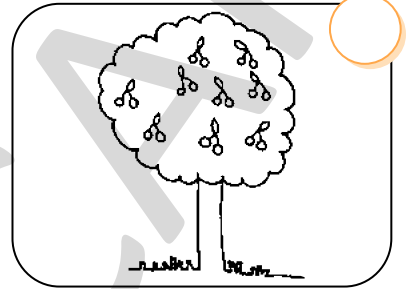
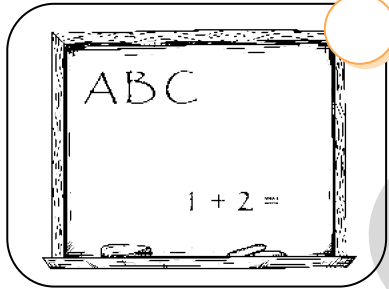
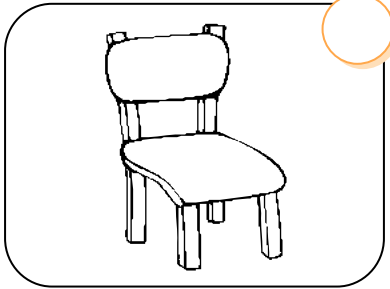




Igiena sălii de clasă

1

Alege ce este necesar în sala de clasă, colorând bulina corespunzătoare:



2

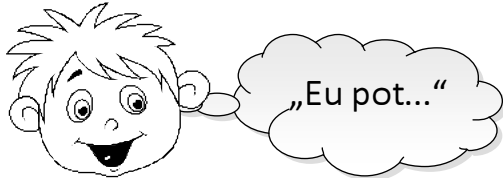
Ce obiecte și ființe ți-ar plăcea să fie în sala de clasă? Desenează! (Poate fi jucăria ta preferată, animalul tău de companie etc.)

3

Ce nu îți place în clasă? Desenează ceea ce nu îți place. Dacă îți place clasa ta așa cum este, desenează o față veselă.

4

Ce poți face tu ca să păstrezi clasa curată și frumoasă? Completăm propoziția oral.



5

Așază elementele la locul potrivit, unind corespunzător:



6

Desenează o față care să exprime emoția pe care o simți acum, la sfârșitul orei de „Dezvoltare personală”.



● Sugestie joc: „Echipa de intervenție” (vezi pagina 56)



Igiena locuinței

1

Tablou: „Familia mea”. Desenează chipurile celor dragi.



2

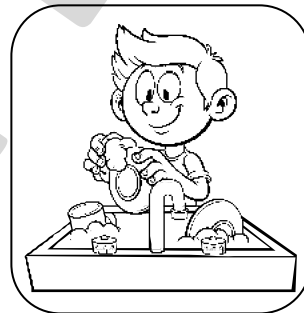
Cine / ce face la tine în familie? Identifică acțiunile de mai jos și desenează dedesubt chipul celui din familia ta care face treburile gospodărești (mama, tatăl, tu, fratele, sora, bunica sau bunicul).



face mâncare



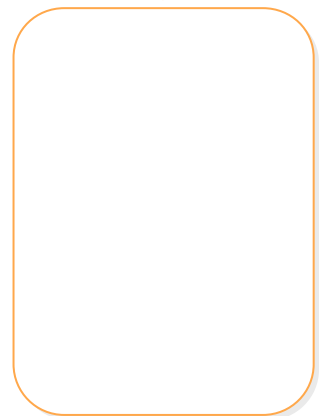
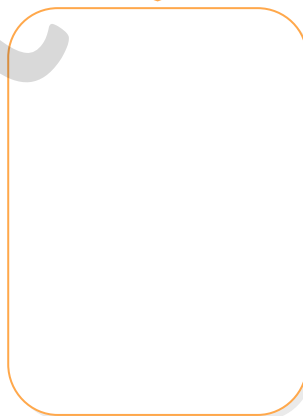
duce gunoiul



spală vasele

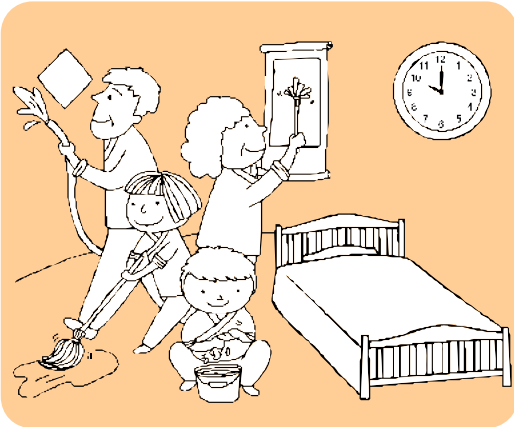


face curățenie
cu aspiratorul



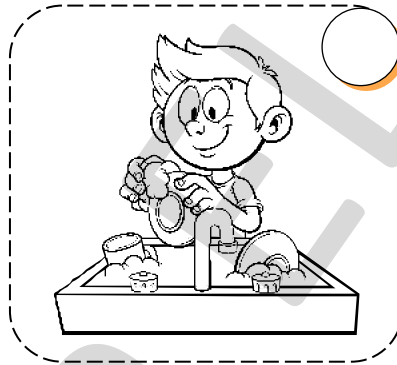
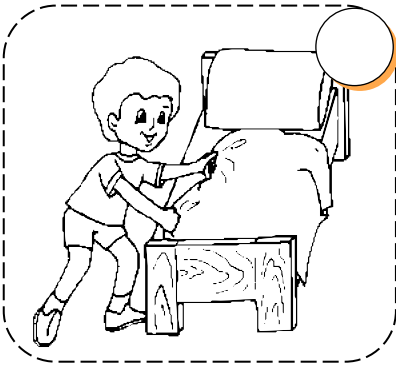
3

Dacă mai sunt și alte activități pe care membrii familiei tale le fac în locuința voastră, desenează-le mai jos:



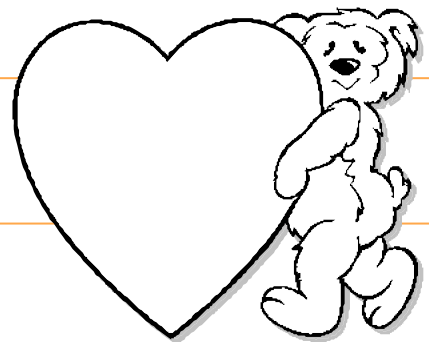
4

Marchează cu „✓” activitățile pe care le faci tu pentru a păstra casa curată.



5

Desenează în inimioară fața care reprezintă emoția trăită astăzi la ora de „Dezvoltare personală”.



• Sugestie joc: „Casa – oglinda familiei” (vezi pagina 56)



Trăirea și manifestarea emoțiilor, starea de bine (1)

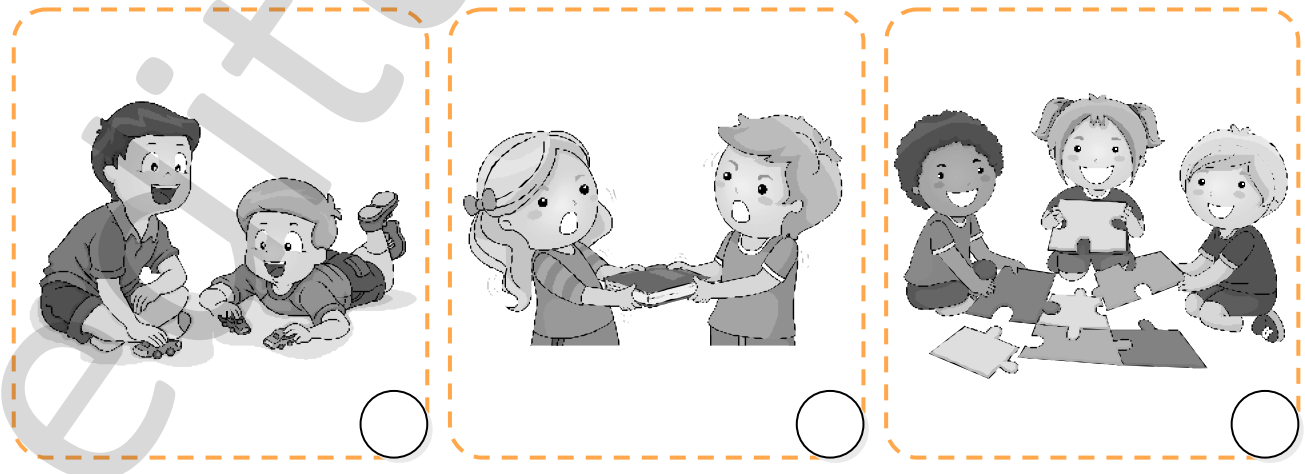
- 1 Gândește-te la un moment frumos pe care l-ai trăit. Desenează „TABLOUL MOMENTULUI MINUNAT”.



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

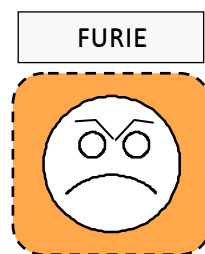
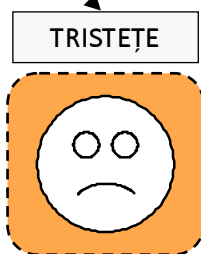
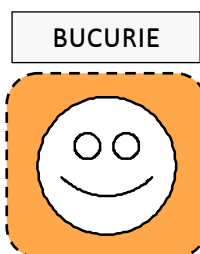
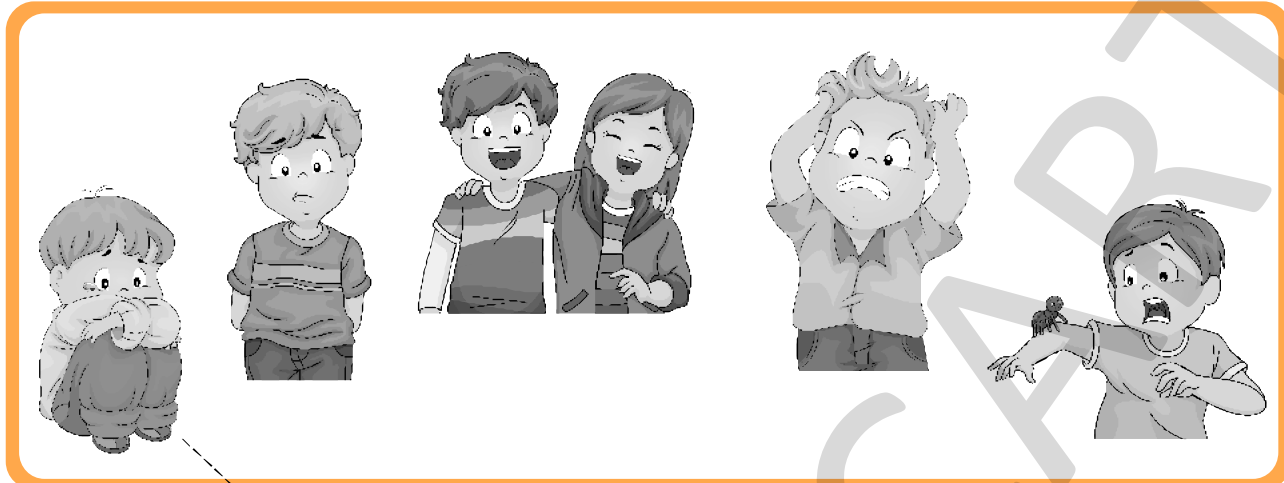
- Explică-i de ce ai ales acel moment.
- Spune-i ce emoții ai trăit în acel moment.

- 3 Marchează cu „✓” activitățile de mai jos care te fac să te simți bine.



4

Află ce emoții trăiesc personajele din imagini, unind corespunzător.



5

Care dintre situații te face să te simți mai bine: să oferi un cadou sau să primești unul?
Colorează imaginea care ți se potrivește.

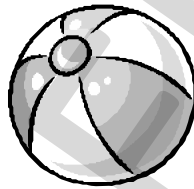
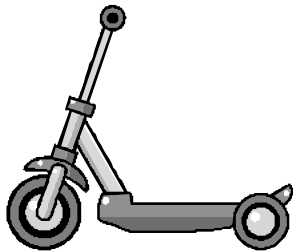
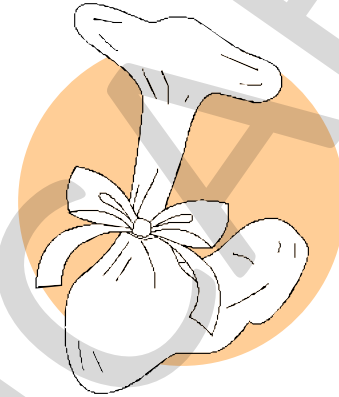
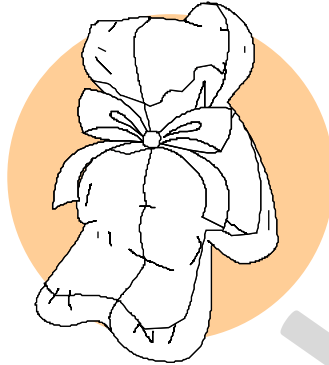
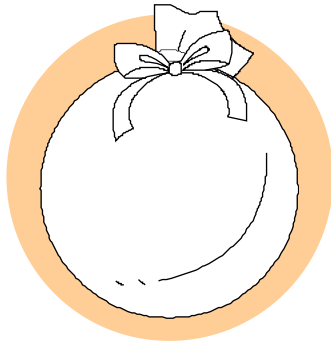




Trăirea și manifestarea emoțiilor, starea de bine (2)

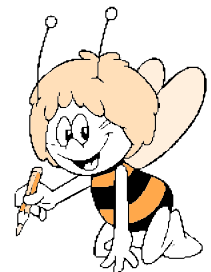
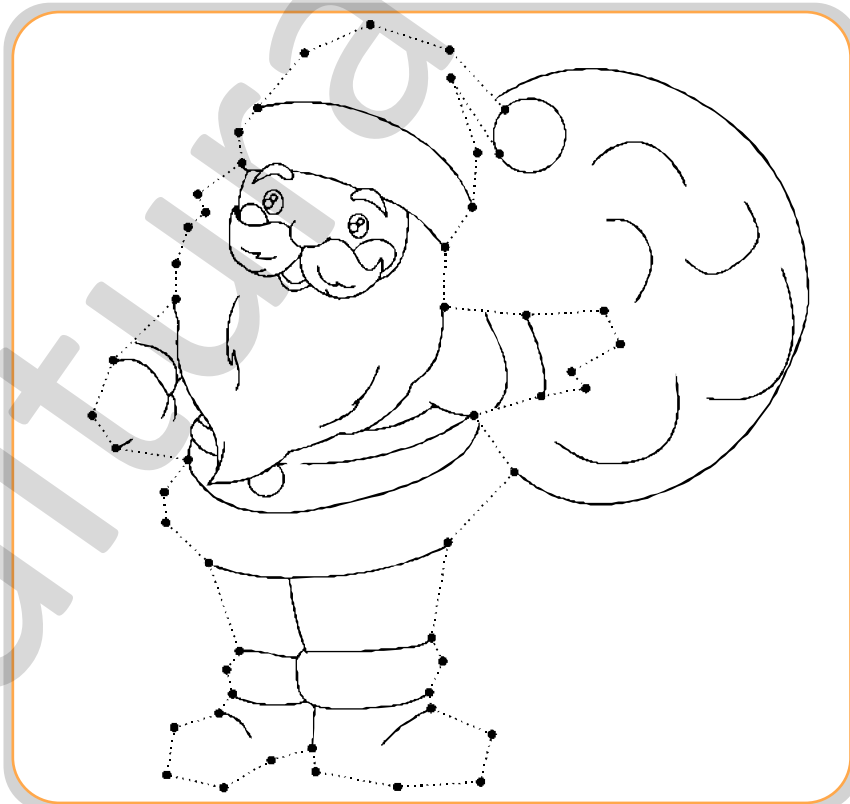
1

Descoperă ce cadou se ascunde în fiecare pachet și unește cu imaginea corespunzătoare. Încercuiește cadoul preferat.



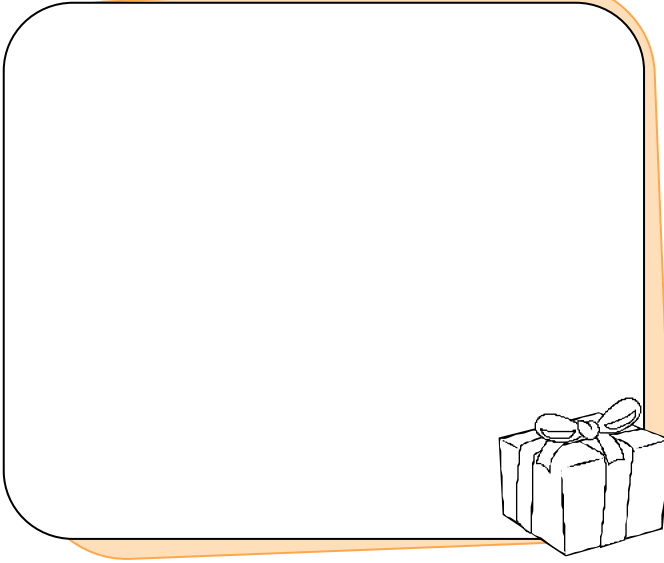
2

Cine este oare? Unește punctele și află. Ce știi despre personajul descoperit?



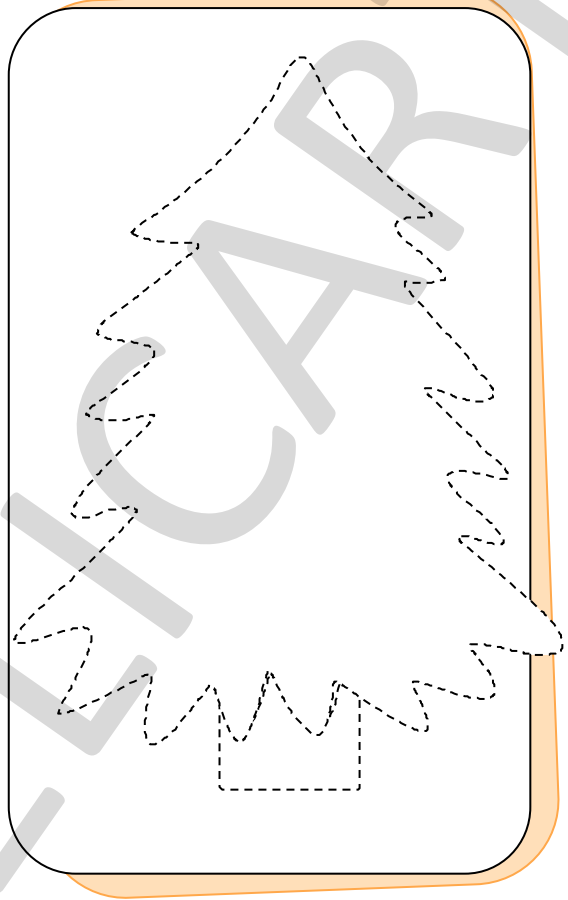
3

Ce îți dorești să primești de la Moș Crăciun anul acesta? Desenează!



4

Să îl așteptăm pe Moș Crăciun cu bradul împodobit!



5

Ce emoție simți atunci când aștepti cadoul de la Moș Crăciun? Colorează chipul corespunzător.



6

Descoperă ce cadou a primit fiecare copil. Încercuiește copilul în locul cărui ți-ar plăcea să fii.

