

# **RESURSĂ EDUCATIONALĂ DESCHISĂ**

## **FIȘE DE LUCRU PENTRU ACTIVITĂȚI DE AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**

*Consilier școlar, prof. Olariu Anca Mirabela,  
CJRAE Hunedoara - Liceul Tehnologic „Ovid Densusianu” Călan*

*Prof. Bălici Claudia, Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă „Rudolf  
Steiner” Hunedoara*

## Introducere

Autocunoașterea și dezvoltarea personală sunt esențiale în formarea elevilor, contribuind la succesul școlar, relațiile interpersonale și pregătirea pentru viața adultă. Aceste procese îi ajută să își înțeleagă propriile emoții, valori și abilități, facilitând luarea unor decizii informate și gestionarea provocărilor. Elevii care se cunosc mai bine au o imagine de sine mai pozitivă și o atitudine optimistă față de învățare, conștientizare propriile trăiri, reacționând mai bine în situații dificile, își înțeleg nevoile și emoțiile, comunică mai bine cu colegii, profesorii și familia, se organizează mai eficient, devin mai empatici și manifestă responsabilitate în luarea deciziilor.

În cazul elevilor cu cerințe educaționale speciale, autocunoașterea și dezvoltarea personală joacă un rol important în educarea lor, contribuind la creșterea încrederii în sine, la adaptarea mai bună la mediul școlar și social, precum și la atingerea unui potențial maxim de învățare și integrare.

### **Cui se adresează?**

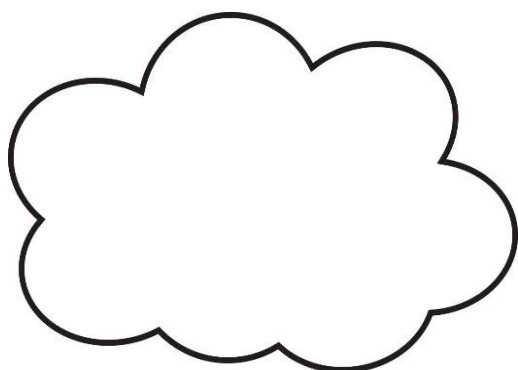
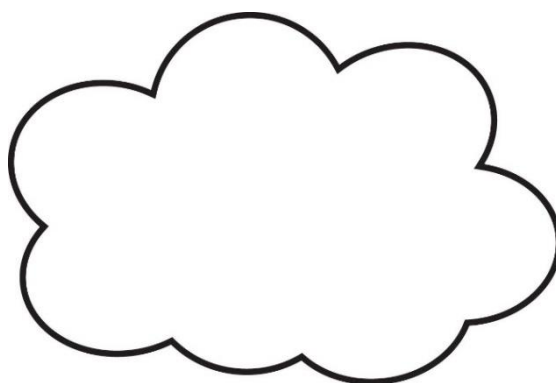
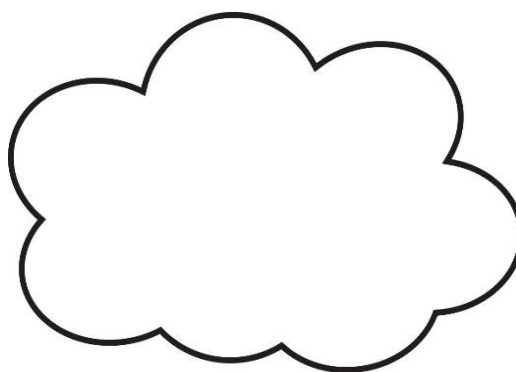
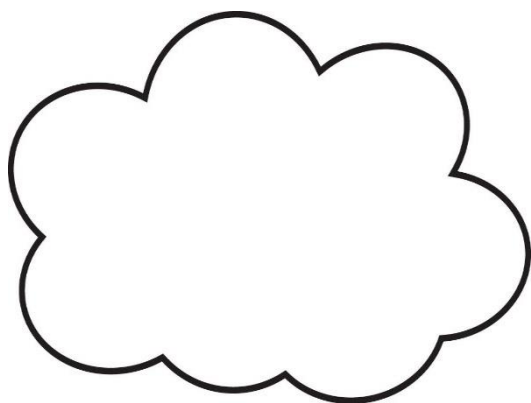
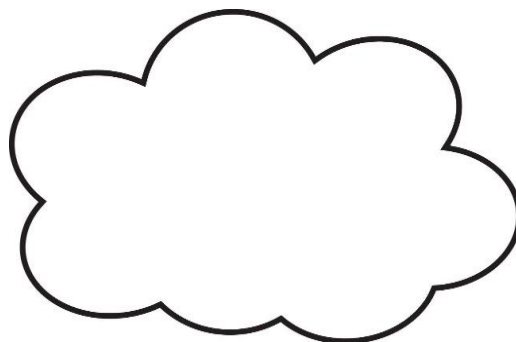
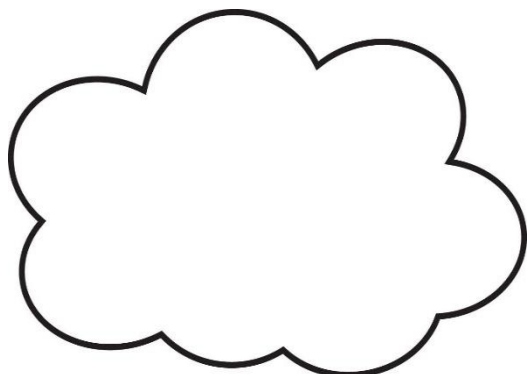
Materialul de față se adresează cadrelor didactice din învățământul preșcolar și primar de masă și din învățământul special preșcolar, primar și gimnazial, putând fi utilizat ca suport de învățare la activități de joc liber, *Consiliere și dezvoltare personală*, la alte discipline de studiu precum *Educație fizică și activități sportive*, *Ludoterapie*, *Socializare* sau la activități outdoor de educație nonformală.

**Ce se urmărește?** Scopul utilizării exercițiilor de autocunoaștere și dezvoltare personală este acela de a ajuta elevii să-și descopere și să-și valorifice potențialul, să-și îmbunătățească relațiile sociale și să-și formeze o atitudine pozitivă față de viață și învățare.

**Care sunt obiectivele propuse?** Ne dorim ca elevii cu care ne desfășurăm activitatea didactică, inclusiv cei cu cerințe educaționale speciale, să fie mai conștienți de propria identitate, să aibă o puternică încredere și stimă de sine, să-și gestioneze emoțiile, să fie mai comunicativi, să fie motivați să învețe, să deprindă abilități de viață independentă.

**Ce mă face fericit?**

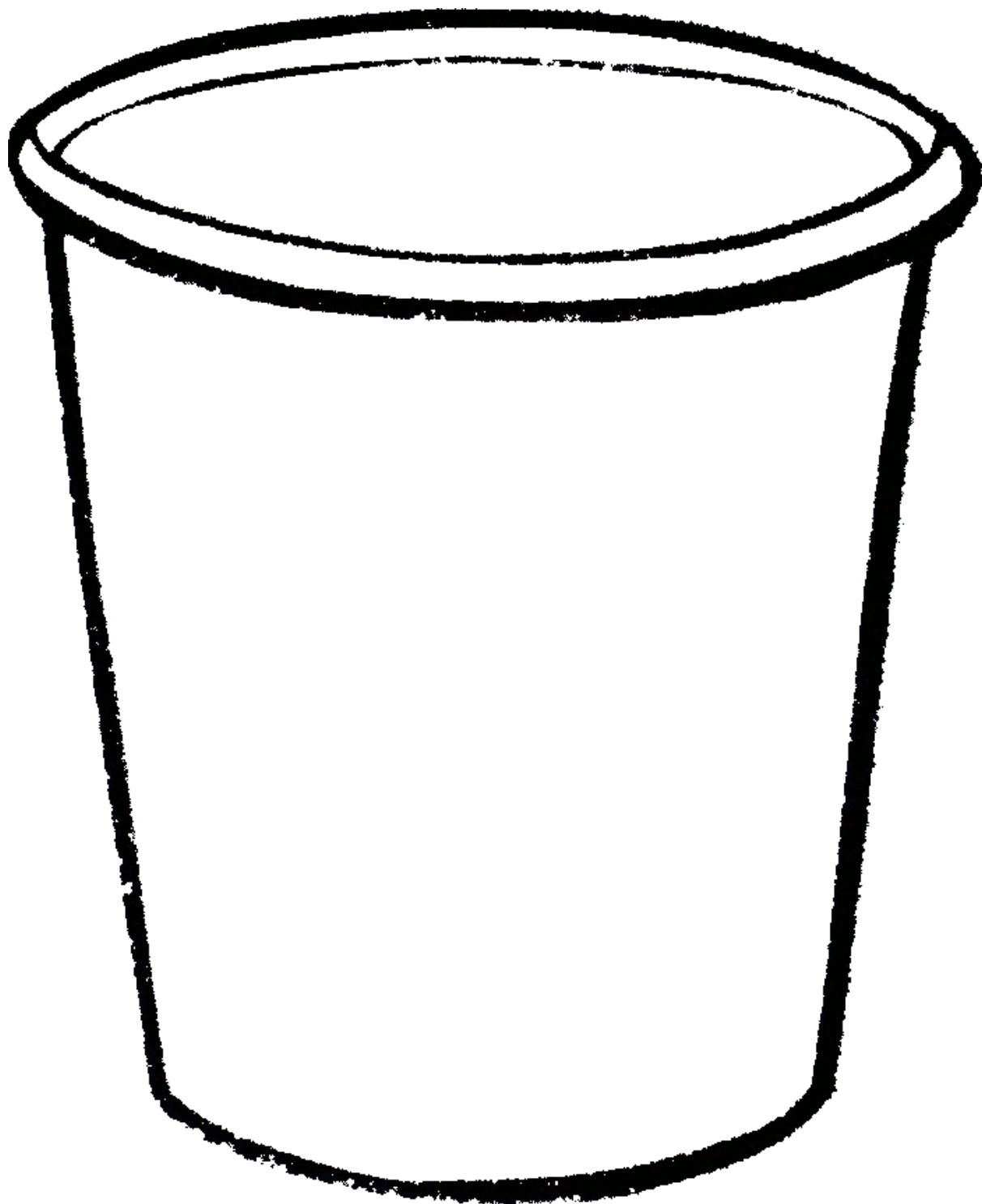
Desenează în fiecare norișor un lucru care te face fericit sau o situație în care te-ai simțit fericit.



**Cu ce se umple paharul toleranței tale?**

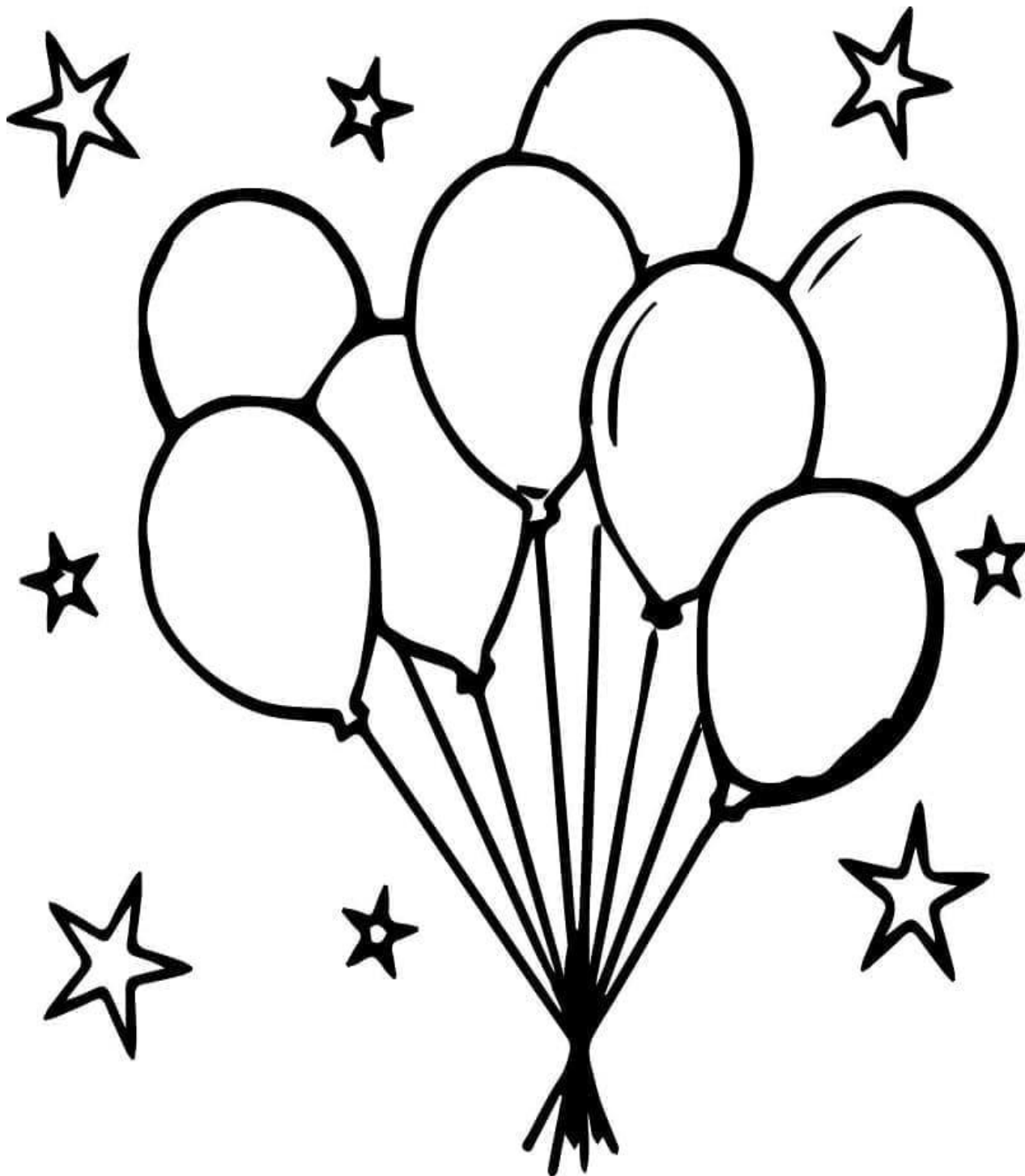
Desenează sau scrie lucrurile care te fac să te simți trist, speriat sau furios.

De exemplu zgomote puternice, incidente, cuvinte urâte, certuri, conflicte.



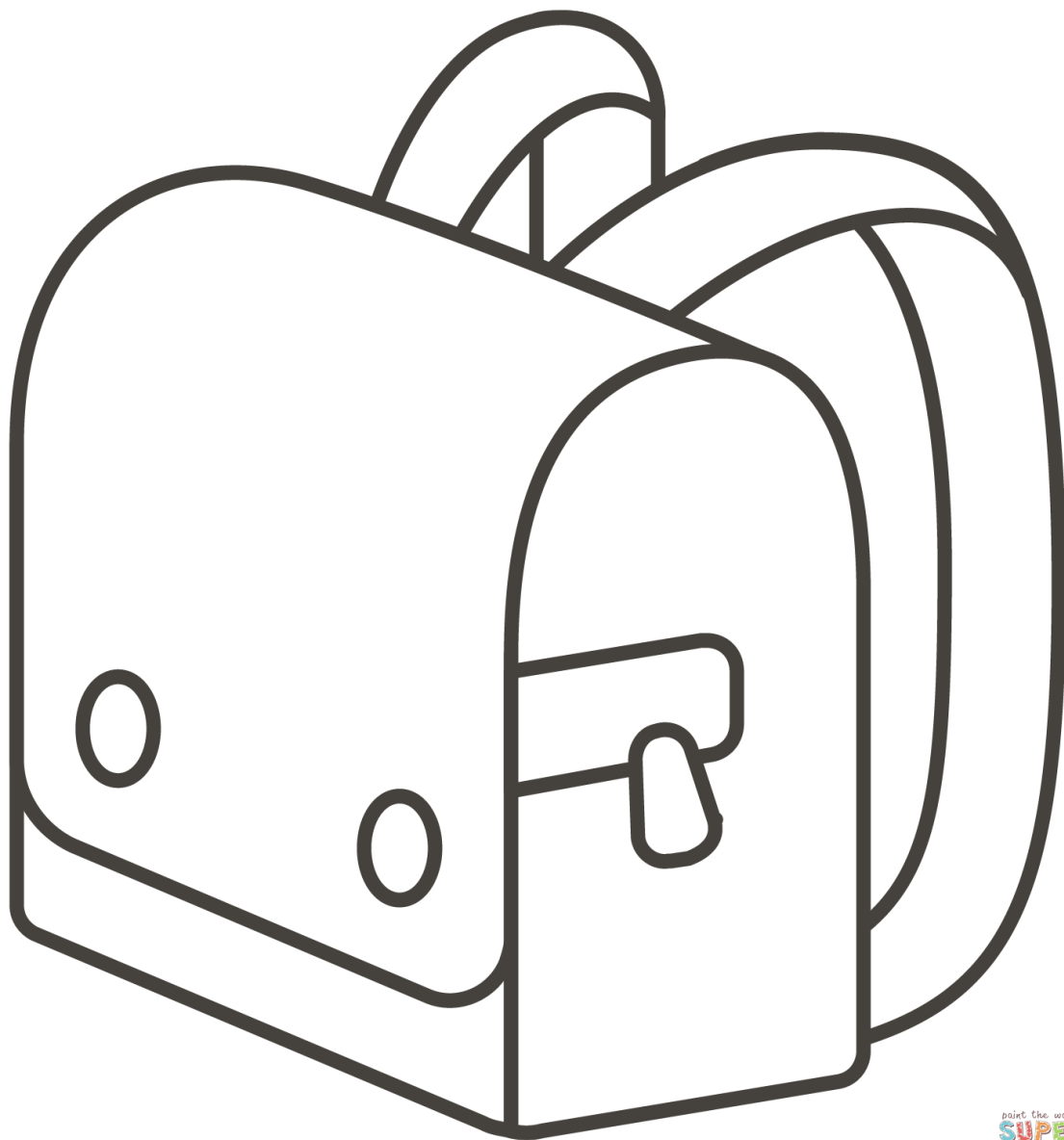
**Mă simt trist...ce pot face?**

Completează baloanele cu desene ale activităților/persoanelor care te pot ajuta să te simți mai bine.



**Bagajul meu cu îngrijorări**

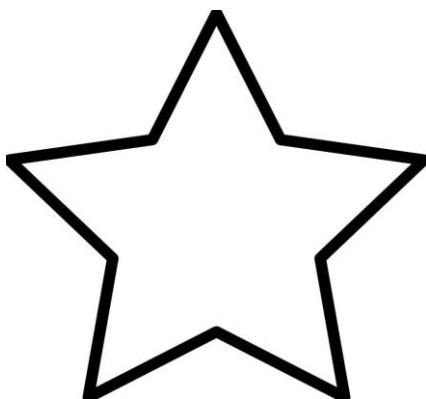
Se întâmplă ca uneori să ne ne facem griji pentru tot felul de lucruri, pentru cei de lângă noi, pentru diverse experiențe pe care le-am trait. Scrie sau desenează în interiorul rucsacului motivele îngrijorării tale.



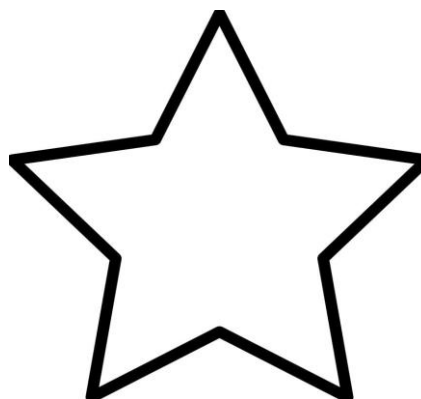
**Sunt o persoană MINUNATĂ!**

Citește și completează enunțurile. Scrie sau desenează răspunsurile.

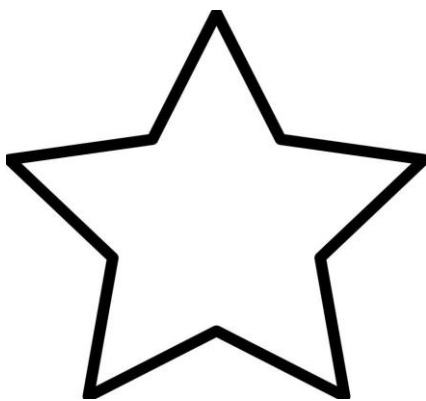
Mă pricep la.....



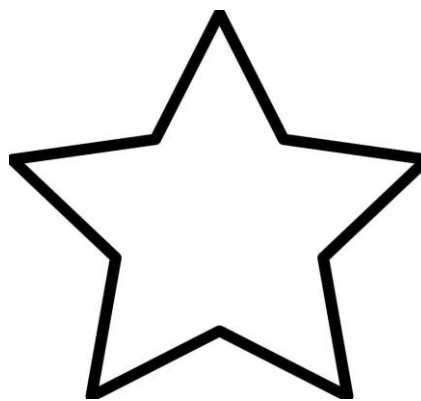
Talentul meu special este.....



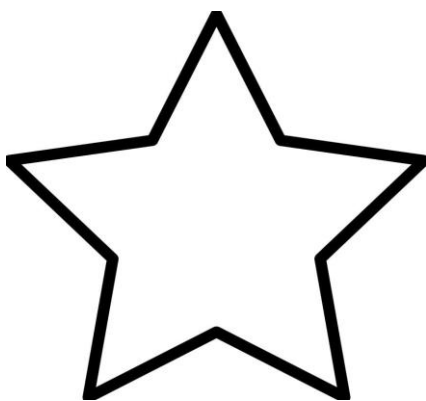
Sunt mândru de mine pentru că.....



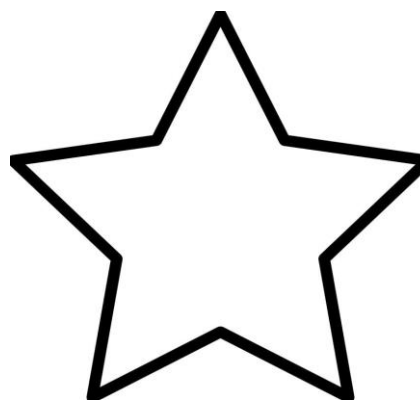
Sunt un coleg/prieten bun pentru că.....



Știu că lumea mă place pentru că.....



Sunt bucuros atunci când.....

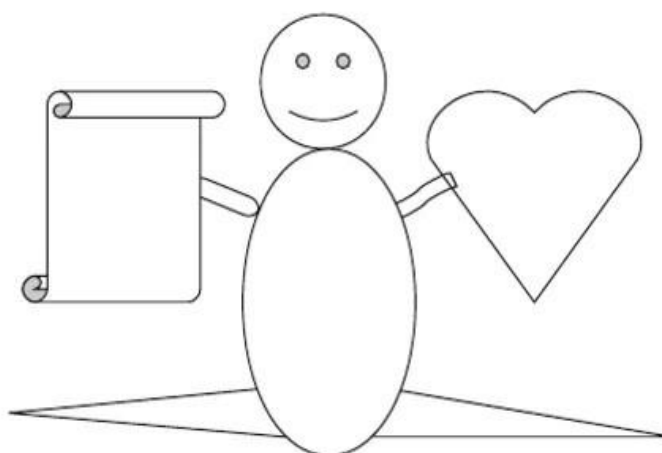


## Despre mine

Nume:

Clasa:

Data:



Pe burtică scrie cum îți place să fii strigat.

În inimioară scrie numele persoanei de care te simți cel mai apropiat.

Pe diplomă scrie numele materiei de studiu pe care o preferi.

În vârful piciorului stâng notează cu ce personaj din lecturile citite ai dori să te asemeni.

În vârful piciorului drept notează numele colegului de clasă care ai vrea să fie cel mai bun prieten al tău.

## Degetelele iertării

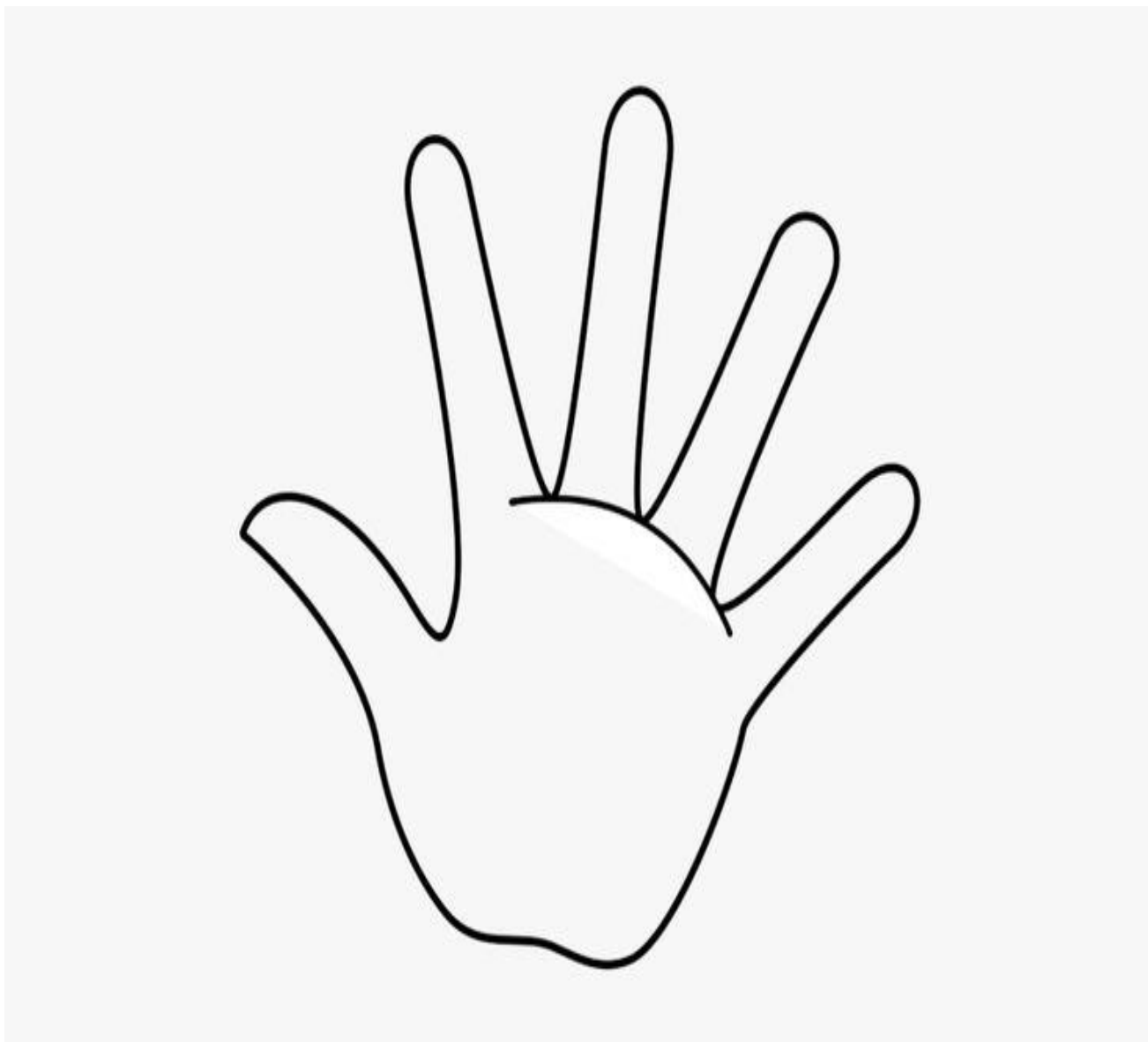
Să ai puterea de a-i ierta pe alții sau pe tine poate fi dificil. Gândește-te de ce ajută să ierți și cum poți face asta.

\*În palmă scrie motivele pentru care este important să fim îngăduitori.

\*Pe fiecare deget scrie modurile în care putem ierta pe cineva.

\*Colorează și decorează degetelele îngăduitoare așa cum îți dorești.

\*Decupează forma mâinii și folosește-o în momentele în care ai ocazia să ierți pe cineva.



**Eu sunt special**

Suntem cu toții diferiți.

Suntem cu toții speciali.

Pe tine ce te face special?

Desenează în spațiul de mai jos ce te face pe tine special.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw what makes them special.

### Totul despre mine

Pe ecranul telefonului, desenează-te pe tine.

Am .....ani.

Sunt în clasa.....

Preferinţele mele:

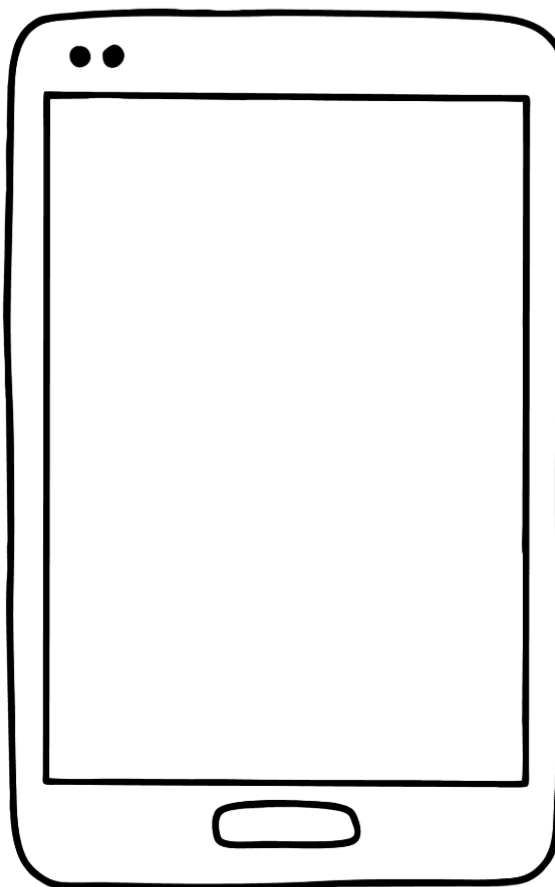
-materia \_\_\_\_\_

-activităţile \_\_\_\_\_

-mâncare \_\_\_\_\_

-culoare \_\_\_\_\_

-joc \_\_\_\_\_



Trei cuvinte care mă descriu: \_\_\_\_\_

### Supereroul meu preferat

Desenează mai jos supereroul tău preferat din viața de zi cu zi, din jocuri sau desene animate.



Care sunt superputerile lui și pe care ai putea să le împrumuți de la acest/aceasta?

