

MANUAL
PENTRU
CLASA
A V-A



CORINT

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Ana-Maria Oancea
Doina Popescu

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

MANUAL
PENTRU
CLASA
A V-A



CORINT

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Ana-Maria Oancea
Doina Popescu

CONSILIERE , ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației Naționale.

Manualul școlar a fost aprobat prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 5270 din 03.10.2017, în urma evaluării, și este realizat în conformitate cu programa școlară aprobată prin OM nr. 3393 din 28.02.2017.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2017–2018.

Inspectoratul școlar

Școala / Colegiul / Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	la primire	la predare
1							
2							
3							
4							

*Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: **nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat.**

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

116.111 - numărul de telefon european de asistență pentru copii

Date despre autori:

Ana Maria Oancea – profesor consilier școlar (CMBRAE), gradul didactic I, cu experiență de 18 ani în activitatea de consiliere școlară. A colaborat ca expert în educație cu numeroase organizații nonguvernamentale din țară și din străinătate în calitate de autor, formator sau ca membru în echipe de implementare a unor proiecte strategice. Este coautoare a numeroase ghiduri de consiliere și orientare și a participat la elaborarea programelor școlare *Consiliere și orientare pentru învățământul profesional de stat cu durata de 3 ani.*

Popescu Doina – profesor consilier școlar (CMBRAE), gradul didactic I, cu experiență de 13 ani în activitatea de consiliere școlară. Colaboratoare a Casei Corpului Didactic Constanța în calitate de formator județean pentru implementarea ariei curriculare Consiliere și orientare (în 2006). Expert în proiecte cu finanțare europeană coordonate și implementate de către MEN, SNSPA, IȘJ Constanța. Autor și coautor al unor lucrări de specialitate și ghiduri educaționale.

Referenți:

Lect. univ. dr. **Petre Cristian**, Universitatea Ovidius Constanța, Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Prof. dr. psih. (gradul I) **Simion Laura**, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Constanța, Școala Gimnazială nr. 30 „Gheorghe Țițeica”, Constanța
Dr. **Nicoleta Simona Corlan** – Psiholog clinician principal

Redactare: **Roxana Geantă**

Tehnoredactare computerizată: **Lorena Ionică, Corina Reza**

Design copertă: **Dan Mihalache**

Ilustrații: **Pătrașcu Constantin-Flavius**

Credite foto: Shutterstock, Pixabay

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OANCEA, ANA-MARIA

Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru clasa a V-a / Ana-Maria Oancea, Doina Popescu. - București : Corint Logistic, 2017

ISBN 978-606-94044-8-5

I. Popescu, Doina

159.9

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate EDITURII CORINT LOGISTIC, parte componentă a GRUPULUI EDITORIAL CORINT.

Pentru comenzi și informații, contactați:

GRUPUL EDITORIAL CORINT

Departamentul de Vânzări

Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, București,
cod poștal 010517. Tel./Fax: 021.319.47.97; 021.319.48.20

Depozit

Calea Plevnei nr. 145, sector 6, București,
cod poștal 060012. Tel.: 021.310.15.30

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.edituracorint.ro



Cuprins

Prezentarea manualului de <i>Consiliere și dezvoltare personală</i>	5-6
Cuvinte de început	7
Portofoliul personal de învățare	8
Evaluarea inițială	9-10

Domeniul tematic *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat* 11-32

Competențe

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei

1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

Lecția 1 – Doar eu sunt... EU!	12-13
Lecția 2 – Pot, mă pricep, îmi place	14-15
Lecția 3 – Prețuiesc viața	16-17
Lecția 4 – Ce gândesc eu despre mine	18-19
Lecția 5 – Eu, învățarea și școala	20-21
Lecția 6 – Provocările pubertății	22-23
Lecția 7 – Vreau să fiu sănătos	24-25
Lecția 8 – Mănânc inteligent, mă simt bine	26-27
Lecția 9 – Stresul în viața mea	28-29
Recapitulare și resurse pentru învățare	30
Evaluare	31
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	32

Domeniul tematic *Dezvoltare emoțională și socială* 33-46

Competențe

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți

2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Lecția 1 – Universul emoțiilor	34-35
Lecția 2 – Emoțiile și viața cotidiană	36-37

Lecția 3 – Procesul de învățare și emoțiile	38-39
Lecția 4 – Ce este feedback-ul?	40-41
Lecția 5 – Cum transmit celorlalți ce simt și ce gândesc	42-43
Recapitulare și resurse pentru învățare	44
Evaluare	45
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	46

Domeniul tematic *Managementul învățării* 47-60

Competențe

3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

3.1. *Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea*

3.2. *Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare*

Lecția 1 – Bucuria de a învăța.	48-49
Lecția 2 – Obstacole în calea învățării. Cum le depășim?	50-51
Lecția 3 – Metode istețe pentru succese mărețe	52-53
Lecția 4 – Baloanele care mă înalță	54-55
Lecția 5 – Portofoliul personal de învățare – cartea mea de vizită	56-57
Recapitulare și resurse pentru învățare	58
Evaluare	59
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	60

Domeniul tematic *Managementul carierei* 61-76

Competențe

4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

4.1. *Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei*

4.2. *Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate*

Lecția 1 – Viața înseamnă educație, educația înseamnă viață	62-63
Lecția 2 – Evantaiul ocupațiilor	64-65
Lecția 3 – Cum îmi aleg ocupația, meseria sau profesia?	66-67
Lecția 4 – Eu pot schimba lumea	68-69
Lecția 5 – M-am gândit la viitoarea mea profesie	70-71
Lecția 6 – „Ziua carierei” în clasa mea	72-73
Recapitulare și resurse pentru învățare	74
Evaluare	75
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	76



Evaluarea finală	77-78
Învățăm împreună! (propuneri de proiecte)	79-80
Organizăm evenimente! (exemple de activități complexe de învățare) .	81-82
Fișe pentru portofoliu	83-87
Fișa de feedback a profesorului	88

Prezentarea manualului de *Consiliere și dezvoltare personală*

1 Ce propune manualul?

Conținuturi interesante și utile, într-o prezentare atractivă, care să faciliteze învățarea.

2 Ce cuprinde manualul?

O variantă tipărită și una digitală. Varianta digitală are, în plus față de varianta tipărită, o serie de activități multimedia, care ajută la o mai bună înțelegere a conținuturilor disciplinei.

Activitățile multimedia sunt marcate astfel:

- vizionează, ascultă, reflectează
- observă
- aplică ce ai învățat



3 Cum este organizat manualul?

Conținutul manualului este organizat în patru domenii tematice: *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*, *Dezvoltare socio-emoțională*, *Managementul învățării și Managementul carierei*. La începutul manualului se află informații importante cu privire la portofoliul personal de învățare (ca metodă de învățare și de evaluare), precum și o evaluare inițială. La sfârșitul manualului se află evaluarea finală, idei de proiecte și de organizare a unor evenimente cu rol educativ, fișe de lucru suplimentare și un formular de feedback al profesorului.

4 Cum este alcătuit un domeniu tematic al manualului?

Fiecare domeniu tematic este alcătuit din lecții. La finalul fiecărui domeniu tematic, manualul vă propune:

- o secțiune de recapitulare, cu sinteza conținuturilor importante ale domeniului, precum și cu alte resurse de învățare;
- evaluarea și feedback-ul;
- autoevaluarea și reflecția asupra învățării.



5 Cum este structurată o lecție?

Lecția are următoarea structură:

TEXTUL INTRODUCȚIV DE LA ÎNCEPUTUL LECȚIEI

Situații de viață în care te poți regăsi

AUTOEXPLORARE

Reflectezi asupra ta

GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

Gânduri și povești inspiraționale

COMUNIC CU CEILALȚI, COLABOREZ

Lucrezi împreună cu colegii tăi

Eu, învățarea și școala

Cine nu a auzit întrebarea: „Ți place sau nu la școală?”
Teme, proiecte, lecții peste lecții, materii care-ți plac mai mult sau mai puțin, teze, teste, evaluări.
„Obligații să spui: sunt bun la...”, „sau...nu prea mă descurc la...”.
Viața de școlar nu e întotdeauna ușoară, nu e așa?

AUTOEXPLORARE
Care sunt materiile tale preferate? La ce înveți cu ușurință? Unde îți tâmpiți dificultăți, la ce materii ai nevoie de ajutor?

GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ
„Viu! Începe cu un profesor care crede în tine, „trage” de tine și te impune la un nivel superior, înțelegându-te cu un băi ascuțit numit Adevăr”.
Dan Răduț, jurnalist

„Educația este cea mai puternică armă pe care o poți folosi pentru a schimba lumea”.
Nelson Mandela, primul președinte al Africii de Sud

COMUNIC CU CEILALȚI, COLABOREZ
Catalogul magic.
Imaginați-vă un catalog cu materiile pe placul vostru, cele la care învățați cel mai bine. Notați-le pe o fișă de lucru. Colaborați acum cu colegul de bancă și găsiți împreună cinci materii preferate pentru un catalog magic comun! Trecăți apoi în grupe de cinci-șase elevi. Care sunt cele cinci materii din catalogul magic al echipei? Argumentați.

MĂ JOC ISTET!
Dacă tabla ar vorbi...
„oare ce ar avea de spus despre fiecare elev în parte? Ar spune: „Răzvon nu greșesc prea pe la mine la ora de matematică, în schimb Iulia scrie calcule și ecuații, de sus și până jos”
Ce crezi că ar „spune” tabla clasei despre tine?

ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Conținuturi ale învățării

ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Sinele școlar reprezintă ce crezi tu despre competențele și performanțele tale școlare.

Clasa a V-a C va susține **mănușă** textul la matematică. Alina are încredere în ea. Matematica este una dintre materiile sale preferate și știe că se va descurca. Știe, de asemenea, că domnul profesor o apreciază foarte mult.

Sinele școlar este parte a sinei globale, studiat în lecția anterioară, și se formează încă de la începutul vieții de elev, pe baza tuturor experiențelor școlare pe care copilul le parcurge.

Sinele școlar cuprinde ce crede copilul despre:

- comportamentul său la școală;
- cât de bine știe să își organizeze învățarea;
- ce cred profesorii despre el;
- cât de mult îi place să se afirme la lecții;
- rezultatele sale școlare.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Completează fișa de lucru **Eu - școlarul!**

Materia mea preferată este.....

La școală, mă simt super lini este să.....

La școală, așa dori să-mi îmbunătățesc.....

Dacă ar fi să o compar cu ceva, școala este pentru mine ca.....

DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Împărțiți în echipe, desenați **Portretul elevului ideal!** Folosiți foi mari, cartoci, culori. Adăugați elemente care să ilustreze ce simte, ce găndește și cum se comportă elevul ideal la școală, la orele de curs, în pauze, cu profesorii, cu ceilalți colegi. Realizați o expoziție pe holul școlii!

FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Și eu sunt mândru de mine!

Realizați o compunere de zece rânduri în care să prezentați cine sunteți voi la școală, ce vă place, ce vă motivează să învățați, care sunt calitățile voastre și ce apreciați mai mult la voi, ca elevi.

RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

„La un creion nu e important felul sau forma lui exterioră, ci mîna de grație din interior. Tot așa, și tu, înveți, înțelegi-te de ce te îndrăgim în mintea tăi”

Umor, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea. Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea. Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea.

„Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea. Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea.”

„Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea. Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea.”

„Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea. Însă, pentru un creion trebuie să folosească apăsarea.”



PORTOFOLIU

Completează **Questionarul Sinelei școlare** de la capitolul **Fișe pentru portofoliu** și reflectează asupra rezultatelor obținute.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

Adăugați fișa la portofoliul de învățare.

MĂ JOC ISTET!
Jocuri educative care te binedispun

FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT
Aplici ce ai învățat, în situații noi



Cuvinte de început

Dragi elevi,

În clasa a V-a, disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* vă însoțește pas cu pas pe drumul cunoașterii. Veți învăța despre voi, despre cei din jur și despre lumea în care trăiți. Veți afla lucruri noi și veți găsi răspunsuri la unele dintre întrebările care vă frământă.

Viața de elev are bucuriile, dificultățile și provocările ei. Activitățile și conținuturile de învățare propuse în acest manual vă vor ajuta să vă adaptați la gimnaziu.

Veți afla cum să vă păstrați starea de bine și sănătatea optimă.

Veți descoperi că vastul domeniu al emoțiilor umane poate fi cunoscut și înțeles.

Veți dobândi informații despre diferite domenii în care oamenii desfășoară activități.

Veți explora elementele propriului univers interior, unic și valoros.



Veți identifica ce anume vă ajută atunci când învățați, dar și care sunt obstacolele din calea învățării eficiente.

Veți cunoaște lumea profesiilor și a ocupațiilor, precum și modul în care ea contribuie la alegerea carierei și la progresul societății în care veți trăi.

Veți experimenta sprijinul și încurajarea, ca modalități de a dezvolta relații armonioase.

Noi vă dorim să fiți mereu curioși și să iubiți învățarea. Iar dacă la sfârșitul anului veți fi mulțumiți de propriile realizări, vom ști că ajutorul dat a fost un mic pas în calea devenirii voastre.

AUTOARELE

Mult succes!

Portofoliul personal de învățare

Motto:

„Profesorii îți deschid ușa. De intrat, trebuie să intri singur.”
(proverb chinezesc)

Una dintre cele mai mari bucurii ale vieții de elev este momentul în care îți privești rezultatele muncii: teste, desene, colaje, fișe de lucru și câte altele nu au trecut prin mâinile tale harnice! Dacă până acum nu ai întocmit un portofoliu, manualul de *Consiliere și dezvoltare personală* îți oferă posibilitatea de a o face și, totodată, de a descoperi, împreună cu colegii și profesorii tăi, avantajele acestei metode de învățare și evaluare a învățării.

1 Ce este un portofoliu?

Portofoliul personal de învățare este o colecție de materiale care ilustrează efortul, realizările și progresul tău școlar la o disciplină sau la mai multe.

2 De ce portofoliul personal de învățare este util pentru această disciplină?

- Te ajută să te autoevaluezi și să reflectezi asupra muncii tale.
- Îți indică drumul pe care l-ai parcurs în învățare, dar și produsele acesteia.
- Demonstrează măsura în care ți-ai dezvoltat competențele (ce cunoști, ce știi să faci și cum arăți că învățarea este importantă pentru tine).
- Te motivează să vrei mai mult, să știi cum să obții rezultatele dorite și să te mândrești cu ele.

3 Ce cuprinde un portofoliu?

Portofoliul cuprinde, în primul rând, toate materialele solicitate la rubrica *Portofoliu*. De asemenea, în portofoliu poți așeza și alte materiale utile care te reprezintă sau pe care ți le cere profesorul. Și... vrei să afli un secret? Cu cât materialele sunt mai originale, cu atât valoarea portofoliului tău crește.

4 Cum se realizează portofoliul?

Portofoliul de învățare se poate realiza astfel: pe hârtie, în format electronic sau în ambele moduri.

Pentru realizarea portofoliului pe hârtie poți folosi hârtie diferită (albă, colorată, subțire sau mai groasă –

carton) și diferite instrumente (creioane negre, creioane colorate, acuarele, carioci, pix, stilou etc). Dacă dorești să ilustrezi anumite aspecte, poți include imagini (aici îți poate fi de ajutor internetul). Materialele vor fi așezate într-un dosar, o mapă sau un biblioraft.

Pentru realizarea portofoliului în format electronic e necesar să dobândești cunoștințe și abilități utile: să editezi texte, să realizezi prezentări electronice, să prelucrezi imagini. În acest sens, te poate ajuta disciplina Informatică și TIC.

5 Cum se organizează un portofoliu?

- O pagină de titlu care să conțină, bineînțeles, numele tău.
- Un cuprins care va indica la ce pagină se află fiecare lucrare din portofoliu.
- Fiecare lucrare va avea un titlu și data realizării ei.

Pentru a contribui la o mai bună organizare a portofoliului îți recomandăm să grupezi produsele activității tale pe capitole (cele patru domenii tematice ale manualului).

Alte aspecte referitoare la ce cuprinde, cum se realizează și cum se organizează portofoliul le vei obține de la profesorul tău. Nu ezita să-i comunici propriile tale sugestii!

6 Cum și unde se prezintă portofoliul?

Ca orice lucrare de valoare, portofoliul tău are nevoie de aprecieri. Poți selecta anume materiale pe care le vei prezenta, într-o manieră creativă, în cadrul unor evenimente precum *Seara părinților* sau *Galeria portofoliilor de învățare*. Elemente din portofoliu îți vor fi cerute de către profesorul diriginte și în momente precum sfârșitul semestrului sau al anului școlar. Îți vei cunoaște astfel parcursul și... progresele.

Îți dorim drum bun în călătoria ta de învățare și spor în tot ceea ce vei face!

EVALUARE INIȚIALĂ

Bun găsit!

Ora de Consiliere și dezvoltare personală te așteaptă anul acesta cu idei noi și provocatoare care te vor ajuta să pășești cu încredere pe drumul autocunoașterii.

Nu-i așa că, la vârsta ta, ești din ce în ce mai curios să afli cine ești, ce te face diferit de ceilalți? Acum parcă te observi cu mai multă atenție decât înainte, ești mai preocupat de ceea ce descoperi la tine și la cei din jur, de ce spun ceilalți despre tine.

Ce știi despre tine?

Ai completat vreodată un jurnal?

Poți începe chiar acum jurnalul dezvoltării tale!

- ✿ Mă numesc...
- ✿ Am părul ... și ochii ...
- ✿ Îmi place să mă îmbrac cu ...
- ✿ Cel mai mult îmi place la mine ...
- ✿ Culoarea mea preferată este ...
- ✿ Sportul meu preferat este ...
- ✿ Cartea care mi-a plăcut cel mai mult este ...
- ✿ La școală cel mai mult îmi place să ...
- ✿ La școală nu îmi place să ...
- ✿ Cea mai plăcută amintire este ...
- ✿ În timpul liber prefer să ...
- ✿ Sunt fericit atunci când ...
- ✿ Mă supăr ori de câte ori mă gândesc la ...
- ✿ Prietenul meu cel mai bun este ...
- ✿ Sunt trist dacă ...
- ✿ De ziua mea aș vrea ...
- ✿ Persoana pe care o admir cel mai mult este ...
pentru că ...
- ✿ Scopul meu în prezent este ...
- ✿ Îmi doresc mult să ...
- ✿ Când voi fi mare vreau să devin ...



IMPORTANT!

Reține evaluarea de acum! Vei avea nevoie de ea la finalul anului școlar, pentru a analiza progresele pe care le-ai făcut la disciplina Consiliere și dezvoltare personală.

Notează pe o scară de la 1 la 10 cât de bine te cunoști!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hai să vorbim despre școală!

- Care sunt activitățile tale preferate, la școală și în timpul liber?
- Despre ce ți-ar plăcea să înveți mai mult la școală?
- Ce ți-ai dori să schimbi la școala în care înveți?
- Cum arată, în opinia ta, ora de curs perfectă?
- Propune trei activități pe care școala să le organizeze și la care ai dori să participi.
- Propune trei reguli ale clasei pentru ora de *Consiliere și dezvoltare personală*.

Ești gata?

Pornim cu încredere pe drumul autocunoașterii, cu ajutorul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*!

Nu vei fi singur, te vor însoți colegii tăi de clasă, precum și profesorul diriginte.



Succes!

Domeniul tematic 1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Să pornim la drum!

Cu mult entuziasm, vom călători împreună spre noi orizonturi personale.

Primul domeniu tematic al manualului vă invită:

- să reflectați asupra personalității voastre, asupra caracteristicilor și resurselor personale;
- să aflați ce sunt abilitățile, aptitudinile, preferințele, interesele, credințele și valorile personale;
- să analizați cine sunteți acasă și la școală, ce înseamnă Sinele global și Sinele școlar;
- să acordați atenție schimbărilor fizice, psihice și de comportament pe care le trăiți la vârsta preadolescenței;
- să descoperiți soluții de prevenire a stresului din viața voastră;
- să explicați necesitatea adoptării unor comportamente de menținere a sănătății și de prevenire a îmbolnăvirilor.



Doar eu sunt... EU!

Andreea se oprește în fața oglinzii și se uită lung... Stă nemișcată, pierdută în mulțimea de întrebări ale domnului diriginte.

Știi că numai tu ești tu?

Cum ar fi dacă toate florile ar avea același parfum, aceeași culoare?

Cum ar fi dacă toate frunzele unui copac ar avea aceeași formă?



AUTOEXPLORARE

Cine ești tu? Poate ți-ai pus deja această întrebare și nu odată, ci de mai multe ori. Cu siguranță ți-ai dat seama că răspunsul nu e mereu același. Pentru că, de fapt, în fiecare clipă ești altcineva. Schimbarea este permanentă! Bucură-te de cine ești acum și încearcă să fii în fiecare zi mai bun! Tu... ești unic.



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

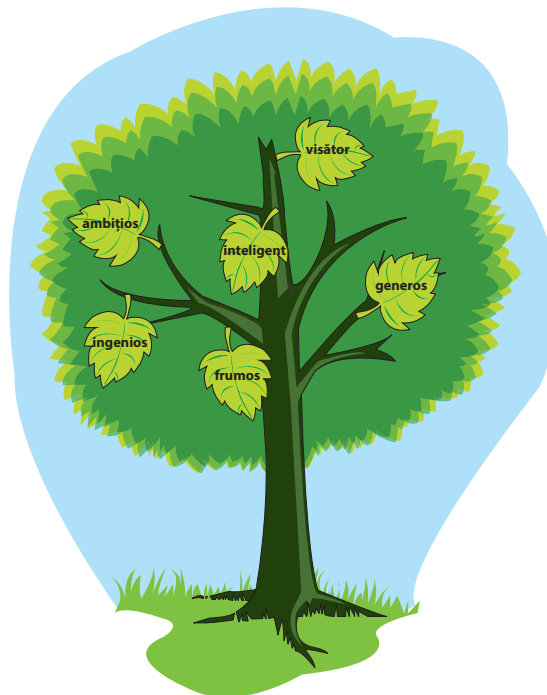
Imaginează-ți că te afli la o petrecere aniversară unde sunt invitați și copii pe care nu-i cunoști. Vine momentul în care te prezinți. Cu siguranță vei începe prin a-ți spune numele, iar mai târziu, poate, noii tăi prieteni vor vrea să știe câți ani ai, în ce clasă ești, la ce școală înveți etc. Ce alte trei lucruri ai mai spune despre tine?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Îndrăznește să devii ceea ce ești! Există posibilități minunate în fiecare ființă. Convinge-te de forța ta. Să știi să spui mereu: nu depinde decât de mine!”

André Gide, scriitor francez



MĂ JOC ISTET!

Dacă s-ar scrie o carte despre tine, ce titlu crezi că ar avea? Prezintă colegilor titlul cărții despre tine. Află și titlurile la care s-au gândit ei.





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Caracteristicile și resursele personale definesc personalitatea umană. Ele descriu **cum este o persoană**, ce știe ea să facă, ce îi place și ce apreciază cel mai mult. Caracteristicile și resursele personale ne aseamănă, dar ne și diferențiază de ceilalți. Unele sunt ușor de recunoscut, iar altele sunt mai greu de descoperit. Auzim spunându-se despre oameni că sunt politicoși, responsabili, organizați, ambițioși, talentați la muzică sau la sport, că sunt interesați de tehnologie, că știu să gătească sau să construiască etc.

Unele caracteristici sunt înnăscute (ereditare), altele sunt formate și dezvoltate în timp datorită educației și a influențelor din mediul de viață. **Caracteristicile pozitive** (de exemplu generozitatea, curajul, bunătatea) se numesc calități.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Resursele personale pot fi interne sau externe.

- Resursele interne fac parte din noi (caracteristici personale) – de exemplu, *sinceritatea, hărnicia, răbdarea*.
- Resursele externe vin din exterior – *familia, prietenii, profesorii, educația, banii, prestigiul, statutul social, lucrurile pe care le deținem* etc. Toate resursele ajută la dezvoltarea noastră și ne vor fi de folos în viitor.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Fă un scurt exercițiu de imaginație și descrie-te prin ochii prietenului tău! Ce ai aflat nou despre tine?



DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Răspunde la întrebările de mai jos. Prezintă răspunsurile în fața clasei. Ascultă cu atenție prezentările celorlalți colegi. Ce descoperi despre ei?

Ce știi?
Ce vreau?

Ce pot?
Ce-mi place?



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Am încredere în mine!

Realizează lista calităților tale! Notează alăturat și resursele externe pe care te bazezi!

Privește cu bucurie către ceea ce ai și ai încredere în tine!

Calitățile mele	Resursele mele externe
sunt...	sunt...



PORTOFOLIU

Adugă la portofoliul de învățare fișa de lucru *Am încredere în mine!*

Pot, mă pricep, îmi place



Mihai construiește tot felul de obiecte și repară de fiecare dată jucăriile stricate ale fratelui său. *Este un băiat cu abilități tehnice.*

Andreea cântă la vioară de la o vârstă fragedă. Participă la concursuri și obține numeroase premii. *Este o fetiță cu aptitudini artistice.*

Nina are o colecție impresionantă de eșarfe, ba chiar își confecționează singură unele obiecte vestimentare. *Pe ea o interesează moda.*



AUTOEXPLORARE

Dar tu, ce știi să faci cel mai bine? La ce te pricepi?
Ce domenii și activități te atrag, care e talentul tău?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Vom face un experiment! Un elev voluntar va veni în fața clasei pentru a fi descris de către colegii săi. Elevii din bănci vor completa, pe câte un bilețel, enunțuri despre colegul lor: ce se pricepe să facă, ce face cel mai bine, care sunt lucrurile de care este interesat, ce îl pasionează. În acest timp, elevul voluntar va completa o scurtă descriere a sa, din aceeași perspectivă. Ce observați? Analizați rezultatele experimentului.



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Singura modalitate prin care poți face lucruri extraordinare este să iubești ceea ce faci”.

Steve Jobs, cofondatorul
firmei Apple



MĂ JOC ISTET!

Mimați în fața clasei activitatea voastră preferată. Colegul care ghicește primul mesajul nonverbal, trece în locul celui care a mimat.



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Abilitățile se referă la ce știe mai bine să facă o persoană, adică deprinderile și priceperile sale. Există mai multe categorii de abilități: artistice, sportive, sociale etc.

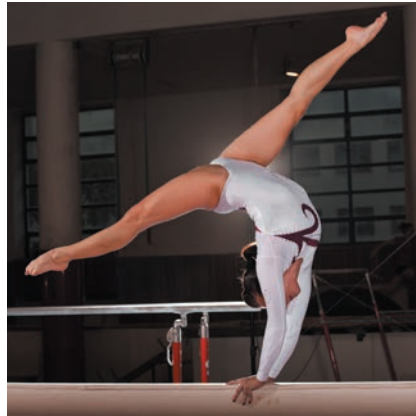
Vlad are abilități pentru construirea machetelor.

Aptitudinile se referă la unele trăsături înnăscute care, prin învățare și exersare, permit realizarea anumitor activități cu performanțe deosebite.

Andreea a luat premiu la concursul de sărituri. Ea este o fetiță cu aptitudini sportive.

Interesele reprezintă **preferințele** unei persoane pentru anumite obiecte, activități sau domenii – ce ne interesează, ne motivează să acționăm (colecționăm obiecte, căutăm informații, participăm la anumite activități etc.).

Lui Doru îi plac avioanele. El merge la concursuri de aeromodele și colecționează avioane de jucărie.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Un mare talent.

La vârsta de 5 ani, deși nu știa nici măcar să scrie, Mozart, marele compozitor, compune câteva piese pentru pian, transcrise imediat de tatăl său.

Un interes arzător.

Antonio Gaudi, faimosul arhitect catalan, a proiectat celebra catedrală Sagrada Familia aflată în orașul Barcelona, la care a lucrat 42 ani.

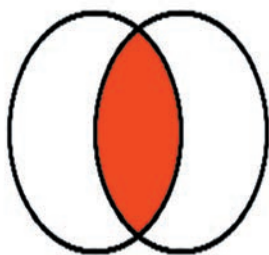


DESCOPĂR DESPRE MINE

Realizează un colaj sugestiv cu titlul *Ce pot eu să fac*. Colajul trebuie să reflecte abilitățile, aptitudinile și interesele tale. Folosește desene și imagini din reviste și ziare, materiale din natură, plastilină. Prezintă colegilor colajul tău.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI



La intersecție de... abilități și aptitudini!

Lucrați în perechi. Desenați pe o coală albă două cercuri care se intersectează. Pe partea sa de semicerc, fiecare elev trebuie să noteze ce știe să facă cel mai bine. Puteți folosi cuvinte sau simboluri. La intersecția celor două cercuri scrieți activitățile pe care știți să le faceți foarte bine amândoi. Ce ai aflat despre colegul tău?



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Completați următoarea fișă de lucru. Adăugați fișă la portofoliul de învățare.

Aș vrea să îmi dezvolt abilitățile.....
Cred că am aptitudini pentru.....
Sunt interesat de/să



PORTOFOLIUL

Comentați următoarea cugtare:

„Valoarea întregii activități omenești nu atâră de ceea ce face omul, ci de cum o face.”

Mihai Eminescu

Prețuiesc viața



- Cum afli ce contează pentru tine? vrea să știe Maria.
- Gândește-te ce ai putea face în fiecare zi și nu te-ai plictisi! îi răspunde mama.
- Și cât de mult trebuie să însemne acest lucru pentru mine? întrebă nedumerită fetița.
- Este ceva la care nu renunți, ceva pentru care merită să lupți! îi răspunde, cu voce caldă, mama.



AUTOEXPLORARE

Oamenii fac alegeri în funcție de propriile preferințe, valori și credințe. Te-ai gândit până acum ce prețuiești tu cel mai mult în viață? Ce contează pentru tine?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Discută cu colegul tău despre eroul sau eroina ta preferată. Ce apreciezi la el/ea? Curajul, forța, îndemânarea? Sau inteligența, responsabilitatea, simțul umorului?

Găsește o asemănare între tine și eroul tău.



MĂ JOC ISTEȚ!

Construiește alături de colegii tăi *Ecuția succesului*. Dacă ar exista o formulă magică pentru a avea succes în viață, care crezi că ar fi aceasta? Găsește *ecuația* elementelor care consideri că te pot ajuta în ceea ce vrei să întreprinzi.

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} - \underline{\quad} + \underline{\quad} = \text{Succes}$$



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Încearcă să fii un om de valoare și nu neapărat un om de succes”.

Albert Einstein, fizician,
unul dintre cei mai străluciți oameni
de știință ai omenirii

„Adevărata prietenie înseamnă să fii alături de cineva nu când are dreptate, ci când greșește”.

André Malraux,
celebru scriitor francez

„Oamenii care se iubesc profund și adevărat sunt cei mai fericiți oameni din lume”.

Maica Tereza, laureată a Premiului
Nobel pentru Pace





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

De-a lungul vieții, oamenii dobândesc o serie de **valori și de credințe personale**.

Pe măsură ce crește, fiecare copil își formează propriul sistem de valori și de credințe, adică ceea ce prețuiește el în viață. Părinții sunt primii „profesori de valori” ai copiilor. Valorile și credințele se modifică odată cu vârsta, cu experiențele trăite și cu influențele primite din exterior (de la persoanele din jur, din cărțile citite, din filme, din mass-media – ziare, reviste, radio, televiziune etc.).

Valorile și credințele personale sunt neprețuite.

Giordano Bruno, cunoscut om de știință din Evul Mediu, a plătit cu prețul vieții credința sa nestrămutată că Universul este infinit.

Valorile umane pot fi *pozitive* (binele, adevărul, curajul, responsabilitatea) sau *negative* (egoismul, răutatea, necinstea, lașitatea). Specialiștii au creat mai multe liste de valori. Există, de asemenea, o multitudine de teste și chestionare de valori care ne ajută să ne cunoaștem mai bine.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Alege cele mai importante cinci valori pentru tine din lista de mai jos: *dragostea/afecțiunea, prietenia, iertarea, politețea, curățenia, siguranța, banii, inteligența, familia, credința, educația, natura, puterea, faima, altruismul, libertatea, competiția, sănătatea, proprietatea, loialitatea, cooperarea.*

Prezintă colegilor valorile selectate și explică de ce le-ai ales.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Caută doi colegi care declară că au valori asemănătoare cu ale tale. Acum găsește alți doi colegi care spun că apreciază alte valori, diferite de ale tale. Discutați în grup despre ce contează cel mai mult în viață pentru fiecare dintre voi.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Contractul meu... de valoare

Completează următoarele enunțuri din „contractul” cu tine însuși:

În viitor îmi propun să îmi dezvolt următoarea valoare pozitivă.....

Voi putea face acest lucru implicându-mă în.....

Persoanele care mă vor ajuta sunt.....



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

A persevera înseamnă să nu renunți atunci când îți dorești ceva cu adevărat.

Iată două exemple de perseverență:

- Prima carte a scriitorului Dr. Seuss, cel mai bine vândut autor de cărți pentru copii din istorie, a fost respinsă de 27 de edituri, după care a urmat un succes răsunător.

- După ce a fost exclus din echipa de baschet a liceului, Michael Jordan a mers acasă, s-a încuiat în camera lui și a plâns zile întregi. A continuat să se antreneze și a devenit o legendă a baschetului.



PORTOFOLIU

Scrie trei valori importante pentru tine, iar apoi desenează în dreptul fiecăreia o imagine reprezentativă. Te poți desena chiar pe tine implicat într-o activitate, legată de valoarea pe care ai ales-o! Adaugă fișa de lucru la portofoliul de învățare!



Ce gândesc eu despre mine

Ioana este puțin abătută. Se simte cuprinsă de multe gânduri.
Cred că sunt prea slabă și mi se pare că am nasul cam mare. Sunt timidă. Mă înțeleg bine cu colegii, dar am doar o prietenă mai apropiată. Unii zic că sunt ciudată. Am note mari, dar nu mi se pare că sunt un copil prea deștept.



AUTOEXPLORARE

La această vârstă, mulți copii sunt preocupați de felul în care arată. Își pun întrebări legate de ceea ce simt, de ceea ce gândesc și, mai ales, de cum sunt percepuți de către cei din jur.

Tu ce crezi despre înfățișarea ta?

Ce părere ai despre cum îți controlezi emoțiile?

Cât de confortabil te simți în relațiile cu ceilalți?

Cum ești tu acum? Cum vei fi în viitor?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

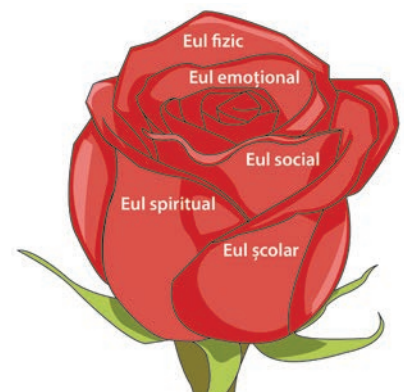
„Cum să ajung la mine însumi? Am aflat un singur lucru pe care-l bănuiam însă de mult: că *eul* meu din ceasul acesta nu e asemenea celui din ceasul trecut și cu atât mai puțin celui din ziua trecută.”

Mircea Eliade, filosof



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

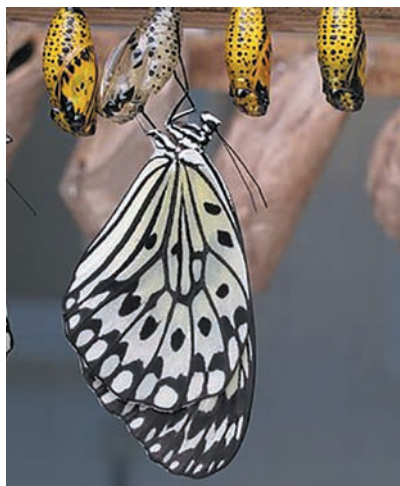
Alegeți un simbol care vă reprezintă. Acesta poate fi un obiect, un animal, o culoare, un cântec sau o poezie, un loc preferat. Alegerea făcută trebuie să vă caracterizeze, să arate cât sunteți de speciali. Prezentați simbolul în fața clasei și motivați alegerea făcută.



MĂ JOC ISTEȚ!

Completați pe fișe de lucru următoarea frază:

Eu sunt... (două caracteristici fizice), **de obicei mă simt...** (două caracteristici emoționale), **cu cei din jur sunt...** (două caracteristici sociale) și **cred că învăț...** (caracteristici ce țin de învățare).





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Universul nostru interior cuprinde toate caracteristicile fizice, emoționale, sociale, resursele noastre, valorile, abilitățile, aptitudinile, interesele și pasiunile noastre, precum și *ce credem noi despre toate acestea*. Psihologii au numit această „țesătură” a fe-lurilor de a fi: **SINE** sau **Eu**.



Sinele global reprezintă totalitatea gândurilor și sentimentelor pe care le avem despre noi.

Imaginează-ți sinele ca pe o carte cu mai multe pagini, toate scrise despre tine:

Sinele fizic – ce crezi tu despre înfățișarea ta: gras, slab, scund etc.

Sinele emoțional – ce crezi tu despre emoțiile tale și despre cum le gestionezi: timid, curajos etc.

Sinele social – ce părere ai despre tine în relațiile cu ceilalți (cum comunică, cum te adaptezi la grup): sociabil, retras etc.

Sinele spiritual – cuprinde valorile care te reprezintă: prietenia, familia, cinstea etc.

Sinele școlar – părerea ta despre propriile rezultate școlare: asimilez ușor informația, sunt bun la istorie, dar nu la fel de bun la geografie etc.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Așa cum perla, miracol al naturii, se formează în ani, într-o scoică din inima mării, tot așa, fiecare dintre voi dețineți în interiorul vostru bogății nenumărate care așteaptă să fie scoase la lumină și șlefuite prin educație.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Sinele social

Imaginează-ți că te poți vedea prin ochii persoanelor de mai jos. Completează spațiile libere și vei avea propria „oglină” socială.

Pentru părinți sunt un copil...	Pentru profesori sunt un elev...
Pentru prietenii de joacă sunt ...	Pentru cel mai bun prieten sunt...



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Lucrați în echipe. Fiecare elev va avea o fișă de lucru pe care o va semna. Transmiteți fișele de la un coleg la altul, pentru a fi completate de membrii echipei. Vor fi notate doar aspectele pozitive.

NUMELE ELEVULUI.....

ÎMI PLACE LA TINE:

- aspectul exterior (eul fizic):
- emoțiile și sentimentele tale (eul emoțional):
- prietenii și relații cu ceilalți (eul social):
- valorile tale (eul spiritual):
- rezultatele școlare (eul școlar):



PORTOFOLIU

Atașați fișa *Eu în trei dimensiuni* la portofoliul de învățare. Puteți adăuga, într-un spațiu separat, cum v-ați simțit realizând această aplicație.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

EU în trei dimensiuni

EU în prezent.....EU în viitor.....EUL ideal/perfect.....

Completați fișa de lucru, apoi întrebați colegii ce părere au despre ce ați scris despre voi. Reflectați!

Eu, învățarea și școala

Cine nu a auzit întrebarea: „Îți place sau nu la școală?”
Teme, proiecte, lecții peste lecții, materii care-ți plac mai mult sau mai puțin, teze, teste, evaluări.
Obişnuim să spunem „sunt bun la...” sau „nu prea mă descurc la...”.
Viața de școlar nu e întotdeauna ușoară, nu-i așa?



AUTOEXPLORARE

Care sunt materiile tale preferate? La ce înveți cu ușurință? Unde întâmpini dificultăți, la ce materii ai nevoie de ajutor?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Visul începe cu un profesor care crede în tine, *trage* de tine și te împinge la un nivel superior, *înțepându-te* cu un băț ascuțit numit Adevăr”.

Dan Rather, jurnalist

„Educația este cea mai puternică armă pe care o poți folosi pentru a schimba lumea”.

Nelson Mandela,
primul președinte al Africii de Sud



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Catalogul magic.

Imaginați-vă un catalog cu materiile pe placul vostru, cele la care învățați cel mai bine. Notați-le pe o fișă de lucru. Colaborați acum cu colegul de bancă și găsiți împreună cinci materii preferate pentru un catalog magic comun! Lucrați apoi în grupe de cinci-șase elevi. Care sunt cele cinci materii din catalogul magic al echipei? Argumentați.



MĂ JOC ISTET!

Dacă tabla ar vorbi...

... oare ce ar avea de spus despre fiecare elev în parte? Ar spune:
„Răzvan nu prea trece pe la mine la ora de matematică, în schimb Iulia scrie calcule și ecuații, de sus și până jos!”
Ce crezi că ar „spune” tabla clasei despre tine?



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Sinele școlar reprezintă ce crezi tu despre competențele și performanțele tale școlare.

Clasa a V-a C va susține mâine testul la matematică. Alina are încredere în ea. Matematica este una dintre materiile sale preferate și știe că se va descurca. Știe, de asemenea, că domnul profesor o apreciază foarte mult.

Sinele școlar este parte a sinelui global, studiat în lecția anterioară, și se formează încă de la începutul vieții de elev, pe baza tuturor experiențelor școlare pe care copilul le parcurge.

Sinele școlar cuprinde ce crede copilul despre:

- comportamentul său la școală;
- cât de bine știe să își organizeze învățarea;
- ce cred profesorii despre el;
- cât de mult îi place să se afirme la lecții;
- rezultatele sale școlare.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Completează fișa de lucru *Eu – școlarul!*

Materia mea preferată este.....
 La școală, cel mai ușor îmi este să.....
 La școală, aș dori să-mi îmbunătățesc.....
 Dacă ar fi să o compar cu ceva, școala este pentru mine ca.....



DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Împărțiți în echipe, desenați *Portretul elevului ideal*. Folosiți foi mari, carioci, culori. Adăugați elemente care să ilustreze ce simte, ce gândește și cum se comportă elevul ideal la școală, la orele de curs, în pauze, cu profesorii, cu ceilalți colegi. Realizați o expoziție pe holul școlii!



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Și eu sunt mândru de mine!

Realizați o compunere de zece rânduri în care să prezentați cine sunteți voi la școală, ce vă place, ce vă motivează să învățați, care sunt calitățile voastre și ce apreciați mai mult la voi, ca elevi.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

„La un creion nu e important lemnul sau forma lui exterioară, ci mina de grafit din interior. Tot așa, și tu, învață, îngrijește-te de ce se întâmplă în mintea ta!

Uneori, pentru un creion trebuie să folosim ascuțitoarea. Înseamnă un pic de suferință pentru el dar, la sfârșit, va fi mult mai ascuțit și mai ager! Și va scrie mult mai bine!”

(adaptare după *Povestea creionului*, de Paulo Coelho)



PORTOFOLIU

Completează *Chestionarul Sinelui școlar* de la capitolul *Fișe pentru portofoliu* și reflectează asupra rezultatelor obținute.

Adaugă fișa la portofoliul de învățare.



Provocările pubertății



Dragoș este foarte dezamăgit. Parcă totul îi merge pe dos.

Mă simt ciudat: sunt neliniștit, nu am chef de nimic! Ieri am probat tricoul preferat. Nu mi se potrivea! Nu se poate, nu l-am îmbrăcat decât o dată! Și mai sunt și coșurile astea de pe față! E așa de complicat la vârsta asta!



AUTOEXPLORARE

A crește înseamnă **a te schimba** și **a te dezvolta**. Tot ceea ce face parte din acest proces este absolut normal. De când ne naștem ne transformăm continuu, doar că acum, la vârsta pubertății, schimbările sunt... altfel.

Ce transformări au avut loc, de curând, în înfățișarea ta?

Ce fel de stări sau sentimente trăiești acum?

Cum s-a schimbat comportamentul tău la școală sau acasă?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

Stările emoționale pe care le trăiești la vârsta asta nu trebuie ignorate. Ele trebuie înțelese. Vorbește cu cineva apropiat despre ce simți: cu un membru al familiei, cu un profesor sau cu cel mai bun prieten al tău.

„Fii bine-crescut cu toată lumea, dar intim cu câțiva! Și testează-i bine înainte să le oferi încrederea ta!”

George Washington, primul președinte al SUA



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Lucrați în echipe și completați rebusul dat. Pornind de la literele cuvântului PUBERTATE, găsiți împreună cât mai multe cuvinte asociate acestei vârste, atât pe verticală, cât și pe orizontală. Puteți adăuga sau șterge casete, după cum doriți. Timp de lucru – 10 minute.

P	U	B	E	R	T	A	T	E	
			M						
			O						
			Ț						
			I						
			E						



MĂ JOC ISTET!

Doar un cuvânt

Definiți într-un cuvânt fiecare dintre relațiile de mai jos:

- Eu și familia mea
 - Eu și prietenii
 - Eu și școala
 - Eu și timpul liber
 - Eu și învățătura
 - Eu și rețelele de socializare
 - Eu și colegul de bancă
- Exemplu: *Eu și vacanța – bucurie*





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI



Pubertatea sau **preadolescența** este o etapă firească din viața unui om. Pubertatea are propriul ei orar. Nu apare la o vârstă fixă, nu are un început clar sau un final concret. Și, mai ales, nu se instalează la fiecare copil în același moment. În general, la fete se manifestă între 10 și 12 ani, iar la băieți mai târziu, în medie între 11 și 13 ani.

Ce se întâmplă în corpul meu?

La unii copii ritmul de creștere este mai alert, iar la alții, mai lent. Există un ritm al schimbării pentru fiecare. La preadolescență schimbările de ordin fizic sunt următoarele:

- creșterea în înălțime este rapidă și pot să apară schimbări în greutate;
- corpul poate lua o formă specifică (mâinile și picioarele mai lungi), musculatura se dezvoltă;
- apare pilozitatea;
- fetelor li se dezvoltă sânii;
- apare schimbarea vocii la băieți;

Aceste schimbări sunt normale, deoarece sistemul hormonal al organismului devine mult mai activ.

De ce mă simt și mă comport așa?

Preadolescentul trăiește stări emoționale diverse: trece rapid de la bucurie la tristețe, se enervează ușor. Devine preocupat de identitatea sa, punându-și frecvent întrebarea *Cine sunt eu?*, caută noi modele de viață, are o mai mare nevoie de intimitate. În același timp, se conturează confuzia: de fapt, *sunt mare sau sunt mic?*



DESCOPĂR DESPRE MINE

Ia o coală albă și desenează conturul palmei tale. Scrie pe fiecare deget, urmând instrucțiunile de mai jos:

două lucruri care îți plac la tine la această vârstă	ceva ce te deranjează sau te îngrijorează la tine	ceva ce poți face acum și nu puteai înainte	o schimbare în relațiile cu cei din jur	ce dorești să dezvolți la tine în viitor
--	---	---	---	--



DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Realizați, pe echipe, scurte scenete sau jocuri de rol în care să ilustrați schimbările apărute în viața preadolescentului. Implicați personaje diverse (preadolescentul și părinții, preadolescentul la școală, preadolescentul și prietenii etc.). Discutați despre aspectele observate.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Darius și Daria sunt elevi în clasa a IV-a. Scrie-le o scrisoare în care să descrii ce schimbări ale pubertății ai observat la tine și pe care trebuie să le aștepte și ei, la rândul lor. În scrisoare trebuie să se regăsească și propoziția: *Atunci când ești preadolescent e bine să...* Citește scrisoarea în fața colegilor și, cu siguranță, veți avea de învățat unii de la alții.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Provocările acestei vârste pot fi:

- conflictele cu adulții;
- contestarea regulilor;
- curiozitatea care împinge preadolescentul spre comportamente riscante;
- sensibilitatea accentuată;
- timiditatea (stare emoțională care apare în relația cu cei din jur);
- activismul pe rețelele de socializare;
- bullying-ul;
- întrebările legate de propria sexualitate.



PORTOFOLIU

Folosește culorile care te inspiră și fă-ți portretul „Eu, la pubertate”. Surprinde în desenul tău schimbările (fizice, emoționale, de comportament) pe care le trăiești la această vârstă.



Vreau să fiu sănătos



Atunci când Daniel s-a îmbolnăvit de varicelă, a fost cu adevărat ciudat. Durerea de cap, febra, zile de zăcut în pat. Fără prieteni, fără activități preferate... Și, când credea că s-a făcut bine, au început să-i apară pe corp tot felul de pete mici și roșii care nu mai voiau să dispară.



AUTOEXPLORARE

Fă un exercițiu de memorie.

Amintește-ți un moment în care ți-a fost rău și ai fost nevoit să mergi la medic. Acum amintește-ți cea mai „tare” petrecere pe care ai avut-o de ziua ta. Compară cele două momente. Îți dai seama acum cât de importantă este sănătatea?

Când ești sănătos, fiecare zi din viața ta poate fi minunată!



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Să fii mereu tânăr nu înseamnă să ai douăzeci de ani. Înseamnă să fii optimist, să te simți bine, să ai un ideal pentru care să lupti și pe care să-l obții!

Ana Aslan, medic român, specialist în gerontologie

„O zi în care nu ai râs, este o zi pierdută!”

Charlie Chaplin, renumit comediant



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

În mitologia antică există o serie de simboluri:

- balanța, simbol al dreptății;
- bufnița, simbol al înțelepciunii;
- porumbelul cu ramura de măslin în cioc, simbol al păcii.

Realizați, pe echipe, simbolul sănătății în viziunea voastră. Prezentați desenul în fața clasei și argumentați-vă alegerea.



MĂ JOC ISTET!

Lucrați în echipe și creați un cântecel vesel care să conțină următoarele cuvinte: *bucurie, portocală, școală, baston*. Votați cântecelul cel mai amuzant.





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Sănătatea poate fi comparată cu o floare cu cinci petale. Fiecare petală are un nume: *sănătatea fizică, sănătatea emoțională, sănătatea mentală, sănătatea socială și sănătatea spirituală.*

Prevenirea îmbolnăvirilor înseamnă să adoptăm un stil de viață echilibrat: să ne hrănim sănătos; să nu consumăm substanțe care ne pot îmbolnăvi (tutun, alcool, droguri); să respectăm regulile de igienă; să facem sport; să mergem periodic la medic; să gândim pozitiv, să fim optimiști, să discutăm cu o persoană apropiată despre problemele noastre; să ne relaxăm și să dormim suficient.

Nu uitați! Respectarea **regulilor de igienă personală și în colectivitate** este o obligație a tuturor. Prin urmare:

- Spălați-vă corpul în fiecare zi!
- Îmbrăcați zilnic haine curate!
- Spălați-vă mâinile de fiecare dată când este nevoie!
- Spălați-vă pe dinți dimineața și seara!
- Păstrați curățenia acasă și în sala de clasă!
- Mențineți ordinea pe bancă, ștergeți tabla și aerisiți sala de clasă după fiecare oră de curs!



DESCOPĂR DESPRE MINE

„Sănătatea este o caracteristică a corpului, dar și a sufletului”.

Pornind de la această afirmație redactează două liste: una cu obiceiurile tale sănătoase, de care ești mândru, iar alta cu cele pe care le consideri nesănătoase și pe care îți dorești să le schimbi. Scrie cum vei face această schimbare.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Lucrând cu colegul de bancă, alegeți variantele potrivite din tabelul de mai jos și completați corect enunțul:

Sănătatea are legătură cu ...

a ști să comunic	a merge la dentist	a te bucura de o zi însorită
a avea mulți prieteni	a fi bogat	a zâmbi în fiecare zi
a fi iubit/ă	a-ți manifesta furia	a fi mulțumit de propriile realizări
a sta la soare	a merge în excursii	a-ți cumpăra tot ce-ți dorești
a avea o familie fericită	a te juca	a plânge

Argumentați alegerile făcute!



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Imaginează-ți că ești un medic foarte cunoscut. Ești chemat la o emisiune TV a cărei temă este *Cum ne îngrijim sănătatea?* Despre ce ai vorbi? Ce sfaturi ai da?



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

- Medicii stomatologi recomandă schimbarea periutei de dinți odată la trei luni, dar și după o răceală sau o gripă, deoarece microbiile pot rămâne în perii periutei.
 - Pe telecomanda televizorului și pe tastatura calculatorului se adună bacterii ce pot cauza infecții.
 - Mirosurile neplăcute ale corpului sunt cauzate de transpirație, combinată cu acțiunea bacteriilor din piele.



PORTOFOLIU

Viorel își petrece mult timp jucându-se pe calculator. Are o mulțime de prieteni pe rețelele de socializare. La școală, nu prea își găsește cuvintele când trebuie să vorbească cu cineva.

Scrie sfaturile tale pentru Viorel!



Mănânc inteligent, mă simt bine



Lui David i s-a făcut foame. Își scoate pachetul pregătit de mama – un măr și un sandviș – dar privirea îi fuge către vitrina magazinului din colțul școlii: pungile colorate străluceau în soarele amiezii. *De ce colegii mei au voie să cumpere și eu nu? De ce familiile au reguli diferite în privința hranei?*



AUTOEXPLORARE

Te-ai gândit vreodată cât este de important să mănânci sănătos? Știi care sunt alimentele pe care e bine să le consumi? Știi ce alimente ar fi bine să eviți?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Lasă hrana să îți fie medicament și medicamentul hrana”.

Hipocrate,
cel mai vestit medic al Greciei antice

„Trebuie să mâncăm ca să trăim,
nu să trăim ca să mâncăm”.

Molière,
scriitor francez

„Spune-mi ce mănânci, ca să-ți
spun cine ești.”

Jean Anthelme Brillat-Savarin,
scriitor și politician francez
de renume



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Imaginați-vă că restaurantul de lângă școală are nevoie de un meniu perfect la o petrecere pentru preadolescenți. Ce i-ați sfătui pe bucătari să pregătească? Lucrați în echipe, gândiți-vă la un aperitiv, un fel principal și un desert. Prezentați în fața clasei meniurile fiecărei echipe. Ce observați? Discutați despre ce înseamnă alimentația sănătoasă și despre cât de importantă este ea pentru preadolescenți.



MĂ JOC ISTET!

Eu, cel gustos!

Completați individual, pe bilete semnate, propozițiile de mai jos. Amestecați toate biletele, extrageți pe rând și ghiciți autorul.

Dacă aș fi un fel de mâncare aș fi..... pentru că sunt.....
Dacă aș fi o băutură aș fipentru că sunt.....
Dacă aș fi un desert aș fi.....pentru că sunt.....





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI



Alimentele sănătoase sunt cele care oferă un plus de energie organismului. Acestea sunt, de obicei, alimente provenite din natură și pot fi de origine vegetală sau animală. Din această categorie fac parte: fructele și legumele, produsele lactate, ouăle, diverse uleiuri și semințe, peștele și carnea, mierea etc.

Alimentele nesănătoase nu sunt benefice organismului, dar ne atrag prin gustul lor bun. Sunt produse cu un conținut mare de făină albă, zahăr alb și grăsimi. Încercați să evitați: băuturile răcoritoare din comerț, pâinea albă, biscuiții, pastele făinoase, produsele de patiserie, dulciurile de orice fel, pizza, chipsurile, snacks-urile etc.

Iată câteva sfaturi simple pentru o alimentație sănătoasă:

- consumați trei mese principale pe zi și două gustări sănătoase;
- luați un mic dejun consistent și o masă de seară cât mai frugală;
- mestecați alimentele încet;
- evitați alimentele preparate prin prăjire;
- consumați doi litri de apă pe zi.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Completează tabelul de mai jos și prezintă-l în fața clasei. Compară alimentele tale preferate cu cele din piramida alimentelor. Ce observi?

Alimente/ mâncăruri preferate	Alimente/ mâncăruri care nu îți plac



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Desenează propria piramidă a alimentelor!

Așază la baza piramidei alimentele pe care le consumi frecvent, la mijloc alimente consumate din când în când, iar în vârf – cele pe care le consumi rareori. Realizează împreună cu colegii o galerie a piramidelor, postând desenele voastre în spațiul clasei. Ce ai descoperit despre ceilalți colegi?



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Împreună cu colegii de clasă, ați hotărât să pregătiți pentru persoanele nevoiașe câteva coșuri cu alimente. La ce alimente v-ați gândit? Scrieți sau desenați alimentele din coșul cu daruri.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Nutriționiștii americani au alcătuit un top al celor mai nesănătoase alimente din lume. Iată care sunt acestea: preparatele tip fast-food, cartofii prăjiți, hot dog-ul, gogoșile, margarina, sucurile acidulate și prăjiturile.

Obişnuți-vă să citiți etichetele produselor pe care le cumpărați și încercați să evitați substanțele chimice, precum și aditivii alimentari adăugați în alimente (E-urile): coloranți, acidifianți, emulgatori, agenți de îngroșare etc.



PORTOFOLIU

Cere ajutorul membrilor familiei și redactați împreună rețeta unui fel de mâncare simplu și sănătos. Adaugă rețeta la portofoliul de învățare.

Stresul în viața mea



Elena se îndreaptă spre școală cu un nod în gât. La prima oră are testul la matematică, iar apoi urmează prezentarea proiectului la geografie. Palmele îi transpiră și simte că o cuprinde amețeala. Zilele trecute i-a povestit prietenei sale cât îi este de greu, uneori, la școală. Sorana a spus că și ea a trecut prin emoții puternice atunci când a primit un premiu, la sfârșitul anului școlar.



AUTOEXPLORARE

Ce culori, imagini sau cuvinte îți vin în minte atunci când auzi termenul de stres?

Te-ai simțit vreodată foarte stresat?

Ce ai simțit, ce ai gândit și cum ai reacționat în acele momente?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

O veche poveste indiană spune că fericirea înseamnă:

- să te trezești zâmbind în fiecare dimineață;
 - să descoperi partea bună și frumoasă în fiecare lucru din jurul tău;
 - să oferi ajutor fără să aștepti ceva în schimb;
- ... pentru că toate ființele pământului au dreptul să fie respectate și iubite.



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

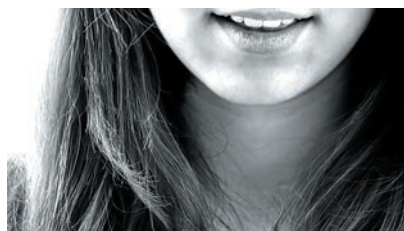
Desenați portretul elevului care se simte stresat. Exprimați prin desen, cum arată, cum se simte și cum se comportă acesta. Afișați portretul în spațiul clasei și prezentați-l colegilor. Ați fost vreodată în situația personajului din desen?



MĂ JOC ISTET!

Provocare la ...relaxare!

Imaginați-vă locul în care vă simțiți cel mai bine. Care este acesta? Gândiți-vă acum la cântecul vostru preferat. Îl puteți fredona? Povestiți colegilor ceva amuzant – o glumă, un banc, o secvență dintr-un film etc. Cum vă simțiți acum, după toate aceste „provocări”?





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Stresul este o stare de tensiune pe care o simțim atunci când trecem prin situații interpretate ca dificile sau amenințătoare.

Sursele de stres se află în mediul înconjurător (zgomotul, temperatura), în interiorul nostru (teama de eșec, neîncrederea în sine) sau în relațiile cu cei din jur (lipsa prietenilor, conflictele).

Stresul poate afecta **ritmul biologic de activitate și odihnă**. Acesta este diferit de la om la om și se referă la raportul somn-activitate pe parcursul a 24 de ore (când și cât dormim, când obosim, când suntem pregătiți să desfășurăm activitățile noastre zilnice, când avem randament maxim).

Strategiile de prevenire a stresului pot fi la îndemâna ta!

- organizează-ți activitățile pentru a nu fi luat pe nepregătite;
- respectă ritmul tău biologic – planifică activitatea de învățare atunci când dai randament maxim (de obicei dimineața);
- adoptă un stil de viață sănătos, dormi suficient (recomandat peste 9 ore/noapte, la pubertate);
- caută persoane cu care să vorbești despre cauza stresului (membri ai familiei, prieteni etc);
- dezvoltă hobby-uri, pasiuni;
- fă-ți un jurnal, scrie ce simți, scrie gândurile tale;
- folosește umorul, comunică pozitiv, asertiv.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Acesta este un exercițiu individual. Nu e necesar să fie prezentat colegilor. Desenează o inimă mare. Notează în interiorul ei situații, nume de persoane, gânduri care te stresează: acasă – în familie, afară – cu prietenii, la școală – cu colegii, în relația cu profesorii, privind învățătura.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Soluții anti-stres!

Lucrați în echipe de câte patru și completați tabelul.

La școală mă stresează	Ce pot face pentru a nu mai simți stresul
...	...

Tu ce ai descoperit despre colegii tăi?



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Redactați în echipe **Pliantul anti-stres**. Pliantul poate cuprinde: situații de stres din școală/clasa voastră, sfaturi sau sugestii pentru elevii stresați, rubrici tip **Știați că?**, desene, imagini, maxime celebre.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Efectele stresului pot fi:

- transpirații;
- palpitații ale inimii;
- stări de teamă;
- furie;
- nervozitate;
- lipsa concentrării;
- blocaje în gândire;
- modificări de comportament (ne izolăm sau, dimpotrivă, devenim agresivi).



PORTOFOLIU

Atunci când sunt stresat, cel mai mult mă ajută să...

Completează propoziția și realizează un desen reprezentativ. Aducă fișa la portofoliul de învățare.



RECAPITULARE

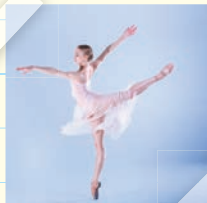


Ancorele învățării

Fiecare persoană este unică, trăsăturile caracteristice și resursele sale contribuind la afirmarea propriei personalități.



Oamenii pot realiza activități multiple: pentru care au abilități, pentru care au aptitudini sau care îi interesează sau îi pasionează.



Fiecare om apreciază anumite lucruri în viață și face alegeri bazându-se pe ceea ce crede că este important pentru el.



Sinele (Eul) este o sumă de trăsături fizice, emoționale, mentale, sociale și spirituale, care definesc o persoană.



AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT



Stresul este o stare de tensiune pe care organismul nostru o resimte, provocată de situații apreciate ca fiind dificile sau amenințătoare. Stresul poate fi prevenit.



Ceea ce crede un copil despre el, ca elev, reprezintă sinele său școlar.



Alimentația sănătoasă presupune consumul unor alimente ce oferă energie organismului și evitarea alimentelor dăunătoare, nocive.



Fiecare persoană trebuie să învețe cum să-și păstreze o bună stare de sănătate și să prevină îmbolnăvirile.



Din viață - în literatură, muzică și filme

- Cartea *Micul prinț* (Antoine de Saint-Exupery) dezvăluie miracolul transformării umane, trecerea de la copilărie la maturitate odată cu găsirea înțeleșurilor existenței. Micul prinț descoperă viața și natura umană, formulând interpretări inocente.
- Filmul de animație *Cum să-ți dreszi dragonul* prezintă povestea lui Sughiț, fiul unui mare conducător viking. Considerat fricos, Sughiț își învinge temerile și se împrietenește cu cel mai de temut dragon, dovedind ingeniozitate, curaj, stăpânire de sine și devotament.
- Cele patru concerte *Anotimpurile* (Antonio Vivaldi) reprezintă o paralelă între anotimpuri și vârste: primăvara – prospețimea copilăriei, vara – perioada căutărilor tinereții, toamna – maturitatea și trăirea realizărilor, iarna – perioada de retrospectivă a vieții.

La vârsta pubertății, fiecare copil trece prin modificări fizice, psihice și comportamentale, care îl pregătesc pentru adolescență și pentru viața de adult.



EVALUARE

- 1 Stabilește valoarea de adevăr a afirmației de mai jos!
Argumentează!

Autocunoașterea este importantă la vârsta preadolescenței.

DA / NU / NU ȘTIU


- 2 Cum ești tu? Descrie-te în trei cuvinte, trei culori, trei personaje, trei fenomene ale naturii.

Cuvinte

•

•

•



- 3 Desenează „propriul tău drapel”! Adaugă simboluri ale valorilor pe care le prețuiești!

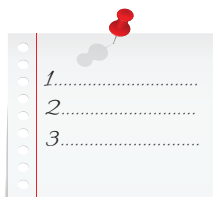


- 4 Scrie trei lucruri pe care le admiri la tine, ca elev!

1.....

2.....

3.....



- 5 Alege comportamentele care te ajută să reduci stresul și să obții starea de bine:



- Voi mânca mai multe dulciuri.
- Voi face sport.
- Voi asculta muzică relaxantă.
- Voi învăța mai puțin.
- Voi dormi mai mult.
- Voi spune cuiva ce mă frământă.

Cum am răspuns?

Am răspuns corect și am argumentat.



Am răspuns corect, nu am argumentat.



Nu am știut ce să răspund / am răspuns greșit.



Cum am răspuns?

Am răspuns complet.



Am răspuns parțial.



Nu am știut ce să răspund.



Cum am răspuns?

Am adăugat simboluri care mă reprezintă.



Am adăugat simboluri care nu mă reprezintă în totalitate.



Nu am adăugat simboluri.



Cum am răspuns?

Am răspuns complet.



Am răspuns parțial.



Nu am știut ce să răspund.



Cum am răspuns?

Am ales 3-4 variante corecte.



Am ales 1-2 variante corecte.



Nu am știut ce să răspund.



Rezultatul evaluării

Dacă ai obținut predominant

Dacă ai obținut predominant

Dacă ai obținut predominant



Bravo! Te descurci minunat!

Ești pe drumul cel bun, continuă!

Fii perseverent, mergi mai departe pe drumul cunoașterii!

FIȘĂ SINTETICĂ de autoevaluare/reflecție



Eu sunt:

Cel mai mult îmi place la mine:

Cred că semăn cu pentru că.....

Am resurse interne precum și resurse externe precum

Mă pricep să

Îmi place să mă implic în activități precum

Pentru mine contează în viață

Eu, la școală sunt

Descopăr despre mine că

Am sesizat că mă ajută foarte mult să

Schimbările legate de propria mea persoană, în ultimul timp

Cred că este bine pentru sănătatea mea să

Cea mai mare dorință a mea este să

Simbolul care mă caracterizează este:



Formular de feedback

- Care dintre subiectele tratate în acest domeniu tematic ți-au plăcut cel mai mult? Argumentează!
- Notează ce ai aflat nou despre tine și te-a surprins plăcut.
- Notează o idee care te-a pus pe gânduri.
- Scrie ce ai descoperit nou despre colegii tăi.
- Evaluează pe o scară de la 1 (puțin) la 10 (foarte mult) în ce măsură te-au ajutat lecțiile din acest domeniu tematic să clarifici informații despre tine și lumea din jur.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Domeniul tematic 2

Dezvoltare socio-emoțională

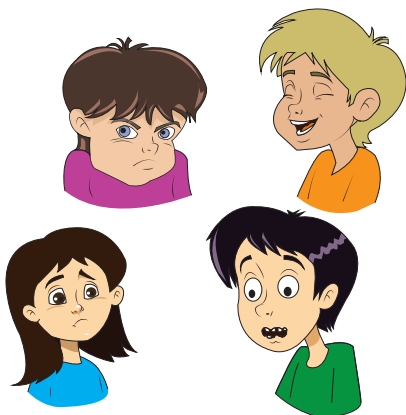
Călătoria continuă!

Al doilea domeniu tematic al manualului vă propune:

- să explorați diversitatea emoțiilor umane;
- să apreciați rolul emoțiilor în viața cotidiană;
- să descoperiți influența emoțiilor asupra procesului de învățare;
- să aflați ce este feedback-ul;
- să exersați feedback-ul pozitiv în relațiile cu ceilalți.



Universul emoțiilor



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

Unii zic că iubirea este oarbă,
dar eu cred
că iubirea este frumoasă.

Orice și oricine
poate simți iubirea.

Iubirea înseamnă să îți pese și să
arăți înțelegere.

Iubirea înseamnă să fii alături de
cineva care are nevoie de tine.

Iubirea înseamnă să dovedești
prietenie.

Poți să-ți iubești animăluțele de
casă, păpușa, scaunul preferat,
prietenii sau familia.

Iubirea poate însemna orice vrei
tu să însemne.

Iubirea este pe alese.

(Stephanie Lee, 11 ani – din volu-
mul *Supă de pui pentru suflet de copil*.
101 povestiri despre curaj, speranță și râs,

J. Canfield, M. V. Hansen,
P. Hansen, I. Dunlap)



Violeta are 11 ani. Ieri și-a făcut ordine în lucrurile personale. Într-un sertar, a găsit câteva fotografii de la mica petrecere organizată cu colegii, la sfârșitul clasei a IV-a. Ce frumos dansa Sonia! Sașa avea mustăți din frișcă... Ah! Colegul meu de bancă s-a împiedicat și a căzut! Ne-am îngrijorat cu toții... După câteva minunte avea ditamai cucuiul! A plâns. Noroc cu cel mai bun prieten, Vasi: l-a consolată și i-a adus o compresă rece.

Violeta zâmbește. Își amintește cu plăcere de acea zi minunată! Ce bine ar fi dacă am putea face în fiecare lună câte o petrecere...



AUTOEXPLORARE

Care au fost emoțiile trăite în prima zi de școală din clasa a cincea?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Imaginează-ți că tu și colegul de bancă veți pleca într-o lungă călătorie, pe o insulă îndepărtată. Vă faceți bagajele și luați cu voi o cutie magică: ea conține emoțiile care doriți să vă însoțească pe parcursul călătoriei și în timpul șederii acolo. Care sunt aceste emoții? Ce emoții nu ați dori să luați în călătorie? De ce?



MĂ JOC ISTEȚ!

Jocă Parola emoțiilor! Pe rând, elevii vor exprima, prin gesturi și prin expresia feței, o anumită emoție din lista de mai jos. Notați fiecare emoție pe câte un bilet. Trageți la sorți cine va exprima emoția extrasă. Ceilalți elevi vor ghici despre ce emoție este vorba.

EMOȚII DE BAZĂ

- Bucuria
- Tristețea
- Frica
- Furia

ALTE EMOȚII

- Teama
- Nedumerirea
- Mânia
- Îngrijorarea
- Plictiseala
- Mulțumirea
- Vinovăția
- Fericirea
- Durerea
- Invidia
- Dezgustul
- Respingerea
- Speranța
- Dezamăgirea
- Mândria
- Satisfacția



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Emoțiile sunt trăirile noastre interioare. Uneori le simțim și le recunoaștem în noi. Alteori, ele pot fi observate la ceilalți după reacțiile lor:

- atunci când suntem fericiți, zâmbim și avem o privire luminoasă;
- atunci când ne este frică, putem avea impulsul de a ne îndepărta sau de a fugi de ceea ce ne produce frica;
- atunci când simțim furie, inima ne bate mai tare, iar vocea devine mai ridicată.

Specialiștii care au studiat emoțiile umane au descoperit un aspect foarte important: emoțiile pot influența starea de sănătate a oamenilor și acțiunile pe care le fac. De exemplu, atunci când ești bucuros, te simți bine și poți învăța mult mai liniștit.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Realizează un jurnal în care să notezi emoțiile trăite pe parcursul unei săptămâni. Poți folosi modelul de mai jos:

ZIUA	EMOȚIA	PĂREREA MEA DESPRE CAUZA EMOȚIEI
luni	mândrie	Am marcat două goluri la meci.
luni	teamă	Un coleg mai mare m-a privit amenințător.
marți

Ai libertatea de a completa în fiecare zi mai multe emoții.

Pentru a-ți dezvolta capacitatea de a fi un bun observator al propriilor emoții, ar fi necesar:

- să notezi cel puțin o emoție, în fiecare zi;
- să repeți exercițiul în momente diferite (în perioada tezelor, în vacanță, la sfârșitul anului școlar);
- să identifici și alte emoții în afara celor precizate în lecție.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

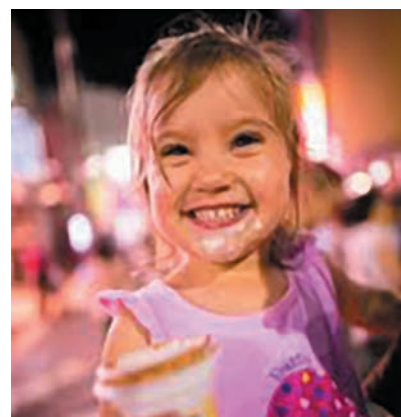


Scrii un scenariu de film. Unul dintre personaje este un extraterestru trist. El dorește să afle cum arată un om fericit pe Pământ. Cum l-ai descrie?



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

- Emoțiile țin de o parte a creierului, nu de inimă.
- Există Ziua Internațională a Fericirii, care se sărbătorește pe 20 martie.
- Un bebeluș își poate arăta supărarea la patru luni, iar la șase luni – frica.
- Practicarea unui sport, în mod regulat, poate înlătura stările de teamă sau de frică și îi face pe oameni mai încrezători în propriile forțe.
- Oamenii care îi ajută pe ceilalți simt mulțumirea mai des decât cei care n-o fac.
- Iubirea nu este o emoție, ci un sentiment.



PORTOFOLIU

Alege activitatea preferată a zilei de azi. Notează impresiile tale.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Care dintre emoțiile prezentate în lecție contribuie la o stare bună de sănătate?

Creează o „rețetă emoțională” pentru a vindeca orice pacient.

Emoțiile și viața cotidiană



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Într-o zi călduroasă am pregătit niște pahare cu înghețată și le-am spus celor patru copii ai mei că le pot cumpăra cu câte un sărut. De îndată, copiii s-au așezat la coadă pentru a face târgul. Cei trei mai mici m-au îmbrățișat în grabă, au înhățat paharul și au fugit iar afară. Când a venit însă și rândul fiului meu mai mare, de acum adolescent, din partea lui am primit două sărutări. Mi-a spus zâmbind: «Păstrează restul!»”.

Bruno Fererro, preot și scriitor



Trăim emoții în fiecare zi. Dacă e frumos afară, ne trezim dimineața cu mai multă poftă de viață. Această stare de bine se poate transforma în bucurie dacă, pe timpul zilei, primim o îmbrățișare și, poate, o laudă. Suntem fericiți când primim un compliment. Cu toate acestea, o veste neplăcută ne poate face să încheiem ziua supărați.

Emoțiile ne ajută! Dacă omul n-ar avea capacitatea de a simți, de a recunoaște și de a înțelege emoțiile, viața lui alături de ceilalți ar fi foarte complicată.



AUTOEXPLORARE

Îți propunem un mic experiment emoțional: timp de 30 de secunde, imaginează-ți că trăiești fiecare dintre aceste emoții: tristețe, îngrijorare, nervozitate, bucurie. La ce situații te-ai gândit pentru a provoca, pe rând, apariția fiecărei emoții?



COMUNIC CU CEILALȚI, COLABOREZ

Grupați-vă în echipe de câte patru. Fiecare echipă va folosi patru emoții diferite (utilizați lista de emoții de bază și emoții diverse din lecția anterioară, dar și alte emoții pe care le cunoașteți). Pentru fiecare emoție, notați o situație care ar putea să o declanșeze. De exemplu: un om ar putea să exprime *nervozitate* (emoția) atunci *când se ceartă cu o persoană apropiată* (situația); sau ar putea să-și manifeste *nedumerirea* (emoția) deoarece *nu a înțeles o discuție purtată într-o limbă străină* (situația).



MĂ JOC ISTET!

Lucați în perechi. Folosiți aceeași foaie de hârtie și creionul. Desenați în același timp, ținând împreună același creion. Nu vorbiți! Schimbați rолurile după un minut. Observați dacă:

- ați lăsat colegul să deseneze;
- v-ați împotrivit modului în care colegul dorea să deseneze.

Ce emoții ați simțit pe parcursul jocului?

Cum explicați apariția acestor emoții?





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Simion e dezamăgit pentru că echipa lui favorită nu a marcat niciun gol. Sabina e dezamăgită pentru că nu a găsit modelul de rochie pe care și-l dorește.

Emoția poate fi aceeași. O trăiesc persoane diferite, care se află în situații diferite.

Elevii așteaptă afișarea rezultatelor la concursul de matematică „Pitagora, prietenul meu”. Simion, care crede că va obține un punctaj bun, e plin de speranță. Sabina, care știe că scrisul ei nu e întotdeauna citeț, e puțin îngrijorată.

În aceeași situație, persoane diferite trăiesc emoții diferite.

„Simion și Sabina sunt atât de diferiți!” își spune domnul Radu, profesorul de matematică.

„S-au bucurat amândoi de rezultate: Simion zâmbea discret, iar Sabina a sărit în sus de bucurie, după care a bufnit-o plânsul.”

Emoția este expimată diferit, de persoane diferite, dar aflate în aceeași situație.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Știi ce este inteligența emoțională?

Inteligența emoțională se manifestă atunci când poți:

- să identifici corect emoțiile trăite de tine sau de ceilalți, în diferite împrejurări;
- să înțelegi care sunt cauzele emoțiilor pe care le simți tu sau ceilalți și consecințele lor;
- să îți controlezi emoțiile negative într-un mod sănătos;
- să înveți cât de important este să fii optimist;
- să îți dezvoltî simțul umorului.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Multe întâmplări din viața ta s-au petrecut la școală. Notează diferite situații cu care te-ai confruntat și emoțiile trăite în acele momente.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Recitește secțiunea din lecție care se referă la inteligența emoțională. Descrie o persoană cunoscută care manifestă acest tip de inteligență.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT



- Află de la colegii tăi în ce situații simți bucurie.
- Întreabă-i pe colegi ce emoții trăiesc ei înainte de un test.



PORTOFOLIUL

Cum arată, în viziunea ta, *Țara Emoțiilor de Duminică*? Dese-neaz-o! Adaugă diferite culori, forme de relief, precum și propriile resurse pozitive, identificate în primele lecții. Pornind de la emoțiile pe care le cunoști, denumește fiecare loc aflat pe harta ta.

Procesul de învățare și emoțiile



Atunci când ești copil, nicio altă activitate nu provoacă emoții atât de diferite, ca învățarea. Atunci când învățăm ceva nou, ne simțim cuprinși de entuziasm, curiozitate, bucurie și totul pare frumos și ușor. Uneori însă, ne este teamă să nu greșim. Alteori, simțim nemulțumire și tristețe, mai ales când nu înțelegem suficient. Atunci învățarea ni se pare dificilă.

Emoțiile ne pot ajuta sau pot sta în calea învățării. Oare ce e de făcut?



AUTOEXPLORARE

Care au fost emoțiile trăite atunci când ai știut să îți faci singur o temă dificilă? Dar atunci când nu ai știut?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Nu anticipa doar probleme și nu îți face griji tot timpul cu privire la ce se poate întâmpla. Rămâi în lumina soarelui.”

Benjamin Franklin, inventator și om politic

„Îmi place de tine așa cum ești.”
Carl Rogers, psiholog



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Formați grupuri de 4-6 colegi. Fiecare elev va completa enunțurile:

Când învăț, eu cred...

Când învăț, eu simt...

Când învăț, eu sper...

La nivelul grupului, discutați despre asemănările și deosebirile dintre voi.



MĂ JOC ISTET!

Grupați-vă câte doi și jucați „Oglinda”. În fiecare pereche stabiliți cine începe jocul. La semnalul sonor dat de profesor, primul din pereche joacă rolul oglinzii pentru celălalt (care execută diferite mișcări: la început simple și lente, apoi, treptat, mai complicate și mai rapide). Partenerul „mimează” mișcărilor. Schimbați rolurile la fiecare 2-3 minute. Ce ați aflat despre voi cu ajutorul acestui joc?





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Atunci când învățăm, trăim emoții care ne influențează atenția și memoria:

- simțim curiozitate, când ceea ce citim sau învățăm devine interesant;
- simțim bucurie, când reușim să învățăm ce ne-am propus;
- simțim dezamăgire, când nu înțelegem ce învățăm;
- simțim mândrie, când obținem o performanță (o notă bună, un premiu etc.);
- simțim teamă, când avem îndoieli cu privire la rezultatele pe care urmează să le obținem;
- simțim rușine, când rezultatul e nesatisfăcător.

Emoțiile care ne ajută în procesul de învățare sunt „motorul” acțiunilor noastre viitoare.

Ele ne stimulează sau, dimpotrivă, ne împiedică să realizăm progrese pe drumul cunoașterii.

Învățarea depășește granițele școlii! Ea are loc oriunde putem descoperi ceva nou.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Nu numai emoțiile ajută sau împiedică procesul de învățare. Te poate ajuta să înveți mai bine și:

- să ai încredere în tine, în ceea ce știi și ce poți să faci;
- să afli ce îți place: atunci când ai o pasiune pentru o anumită materie, înveți mult mai ușor și cu plăcere;
- să ceri ajutor de la cei din jur; să oferi la rândul tău ajutor;
- să fii disciplinat, organizat, perseverent.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Scrie o listă cu unele dintre activitățile pe care le desfășori. Lista poate cuprinde atât activități școlare, cât și alte activități (sport, pictură, muzică, mersul cu rolele sau orice activitate din care ai ceva de învățat). Desenează, în dreptul fiecărei activități, emoția pe care ți-o provoacă.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI



Ajută-ți colegii și creaiți împreună o „galerie a învățării” din lista cu desene, anterior realizată. Analizează produsele lor: oricând poți descoperi noi posibilități de învățare!



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

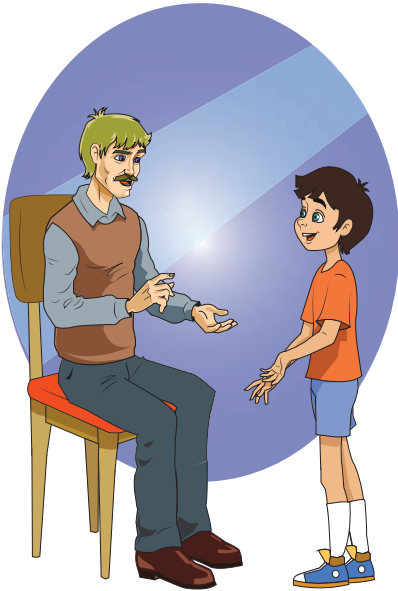
În cadrul unui cerc de discuții (cu maxim 10 elevi), povestești întâmplări de la școală care v-au adus un sentiment de mândrie sau, dimpotrivă, nemulțumire, frustrare.



PORTOFOLIU

Adaugă în portofoliu propria listă cu desene (activități de învățare și emoțiile asociate lor).

Ce este feedback-ul?



Dragoș i-a întrebat pe profesorul de limba română și pe colegul de bancă ce părere au despre compunerea scrisă de el. Profesorul i-a răspuns:

- E originală și, de asemenea, am observat că ai respectat indicațiile primite. Însă e nevoie să fii atent la cuvintele folosite. În anumite propoziții, ai utilizat cuvinte precum *boss* și *bro*, care nu fac parte din limba literară.

Colegul de bancă i-a spus concis:

- Îmi place.

Dragoș reflectează la cele două mesaje. Unul dintre ele cu siguranță îi este de folos!



AUTOEXPLORARE

Într-o școală americană, un profesor a scris pe pereții clasei următoarele cuvinte: „În această clasă sunt permise greșelile”. Ce crezi că au gândit și au simțit elevii din clasa respectivă? Tu ai primit vreodată un răspuns care te-a ajutat să ai mai multă încredere în tine?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Uneori, o greșeală poate fi tot ce e necesar pentru o realizare valoroasă.”

Henry Ford, fondator al industriei americane de automobile

„Să nu te jenezi niciodată să recunoști că ai greșit. Asta înseamnă că ai evoluat și că azi ești mai înțelept decât ieri”

Jonathan Swift, scriitor englez



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Lucrează împreună cu colegul de bancă. Reflectați asupra modului în care învățați. Notați trei avantaje ale încurajărilor și trei dezavantaje ale criticilor pe care le-ați primit de la cei din jur (colegi, profesori, părinți).



MĂ JOC ISTET!

Toți elevii se grupează câte doi, spate în spate, pentru „Dansul perechilor”. Perechile astfel formate dansează pe ritmul muzicii (propuneți ritmuri cât mai variate, din melodiile preferate). Când se oprește cântecul, perechile își caută noi parteneri. Perechile nu trebuie să se repete. Cum procedați?





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Ce este feedback-ul?

Feedback-ul înseamnă a oferi celorlalți un răspuns prin care ne exprimăm opinia cu privire la acțiunile lor. Feedback-ul poate fi oferit în multe situații, la școală sau acasă. De exemplu, uneori, când învățăm, sunt situații în care avem nevoie să aflăm dacă suntem „pe drumul cel bun” și ce anume trebuie să îmbunătățim. Feedback-ul poate fi oferit și în alte contexte: unui actor — după interpretarea unui rol, unui sportiv — la sfârșitul unui concurs, unui manager — la sfârșitul unei ședințe cu angajații etc.

De ce se folosește feedback-ul?

Feedback-ul poate dezvolta sau poate schimba un comportament. Persoana care dă un feedback îl ajută pe cel care îl primește să obțină rezultate mai bune în ceea ce face.

Ce este feedback-ul pozitiv?

Feedback-ul pozitiv este acel feedback oferit unei persoane cu scopul de a o motiva să persevereze în efectuarea cu succes a unei acțiuni. De exemplu, încurajarea de a continua să execute corect exercițiile la sol — pentru un gimnast. Oricine are nevoie de un feedback pozitiv, de a fi apreciat și încurajat!



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

- Termenul de feedback este întâlnit în toate domeniile, chiar și în biologie, electronică, cibernetică, psihologie, economie, sociologie.
- Feedback-ul este util persoanei care are nevoie de el, dar și persoanei care îl dă.
- Feedback-ul se oferă în cazul aspectelor asupra cărora se poate interveni pentru a le dezvolta (de exemplu, pentru modul de rezolvare al unui exercițiu la matematică, astfel încât persoana să-și dezvolte abilitățile de calcul).
- Persoana care primește un feedback trebuie să mulțumească.
- Nu trebuie să ne supărăm niciodată pe cineva care ne oferă un feedback, deoarece acesta e un ajutor din care avem ce învăța.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Ce emoții ai simțit atunci când ai primit un feedback pozitiv de la un profesor? Dar când ai fost criticat?



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Întreabă-ți colegii la ce discipline consideră ei că au nevoie mai des de un feedback.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT



Exersați moduri diferite de acordare a feedback-ului pentru colegii care au participat cu intervenții, la ora de *Consiliere și dezvoltare personală*. Puteți folosi următoarele criterii de acordare a feedback-ului:

- acțiunile care v-au plăcut în mod deosebit și de ce;
- îmbunătățirile pe care ar putea să le aducă modulului lor de participare la oră.



PORTOFOLIU

Ronald Reagan, unul dintre cei mai populari președinți ai SUA, a spus: „Nu putem să ajutăm pe oricine, dar oricine poate ajuta pe cineva.” Comentează în scris cuvintele sale.

Cum transmit celorlați ce simt și ce gândesc?



La ora de educație fizică, Cristian execută *Pasul ștrengarului*. Profesorul îi spune:

— Ți-ai coordonat bine mișcărilor, dar trebuie să ridici brațele mai sus.

Leonard, colegul lui Cristian, șoptește:

— Nu te pricepi deloc! Mai bine mergi la cercul de pictură!

Cristian își spune puțin supărat: „Oare de ce unora le este greu să dea un feedback pozitiv?”



AUTOEXPLORARE

Amintește-ți feedback-urile pozitive pe care le-ai primit în ultima perioadă.

Cine ți le-a oferit?

Ce ai învățat din ele?



COMUNIC CU CEILALȚI, COLABOREZ

Lucrează împreună cu alți doi colegi. Imaginați-vă că sunteți membri ai juriului, la un concurs de recitări. Cum îi anunțați pe câștigătorii concursului? Cum îi anunțați pe cei care nu au câștigat că prestația lor nu a fost corespunzătoare? Formulați cât mai multe moduri în care puteți da feedback-ul, în cele două cazuri. Identificați feedback-urile pozitive pentru cele două situații.



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Învață-mă să merg și voi alerga,
Învață-mă să privesc și voi vedea,
Învață-mă să aud și voi asculta,
Învață-mă să cânt și mă voi bucura.

Și trăirile pe care mi le împărtășești le voi păstra,
Ce am învățat, voi prețui
Și, învățând să zbor,
Mă voi înălța.”

Donna L. Clovis,
profesoară și jurnalistă americană



MĂ JOC ISTEȚ!

Provocarea!

Puteți juca jocul stând așezați în bănci. Un elev se va apropia de un altul și va face diferite acțiuni pentru a-l provoca să se miște sau să râdă. Nu este permisă atingerea colegului. Elevul care va ceda provocării, adică se va mișca sau va râde, va intra în joc și va provoca, la rândul său, alt coleg. Jocul se încheie când rămâne așezat pe scaun un singur elev. Descrieți cum v-ați simțit pe parcursul jocului.





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Cum formulăm un feedback pentru a transmite celorlalți ce simțim și ce gândim?

- Ne adresăm direct persoanei respective și îi comunicăm doar ce simțim și ce gândim noi („Maria, părerea mea cu privire la ... este că...“).
- Ne exprimăm opinia cu privire la acțiunile recente ale acelei persoane. Nu dăm feedback pentru acțiuni din trecut.
 - Exprimarea verbală este clară, precisă.
 - Nu se folosesc anumite cuvinte și expresii (niciodată, totdeauna, nu e bine, e rău, e urât etc.). De exemplu, este inutil să spunem unei persoane: „niciodată nu ai reușit să ...”, deoarece această afirmație nu este un feedback.
 - Folosim feedback-ul pentru a ne referi doar la **ceea ce face** persoana respectivă, nu la **ceea ce este** ea (de exemplu: Maria poate că nu excellează la alcătuirea unei compuneri, dar este o elevă foarte silitoare. Prin urmare, nu putem să dăm un feedback de tipul: „Maria, nu ai talent la compuneri!“).
 - E indicat ca feedback-ul să aducă și anumite propuneri de soluții (de exemplu: „Cred că ți-ar fi de folos să citești de mai multe ori textul, pentru a identifica în mod corect fragmentele“).



DESCOPĂR DESPRE MINE

Completează un jurnal al învățării utilizând ceea ce ai descoperit despre feedback. Folosește-te de următoarele întrebări:

- Ce ai învățat nou?
- Ce emoții ai trăit în timpul procesului de învățare?
- Ce idei ți s-au părut mai interesante?
- Ce dificultăți ai întâmpinat?
- Cum poți folosi în viitor ceea ce ai învățat?



DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Fii un observator discret al învățării în clasa ta. În săptămâna care urmează, notează de câte ori ai auzit un feedback pozitiv exprimat de către colegii tăi. Fii atent la cuvintele folosite. Reține câteva și exersează-le în viitor, pentru a formula feedback-uri.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Formulează trei feedback-uri pentru trei colegi pe care dorești să-i încurajezi. Dacă ai primit și tu feedback-uri de la colegi, reflectează asupra conținutului lor. Adaugă aceste feedback-uri în portofoliul tău de învățare.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Atunci când situația o cere, nu ezitați să cereți feedback-ul colegilor! Vă poate fi de folos deoarece:

- puteți primi idei importante și valoroase din partea lor;
- din când în când, un sprijin e binevenit ca să aflați dacă progresați în învățare;
- atunci când primiți feedback pozitiv e o bună ocazie să vă bucurați de încurajări; în cazul în care acestea nu vă sunt oferite, feedback-ul e util pentru a vă controla emoțiile (nemulțumirea, supărarea).



PORTOFOLIU

Realizează un afiș pentru o campanie de promovare a feedback-ului pozitiv, în școală. Folosește un motto potrivit mesajului transmis prin intermediul afișului.



RECAPITULARE



Ancorele învățării

Emoțiile sunt trăiri interioare care se manifestă și în comportamentul nostru. Există patru emoții de bază (bucuria, tristețea, frica, furia) și numeroase alte emoții.



Între emoții și situațiile sau evenimentele din viața noastră există o strânsă legătură:

- situații diferite – oameni diferiți – aceeași emoție
- aceeași situație – oameni diferiți – emoții diferite



Emoțiile influențează învățarea, deoarece influențează atenția și memoria. Astfel, putem folosi „puterea” emoțiilor pozitive pentru a învăța mai bine.



DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ



Atunci când oferim un feedback trebuie să ținem cont de câteva reguli importante:

- ne exprimăm clar, concis, la persoana I;
- ne referim doar la comportamentul persoanei respective;
- încercăm să oferim soluții pentru îmbunătățirea comportamentului.

Feedback-ul este răspunsul pe care îl oferim celor din jur, pentru a-i ajuta în acțiunile lor. Cel mai eficient este feedback-ul pozitiv, pentru că la baza lui se află aprecierea și încurajarea.

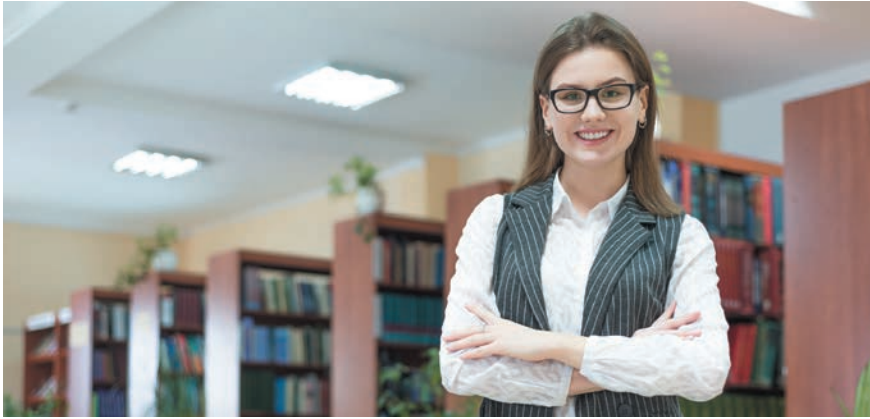


Din viață - în literatură, muzică și filme

- *Cartea cu Apolodor* (Gellu Naum) descrie peripețiile pinguinului Apolodor, plecat în căutarea fraților lui din Labrador. În călătoria sa, acesta descoperă lumea înconjurătoare și își face noi prieteni – cangurul Ilie și leul Amadeu.
- Piesa muzicală *Nocturnă opus 9 nr. 2* (Frederic Chopin) reflectă trăirile compozitorului, de la tristețe și nefericire, la bucurie și exuberanță.
- Filmul *Întors pe dos* este povestea lui Riley, o fetiță din Minnesota care se mută cu familia în San Francisco. Emoții precum furia, dezgustul, frica, tristețea și, mai ales, bucuria o ajută pe Riley să își facă noi prieteni.



EVALUARE



Citește textul de mai jos:

– Sakiz Sardunya!

Aoleu! Era prinsă! Inima i-a sărit din loc. S-a întors. Pe coridor se afla doamna Aysel, bibliotecara. Pe față avea un zâmbet larg. Doamna Aysel o iubea mult pe Sakiz Sardunya.

– Pleci? a întrebat-o doamna Aysel.

– Da, doamnă.

– Mă mir! Văd că azi nu iei nicio carte.

Sakiz Sardunya s-a înroșit.

– M-am hotărât să citesc romanul pe care îl am deja.

Doamna Aysel a dat din cap:

– Mi se întâmplă și mie. Atunci când îmi place foarte mult o poveste, vreau să o recitesc. Uneori, chiar mă întristez că se termină. Alteori, o citesc mai încet, să nu se termine.

– Și mie mi se întâmplă la fel, a spus Sakiz Sardunya.

– Întotdeauna recitesc cărțile care mi-au plăcut. Și știi ce? Rămân întotdeauna surprinsă. Pentru că, atunci când le recitesc, parcă nu mai sunt aceleași. Mi se par altfel.

Sakiz Sardunya a ascultat curioasă:

– De ce?

– Pentru că nu mai e la fel, m-am schimbat eu. În fiecare zi învățăm lucruri noi. Când citesc pentru întâia oară cartea, știu mai puține lucruri, iar la a doua citire, mai multe. Atunci când cititorul se schimbă, se schimbă și cartea pe care o citește el.

(Elif Shafak, *Fetița căreia nu-i plăcea numele său*)

1 Identifică și notează emoțiile personajelor.

Cum am răspuns?

Am identificat 3-4 emoții.

Am identificat 1-2 emoții.

Nu am știut ce să răspund.



2 Realizează un desen, pe baza textului de mai sus, care să reflecte emoțiile personajelor.

Cum am răspuns?

Am realizat un desen reprezentativ pentru emoțiile personajelor.

Am realizat un desen.

Nu am desenat.



3 Dacă feedback-ul ar fi o prăjitură, ce ar conține și care ar fi numele ei?

Cum am răspuns?

Am notat „ingredientele” feedback-ului și am dat un nume „prăjiturii”.


Am notat „ingredientele” feedback-ului sau am dat un nume „prăjiturii”.


Nu am răspuns.



Rezultatul evaluării

Dacă ai obținut predominant 

Dacă ai obținut predominant 

Dacă ai obținut predominant 

Bravo! Te descurci minunat!

Ești pe drumul cel bun, continuă!

Fii perseverent, mergi mai departe pe drumul cunoașterii!

FIȘĂ SINTETICĂ de autoevaluare/reflecție

Recunoștința reprezintă modul prin care noi le mulțumim celorlalți pentru ajutorul dat. Cei apropiați – familia, profesorii, prietenii, colegii – ne oferă nu doar hrană, îmbrăcăminte, siguranța unei locuințe (în cazul familiei), ci și afecțiune, înțelegere, ajutor, cuvinte frumoase. Și ei au primit și primesc la rândul lor, de aceea putem spune că recunoștința se „multiplică” la nesfârșit.

A fi recunoscător cuiva pentru ceva înseamnă să știi să îi arăți asta, prin vorbe și prin fapte. Atunci când ne manifestăm recunoștința, trăim emoții pozitive – mulțumire, împlinire, bucurie – care se transmit și celor din jur. Astfel, emoția recunoștinței îmbunătățește calitatea vieții.

Imaginează-ți că te afli într-un „tren” al recunoștinței. În fiecare gară te întâlnești cu oameni cărora le ești recunoscător. Adresează-le cuvinte prin care să exprimi emoțiile trăite. Notează „gândurile recunoștinței” tale pe câte un bilet și... păstrează-le până la momentul în care le vei putea dăruia celor dragi.



Formular de feedback

- Cea mai interesantă temă a acestui domeniu tematic a fost ...
- Mi-a plăcut cel mai mult să ...
- A fost plictisitor atunci când ...
- Aș dori să aflu mai multe despre ...
- Evaluează pe o scară de la 1 (puțin) la 10 (foarte mult) în ce măsură te-au ajutat lecțiile din acest domeniu tematic să înțelegi importanța emoțiilor și a feedback-ului!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

спасибо 谢谢
GRACIAS
THANK YOU
ありがとうございました MERC
DANKE धन्यवाद
شُكراً OBRIGAD

Domeniul tematic 3

Managementul învățării

**Cunoașterea umană nu ia sfârșit niciodată!
Mereu este câte ceva de învățat!**

Al treilea domeniu tematic al manualului vă încurajează:

- să reflectați la ceea ce reprezintă învățarea pentru voi;
- să aflați care sunt factorii determinanți în sprijinirea învățării, dar și factorii care o pot face să devină ineficientă;
- să explicați ce înseamnă a învăța să înveți.
- să descoperiți strategii și metode de învățare eficiente;
- să acordați atenție motivației pentru învățare;
- să prezentați cu bucurie progresele voastre în învățare.



Bucuria de a învăța



Pentru Sonia, cititul este o plăcere. Cărțile de povești au fost înlocuite, treptat, cu cărți de aventuri, dar și cu enciclopedii, dicționare sau cărți despre istorie, știință, artă. Cititul i-a fost și îi este de mare ajutor. De asemenea, Sonia folosește internetul cu ușurință – știe să caute orice informație atunci când are nevoie. Fetița a aflat astfel care este hrana recomandată pentru Fifi, papagalul ei, pentru ca penajul lui să fie strălucitor. Folosind rețeta unui blogger culinar, a reușit să prepare singură o prăjitură delicioasă. Sonia știe să găsească soluții chiar și pentru unele probleme mai delicate: a citit câteva sfaturi și a învățat cum să-i ignore pe colegii nepoliticoși, acum știe ce poezie vrea să recite de *Ziua Școlii* și a găsit cartea potrivită pe care s-o dăruiească Mariei, de ziua ei.



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„De regulă, omul este foarte puțin din ceea ce capătă prin naștere – omul este ceea ce face din el însuși”.

Alexander Graham Bell, om de știință și inventator



AUTOEXPLORARE

Ție îți place să înveți?

Care sunt materiile de care te simți atras?

Există informații pe care ai dori să le afli, în afara celor pe care le găsești în manualele școlare?

Care sunt acestea?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Ce înseamnă pentru tine verbul „a învăța”?

Notează trei cuvinte, expresii sau idei.

Află și opiniile colegului de bancă.



MĂ JOC ISTET!

Scrieți pe bilețele următoarele surse ale învățării: *mama, tata, animalul preferat, o emisiune TV, colegul de bancă, cel mai bun prieten, natura, un profesor exigent, ultima carte citită, vecinul meu, ultima călătorie, fratele meu/sora mea, dirigintele, ultima greșală.*

Extrageți rând pe rând, câte un bilețel. Citiți și răspundeți rapid, explicând ce anume ați învățat de la persoana sau din situația respectivă.





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Există anumiți factori care sprijină reușita în învățare. Aceștia sunt de două tipuri: interni (personali) și externi (ai contextului, mediului în care trăim).

În categoria factorilor interni intră:

- anumite aptitudini pentru învățare cu care ne naștem (de exemplu, inteligența);
- cum gândim, cum memorăm, cum înțelegem ceea ce învățăm, ce putere de concentrare a atenției avem;
- cunoștințele și abilitățile anterioare (de exemplu, învățăm înmulțirea numerelor pe baza faptului că știm deja adunarea);
- curiozitatea, dorința de a afla, stabilirea unui scop legat de învățare (de exemplu, Șerban își propune să afle mai multe despre sistemul solar și să învețe cum să realizeze o prezentare electronică);
- anumite calități personale: optimismul, entuziasmul, perseverența, capacitatea de a depune efort;
- modul în care este organizată învățarea: metodele de învățare folosite, pregătirea resurselor – cărți, instrumente de scris, dicționare, internet, estimarea timpului necesar învățării.

În categoria factorilor externi intră:

- cât de dificilă este învățarea, metodele de predare ale profesorilor, relațiile cu colegii de clasă (de colaborare, de competiție), sprijinul primit;
- accesibilitatea unor medii de învățare (biblioteci, cluburi, cercuri etc.);
- cât de mult este încurajată învățarea în familie.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Învățarea ne ajută să:

- dobândim cunoștințe noi (de exemplu, aflăm despre animalele sălbatice – unde trăiesc, cu ce se hrănesc, caracteristicile mediului de viață etc.);
- ne formăm și ne dezvoltăm abilități (de exemplu, mersul cu bicicleta);
- ne schimbăm comportamente (de exemplu, învățăm să oferim ajutor celorlalți).



DESCOPĂR DESPRE MINE

Există multe motive pentru care un elev își dorește să învețe: vrea să afle lucruri noi, îi place să primească recompense, se simte bine atunci când este pe placul profesorilor, vrea să ajungă o persoană importantă în viitor, dorește să vadă mulțumirea pe chipul părinților. Tu ai și alte motive? Notează, în ordinea importanței lor, trei motive pentru care înveți.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Află de la doi dintre colegii tăi motivele pentru care ei învață. Există asemănări sau deosebiri între tine și ei?



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Scrive o scrisoare învățătoarei tale în care să îi povestești despre o reușită legată de învățare. Menționează, în conținutul scrisorii, care sunt factorii interni (personali) care te-au ajutat să înveți.

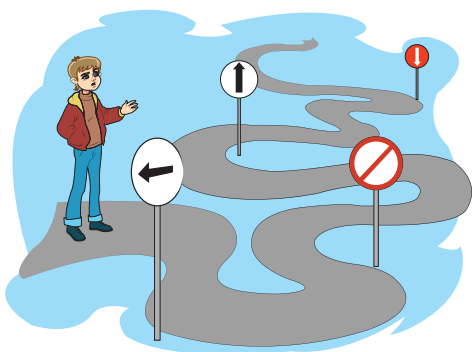


PORTOFOLIU

Adaugă în portofoliu scrisoarea pentru învățătoarea ta, redactată ca urmare a cerinței de la rubrica *Folosesc ce am învățat*.



Obstacole în calea învățării. Cum le depășim?



Toma stă de două ore la masa de scris. Privește în gol și oftează. „Nicio idee la orizont, ca de obicei!”, își spune el. Nu înțelege la ce-i folosește să scrie o compunere despre animalul de companie, în condițiile în care el nici măcar nu are unul. Aaa, dacă ar fi avut o temă legată de roboți – pasiunea lui – altfel ar fi stat lucrurile... Privește ecranul telefonului din cinci în cinci minute. Și, totuși, compunerea asta va trebui scrisă. Toma își imaginează cum foaia albă din fața lui se mărește... atât de mult, încât nu se mai poate face *nimic!*



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Oare de câte ori a renunțat un om să mai lupte când, cu un mic efort doar și un pic mai multă răbdare, ar fi ajuns la reușită?”

Elbert Hubbard, scriitor și filosof



AUTOEXPLORARE

Citiți cu atenție textul de mai sus.

Amintiți-vă un moment în care v-a fost greu să faceți o temă sau să învățați ceva.

Cum ați depășit momentul respectiv?

Ce ați făcut pentru asta?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Lucrați în echipe de trei colegi.

Gândiți-vă la cât mai multe motive pentru care merită să vii la școală. Notați-le.

Analizați rezultatele obținute de către fiecare echipă. Ce observați?

Selectați, la nivelul echipei, un motiv semnificativ. Realizați un poster sau un desen care să ilustreze acest motiv.



MĂ JOC ISTEȚ!

Elevii se așază în cerc. Unul dintre ei începe jocul și va arunca mingea altui coleg, spunând: „Nu există..., fără...”. De exemplu, „Nu există învățare, fără efort”, „Nu există școală, fără elevi”. Colegii vor continua în același mod.

La sfârșitul jocului, reflectează la:

- Ce ai descoperit despre tine?
- Cum reacționezi când trebuie să dai rapid un răspuns?
- Ce faci când nu știi să răspunzi?



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

În calea învățării există numeroase obstacole.

Factorii interni sau personali care împiedică sau blochează învățarea sunt:

- dificultățile de înțelegere a informației;
- rămânerea în urmă la învățătură, cauzată de lacunele acumulate sau de absențe;
- dezinteresul față de învățătură și față de școală;
- planificarea nepotrivită a timpului;
- lipsa unor scopuri legate de învățare, lipsa progresului școlar;
- a nu ști cum să înveți (necunoașterea unor metode potrivite în acest sens);
- neîncrederea în sine, teama de greșeli și de eșec;
- problemele de natură medicală (de exemplu, o boală care nu mai ajută organismul la efort);
- stresul resimțit, legat de cerințele școlii, de relațiile cu profesorii și colegii sau stresul cauzat de problemele familiale.



Factorii externi care împiedică sau blochează învățarea sunt:

- dificultățile în familie (de exemplu, cheltuielile necesare pentru a trimite un copil la școală depășesc uneori bugetul părinților);
- absența sprijinului în învățare (de exemplu, elevul nu a înțeles din clasă lecția la matematică și niciun membru al familiei nu știe să-l ajute);
- dificultăți la nivelul comunității (nu există școală în localitate sau școala se află la mare distanță de casă; lipsesc resursele utile – librărie, bibliotecă, acces la internet etc.).



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

- Copiii de la școlile din Irlanda nu primesc note, dar dau examene cu subiecte scrise, orale sau practice.
- În Canada, există sistemul de „buddy”: un elev de vârstă mai mică primește un „mentor” de vârstă mai mare, care îl ajută să se integreze mai ușor în cadrul școlii și să depășească anumite dificultăți.
- În unele școli din Germania, elevii sunt încurajați să citească. După ce au citit o carte din biblioteca școlii, răspund la câteva întrebări de pe un site și primesc puncte. Elevii care citesc mai mult și acumulează multe puncte, primesc premii.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Găsește minim trei soluții pentru a-l ajuta pe Toma, personajul de la începutul lecției, să depășească obstacolul în învățare.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Lucrați în grupe de câte 4-6 elevi. Analizați împreună soluțiile propuse anterior pentru a-l ajuta pe Toma, pornind de la următoarele criterii: *ușor de aplicat, posibil de aplicat (în anumite condiții), greu de aplicat*. Alegeți primele trei soluții recomandate pentru Toma.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Scrie o listă cu metodele care te ajută să depășești anumite obstacole în învățare (de exemplu, cauți sprijin la un coleg, citești suplimentar etc.).

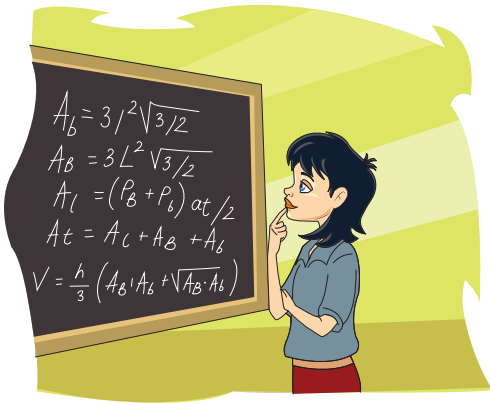


PORTOFOLIU

Folosind o situație prin care ai trecut la școală, descrie, în maxim zece propoziții, *de ce o greșeală poate fi o experiență din care ai ce să înveți*.



Metode istețe pentru succese mărețe



Fiecare elev își dorește să obțină rezultate pozitive la școală. Nu există formule secrete sau trucuri magice pentru asta. Procesul de învățare poate fi comparat cu un drum pe care fiecare dintre noi trebuie să-l parcurgem. Drumul poate fi ușor sau mai anevoios și poate dura mai mult sau mai puțin până ajungi la destinație. Întotdeauna e nevoie de o bună pregătire a traseului, de un echipament adecvat și de persoane care să te ajute la nevoie.



AUTOEXPLORARE

Citește metodele de învățare de mai jos.
Pe care dintre ele le folosești și tu? Ai propriile metode?

Cum înveți la ...

Matematică	Reiau exercițiile rezolvate în clasă. Învăț formulele de calcul.
Limba română	Citesc textul de mai multe ori. Învăț explicațiile cuvintelor necunoscute și alcătuiesc propoziții cu aceste cuvinte. Mă folosesc de dicționar.
O limbă străină	Citesc lecția și cuvintele noi cu voce tare. Caut în dicționar cuvintele și expresiile noi. Rog un prieten să mă întrebe cuvinte din lecția respectivă.
Geografie și Istorie	Învăț schema lecției din caiet. Citesc lecția din manual și observ informațiile suplimentare care nu sunt prezente în schema din caiet. Rețin aceste informații.



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Explică-i colegului de bancă metodele prin care înveți tu, asemănătoare sau diferite de cele enumerate mai sus. Află care sunt metodele lui de învățare.



MĂ JOC ISTEȚ!

Grupați-vă în echipe de câte șase. În fiecare echipă, un elev va fi sărbătoritul. Ceilalți cinci elevi vor fi invitații și vor mima, pe rând, cadoul pe care l-au pregătit pentru acesta. Dacă sărbătoritul nu ghicește despre ce cadou este vorba, schimbă rolul cu invitatul.



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Analfabeții secolului XXI nu vor fi cei care nu știu să scrie și să citească, ci aceia care nu pot învăța, dezvăța și reînvăța.”

Alvin Toffler, scriitor



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

A **învăța** să înveți este o competență care se dezvoltă dacă:

- folosim strategii de învățare (identificăm informațiile importante pe care trebuie să le reținem, facem legătura între informațiile cunoscute și cele noi, folosim metode eficiente de memorare);
- ascultăm cu atenție explicațiile profesorului și luăm notițe;
- înțelegem textele citite;
- exersăm abilitățile de scriere și de redactare a textelor, pe baza unor cerințe;
- în situațiile în care trebuie să prezentăm ceea ce am învățat (evaluări orale, teste, examene, concursuri) reușim să ne controlăm emoțiile negative (nesiguranța, teama, frica);
- ne organizăm învățarea (înțelegem cerințele, stabilim materialele de care avem nevoie și estimăm timpul necesar).



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Nu trebuie să ai o memorie excepțională pentru a reține anumite informații. E suficient să deprinzi câteva metode de memorare. Iată două metode care îți pot fi de folos:

1. Metoda ordonării alfabetice (ex.: învață județele țării ordonându-le alfabetic, după inițială; A – Alba, Arad, Argeș, B – Bacău, Bihor, Bistrița-Năsăud, Botoșani, Brașov, Brăila, Buzău).

2. Metoda localizării: plasează imaginar, în camera ta, ceea ce ai de memorat; alege locuri diferite, folosind obiectele din cameră și moduri variate de a le așeza. Așadar, îți poți imagina că județul Alba este agățat în cuier, Arad – poate fi întins pe pat, Argeș – așezat pe scaun etc.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Cum te pregătești acasă pentru activitatea școlară din ziua următoare?

Întocmește o fișă cu pașii necesari.

Notează inclusiv timpul alocat fiecărui pas.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Compară cu colegul de bancă pașii pregătirii zilnice pentru școală. Ce observi? Ce poți învăța de la el?



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Realizează un **plan de învățare** la o disciplină la care îți dorești să fii mai bun. Te poți ghida după următorul exemplu:

Plan de învățare la disciplina ...

Numele elevului:

Rezultatele așteptate:

Durata:

De ce am nevoie?	Ce voi face?	Cine mă ajută?
(resursele necesare – manual, caiet, dicționar, atlas etc.)	(voi citi lecția; voi identifica informațiile importante și le voi reține; voi prelungi timpul de învățare cu 10 minute; voi repeta peste două zile ce am învățat azi etc.)	(voi cere notițele colegului de bancă; o voi ruga pe mama să mă asculte etc.)



PORTOFOLIU

Adaugă în portofoliu planul de învățare întocmit. Verifică, la sfârșitul perioadei, dacă ai obținut rezultatele scontate. Dacă au fost sub așteptările tale, notează care sunt cauzele lor.

Baloanele care mă înalță



Pentru Luana, a învăța la istorie este mereu plăcut și provocator. Abia așteaptă să mai afle ceva nou de la profesorul ei. Odată, la un test, s-a întâmplat însă un lucru neobișnuit: era atât de sigură că știe, încât nu a fost suficient de atentă și, la o cerință simplă, a răspuns greșit.

Lucian nu e atras de istorie. Învăță pe de rost schema lecției și tot timpul se teme că va uita. Muncește foarte mult, ca să nu-și dezamăgească părinții. Cu toate acestea, la ultimul test a obținut un punctaj mai mic decât cel așteptat.

Angelei îi place în mod deosebit matematica, dar nu lasă deoparte nici celelalte discipline. Se pregătește pentru fiecare oră de istorie și niciodată nu îi este teamă. Subiectele ultimului test au fost pe placul ei – și-a amintit cu ușurință ceea ce învățase și a obținut punctajul maxim.



AUTOEXPLORARE

Ai fost vreodată în situații asemănătoare celor prin care au trecut Luana, Lucian și Angela? Cum îți explici că, uneori, obții ușor rezultatele dorite, iar alteori, performanțele tale nu sunt cele așteptate.



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Sunt pasionat de învățatură. Sunt pasionat de viață”.

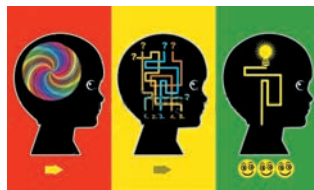
Tom Cruise, actor american

„Învățatul este asemeni navigării în amonte; dacă nu avansezi, ești tras înapoi”.

Proverb chinez



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ



În echipe de câte patru, notați ce înseamnă pentru voi *învățarea eficientă*. Cu întreaga clasă, analizați concluziile fiecărei echipe și formulați un singur enunț relevant.



MĂ JOC ISTET!

„Facem complimente!”

Formați perechi, alegându-vă un coleg cu care comunicați mai puțin. Așezați-vă față în față și priviți-vă. Reflectați câteva momente și adresați-i un compliment (exprimați o atitudine prietenoasă, de respect). Colegul care primește complimentul va mulțumi. Inversați apoi rolurile.

- Ce emoții ați trăit în timpul jocului?
- Ce ați aflat despre voi?
- Care a fost momentul mai dificil? Când ați primit sau când ați făcut un compliment?



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Rezultatele pe care le obținem atunci când învățăm depind foarte mult de **motivația învățării**, de gradul nostru de interes și de emoțiile pe care le trăim la început, pe parcurs, dar și la finalul activității.

- Atunci când există un interes redus pentru învățare și emoțiile au o intensitate scăzută, nu avem suficientă energie să desfășurăm activitatea; se spune că suntem **submotivați**. Devenim superficiali și performanțele noastre sunt scăzute.

- Dacă emoțiile pe care le trăim sunt foarte intense (fie suntem entuziasmați, fie ne este frică de posibilele rezultate negative și de urmările lor), energia pentru activitate este în exces; se spune că suntem **supramotivați**. Această stare nu conduce neapărat la rezultate foarte bune, deoarece tensiunea acumulată poate influența negativ atenția.

Care este starea optimă de motivație pentru a desfășura cu succes o activitate de învățare? Această stare se caracterizează prin emoții de intensitate moderată și prin dorința de a învăța. Astfel, energia folosită este adecvată și putem utiliza eficient cunoștințele și abilitățile necesare în procesul de învățare. Această stare este denumită de specialiști **optimum motivațional**.



DESCOPĂR DESPRE MINE



Nu avem întotdeauna lângă noi o persoană care să ne încurajeze atunci când ne este greu. Trebuie să găsim puterea în propriile forțe, să ne automotivăm, astfel încât să depășim impasul.

Compune un cântecel pe care să-l fredonezi în situațiile în care învățarea devine dificilă. Dă un titlu cântecului tău și, pentru linia melodică, folosește una dintre melodiile tale preferate.

DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Povestește-le părinților sau unui prieten ce ai aflat din această lecție. Întreabă-i și pe ei dacă au trecut prin situații în care s-au simțit submotivați sau supramotivați să învețe.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Gândește-te la tine ca la cel mai bun prieten, care are nevoie de îndrumările tale. Notează sfaturile pe care i le-ai da prietenului tău, astfel încât să fie optim motivat să învețe.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

De ce trăim emoții pozitive atunci când suntem încurajați?

Pentru că încurajarea ne dă putere să ducem la bun sfârșit o activitate, mai ales atunci când vine la momentul potrivit – când nu mai avem suficientă încredere în noi, când sarcina de lucru ni se pare prea dificilă sau când nu știm dacă suntem pe „drumul cel bun”.

Oricine are puterea de a încuraja (copil sau adult, părinte sau profesor, prieten sau coleg).

Cum încurajăm pe cineva?

- nu-i vorbim despre greșelile făcute, pentru a nu-l descuraja;
- nu-l comparăm cu altcineva; fiecare e unic, special, valoros;
- îi recunoaștem munca, efortul și progresele, folosind cuvinte potrivite: „ai reușit să...”, „știu că poți să...”, „sunt alături de tine în...”

De ce să încurajăm?

Pentru ca persoana respectivă să-și recapete încrederea în sine, pentru a-i insufla curajul, pentru a dezvolta relații pozitive și... pentru a face BINE!



PORTOFOLIU

Adaugă în portofoliu versurile cântecului automotivant care te va însoți în momentele de dificultate în învățare.

Portofoliul personal de învățare – cartea mea de vizită



— Se făcea că am plecat într-o tabără cu clasa. Și, din păcate, îmi uitasem aparatul de fotografiat acasă. Eram foarte necăjit că nu voi mai putea surprinde în imagini frumusețea locurilor pe care urma să le vizităm. Doamna dirigintă și-a dat seama că sunt trist. Și, când a aflat de ce, m-a sfătuit să găsesc o soluție creativă. M-am gândit, m-am răzgândit și... am reușit! Am decis să mă folosesc de hârtie, de creioane colorate și de inspirația mea. La sfârșitul săptămânii, creasem un portofoliu cu texte, desene și impresii de călătorie. Am trimis portofoliul meu la un concurs internațional de literatură. Am câștigat marele premiu.

Dan făcu o pauză și-l întrebă pe Vlad:

- Ți-a plăcut visul meu?
- Nici nu mi-am dat seama că ai vorbit despre un vis, așa frumos povestești...



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Dacă am face lucrurile de care suntem capabili, ne-am uimi pe noi înșine.”

Thomas Edison, inventator celebru



AUTOEXPLORARE

Amintește-ți de un moment în care ai găsit unul dintre caietele din primii ani de școală, o compunere, unul dintre desenele făcute atunci. Ce emoții ai simțit, retrăind momente din viața ta de mic școlar? De ce crezi că oamenii păstrează amintiri despre aceste momente?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

La începutul manualului se vorbește despre portofoliul personal de învățare. Recitiți informațiile și verificați-vă reciproc prin întrebări. Formulați răspunsuri care să vă ajute să rețineți elementele importante ale acestei metode de învățare și de evaluare a rezultatelor învățării.



MĂ JOC ISTET!

Recunoașteți „autorul”!

Alegeți unul dintre cuvintele de mai jos și compuneți un proverb. Notați-l pe un bilețel.

- școală
- reușită
- perseverență
- bucurie

Strângeți bilețelele și amestecați-le într-un bol. Extrageți un bilet, citiți proverbul și recunoașteți „autorul”.



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Portofoliul personal de învățare este, de fapt, povestea eforturilor de învățare ale unui elev, exprimate printr-o serie de dovezi – produse ale muncii sale.

Scopul portofoliului este acela de a demonstra progresul în învățare, astfel încât să poată fi evaluat atât de către profesor, cât și de către elev. Portofoliul indică în ce măsură elevul și-a dezvoltat competențele la o anumită disciplină, iar profesorul descoperă astfel:

- cum gândește elevul și cum își folosește cunoștințele;
- ce preocupări și ce stil de lucru are, ce personalitate are.

Portofoliul este cartea de vizită a fiecărui elev – o parte însemnată din ceea ce știe, ce poate și ce vrea să arate acesta.

DESCOPĂR DESPRE MINE



Evaluează conținutul portofoliului tău până în acest moment, pe baza listei de mai jos.

Portofoliul meu de învățare:

- ✓ conține toate sarcinile de lucru din rubrica *Portofoliu*, a manualului de *Consiliere și dezvoltare personală*;
- ✓ conține și alte materiale (din secțiunile de *Evaluare* și de *Recapitulare* sau din *Fișele pentru portofoliu*, de la sfârșitul manualului);

de la sfârșitul manualului);

- ✓ cuprinde și materiale originale, diferite de cele cerute de profesor;
- ✓ materialele din portofoliu sunt așezate într-un dosar sau într-o mapă;

- ✓ portofoliul are pagină de titlu și cuprins;
- ✓ materialele din portofoliu sunt datate;
- ✓ toate materialele sunt organizate astfel încât să poată fi asociate cu unitățile tematice și lecțiile acestui manual.

DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Oferă colegilor sprijinul tău, în vederea organizării eficiente a portofoliilor. Cu această ocazie, observă elementele lor de noutate.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT



Selectează câteva materiale din portofoliul tău. Prezintă-le la *Ziua Părinților*. Alege forma cea mai potrivită de prezentare, în funcție de materialele selectate. Poți folosi afișe, colaje, prezentări electronice sau poți împărtăși oral impresiile tale cu privire la materialul realizat.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

• *Portofoliu* este un cuvânt care vine din limba latină – *portare* înseamnă a transporta sau a păstra și *folio* înseamnă hârtie sau document.

• Termenul de portofoliu nu este folosit doar în cadrul școlii. Artiștii, fotograful, arhitectii folosesc portofoliul pentru a-și prezenta activitatea.



PORTOFOLIU

Alcătuiește un scurt text în versuri care să conțină cuvintele *învățare* și *portofoliu*.



RECAPITULARE



Ancorele învățării

Reușita în procesul de învățare depinde foarte mult de o serie de factori interni și externi. Cei mai importanți sunt: cunoștințele și abilitățile anterioare, aptitudinile pentru învățare, dorința de a învăța, perseverența, sprijinul pe care-l oferă școala, familia și societatea, în general.



Cei mai importanți factori care împiedică sau blochează procesul de învățare sunt: rămânerea în urmă, dezinteresul, neîncrederea în sine, lipsa unor metode de învățare (factori interni) și existența unor dificultăți în familie sau în comunitate (factori externi).



MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

A învăța să înveți este o competență care contribuie la reușita în învățare și care se formează și se dezvoltă dacă folosim metode adecvate conținutului învățării. Buna organizare a timpului, luarea corectă a notițelor, controlul propriilor emoții sunt la fel de importante.



Portofoliul personal de învățare este o colecție de produse, rezultate ca urmare a activității de învățare. Acestea ilustrează progresul școlar, efortul depus și măsura în care elevul și-a dezvoltat competențele.



Motivația pentru învățare se manifestă în mai multe moduri. Când suntem supramotivați sau submotivați nu obținem întotdeauna rezultatele dorite. Optimum motivațional este dobândit atunci când energia pe care o avem ne permite să învățăm eficient.



Din viață - în literatură, muzică și filme

- În cartea *Poveste fără sfârșit* (Michael Ende), Fantasia este o lume a poveștilor, aflată la un pas de a fi atacată de oamenii care nu mai cred în basme. Deși nu are puteri magice, eroul care o salvează este un băiețel de zece ani.
- *Concertul pentru pian nr. 21 – Andante* (Wolfgang Amadeus Mozart) a fost scris în anul 1785, când Mozart avea 29 de ani. Este una dintre cele mai cunoscute și mai frecvent interpretate creații ale marelui compozitor.
- În filmul *Matilda*, personajul principal este Matilda Wormwood, o fetiță cu personalitate puternică și puteri neobișnuite. La patru ani, ea învață să citească și își petrece fiecare zi în biblioteca din oraș. Domnișoara Jennifer Honey, profesoara ei, o ajută să își pună în valoare potențialul deosebit.

EVALUARE



Citește textul de mai jos:




La ora de *Consiliere și dezvoltare personală*, Sebi a prezentat o descriere a modului în care învață:

„Sunt elev în clasa a V-a și am 11 ani. Îmi plac orele de matematică și de informatică și TIC. Părinții mei m-au înscris la *Clubul micilor ingineri*. Acasă îmi rezerv săptămânal un timp suplimentar să lucrez mai mult la aceste două discipline.

Îmi pregătesc zilnic lecțiile. În două ore reușesc să termin. Mă așez la birou, mă uit la ceas ca să îmi fixez timpul. Îmi pregătesc dinainte ceea ce am nevoie: caietele și manualele pentru a doua zi, creioane, pixuri, gumă... Mama insistă să fiu ordonat cu lucrurile mele. Când încep temele, întotdeauna las la sfârșit matematica. E un truc pe care l-am găsit și funcționează! Dacă lași ce îți place la sfârșit, timpul trece mai ușor. La matematică, mai întâi recitesc notițele din clasă și refac rezolvările, ca să îmi reamintesc explicațiile profesorului (tata m-a învățat asta!). Îmi scriu apoi tema.

Uneori, însă, mai ales la limba română, am dificultăți. E nevoie să folosesc des dicționarul și asta îmi ia mult timp. De la dicționarul on-line „fug” repede la jocul preferat de pe tabletă și uit când trece timpul. Mă trezesc că n-am terminat ce mi-am propus și încep să mă agit. Îmi este teamă că, într-o zi, voi avea mai mult de învățat și nu voi mai avea timp de joacă.”

Rezultatul evaluării

Dacă ai obținut predominant 
Dacă ai obținut predominant 
Dacă ai obținut predominant 


Bravo! Te descurci minunat!


Ești pe drumul cel bun, continuă!


Fii perseverent, mergi mai departe pe drumul cunoașterii!

1 Notează factorii care sprijină și care blochează procesul de învățare, în cazul lui Sebi.

Cum am răspuns?


Am identificat doi factori care blochează învățarea și doi factori care sprijină învățarea. 

Am identificat un factor care blochează învățarea sau un factor care sprijină învățarea. 


Nu am știut ce să răspund. 

2 Te-ai gândit vreodată la copiii cărora li se încalcă dreptul la învățătură? Realizează un poster în care, prin cuvinte și imagini, să prezinți cum crezi că se simt acești copii.

Cum am răspuns?


Am realizat un poster reprezentativ. 


Am realizat un poster. 


Nu am realizat posterul. 

3 Gândește-te la ce s-ar putea întâmpla dacă nu ar mai exista școlile. Notează câteva puncte de vedere.

Cum am răspuns?

Am răspuns și am argumentat. 

Am răspuns, fără argumente. 

Nu am răspuns. 

FIȘĂ SINTETICĂ de autoevaluare/reflecție

Privește cu atenție imaginile de mai jos. Gândește-te apoi la o situație în care ai avut o reușită personală – școlară sau extrașcolară. Descrie succint situația, precum și ceea ce ai gândit și ai simțit atunci.



Formular de feedback

- Cea mai interesantă temă a acestui domeniu tematic a fost ...
- Aș vrea să aflu și alte lucruri despre ...
- Ceea ce voi face mai bine de acum înainte este să ...
- Am colaborat eficient cu ...
- Evaluează pe o scară de la 1 (puțin) la 10 (foarte mult) în ce măsură te-au ajutat lecțiile din acest domeniu tematic să înțelegi importanța învățării!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Domeniul tematic 4

Managementul carierii

Haideți, dragi copii, să pornim cu încredere spre viitor!

Veți primi noi și provocatoare informații despre viitorul vostru profesional. Astfel, al patrulea domeniu tematic vă ajută:

- să analizați rolul educației în alegerea unei cariere;
- să explorați diferite ocupații și domenii de activitate;
- să descoperiți beneficiile personale pe care le aduc meseriile și profesiile practicate;
- să explicați rolul ocupațiilor, meseriilor sau profesiilor în rezolvarea unor probleme globale ale lumii în care trăim.



Viața înseamnă educație, educația înseamnă viață



Radu visează cu ochii deschiși. Se vede pilot la manșa avionului, printre nori. De acolo, de sus, privește munții și văile, pădurile și oceanele. E fascinant! Chiar dacă e în clasa a V-a, Radu știe că drumul spre îndeplinirea visului său poate începe chiar acum!



AUTOEXPLORARE

Care este rolul educației în viața unui om?

Dar în alegerea unei cariere?

Te-ai gândit până acum ce și cât trebuie să studiezi pentru a putea urma meseria sau profesia dorită?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Veghează-ți gândurile. Ele devin cuvinte.

Veghează-ți cuvintele. Ele devin acțiune.

Veghează-ți acțiunile. Ele devin obiceiuri.

Veghează-ți obiceiurile. Ele devin caracterul tău.

Veghează-ți caracterul. El devine destinul tău”

Lao Tzu, filosof chinez

„Dă-i unui om un castron cu orez și-l vei hrăni o zi. Învață-l cum să-și crească propriul orez și îi vei salva viața.”

Confucius, filosof chinez



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Care dintre ocupațiile de mai sus necesită mai mulți ani de studiu și un nivel superior de educație?

În ce moment se finalizează pregătirea profesională pentru acești specialiști?

Argumentați!



MĂ JOC ISTEȚ!

În perechi, găsiți răspunsuri la întrebarea *Care sunt avantajele educației?*

Timp de lucru – 5 minute. Perechea câștigătoare este cea care găsește cele mai multe răspunsuri.





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Prin educație ne adaptăm lumii în care trăim. Învățăm să conviețuim, să accesăm cunoașterea umanității, să ne alegem drumul potrivit în viață.

Prin educație ne formăm competențele de a practica meseria sau profesia dorită. Fiecărei meserii sau profesii îi corespunde o anumită formă de educație, care poate dura o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp. De exemplu, pentru a deveni învățător trebuie să finalizezi studiile liceale, iar pentru a deveni profesor, pe lângă studiile liceale, ai nevoie de studii universitare (facultate).

Toate meseriile sunt onorabile și trebuie practicate cu pasiune și responsabilitate.

Pregătirea profesională este continuă; meseriile trebuie să fie adaptate științei și tehnicii din societate (de exemplu, un medic chirurg operează în prezent folosind tehnici și instrumente care nu existau acum 10-15 ani). Educația e un proces fără sfârșit. Omul învață toată viața.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Asociază materiile tale preferate cu meserii sau profesii pentru care e necesară studierea acestor materii.



DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Interviul inedit

Tu ești reporterul, iar colegul de bancă este interviuatul. Trebuie să afli de la el ce-și dorește să facă în viitor: meseria la care visează și motivația alegerii ei, ce trebuie să facă pentru a ajunge ceea ce își dorește (forme de educație, comportamente adecvate, resurse interne sau externe pe care se bazează etc.).

Nu-i așa că ai aflat o mulțime de lucruri noi despre colegul tău?



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Copil fiind, domnul Lazăr visa la meseria de avocat. A finalizat studiile școlii generale în satul său, apoi a fost admis la unul dintre liceele din oraș. A stat la căminul liceului și se descurca destul de greu cu banii în acea perioadă. Mai târziu, a fost admis la Facultatea de Drept, unde a studiat timp de patru ani și, în paralel, și-a găsit un loc de muncă pentru a se întreține. Acum e un avocat renumit în oraș.

- Notează părerea ta despre domnul Lazăr. Cum l-ai caracteriza?
- Dacă domnul Lazăr ar fi invitat la una dintre activitățile clasei a V-a, ce crezi că le-ar spune copiilor despre importanța educației?



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

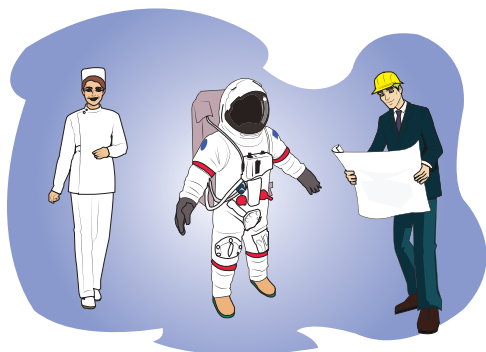
Dumitru Prunariu este singurul cosmonaut român care a ajuns în spațiu. Elev fiind, a participat la cursurile cercului de aeromodellism, deoarece era pasionat de avioane. După ce a terminat liceul, a studiat la Facultatea de Inginerie Aerospațială din cadrul Universității POLITEHNICA din București. A finalizat și cursurile Școlii de ofițeri de aviație apoi au urmat ani de pregătire pentru plecarea în spațiu. În 1981 devine cel de-al 103-lea pământean ajuns în Cosmos, în cadrul unei misiuni spațiale.



PORTOFOLIU

Utilizând Internetul sau alte surse (cărți, reviste, ziare), documentează-te despre personalități care au reușit în viață și în carieră cu ajutorul educației.

Evantaiul ocupațiilor



Tu ce vrei să te faci când vei fi mare?

Întrebarea suna ca un ecou în mintea Lorenei. Pentru frații ei va fi relativ ușor: Luca desenează frumos și vrea să fie arhitect, iar Rareș iubește animalele și își dorește să devină medic veterinar. Pentru ea, însă, întrebarea adresată de mama este, deocamdată, fără răspuns.



AUTOEXPLORARE

Ce știi despre domeniile de activitate în care ți-ai dori să lucrezi?
Ce cunoști despre meseriile/profesiile din prezent?
Dar despre meseriile/profesiile viitorului?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Formați echipe de câte șase elevi și desenați împreună *Albumul meseriilor* bunicilor și părinților voștri. Ce observați? Cum s-au modificat în timp denumirile meseriilor/profesiilor și activitățile corespunzătoare acestora?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Profesia este coloana vertebrală a vieții”.

Friedrich Nietzsche, filosof

„Nu contează ce meserie ai, contează să fii cel mai bun”.

Abraham Lincoln, fost președinte al Statelor Unite

„Plăcerea meseriei duce la perfecțiunea muncii”.

Proverb chinezesc

„Meseria nu cere de mâncare”.

Proverb românesc



MĂ JOC ISTEȚ!

În perechi, identificați ocupații în care se folosesc următoarele obiecte: mingea, rigla, paharul, buretele, foarfeca, ciocanul, fotografiile, computerul.
Perechea câștigătoare este cea care găsește cele mai multe ocupații în care se utilizează obiectele de mai sus.





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Profesia și meseria sunt specializări (calificări) obținute prin studii și/sau practică. **Ocupația** este activitatea pe care o practicăm în mod obișnuit și care ne permite obținerea unui venit. Uneori, profesia sau meseria pot coincide cu ocupația (cineva s-a pregătit pentru a deveni avocat, iar acum practică avocatura). Alteori, acestea pot fi diferite (cineva are calificare de mecanic auto, dar acum este șofer de taxi).

Pentru ca orice societate să funcționeze, nevoile oamenilor trebuie să coreleze cu *piața muncii* (cererea și oferta de locuri de muncă dintr-o anumită localitate/zonă geografică). Există numeroase domenii de activitate și ocupații care funcționează strâns legate unele de altele.

Dinamica lumii, descoperirile din știință și tehnologie determină dispariția unor ocupații și apariția altora noi.

Exemple de domenii de activitate și ocupații asociate acestora: domeniul social (medic, jurnalist, profesor, preot, traducător, psiholog), domeniul tehnic (inginer, constructor, electrician, instalator, arhitect), domeniul IT/informatică (programator, web designer), domeniul economic (contabil, economist, manager etc.), domeniul teoretic (biolog, geograf, matematician), domeniul artelor (actor, pictor, grafician, cântăreț, coregraf), domeniul sportului (sportiv, antrenor, kinetoterapeut).



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Există o mulțime de nume proprii care își au originea în ocupațiile din trecut: Potcovaru (potcovea caii), Săpunaru (făcea săpun), Tăbăcaru (curăța și tăbăcea pieile animalelor), Tocilescu (ascuțea cuțite și foarfeci), Pânzaru, Postăvaru (făceau pânză, stofă, postav), Tunaru (turnător de tunuri de alamă), Cărămidaru (producecea cărămidă), Șelaru (făcea șei), Vizitiu (conducea trăsura). O parte din aceste meserii nu se mai practică în prezent.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Alege trei ocupații care crezi că ți se potrivesc, prezintă-le colegilor și argumentează alegerea făcută.



DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

În perechi, descrieți ocupațiile: *pompier, pilot de avion, astronaut, fotomodel, chirurg, poștaş, baby-sitter, prezentator de știri*, pe baza criteriilor de mai jos:

- mediu și program de lucru;
- activități și responsabilități;
- vestimentație;
- însușiri personale necesare.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

În echipe, creați profesii ale viitorului, amuzante și/sau realiste. Exprimați-le prin desen și explicați.



PORTOFOLIU

Adaugă la portofoliul de învățare fotografii reprezentative pentru profesiile care consideri că ți se potrivesc. Utilizează internetul sau alte surse de documentare.



Cum îmi aleg ocupația, meseria sau profesia



Tudor îi pune tatălui tot felul de întrebări:

- Ce ocupație trebuie să-mi aleg pentru a fi bogat? Ce trebuie să fac pentru a mă angaja ușor? Cum îmi deschid o afacere? Ce profesie ar trebui să am ca să devin faimos?
- Acea care ți se potrivește, dragul meu! îi răspunde tatăl, zâmbind.



AUTOEXPLORARE

Cum îți imaginezi viitorul peste 10 ani? Dar peste 20?
Ce beneficii dorești să obții de la ocupația ta viitoare?



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Succesul nu este cheia fericirii. Fericirea este cheia succesului. Dacă-ți place ce faci, atunci vei avea succes.”

Albert Schweitzer,
laureat al Premiului Nobel pentru
pace

„Cel care lucrează cu mâinile este un muncitor. Cel care lucrează cu mâinile și cu capul este meseriaș. Cel care lucrează cu mâinile, cu capul și cu inima este un artist.”

Sfântul Francisc de Asissi,
nume cu puternică însemnătate în
lumea catolică



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Simulați, în clasă, o emisiune TV cu tema *Cea mai importantă profesie din societate*.

Un elev este moderator, iar trei dintre colegii lui sunt invitații care vor dezbate consecințele sociale ale lipsei unor profesii.

Ce s-ar întâmpla dacă nu ar exista profesorii, instalatorii, polițiștii, inginerii etc?

Ce efecte poate produce lipsa acestor ocupații?

Rezumați ideile emise de participanții la dezbateri și formulați „concluzia emisiunii”.



MĂ JOC ISTET!

Brainstorming pentru succes!

Găsiți cât mai multe cuvinte și expresii asociate cuvântului *succes*. Orice opinie este considerată corectă. Notați toate răspunsurile și analizați-le! Ce concluzii ați identificat?





ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Fiecare meserie/profesie este importantă și contribuie la dezvoltarea societății.

O ocupație presupune un anumit **stil de viață** (un program de lucru, câștiguri materiale, modalități de petrecere a timpului liber etc). Pentru orice muncă prestată se oferă o **remunerație** (salariul lunar), calculată în funcție de calificările angajatului și de importanța socială a meseriei respective. **Programul de lucru** specific unei ocupații este timpul acordat prestării activităților și îndeplinirii responsabilităților, cu anumite pauze necesare fiecărui angajat, indiferent de munca efectuată. De obicei, programul de lucru este de 8 ore/zi, dar poate varia în funcție de ocupație. În unele domenii de activitate programul de lucru este stabilit în ture/pe schimburi. Sunt anumite perioade în care unele meserii/profesii se caută mai mult decât altele. Se știe că în ultimii ani, profesiile din domeniul informaticii/IT-ului sunt foarte căutate.



Există ocupații în care angajatul are un rol important în societate sau interacționează extrem de mult cu oamenii din jur. Cei care le prestează devin cunoscuți în comunitatea lor (de exemplu, primarul unei localități, medicul, artistul etc.). Aceste locuri de muncă pot oferi **faimă** sau **prestigiu** celor care le practică.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Se spune că atunci când o meserie este făcută cu pasiune, cel mai mare beneficiu pe care-l aduce este mulțumirea de sine a celui care o practică.

Prof. dr. Leon Dănilă, geniu al neurochirurgiei mondiale, merge acasă cu metroul.

„Sunt cel mai bogat om din lume, am inima plină”, afirmă omul care a operat pe creier zeci de mii de bolnavi.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Pe o foaie albă, desenați 4 cercuri concentrice, iar în mijlocul lor scrieți cuvântul **EU**. Scrieți acum pe fiecare cerc ce v-ați dori să obțineți de la viitoarea voastră profesie: câștiguri materiale însemnate, posibilitatea de a vă deschide o afacere, un anume stil de viață, prestigiu.

Notați aceste beneficii astfel încât cel mai important beneficiu să fie plasat cel mai aproape de cuvântul **EU**.



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Analizați următoarele ocupații din perspectiva beneficiilor și dezavantajelor lor: actor, miner, profesor, preot, apicultor, taximetrist, poet.



PORTOFOLIU

Căutați informații și adăugați la portofoliu povestea unei persoane care a obținut respectul și faima comunității prin activitatea sa profesională.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Găsiți ocupații care să corespundă fiecărui criteriu:

- oferă salarii substanțiale;
- sunt cele mai căutate pe piața muncii;
- oferă posibilitatea de a deveni o persoană cu renume.



Eu pot schimba lumea

Iuliana răsfoiește fascinată o enciclopedie cu personalități care au schimbat lumea. Are încredere în ea și e convinsă că și ea va reuși în viață. Își dorește să devină o ingineră faimoasă și să descopere soluții pentru protejarea mediului.



GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Nu poți spera să construiești o lume mai bună fără a perfecționa fiecare om din ea.”

Marie Curie,
fiziciană și chimistă, laureată de două ori a Premiului Nobel

„Fii tu însuți schimbarea pe care o vrei în lume!”

Mahatma Gandhi,
părintele independenței Indiei

„Înțelepciunea lumii e simplă: fă ca pe unde ai trecut tu să fie mai bine decât înainte!”

Nicolae Iorga,
istoric și scriitor român

„Majoritatea lucrurilor importante din lume au fost realizate de oameni care au continuat să încerce acolo unde părea că nu mai există nicio speranță.”

Dale Carnegie,
celebru autor american



AUTOEXPLORARE

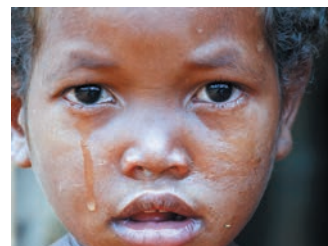
Te-ai gândit vreodată că și tu poți contribui la schimbarea lumii? Cum ai putea face acest lucru?



COMUNIC CU CEIALȚI, COLABOREZ

Imaginați-vă că aveți o baghetă magică cu care puteți îmbunătăți calitatea vieții în lumea întreagă. Gândiți-vă la nevoile oamenilor și numiți primele trei schimbări pe care le-ați face.

Care profesii/meserii pot fi utile în realizarea schimbărilor pe care le-ați propus?



MĂ JOC ISTEȚ!

Lucrați în echipe și construiți cel mai mare turn din hârtie pe care-l puteți face.

Folosiți numai scoci, lipici și hârtie. Echipa câștigătoare va fi cea care ridică cel mai înalt turn în 10 minute.



ÎNVĂȚĂM DESPRE NOI

Știința și cunoașterea lumii pot contribui la găsirea soluțiilor pentru problemele prezentului. Specialiști din toate domeniile pot determina, prin inteligența și inovațiile lor, căi de rezolvare a dificultăților cu care se confruntă planeta.

Oamenii de știință susțin că, în momentul de față, unele dintre problemele globale ale omenirii sunt: poluarea mediului, topirea ghețarilor și încălzirea globală, maladiile, scăderea rezervelor naturale (petrol, cărbune, gaze, minereuri etc.) și nevoia găsirii altor surse de energie, criza economică, conflictele armate și terorismul, sărăcia și foametea în țările subdezvoltate.

Pentru diminuarea acestor probleme complexe este necesar ca oamenii să fie uniți, fiecare dintre ei aducând propria contribuție la binele lumii prin forța, energia, cunoștințele și priceperile sale, indiferent de meserie sau de profesie.

Orice om care-și face cu responsabilitate meseria, poate participa la bunul mers al societății și la rezolvarea problemelor globale.



RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Printre românii care au schimbat lumea se află și:

- Henry Coandă – a proiectat primul motor cu reacție, revoluționând lumea aviației;
- Nicolae Paulescu – medic român care a contribuit la descoperirea insulinei;
- Petrarhe Poenaru – inventatorul stiloului;
- George Emil Palade – părintele biologiei celulare, laureat al Premiului Nobel;
- Traian Vuia – primul om din lume care s-a desprins de la sol cu un aparat mai greu decât aerul.



DESCOPĂR DESPRE MINE

Cum pot eu schimba lumea?

Reflectați și notați.

Ocupația mea viitoare va fi	Cum pot contribui eu la rezolvarea problemelor globale
• ...	• ...
• ...	• ...
• ...	• ...
• ...	• ...



DESCOPĂR DESPRE CEIALȚI

Realizați postere în care să ilustrați contribuția următorilor oameni de știință la dezvoltarea umanității: Vasco da Gama, Nikola Tesla, Galileo Galilei, Marie Curie, Louis Pasteur.

Lucrați în echipe, utilizând cărțile sau internetul pentru documentare.



FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

În echipe de câte șase, alegeți una dintre problemele majore cu care se confruntă planeta și încercați să găsiți soluții inovative pentru rezolvarea ei. Creați un proiect comun, ca specialiști în domeniile în care doriți să activați în viitor.



PORTOFOLIUL

Adăugați la portofoliul de învățare fișa de lucru *Cum pot eu schimba lumea?*

M-am gândit la viitoarea mea profesie

Proiect

SCOPUL PROIECTULUI

Proiectul vă ajută să explorați posibilitățile profesionale viitoare și să experimentați alegeri în carieră, pornind de la informațiile pe care le aveți în acest moment.

PREGĂTIREA PROIECTULUI

Proiectul se va realiza individual, într-un interval de două sau trei săptămâni.

ETAPA DE INFORMARE

Treceți în revistă lecțiile din cele patru domenii tematice aflate în manual: *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*, *Dezvoltarea socio-emoțională*, *Managementul învățării și Managementul carierei*. Recitiți cu atenție informațiile din portofoliul vostru de învățare.

De asemenea, vă puteți documenta cu privire la meseriile/profesiile care vă plac:

- din cărțile aflate în biblioteca școlii;
- de pe internet;
- din ziare și reviste;
- din broșuri, pliante, ghiduri și din alte materiale informative;
- din discuțiile cu familia.



ETAPA DE ORGANIZARE

Realizați proiectele într-o formă cât mai creativă. Folosiți colaje cu imagini, desene sau texte despre voi și meseria/profesia care vi se potrivește, redactați compuneri despre propria persoană, realizați filme/materiale filmate (de exemplu, „EU – trecut–prezent–viitor“), redactați ziarul „Cariera pe care mi-o doresc“, realizați scenariul unei piese de teatru pe tema carierei la care visați, prezentări powerpoint, modelaje din plastilină, un discurs motivator etc.

Exemple de materiale utile: hârtie albă sau colorată, fotografii/imagini, desene, texte scrise, carioca, plastilină, lipici, foarfece, sfoară, computer etc.

ETAPA DE REALIZARE

Proiectul se va realiza acasă și va cuprinde informații despre:

- calități, aptitudini, abilități, interese și valori personale;
- studiile necesare meseriei pe care dorești să o practici;
- beneficiile pe care le veți obține tu și societatea, ca urmare a practicării meseriei/profesiei alese.



ETAPA DE PREZENTARE

Discutați la nivelul clasei și stabiliți cum și când veți prezenta proiectele realizate.

Sugestii:

- afișați proiectele la ora de *Consiliere și dezvoltare personală* și prezentați-le colegilor;
- discutați despre proiectele voastre la întâlnirea cu părinții sau în cadrul unei activități desfășurate în *Programul național „Școala altfel”*.



ETAPA DE EVALUARE

- Ce ați descoperit despre voi, ca urmare a realizării acestui proiect?
- Ce ați învățat despre ceilalți?
- Cum v-ați simțit realizând proiectul?



„Ziua carierei“ în clasa mea

Eveniment educațional



DE CE ESTE NEVOIE DE ACEST EVENIMENT?

Pentru familiarizarea elevilor cu lumea meseriilor și a profesiilor, precum și pentru formarea unor modele de viață inspiraționale.

CÂND SE VA DESFĂȘURA ȘI CÂT DUREAZĂ?

Pentru că este un eveniment complex, e indicat să se organizeze în cadrul *Programului național „Școala altfel”*. Anumite tipuri de activități pot fi desfășurate și în cadrul orei de *Consiliere și dezvoltare personală*.

CINE PARTICIPĂ?

La activități vor participa elevii clasei a V-a și invitații lor: părinți și bunici, reprezentanți ai unor agenți economici, specialiști din anumite domenii de activitate, reprezentanți ai autorităților locale, cadre didactice.



UNDE SE VA ORGANIZA EVENIMENTUL?

În școală, într-o sală de clasă special amenajată (de preferință cu mobilier modular) sau în alte spații: curtea școlii, biblioteca, sala de festivități, alte școli sau instituții partenere.

PREGĂTIREA ACTIVITĂȚILOR

- Creați un comitet de organizare a evenimentului, format din trei-patru elevi, părinți și profesorul diriginte. Stabiliți în detaliu activitățile și responsabilitățile tuturor elevilor implicați.
- Realizați și trimiteți invitații scrise, personalizate, participanților pe care vi-i doriți alături la eveniment. Înmânați invitațiile personal.
- Realizați postere, pliante sau desene cu meserii/profesii/ocupații și împodobiți spațiul dedicat evenimentului – sala de clasă sau holurile școlii.
- Confectionați costume reprezentative pentru anumite meserii/profesii/ocupații sau pregătiți o scurtă scenetă despre acestea.
- Stabiliți, împreună cu profesorul diriginte, „cercul de discuții”: cine va modera activitatea, temele dezbătute cu invitații (specialiști, părinți sau bunici), întrebările care vor fi puse și elevii care le vor adresa.
- Înmânați invitaților diplome de participare, confirmând astfel importanța contribuției lor la reușita evenimentului.

IDEI PENTRU DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR

- Interviewați specialiștii invitați pornind de la ocupațiile lor, studiile și calificările necesare, calitățile, stilul de viață și beneficiile obținute ca urmare a practicării acelor meserii/profesii, dar și impresiile personale cu privire la ocupația respectivă sau gândurile lor de viitor.
- Organizați și desfășurați ateliere demonstrative cu ajutorul invitaților, specifice anumitor meserii/profesii.
- Vizitați diverse locuri de muncă din cadrul unor instituții sau companii/firme.



EVALUARE

Discutați la următoarea oră de *Consiliere și dezvoltare personală* ce v-a plăcut cel mai mult și ce ați învățat participând la evenimentul „Ziua carierei”.

Care este cel mai mare beneficiu al participării voastre?



RECAPITULARE



Ancorele învățării

Educația face parte din viață. Pentru fiecare meserie/profesie există o formă de educație necesară. Pentru unele meserii/profesii este nevoie de o pregătire mai îndelungată decât pentru altele.



Ocupațiile au beneficii personale și sociale. Printre beneficiile personale se numără: remunerația, stilul de viață, perspectivele de angajare, prestigiul/faima. Acestea pot constitui criteriile de alegere în carieră.



„Ziua carierei” este un eveniment educațional organizat de elevi, în parteneriat cu familia, cu specialiști din diverse domenii profesionale, cu reprezentanți ai unor firme/companii etc. Scopul acestui eveniment este familiarizarea elevilor cu meserii și profesii din diverse domenii de activitate, precum și cunoașterea unor modele de viață inspiraționale.



Proiectul „M-am gândit la viitoarea mea profesie!” permite exersarea luării deciziei privind cariera, corelând informațiile despre sine (calități, abilități, aptitudini, valori, interese etc.) cu cele privind piața muncii (domenii de activitate, meserii, profesii, ocupații), în realizarea unui produs creativ.

MANAGEMENTUL CARIEREI



Știința și tehnica pot contribui la rezolvarea problemelor cu care se confruntă planeta. Dacă se implică cu pasiune în munca pe care o fac, oamenii pot schimba lumea, indiferent de ocupațiile lor.



În societate există numeroase domenii de activitate și ocupații corelate cu acestea. Ocupația este activitatea prestată în mod obișnuit, care permite obținerea unui venit. Ideal este ca fiecare persoană să își găsească ocupația și domeniul profesional care i se potrivească.



Din viață - în literatură, muzică și filme

- Ghidul *Profile ocupaționale* – Centrul Național de Resurse pentru Orientare Profesională. Institutul de Științe ale Educației, 2008 – este un ghid amplu ce sintetizează și descrie ocupațiile din țara noastră (responsabilități, mediu de lucru, caracteristici solicitate etc.)
- *Gaudeamus igitur (Să ne bucurăm, așadar)* este un cântec inspirat dintr-un manuscris în limba latină, cântat sau recitat mai ales la ceremoniile de absolvire a unui nivel educațional.
- Filmul *Fram*, regizat de Elisabeta Bostan (după o ecranizare a romanului *Fram, ursul polar* de Cezar Petrescu), prezintă fascinantă lumea a circului, în care familia de circari Marceloni, din care face parte și Geo, un băiat preadolescent, încearcă să dreseze un urs polar. Veți cunoaște cum își practică meseriile dresorii, clownii, trapeziștii, îngrijitorii de animale, jongleurii, mimii, dansatorii etc. pentru a crea minunate spectacole de circ.




EVALUARE

1 Stabilește valoarea de adevăr a afirmației de mai jos. Argumentează!

Alegerea unei ocupații este strâns legată de educație.

DA / NU / NU ȘTIU




Cum am răspuns?

Am răspuns corect și am argumentat. 
Am răspuns corect, nu am argumentat. 
Nu am știut ce să răspund / am răspuns greșit. 

2 Realizează corespondența și formulează propozițiile corecte:

se descurcă în lume	se formează învățând	face impresie bună
	OMUL EDUCAT	
face față provocărilor	are o meserie/profesie	este frumos




Cum am răspuns?

Am formulat 4-5 propoziții corecte. 
Am formulat 2-3 propoziții corecte. 
Nu am știut ce să răspund / am răspuns greșit. 

3 Notează o profesie pentru care este nevoie de mai mulți ani de pregătire și educație. Explică!






Cum am răspuns?

Am răspuns corect și am argumentat. 
Am răspuns corect, nu am argumentat. 
Nu am știut ce să răspund / am răspuns greșit. 

4 Trebuie să formezi echipa experților pentru reducerea poluării. Numește câțiva specialiști din domenii diferite de activitate pe care i-ai coopta. Care poate fi rolul fiecăruia?






Cum am răspuns?

Am numit 2, 3 specialiști și am argumentat. 
Am numit un specialist, nu am argumentat. 
Nu am știut ce să răspund / am răspuns greșit. 




5 Care consideri că sunt cei zece pași ai reușitei în carieră?
Pentru a reuși în carieră ai nevoie de:



Cum am răspuns?

Am răspuns complet și am argumentat. 
Am răspuns parțial. 
Nu am știut ce să răspund / am răspuns greșit. 

Rezultatul evaluării

Dacă ai obținut predominant 
Dacă ai obținut predominant 
Dacă ai obținut predominant 

Bravo! Te descurci minunat!
Ești pe drumul cel bun, continuă!
Fii perseverent, mergi mai departe pe drumul cunoașterii!

FIȘĂ SINTETICĂ de autoevaluare/reflecție



Start către cariera mea de succes!

Completează enunțurile de mai jos:

Educația te ajută în viață deoarece

Pentru a ajunge să practici ocupația dorită este necesar să

Printre profesiile/meseriile mele preferate se numără pentru că

Știu că mă voi descurca foarte bine atunci când voi practica aceste profesii/meserii, pentru că

Atunci când cineva își alege o profesie/meserie este important să se gândească la

Eu am încredere în alegerile făcute privind viitoarea mea profesie/meserie, pentru că

Dacă aș sfătui pe cineva care dorește să își aleagă o profesie/meserie, i-aș spune să

Cele două materii școlare care mă vor ajuta în practicarea viitoarei mele profesii/meserii sunt

Cred că școala mă va ajuta în alegerea și practicarea profesiei/meserii potrivite, prin faptul că

Dacă toți specialiștii lumii ar atunci toate problemele planetei s-ar rezolva.

Un model profesional pentru mine este pentru că

Desenează!

Eu, practicând meseria dorită!



Formular de feedback

- Numește o idee (din acest domeniu tematic) care te-a pus pe gânduri. De ce?
- Scrie un lucru pe care l-ai aflat despre tine și care te poate ajuta în viitoarea carieră.
- Ceea ce vei face mai bine de acum înainte este să
- Evaluează pe o scară de la 1 (puțin) la 10 (foarte mult) în ce măsură te-au ajutat informațiile din acest domeniu tematic în clarificarea unor planuri de viitor:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



EVALUARE FINALĂ

Fișă de autoevaluare/reflecție finală

Dragi copii,
Iată că am parcurs împreună un an plin de realizări. Sperăm că a fost un an provocator, în care ați descoperit surprize minunate despre voi și despre cei din jur, cu ajutorul disciplinei Consiliere și dezvoltare personală!



CE AI AFLAT?

1 Ce crezi tu despre tine: fizic, emoțional, social?



Ca înfățișare sunt: ...
Emoțiile pe care le trăiesc de obicei sunt: ...
Cu cei din jurul meu sunt: ...

Cum am răspuns?

Am răspuns complet.
Am răspuns parțial.
Nu am răspuns.



2 Ce faci pentru a-ți păstra starea de sănătate? Notează un comportament pe care îl practici și de care ești mândru!

Cum am răspuns?

Am răspuns și am argumentat.
Am răspuns parțial.
Nu am răspuns.



3 Enumeră cinci emoții care pot fi asociate cu fericirea. Argumentează.

Cum am răspuns?

Am enumerat 4, 5 emoții și am argumentat.
Am enumerat 2, 3 emoții.
Nu am răspuns.



4 Notează cinci comportamente proprii modului în care înveți.

Cum am răspuns?

Am notat 3-5 comportamente legate de modul în care învăț.
Am notat 1-2 comportamente legate de modul în care învăț.
Nu am răspuns.



5 Fă-ți o promisiune privind viitorul tău educațional!

Cum am răspuns?

Am formulat un răspuns.
Am încercat să formulez un răspuns.
Nu am răspuns.





CE AI ÎNVĂȚAT DESPRE TINE?

EU, LA SFÂRȘIT DE AN ȘCOLAR! REFLECȚIE FINALĂ

Dacă ar fi să mă caracterizez acum, la finalul clasei a V-a, aș spune despre mine că eram și acum am devenit mai.....

În acest an, am descoperit despre mine că pot fi

Pentru a-mi păstra sănătatea și fericirea este bine să

În relațiile cu cei din jur aș vrea să îmbunătățesc

La școală mă simt pentru că

În ce privește învățarea, am aflat despre mine că pot să ...

Sunt mândru de mine că




Câteva dintre profesiile mele preferate sunt

Știu că educația mă va ajuta să.....



Și acum, dragi elevi, ne apropiem de feedback-ul final...

Citește afirmațiile de mai jos și bifează simbolul care ți se potrivește.

	Consider că în acest an școlar disciplina <i>Consiliere și dezvoltare personală</i> m-a ajutat:			
1.	... să mă cunosc mai bine.			
2.	... să-mi descopăr calități și resurse noi.			
3.	... să analizez idei și comportamente care mă vor ajuta să-mi păstrez sănătatea.			
4.	... să identific emoții la mine și la ceilalți.			
5.	... să analizez ce este feedback-ul și cum se oferă un feedback pozitiv.			
6.	... să descopăr metode care mă vor ajuta să învăț mai bine.			
7.	... să identific posibilități privind viitorul meu educațional.			
8.	... să reflectez asupra profesiilor care mi se potrivesc.			
9.	... să organizez produsele învățării într-un portofoliu cu care mă mândresc.			

Notează pe o scară de la 1 la 10 cât de bine te cunoști!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Interpretarea rezultatelor

- Compară evaluarea ta cu cea făcută la începutul anului școlar, în cadrul secțiunii *Evaluare inițială*. Dacă cifra pe care ai selectat-o acum este mai mare decât cifra inițială, înseamnă că ai înregistrat un progres pe drumul autocunoașterii.
- Dacă cifra selectată este egală sau mai mică cu cea de la *Evaluarea inițială* – nu te îngrijora, ești la începutul călătoriei către cunoașterea de sine!

Învățăm împreună! (propuneri de proiecte)

EU ȘI PASIUNEA MEA

(Lecția „Pot, mă pricep, îmi place!”)

- **Participanți:** elevii clasei, părinții sau profesorii invitați, colegii din alte clase
- **Pregătirea proiectului:** acasă
- **Modul de lucru:** individual
- **Materiale necesare:** obiecte personale ale elevilor, diplome realizate de profesorul diriginte

- **Organizarea activității:**

Elevii vor aduce la școală un obiect reprezentativ care să exprime o abilitate, un talent, o pasiune sau un hobby. Poate fi o colecție, un desen, o fotografie, un simplu obiect personal sau chiar un animal.

Materialele aduse vor fi prezentate în fața celorlalți participanți. În prezentarea sa, fiecare elev va descrie abilitatea, talentul sau aptitudinea cu care se mândrește.

La finalul activității, elevii vor primi din partea cadruului didactic o diplomă simbolică pentru „Cea mai interesantă prezentare a unei pasiuni”. Diploma va fi adăugată la portofoliul de învățare al fiecărui elev.



ÎN LABIRINTUL PUBERTĂȚII, PRINTRE CUVINTE ȘI CULORI

(Lecția „Provocările pubertății”)

- **Participanți:** elevii clasei, părinți sau profesori invitați
- **Pregătirea proiectului:** se poate lucra acasă sau în clasă
- **Modul de lucru:** în echipe
- **Materiale necesare:** coli mari A1 sau A2, poze din ziare, reviste, lipici, carioci, coli colorate, foarfeci etc.

- **Organizarea activității:**

Împărțiți în echipe, elevii clasei vor redacta, timp de patru săptămâni, o revistă pe tema transformărilor specifice pubertății. Revista va trata subiecte de interes pentru copiii aflați la pubertate, pentru părinții și pentru profesorii lor. Fiecare echipă va realiza câte o pagină a acestei reviste (utilizând ca suport o coală format A1 sau A2). Pagina poate cuprinde: text scris, fotografii, colaje cu imagini reprezentative decupate din ziare și reviste, interviuri cu membrii ai familiei, persoane din școală sau din afara acesteia, curiozități, scurte povestiri, desene, caricaturi, sfaturi pentru elevi etc.

În funcție de resurse, textele scrise pot fi tehnoredactate sau scrise de mână, ambele variante fiind acceptate.

Forma finală a revistei (copertă cartonată, titlu ilustrativ, pagini legate cu ață sau cu sfoară) va fi prezentată în cadrul unei ședințe cu părinții, la una dintre orele de *Consiliere și dezvoltare personală* de la o altă clasă a V-a sau prin expunerea ei pe holul școlii.



VIAȚA ÎN CULORILE EMOȚIILOR

(Lecția „Emoțiile și viața cotidiană”)

- **Participanți:** elevii clasei, părinții, profesorul de Educație plastică, dirigintele
- **Pregătirea proiectului:** acasă și la școală
- **Modul de lucru:** individual, la nivel de grup
- **Materiale necesare:** specifice activităților de la orele de Educație plastică
- **Organizarea activității:**

Elevii vor realiza desene, colaje și fotografii pentru a ilustra emoțiile umane. Se vor folosi tehnici variate, proprii artelor plastice, vizuale și decorative, pe care copiii le-au deprins și exersat anterior, în cadrul orelor de *Educație plastică*. Lucrările finale vor fi prezentate în cadrul unei expoziții, înrămate sau fixate pe suprafețe speciale, etichetate cu titlul lucrării și cu numele autorului. Expoziția va fi organizată în sala de clasă sau pe holurile școlii.

Proiectul va fi valorificat ulterior, ca activitate extrașcolară:

- Expoziții realizate în cadrul unor instituții culturale sau educaționale (case de cultură, biblioteci, cluburi ale elevilor), cu vernisaj (la inaugurarea expoziției, elevii își vor invita părinții, pot organiza o conferință de presă, pot acorda interviuri).
- Expoziții organizate în spațiul unor instituții partenere (de exemplu, magazine cu spații de expunere) unde se pot desfășura licitații pentru lucrările expuse. Sumele obținute pot fi utilizate în scopuri caritabile (de exemplu, sprijinirea educațională a elevilor din comunitățile defavorizate).



ATELIERUL DE ORIGAMI

(Lecția „Baloanele care mă înalță”)

- **Participanți:** elevii clasei, părinți, diriginte
- **Modul de lucru:** individual
- **Materiale necesare:** coli colorate de hârtie A4, hârtie glasă sau hârtie origami, lipici, foarfecă, riglă pentru măsurat
- **Organizarea activității:**

Timp de patru săptămâni, cu sprijinul profesorului diriginte, utilizând internetul sau alte resurse de specialitate, elevii se vor documenta și vor exersa tehnica Origami (plierea hârtiei în scopul realizării unor modele specifice).

În etapa a doua a proiectului, elevii vor începe prin confecționarea unor modele simple (inimă, avion, casă, coif, barcă etc.), trecând apoi la confecționarea unor modele mai complicate. Toate produsele realizate vor fi prezentate în cadrul unei expoziții a clasei a V-a.

Pe parcursul anului școlar, elevii vor fi solicitați să decoreze spațiul clasei cu modele Origami, adaptate diferitelor evenimente educaționale (sărbătorirea Crăciunului, a sosirii primăverii, Ziua Mondială a Sănătății etc.).

La sfârșitul anului școlar, în perioada de recapitulare, se va dezbate cu elevii finalitatea proiectului:

- situațiile în care au fost motivați să realizeze modelele respective sau, dimpotrivă, situațiile în care nu au fost motivați;
- beneficiile acestei activități de învățare;
- dificultățile întâmpinate și modul în care le-au rezolvat sau nu le-au rezolvat;
- aprecierea rezultatelor activității în cazul elevilor care au utilizat materiale deosebite, tehnici complexe de lucru, dar și perseverența cu care au lucrat de-a lungul proiectului;
- înmânarea certificatelor de participare la Atelierul de Origami.



Organizăm activități complexe de învățare!

Exemple de evenimente educaționale

FESTIVALUL ALIMENTELOR SĂNĂTOASE ÎN ȘCOALA TA!

De ce este nevoie de acest eveniment?

Pentru familiarizarea elevilor și a comunității cu informații și comportamente privind sănătatea alimentară.

Cine participă?

La activitate poate participa întreaga comunitate: elevii, părinții, cadrele didactice, membrii comunității.

Când și unde se va organiza evenimentul?

Activitatea se poate desfășura în weekend-uri, în cadrul programului național *Școala altfel*, după orele de curs – într-o sală de clasă, dar și în curtea școlii sau în alte spații (parcuri, curtea unor instituții partenere etc.).

Cum se pot desfășura activitățile?



- prin organizarea de ateliere de gătit sănătos (salate de legume, salate de fructe, sandvișuri, deserturi sau alte feluri de mâncare simple realizate de copii și de părinți);
- prin concursuri diverse (ex. cea mai bună limonadă, cel mai bun suc de portocale, cel mai creativ sandviș).

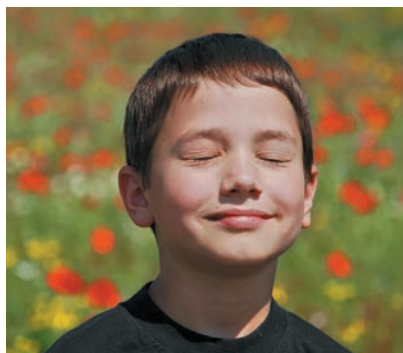
O secțiune a festivalului poate fi cea a rețetelor sănătoase preparate de bunici!



Cum evaluăm evenimentul?

Participanții vor completa formulare de feedback prin care își vor exprima opinia cu privire la ceea ce au învățat luând parte la acest eveniment.

VOLUNTAR PENTRU SĂNĂTATEA MEA ȘI A MEDIULUI!



De ce este nevoie de acest eveniment?

Evenimentul permite experimentarea rolului de voluntar pentru protejarea mediului, precum și reflectarea asupra relației mediu-sănătate.

Cine participă?

La activitate vor participa elevii claselor a V-a, părinții, cadrele didactice.

Când și unde se va organiza evenimentul?

Activitatea se poate desfășura în weekend-uri sau după orele de curs, în curtea școlii sau în parcuri, în locuri de joacă sau în zonele verzi din apropierea unității școlare.



Cum se pot desfășura activitățile?

• Îmbrăcămintea participanților trebuie să fie adecvată desfășurării activităților de curățenie și igienizare și, bineînțeles, să nu lipsească uneltele necesare (măști, greble, mănuși, saci de plastic etc.).



• Se va urmări igienizarea spațiilor naturale, colectarea selectivă a gunoaielor, înfrumusețarea și amenajarea mediului natural.

Cum evaluăm evenimentul?

Participanții vor analiza următoarele aspecte:

- impactul acțiunii asupra mediului natural;
- beneficiile directe și indirecte ale activității asupra sănătății;
- importanța contribuției fiecăruia la menținerea sănătății personale și a mediului.



FIȘE pentru portofoliu

Dragi elevi, dacă lecțiile disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală* vi s-au părut interesante și vreți să aveți un portofoliu cât mai bogat și creativ, completați fișele de lucru de mai jos.

Adăugați-le la portofoliul personal de învățare!

DOMENIUL TEMATIC 1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Fișa de lucru 1

Doar eu sunt... EU

Roagă-l pe colegul tău să surprindă într-un desen cele mai importante caracteristici ale tale (nu fizice, ci cele care corespund felului tău de a fi).

Desenul realizat poate fi un portret sau orice altă reprezentare pe care colegul tău simte să o facă (simbol, peisaj etc.).

• De asemenea, oferă și tu colegului tău un desen în care să-l reprezinți așa cum îl vezi tu.

• Prezentați-vă reciproc lucrările și motivați-vă alegerile.

Adăugați portretele primite de la colegi la portofoliile de învățare!



Fișa de lucru 2

Știu să fac atât de multe!

Dacă nu ești încă lămurit cu privire la ce *te pricepi să faci*, adică la abilitățile tale, completează tabelul de mai jos:

Abilitățile mele	în gospodărie	la școală	afară, la joacă	sportive	artistice
Mă pricep...	... să ajut la curățenie	... să fac compuneri frumoase	... la cățărare	... să joc fotbal	... să cânt la chitară

Fișa de lucru 3

Mândria familiei mele!

Imaginează-ți că ești un alt membru al familiei tale. Din această ipostază, scrie unui prieten o scrisoare în care să te descrii, așa cum crezi că ar face-o persoana aleasă.

Dragă prietene,

Sunt foarte mândru de... (fiul meu/fiica mea, nepotul meu/nepoata mea).

Este priceput/ă la.....

Are aptitudini deosebite pentru.....

Este pasionat/ă de.....și îl/o interesează.....

Cred că talentele lui /ei îi vor folosi în viață pentru a

Nu este obligatoriu să completezi toate rubricile din tabel!

Ce ai învățat nou despre tine?

Fișa de lucru 4 Valorile mele

Atașați **valoarea** corespunzătoare fiecărei situații de mai jos:

Gabi este extrem de inventiv. În fiecare pauză meșterește câte ceva. El a creat din materiale reciclabile rame noi pentru panourile de pe holurile școlii.

Alina este cochetă, se îmbracă modern și îi place să fie admirată.

Daniel iese în parc cu skateboard-ul în fiecare zi, după ore. Are și o bicicletă performantă cu care a reușit să-și facă multe vânătăi!

Atunci când ai nevoie de ajutor, Raluca este persoana potrivită. Ea știe să ofere sfaturi și se implică în rezolvarea problemelor celorlalți colegi.

Lui Radu nu-i place să depindă de nimeni. Lucrul acesta i-a creat dificultăți de adaptare la grup și, de aceea, nu prea are prieteni.

Mirunei îi place „să facă pe șefa” în grupul ei de prieteni.

Creativitatea

Independența

Colegialitatea

Senzații tari/asumarea riscului

Puterea și autoritatea

Frumusețea



INTERPRETAREA REZULTATELOR

Pentru fiecare răspuns „DA” acordă-ți un punct!

- 0-5 puncte – Te subestimezi, poți mai mult, încearcă!
- 6-9 puncte – Mergi mai departe, ești pe drumul cel bun!
- peste 9 puncte – Bravo, te descurci de minune! Ai grijă, însă, să nu te supraapreciezi!

Fișa de lucru 5 Chestionar pentru evaluarea Sinelui școlar

Itemii	DA	NU
La școală am încredere în mine.		
Profesorii sunt mulțumiți de mine.		
Știu să-mi organizez activitatea.		
Am rezultate bune la școală.		
Asimilez cu ușurință informațiile primite.		
Îmi place să răspund la lecții.		
Atunci când nu obțin rezultatele dorite, nu mă descurajez.		
La ore, cer lămuriri atunci când nu înțeleg explicațiile.		
La școală, colegii îmi caută compania.		
Rețin ceea ce învăț.		
Sunt mândru de rezultatele mele școlare.		
Mă străduiesc să învăț mai bine.		

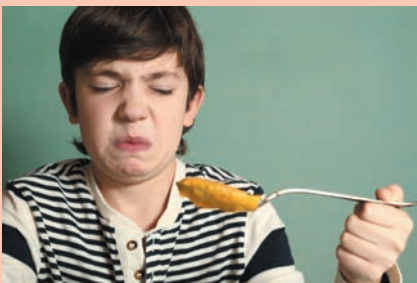
DOMENIUL TEMATIC 2

Dezvoltare socio-emoțională

Fișa de lucru 1

Diversitatea emoțiilor umane

Identifică emoțiile din imaginile de mai jos:



Fișa de lucru 2

„Radiografia” emoțiilor mele

Completează enunțurile următoare, în funcție de cum te simți în anumite situații:

Sunt mulțumit atunci când

Sunt îngrijorat atunci când

Mă simt vinovat atunci când

Simt satisfacție atunci când

Mă simt plin de speranță atunci când

Simt furie atunci când

Mă simt dezgustat atunci când

Simt nedumerire atunci când

Simt teamă atunci când

Simt frică atunci când

DOMENIUL TEMATIC 3

Managementul învățării

Fișa de lucru 1

Îți place să înveți?

Realizează un interviu pe această temă. Intervievatul poate fi un prieten sau un elev mai mare decât tine. Notează răspunsurile la enunțurile de mai jos.

- Ești o persoană căreia îi place să învețe?
- Descrie o persoană care învață.
- Povestește, pe scurt, despre un moment în care ai simțit că ai învățat ceva important pentru tine.
- Cum îți organizezi învățarea?
- Înveți mai bine singur sau în grup?
- Ești mulțumit de felul în care înveți?
- Cum depășești dificultățile întâmpinate atunci când înveți?
- Ce ai dori să îmbunătățești la modul în care înveți?

Fișa de lucru 2

Planuri și obiective

Întocmirea unui plan și respectarea lui reprezintă condiții pentru succesul în învățare. Exersează modalitatea de a-ți planifica reușita, pe baza modelului de mai jos:

1. Obiectivul meu până la finalul anului școlar este

Alege un obiectiv concret și foarte important pentru tine. De exemplu, să citesc o carte pe lună.

2. Ce trebuie să fac pentru a-mi atinge obiectivul?

Notează acțiuni pe care e necesar să le realizezi. De exemplu: să îmi cumpăr cărți sau să le împrumut de la biblioteca școlii/de la prieteni; să estimez numărul de pagini pe care le voi citi în fiecare zi, în funcție de carte; să îmi stabilesc o perioadă din zi în care să citesc; să citesc numărul de pagini planificat în fiecare zi.

3. Ce obstacole m-ar putea împiedica să-mi ating obiectivul? Ce strategii voi folosi ca să depășesc acele obstacole?

De exemplu: Uit să citesc – îmi pun o alarmă la telefon, îmi pun un post-it pe noptieră. Nu îmi place să citesc – o rog pe doamna profesoară de limba română să îmi recomande cărți atractive, potrivite vârstei mele. Mi se pare greu să citesc – mă motivez singur: după fiecare carte citită, o rog pe mama să-mi dea voie să mă joc o oră în plus cu prietenii.

DOMENIUL TEMATIC 4

Managementul carierei

Fișa de lucru 1

Dacă îți dorești să ajungi cineva trebuie să... **ÎNVEȚI!**

Eric îți dorește să devină arhitect. Crede că va reuși chiar dacă nu se străduiește să învețe zi de zi. Dă-i un sfat, folosind următoarele cuvinte: *Așa cum un pod, care unește două zone îndepărtate, ca să fie construit are nevoie de, tot așa și tu..."*



Fișa de lucru 2

Cea mai și cea mai...

Care consideri că este cea mai importantă meserie de pe Pământ?
Argumentează alegerea făcută! Prezintă-o colegilor și cere feedback-ul lor!

Fișa de lucru 3

Eu voi alege așa!

Scrive ce contează cel mai mult pentru tine în alegerea ocupației viitoare. Adaugă orice alt criteriu de alegere, în afara celor prezentate în lecțiile din această unitate tematică.



FIȘĂ de feedback privind progresul elevului (model)



Numele elevului: _____

Perioada evaluată: an școlar/semestru

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Indicatori/ Standarde de apreciere	Foarte bine/ în foarte mare măsură	Bine/în mare măsură	Satisfăcător/ în mică măsură	Nesatisfăcător/ în foarte mică măsură
Modul în care elevul s-a implicat în sarcinile de lucru				
Modul în care elevul a prezentat rezultatele învățării				
Gradul de realizare a portofoliului individual				
Îmbunătățirea atitudinilor elevului față de sine, față de școală și față de viitorul profesional				
Formarea competențelor specifice precizate în programă				

- Se apreciază în mod deosebit progresul elevului în ceea ce privește _____
- Propuneri de îmbunătățire a rezultatelor învățării la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*

-
- Recomandări pentru elev _____
 - Recomandări pentru părinți _____

Profesor diriginte,

Data completării:



PACHETUL EDUCAȚIONAL
este compus din:

▶ **Manual** (carte + CD)

▶ **Ghidul profesorului,**

accesibil gratuit la adresa

www.pasaport-cultura.ro,

secțiunea RESURSE GRATUITE



CORINT

ISBN: 978-606-94044-8-5



www.edituracorint.ro