



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ VASLUI

Week of \_\_\_\_\_

<p>Monday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Tuesday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Wednesday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Thursday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Friday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Saturday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Sunday</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Weekly goals</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	

**Jurnalul – instrument de dezvoltare personală**

**Partea I**

**Autori:**

**Laic Daniela**

**Băetu Simona**

**Dogariu Cristiana**

**Nacu Octavia**

**Racoviță Daniela**

*“Orice jurnal este o luptă cu incomunicabilul din noi, o încercare de a forța ușa interzisă”*

**Gabriel Liiceanu**

Un jurnal este o bună modalitate de a ne descoperi. Scrierea unor lucruri despre noi ne permite să “săpăm mai adânc” și să creăm viețile pe care dorim să le avem. Totodată, poate fi și o modalitate de apreciere a lumii din jur.

Exercițiile propuse în acest jurnal sperăm să-i ajute pe copii să se descopere, să-și valorifice calitățile, să apeleze la amintiri, emoții sau la aprecierile celor din jur pentru a face față situației actuale.

*Astăzi ....*

Data:

Astăzi, sunt recunoscător pentru:

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

Rescrie ceva ce s-a întâmplat astăzi:

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

*Fericirea este ...*

Ce este fericirea pentru tine? Completează în spațiul de mai jos:

.....

.....

.....

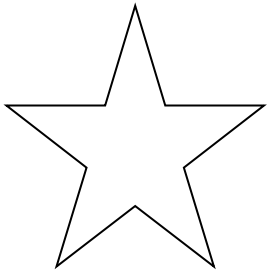
.....

.....

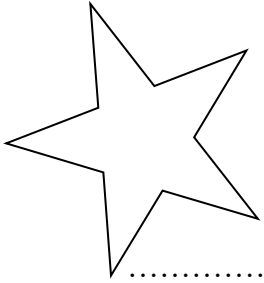
*La cules de stele*



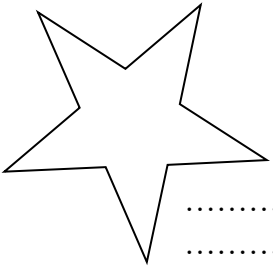
Imaginează-ți că te uiți la un cer plin de stele. Fiecare stea reprezintă o dorință sau un vis de al tău. Trebuie să umpli un coș cu toate aceste stele. Ce stele vei culege:



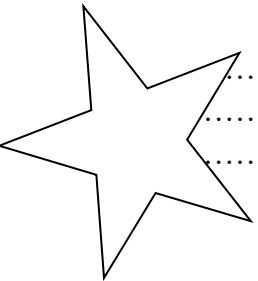
.....  
.....  
.....



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

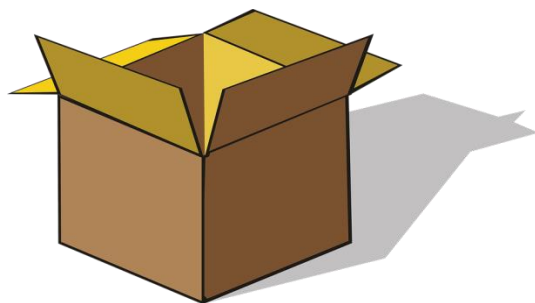


.....  
.....  
.....



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

## *Cutie recunoștinței*



Poți să-ți faci propria ta cutie a recunoștinței. Ai nevoie doar de o cutie sau un recipient cu un capac, hârtie, creioane colorate, lipici.

Fă-ți propria cutie a recunoștinței:

Închide ochii și gândește-te la persoanele din viața ta, la experiențele pe care le-ai avut, la lucrurile pe care le-ai făcut și locurile pe care le-ai vizitat. Gândește-te la calitățile și “darurile cu care ai fost înzestrat”.

Gândește-te la cutie ca fiind o imagine a ta. Decorează exteriorul cutiei într-un mod care te reprezintă. Scrie apoi toate calitățile și valorile care te reprezintă, dar și toate lucrurile pentru care ești recunoscător. Pune-le în cutie.

*Vedere de sus*



Imaginează-ți că ești o pasăre.

Zbori deasupra casei tale.

Zbori deasupra zonei/cartierului în care trăiești.

Zbori deasupra orașului tău. Apoi deasupra țării tale.

Imaginează-ți apoi că zbori deasupra altor țări, te uți la oameni care stau în casele lor, cu familiile lor.

Din ceea ce vezi, ce te face fericit?

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

*O scrisoare către mine*



Ia o foaie de hârtie și scrie o scrisoare către tine. Găsește un plic, pune o ștampilă și “trimiteți-o”. După ce “ai primit-o”, păstrează-o și deschide-o de ziua ta.

Mai jos găsești un exemplu despre ce ai putea să scrii:

Dragă .....

Vreau doar să-ți spun ce persoană minunată ești. Iată ce lucruri minunate vom face împreună

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

Abia aștept să

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

Este foarte important ca scrisoarea să cuprindă numai lucruri pozitive! Și nu uita să-ți urezi “La mulți ani!”



## *Urma mea*



Este o activitate în care îi vei implica și pe cei dragi ție. Discută despre rolurile și responsabilitățile fiecăruia de-a lungul vieții. Astfel vei conștientiza că ești responsabil pentru alegerile și pentru consecințele acțiunilor tale (pentru ce lași în urmă).

Sugestii:

- poartă o discuție în familie sau cu profesorul consilier despre ce înseamnă “a lăsa ceva în urma ta”;
- cere/ofere exemple de oameni care “au lăsat ceva în urma lor”; exemplele pot fi atât pozitive, cât și negative
- împărtășește celorlalți ce anume vrei să rămână în urma voastră
- folosește cuvinte, imagini, desene pentru a ilustra ceea ce vrei să lași ca “urmă”

## *Discuție la un film*



Filmele ne “transportă” într-o mulțime de lumi. Pot să ne inspire sau să ne propulseze pe noi înălțimi. Ele ne pot reflecta provocările și ne pot reaminti că nu suntem singuri cu necazurile noastre. Mai jos sunt trecute în revistă câteva întrebări la care să răspundeți cu toții, cei din familia ta. Frumusețea acestor discuții este că începem să vorbim despre un film, dar terminăm prin a ne deschide în fața celorlalți.

Au fost personajele realiste?

Ce părere ai despre subiectul filmului?

A fost vreo parte din film nerealistă/departe de realitate?

Cum crezi că ar fi fost în realitate?

Ce crezi despre alegerile făcute în film?

Ce crezi că ai fi făcut tu, dacă erai în locul scenaristului?

Ce ai schimba la film?

Dacă ar fi să rămâi cu 3 lucruri înțelepte din acest film, care ar fi acestea?

Ce ți-a plăcut la film?

Ce nu ți-a plăcut la film?

Acest film ți s-a potrivit/ a fost pe gustul tău? De ce?

A fost ceva în film care ție ți s-a întâmplat?

A fost ceva în film care te-a deranjat?

Care a fost personajul tău preferat? De ce?

Ai recomanda acest film? De ce?

*Va urma ...*