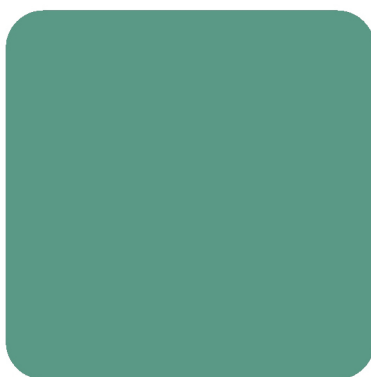


*Mădălina Radu, Ioana Andreea Ciocâlteu,
Aurelia Stănculescu, Robert Florin Florea*

manual pentru
CLASA A V-A

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ



Ministerul Educației Naționale

Mădălina RADU Ioana Andreea CIOCÂLTEU Aurelia STĂNCULESCU
Robert Florin FLOREA

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

**Manual pentru
clasa a V-a**

Editura Paralela 45

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației Naționale.

Manualul școlar a fost aprobat prin Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 5270/03.10.2017 în urma evaluării și este realizat în conformitate cu programa școlară aprobată prin OMEN 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 DE:

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.

Numărul de telefon european de asistență pentru copii: 116.111

Redactare: Mihaela Pogonici

Tehnoredactare: Mihail Vlad

Pregătire de tipar: Marius Badea

Design copertă: Ionuț Broșțianu

Ilustrații și credite foto: Silvia Mitrea, Dreamstime

Variantă digitală: Editsoft & Services

Animatie digitală: Alphagraph Media

Referenți științifici:

lect. univ. dr. Hellen Beatrice Almășan, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București
prof. gr. I. Valeria Ungur, director CJRAE Caraș-Severin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru

clasa a V-a / Mădălina Radu, Ioana Andreea Ciocâlțeu, Aurelia Stănculescu, Robert Florin Florea. - Pitești : Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2643-1

I. Radu, Mădălina

II. Ciocâlțeu, Ioana Andreea

III. Stănculescu, Aurelia

IV. Florea, Robert Florin

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 130

Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444

0721 247 918

Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492.

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

sau accesați www.edituraparelela45.ro

Competențe generale și specifice

Competențe generale și specifice pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală, aprobate prin OMEN nr.3393/28.02.2017

Competența generală

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

Competențe specifice

- 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

Competența generală

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Competențe specifice

- 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți
- 2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Competența generală

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

Competențe specifice

- 3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea
- 3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare

Competența generală

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

Competențe specifice

- 4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei
- 4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

Capitolul 1

Capitolul 2

Lecție introductivă
Capitolul 3

Capitolul 4

Cuprins

■ Competențe generale și specifice	3
■ Instrucțiuni de utilizare a manualului	6
■ O poveste de dezvoltare personală	8

CAPITOLUL 1

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT 12



■ Lecția 1	Cine sunt EU?	13
■ Lecția 2	Imaginea de sine	16
■ Lecția 3	Eu – tezaur de resurse	21
■ Lecția 4	Credințe și valori	24
■ Lecția 5	Despre stres	27
■ Lecția 6	Cum fac față stresului?	30
■ Lecția 7	Interviul	34
■ Lecția 8	Cartea de povești a clasei mele	36

CAPITOLUL 2

DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ 37



■ Lecția 1	Ce sunt emoțiile?	38
■ Lecția 2	Mozaicul emoțiilor	41
■ Lecția 3	Cum mă simt? Ce pot să fac?	43
■ Lecția 4	Comunicare și emoții	45
■ Lecția 5	Reportaj la Școala Prieteniei	48
■ Lecția 6	Puzzle-ul emoțiilor	50

CAPITOLUL 3

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

51



- | | | |
|-------------------|--|----|
| ■ Lecția 1 | Învăț. Când? Cum? Ce?
Până când? | 52 |
| ■ Lecția 2 | Ce mă ajută,
ce mă împiedică să învăț? | 55 |
| ■ Lecția 3 | Cum procedez pentru a învăța
repede și bine? | 58 |
| ■ Lecția 4 | Învăț pentru că... | 61 |
| ■ Lecția 5 | Cum arată o zi în care
mă pregătesc pentru școală | 64 |
| ■ Lecția 6 | Școala care-mi place | 67 |

CAPITOLUL 4

MANAGEMENTUL CARIEREI

69



- | | | |
|-------------------|---|----|
| ■ Lecția 1 | De ce mergem la școală? | 70 |
| ■ Lecția 2 | Relația discipline-profesie | 72 |
| ■ Lecția 3 | Activitățile extrașcolare
și orientarea în carieră | 75 |
| ■ Lecția 4 | Caruselul meseriilor | 77 |
| ■ Lecția 5 | Beneficiile meseriilor | 81 |
| ■ Lecția 6 | Poezia meseriilor | 85 |
| ■ Lecția 7 | Micul meu CV | 87 |

- | | |
|--------------------------------------|----|
| ■ Eu, la final de clasa a V-a | 88 |
|--------------------------------------|----|

Instrucțiuni de utilizare a manualului

Domeniile de conținut ale manualului

Verde Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat: în acest capitol îți vei descoperi propriile interese, abilități, aptitudini, valori, dar și sursele de stres și mecanismele prin care le poți face față.

Albastru Dezvoltare socio-emoțională: în acest capitol vei afla informații despre emoții și cum să comunicai adecvat cu cei din jurul tău.

Mov Managementul învățării: în acest capitol vei descoperi care sunt metodele și procedeele care pot face procesul învățării mai ușor sau, pe scurt, vei învăța să înveți.

Portocaliu Managementul carierei: în acest capitol vei afla de ce este importantă educația în alegerea unei meserii și care sunt beneficiile acestei alegeri.

În cadrul manualului vei regăsi și câteva proiecte care vizează aspecte teoretice, practice și creative, cu sarcini individuale sau de grup.

Simbolurile utilizate în manual



Descoperim împreună: informații, exerciții care ușurează descoperirea ulterioară a unor aspecte încă necunoscute ție.



Am reținut: reprezintă elementele-cheie ale lecțiilor, informațiile esențiale care te vor ajuta în vederea punerii în practică a acestora.

Lecția 1 De ce mergem la școală?

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Ori de câte ori ne întrebăm de ce mergem la școală, trebuie să ne gândim că în orice meserie pe care dorim să o practicăm avem nevoie de informații care ne ajută să o cunoaștem mai bine.

Comentează proverbul:
„Cine încearcă zece meserii, nu-și câștigă pâinea cu nimicuna.”
Proverb indian

Din Antichitate până în prezent oamenii au simțit nevoia de a-și organiza societățile în funcție de nevoile pe care le aveau, dar și în funcție de priceperile fiecăruia. Încet, încet au ajuns la concluzia că fiecare om are talent sau se pricepe să facă anumite lucruri mai bine decât altele. În consecință, fiecare se specializează într-un domeniu anume. De exemplu, în Antichitate, unii se pricepeau să mănânce armele și deveneau soldați. Alții se pricepeau să scrie și să citească și ajungeau scribi, alții știu să cultive pământul și deveneau agricultori etc.

CE AM ÎNȚELES

Astăzi, ca și altădată, fiecare dintre noi se pricepe la anumite lucruri, însă numai după ce a învățat **cum anume se fac acele lucruri**. Fiecare om învață să realizeze diverse activități pe măsură ce descoperă că sunt utile și necesare.

La școală învățăm diverse discipline, cum ar fi matematica, istoria, științele naturii, geografia, artele vizuale și abilitățile practice, muzica și multe altele. În timp, fiecare constată că înțelege mai ușor anumite discipline și că îi plac mai mult decât altele. Este firesc, fiind din ce în ce mai preocupat de acele discipline și de acele domenii care ne-au stârnit curiozitatea și să dorim să cunoaștem cât mai multe despre ele.

Înțelegem o anumită profesie pentru că învățăm mai ușor lucrurile care ne preocupă și ne plac.

Exercițiu de autodescoperire:
Dacă vreană devin medic, aș putea să învăț la școală doar muzică? Argumentează!

Uneori întâmpinăm dificultăți în înțelegerea unor discipline studiate la școală și ni se pare că nu ne poate ajuta nimeni. Atunci când se întâmplă acest lucru, este necesar să cerem sprijinul profesorilor, consilierilor școlari, colegilor, prietenilor, părinților.

AM REȚINUT

La școală învățăm să comunicăm lucrurile pe care le înțelegem, dar și pe acelea pe care nu le-am înțeles, lucrurile care nu ne dau bucurie și satisfacție, dar și pe cele care produc nemulțumire și poate chiar ne enervează. Timiditatea, poate frama de a nu te face de rașină față de profesori sau de colegi te împiedică să pui întrebări care ar putea să-ți aducă acele răspunsuri clarificatoare și să conducă la soluții pe care tu nu le-ai găsit. Nu greșești dacă întrebi, dar cu siguranță vei suferi dacă nu comunicăm ceea ce te frământă.

Școala este locul unde poți să faci aceste lucruri.

CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Scrie pe caiet de ce sunt necesari doctorii, aviatorii sau șoferii etc. Cum ar arăta lumea dacă toți am avea aceeași meserie?

2 Imaginează-ți că dorești să devii inginer constructor de aeronave, însă nu ai parcurs clasele I-IV. Crezi că este posibilă împlinirea acestui vis? Argumentează răspunsul.

3 Joc de rol
Formează o echipă cu alți trei colegi și găsește argumente pentru a convinge un coleg, care joacă rolul unui elev care absentează în mod frecvent de la ore, că școala are un rol important în alegerea profesiei.

4 Ce am aflat despre mine?
Realizează pe caiet o listă cu cea de altituduri și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

Construiește-ți propria istorie!
Aduă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.



Ce am înțeles: clarificarea informațiilor expuse pe parcursul activității.



Cum aplic ce am descoperit: o varietate de exerciții propuse pentru aplicarea în viața de zi cu zi a conținuturilor lecțiilor, care contribuie la autocunoaștere și la dezvoltarea ta personală prin explorare continuă.

IMPORTANT

Important: reprezintă un mesaj semnificativ în procesul dezvoltării personale.



Varianța digitală a manualului este realizată pe baza variantei tipărite. Sunt păstrate structura și rubricile fiecărei lecții, iar caracterul interactiv susține procesul de învățare. Această variantă este concepută astfel încât să capteze atenția elevilor și să mărească interesul lor pentru lecțiile propuse. Manualul digital cuprinde activități de învățare specifice, marcate prin următoarele iconuri:



pentru activitate statică, de observare a unei imagini semnificative;



pentru activitate animată (film sau animație scurtă);



pentru activitate interactivă, sub formă de exerciții, după rezolvarea cărora elevul primește un feedback imediat.

Meniul de navigare pentru varianta digitală cuprinde opt butoane.



– accesarea primei/ultimei pagini a manualului



– accesarea paginii anterioare/următoare



– afișare cuprins



– mărire/micșorare pagină



– oferă informații despre folosirea manualului digital

Găsești varianta digitală a acestui manual pe CD-ul atașat cărții și la www.manuale.edu.ro.

Pentru o bună funcționare a manualului digital sunt recomandate ultimele versiuni de browsere cu actualizările recente.

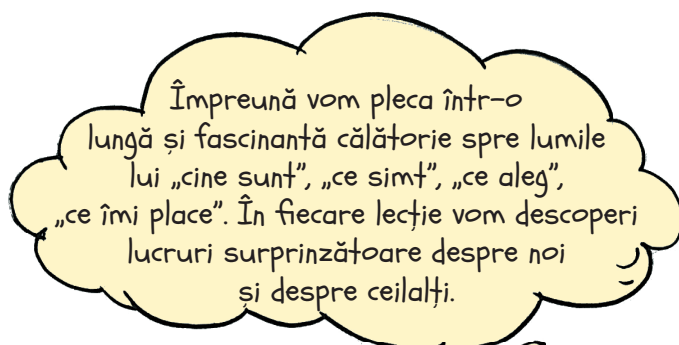
Lecție introdactivă

O poveste de dezvoltare personală

Amintește-ți cea mai frumoasă călătorie pe care ai făcut-o. Poate că este vorba despre o călătorie reală sau una imaginară. Poate ai călătorit urmărind un film sau citind o carte. Uneori, cea mai frumoasă călătorie poate fi povestea pe care ți-o spune cineva drag. Cred că putem fi de acord că o călătorie este o experiență care aduce călătorului imagini, gânduri, emoții, sentimente, dar și învățături despre el însuși și despre ce se întâmplă în lume.



Ești pe cale să continui călătoria în lumea dezvoltării personale! Te vor însoți Ingrid și Mihnea, care sunt nerăbdători să fie alături de tine pe parcursul experiențelor viitoare.



Împreună vom pleca într-o lungă și fascinantă călătorie spre lumile lui „cine sunt”, „ce simt”, „ce aleg”, „ce îmi place”. În fiecare lecție vom descoperi lucruri surprinzătoare despre noi și despre ceilalți.



Am pornit pe acest drum dorind să aflăm secretele înțelegerii și exprimării emoțiilor, ale comunicării, ale învățării și ale alegerilor pe care le facem în diverse momente și situații.



Povestea din clasa a V-a cuprinde jocuri și istorioare despre tine, prieteni dragi, amintiri și momente frumoase care te vor ajuta să descoperi că ești unic(ă) și că poți realiza lucruri minunate alături de ceilalți. Vei afla care sunt calitățile tale, ce înseamnă cu adevărat să fii prieten, cum să faci față situațiilor dificile, cum să iei o decizie și, cel mai important, vei înțelege că ai suficiente motive **să ai încredere în tine**.

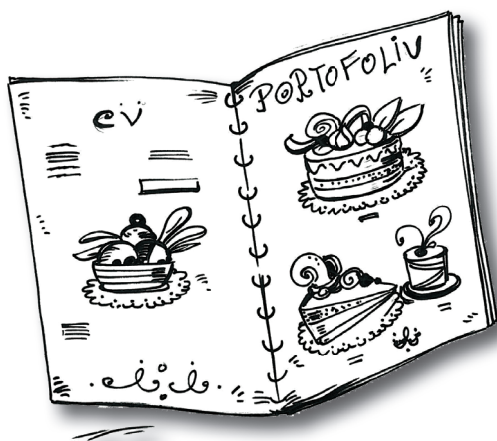
Povestea ta va continua între copertele portofoliului. Portofoliul reprezintă o mapă cu lucrări atent selecționate. Este folosit în foarte multe domenii de activitate în vederea prezentării unor dovezi ale muncii proprii.



Portofoliul este cartea ta de vizită! El te ajută să îți descoperi punctele tari, dar și aspectele care pot fi îmbunătățite.

Într-un portofoliu personal de învățare pentru dezvoltare personală putem regăsi:

- lucrări semnificative
- fișe de lucru, scheme, grafice, articole publicate în revista școlii
- diplome
- certificate
- propriile tale notițe
- picturi/desene/fotografii/colaje
- resurse pentru învățare



Exemple de portofolii din diverse domenii

Îți poți crea portofoliul atât pe hârtie, cât și în format electronic. Mai jos regăsești câteva platforme de portofolii educaționale:

<http://www.wikispaces.com>

<http://www.ediped.com/>



Portofoliul are un rol important în cadrul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*, deoarece constituie o sursă de învățare și de evaluare. Grila de evaluare o vei stabili împreună cu profesorul de la clasă. Ea îți va fi comunicată atât ție, cât și părinților.



IMPORTANT

Găsește un mod creativ de concepere și prezentare a portofoliului personal. Îmbunătățește-l continuu! Consultă-l periodic!

În cadrul portofoliului personal de învățare vei adăuga aspectele importante pe care le-ai descoperit despre tine, precum și alte informații care crezi că îți vor fi utile în viitor. De aceea vei regăsi această sugestie la sfârșitul fiecărei lecții din cadrul manualului.

4 Mă bucur de...

Realizează un colaj din cuvinte decupate din ziare, reviste etc. care să completeze propoziția „Eu sunt...”. Lipește aceste cuvinte sub forma razelor de soare, ca în model. Folosește-ți creativitatea pentru a decora colajul.



5 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă cu cea de mai jos și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

20

La sfârșitul anului școlar îți vei prezenta cele mai bune piese din portofoliu în cadrul unui eveniment dedicat. Realizează, la momentul oportun, o invitație pentru persoanele pe care le vei invita la acest eveniment. Dă frâu liber creativității!

Succes!

CAPITOLUL 1

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

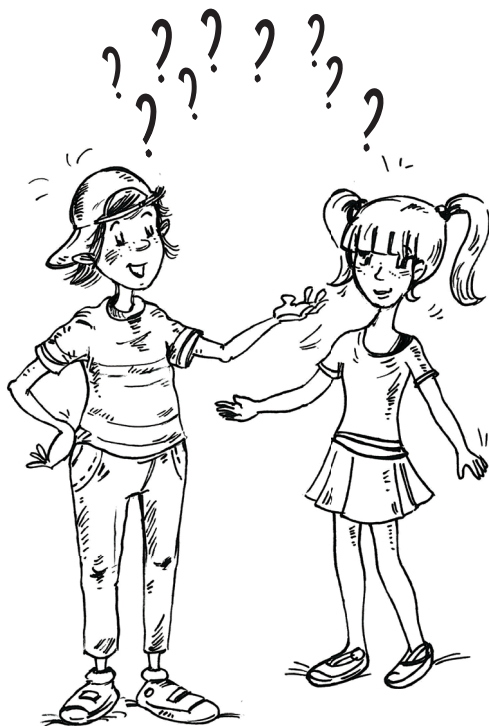
La sfârșitul acestui capitol îți vei descoperi calitățile, aptitudinile, preferințele și vei putea să identifici sursele de stres din viața ta, precum și modalități prin care să le faci față.



- **Lecția 1** Cine sunt EU?
- **Lecția 2** Imaginea de sine
- **Lecția 3** Eu – tezaur de resurse
- **Lecția 4** Credințe și valori
- **Lecția 5** Despre stres
- **Lecția 6** Cum fac față stresului?
- **Lecția 7** Interviu
- **Lecția 8** Cartea de povești a clasei mele



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ



Oamenii au fost preocupați încă din Antichitate de găsirea răspunsului la întrebarea **Cine sunt eu?** Își pun această întrebare și azi. Răspunsul poate fi diferit pentru fiecare dintre noi, în funcție de momentul din viață în care ne aflăm.

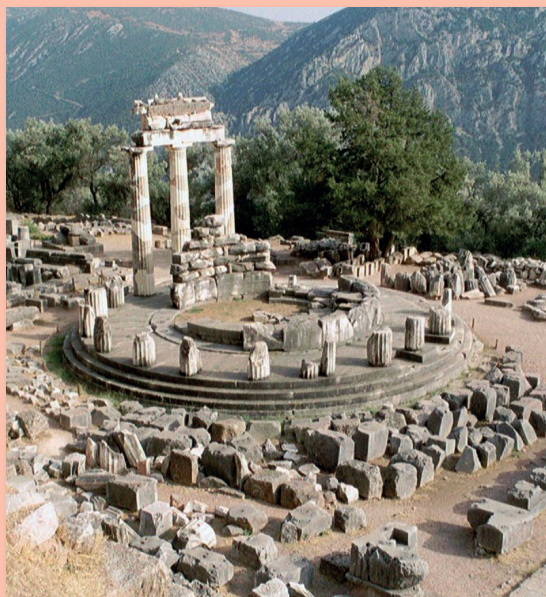
Procesul de căutare a răspunsului la întrebarea **Cine sunt eu?** începe din copilărie și continuă pe tot parcursul vieții. Acest proces se numește **autocunoaștere** sau **cunoaștere de sine**.



CE AM ÎNȚELES

Realizează împreună cu un coleg portretul tău, răspunzând întrebărilor de mai jos:

1. Ce caracteristici fizice îți plac la tine? (Enumeră trei.)
2. Ce calități te reprezintă? (Oferă trei exemple.)
3. Ce lucruri ai vrea să îmbunătățești la tine? (Prezintă trei.)



Oracolul din Delphi, aflat într-un templu din Grecia antică, îi întâmpina pe toți cei care treceau pe acolo cu următoarea recomandare:

Cunoaște-te pe tine însuși!



AM REȚINUT

Autocunoașterea înseamnă cunoașterea caracteristicilor propriei persoane: fizice, emoționale, comportamentale și relaționale. Este important să ne întrebăm permanent cum gândim, simțim și acționăm, pentru a ne simți bine atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți.



Autocunoaștere = să te cunoști pe tine însuți



Simte-te bine în pielea ta! Gândește pozitiv despre tine!



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Scrie în caiet propozițiile de mai jos, înlocuind punctele de suspensie cu cuvintele potrivite.

- ... te ajută să afli ce poți și ce nu poți să faci.
- Autocunoașterea te ajută să vezi modul în care ... tău îi afectează pe ceilalți.
- Cunoaște-te pe ... însuți!

2 Autoportret

Compune pe caiet o poezie înlocuind punctele de suspensie cu cuvintele potrivite.

Eu sunt	Plâng
Mă întreb	Înțeleg
Aud	Visez
Văd	Sper
Simt	Iubesc
Ating	Eu sunt

3 Avatarul meu

Alege un simbol care te reprezintă pentru viitorul tău cont online și motivează-ți alegerea. Desenează pe caiet simbolul ales.

4 Eu într-un poster

Realizează un poster personal dintr-un colaj de fotografii sau din desene făcute de tine. Lipește-le sau desenează-le pe conturul unui corp decupat dintr-o coală de hârtie. Ai grijă să selectezi numai acele fotografii/desene care te reprezintă.

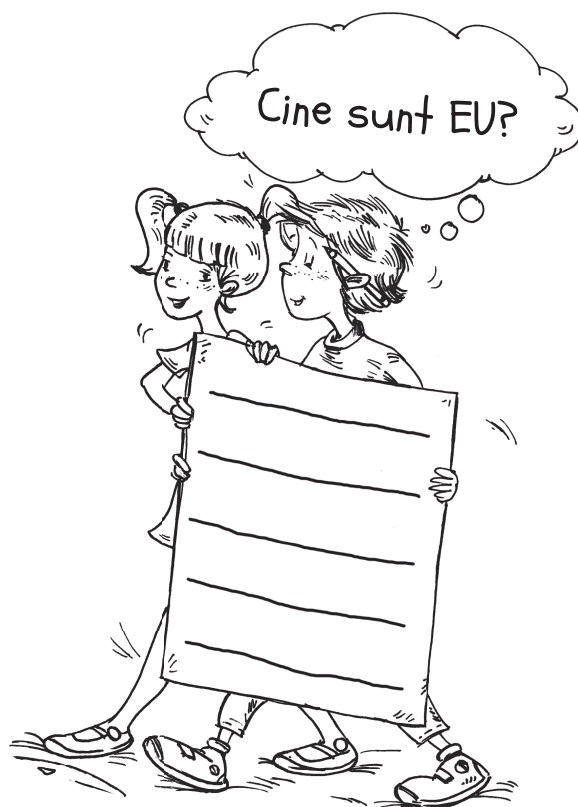


Organizează împreună cu colegii de clasă o expoziție a lucrărilor obținute și discutați despre trăsăturile voastre cele mai evidente pentru cei din jur.



5 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Când vorbim despre autocunoaștere, vorbim și despre imaginea și respectul de sine. Imaginea de sine este modul în care o persoană se percepe pe ea însăși. Respectul de sine reprezintă gradul de mulțumire față de propria persoană.

Ființa umană este un ansamblu de calități și slăbiciuni. Când suntem mulțumiți de ce facem bine și ne acceptăm așa cum suntem, putem dobândi atât respect de sine, cât și încredere în propria persoană. Acceptarea faptului că avem și slăbiciuni, fără a ne critica în permanență pentru ele, constituie baza toleranței față de sine și, implicit, față de ceilalți. Astfel ne putem asigura confortul emoțional necesar.

**INFORMAȚII
SUPLEMENTARE**

Tolerant = îngăduitor, indulgent



CE AM ÎNȚELES

Comentează următoarele proverbe:

Lauda de sine
nu miroase-a bine!
(Proverb popular românesc)

„Există o anumită voluptate în autocritică. Atunci când noi înșine ne blămăm, ni se pare că nimeni altcineva nu mai are dreptul să o facă.”



(Oscar Wilde,
Portretul lui Dorian Gray)

AM REȚINUT

Păstrând echilibrul între lauda de sine și autocritică, putem contribui la sănătatea noastră emoțională.

Imaginea de sine ne influențează comportamentul.

**O imagine
de sine bună**

- îți dă energie
- îți dă entuziasm
- îți dă încredere
- te motivează să realizezi ceea ce ți-ai propus

Mesaje pozitive:

Pot să fac sau măcar pot încerca!
Din orice experiență pot învăța!
Am încredere că voi reuși!
Orice încercare e o șansă!

O imagine de sine negativă

îți scade motivația

îți diminuează încrederea în forțele proprii, conducând la un comportament de evitare și chiar la eșec

Mesaje negative:

*E greu, nu sunt în stare!
Nu sunt suficient de bun,
deci nu are rost!
Mi-e frică să nu greșesc!
Ce rost are să încerc?
Oricum nu voi reuși!*



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto)descoperire:

Despre mine

Desenează pe caiet schema de mai jos și completează interiorul dreptunghiurilor cu informații despre cum te văd părinții, prietenii, profesorii și cum te vezi tu pe tine.

În zona colorată, scrie ce spun toți despre tine, inclusiv tu.

Cât de diferite/asemănătoare sunt conținuturile acestor zone?

Cum ai putea explica diferențele?

	Cum te văd prietenii:	
Cum te văd părinții:	Ce spun toți despre tine:	Cum te văd profesorii:
	Cum te vezi tu:	



CE AM ÎNȚELES

În diferitele medii în care ne aflăm într-o zi, fie că vorbim despre familie, școală, stradă sau grupul de prieteni, avem roluri diferite.

Zilnic manifestăm emoții și comportamente adecvate acestor medii. De exemplu, la școală ne comportăm în concordanță cu regulile acestui spațiu. Suntem aceiași dar comportamentele noastre sunt adaptate caracteristicilor fiecărui mediu în care ne aflăm la un moment dat.



AM REȚINUT

Nevoia de a ne adapta diferitelor situații și contexte în care ne aflăm ne impune să adoptăm roluri diferite. Fiecare dintre noi este un actor cu diverse roluri într-o piesă cu mai multe acte.



Singura persoană care cunoaște toate rolurile, bucuriile, neliiniștile și preocupările tale ești tu!

Găsește asemănări și deosebiri între comportamentele tale de la școală, de acasă și din grupul de prieteni.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto)descoperire:

Amintește-ți despre tine, cel/cea care erai în urmă cu patru ani, și notează schimbările pe care le-ai observat până în prezent. Grupează-le pe două coloane: schimbări fizice și schimbări de comportament. Formează o echipă cu trei colegi și prezentați ce ați notat. Observă asemănările și deosebirile.



CE AM ÎNȚELES

Preadolescența, perioada cuprinsă între 10 și 14 ani, este o perioadă în care se petrec multe schimbări ale aspectului fizic și ale comportamentului în viața fiecăruia dintre noi. Aceste schimbări sunt normale și este bine să le cunoști, pentru a putea înțelege ce ți se întâmplă.





AM REȚINUT



Schimbări fizice:

- mâini disproporționate în raport cu corpul
- nas, urechi disproporționate în raport cu fața
- transpirație abundentă și acnee
- creștere în înălțime

Schimbări comportamentale:

- preocupare pentru felul în care arăți
- nevoie de odihnă mai mare decât în cazul adulților
- stări emoționale schimbătoare (irascibilitate, melancolie, pasivitate, exuberanță)
- dezvoltarea spiritului critic



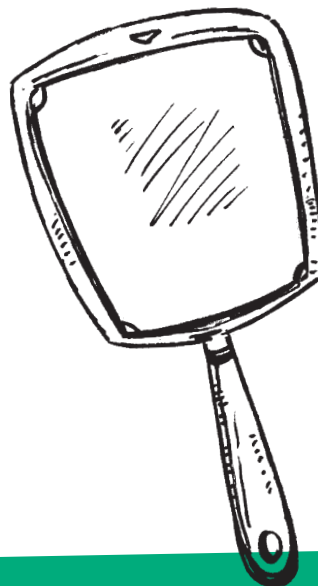
CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Oglindă, oglinjoară!

Imaginează-ți că te afli în fața unei oglinzi. Scrie în caiet cinci lucruri pentru care te apreciezi.

2 Cum mă văd ceilalți?

Scrie-ți numele pe o foaie de hârtie și înmânează-o colegului/colegei tale, cerându-i să scrie pe ea un aspect pe care îl apreciază la tine. Colegul/colega va da foaia mai departe, astfel încât să treacă pe la toți copiii din clasă și să se întoarcă la tine. Citește apoi propria fișă.





3 Astăzi sunt...

Fă echipă cu patru colegi și găsește două mesaje pozitive pentru tine și pentru ceilalți colegi.

Arătați-vă unul altuia mesajele, apoi lipiți-le pe o țintă de darts. Colorați ținta! Jucați-vă cu ținta ori de câte ori simțiți nevoia.

4 Mă bucur de...

Realizează un colaj din cuvinte decupate din ziare, reviste etc. care să completeze propoziția „Eu sunt...”. Lipește aceste cuvinte sub forma razelor de soare, ca în model. Folosește-ți creativitatea pentru a decora colajul.



5 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de mai jos și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Autocunoașterea presupune să-ți cunoști preferințele, interesele, abilitățile și aptitudinile. De ce este necesar să le cunoști? Fiindcă ele constituie baza alegerilor noastre. În fiecare zi alegem dacă ne implicăm sau nu în diverse activități. Dacă avem posibilitatea alegerii, vom alege acele activități care corespund preferințelor și intereselor noastre, în care ne putem folosi abilitățile și aptitudinile. Alegând în funcție de ce ne place și corespunde preferințelor, intereselor și priceperii noastre, ne asigurăm mai ușor reușita.



„Fă ce-ți place cu adevărat și nu vei mai munci nicio zi din viața ta!”

Confucius



Exemple de resurse personale: inteligența, imaginația, răbdarea, atenția, memoria, simțul artistic, ușurința realizării calculelor, cunoașterea unei limbi străine, simțul orientării în spațiu etc.

Resursele personale te pot ajuta în activitățile în care te implici. Resursele pe care nu le folosești se pot irosi.



Tezaurul tău = resursele tale personale
Resurse personale = ceea ce ai, știi și poți să faci



CE AM ÎNȚELES

Exercițiu de (auto)descoperire:

Fă echipă cu trei colegi și reflectați la următoarea întrebare:

Credeți că resursele noastre personale sunt epuizabile sau inepuizabile?

Argumentați răspunsul.

Reflectează:

Cum afli lucruri noi despre tine?

Cum îți descoperi resursele?

Acceptă provocarea! Implică-te în activități noi! Atenție la riscuri!



„Toți suntem genii, dar dacă judecăm un pește după abilitatea sa de a se urca în copac, el va trăi toată viața cu impresia că nu este deștept.”

Albert Einstein



AM REȚINUT

Preferințele reprezintă ceea ce ne place atunci când avem posibilitatea de a alege.

Interesele reprezintă o preocupare și o orientare constantă către activități sau domenii față de care manifestăm preferințe.

Aptitudinile sunt însușirile înnăscute care, dacă sunt descoperite și valorificate, pot îmbrăca forma talentului. Talentul este acea combinație de aptitudini care dă individului posibilitatea de a realiza o activitate într-un mod nou, original și creator. Persoana talentată face ușor ceea ce alții fac greu.

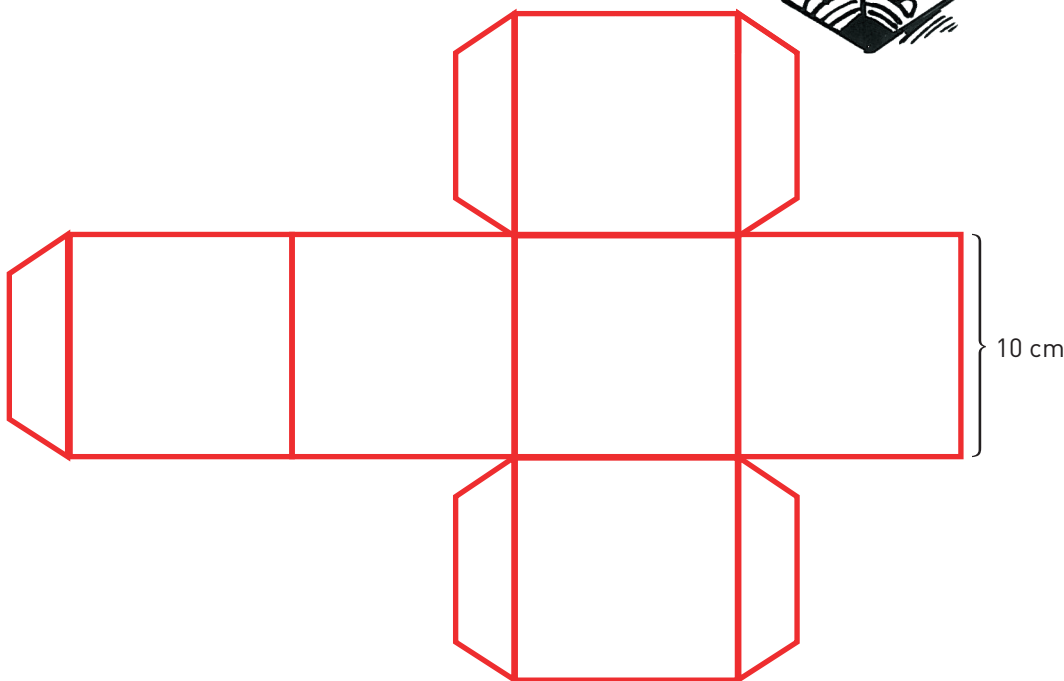
Abilitățile (priceperi, deprinderi, îndemânări) sunt dobândite prin învățare și sunt necesare realizării activităților pe care ni le propunem.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Cubul cu resurse

Copiază șablonul de mai jos pe o foaie de hârtie. Confecționează un cub și scrie pe fiecare față a lui un interes, o aptitudine sau o abilitate. Rostogolește cubul. Identifică o activitate în care valorifici interesul, abilitatea sau aptitudinea de pe fața superioară a cubului.





2 Joc de rol

Formează o echipă împreună cu alți trei colegi. Gândiți-vă la o situație în care ați avut dificultăți în realizarea unei sarcini. Fiecare dintre voi va juca rolul personajului aflat în dificultate. Ceilalți colegi formează un grup de sprijin și îl ajută pe cel care are probleme să identifice resursele proprii pentru depășirea obstacolului.

3 Activitățile mele preferate

Desenează activitățile extrașcolare la care participi. Alcătuiește împreună cu colegii tăi un album intitulat „Ce preferăm să mai facem”. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre alegerile voastre.



4 Ce am aflat despre mine?

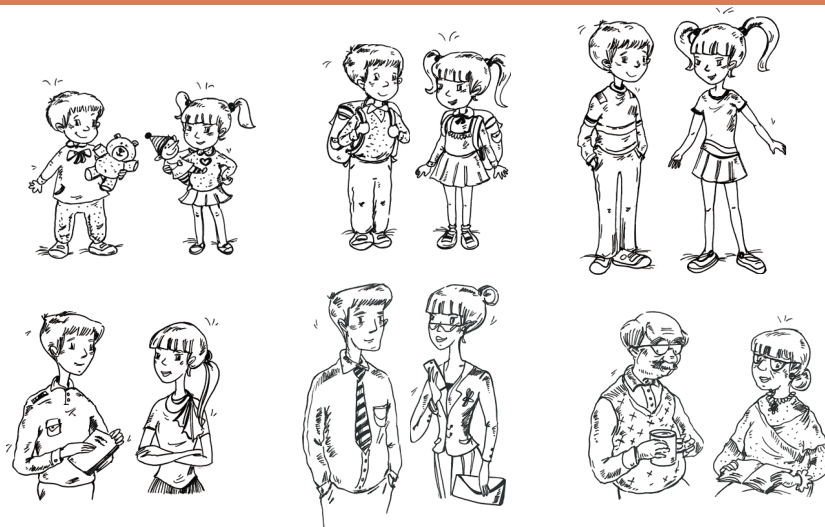
Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Pe parcursul vieții, omul se descoperă pe sine și descoperă lumea din jur, învățând tot timpul. Fiecare dintre noi are unul sau mai multe roluri, iar acestea ne ajută să ne adaptăm și să ne dezvoltăm din punct de vedere personal. Încă din copilărie, jocurile preferate sunt o expresie a ceea ce tindem să devenim.



Reflectează: De-a ce se joacă copiii din imagini și ce roluri pot îndeplini când devin adulți? Ce calități și însușiri apreciezi că au cei mici? Dar ca adulți? Ce observi?



CE AM ÎNȚELES

Comentează citatul:

„Visurile nu se risipesc, dar nici nu zboară dacă nu prind aripi.”

Pablo Neruda





AM REȚINUT

Ceea ce ne dorim, ceea ce sperăm să fim sau să devenim, tot ceea ce ne propunem să realizăm se întemeiază întotdeauna pe valori. Valorile sunt durabile, trainice, rezistente în timp.

Valorile sunt calități și însușiri pe care le recunoaștem și le apreciem la cei din jurul nostru. Fără îndoială, ele stau la baza tuturor alegerilor pe care le facem de-a lungul vieții, acționând asemenea unui pilot priceput, indiferent de condițiile și situațiile în care ne aflăm.



Valorile sunt reperele prin care definim cine suntem și ce ne dorim.

Ele influențează atitudinile și comportamentul fiecăruia dintre noi.

De exemplu, dacă aleg ca valoare personală *sinceritatea*, voi spune întotdeauna ceea ce gândesc.

Valori personale	
sinceritate	iubire
bunătate	frumusețe
inteligentă	prietenie
creativitate	educație
respect	sănătate
corectitudine	profesie
pace	muncă
credință	artă
punctualitate	adevăr
politețe	curătenie

Valorile se adoptă încă din copilărie și pot fi păstrate de-a lungul întregii vieți. Valorile alimentează construcția **credințelor personale**. Dacă sinceritatea este una dintre valorile mele, atunci credința mea va fi că mă pot împrieteni mai degrabă cu persoane sincere decât cu persoane care ocolesc adevărul.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT



1 Studiu de caz

Adrian este elev în clasa a V-a într-o școală din orașul Tulcea. De doi ani, el este și voluntar în asociația *Ocrotiți păsările Deltei*.

- De ce crezi că a ales Adrian această asociație?
- Gândește-te la o întrebare pe care dorești să i-o adresezi. Care este aceasta și ce răspuns crezi că vei primi?
- Enumeră valorile pe care crezi că le are Adrian.

2 Valorile mele

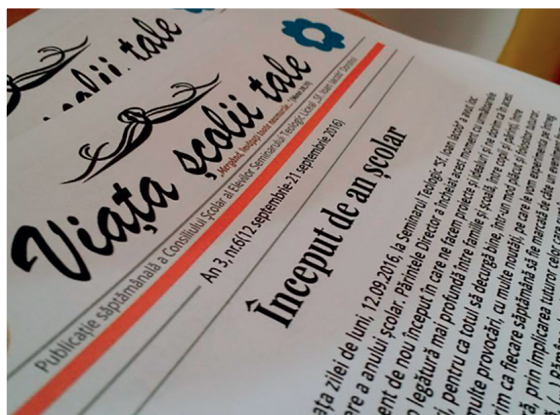
Alege din lista de pe pagina anterioară cinci valori importante pentru tine. Realizează o listă cu ele. Observă cu atenție care este colegul cu o listă asemănătoare cu a ta. Ce alte lucruri mai aveți în comun?

Desenează-ți conturul mâinii pe o coală de hârtie. Decupează-l! Scrie valoarea care te reprezintă. Realizați un copac al valorilor clasei, folosind contururile mâinilor voastre pe care sunt scrise valori diferite.



3 Ziarul școlii

Maria își dorește foarte mult să înființeze un ziar al școlii alături de colegii ei. Pentru aceasta i-a rugat să realizeze portretele unor persoane care îi inspiră sau care le sunt modele. Cum ar arăta articolul tău?



4 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

La școală, în familie, printre prieteni sau în alte medii în care te afli apar situații, împrejurări care provoacă neliniște, îngrijorare, temeri. Acestea sunt cauzate de felul în care percepem și interpretăm diversele situații în care ne aflăm, cu care ne confruntăm sau ne putem confrunta. Acesta este **stresul**.

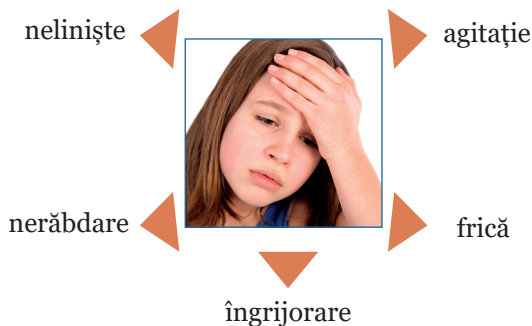
Stresul poate fi provocat de mai mulți factori: evenimente sau situații, interne sau externe, reale sau imaginare cu grade diferite de intensitate și frecvență, care provoacă reacții de adaptare din partea fiecăruia dintre noi.

Exercițiu de (auto)descoperire:

Amintește-ți un moment în care te-ai simțit stresat(ă). Care au fost emoțiile și reacțiile corpului tău? Cum te-ai comportat? Ai fi putut să te conduci și altfel?



Ce simt când sunt stresat(ă)



Modificări în funcționarea organismului



Factori de stres:

Zgomotele prea puternice	Îmbolnăvirile
Căldura prea mare	Conflictele cu ceilalți
Lumina prea intensă	Lipsa de încredere în sine
Programul încărcat de la școală și de acasă	Lipsa prietenilor

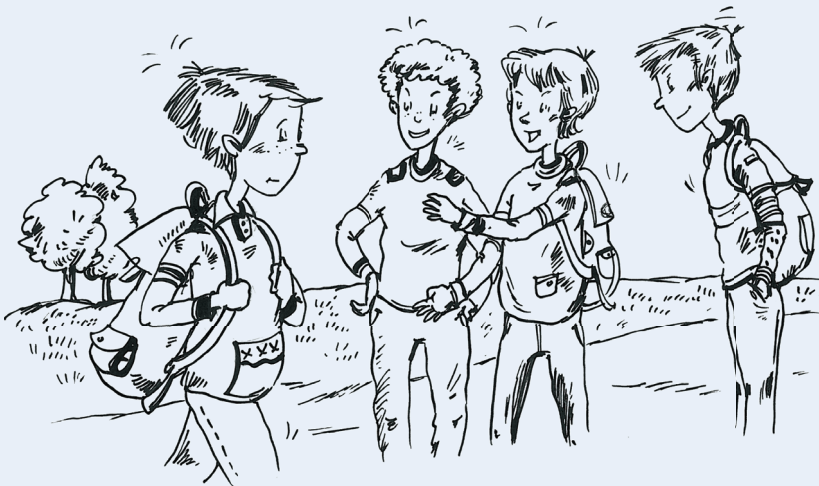
Continuă pe caiet lista, adăugând alți factori de stres.



CE AM ÎNȚELES

Studiu de caz

Andrei merge singur la școală. Pe drum întâlnește zilnic un grup de colegi de la o clasă paralelă. Aceștia nu sunt prea prietenoși cu el, uneori îl jignesc și îl amenință. Deși băiatul nu ripostează, aceștia tot nu încetează. De fiecare dată își dorește să nu se întâlnească cu ei și să nu-i spună nimic. Îi e teamă de ce s-ar putea întâmpla. A observat că îi transpiră palmele, îi crește pulsul, iar de câteva ori, din cauza acestor emoții, s-a împiedicat de bordura din colțul străzii și s-a lovit la genunchi.



- Cum crezi că se simte Andrei pe drumul spre școală?
- Ce provoacă stările pe care le trăiește băiatul?
- Care sunt manifestările stresului la Andrei?
- Ce ar putea să facă Andrei pentru a nu se mai simți stresat la întâlnirea cu acei colegi?



AM REȚINUT

Stresul este o reacție de adaptare a ființei umane la diversele evenimente pe care le trăiește de-a lungul vieții. Vorbim despre stres și în cazul așteptării dinaintea plecării într-o excursie mult așteptată, dar și atunci când ne certăm cu cel mai bun prieten.



De obicei, oamenii consideră că stresul e un lucru rău, dar stresul poate fi și util.

Deși poate părea ciudat, stresul ne ajută să ne adaptăm noilor situații. De exemplu, stresul resimțit înaintea unui test te poate face să studiezi și să iei o notă foarte mare.

Dacă îl lași să te copleșească, îți poate face rău, devenind o scuză pentru obiceiurile nesănătoase.

Dacă simți că ai nevoie de sprijin, există în școala ta un profesionist care te poate ajuta. Acesta este consilierul școlar. Dacă nu există consilier în școală, cere ajutorul dirigintelui, unui profesor, părinților sau unui prieten.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Cum arată stresul?

Fă echipă cu patru colegi. Ieșiți pe rând în fața clasei și mimați o persoană stresată. Identificați câteva trăsături de ordin fizic ale chipului unei persoane stresate și notați-le pe o fișă de lucru. Realizați un top al celor mai frecvente trăsături identificate.

2 Ilustrează printr-un simbol stresul tău.

3 Ce emoții declanșează stresul?

Întocmește pe caiet o listă cu ce simți când ești stresat(ă). Ce modificări apar în funcționarea organismului? Notează-le pe caiet.



4 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Fiecare persoană a fost îngrijorată cu privire la ceva la un moment dat în viață. Stresul este prezent în viața noastră în diferite momente. Este important să identificăm metodele potrivite pentru a ne adapta la situația respectivă.



O perioadă îndelungată de stres îți poate afecta sănătatea.

Există mai mulți factori care pot provoca stresul: zgomotele și lumina prea puternică, înfundarea, temperaturile extreme, umiditatea, virusii, bacteriile, suprasolicitarea, oboseala, aglomerația etc.



CE AM ÎNȚELES

Pentru a-ți menține starea de sănătate și a evita îmbolnăvirile, este important să recunoști simptomele stresului. Acestea pot apărea sub forma unor comportamente specifice:

nu reușești să dormi sau dormi prea mult	ai dureri de cap	ai o stare generală de nemulțumire
mănânci prea mult sau prea puțin	te doare stomacul	te izolezi de cei apropiați
te concentrezi destul de greu	uiți lucruri	acționezi impulsiv

Completează lista pe caiet, adăugând alte comportamente.

Pentru a reduce stresul, putem desfășura activități care ne fac plăcere și care ne produc o stare de bine:

- desenăm
- ascultăm muzică
- scriem în jurnal
- facem sport
- vorbim cu un prieten
- ne plimbăm în natură
- dansăm
- colorăm
- scriem o scrisoare
- sunăm un prieten





DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto)descoperire:

Scrie în caiet o listă cu activități care te ajută să te relaxezi.



Fiecare trece prin perioadele stresante în mod diferit!

Uneori, când suntem stresați, ni se întâmplă să mâncăm nesănătos (prăjituri, băuturi energizante, mâncare de tip fast food, produse de patiserie etc.). Există însă alimente sănătoase care îți ajută organismul și care contribuie la sporirea rezistenței în fața stresului: carnea de curcan, carnea de pește (somonul), portocalele, avocado, nucile, bananele, spanacul, cartofii dulci, ciocolata neagră, fructele de pădure, diferite semințe, usturoiul, varza, țelina etc.

Odihna este foarte importantă când vine vorba de combaterea stresului. Somnul este cheia sănătății și, alături de sport și de o alimentație sănătoasă, ne ajută să luptăm cu stresul.



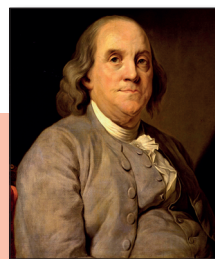
Condițiile unui somn bun:

- o cameră aerisită
- lenjerii de pat curate
- pijamale din fibre naturale
- o baie înainte de culcare
- ultima masă cu cel puțin două ore înainte de culcare

Comentează citatul:

„Mersul devreme la culcare și trezirea devreme îl fac pe om sănătos, bogat și înțelept.”

Benjamin Franklin



AM REȚINUT

Cercetările științifice au arătat că există o serie de factori care contribuie la protejarea sănătății și, implicit, la reducerea stresului:

- somnul, între 7-9 ore pe zi
- mesele regulate
- practicarea unui sport
- consumul de fructe și legume proaspete
- realizarea unor activități care îți fac plăcere și te relaxează
- desfășurarea unor activități care îți dezvoltă încrederea în forțele proprii

Sunt câteva activități care pot alunga și stresul de la școală:

- menținerea ordinii pe bancă și în clasă
- aerisirea regulată a sălii de clasă
- gustările sănătoase pregătite de acasă

Iată mai jos o tehnică de relaxare pe care o poți folosi ori de câte ori simți nevoia.

Tehnica păpădiei

1. Respiră adânc.



2. Numără în gând.

3. Spune în șoaptă: „Mă simt liniștit(ă)!”



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 **Identifică** sursele de stres și modalitățile prin care ai reușit să reduci nivelul acestuia în fiecare mediu. Transcrie tabelul pe caiet și completează-l.

Surse de stres	Modalități prin care ai reușit să reduci nivelul stresului
Familie	
Grup de prieteni	
Școală	

2 **Sunt stresat(ă), dar mă descurc.**

Completează pe caiet spațiile libere cu lucrurile care ți se potrivesc:

Trei lucruri care mă stresează cel mai mult: ... Știu că sunt stresat(ă) pentru că ...

Când sunt stresat(ă), așa mă relaxez ...

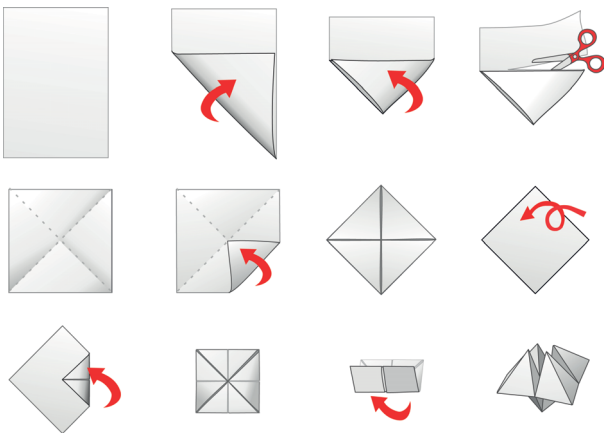
3 Citește enunțurile de mai jos și identifică-le pe cele care se regăsesc în comportamentul tău. Care îți creează cele mai mari neplăceri? Găsește cel puțin două modalități prin care poți face față situației care a provocat stresul.



- Când sunt stresat(ă), îmi tremură vocea.
- Nu mă pot concentra dacă în clasă este gălăgie.
- Înainte de un test mă doare stomacul.
- Nu pot să dorm.
- Uit să fac lucruri importante.
- Mă cert destul de des cu prietenii mei.
- Nu am poftă de mâncare.
- Îmi dau lacrimile foarte repede.
- Am cel puțin un tic.
- Sunt tot timpul pe fugă.

4 Solnița cu... relaxare

Confeționează o solniță ca în modelul de mai jos. Scrie pe fiecare triunghi o modalitate proprie de relaxare. Joacă-te împreună cu alți colegi, punându-i să-și aleagă o modalitate de relaxare. Observă cu cine ai modalități de relaxare comune.



5 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Vlad, Tudor și Ilinca sunt invitați la emisiunea *Cu și despre copii* pentru a le prezenta telespectatorilor proiectul lor, *Zâmbete*. Miruna, prezentatoare emisiunii, îl întreabă pe Tudor:

— De ce ați ales acest nume pentru proiectul vostru?

— Ne-am propus ca în primele activități să ne cunoaștem pe noi înșine și pe ceilalți, amintindu-ne și povestind întâmplări amuzante din viața noastră. Am hotărât ca la fiecare activitate să avem momente care să aducă tuturor zâmbetul pe buze. De exemplu, în fiecare joi organizăm un mini-spectacol cu glume la care participă și profesorii noștri. Glumele lor sunt foarte amuzante.

— Tudor, ce faceți în cadrul activităților? continuă Miruna.

— Încercăm să ne cunoaștem pe noi înșine și pe ceilalți. Atelierul *Tezaurul cu resurse* ne ajută să aflăm care sunt calitățile noastre, ce pasiuni avem, care sunt punctele noastre tari, dar și punctele slabe. Aflăm mai multe despre interesele, abilitățile și aptitudinile noastre, iar apoi ne

este ușor să facem alegeri și să luăm decizii. Maria, colega noastră de la clasa a VI-a B, participă acum la concursul *Vocea României Junior*. Ea și-a descoperit talentul muzical cu ajutorul atelierelor *Zâmbete*.

— Felicitări Mariei! Ilinca, mai poți da și alte exemple? Cred că este foarte important ca telespectatorii să înțeleagă rolul atelierelor voastre.

— Desigur! În primul an al proiectului, mai mulți colegi, care nu erau foarte buni prieteni la început, au descoperit alături de profesorul nostru de educație fizică faptul că au calități sportive deosebite. Astăzi, ei sunt atleții școlii noastre, se antrenează împreună și au devenit prieteni buni.

— Aș mai putea da exemplul meu, spune Vlad. La începutul atelierelor *Zâmbete*, eram destul de timid și nu aveam încredere în mine. Acum particip alături de colegii mei la emisiunea *Cu și despre copii* și le pot vorbi telespectatorilor. Activitățile de autocunoaștere m-au ajutat să





aflu mai multe despre felul în care gândesc, să îmi cunosc emoțiile și să-mi îmbunătățesc imaginea de sine. Chiar dacă uneori mă simt stresat, îmi amintesc mottoul atelierului *Cum fac față stresului*:

„Încrederea în sine poate fi recăpătată uneori doar printr-un zâmbet.”

— Proiectul vostru este extraordinar! încheie Miruna. Cred că un alt rol este acela de a-i ajuta pe copii să se respecte pentru ceea ce poate face fiecare, să înțeleagă că fiecare este unic în felul său. Pot să adaug o informație pe care am primit-o de la directorul școlii voastre: „Dragi telespectatori, școala în care se desfășoară atelierelor proiectului *Zâmbete* este o

școală a prieteniei. În ultimii doi ani, nu au existat momente dificile, comportamente agresive sau neînțelegeri mari între elevi.” Vlad, Tudor și Ilinca, vă mulțumesc pentru prezența în plătoul emisiunii *Cu și despre copii* și vă felicit pentru activitatea voastră!



Întrebări

- 1 Cum se numesc atelierelor proiectului *Zâmbete*?
- 2 Ce scop au activitățile proiectului?
- 3 Prin ce fel de activități își propun copiii să se descopere pe ei înșiși și pe ceilalți?
- 4 Care este scopul atelierului *Tezaurul cu resurse*?
- 5 Ce au reușit să realizeze copiii cu ajutorul acestor atelierelor?
- 6 De ce apreciază directorul școlii activitățile proiectului *Zâmbete*?
- 7 Gândește-te la un proiect asemănător pe care ai putea să-l desfășori în clasă împreună cu colegii. Cum ai intitula atelierelor voastre?
- 8 Realizează împreună cu ceilalți elevi din clasa ta un joc de rol în care un coleg joacă rolul de reporter și ia interviuri pentru revista școlii. Scopul interviurilor este de a afla cum putem să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine și la ce ne ajută acest proces.

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Titlul proiectului: Cartea de povești a clasei mele

Perioada de desfășurare: 6 săptămâni

Școala: ...

Clasa: a V-a

Scopul și utilitatea proiectului:

Realizarea unei **Cărți de povești a clasei**, care să cuprindă poveștile individuale ale fiecăruia. Poveștile vor fi bazate pe informațiile descoperite de fiecare elev pe parcursul capitolului *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*. Cartea va avea tot atâtea capitole câți copii sunt în clasă. Fiecare elev își va crea propria poveste intitulată **Acesta/Aceasta sunt eu!**



Fișa proiectului:

Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termen de realizare	Observații
1	Realizarea autoportretului sau selectarea unei fotografii reprezentative	Fiecare elev	1 săptămână	Textul poveștii personale va avea inserate desenele sau elementele selectate sau realizate de fiecare copil pe parcursul desfășurării activităților.
2	Decuparea din reviste a unor expresii sau cuvinte care te reprezintă	Fiecare elev	1 săptămână	
3	Realizarea unui desen cu o situație stresantă	Fiecare elev	1 săptămână	
4	Reprezentarea printr-un desen a unei/unor activități relaxante	Fiecare elev	1 săptămână	
5	Povestea mea	Fiecare elev	2 săptămâni	

Evaluarea proiectului: Realizarea **Cărții de povești a clasei**

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

CAPITOLUL 2

DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

La sfârșitul acestui capitol vei avea un vocabular al emoțiilor mai bogat și vei învăța să comunicai adecvat situațiilor în care te afli.



- **Lecția 1** Ce sunt emoțiile?
- **Lecția 2** Mozaicul emoțiilor
- **Lecția 3** Cum mă simt? Ce pot să fac?
- **Lecția 4** Comunicare și emoții
- **Lecția 5** Reportaj la Școala Prieteniei – Mozaicul emoțiilor
- **Lecția 6** Puzzle-ul emoțiilor



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Andrei își așteaptă cu nerăbdare ziua de naștere. E foarte fericit știind că va avea o petrecere și că va primi cadouri. Sare într-un picior de bucurie și vorbește întruna despre acest eveniment cu prietenii lui.

Identifică evenimentul, emoțiile și comportamentul lui Andrei.

Când spunem că avem emoții înainte de un concurs sau de un examen, resimțim, de fapt, un amestec de trăiri: nerăbdare, bucurie, curiozitate, teamă, neliniște. Toate acestea ne ajută să fim conștienți de evenimentul pe care îl trăim, ne activează simțurile și ne îmbunătățesc concentrarea și atenția.



IMPORTANT

Fiecare își manifestă emoțiile în felul său.



CE AM ÎNȚELES

Emoțiile reprezintă stări interioare, reacții la un anumit eveniment, experiențe personale pe care uneori ne este greu să le redăm în cuvinte. Deși nu suntem tot timpul conștienți de apariția lor, emoțiile declanșează diferitele tipuri de comportament.



AM REȚINUT

Rolul emoțiilor este deosebit de important, de ele depind autoprotecția și supraviețuirea noastră. Semnalul de frică, de exemplu, ne ajută să ne ferim de pericole.

Emoțiile ne însoțesc dorințele, visurile, ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine și să facem alegeri în fiecare zi.

Există șase emoții de bază: fericirea, tristețea, frica, uimirea, furia și dezgustul.



fericire



frică



tristețe



furie



uimire



dezgust



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto)descoperire:

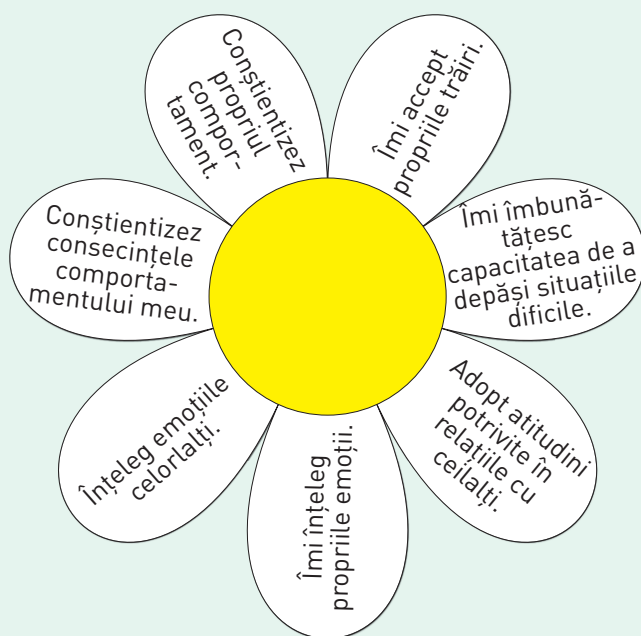
În cadrul unui joc pe echipe, te oprești în fața unui coleg și, la semnalul profesorului, exprimi emoția indicată de acesta (fericire, uimire, calm, tristețe, furie). Ți s-a întâmplat să exprimi o emoție în același fel ca alt coleg? Ce ai observat? Întreabă-ți coechipierii cum s-au simțit privindu-te.



AM REȚINUT

Exercițiu de (auto)descoperire:

Privește imaginea alăturată. Analizează efectele cunoașterii și înțelegerii propriilor emoții și pe ale celorlalți. Desenează și tu pe caiet o floare și scrie în petale alte moduri utile de cunoaștere emoțională. Cunoașterea propriilor emoții ne poate ajuta să anticipăm comportamentele noastre și ale celor din jur.





CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 **Lucrează** împreună cu colegul de bancă. Răspundeți pe rând la cele patru întrebări de mai jos și comparați-vă răspunsurile.

- a) Care este cea mai frumoasă amintire a ta?
- b) Ce emoții îți stârnește această amintire?
- c) Ce simți înaintea unui test important?
- d) Care sunt hobby-urile tale și cum te simți când le practici?

2 **Imaginează-ți** un scurt dialog între *Tristețe* și *Fericire*. Scrie pe caiet motivele pentru care fiecare dintre cele două dorește să îi mulțumească celeilalte.



3 **Jocul emoțiilor**

Desenează chipuri care să exprime cele șase emoții de bază. Pune desenul tău într-un coș special, **Coșulețul emoțiilor**, alături de desenele colegilor tăi. Extrageți pe rând o imagine și descrieți o situație în care ați trăit emoția ilustrată.

4 **Ce am aflat despre mine?**

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Oamenii își manifestă prin comportament atât ceea ce gândesc, cât și felul în care se simt. Fiecare experiență pe care o trăim este însoțită de emoții. În funcție de interesele și preferințele noastre trăim emoții diferite. Spunem că anumite activități sunt plăcute sau mai puțin plăcute, în funcție de emoțiile care le însoțesc. Găsește exemple de activități plăcute și mai puțin plăcute.

Exemplu: Dacă ai crescut la munte, aproape de o pârtie, atunci probabilitatea de a schia cu plăcere este foarte mare.



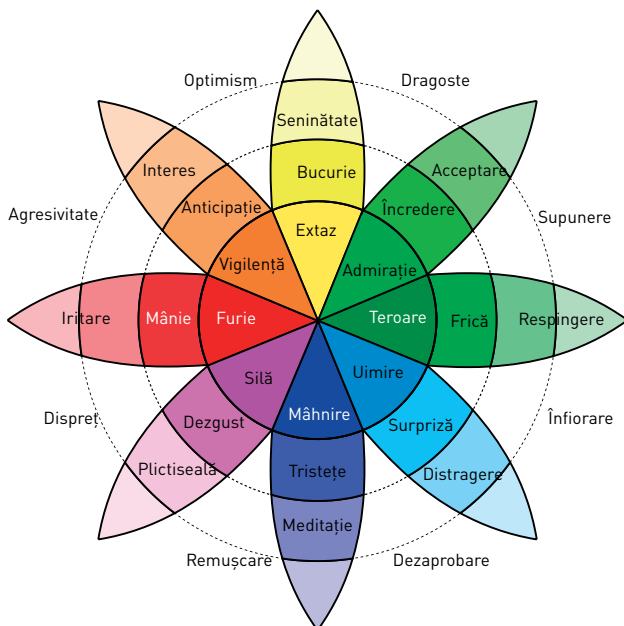
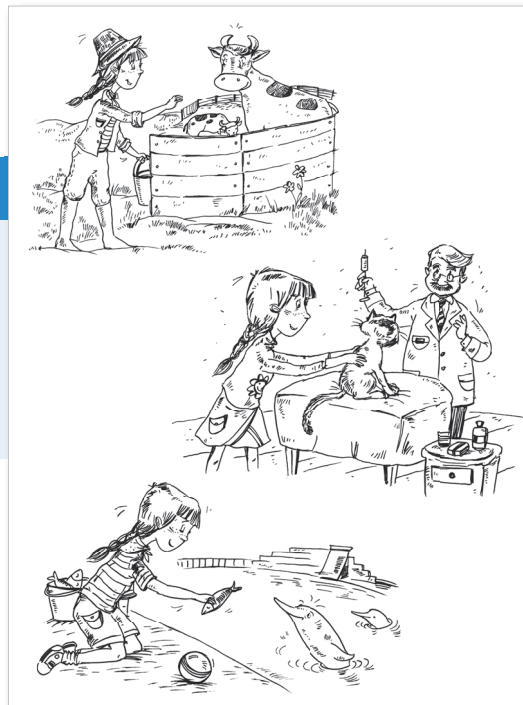
Atunci când faci ce îți place, te simți încrezător și fericit.

CE AM ÎNȚELES

Ingrid este pasionată de animale. Merge săptămânal la fermă, vizitează cabinetul medicului veterinar și sâmbăta merge la delfinariul din orașul său, unde îi ajută pe îngrijitorii de animale.

Cum se simte Ingrid alături de animale?

Cum o ajută pe Ingrid aceste activități?



Cercul emoțiilor lui Plutchik



AM REȚINUT

Autocunoașterea emoțională reprezintă recunoașterea propriilor emoții, care pot deveni un ghid pentru dezvoltarea unor relații armonioase cu cei din jur. Când crezi în ceea ce faci și perseverezi, rezultatele și satisfacția nu vor întârzia să apară.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto)descoperire:

Alege cinci emoții din *Cercul emoțiilor* lui Plutchik și amintește-ți când te-ai simțit așa.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 La întrebarea *Cum te simți?* oamenii răspund **bine** sau **rău**, în funcție de o gamă foarte largă de emoții. Desenează pe caiet un tabel ca cel alăturat și notează în el emoțiile care corespund celor două stări.

Emoții

Bine	Rău

4 Joacă-te cu colegii: vă plimbați prin clasă și, la semnalul profesorului, vă opriți și adoptați una dintre următoarele poziții, în perechi:

- față în față, încruntați
- spate în spate, cu brațele încrucișate
- față în față, zâmbind
- umăr lângă umăr, privind în locuri diferite
- față în față, mirați, bucuroși, cu brațele deschise ca pentru o îmbrățișare

Vorbește despre postura, atitudinea și gesturile tale în timpul fiecărei situații. Identifică gânduri, emoții, comportamente, dar și tipuri de mesaje.

5 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

2 Copiază afirmațiile pe caiet și completează-le cu emoțiile tale:

- Dacă privesc un meci de fotbal, mă simt ...
- Când ascult muzică, sunt ...
- Când se apropie un test important, sunt ...
- Dacă sunt jignit(ă), mă simt ...

3 Harta emoțiilor

Decupează din cărți sau reviste imagini cu personajele tale preferate și realizează un colaj cu titlul *Harta emoțiilor*.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Uneori, în situații dificile, oamenii își controlează cu greu emoțiile. În aceste momente, în corpul nostru poate apărea o tensiune neobișnuită sau o sensibilitate pe care o conștientizăm mai greu.

Există specialiști preocupați de crearea unor tehnici care ne ajută să ne adaptăm comportamentul în funcție de situație.



De noi depinde ce semnificație dăm evenimentelor din viața noastră. Întotdeauna există mai multe feluri de a privi o situație. Alege varianta care îți dă o stare de bine!

IMPORTANT

Exemplu: Greșeala poate fi atât un eveniment neplăcut, cât și o ocazie de a învăța.

Furia poate conduce la agresivitate.



Când tristețea persistă mult timp, omul se retrage în sine, uitând de ceilalți și de preocupările care îi aduc bucurie.



CE AM ÎNȚELES

Exercițiu de (auto)descoperire:

Copiază exercițiul pe caiet și completează spațiile punctate:

- Mă cuprinde fericirea atunci când ...
- Dacă mă sperie ceva, atunci eu ...
- Când mă înfurii, îmi vine să ...
- Dacă primesc aplauze, mă simt ...
- Mă cuprinde tristețea dacă ...
- Atunci când recit/cânt/dansez/vorbesc în fața publicului, mă simt ...



AM REȚINUT

Emoțiile noastre pot fi foarte puternice uneori. Dacă unii oameni sunt speriați când vorbesc în public, alții se pot simți inconfortabil atunci când se află într-un spațiu deschis și aglomerat. În oricare dintre aceste situații putem găsi soluții pentru a ne adapta.

- Înțelege ce te emoționează.
- Analizează momentul în care te afli.
- Amintește-ți să respiri profund.
- Ai încredere în tine.
- Dacă ai greșit, cere ajutor și mergi mai departe.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Insulele emoțiilor

Notează pe caiet insulele emoțiilor tale: *Insula fericirii*, *Insula liniștii*, *Insula reușitei*. Identifică și scrie activitățile specifice acestor insule.

2 Un bilet de mulțumire

Scrie-ți numele pe un bilet. Amestecă-l cu cele scrise de colegii tăi, apoi extrageți fiecare câte un bilet pe care să fie scris numele unui coleg. Urmărind exemplul de mai jos, completează pe caiet afirmațiile, după cum simți, și oferă biletul colegului sau colegei al cărei nume e scris pe bilet.

Îmi place de tine atunci când ...

Te apreciez pentru că ...

Am învățat de la tine ...

3 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Este important să comunicăm sincer ce simțim, dar într-o manieră care să nu rănească sentimentele celorlalți. Acest lucru este posibil dacă vorbim despre emoțiile și despre așteptările noastre într-o anumită situație.

Oamenii comunică prin intermediul cuvintelor, gesturilor, expresiilor faciale. O comunicare autentică presupune concordanța dintre ceea ce gândim, simțim și exprimăm.



IMPORTANT

Emoțiile și cuvintele pot transmite mesaje diferite. Acest lucru face ca exprimarea prin gesturi să fie mai puternică decât cea prin cuvinte.



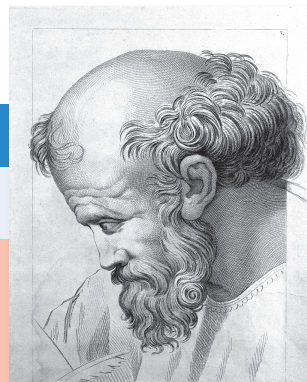
CE AM ÎNȚELES

Exercițiu de (auto)descoperire:

Comentează citatul:

„Nu spune puțin în vorbe multe, ci mult în vorbe puține.”

Pitagora





AM REȚINUT

Emoțiile pe care le trăim ne determină de foarte multe ori acțiunile. Când comunicăm unei persoane părerea noastră despre un anumit lucru (oferim o reacție sau un răspuns), este bine să avem în vedere comportamentul exact, gândurile și emoțiile pe care acel comportament ni le-a provocat. Comunicăm adecvat atunci când nu criticăm persoana, ci facem o referire la comportamentul ei.

O comunicare eficientă conduce la îmbunătățirea comportamentului persoanelor din jurul nostru și la dezvoltarea unor relații sănătoase cu ceilalți, care vor înțelege ce efect a avut comportamentul lor asupra noastră.



Reacții în comunicare – Mesaje de tip „Eu”

Cu ajutorul mesajelor de tip **Eu** vorbim despre ce simțim în anumite situații. Sunt mesaje diferite de cele de tip **Tu**, care pot fi considerate agresive și pot afecta negativ relațiile dintre oameni.

De exemplu:

Mesaj de tip Tu: *Mă enervezi când îmi iei pixul de pe bancă fără să-mi spui.*

Mesaj de tip Eu: *Mă enervez când nu îmi găsesc pixul și nu știu că mi-a fost luat. Te rog să îmi spui când ai nevoie de el.*

Mesaj de tip Tu: *Mă superi când pleci cu ceilalți și nu îmi spui și mie.*

Mesaj de tip Eu: *Mă supăr când pleci cu ceilalți pentru că mă gândesc că mă eviți și mi-ar plăcea să fim împreună.*



Când alegem să ne exprimăm printr-un mesaj de tip **Tu**, cel cărui îi vorbim s-ar putea simți acuzat, etichetat și jignit. Alegând un mesaj de tip **Eu**, ne comunicăm gândurile, sentimentele și așteptările, iar ceilalți ne înțeleg mai ușor.



Formula de comunicare adecvată:

Eu mă simt... pentru că mă gândesc că... și te rog să...



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Scrie pe caiet trei formule potrivite de comunicare în situații dificile pentru tine, urmărind exemplul din lecție.

2 Copiază pe caiet enunțurile de mai jos și completează-le.

Când mă întâlnesc cu prietenii mei, mă simt ... pentru că

Când un coleg mă face să îl aștept, mă gândesc că ... și (mă) simt ... și îi spun

Când primesc o recompensă, mă simt ... pentru că mă gândesc

Când iau o notă mică, mă gândesc că ... și mă simt



3 Bagheta cuvintelor

Așază-te în cerc alături de colegii tăi și formulează mesaje de tip **Eu**, folosind un creion care reprezintă ștafeta cuvântului și vă ajută să exprimați ceea ce simțiți.

4 Oferă răspunsuri pentru fiecare dintre situațiile de comunicare de mai jos, folosind formula de răspuns învățată:

Situația 1: Prietenii tăi cei mai buni au fost la cinema fără să te anunțe.

Situația 2: În clasă este gălăgie. Stai în bancă și citești. Profesorul intră și le face observație tuturor.

Situația 3: Sâmbătă dimineața, părinții te anunță că veți pleca în vizită la prietenii lor din altă localitate. Tu i-ai anunțat că vrei să mergi în parc cu prietenii tăi.

S Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Mozaicul emoțiilor

Zarvă mare pe coridoarele Școlii Prieteniei. Este Săptămâna **Școala Altfel**. În cadrul proiectului *Zâmbete*, la reprezentarea piesei de teatru interactiv *Mozaicul emoțiilor* va fi prezent un invitat special. Este vorba despre Radu, fost elev al școlii, un ziarist cunoscut. Radu vrea să realizeze un reportaj despre ideile elevilor Școlii Prieteniei, pentru a da un exemplu și copiilor din alte școli.

Sala de spectacole este neîncăpătoare pentru invitați. Urmează piesa de teatru despre care Radu va scrie în ziar. În scenă intră personajele: **Bucuria**, **Tristețea**, **Frica**, **Curajul**, **Furia**, **Uimirea**. Spectacolul începe:

— Dragi copii, eu sunt **Uimirea**.

Sigur ne-am mai întâlnit,
Doar că e foarte posibil
Încă să nu ne fi vorbit.
Mi se spune și pe-acasă
Că mă mir destul de mult.
Eu sunt foarte curioasă,
Lucruri noi vreau să ascult.

— Bine, bine... draga mea,
Acum mă voi prezenta:
Sunt **Furia**.
Un secret am să vă spun:
Uneori mă liniștesc
Când respir și nu vorbesc.
Număr repede în gând
Și apoi eu plec râzând.

— Eu sunt **Frica**, dragii mei.
Multă vreme n-am știut
Care este rostul meu,
Dar acum am înțeles:

Eu la greu vă protejez,
Iar când nu știu ce să fac,
Un prieten apelez.
Al său nume e **Curaj**
Și-i pe scenă fără trac.

— Mulțumesc, prieteni dragi,
Sunt **Curaj**, cel care
Degrabă-n ajutor vă sare.
Vă îndemn, cum știu, mereu
Să încercați, chiar de e greu.
Sunt convins că reușim
Doar dacă ne străduim.

— Despre mine, unii spun
Că nu am un rol prea bun,
Dar dacă m-ați cunoscut,
Știți ce lucruri am făcut.
Când vezi un câțel lovit,
Nu poți să nu simți nimic.
Sunt **Tristețea** și vă zic:
Uneori plâng din nimic.



Hei, dar unde este **Bucuria**?
S-a ascuns de noi, se pare.
S-o chemăm cu o cântare.
Muzica, precum se știe,
Ne aduce Bucurie.

Începe muzica.

— Bine v-am găsit, copii!
Ce voiam să vă propun
Degraba am să vă spun:
Ar fi minunat de ne-am întâlni
De mai multe ori pe zi!
Cu jocuri și voie bună
Sigur vom fi împreună.



Toți cei prezenți au apreciat spectacolul *Mozaicul emoțiilor* și au înțeles mai multe lucruri despre emoțiile lor:

— Toate emoțiile noastre sunt importante! exclamă Alina. Radu, abia așteptăm să citim articolul tău!

— Dragi copii, vă mulțumim pentru spectacol! Ne-am întâlnit cu emoțiile noastre și am învățat atât de multe lucruri despre ele. Ne-au vorbit și ne-au ajutat să le înțelegem! Felicitări! spune Radu.



Întrebări

- 1 Cum se numește spectacolul interactiv organizat în programul *Școala Altfel*?
- 2 Ce personaje au intrat în scenă?
- 3 Cât de utile consideri că sunt aceste personaje în viața noastră? Dă exemple în sprijinul răspunsului tău.
- 4 Ce ai învățat nou despre fiecare dintre emoții?
- 5 Ce personaj ți-a plăcut cel mai mult? Argumentează răspunsul.

Teatru interactiv

Interpretează în fața clasei piesa de teatru *Mozaicul emoțiilor* alături de câțiva colegi.

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Titlul proiectului: Puzzle-ul emoțiilor

Perioada de desfășurare: 5 săptămâni

Școala: ...

Clasa: a V-a

Scopul și utilitatea proiectului:

Realizarea unei case a emoțiilor, alcătuind un colaj intitulat **Puzzle-ul emoțiilor**.



Fișa proiectului:

Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termen de realizare	Observații
1	Reprezentarea prin desen a corpului omenesc și localizarea emoțiilor în diferite părți ale acestuia	Fiecare elev	1 săptămână	În colajul intitulat <i>Puzzle-ul emoțiilor</i> se vor regăsi toate elementele realizate de fiecare copil pe parcursul desfășurării proiectului.
2	Reprezentarea prin simboluri a propriilor emoții	Fiecare elev	1 săptămână	
3	Alege două emoții și realizează un scurt dialog al acestora.	Fiecare elev	2 săptămâni	
4	Decorarea colajului	Fiecare elev	1 săptămână	

Evaluarea proiectului: Realizarea colajului **Puzzle-ul emoțiilor** de către fiecare copil. Realizarea unei expoziții cu lucrările copiilor.

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

CAPITOLUL 3

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

La sfârșitul acestui capitol îți vei însuși strategii și tehnici de învățare eficientă și vei putea să identifici factorii care ușurează sau blochează învățarea.



- **Lecția 1** Învăț. Când? Cum? Ce? Până când?
- **Lecția 2** Ce mă ajută, ce mă împiedică să învăț?
- **Lecția 3** Cum procedez pentru a învăța repede și bine?
- **Lecția 4** Învăț pentru că...
- **Lecția 5** Cum arată o zi în care mă pregătesc pentru școală
- **Lecția 6** Școala care-mi place

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Învățarea este o activitate care se desfășoară pe tot parcursul vieții. Poate fi spontană/neintenționată sau organizată/intenționată.

Fă echipă cu trei colegi și analizează enunțurile de mai sus. Împărtășește celorlalți coechipieri experiențe proprii care le susțin sau care le infirmă. Fiecare echipă își va desemna un raportor care va prezenta acordul sau dezacordul față de cele două afirmații și le va exemplifica prin experiențele proprii împărtășite de membrii grupului.

Reflectează asupra următoarelor întrebări:

Ce este învățarea? Este ea necesară? Când ne oprim din învățat?

Argumentează-ți opiniile.



CE AM ÎNȚELES

Învățarea este un proces desfășurat pe tot parcursul vieții care produce schimbări ce permit dezvoltarea și adaptarea noastră la mediul în care ne aflăm.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Lista „învățăturilor”

Fă o listă cu ce ai învățat până la această vârstă. Compar-o cu cea a colegului de bancă. Identifică la nivelul clasei tale elementele comune din listele completate și răspunde la următoarele întrebări pentru fiecare astfel de element.

- Când ai învățat acest lucru?
- Cum ai învățat aceste lucruri? Spontan sau intenționat?
- A fost ușor sau dificil?
- De la cine ai învățat? Cine te-a ajutat?
- Cât a durat să înveți (un element din listă)?
- Cât de util îți este acest lucru?
- Sunt *învățăături* pe care le-ai uitat de-a lungul timpului?
- De ce crezi că le-ai uitat?





AM REȚINUT

În primii ani de viață învățarea se produce în mod spontan și rezultă din curiozitatea copilului de a cunoaște mediul în care trăiește. Curiozitatea este motorul învățării umane. Treptat, informațiile descoperite și „înmagazinate” de copil sunt organizate și sistematizate.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Realizează pe caiet un tabel al „învățăturilor necesare”, după modelul de mai jos.

Eu cred că în viață este util să învăț despre:	De la cine învăț?	Unde învăț asta? (mediul educațional)

Învățăturile „durabile”

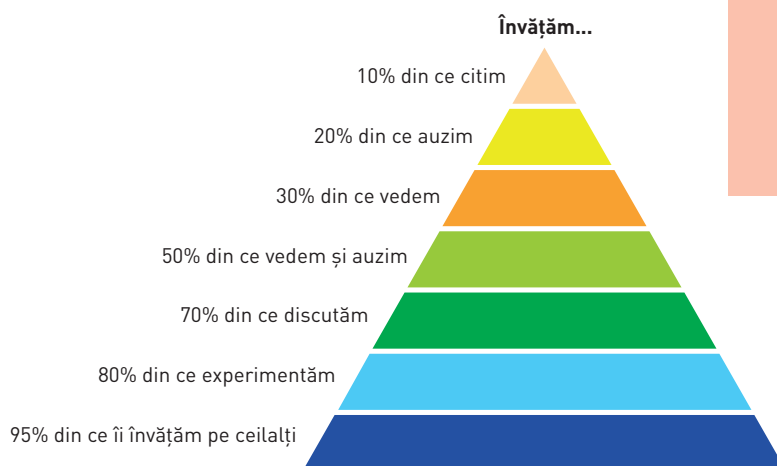
Întocmește pe caiet un inventar al cunoștințelor dobândite până acum pe care le consideri utile în viața de zi cu zi.



Tot ce învățăm devine resursă personală.

Cu cât resursele noastre sunt mai diverse și mai durabile (ne ajută mai mult timp), cu atât este mai mare posibilitatea de a rezolva mai multe probleme de-a lungul vieții.

Analizează rezultatele cercetării psihiatrului american William Glasser.



Comentează următoarele proverbe:

„Nimeni nu poate învăța pe alții ceea ce el însuși nu a învățat niciodată.”
Proverb latin

„Învățând pe alții, înveți de două ori.”
Proverb francez

Dă exemple de situații în care tu i-ai învățat pe alții. Cum te-a ajutat acest fapt în propria învățare?

Cât de durabilă este învățarea transmisă celorlalți?



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Citește acest studiu de caz:

Elevii clasei a V-a sunt în excursie la munte. La un moment dat, fac un popas pentru a se plimba prin pădure. Grig, pasionat de fotografie, se oprește la fiecare plantă sau fluture. După un timp, își dă seama că s-a pierdut de grup. Își amintește că atunci când a coborât din autocar, pe la ora 16.00, soarele era în dreapta lui. Trebuie să găsească direcția corectă pentru a-și regăsi grupul. Din fericire, a învățat lecția despre punctele cardinale și a reținut explicațiile doamnei învățătoare despre orientarea în pădure.



Răspunde pe caiet la următoarele întrebări:

- Care au fost resursele lui Grig?
- Dă exemple de situații în care un lucru nou învățat te-a ajutat să găsești soluția unei probleme.

2 Exprimă-ți opinia față de următoarele proverbe. Argumentează!

- Nimeni nu e prea tânăr sau prea bătrân pentru a învăța.*
- Învățăm cât trăim și tot neînvățați murim.*

3 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Lecția 2

Ce mă ajută, ce mă împiedică să învăț?



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

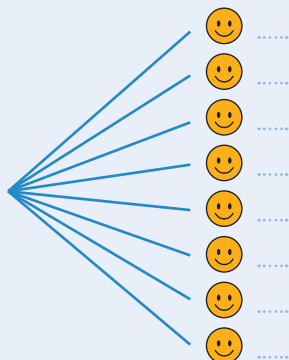
Analizează imaginea de mai jos. Matei vrea să învețe lecția la geografie. Crezi că va reuși? Ce îl împiedică să învețe lecția repede și bine? Creează o listă cu acești factori.



CE AM ÎNȚELES

Realizează împreună cu alți trei colegi o listă a situațiilor în care învățați ușor (identificați factorii care favorizează învățarea), după modelul de mai jos. Raportorul grupei va prezenta colegilor lista întocmită. Ce constatați?

Învăț ușor
atunci când



Mediul în care se realizează învățarea trebuie să fie confortabil, fără distrageri, pentru a favoriza concentrarea. Dacă nu ai condiții optime, pot apărea oboseala și surmenajul, iar învățarea devine dificilă. Când prea mulți stimuli solicită creierul, acesta nu se poate concentra asupra sarcinilor de învățare.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto) descoperire:

Gândește-te la un lucru pe care l-ai învățat ușor și la un lucru pe care ți-a fost greu să-l înveți.

Ce crezi că a făcut ca învățarea să fie ușoară, respectiv dificilă pentru tine? Împărtășește colegilor tăi aceste experiențe. Din experiența acumulată până acum, în ce condiții ai observat că înveți mai ușor?



AM REȚINUT

Recomandări pentru organizare spațiului de acasă în care se realizează învățarea:

- Învăță mereu în același spațiu (de exemplu, biroul din camera ta).
- Învăță aproximativ în același interval orar.
- Aerisește-ți camera în care înveți, ca să ai suficient oxigen și să nu te deranjeze mirosurile prea puternice.
- Dacă te simți rău fizic, ești bolnav(ă) sau obosit(ă), odihnește-te. Vei începe învățarea când te vei simți bine.
- Elimină pe cât posibil factorii care te pot distra. Închide ușa, televizorul, radioul, telefonul. Dacă îți place să înveți pe fond muzical, alege cu grijă tipul de muzică și ascultă în surdina.
- Așază-ți pe birou toate lucrurile necesare activității de învățare (cărți, caiete, penar etc.) În felul acesta vei evita să te întrerupi în timpul activității și să-ți pierzi concentrarea.
- Găsește-ți postura cea mai confortabilă.
- Ai grijă ca lumina să vină din partea stângă.
- Învăță pe cât posibil la lumină naturală.
- Alternează reprizele de învățare cu pauze de 5-10 minute.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Studiu de caz

Maria mai are de rezolvat două exerciții și își termină tema la matematică. Sună telefonul. Răspunde. Este prietena ei Ana. Se gândește că exercițiul este la fel de ușor ca precedentele și continuă rezolvarea în timpul conversației. Termină conversația și exercițiile în același timp. La ora de matematică se citesc rezolvările exercițiilor și problemelor pe care le-au avut ca temă. Maria constată contrariată că la ultimele două a greșit. Verifică încă o dată cerințele și își dă seama că formularea acestora era puțin diferită. O clipă de neatenție și minus a devenit plus. Rezultat eronat. E mâhnită, ea e bună la matematică, iar exercițiile nu erau complicate.



Răspunde pe caiet la următoarele întrebări:

- Unde a greșit Maria?
- Pe cine crezi că s-a supărat?
- Ce a învățat Maria din această situație?
- Dă exemple de situații în care și tu ai greșit. Ce ai învățat din acele experiențe?
- Care crezi că este rolul greșelii?

2 Realizează un colaj sau un desen prin care să ilustrezi cum este organizată camera ta de studiu.

3 Scrie pe caiet câteva recomandări pentru copilul din imaginea de la începutul lecției, astfel încât să poată învăța.

4 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Datorită faptului că suntem diferiți, avem stiluri de învățare diferite. Cercetările asupra creierului evidențiază o legătură directă între stilul de învățare și nivelul performanțelor în învățare.

Conștientizarea propriului stil de învățare ne ajută să ne adaptăm modul în care ne organizăm învățarea și, astfel, să asimilăm mai ușor informații și lucruri noi.

Cunoașterea stilului de învățare se poate realiza prin:

- observarea și analiza propriilor experiențe de învățare
- completarea unor chestionare
- discuții cu consilierul școlar



Avem stiluri diferite de învățare pentru sarcini diferite de învățare. Unii oameni au un stil de învățare dominant, alții au o combinație de mai multe stiluri.

Cea mai cunoscută clasificare a stilurilor de învățare:

Stilul de învățare vizual	Stilul de învățare auditiv	Stilul de învățare practic (tactil-chinestezic)
• îmi amintesc ce scriu și ce citesc; • prefer să am suport vizual (imagini, diagrame, scheme); • îmi amintesc ușor titluri de capitole, grafice, locul în care erau plasate pe pagină; • învăț ușor când văd informația; • prefer să învăț singur(ă) într-un loc liniștit, ales de mine; • folosesc markere pentru a evidenția ideile principale; • îmi fac scheme proprii, utilizez hărți; • pot să învăț și cu fond sonor, dar în surdină.	• îmi amintesc ce aud și ce se spune; • îmi plac discuțiile din clasă și în grupuri mici; • îmi amintesc ușor instrucțiunile verbale sau orale; • înțeleg ușor când aud; • îmi place să învăț cu un prieten pentru a putea discuta sau clarifica anumite aspecte; • repet cu voce tare, fac calcule cu voce tare.	• prefer activități în care este implicată mișcarea corpului; • când învăț, merg de la un capăt la altul al camerei, repetând după notițe; • îmi amintesc ușor ceea ce fac; • prefer activitățile practice; • îmi amintesc ușor lucruri pe care le-am făcut o dată, le-am exersat și le-am aplicat; • am o bună coordonare motrică; • când învăț, închid ochii și îmi creez imagini și sunete, creez „filmul” informațiilor învățate.



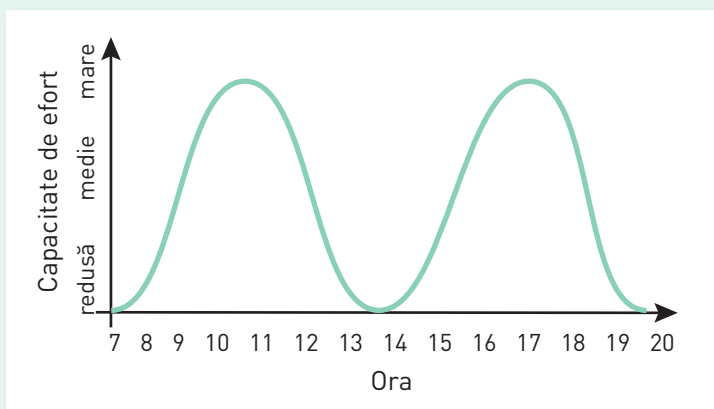
CE AM ÎNȚELES

Analizează imaginea de mai jos și dă exemple de situații în care ai învățat ușor pentru că au fost îndeplinite condițiile prezentate. Găsește și alte situații și scrie-le pe caiet. Poți efectua exercițiul individual sau în echipă cu alți trei colegi.



AM REȚINUT

Studiile realizate pentru a determina momentele zilei cu cea mai mare productivitate au demonstrat că există două momente de activitate optimă: între 10.00 și 11.00 dimineața și între 16.00 și 18.00. S-a constatat că perioadele în care capacitatea de muncă este mai redusă sunt între 7.00 și 8.00 dimineața, 13.00 și 14.00 și 19.00 și 20.00.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto)descoperire:

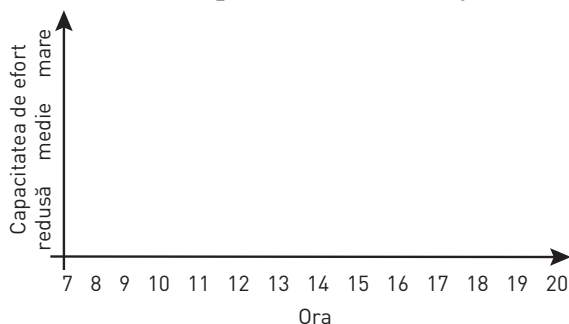
În ce moment al zilei ai observat că înveți mai ușor? În ce zi a săptămânii înveți mai ușor?



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 În echipă cu alți trei colegi, identifică avantajele cunoașterii stilului de învățare. Prin intermediul raportorului echipei, prezentați-le colegilor rezultatul dezbaterii din echipa voastră.

3 Realizează pe caiet propria curbă zilnică de efort, după modelul de mai jos.



Realizează pe caiet propria curbă săptămânală de efort, după modelul de mai jos.



Compară cele două curbe de efort cu cele ale colegilor tăi. Ce observi? Cum te ajută aceste diagrame în organizarea programului zilnic și săptămânal de activitate?

4 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

2 Identifică stilul analizând caracteristicile stilurilor de învățare din tabelul de la începutul lecției, identifică stilul tău de învățare predominant.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

De ce învățăm?

Scrie răspunsul la această întrebare pe un bilețel. Toate bilețelele din clasă vor fi lipite pe un panou care poate rămâne pe un perete al clasei. Răspunsurile se citesc și se grupează în funcție de conținutul lor. Se extrag concluzii.

În revista școlii a fost publicat un interviu cu Maria, fostă elevă a școlii, care acum este o arhitectă renumită. Iată ce crede Maria despre rostul învățării:

Reporter: Ești o arhitectă renumită. Proiectele tale au prins viață în marile orașe ale lumii. Cum ai reușit să ajungi aici?

Maria: Am parcurs un drum lung, cu multă muncă, mulți ani de studiu, dar și cu multă pasiune!

Reporter: Când ți-ai dat seama că vrei să devii arhitectă?

Maria: În gimnaziu profesorul de matematică și cel de desen au observat că am o bună vedere în spațiu și că sunt foarte creativă în găsirea unor soluții la problemele de geometrie. De asemenea, mi-a plăcut întotdeauna să admir clădirile vechi, să le aflu istoria. Am fost foarte curioasă de mică.

Reporter: Aveai rezultate bune la învățătură când erai eleva școlii noastre?

Maria: Învățam destul de bine. Recunosc că unele materii îmi erau mai dragi decât altele.

Reporter: Ce anume te făcea să înveți mai bine la unele materii?

Maria: Față de unele discipline aveam o „simpatie” mai mare, mă interesau în mod deosebit. Și profesorii aveau un rol important. La orele unora nu puteai și nu-ți doreai să mergi nepregătit. Nu erau răi. Impuneau respect prin atitudine, știință, blândețe fermă, consecvență. Mai târziu, mi-au devenit modele.



► **Reporter:** Ce rol au avut părinții tăi în obținerea acestor rezultate?

Maria: Părinții mei, spre deosebire de mulți părinți ai colegilor mei, au fost întotdeauna atenți la nevoile mele, m-au ascultat, m-au înțeles și m-au sprijinit. Nu mi-au cerut note mari la școală, îmi spuneau mereu că vor să mă vadă fericită, să fac ceea ce îmi place. Și le-am urmat sfatul! Ei au fost primele mele modele!

Reporter: Mulțumesc, Maria! Sper ca acest interviu să îi inspire și pe alți copii și să îi ajute să devină ce își doresc!

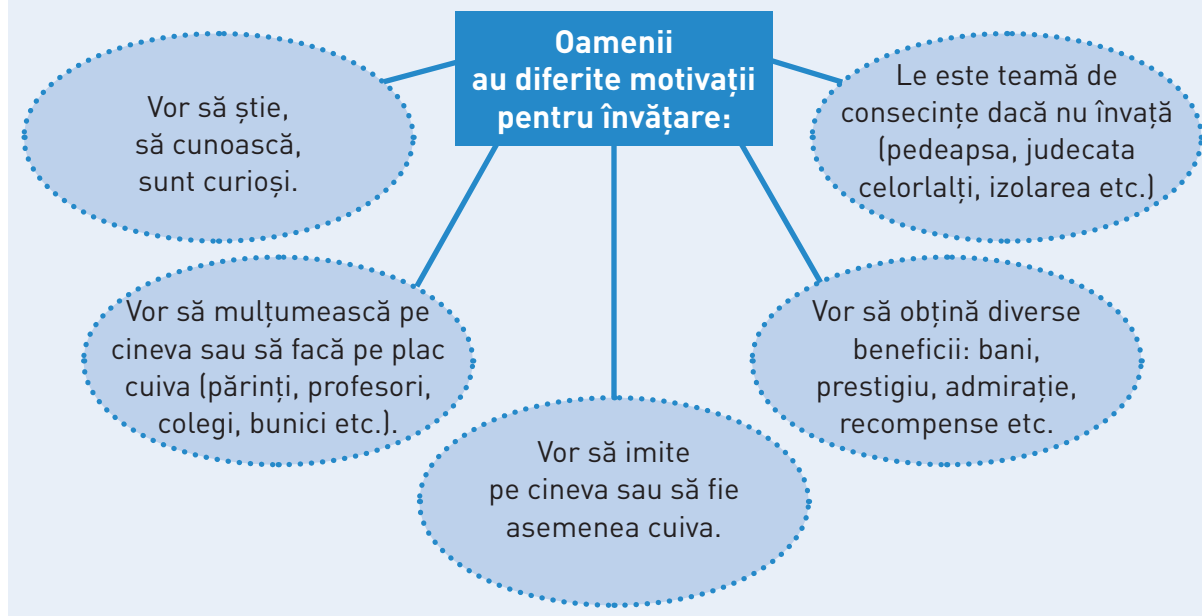
Răspunde la întrebări:

- Cum ai caracteriza-o pe Maria?
- Cum a aflat Maria că vrea să devină arhitectă?
- Cine a ajutat-o?
- Ce o făcea pe Maria să obțină rezultate bune la unele discipline?
- Care au fost modelele Mariei?

Realizează un mini-interviu cu un coleg în care să evidențiați rolul învățării în dezvoltarea și devenirea noastră.



CE AM ÎNȚELES





AM REȚINUT

Învățarea are la bază diferite motive. Cu cât aceste motive răspund mai mult nevoilor noastre, cu atât va fi mai mare implicarea de bunăvoie în activitățile de învățare.

- Ce este o persoană model?
- Tu ai persoane model? Cine sunt?
- Care este rolul modelelor din viața ta în învățare?
- Dacă ai afla că ești model pentru un alt copil, care crezi că sunt aspectele identificate la tine care îl inspiră?



Ca ființe sociale, căutăm compania celorlalți. Persoanele care ne inspiră, care ne determină să fim mai buni, să ne dorim să realizăm lucruri importante, sunt modelele noastre.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Povestea reușitei

Realizează un colaj cu ipostaze ale reușitelor tale. Poți desena sau lipi imagini sugestive decupate din reviste, ziare sau descărcate de pe internet. Dă un titlu lucrării tale. Prezintă-le colegilor „povestea reușitei” (cine sau ce te-a provocat, care a fost contextul, care au fost resursele tale, cine te-a sprijinit sau încurajat, cât a durat până când ai reușit, ce ai gândit și ce ai simțit în momentul în care ai primit aprecieri).

2 Elaborează, individual sau cu ajutorul unei echipe, un set de întrebări despre necesitatea și importanța învățării. Adresează aceste întrebări unui profesor sau directorului școlii. Prezintă-le colegilor tăi, în următoarea activitate, interviul realizat.

3 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Aplicație – Jurnalul unei zile

(Radiografia unei zile de școală obișnuite)

Clop a primit de la școală sarcina de a-și monitoriza, prin intermediul unei fișe, timp de o săptămână, activitățile pe care le desfășoară de luni până vineri.



ZIUA:		
ACTIVITATEA (denumește activitatea sau descrie-o pe scurt)	ORA SAU INTERVALUL ORAR	OBSERVAȚII/IMPRESII/ASPECTE IMPORTANTE PE CARE DOREȘTI SĂ LE MENȚIONEZI
• trezit	7.00	• dificil, aș mai fi dormit
• mic dejun	7.30–7.45	• iar a uitat mama să-mi ia cerealele mele preferate; am improvisat ceva repede
• rezolvare teme scrise 5 exerciții la mate 2 exerciții la română 1 exercițiu la istorie	8.00–10.00	• cele mai grele au fost la mate, nu prea am înțeles teoria; am vorbit la telefon cu un coleg ca să mă lămuresc; • vecinul de la 2 a bocănit vreo 30 de minute, timp în care abia m-am putut concentra
• învățat lecții – istorie – citit lecție de două ori – română: specii literare – am citit din caiet de două ori ce ne-a dictat doamna – matematică: ecuații – repetat formule	10.20–11.00	• la istorie n-am înțeles câteva lucruri, sper să nu mă asculte – AM REȚINUT repede formulele la matematică; • la română nu înțeleg de ce trebuie să învățăm definițiile astea
• pregătit ghiozdanul și echipamentul pentru sport	11.00–11.10	

• pregătit sandvișuri pentru școală	11.10-11.30	• ce bine era dacă aveam pe cineva să mi le pregătească
• drum la școală	11.30-11.50	• când am ajuns la școală, în curtea școlii, un coleg mai mare a râs de pantofii mei sport demodați; părinții mei nu au atâția bani... am suferit
• ora de română	12.00-12.50	• nu ne-a verificat temele, ne-a predat în continuare; o să ne verifice vreodată? mă gândesc dacă să-mi mai fac temele...
• ora de istorie	13.00-13.50	• am scăpat, nu m-a ascultat
• ora de matematică	14.00-14.50	• m-a scos la tablă; m-am încurcat la formule, aveam impresia că toată lumea se uită la pantofii mei sport demodați
• ora de informatică	15.00-15.50	• sunt bun, foarte bun
• ora de sport	16.00-16.50	• în sfârșit, eliberare; baschetul e jocul meu preferat
• drumul spre casă	17.00-17.20	• compania celor doi colegi vecini mi-a făcut bine
• program de voie - discuții cu mama - am meditat la discuția din curtea școlii	17.30-20.00	• răutățile colegului mai mare din curtea școlii m-au afectat toată ziua; cu cine să vorbesc despre asta? • discuții cu mama despre cum-părarea unei noi perechi de pantofi sport; șanse mici • n-am avut chef de nimic • gândul salvator: eu sunt mai mult decât o pereche de pantofi sport uzați și demodați
• completare fișă	20.00-20.30	• e dificil să revăd filmul zilei; aș face câteva modificări dacă aș putea; voi avea șansa asta în zilele care urmează



CE AM ÎNȚELES

- Cât de dificil consideri că îi este lui Clop să completeze această fișă? Argumentează răspunsul.
- Care crezi că este utilitatea acestei fișe completate de el la finalul fiecărei zile?
- Cu cine a fost Clop în contact pe durata completării fișei?

Tu *completezi* o astfel de fișă, fie și în gând, la finalul zilei? Dacă ai începe să faci un astfel de exercițiu zilnic, ce schimbări crezi că ar putea să apară în comportamentul tău?



IMPORTANT

Autoanaliza propriilor gânduri, emoții și comportamente ne ajută să ne cunoaștem mai bine și să ne adaptăm permanent provocărilor.



AM REȚINUT

Analizând modul în care ne desfășurăm activitatea zilnică, descoperim elemente care au o anumită repetitivitate și stabilitate. Acestea ajung să ne definească. Reflec-tând asupra trăirilor noastre în raport cu anumite evenimente sau fapte, putem afla ce ne ajută și ce ne împiedică să atingem o stare de bine.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Completează *Jurnalul unei zile* pentru ziua de ieri. Dacă dorești, prezintă-l colegilor tăi.

2 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ



Fiecare dintre noi s-a întrebat la un moment dat:

Cine a inventat școala?

De ce a inventat-o?

De unde a început totul?

Mai jos găsești câteva informații care pot să răspundă acestor întrebări. Poți căuta și tu alte informații care să răspundă curiozității tale.

Să aflăm mai multe!

Școala a apărut în Antichitate. Cercetătorilor le-a fost imposibil să dateze prima școală din lume, însă au fost de acord că școlile au apărut cam în același timp în Grecia antică, în Roma antică, în China și în India.

Cea mai veche școală din Grecia a fost înființată de filosoful Platon, în anul 385 î.Hr. Această școală se numea Academia. Cursurile ei aveau loc într-o grădină cu măslini de la marginea Atenei.



Școala din Atena, frescă de Rafael

Primele școli înființate la Roma, tot în secolul al IV-lea î.Hr., aveau rolul de a le oferi celor care le frecventau o minimă educație și de a le forma deprinderi de socializare.



Basorelief reprezentând o scenă dintr-o școală romană

În India, un guru îi învăța pe copiii de peste 8 ani, care se mutau în casa lui, numită Gurukul, tot ce era necesar să cunoască în viața de zi cu zi. Educația se încheia la 25 de ani.

Școlile din China erau organizate astfel încât să ofere cunoaștere în cele șase arte: confucianismul, muzica, tirul cu arcul, manevrarea carelor de luptă, caligrafia și matematica.

Dacă ai putea să călătorești înapoi în timp, în care dintre aceste școli ai vrea să înveți? Argumentează-ți alegerea!

Revenind la momentul prezent, gândește-te cum ai vrea să fie școala ta pentru a-ți dori să-i treci pragul cu bucurie în fiecare zi. Te poți referi la spațiul fizic din punct de vedere al organizării, dotării, la elevi și la profesori, la disciplinele pe care le studiezi sau pe care ai vrea să le studiezi. Menționează orice alte elemente consideri că sunt importante pentru ca școala să fie un loc prietenos pentru toți copiii. Citește lucrarea ta colegilor, dacă dorești.



Pictură cu o școală din China antică



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

CAPITOLUL 4

MANAGEMENTUL CARIEREI

La sfârșitul acestui capitol vei înțelege care este rolul educației în alegerea carierei și vei afla mai multe despre beneficiile ocupațiilor pentru fiecare dintre noi.



- **Lecția 1** De ce mergem la școală?
- **Lecția 2** Relația discipline-profesie
- **Lecția 3** Activitățile extrașcolare și orientarea în carieră
- **Lecția 4** Caruselul meseriilor
- **Lecția 5** Beneficiile meseriilor
- **Lecția 6** Poezia meseriilor
- **Lecția 7** Micul meu CV

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

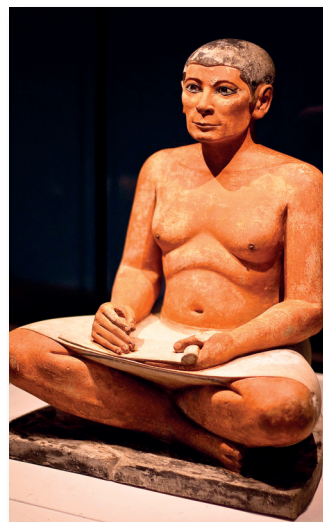
Ori de câte ori ne întrebăm de ce mergem la școală, trebuie să ne gândim că în orice meserie pe care dorim să o practicăm avem nevoie de informații care ne pot ajuta să o cunoaștem mai bine.

Comentează proverbul:

„Cine încearcă zece meserii,
nu-și câștigă pâinea cu niciuna.”

Proverb indian

Din Antichitate până în prezent oamenii au simțit nevoia de a-și organiza societățile în funcție de nevoile pe care le aveau, dar și în funcție de priceperile fiecăruia. Încet, încet au ajuns la concluzia că fiecare om are talent sau se pricepe să facă anumite lucruri mai bine decât altele. În consecință, fiecare se specializează într-un domeniu anume. De exemplu, în Antichitate, unii se pricepeau să mânuiască armele și deveneau soldați. Alții se pricepeau să scrie și să citească și ajungeau scribi, alții știau să cultive pământul și deveneau agricultori etc.



Scribul, statueta din calcar pictat din Egiptul Antic (2600-2350 î.Hr.), Muzeul Luvru

CE AM ÎNȚELES

Astăzi, ca și altădată, fiecare dintre noi se pricepe la anumite lucruri, însă numai după ce a învățat **cum anume se fac acele lucruri**. Fiecare om învață să realizeze diverse activități pe măsură ce descoperă că sunt utile și necesare.

La școală învățăm diverse discipline, cum ar fi matematica, istoria, științele naturii, geografia, artele vizuale și abilitățile practice, muzica și multe altele. În timp, fiecare constată că înțelege mai ușor anumite discipline și că îi plac mai mult decât altele. Este firesc să fim din ce în ce mai preocupați de acele discipline și de acele domenii care ne-au stârnit curiozitatea și să dorim să cunoaștem cât mai multe despre ele.

Alegem o anumită profesie pentru că învățăm mai ușor lucrurile care ne preocupă și ne plac.

Exercițiu de (auto)descoperire:

Dacă vreau să devin medic, aș putea să învăț la școală doar muzică? Argumentează!



Uneori întâmpinăm dificultăți în înțelegerea unor discipline studiate la școală și ni se pare că nu ne poate ajuta nimeni. Atunci când se întâmplă acest lucru, este necesar să cerem sprijinul profesorilor, consilierilor școlari, colegilor, prietenilor, părinților.

IMPORTANT



AM REȚINUT

La școală învățăm să comunicăm lucrurile pe care le înțelegem, dar și pe acelea pe care nu le-am înțeles, lucrurile care ne aduc bucurie și satisfacție, dar și pe cele care produc nemulțumire și poate chiar ne enervează. Timiditatea, poate teama de a nu te face de rușine față de profesori sau de colegi te împiedică să pui întrebări care ar putea să-ți aducă acele răspunsuri clarificatoare și să conducă la soluții pe care tu nu le-ai găsit. Nu greșești dacă întrebi, dar cu siguranță vei suferi dacă nu comunicii ceea ce te frământă.

Școala este locul unde poți să faci aceste lucruri.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Scrie pe caiet de ce sunt necesari doctorii, aviatorii sau șoferii etc. Cum ar arăta lumea dacă toți am avea aceeași meserie?

2 Imaginează-ți că dorești să devii inginer constructor de aeronave, însă nu ai parcurs clasele I-IV. Crezi că este posibilă împlinirea acestui vis? Argumentează răspunsul.



3 Joc de rol

Formează o echipă cu alți trei colegi și găsiți argumente pentru a convinge un coleg, care joacă rolul unui elev care absentează în mod frecvent de la ore, că școala are un rol important în alegerea profesiei.

4 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Exercițiu de (auto)descoperire:

Alege-ți o meserie pe care dorești să o practici și spune ce discipline crezi că stau la baza ei.

Realizează împreună cu colegii o dezbateră pe tema *Oameni care au devenit modele într-un domeniu de activitate*.

Unde și cum învățăm să facem toate aceste lucruri sunt întrebările la care, dacă vom găsi răspunsurile, vom înțelege și *de ce învățăm*.

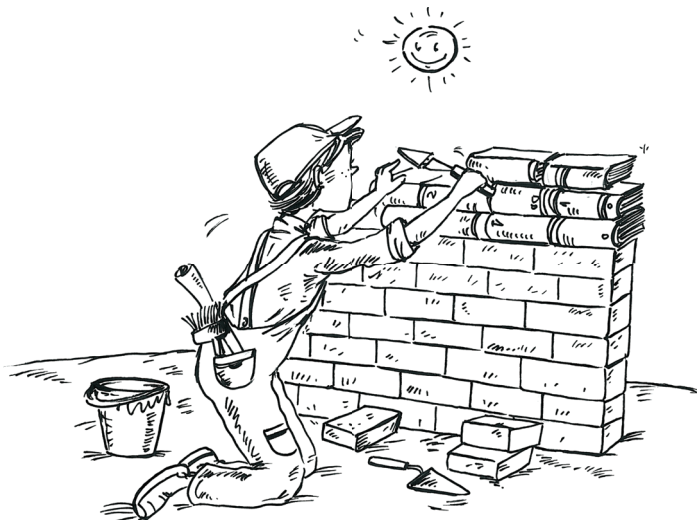
Așa cum știm deja, mergem la școală zi de zi pentru a descoperi lucruri pe care nu le știam înainte.

Școala este o etapă în viața fiecăruia dintre noi, una foarte importantă. În lipsa ei nu vom avea acces la ceea ce ne propunem să realizăm.

Cunoștințele pe care le dobândim de-a lungul timpului sunt așezate precum cărămizile unei case. Fiecare informație descoperită la timp ne va conduce la atingerea scopului pe care ni l-am propus.

Citește enunțul de mai jos și dezbate cu colegii din grupul tău de lucru care este rolul școlii în situația prezentată:

Îmi doresc să devin aviator, însă nu știu să citesc sau să fac calcule matematice.





CE AM ÎNȚELES

La școală există ore distincte pentru fiecare disciplină pe care o studiem. La fel, în fiecare profesie există o ordine a activităților. Ea ne ajută să nu lucrăm la întâmplare. Totodată, în fiecare profesie sunt necesare cunoștințe pe care le dobândim în școală și fără de care nu am putea să facem lucrurile care ne interesează. Fiecare dintre noi este atras de anumite activități mai mult, iar de altele mai puțin. Fiecare învață cu mai mare ușurință la anumite materii și cu dificultate la altele.

Exercițiu de (auto)descoperire:

- Care sunt disciplinele școlare unde învățarea ți se pare ușoară și plăcută?
- Care sunt disciplinele școlare unde învățarea ți se pare chinuitoare?
- Realizează pe caiet un tabel după modelul de mai jos:

Discipline care îmi plac	De ce?	Discipline care nu îmi plac	De ce?



AM REȚINUT

Priceperile și talentul fiecăruia dintre noi trebuie hrănite, la fel cum o floare trebuie să fie udată pentru a nu se usca. Hrana talentului sunt cunoașterea și exercițiul, iar rădăcina cunoașterii este curiozitatea. Cu cât ne cultivăm mai mult curiozitatea, cu atât vom dobândi mai multe cunoștințe, care la rândul lor ne vor hrăni talentul.



Profesia pe care ne-o alegem la un moment dat presupune dobândirea cunoștințelor și abilităților care ne îndreptălesc să o practicăm.

Exercițiu de (auto)descoperire:

Argumentează răspunsurile la următoarele întrebări:

- Dacă nu cunosc notele muzicale, aș putea să fiu muzician?
- Dacă nu știu metode de predare, aș putea deveni profesor?





CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

- 1 Formează o echipă** cu alți trei colegi și întocmiți o listă cu profesioniști renumiți din diferite domenii. Cu ajutorul internetului, aflați ce studii au aceștia și cum s-au specializat în domeniile lor de activitate.
- 2 Documentează-te**, folosind mai multe surse (internet, bibliotecă, părinți etc.) despre studii, practica și specializările următoarelor profesii:



- 3 Analizează** dialogul dintre Ana și George și formulează un punct de vedere cu privire la ce discută ei:

Ana: Cea mai importantă meserie este cea de medic. Știu asta pentru că tatăl meu este medic de familie și ajută mulți pacienți.

George: Eu cred că este foarte important să fii profesor. Și medicii au avut profesori.

Ana: Tatăl meu are mulți pacienți profesori.

George: Poate că toate meseriile sunt la fel de importante...

- 4 Ce am aflat despre mine?**

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

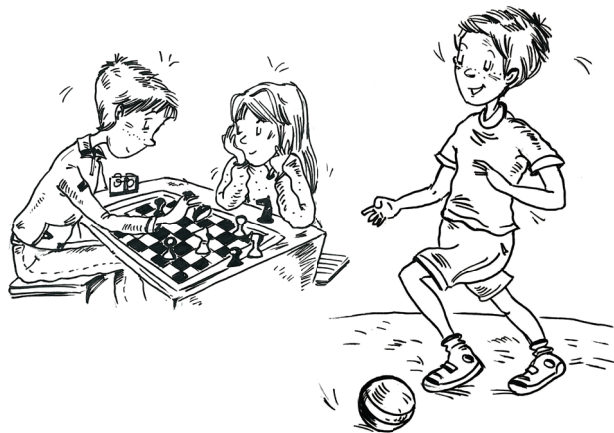


Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Învățăm tot timpul. În mod tradițional facem acest lucru la școală, însă fiecare om se găsește în diverse împrejurări în care învață fără a fi nevoie să stea în bănci ori să aibă un profesor. Dacă ne place să jucăm șah, vom căuta acele locuri unde cei care împărtășesc aceeași pasiune se întâlnesc și practică acest joc. Cei care practică înotul sau fotbalul vor căuta acele locuri unde alții asemenea lor doresc să desfășoare astfel de activități. Facem asta pentru că vrem să învățăm.



**Învățăm în orice moment, în toate locurile în care ne aflăm.
Învățăm chiar și atunci când dorim să ne... relaxăm.**

CE AM ÎNȚELES



Exercițiu de (auto)descoperire:

Notează pe un bilețel cel puțin două activități pe care le faci în afara programului școlar. Consultă-ți colegii de clasă și constatați împreună câte dintre activitățile notate de voi sunt comune.

Ne jucăm, iar jocul ne ajută pe toți la fel de mult ca și disciplinele pe care le studiem la școală. Prin joc ne hrănim talentul, devenim mai îndemnatnici, mai pricepuți în acele acțiuni care ne plac.

Exercițiu de (auto)descoperire:

Formează o echipă cu alți trei colegi și notează pe un bilețel care sunt cele mai frecvente jocuri pe care le preferați. Comentează împreună cu ceilalți colegi aceste jocuri și vezi dacă acestea corespund intențiilor tale de acum cu privire la viitoarea profesie pe care ți-ar plăcea să o practici.





AM REȚINUT

În general, activitățile pe care le desfășurăm în afara școlii au un rol de recreere și relaxare. Dacă suntem pasionați de mașini, de computere sau de literatură, așteptăm cu nerăbdare să ne terminăm temele pentru a ne dedica pasiunii noastre pentru mașini, computer sau literatură. Este bine că ni se întâmplă acest lucru, întrucât, fără să ne dăm seama la început, ne îndreptăm către domenii în care mai târziu vom urma o carieră.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Realizează un colaj de fotografii, imagini și desene cu domeniul care te pasionează și descoperă una sau mai multe profesii care au la bază ceea ce exprimă colajul tău. Prezintă lucrarea celorlalți colegi.

2 Găsește cu ajutorul internetului și al altor surse de informare despre oameni care și-au cultivat pasiunea pentru un domeniu de activitate și au devenit celebri. Ex: Bill Gates, Mark Zuckerberg, Steve Jobs și alții.



3 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Visăm la o profesie, dar știm în mod clar ce înseamnă ea și ce anume trebuie să facem pentru a ajunge să o practicăm?

Specialiștii s-au întrebat: „Oare de ce unii oamenii pot face unele lucruri bine și foarte bine, iar alții se dovedesc a fi stângaci, neîndemânatici și greșesc în ce fac?” Răspunsul la această întrebare este că fiecare om are însușiri care îl pot ajuta să facă lucruri deosebite și să se bucure de aprecierea și de admirația celorlalți. Suma acestor însușiri reprezintă talentul.



De exemplu, nu toți oamenii au talent în practicarea medicinei, așa cum nu toți oamenii au talent în domeniul artei sau al arhitecturii.



CE AM ÎNȚELES

Exercițiu de (auto)descoperire:

Răspunde pe caiet la întrebarea următoare: „Care este felul tău de a fi?”

Specialiștii care se ocupă de domeniul planificării carierei au ajuns la concluzia că fiecare meserie presupune o serie de cerințe pe care unii oameni le pot îndeplini într-o măsură mai mare, iar alții într-o măsură mai mică.





DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Ocupația este activitatea utilă, aducătoare de venit (în bani sau natură), pe care o desfășoară o persoană și care se exprimă prin meseria exercitată de aceasta.

Cu alte cuvinte, meseria este ceea ce obținem prin studiile noastre, iar ocupația este ceea ce facem efectiv la locul de muncă.

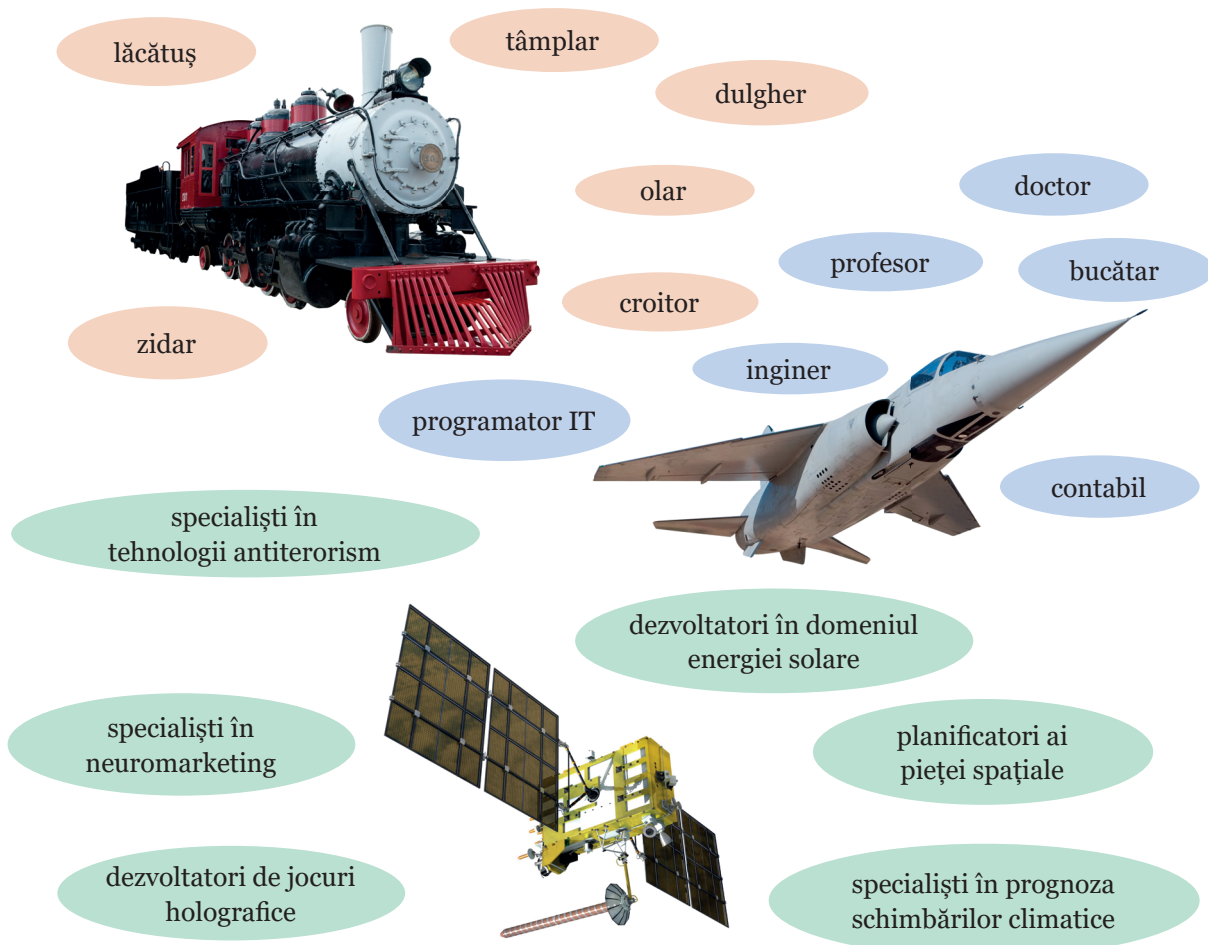
Meseriile și ocupațiile pot fi identice sau pot fi diferite. De exemplu, meseria – învățător/ ocupația – învățător; meseria – conducător auto/ ocupația – conducător auto; meseria – jurist/ ocupația – funcționar public; meseria – economist/ ocupația – director economic; meseria – biolog/ ocupația – profesor de biologie.

Exercițiu de (auto)descoperire:

Alcătuiește o fișă a viitoarei tale profesii, pornind de la următoarele criterii:

- profesia
- mediul în care se desfășoară activitatea
- ocupația
- colegii de muncă
- echipamentele specifice
- studiile necesare
- programul de lucru

Privește imaginile și analizează-le în funcție de gradul de actualitate al meseriilor prezentate.





AM REȚINUT

Profesiile sunt într-o continuă schimbare, unele fiind din ce în ce mai puțin practicate, în timp ce altele sunt tot mai căutate, iar altele abia apar. În același timp există meserii care, deși nu sunt noi, rămân actuale, întrucât răspund unor nevoi ale oamenilor. De exemplu, profesiile de doctor, profesor, arhitect sau bucătar vor fi necesare întotdeauna. Oare de ce?

Imaginează-ți cum ar fi localitatea, orașul, lumea în care trăim fără aceste meserii și fără oamenii care le practică! Realizează un scurt eseu pe această temă și citește-l colegilor tăi în clasă.

Exercițiu de reflecție:

Documentează-te despre activitățile și mediile de lucru specifice următoarelor meserii: bibliotecar, inginer constructor, neurochirurg.



Meseriile au apărut ca urmare a nevoilor comunităților de oameni. În funcție de talentul și îndemânarea fiecăruia, oamenii își aleg profesia pe care o pot face cel mai bine și care le aduce satisfacții și bucurie.



CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Scrie pe caiet toate profesiile pe care le cunoști. Realizează o ierarhie a acestora în funcție de importanța lor pentru tine. Argumentează! Împreună cu colegii tăi, comparați între voi alegerile, precum și argumentele voastre.

2 Copiază pe caiet tabelul și completează-l. Adaugă și alte meserii. Care dintre acestea ar fi alegerea ta? După ce criterii ai ales?

Meseria	Resurse personale necesare	Salariu	Ce aş putea inventa
Meteorolog			
Asistent maternal			
Agent de pază			
.....			

3 Realizează un colaj cu meseriile pe care le apreciezi cel mai mult. Ce au în comun aceste meserii pe care le-ai ales?



4 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.



DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

În copilărie auzim spunându-se că o meserie este mai bună decât alta, mai rentabilă sau mai respectată.



IMPORTANT

Orice meserie este importantă. Fiecare persoană alege cea meserie care corespunde abilităților și valorilor ei.

Abilitatea reprezintă deprinderea de a pune în practică cunoștințe și aptitudini. Fiecare persoană are un set de abilități. De exemplu: învățarea scrierii, utilizarea computerului, soluționarea unor probleme.

Aptitudine: termenul provine din cuvântul latinesc *aptus* care înseamnă „bun pentru”, „capabil de”. Aptitudinea reprezintă însușirile psihice și fizice care influențează **realizarea cu succes** a unei anumite activități.

Exercițiu de (auto)descoperire:

Alege o meserie care te interesează. Încearcă să-ți imaginezi activitățile, abilitățile și pregătirea necesară, unde ai putea lucra și ce ai putea să faci pentru ceilalți. Notează-le într-un tabel, după modelul de mai jos.

Dacă ai nevoie de informații suplimentare, documentează-te din diverse surse (reviste, părinți, profesori, internet, cărți etc.)

Meseria.....

Activități	Abilități (îndemânare)	Pregătirea necesară	Unde aş putea lucra	Ce aş putea să fac pentru ceilalți

Ai vrea să practici această meserie? De ce?

▶ **IMPORTANT**

Pentru a practica o meserie este necesar să îți dezvolti abilitățile potrivite acelei meserii.

După învățarea unei meserii, fiecare va avea un loc de muncă, pe care e bine să îl aleagă în funcție de motivele personale.

Motive în alegerea unui loc de muncă:

- acumularea de cunoștințe noi
- dezvoltarea abilităților personale
- un salariu care să îți asigure stilul de viață la care asperi
- colectivul de specialiști
- dezvoltarea pasiunilor
- prestigiu (recunoașterea și importanța oferite de locul de muncă ales)

Găsește cel puțin un lucru care ar putea fi în această listă și te-ar putea determina să îți alegi un anumit loc de muncă. Alege trei motive și ierarhizează-le. Argumentează alegerile.

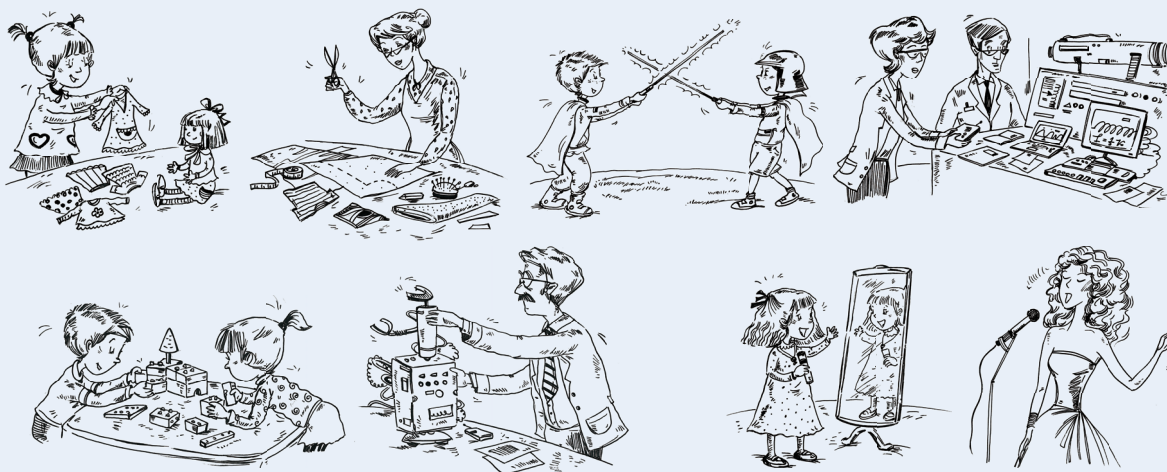


CE AM ÎNȚELES

Alegem o meserie bazându-ne pe motivele, valorile și interesele proprii. Unii își doresc să aibă beneficii financiare cât mai mari, alții vor să-i conducă pe ceilalți. Sunt persoane care nu își doresc să le fie îngăduită libertatea de mișcare, iar altele care simt nevoia să facă ceva important pentru cei din jurul lor.

Exemplu: dacă în jocurile copilăriei suntem preocupați să îi ajutăm pe ceilalți, putem alege mai târziu profesii ca cea de medic, pompier, profesor, îngrijitor, moașă etc. Dacă ne interesează în special jocurile de construcții, atunci e foarte posibil să fim mai atrași de domenii ca arhitectura, proiectarea, ingineria etc.

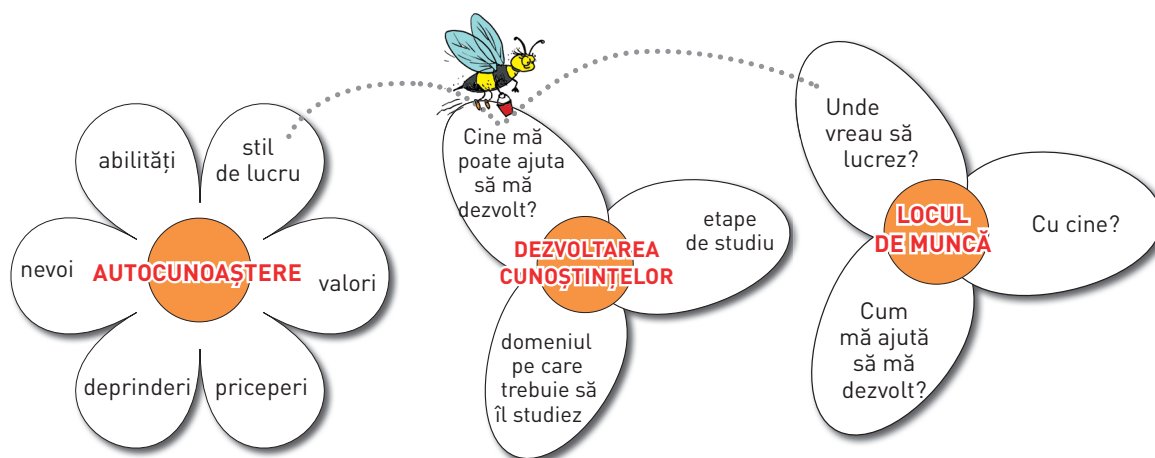




Piața muncii este într-o continuă transformare. Fiecare persoană își alege domeniul de activitate pe care să-l practice și meseria influențată și de oportunitățile oferite de piață în momentul alegerii.

DESCOPERIM ÎMPREUNĂ

Analizează imaginea de mai jos și extrage concluziile:



IMPORTANT

Orice meserie presupune aptitudini, cunoștințe și abilități. Fiecare persoană are calități, deprinderi și motive personale privind alegerea unei meserii și a unui loc de muncă. Atunci când priceperile se întâlnesc cu domeniul potrivit, apare mulțumirea de sine sau starea de bine privind propria activitate profesională.

AM REȚINUT

Alege-ți meseria potrivită!

Alegerea meseriei înseamnă un efort de gândire și de concentrare asupra problemelor care ne pot ajuta să luăm o decizie.



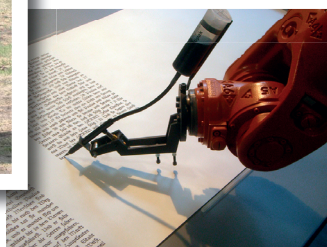
CUM APLIC CE AM DESCOPERIT

1 Alege unul dintre rolurile de mai jos și scrie o scrisoare prin care îți anunți intenția depunerii candidaturii. Aceasta va cuprinde: calitățile tale, aptitudinile și cunoștințele care te ajută să îndeplinești acest rol.

- a) membru în consiliul elevilor – reprezentant al clasei tale
- b) avocatul copiilor din școala ta
- c) responsabilul cercului de teatru
- d) redactor la revista școlii
- e) responsabil cu activitățile extrașcolare din clasa ta
- f) un rol imaginat de tine

2 Meserii din viitor

Privește imaginile și identifică meseriile din viitor. Ce rol crezi că pot avea acestea pentru oameni?



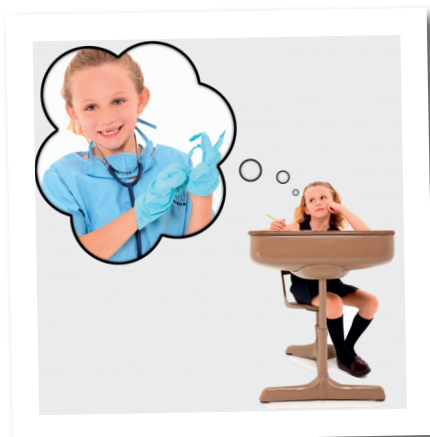
3 Ce am aflat despre mine?

Realizează pe caiet o listă ca cea de alături și completează-o cu ce ai aflat astăzi despre tine.

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Meseria – brățară de aur poate fi,
Dacă faci ce-ți place, în fiecare zi,
Iar pentru asta, la școală ai aflat:
Să studiezi e foarte important.



Dar pentru orice tu alegi în viitor,
Să te cunoști contează foarte mult,
Să știi ce-ți place, unde ți-e ușor
Este secretul oricărui adult.



Poți deveni când vei fi mare:
Medic, șofer, artist sau bucătar,
Există o meserie pentru fiecare,
Învățător, constructor, cofetar,

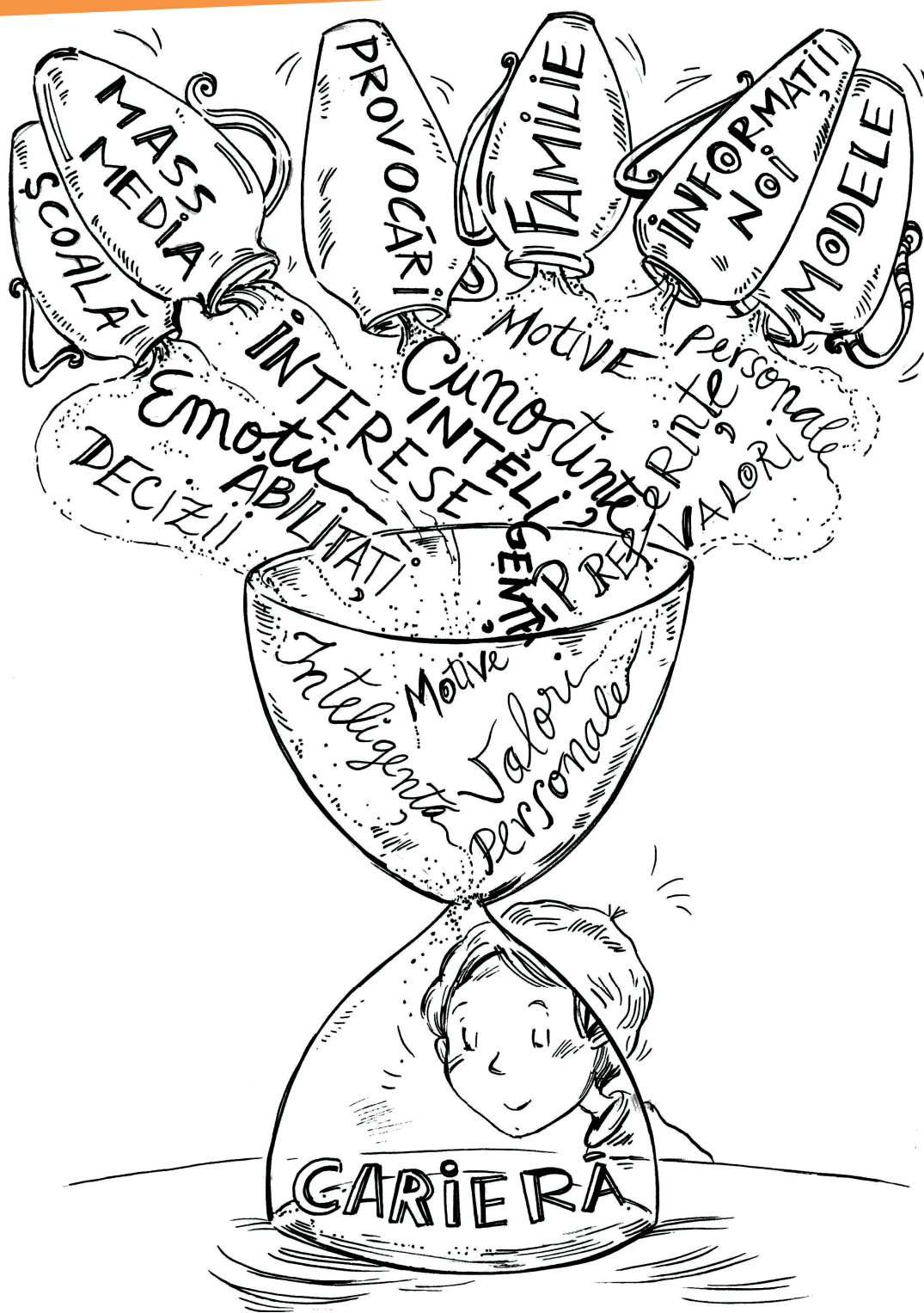


Exercițiul e mama învățării.
Talentul să-l lăsăm să încolțească,
Magia unica e a răbdării
De a lăsa, în timp, pasiunea să rodească.



Întrebări

- 1 Care sunt condițiile pentru ca meseria aleasă să-ți aducă satisfacții?
- 2 Cum aflăm care este meseria potrivită pentru fiecare?
- 3 Care sunt trăsăturile personale necesare pentru a profesa în domeniul ales?



Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Completează un CV pe o coală de hârtie, după modelul de mai jos.

Numele:

Localitatea:

Vârsta:

Materiile preferate:

Activitățile extrașcolare
la care particip:

Premiile:

Participările la concursuri,
spectacole, forumuri,
conferințe, ateliere:

Ce mă interesează
să învăț din activitățile
în care mă implic?

Care este cea mai mare
reușită școlară sau extrașcolară?

Construiește-ți propria istorie!

Adaugă în portofoliul de învățare aspecte importante pe care le-ai aflat despre tine, precum și alte informații care crezi că-ți vor fi utile și în viitor.

Titlul proiectului: Eu, la final de clasa a V-a

Perioada de desfășurare: 3 săptămâni

Școala: ...

Clasa: a V-a

Scopul și utilitatea proiectului:

Consolidarea încrederii în sine a elevilor, ca persoane unice și valoroase, care își cunosc potențialul individual, interacționează armonios cu ceilalți, învață cu eficacitate și iau decizii școlare, personale, de carieră și de stil de viață sănătos adecvate.

Fiecare elev își va crea propria poveste intitulată **Eu, la final de clasa a V-a**.



Fișa proiectului:

Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termen de realizare	Observații
1	Decuparea din reviste a unor imagini reprezentative pentru textul poveștii Eu, la final de clasa a V-a	Fiecare elev	2 zile	Povestea va fi prezentată într-un eveniment dedicat unei persoane importante din viața ta.
2	Recitirea listelor cu <i>Ce am aflat despre mine?</i> din cadrul fiecărei lecții și selectarea informațiilor care vor fi integrate în poveste.	Fiecare elev	3 zile	
3	Elaborarea poveștii Eu, la final de clasa a V-a	Fiecare elev	1 săptămână	
4	Prezentarea poveștii Eu, la final de clasa a V-a	Fiecare elev	1 săptămână	

Evaluarea proiectului: Realizarea poveștii **Eu, la final de clasa a V-a** și prezentarea acesteia și a portofoliului personal de învățare de la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*.

Poveștile pot fi prezentate părinților într-un cadru festiv, organizat cu ocazia încheierii anului școlar.



ISBN 978-973-47-2643-1

