

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

UniScan
GRUP EDUCATIONAL



Simona Popa

**Consiliere și
dezvoltare personală**

Clasa a V-a

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 OM nr. 3393 din 28.02.2017.

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

Inspectoratul școlar.....
Școala / Colegiul / Liceul.....

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

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

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

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

Referenți științifici:

Lector conferențiar doctor - Codrin Țapu

Profesor consilier școlar gr. II - Valentina Andrei

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE



Simona Popa

Consiliere și
dezvoltare personală

Clasa a V-a

Copyright @ Uniscan Grup Educațional, Editura Active Learning 2017

@Simona Popa, 2017

Design @Uniscan Media

Ilustrații și video: Shutterstock, Dreamstime, Pixabay

Manual în format digital realizat de Infomedia Pro

Voce manual digital: Ilinca Ariana Popa

Înregistrări: Infomedia Pro SRL și Uniscan Grup Educațional SRL

Mulțumim copiilor protagoniști în videoclipuri: Ilinca Ariana Popa,
Diana Bendis Alexandrescu, Vlad Giurgiulescu, Alexandru Diaconu,
Alexandru Ciora.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Popa, Simona

Consiliere și dezvoltare personală: clasa a V-a / Simona Popa -
București: Active Learning, 2017

ISBN 978-973-88824-7-8

159.9

Uniscan Grup Educațional,
Editura Active Learning



Str. Rucăr 17, sector 1, București; tel. 021/2245080; 021/2245026
www.uniscan.ro, www.tinkerbella.ro, bookshop@uniscan.ro



Imnul României

Deșteaptă-te, române!

de Andrei Mureșanu

Deșteaptă-te, române, din somnul cel de moarte,
În care te-adânciră barbarii de tirani!
Acum ori niciodată, croiește-ți altă soarte,
La care să se-nchine și cruzii tăi dușmani!

Acum ori niciodată să dăm dovezi la lume
Că-n aste mâni mai curge un sânge de roman,
Și că-n a noastre piepturi păstrăm cu fală-un nume
Triumfător în lupte, un nume de Traian!

.....

Priviți, mărețe umbre, Mihai, Ștefan, Corvine,
Româna națiune, ai voștri strănepoți,
Cu brațele armate, cu focul vostru-n vine,
„Viața-n libertate ori moarte!” strigă toți.

.....

Preoți, cu crucea-n frunte! căci oastea e creștină,
Deviza-i libertate și scopul ei preasfânt.
Murim mai bine-n luptă, cu glorie deplină,
Decât să fim sclavi iarăși în vechiul nost'pământ!



Instrucțiuni de utilizare

Ce cuprinde manualul?

Varianta tipărită



Varianta digitală



Cum este structurat manualul?

Manualul este structurat în 6 unități de învățare, pe conținuturi tematice.



Fiecare unitate de învățare cuprinde 4 lecții, urmate, la final, de o pagină de autoevaluare și reflecție (evaluare sumativă).



După fiecare două capitole există o lecție de recapitulare numită BLOG - Pagina mea de dezvoltare personală, și o pagină de feedback.



La finalul manualului sunt două pagini de evaluare finală și un minidicționar ce cuprinde concepte importante pentru propria dezvoltare personală.



Instrumente de evaluare:





- Jurnalul învățării (Portofoliul personal, portofoliul clasei)
- Autoevaluare și reflecție
- BLOG - Pagina mea de dezvoltare personală

- Feedback
- Evaluare finală

Ce cuprinde manualul digital?

Varianta digitală cuprinde varianta tipărită și, în plus, activități multimedia de învățare: -----



- activități statice: 
- activități interactive: 
- activități audio: 
- activități animate: 

Activitățile animate cuprind videoclipuri cu animații și secvențe de filme -----















Activitățile interactive cuprind jocuri interactive prin care se exersează conținuturile nou învățate. -----



Activitățile statice sunt secțiuni ce invită la descoperirea unor concepte importante, de cele mai multe ori, suplimentar față de manualul tipărit. -----



Simboluri folosite:

- | | | |
|--|--|---|
| cerc de discuții  | activitate de grup  | conversație în perechi  |
| autorefecție  | joc de rol  | joc  |
| pagină de jurnal  | Portofoliul personal  | feedback  |
| video  | autoevaluare  | activitate art-creativă  |

Cuprins

Unitatea 1. Cine sunt eu?

Lecția 1. Întâlnire cu noi înșine	8
Lecția 2. Cum sunt eu?	12
Lecția 3. Care sunt valorile și credințele mele?	16
Lecția 4. Ce atitudine am față de mine?	20
Autoevaluare și reflecție	23

Unitatea 2. Ce simțim?

Lecția 1. Întâlnire cu emoțiile	24
Lecția 2. Să recunoaștem și să înțelegem emoțiile!	28
Lecția 3. Să conștientizăm emoțiile noastre	32
Lecția 4. Cum exprimăm emoțiile?	36
Autoevaluare și reflecție	39
Recapitulare:	
Blog - Pagina mea de dezvoltare personală	40
Fișă de feedback	41

Unitatea 3. Cum relaționăm?

Lecția 1. Întâlnire cu ceilalți	42
Lecția 2. Comunicarea asertivă	46
Lecția 3. Cooperăm și ne ajutăm	50
Lecția 4. Rezolvăm conflictele și ne împăcăm	54
Autoevaluare și reflecție	57

Competențe:

- 1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei
- 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți
- 2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți
- 3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare
- 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și a stării de bine

Competențe:

- 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți
- 2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți
- 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 a stării de bine
- 3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare

Competențe:

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

Unitatea 4. O viață sănătoasă!

Lecția 1. Schimbare și dezvoltare	58
Lecția 2. „Păstrează haina de nouă și sănătatea de tânăr!”	62
Lecția 3. „Măsoară de șapte ori și taie odată!”	66
Lecția 4. „Paza bună trece primejdia rea”	70
Autoevaluare și reflecție	73
Recapitulare: Blog - Pagina mea de dezvoltare personală	74
Fișă de feedback	75

Unitatea 5. De ce și cum învăț?

Lecția 1. Ce și de ce învăț?	76
Lecția 2. Cum învăț?	80
Lecția 3. Ce mă ajută și ce mă împiedică să învăț?	84
Lecția 4. Care este stilul meu de învățare?	88
Autoevaluare și reflecție	91

Unitatea 6. Cine vreau să devin?

Lecția 1. Ce meserii cunosc?	92
Lecția 2. Ce meserii mă atrag?	96
Lecția 3. Cum iau decizii?	100
Lecția 4. Cum ajung ce îmi doresc?	104
Autoevaluare și reflecție	107
Recapitulare: Blog - Pagina mea de dezvoltare personală	108
Fișă de feedback	109
Evaluare finală	110
7 Dicționar	112

Competențe:

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

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

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

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Competențe:

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

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

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

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

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Competențe:

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

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

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

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

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

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Unitatea 1

Cine sunt eu?

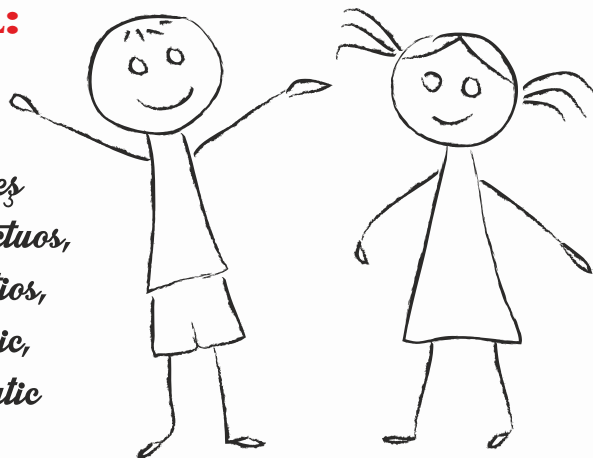
Lecția 1 - Întâlnire cu noi înșine



1. Desenează schematic pe o foaie de hârtie chipul tău folosind creioane colorate. Scrie sub imagine numele tău și găsește cuvinte care să te reprezinte și care să înceapă cu literele conținute în numele tău. Împărtășește ceea ce ai desenat cu colegii tăi/ colegele tale. Spune ce semnificație au pentru tine cuvintele alese.

MODEL:

*Rareș
respectuos,
ambitios,
energic,
simpatic*



*Riana
responsabilă,
iubitoare,
ageră,
norocoasă*

2. Vizionează videoclipurile pe care Riana și Rareș le-au postat pe canalul lor de youtube și bifează informația adevărată pentru cei doi copii.



RIANA

- timidă,
- mândră,
- pasionată de artă,
- ambițioasă,
- sociabilă,
- pasionată de înot și patinaj,
- îi place matematica,
- pesimistă,
- energică,
- creativă,
- apreciază curajul,
- valorizează familia

RAREȘ

- *încercător în sine,*
- *se valorizează,*
- *pasionat de matematică,*
- *îi place să schizeze,*
- *emotiv,*
- *vesel,*
- *timid,*
- *comunicativ,*
- *creativ,*
- *optimist,*
- *apreciază prietenia*

3. Descrieți imaginile de mai jos. Ce le place să facă copiii din imagini?

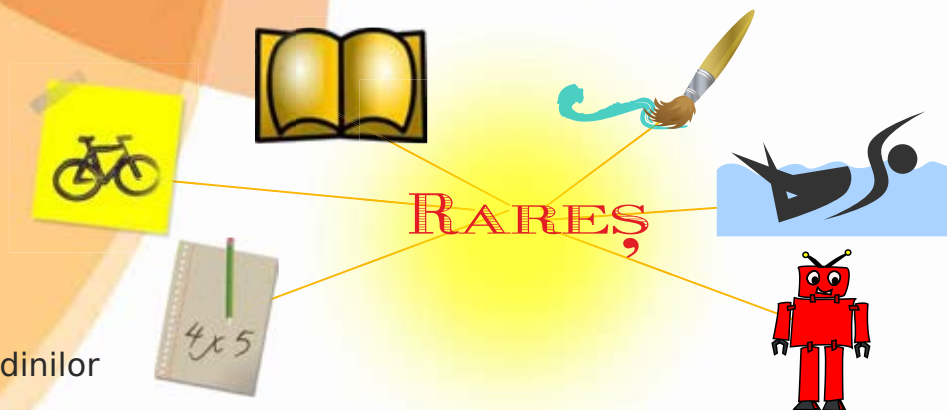


4. Desenează pe o foaie de hârtie activitățile care îți plac. Folosește creioane colorate. Nu este nevoie să fii foarte priceput la desen, poți folosi mici simboluri care să sugereze acele activități. Când ai terminat, alege un coleg/colegă cu care să împărtășești ceea ce ai desenat. Poți alege, pe rând, mai mulți colegi/multe colege. Ce diferențe și similitudini ai observat? Păstrează fișa în Portofoliul personal.



MODEL:





5. Cutia aptitudinilor

Joe

Alcătuiește o listă cu lucrurile pe care știi să le faci cel mai bine. Decupează fiecare rând, astfel încât să obții mai multe bilețele cu ceea ce poți să faci cel mai bine.

Folosiți o cutie în care așezați toate bilețelele și pe care veți scrie „Cutia aptitudinilor”. Vă așezați cu toții în cerc, profesorul va scoate, pe rând, bilețelele din cutie și le va citi. Toți cei care știți să faceți activitatea pe care o auziți strigată săriți în mijlocul cercului. Reveniți în cerc și continuați activitatea până la epuizarea tuturor bilețelelor.

6. Ghicește talentul



Scrieți pe tablă cuvântul „TALENT”. Încercuiți-l și scrieți în jurul lui cât mai multe talente pe care voi le aveți sau pe care oamenii le pot avea. Alegeți de pe tablă talentul vostru special și, pe rând, mimați în fața colegilor/ colegelor talentul respectiv până când aceștia ghicesc despre ce este vorba.





7. Pe o foaie de hârtie completează spațiile libere de mai jos cu lucrurile care te reprezintă. În grupuri de 4 - 5 membri explicați de ce vă plac lucrurile alese. Sesizați diferențele și asemănările dintre voi. Păstrează fișa în Portofoliul personal.



Ce - mi place?

Mâncare
.....
.....
.....

Locuri
.....
.....
.....

Muzică
.....
.....
.....

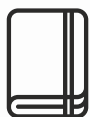
Sporturi
.....
.....
.....

Animale
.....
.....
.....

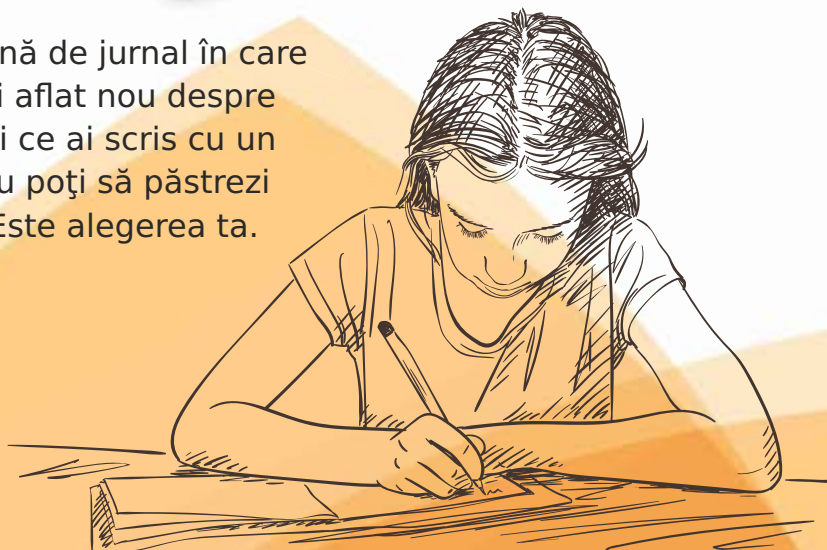
Oameni
.....
.....
.....

Vestimentație
.....
.....
.....

Activități
.....
.....
.....



8. Scrie o primă pagină de jurnal în care să povestești ce ai aflat nou despre tine. Poți împărtăși ce ai scris cu un coleg/ o colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta.



Unitatea 1

Cine sunt eu?

Lecția 2. Cum sunt eu?

1. Cum mă văd colegii?



Luați o foaie de hârtie pe care o lipiți cu bandă adezivă pe spate. Mergeți, pe rând, la fiecare coleg și scrieți pe pagina lipită de spate o calitate, o trăsătură, care vă place la colegul respectiv. Când ați terminat, dezlipiți hârtiile, citiți-le și alegeți un coleg/ o colegă cu care să împărtășiți ceea ce este scris pe pagina voastră. Spuneți-i cum vă simțiți, dacă sunt lucruri la care vă așteptați sau de care sunteți surprinși.



2. Eu, la școală



Copiază pe o foaie de hârtie fișa de lucru alăturată și completează spațiile libere. Schimbă fișele cu mai mulți colegi/ colege. Observă asemănările și diferențele dintre voi. Păstrează fișa în Portofoliul personal.

FIȘA DE LUCRU
Eu, la școală

Activitățile școlare care îmi plac sunt:

Materiile la care mă pricep cel mai bine sunt:

Materia preferată este:

Calitățile pe care le folosesc la școală sunt:

La școală mă comport:

Apreciez la profesori faptul că:

Apreciez la colegi faptul că:

Învăț:

Profesorul preferat este:

3. Eu, acasă



Copiază pe o foaie de hârtie desenul alăturat și completează spațiile libere din fiecare căsuță. Alege un coleg/ o colegă și împărtășește ceea ce ai scris, motivând alegerea. Păstrează fișa în Portofoliul personal.

Ce-mi place să fac acasă:
.....
.....
.....

Îmi place să-mi petrec timpul cu:	Cum mă comport acasă?
Ce calități îmi folosesc cel mai des?	Persoanele care mă ajută sunt:

4. Scrisoare către mine

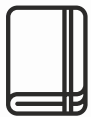
Alege un membru din familia ta și scrie o scrisoare către tine ca și cum ai fi acea persoană. Menționează ce apreciază la tine, ce-i place să faceți împreună, ce consideră că ai putea să îmbunătățești la tine și cum te poate sprijini în demersurile tale. Folosește formule de început și încheiere care să nu implice folosirea numelui, astfel încât destinatarul și expeditorul să rămână anonimi. Poți semna cu inițiala persoanei respective, fără să-i dezvălui identitatea. Folosește-te de modelul de mai jos.

MODEL:

*Draga mea,
Îmi place să pictăm împreună. Ești o pictoriță minunată, combini culorile foarte frumos. Te văd veselă și ambițioasă, dar am observat că sunt momente în care te descurajezi și nu ai încredere în tine. Poți vorbi cu mine când te simți neîncrezătoare, să descoperim împreună ce anume te face să te simți așa. Spune-mi când ai nevoie de ajutor.
Cu drag, E*



5. Împăturiți scrisorile și puneți-le într-un săculeț. Așezați-vă în cerc și puneți în mijlocul cercului un scaun. Fiecare, pe rând, va juca rolul poștașului care extrage o scrisoare din săculeț, se așază pe scaun și o citește. Dați ștafeta mai departe numind un alt coleg/ o altă colegă care să preia rolul poștașului. Continuați până când se citesc toate scrisorile.



6. Scrie o pagină în jurnal în care spui cum te-ai simțit ascultând scrisoarea adresată ție. Ce ai aflat nou? Cum crezi că te văd membrii familiei tale? Cum ești tu, atunci când te afli acasă, în mijlocul familiei tale? Poți împărtăși ceea ce ai scris cu un coleg/ colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta.



7. Eu, în mijlocul prietenilor mei



Fiecare se gândește la cel mai bun prieten. Formați patru grupuri și vă așezați în cerc. Puneți un scaun în mijloc și, pe rând, fiecare se așază pe scaun și face inversiune de rol cu prietenul ales. Cât timp ești așezat pe scaunul din mijlocul cercului, îți imaginezi că ești prietenul tău cel mai bun și vei răspunde unui set de 5 întrebări pe care colegii le vor formula pentru a afla cât mai multe lucruri despre tine. După ce ai răspuns, alege un coleg/ o colegă care să continue jocul, iar tu mergi la loc în cerc.

- Cum te numești?
- *Mia. Sunt cea mai bună prietenă a Rianeii.*
- Ce vă place cel mai mult să faceți în timpul liber?
- *Și mie, și Rianeii ne place gimnastica și, de multe ori, mergem în parcuri de aventură și ne cățărăm sau ne dăm în tiroliană.*
- Oă certati des?
- *Nu. Ne înțelegem foarte bine. Riana este foarte comunicativă și luăm toate deciziile împreună.*
- Este Riana supărăcioasă?
- *Răspuns: Nu, rareori se supără.*

8. Realizează un album foto cu toți prietenii tăi. În dreptul fiecărei fotografii scrie trei caracteristici pe care le aveți în comun și trei trăsături care vă diferențiază. Alege una dintre fotografiile și scrie o compunere de 15 rânduri în care să descrii prietenia voastră.



Unitatea 1

Cine sunt eu?

Lecția 3. Care sunt valorile și credințele mele?



1. Completează informațiile care lipsesc în textul de mai jos folosind cuvintele indicate la final. Vizionează videoclipul și verifică corectitudinea rezolvării. Atenție! Un cuvânt poate fi folosit de mai multe ori.

Valorile reprezintă lucrurile pe care fiecare le consideră în viață. Fiecare persoană are propriul sistem de valori care stă la baza acțiunilor sale. Astfel, valorile noastre ne influențează comportamentul, atitudinile față de evenimentele din viața noastră și deciziile pe care le luăm în viață.



Din sistemul de valori al unei persoane pot face parte, de exemplu, următoarele valori: familia, prietenia, siguranța economică, viața la oraș, alimentația sănătoasă.

Credințele se referă la lucrurile care sunt pentru noi. Ele au valoare de adevăr pentru fiecare în parte, însă nu reprezintă întotdeauna realitatea. Credințele sunt în strânsă legătură cu valorile și fiecare persoană își formează propriul sistem de credințe, care îi ghidează viața și stilul de a trăi. Credințele sunt o parte importantă din identitatea noastră și reflectă felul în care suntem și modul în care alegem să ne trăim viața. Ele pot produce efecte limitative sau efecte pozitive. Dacă, de exemplu, un elev crede că ceilalți colegi râd dacă el spune ceva greșit, va ajunge să nu mai participe activ la oră de teamă că ceilalți vor râde de el și, deci, își va limita acțiunile sale în defavoarea sa. Dimpotrivă, dacă un elev crede că „a greși este

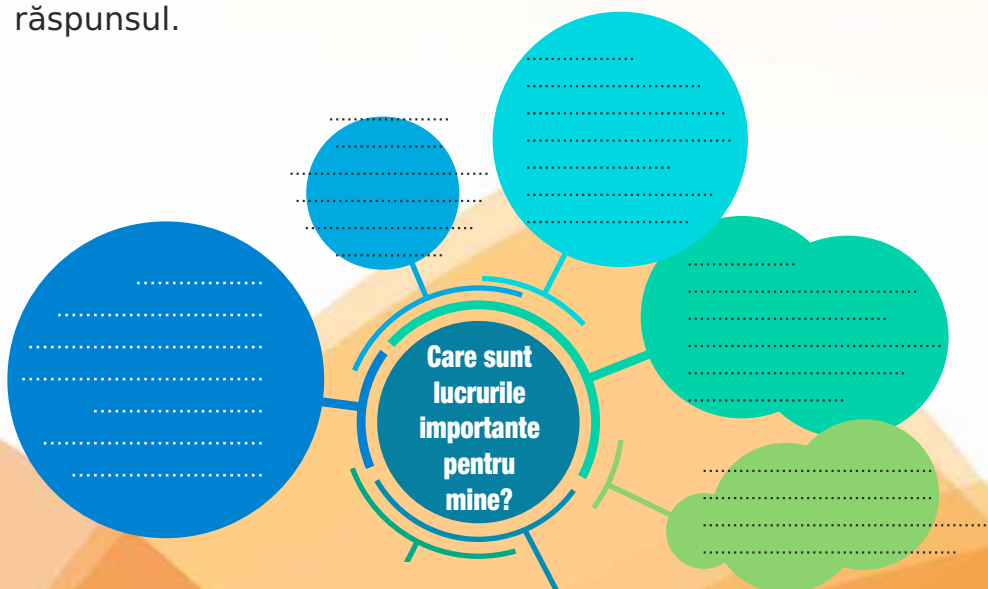
omenește” și „din greșeli se învață”, va avea curajul să participe la dezbateri fără să-și pună bariere și să-și limiteze acțiunile. Credințele se înrădăcinează adânc și ne influențează pe tot parcursul vieții.

Atitudinile reprezintă modul în care o persoană exprimă și aplică și sale cu ajutorul gândurilor, cuvintelor și acțiunilor sale. De exemplu, o persoană care crede că educația contribuie la crearea unei vieți de calitate, la atingerea unei stări de bine, va aprecia educația și va acționa, astfel încât să finalizeze studii superioare.

Oamenii pot avea valori, credințe și, ca urmare, atitudini față de viață. Valorile și credințele sunt influențate de familie, prieteni și comunitatea în care trăim. Este important să conștientizăm valorile și credințele noastre, să acceptăm și să respectăm valorile și credințele celor din jurul nostru. Nu putem impune valorile noastre celorlalți și nu trebuie să judecăm alegerile celorlalți în funcție de sistemul nostru de credințe și valori. Nu ne putem aștepta ca oamenii să-și schimbe valorile și credințele pentru că sunt diferite de ale noastre. Valorile noastre, credințele noastre și felul în care alegem să le exprimăm și să le aplicăm în viață ne fac să fim

unici, credințele, diferite, valorile, adevărate, importante

2. Completează casetele de mai jos cu lucrurile care sunt importante pentru tine. Discută cu alți colegi și vezi ce similitudini și diferențe există între voi. Ce valori ai vrea să împrumuți de la colegii tăi? Motivează răspunsul.



3. Citiți proverbele de mai jos și decideți care sunt credințele colective care stau la baza lor. Care credeți că au efecte pozitive și care credeți că produc efecte limitative?

„Curățenia este mama sănătății.”

„Banii nu cresc în copaci.”

„Mai bine sărac și cinstit.”

„Ai carte, ai parte.”

„Vorba dulce mult aduce.”

„Cât trăiești, înveți.”

4. Interviu



Alege o persoană publică pe care o admiri. În perechi, jucați, pe rând, rolul unui jurnalist care realizează un interviu cu persoana publică pe care ai ales-o. Din rolul persoanei pe care o admiri povestește colegului tău care sunt valorile și credințele tale și cum ți-au influențat viața.



5. Alegeți valorile care simțiți că vă reprezintă din lista de mai jos. Comparați lista voastră de valori cu a altor colegi. Așezați-vă în cerc și discutați despre valorile voastre. Completați listele și cu alte valori care nu apar în listă. Formulați, împreună, credințele care se asociază cu valorile voastre și adăugați-le într-o coloană lângă cea în care ați notat valorile. Scrieți pe o altă coloană atitudinile prin care puteți exprima valorile și credințele voastre. Păstrați fișele în Portofoliul personal.



*armonia
banii
celebritatea
confortul
creativitatea
curajul*

*dragostea
educatia
familia
libertatea
loialitatea
prietenia*

*sănătatea
sinceritatea
onestitatea
perfecțiunea
perseverența
respectul*

MODEL:

Valori	Credințe	Atitudini/ Comportamente
sportul	sportul te menține sănătos	participarea la diverse activități sportive
familia	familia are o importanță fundamentală	petrecerea timpului în mijlocul familiei
.....



6. Vizionați videoclipul și spuneți ce atitudini și comportamente generează valorile copiilor.



7. Desenează o petală de floare, colorează-o și scrie pe ea o valoare foarte importantă pentru tine. Luați o coală mare de hârtie și lipiți toate petalele astfel încât să obțineți o floare. Scrieți în mijloc "Valorile noastre". Păstrați afișul în portofoliul clasei. Fotografați desenul și păstrați o copie în Portofoliul personal.



8. Album de familie



Colectează câte o fotografie de la membrii familiei tale și lipește fiecare fotografie în mijlocul unei pagini. Scrie în jurul lor, cu litere de tipar, valorile și credințele care crezi că-i reprezintă. Scrie valorile și credințele tale și vezi la ce alți membri ai familiei tale le regăsești. Capsează toate paginile și desenează o copertă pentru albumul tău. Răsfoiește-l împreună cu familia ta. Păstrează albumul în Portofoliul personal.

loialitatea
prietenia
perseverenta
respectul



Unitatea 1

Cine sunt eu?

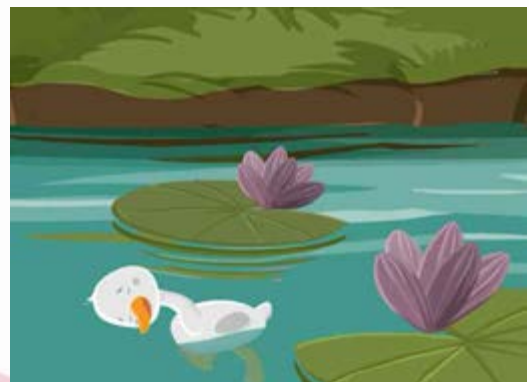


Lecția 4. Ce atitudine am față de mine?

1. Vizionează următoarele secvențe din povestea „Rățușca cea urâtă” și răspunde la întrebările de mai jos. Discutați răspunsurile împreună în clasă.



- Cum crezi că se simte rățușca cea albă în primul fragment?
Dar în al doilea?
- De ce crezi că mama rață o respinge pe rățușca albă?
- De ce crezi că o acceptă mama lebădă?
- Ce crezi că îi spune mama rață rățuștei albe? Dar lebăda?
- Care crezi că sunt gândurile rățuștei albe când se oglindește în apa lacului?
- De ce crezi că plânge rățușca albă?
- Care crezi că sunt gândurile rățuștei albe, când se joacă cu cei patru pui de lebădă?



2. Rearanjează cuvintele de mai jos pentru a obține definiția stimei de sine. Verifică răspunsul corect în dicționarul de la sfârșitul manualului.

noi, despre, imaginea, gândim, de, stima, noi, pe, sine, care, felul, o, ne, despre, este, avem, vedem, și, înșine, în, care, noi



3. Citește textul de mai jos și subliniază cuvintele care sugerează imaginea de sine a rățuștei. Discutați răspunsurile împreună în clasă. Ce observați?

„Dar când colo, ce să vadă în apă? Chiar pe ea însăși oglindită, dar acum nu mai era o pasăre greoaie, cenușie și urâtă, era și ea lebedă. Nu-i nimic dacă te naști printre rațe, numai să ieși dintr-un ou de lebedă! Păsării nu-i părea rău că îndurase atâtea necazuri; se putea bucura acum și mai mult de fericirea ei. Lebedele cele mari au venit la ea și au dezmiertat-o cu pliscurile. În grădină au venit câțiva copii. Au aruncat pe apă pâine și grăunțe. Deodată, cel mic a strigat:

– Uite, că a mai venit una!

...

Lebăda cea tânără s-a rușinat și și-a ascuns capul în aripi; nu știa ce să facă; era foarte fericită, dar nu se mândrea deloc. (...) Se gândea cum fusese ea de prigonită și de batjocorită, și acum toți spuneau că e cea mai frumoasă dintre toate păsările. Chiar și liliacul se apleca spre ea cu crengile în apă și soarele strălucea călduț și domol. Și lebăda și-a întins aripile, și-a înălțat gâtul și a spus din toată inima:

– Pe vremea când eram o rățușcă urâtă nici în vis nu m-aș fi gândit la atâta fericire!”

„Rățușca cea urâtă” de Hans Christian Andersen

4. Privește imaginile de mai jos și spune ce fel de stimă de sine au copiii din imagine.





5. Copiați pe o foaie de hârtie tabelul de mai jos și în perechi, scrieți în cele două coloane efectele pe care credeți că le produce în comportamentul nostru stima de sine, scăzută și ridicată. Folosiți sugestiile din chenar. Puteți adăuga și alte efecte.

atitudine pozitivă, încredere în sine, eșec, devalorizare, succes, pesimism, valorizare, siguranță, optimism, plăcere, neplăcere, așteptări negative, neîncredere în sine, așteptări pozitive, fericire, neplăcere, nesiguranță, nefericire.

stimă de sine ridicată	stimă de sine scăzută
păreră bună despre sine	păreră proastă despre sine
respect față de sine	autocritică



6. Așezați-vă în cerc. Fiecare îi spune colegului din dreapta trei lucruri pe care le admiră la el/ ea și pentru care îl/ o valorizează. Începeți propoziția cu următoarea sintagmă: Valorizez la tine faptul că ... La sfârșitul activității, faceți o listă cu lucrurile pe care le valorizează colegii la tine. Păstrați lista în Portofoliul personal.



7. Completează propozițiile din fișa de mai jos pe o foaie de hârtie, așa cum simți că este adevărat pentru tine. Când ai terminat, alege un coleg/ colegă cu care poți împărtăși ceea ce ai scris. Păstrează fișa în Portofoliul personal.



Stima de sine

FIȘĂ DE LUCRU

Îmi place la mine

Apreciez că pot.....

Lucrurile pe care le fac cu plăcere sunt:

Sunt mândru de mine când

Îmi place că știu să

Îmi place mai puțin faptul că

Când nu știu ceva, cer ajutorul

Nu îmi place la mine

Pot schimba ceea ce nu-mi place prin

Am încredere că

Mă respect pentru că.....

Valorizez la mine

Mă iubesc pentru că

Autoevaluare și reflecție



1. Apreciază nivelul stimei tale de sine

- a) Stimă de sine scăzută b) Stimă de sine medie
c) Stimă de sine ridicată d) Stimă de sine foarte ridicată

Ce atitudine crezi că ai față de tine?

.....

Reflecție



2. Apreciază cât de bine te cunoști

- a) Nu mă cunosc deloc b) Știu puține lucruri despre mine
c) Știu unele lucruri despre mine d) Știu multe lucruri despre mine
e) Știu foarte multe lucruri despre mine

3. Acum știu!

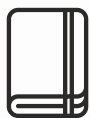
Scrie ce ai aflat în acest capitol. Ghidează-te după indiciile de mai jos.

Valorile reprezintă

Credințele se referă

Atitudinile sunt

Stima de sine este



4. Scrie o pagină în jurnalul personal în care să povestești ce ai aflat despre tine în acest capitol, care sunt lucrurile care îți plac la tine și care nu, la ce soluții te-ai gândit pentru a schimba lucrurile care îți plac mai puțin și identifică persoanele care te pot ajuta să reușești în ce ți-ai propus. Poți împărtăși ceea ce ai scris pe pagina de jurnal cu un coleg/ o colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta. Păstrează pagina de jurnal în Portofoliul personal.

Unitatea 2

Ce simțim?

Lecția 1. Întâlnire cu emoțiile

1. Vizionează videoclipul și desenează pe o foaie de hârtie emoticoanele care vin în preajma copiilor. Colorează-le diferit și numește emoțiile pe care le reprezintă.

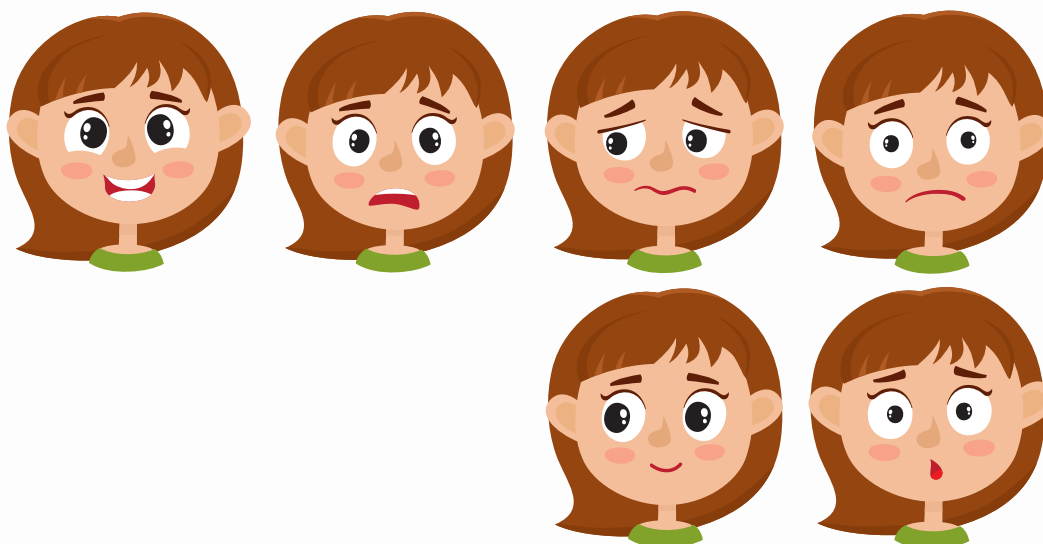


2. Decupați emoticoanele și alegeți unul care vă atrage mai mult în acest moment. Vă ridicați și vă plimbați prin clasă, vă întâlniți cu cât mai mulți colegi. Mimați, pe rând, emoticonul ales până când colegii cu care interacționați ghicesc ce emoticon ați ales. Observați expresiile faciale ale colegilor în timp ce mimează emoțiile respective.





3. Privește imaginile de mai jos și asociază-le cu emoțiile pe care le reprezintă. În perechi, faceți o listă cu expresiile faciale specifice fiecărei emoții.



4. Litere amestecate

Literele din cuvintele de mai jos au fost amestecate. Rearanjează-le, astfel încât să obții nume de emoții.

ăriFc
ieMnâ
ueicrBu
eișTetr
etgzDsu
ișuRen
Veovntiăi
atrFreusr



5. Completează literele care lipsesc din cuvintele următoare, care denumesc emoții. Ajută-te de cuvintele din caseta de mai jos.

_ _ G _ _ _ R _ _ _

T _ _ _ Ă



_ _ _ I _ _ R _

A _ _ I _ _ _ _

_ R _ _ _ R _ _ _

_ Â _ _ _ I _

_ _ R _ _ _ Z _

P _ _ _ T _ _ _ _ _ Ă

I _ _ _ D _ _

_ _ _ Â _ _ A _ _



*frustrare,
mândrie,
încântare,
teamă,
îngrijorare,
anxietate,
invidie,
fericire,
plictiseală,
surpriză*

6. Cuvinte ascunse

Descoperă emoțiile din careul de cuvinte alăturat. Le poți descoperi pe verticală și orizontală.

P	I	M	A	N	I	E	R	A	I
F	U	D	D	X	M	U	U	N	
R	B	I	A	M	X	I	S	M	C
I	I	S	F	I	A	R	I	I	A
C	R	P	U	R	A	A	N	L	N
A	E	R	R	I	T	R	E	I	T
J	A	E	I	M	O	E	Z	N	A
E	X	T	E	A	M	A	E	T	R
N	S	U	R	P	R	I	Z	A	E
A	N	X	I	E	T	A	T	E	S



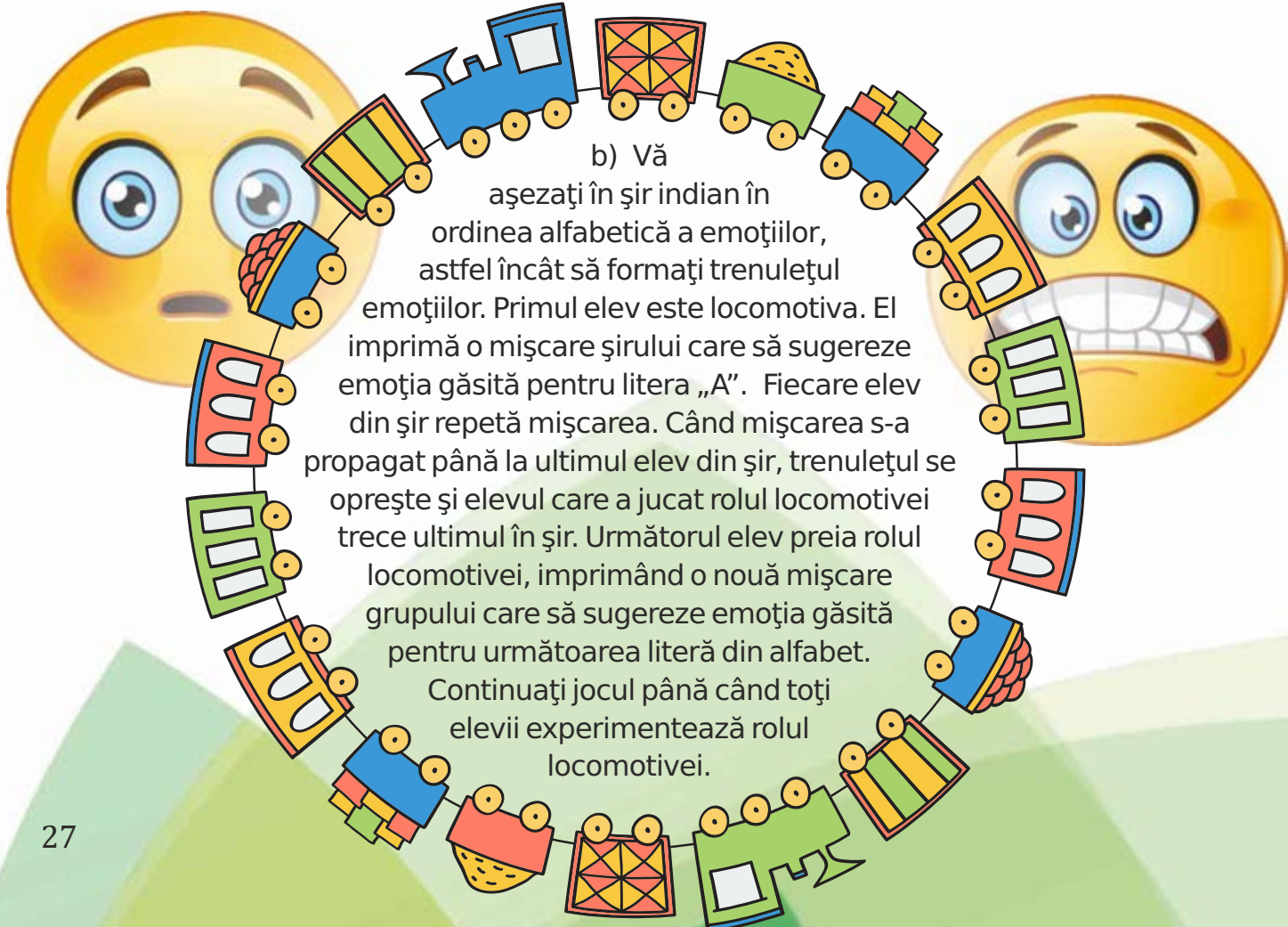
7. Trenulețul emoțiilor



@Joe

- a) Alegeți fiecare câte o literă a alfabetului și grupați-vă câte 4 - 5 elevi în ordinea literelor din alfabet. Găsiți împreună emoții care să înceapă cu litera aleasă de voi. Desenați fiecare un vagon de tren pe o foaie de hârtie și scrieți în fiecare vagon emoții care încep cu litera aleasă de voi. Colorați vagonul așa cum simțiți. Prindeți cu cârlige de o sfoară toate foile de hârtie, astfel încât să obțineți trenulețul emoțiilor în ordine alfabetică.

- b) Vă așezați în șir indian în ordinea alfabetică a emoțiilor, astfel încât să formați trenulețul emoțiilor. Primul elev este locomotiva. El imprimă o mișcare șirului care să sugereze emoția găsită pentru litera „A”. Fiecare elev din șir repetă mișcarea. Când mișcarea s-a propagat până la ultimul elev din șir, trenulețul se oprește și elevul care a jucat rolul locomotivei trece ultimul în șir. Următorul elev preia rolul locomotivei, imprimând o nouă mișcare grupului care să sugereze emoția găsită pentru următoarea literă din alfabet. Continuați jocul până când toți elevii experimentează rolul locomotivei.



Unitatea 2

Ce simțim?

Lecția 2. Să recunoaștem și să înțelegem emoțiile!

1. Vizionați videoclipul și identificați emoțiile mimate.



2. Gândește-te la situații din viața ta în care ai simțit emoțiile prezentate în videoclip. Scrie în mijlocul unei foi de hârtie câte o emoție. Pentru fiecare emoție dă exemple de cât mai multe situații în care ai simțit frică, bucurie, tristețe, dezgust, furie. Împărtășește cu alți colegi/ alte colege răspunsurile tale. Păstrează fișele în Potofoliul personal.



MODEL:

*ies cu
prietenii la
film*

*primesc
un cadou
mult dorit*

BUCURIE

*câștig un
premiu la un
concurs*

*dansez cu
prietenii*

*dau
pătrăcel de
ziua mea*

3. Asociază următoarele activități cu emoțiile pe care crezi că le declanșează. Menționează care dintre emoții sunt plăcute și care sunt neplăcute.

mersul pe role în parc cu un prieten
pierderea unei sume de bani
găsirea unui fruct stricat uitat în rucsacul de școală
interzicerea de a merge la o petrecere
întâlnirea cu un prieten foarte bun
apropierea unei viespi
găsirea unui fir de păr în mâncare
susținerea unui examen
participarea la un joc preferat
cearta cu un prieten drag



4. Citește propozițiile de mai jos și recunoaște emoțiile pe care le descriu.

1. Totul în jurul meu este minunat!
2. Vreau ceva ce are altcineva!
3. Sunt tensionată și am fața roșie!
4. Nu prea știu cum să procedez!
5. Îmi vine să plâng!
6. Mă tot gândesc la ce s-ar putea întâmpla!

5. De ce sunt importante emoțiile?



Completează spațiile libere pentru a descoperi importanța emoțiilor. Folosește cuvintele indicate la final. Vizionează videoclipul și verifică corectitudinea răspunsurilor.

Dicționarul explicativ al limbii române definește emoțiile ca fiind afective intense, de scurtă durată, provocate de factori externi sau interni și caracterizate printr-o bruscă perturbație fizică și psihică.

Emoțiile pot fi înțelese ca interne pe care trebuie să le ascultăm și să le luăm în considerare, întrucât ne ajută să rezolvăm problemele cu care ne confruntăm.

Este firesc să ne acceptăm toate emoțiile. Deși unele emoții sunt mai neplăcute decât altele, nu există emoții bune sau rele, pozitive sau negative. Există emoții și emoții, însă este normal să simțim și să acceptăm toate emoțiile. Așa cum este firesc să simțim bucurie, este firesc să ne fie teamă, să fim furioși în anumite situații sau să ne simțim triști și să plângem.

Emoțiile neplăcute ne ajută să declanșând reacții rapide și eficiente în anumite situații. De exemplu, frica ne trimite semnale că suntem în pericol și ne ajută să evităm pericolul. Dezgustul pe care-l simțim față de un anumit aliment ne împiedică să ingerăm alimente care ne pot face rău.

Emoțiile ne ajută să comunicăm și să relaționăm cu alți oameni. Expresiile ne dau indicii despre emoțiile celor din jurul nostru. În momentul în care relaționarea cu alți oameni este armonioasă, apar emoțiile plăcute care ne încurajează să repetăm experiențele care ne produc o stare de bine.

Emoțiile neplăcute ne atenționează când ne sunt încălcate valorile, credințele, nevoile și ne dirijează comportamentele spre restabilirea unei stări de bine.

Emoțiile ne motivează și ne ajută să luăm decizii. De exemplu, anxietatea pe care o simțim înaintea unei teze ne motivează să învățăm, astfel încât să obținem rezultate bune. Emoțiile ne ajută să ne la mediu. Astfel, surpriza arată că s-a petrecut ceva neașteptat și ne pregătește să facem față situației neașteptate.

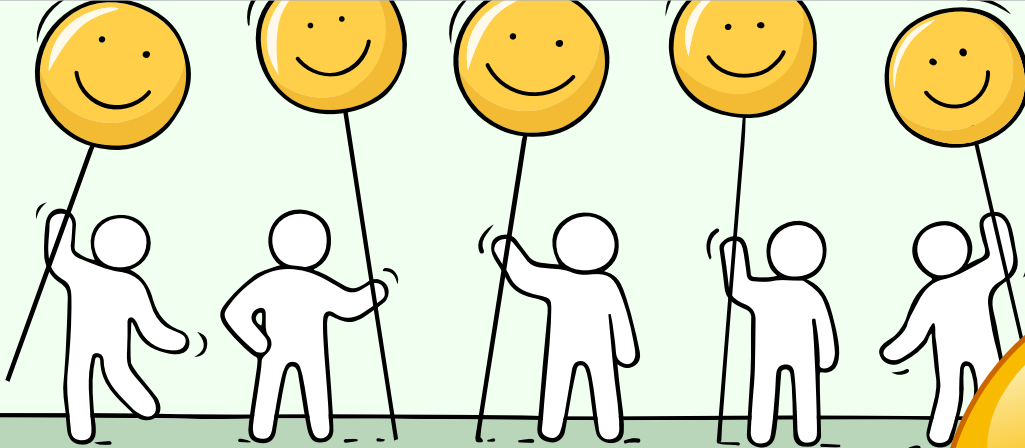
Dacă învățăm să ne ascultăm emoțiile, ele vor funcționa ca un sistem interior de, motivându-ne și dirijându-ne comportamentele, astfel încât să orientăm acțiunile noastre spre atingerea unei stări de



6. Bifează nevoile tale din lista de mai jos și spune ce emoție ai simți dacă: a) ți-ar fi încălcate; b) ți-ar fi respectate.

Am nevoie de respect din partea celorlalți.

Am nevoie să fiu acceptat/acceptată așa cum sunt.



Am nevoie de afectiune.
Am nevoie de încredere din partea celorlalți.
Am nevoie de libertatea de a alege pentru mine.
Am nevoie de apreciere.
Am nevoie să fiu înțeles/ înțeleasă.
Am nevoie să fiu ascultat/ ascultată atunci când vorbesc.

7. Asociază emoțiile cu efectele pe care acestea le produc pe chipul și în corpul nostru:

ochii larg deschiși
ochii sclipitori
colțurile gurii lăsate în jos
privire lăsată în jos
încruntare
înroșirea feței
bătăi rapide ale inimii
respirație rapidă
încrețirea nasului
lacrimi
zâmbet
sprâncene ridicate

frică
surpriză
tristețe
furie
bucurie
rușine
mânie
confuzie
dezgust
uimire
fericire



8. Gândește-te la emoțiile pe care le simți cel mai des. Alege câte o culoare pentru fiecare emoție și desenează-o în silueta alăturată. Poți desena câte emoții dorești. Scrie sub siluetă legenda culorilor. Alege un coleg/ colegă cu care să împărtășești ce ai desenat. Păstrează fișa în Portofoliul personal.

Unitatea 2

Ce simțim?

Lecția 3. Să conștientizăm emoțiile noastre!

1. Șotronul emoțiilor

Joe

Desenați un șotron cu cretă în curtea școlii sau folosiți bandă adezivă de hârtie pentru a crea conturul șotronului în clasă. Numerotați chenarele șotronului de la 1 la 10. Scrieți aceleași numere pe bilețele și împăturiți-le. Scrieți fiecare, pe o foaie de hârtie, o emoție pe care ați simțit-o mai pregnant pe parcursul zilei. Așezați, pe rând, foile pe care ați scris emoțiile în chenarele șotronului. Trageți la sorți un număr, pășiți în chenarul respectiv și explicați cu ajutorul cuvintelor emoția scrisă pe foaie.



2. O pagină din jurnalul Rianeii

Citește fragmentul de mai jos și identifică emoțiile ce apar pe parcursul povestirii:

Așteptam de mai bine de o lună plecarea la mare. Sosise seara de dinaintea plecării și eu nu reușeam să adorm. Mă tot întorceam de pe o parte pe alta, mă tot gândeam cum o să fie, pe cine o să cunosc în tabără, cu cine o să stau în cameră, dacă vom avea vreme frumoasă... Îmi imaginam ba că o să plouă, ba că o să fie prea cald, ba chiar m-am gândit că puteam să fac insolație și o să fie nevoie să stau singură în cameră. Apoi alungam gândurile negre și-mi imaginam marea cu valuri calde, înspumate și, parcă, mă vedeam alergând, jucând volei sau înotând... Mi-am amintit tabăra de anul trecut și ce

frumos a fost. Dimineața ne trezeam foarte devreme să vedem răsăritul soarelui, seara ascultam muzică, spuneam glume și jucam cărți până târziu. Mi-era dor de zilele acelea și abia așteptam să vină dimineața.

De m-aș vedea odată în tren cu colegii, să cântăm și să ne distrăm! Dacă aș adormi, ar veni dimineața mai repede. Sper să nu uit biletul de tren. Oare l-am pus în rucsac? Cum ar fi să ajung pe peron și să-mi dau seama că am uitat biletul de tren?



3. Vizionați videoclipul și identificați gândurile care declanșează emoțiile Rianeii!



4. Alege trei emoții care apar în fragmentul de mai sus și dă exemple de situații în care ai trăit acele emoții. Povestește unui coleg/ unei colege una din situațiile găsite.



5. Completează propozițiile din fișa de lucru așa cum simți că este adevărat pentru tine. Păstrează fișa în Portofoliul personal.



Emoțiile mele
FIȘĂ DE LUCRU

Simt frică, atunci când
Simt bucurie, atunci când
Simt tristețe, atunci când
Simt dezgust, atunci când
Simt furie, atunci când
Simt rușine, atunci când
Simt îngrijorare, atunci când
Simt încântare, atunci când
Simt, atunci când
Simt, atunci când
Simt, atunci când mă cert cu un prieten.
Simt, când un coleg mă jignește.

6. Scrie pe o foaie de hârtie emoțiile pe care le simți în situațiile descrise mai jos:



*Prietenul tău cel mai bun nu mai vorbește cu tine.
Nu știi să faci tema la matematică.
Colegii nu te apreciază.
Ti-ai terminat temele.
Nu ai câștigat jocul de șah.
Nu vrei să stai acasă.
Profesorul te-a nedreptățit la teză.*

*Colegii nu te ascultă în timp ce vorbești.
Este ziua ta.
Ai cerut ajutorul unui prieten și nu l-ai primit.
Ai fost pedepsit pentru o notă mică.
Ai găsit o carte pe care credeai că ai pierdut-o.
Pleci într-o excursie.
Ai primit un cadou neașteptat.
Asculți muzică.*

7. Decupați bilețele cu fiecare situație de mai sus și puneți-le într-un săculeț. Așezați-vă în cerc. Un elev trece în mijloc, extrage un bilețel și mimează emoția pe care o simte în situația descrisă pe bilețel. Toată lumea mimează emoția respectivă. Ghiciți emoția mimată. Continuați jocul până epuizați toate bilețelele. Puteți adăuga și alte situații.

Joe



8. Emoții de zi cu zi



a) Gândește-te la o zi recentă din viața ta și desenează pe o foaie de hârtie o inimă. Scrie în interiorul inimii emoțiile pe care le-ai simțit în acea zi. Colorează interiorul inimii în culorile emoțiilor resimțite.

b) Decupați inimile și lipiți-le pe o coală mare de hârtie. Scrieți numele vostru în dreptul fiecărei inimi. Ajustați coala mare pe exterior, astfel încât să ia forma unei inimi mai mari. Dați un titlu afișului vostru. Păstrați afișul în portofoliul clasei. Păstrați o fotografie a afișului în Portofoliul personal.



Unitatea 2

Ce simțim?



Lecția 4. Cum exprimăm emoțiile?

1. Copiază fișa de mai jos pe o foaie de hârtie și completează-o cu emoțiile pe care le simți în situațiile descrise mai jos, gândurile care îți vin în minte și modul în care reacționezi. Împărtășește ceea ce ai scris cu alți colegi/ alte colege și discutați cu toată clasa despre legătura dintre emoții - gânduri - comportamente. Scrie în rubrica de observații concluziile rezultate în urma discuțiilor. Păstrează fișa în Portofoliul personal.



Emoții, gânduri și comportamente

FIȘĂ DE LUCRU

Situație	Ce simți?	Ce gândești?	Ce comportament ai?
Colegii de clasă au râs de tine, căci nu ai știut să răspunzi corect la întrebarea unui profesor.			
Colegul de bancă a câștigat locul I la olimpiadă.			
Părinții te-au pedepsit pe nedrept.			
Prietenul tău cel mai bun nu a găsit timp să-ți asculte problemele.			
Ai fost lăudat(ă) pentru ceva ce nu merita.			
Nu ai reușit să repari bicicleta și nu poți ieși cu prietenii în parc.			
Ești în întârziere și nu vine autobuzul.			

Observații

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

2. Citește perechile de propoziții de mai jos și încercuiește-o pe cea care crezi că te-ar ajuta să conștientizezi și să-ți exprimi emoțiile. Ce crezi că ar simți persoanele care ar primi fiecare din cele două replici?

1. M-am săturat să-mi spuneți mereu ce să fac.
Sunteți enervanți!

2. Mă simt trist/ tristă când îmi spuneți ce să fac,
deoarece cred că nu aveți încredere în mine.

1. Sunteți niște răi! Vă face plăcere să mă
faceți de râs în fața prietenilor mei.

2. Mă simt furios/ furioasă când îmi faceți
observație de față cu prietenii mei,
deoarece cred că nu vă pasă de ceea
ce simt eu.

1. Lasă-mă în pace, ești un mincinos!

2. Mă simt iritat/ iritată când spui că am copiat de la tine, pentru că
eu știu că nu este adevărat.

1. Mersi pentru indicațiile prețioase, dar n-am chef de ele!

2. Mă simt frustrat/ frustrată când îmi spui cum să procedez,
deoarece aș vrea să aleg eu pentru mine.

3. În perechi, jucați rolul celor două persoane din exercițiul de mai sus. Din rolul persoanei care ascultă replica spuneți celuilalt cum v-ați simțit ascultând fiecare dintre cele două replici.

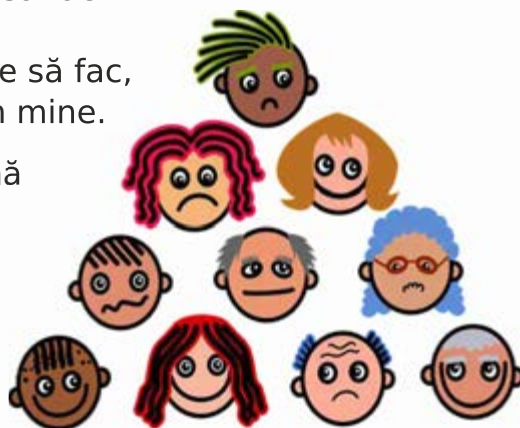
4. Construiește propoziții prin care să exprimi emoțiile indicate la finalul activității folosind persoana I, specificând acțiunea și motivele care au declanșat emoțiile respective. Folosește următoarea structură:

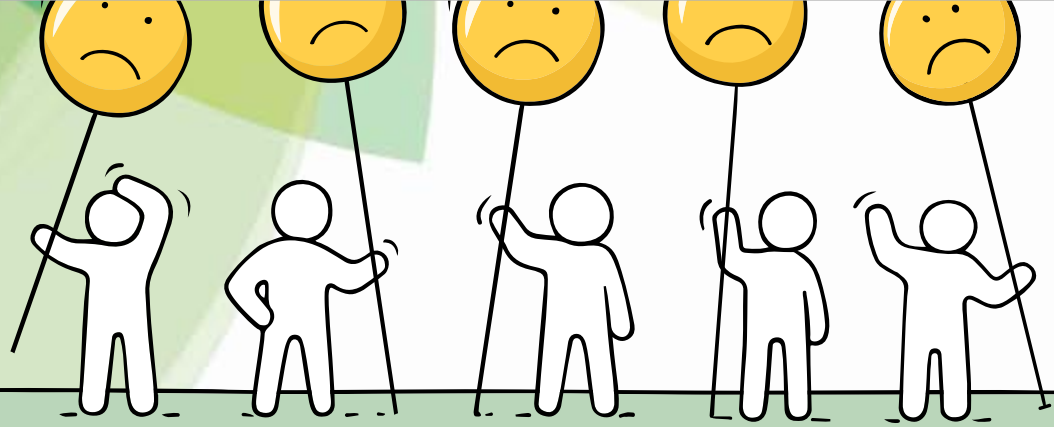
Mă simt când,
deoarece

MODEL:

Mă simt frustrat/ frustrată când îmi spui ce să fac, deoarece cred că nu iei în seamă ce-mi doresc eu cu adevărat.

Păstrează fișa în Portofoliul personal.





5. Citește fiecare din următoarele propoziții și încercuiește litera A, dacă o consideri adevărată, sau litera F, dacă o consideri falsă.
- A. F. Este important să recunoaștem emoțiile celor din jur.
 - A. F. Nu este neapărat nevoie să ne înțelegem emoțiile.
 - A. F. Emoțiile nu trebuie exprimate.
 - A. F. Este indicat să ne acceptăm emoțiile.
 - A. F. Fiecare persoană este unică și poate simți diferit de alte persoane în aceleași situații.
 - A. F. Este dureros și nesănătos să ținem emoțiile în interior.
 - A. F. Trebuie să ne exprimăm emoțiile într-o manieră care să nu ne rănească nici pe noi, nici pe cei din jurul nostru.
 - A. F. Emoțiile trebuie ascunse.
6. Imaginează-ți că te-ai certat cu cel mai bun prieten și nu mai vorbește cu tine. Scrie-i o scrisoare în care să îi spui cum te simți, la ce te gândești și cum ai vrea să vă comportați, astfel încât să nu vă mai răniți reciproc.

Autoevaluare și reflecție



1. Apreciază cât de mult îți recunoști emoțiile.

- a) Nu le recunosc deloc b) Le recunosc foarte rar
c) Le recunosc uneori d) Le recunosc deseori
e) Le recunosc întotdeauna

Reflecție



2. Apreciază cât de mult îți înțelegi emoțiile.

- a) Nu le înțeleg deloc b) Le înțeleg foarte rar
c) Le înțeleg uneori d) Le înțeleg deseori
e) Le înțeleg întotdeauna

3. Apreciază cât de mult îți accepți emoțiile:

- a) rareori b) uneori c) deseori
d) întotdeauna

4. Apreciază capacitatea de a-ți exprima emoțiile.

- a) Nu le exprim deloc b) Le exprim foarte rar
c) Le exprim uneori d) Le exprim deseori
e) Reușesc întotdeauna să-mi exprim emoțiile

5. **Acum știi!**

Scrie ce ai aflat în acest capitol. Ghidează-te după indiciile de mai jos.

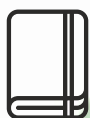
Emoțiile sunt

Emoțiile de bază sunt

Emoțiile pot fi

Emoțiile sunt importante pentru că

6. Scrie o pagină în jurnalul personal în care să povestești ceea ce ai aflat despre emoțiile tale în acest capitol. Poți împărtăși ceea ce ai scris pe pagina de jurnal cu un coleg/ o colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta. Păstrează pagina de jurnal în Portofoliul personal.



Am învățat!

M-am dezvoltat!

Am progresat!

Pagina mea de dezvoltare personală

BLOG



Să fim creativi!

Realizează un colaj în care prezinți cum ți-ai imagina pagina ta de blog cu tema: "Pagina mea de dezvoltare personală". Folosește modelul din manual și împarte afișul în trei secțiuni: Despre mine, Postări și Comentarii. Descoperă în rubricile de mai jos ce articole trebuie să scrii pentru a completa fiecare secțiune! Când ai terminat expune afișul în clasă și invită colegii și profesorul să citească articolele tale și să-ți dea feedback. Decupează imagini din reviste și decorează afișul tău! Păstrează colajul în Portofoliul personal!



Despre mine



Realizează o scurtă descriere a ta pentru rubrica *Despre mine* în care povestești despre interesele tale, abilitățile tale, valorile și credințele tale. Lipește articolul în secțiunea *Despre mine!*

Postări



1. Scrie un articol pentru pagina ta de blog cu titlul "Bucuria de a fi unic/ unică" și adaugă-l în afiș la rubrica *Postări*.
2. Scrie un articol pentru pagina ta de blog cu titlul "Rolul emoțiilor în viața mea" și adaugă-l în afiș la rubrica *Postări*.
3. Alege o fișă din portofoliul personal și adaug-o la rubrica *Postări*.

Comentarii



Roagă doi colegi/ colege să scrie un scurt feedback și adaugă feedback-urile lor la rubrica *Comentarii*.

FEEDBACK



1. Roagă trei colegi/ colege cu care ai interacționat mai mult în realizarea activităților în perechi sau de grup până acum să-ți ofere feedback completând fișa de mai jos.

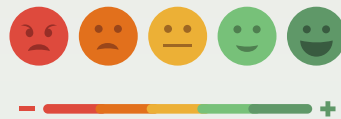


Reflecție

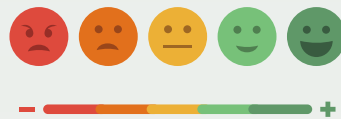


F I Ș Ă D E F E E D B A C K

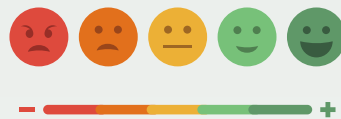
Nivelul de implicare și participare în cadrul sarcinilor de lucru



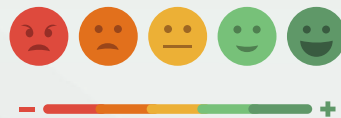
Contribuția cu idei la discuțiile de grup în cadrul sarcinilor de lucru



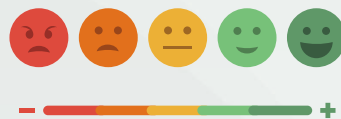
Ajutorul oferit colegilor pentru finalizarea sarcinilor de lucru



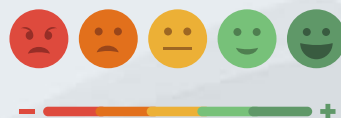
Gradul de cooperare în cadrul echipei pentru finalizarea sarcinilor de lucru



Respectul arătat celorlalți colegi și valorizarea ideilor de grup



2. Bifează cum te simți după ce citești feedback-urile lor.



Unitatea 3

Cum relaționăm?

Lecția 1. Întâlnire cu ceilalți



1. Priviți imaginile de mai jos și, în grupuri de patru persoane, discutați despre:
 - a) care sunt persoanele implicate în interacțiune în fiecare imagine.
 - b) cum interacționează persoanele din imagini.
 - c) cum credeți că se simt persoanele din imagini.
 - d) ce emoții vă transmit persoanele din imagini.
 - e) în care dintre imagini credeți că personajele comunică armonios?



2. Bifează categoriile de persoane cu care relaționezi foarte des în viața ta. Alege un coleg/ colegă și povestește-i care sunt persoanele importante din viața ta și situațiile în care relaționezi cu aceste persoane.
 - membri ai familiei: *părinți, bunici, frați, surori, verișori, verișoare, unchi, mătuși*
 - prieteni
 - cunoștințe
 - colegi: *de clasă, de școală*
 - profesori

3. BINGO

Joe

Împarte o foaie de hârtie în două. Scrie în partea stângă calitățile pe care ți-ai dori să le aibă un prieten/ prietenă și în partea dreaptă calitățile pe care tu le oferi în calitate de prieten.

Împărțiți-vă în două echipe. O echipă completează o fișă de Bingo cu calitățile pe care membrii echipei le doresc la un prieten, iar cealaltă echipă completează o fișă de Bingo cu calitățile pe care le-ar oferi unui prieten. Prima echipă: numiți un membru al echipei care să strige câte o calitate de pe fișa voastră. A doua echipă: numiți un membru al echipei care strigă: „Bingo!”, dacă calitatea respectivă se regăsește pe fișa echipei.



4. Să vedem: ghicești ori ba!

Joe

Alege un coleg/ colegă din clasă și scrie-i o scrisoare în care să îi spui ce calități apreciezi la el/ ea. Menționează o calitate pe care ți-ai dori s-o ai și tu și ai vrea să o înveți de la el/ ea. Explică-i ce ai putea să îmbunătățești la tine dacă ai avea acea calitate. Vă așezați în cerc și, pe rând, treceți în mijloc și citiți scrisorile fără să menționați numele destinatarilor. Cereți colegilor să ghicescă cui îi este adresată scrisoarea. Destinatarul scrisorii trece în mijloc și continuă jocul citind scrisoarea sa. Continuați până citiți toate scrisorile.



5. Desenează două cercuri care se întâlnesc și se suprapun parțial. Un cerc te reprezintă pe tine și celălalt reprezintă familia ta. Scrie în porțiunea comună lucrurile pe care le ai în comun cu membrii familiei tale, iar în celelalte porțiuni lucrurile care vă deosebesc. Punctează valori, credințe, interese, talente, abilități. Alege un coleg/ o colegă cu care să împărtășești ceea ce ai scris și discutați despre cum influențează diferențele și asemănările constatate relaționarea cu membrii familiei voastre. Dar cu prietenii și colegii? Păstrează fișa în Portofoliul personal.

6. Bifează enunțurile cu care ești de acord.



7. Harta relațiilor mele

Desenează pe o foaie de hârtie o formă care să te reprezinte. Alege alte forme care să reprezinte fiecare persoană sau grup de persoane cu care interacționezi mai des. Așează formele unele lângă celelalte în funcție de cât de aproape sau departe te simți de persoanele respective și de cum interacționează și ele între ele. Scrie ce calități apreciezi la ele și sunt sursă de inspirație pentru tine. Păstrează fișa în Portofoliul personal.



PROIECT

8. Realizați un poster de grup cu tema „Dacă ne respectăm diferențele, putem relaționa armonios”.



Unitatea 3

Cum relaționăm?

Lecția 2. Comunicarea asertivă



1. Vă plimbați prin clasă și întâlniți cât mai mulți colegi/ colege. De fiecare dată când întâlniți un coleg vă opriți și îi faceți un compliment. Începeți propoziția cu „Îmi place la tine ...” Colegul/ colega care primește complimentul răspunde: „Mulțumesc!” și întoarce complimentul spunând la rândul lui/ ei ce-i place la celălalt. Continuați până faceți complimente mai multor colegi/ colege.



2. Oglinda

Vă grupați în perechi. Unul dintre voi devine oglindă și imită tot ce face celălalt. La început, exprimați emoții fără să folosiți cuvinte și dați atenție expresiei faciale.



Apoi, însoțiți mimica de cuvinte, verbalizând diferite emoții. Schimbați rolurile. Povestiți cum v-ați simțit pe parcursul activității, cum a fost să sincronizați mimica cu limbajul.



3. Vizionați videoclipul și spuneți în care din cele două situații relaționarea celor două fete este armonioasă. Faceți o listă cu factorii care credeți că le ajută să comunice eficient și o listă cu factorii care credeți că le împiedică să comunice eficient.





4. Citiți textul de mai jos și discutați în cerc despre tipurile de comunicare prezentate. Vizionați videoclipul și completați listele realizate anterior cu factorii care împiedică, respectiv ajută, comunicarea eficientă.



Relaționarea cu ceilalți se referă la comportamentele și acțiunile prin care ne punem în contact unii cu ceilalți și se realizează în primul rând prin comunicare.

Comunicarea presupune o persoană care transmite un mesaj și una sau mai multe persoane care recepționează mesajul. Atât transmitătorul mesajului, cât și receptorul mesajului sunt responsabili pentru cum se realizează comunicarea. Transmitătorul trebuie să formuleze mesajul cu claritate, iar receptorul trebuie să asculte cu atenție pentru a înțelege mesajul.

Comunicarea poate fi verbală și non-verbală, aceasta din urmă ajutându-ne să exprimăm emoțiile. Pentru o comunicare eficientă este important ca mesajul verbal și cel non-verbal să exprime același lucru, să fie congruente.

Comunicarea poate fi afectată de tonul cu care este transmis mesajul, de volumul vocii, precum și de emoția care însoțește mesajul.

*Dacă mesajul este livrat cu sarcasm, ironie, critică, cu intenția de a umili și de a judeca, acesta rănește receptorul care va trăi emoții neplăcute în relaționarea respectivă. În acest caz, spunem că avem de-a face cu **stilul de comunicare agresiv**.*

*Dacă mesajul este transmis cu respect, înțelegere, cu intenția de a ne exprima gândurile, sentimentele, credințele și opiniile în mod direct, onest și adecvat, fără a-l leza pe celălalt, avem de-a face cu **stilul de comunicare asertiv**.*

Comunicarea asertivă este comunicarea în care formulăm mesajele la persoana I, mesaje numite și mesaje de tip „Eu”, în care accentul se pune pe propria persoană și nu se deplasează pe celălalt. Prin mesajele de tip „Eu” transmitem ceea ce simțim, gândim, dorim, observăm, fără să criticăm, să acuzăm sau să jignim receptorul, așa cum se întâmplă atunci când folosim mesaje de tip „Tu”.

Este important ca atunci când relaționăm cu ceilalți să comunicăm asertiv. Într-o relație este important să respectăm atât sentimentele și nevoile noastre, cât și pe ale celorlalți. Atunci când ne deranjează ceva la celălalt, îi comunicăm care este comportamentul care ne deranjează, cum ne face comportamentul celuilalt să ne simțim și cum am avea nevoie să se modifice, astfel încât să ne simțim respectați și apreciați.

Cu cât comunicarea este mai armonioasă, cu atât și relaționarea devine mai armonioasă.



5. Reformulează mesajele de tip „Tu”, astfel încât să obții mesaje de tip „Eu”.

1. Ai întârziat!

MODEL:

Când am văzut că întârzii, m-am îngrijorat să nu se fi întâmplat ceva neplăcut. Nu-mi place să aștept, crezi că ai putea să ajungi la timp data viitoare?



2. Niciodată nu-ți găsești lucrurile!
3. Te-am sunat toată ziua și nu mi-ai răspuns!
4. Iar nu ți-ai făcut tema!
5. Mereu mă întrerupi când vorbesc cu tine!
6. Ești o mincinoasă!
7. M-ai jignit!
8. Pleacă de aici, mă deranjezi!

6. Vă împărțiți în două echipe și formați două cercuri concentrice. Cei din cercul interior priviți spre interiorul cercului, iar cei din cercul exterior priviți spre exteriorul cercului. La bătaia din palme a profesorului cercul din mijloc se va roti în sensul acelor de ceasornic, iar cercul exterior în sensul invers acelor de ceasornic. La o nouă bătaie din palme vă opriți și vă întoarceți, astfel încât fiecare elev din cercul interior să se găsească față în față cu un elev din cercul exterior.

Spuneți colegului/ colegei din fața voastră de ce anume ați avea nevoie de la el/ ea pentru a comunica, respectiv a relaționa armonios. Începeți prin a spune: „Am nevoie de la tine.....” Continuați jocul până când ați reușit să interacționați cu cât mai mulți colegi/ colege.

7. Role Play



În perechi, jucați următoarele situații, astfel încât fiecare să experimenteze fiecare rol. Exemplificați atât o comunicare de tip „Tu”, cât și una de tip „Eu”. Schimbați perechile după fiecare situație. La final, așezați-vă în cerc și povestiți cum v-ați simțit în fiecare rol experimentat.

- Ai împrumutat caietul de biologie unui coleg care a lipsit la lecție și a uitat să ți-l aducă.
- Ai spus un secret unui prieten și nu l-a ținut.

PROIECT



8. Scrie pe bilețele adezive câte o regulă care crezi că v-ar ajuta să comunicați eficient la nivel de clasă. Adunați toate bilețelele și folosiți-le în realizarea unui poster de grup în care să prezentați regulile de comunicare armonioasă valabile pentru toți membrii clasei voastre.

*Evităm să judecăm,
să etichetăm sau să
dăm sfaturi.*

*Ne exprimăm
propriile opinii și
emoții fără să atacăm
pe cel cu care vorbim*

Unitatea 3

Cum relaționăm?

Lecția 3. Cooperăm și ne ajutăm

1. Asociază imaginile de mai jos cu tipurile de relații pe care oamenii le dezvoltă între ei: de comunicare, competiție, cooperare, conflict, întraajutorare. Ce credeți că presupune fiecare tip de relaționare?



- a) comunicare
- b) cooperare
- c) conflict
- d) întraajutorare
- e) competiție

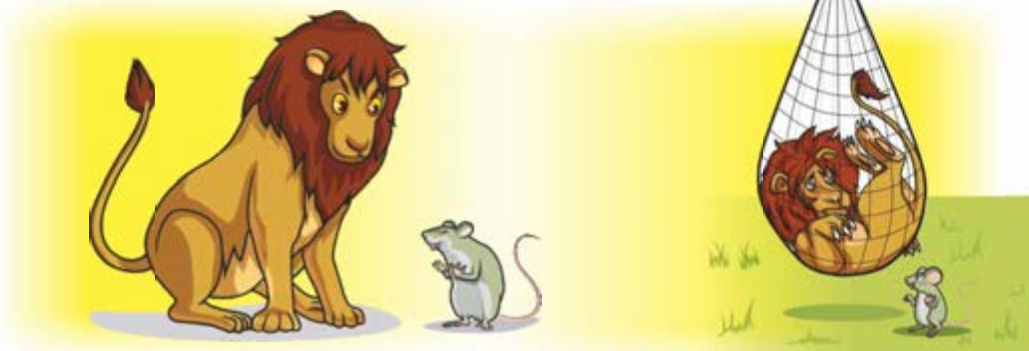


2. Asociază definițiile de mai jos cu tipul de relație pe care îl explică.

- ajutorare reciprocă, ajutor mutual
- întrecere pentru obținerea unui premiu
- a transmite, a pune în legătură, a face cunoscut
- neînțelegere, dezacord, ceartă
- a lucra împreună, a colabora, a conlucra

- a) *comunicare*
- b) *cooperare*
- c) *conflict*
- d) *întraajutorare*
- e) *competiție*

3. Vizionați videoclipul inspirat din fabula lui Esop „Leul și șoricelul” și, în cerc, discutați despre tipurile de relaționare dintre leu și șoricel. Care este comportamentul celor două personaje în situațiile prezentate? Care sunt factorii care le influențează comportamentul? Cum le influențează relaționarea? De ce calități credeți că au nevoie pentru o bună relaționare?



4. Scrie pe o foaie de hârtie care sunt persoanele din jurul tău cu care interacționezi în situațiile de mai jos. Motivează alegerea. În grupuri de câte trei, faceți o listă cu calitățile de care dau dovadă persoanele alese în situațiile respective și pe care le apreciați. Scrieți și alte calități de care aveți nevoie din partea lor pentru o bună relaționare. Păstrați fișele în Portofoliul personal.



Când am nevoie de ajutor, apelez la pentru că

Când iau o notă mică la școală, simt nevoia să vorbesc cu pentru că

Când mă cert cu prietenul cel mai bun/ prietena cea mai bună, vorbesc cu pentru că

Când sunt trist/ tristă, vorbesc cu pentru că

Când sunt bucuros/ bucuroasă pentru o reușită, vorbesc cu pentru că

Când sunt furios/ furioasă, vorbesc despre furia mea cu pentru că

Când fac o boacăna, vorbesc cu pentru că



5. Alcătuieste o listă cu persoanele din viața ta care îți pot oferi ajutor și suport atunci când ai nevoie. Păstrează lista în Portofoliul personal.

6. Poveste în lanț

a) Vă așezați în cerc, fiecare având o foaie de hârtie în față. Veți scrie o compunere despre prietenie, care începe cu următoarea propoziție: „Ca să ai prieteni, trebuie să știi să fii prieten.” Fiecare scrie următoarea propoziție și apoi dă pagina sa colegului din dreapta care va citi ce a scris colegul său/ colega sa și va continua compunerea cu o nouă propoziție. După fiecare propoziție scrisă, pagina este transmisă colegului/ colegei din dreapta care completează compunerea cu o nouă propoziție. Continuați până când fiecare intră în posesia paginii sale. Fiecare citește compunerea, face încheierea și îi dă un titlu.

b) Citiți câteva compuneri în clasă și discutați despre tipul de relaționare pe care l-ați avut în timpul acestei activități.

7. Desenează palma stângă pe o foaie de hârtie și scrie în interior elementele care crezi că sunt necesare pentru o cooperare armonioasă. Poți alege din cuvintele din caseta de mai jos sau poți să cauți alte cuvinte în dicționar sau pe internet. Apoi, discutați în cerc, cu toată clasa, despre lucrurile importante pentru o bună cooperare.

*Comunicare, respect, încredere,
reguli, lucru în echipă,
creativitate, roluri în grup,
împărtășire, obiectivele grupului,
valorile grupului, decizie de grup*

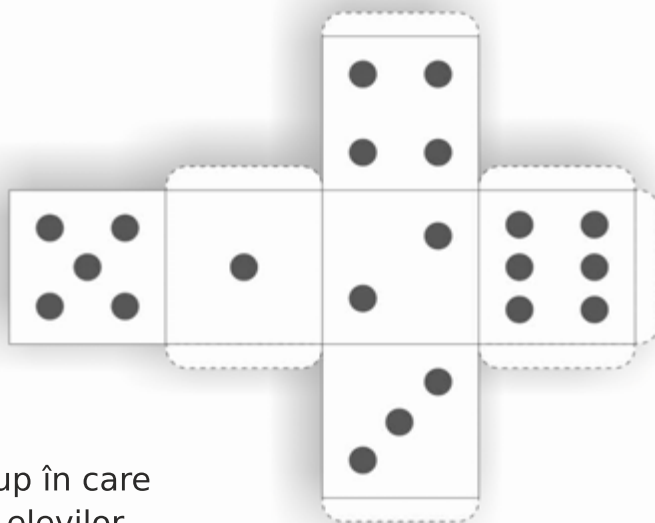




Joe



8. În grupuri de 6 elevi, confecționați un zar din hârtie și scrieți pe fiecare fațetă câte o nevoie importantă pentru fiecare dintre voi, care trebuie respectată, pentru a putea funcționa bine în grup. Pe rând, aruncați cu zarul. Stabiliți câte o regulă care să asigure respectarea nevoilor de pe fațetele zarului. Fiecare grup alege o persoană, care să citească nevoile fiecărui grup și regulile stabilite, și o persoană, care să completeze lista cu nevoile celorlalte grupuri și regulile stabilite de ei. Păstrați o fotografie a listei finale pentru Portofoliul personal. La final, vă așezați în cerc și spuneți care a fost rolul vostru în grup.



PROIECT

9. Realizați un poster de grup în care desenați palmele tuturor elevilor pentru a realiza coroana unui copac. Fiecare elev scrie în palmele sale lucrurile care sunt importante pentru el/ ea pentru o bună cooperare în clasă. Dați-i un titlu. Păstrați lucrarea în portofoliul clasei. Fotografați posterul și păstrați o fotografie în Portofoliul personal.

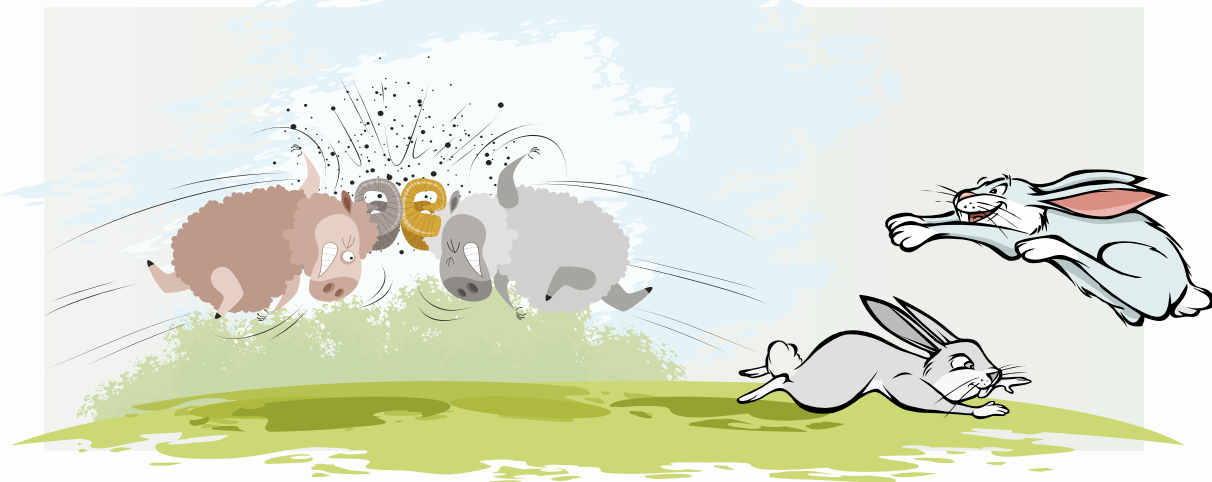


Unitatea 3

Cum relaționăm?

Lecția 4. Rezolvăm conflictele și ne împăcăm

1. Vizionează videoclipul și asociază personajele cu tipurile de relaționare în care sunt implicate.



conflict

cooperare

întrajutorare

2. În perechi, discutați despre ceea ce credeți că a declanșat tipurile de relaționare dintre cei doi berbeci și dintre cei doi iepuri. De ce calități ar fi trebuit să dea dovadă cei doi berbeci pentru a evita situațiile conflictuale?

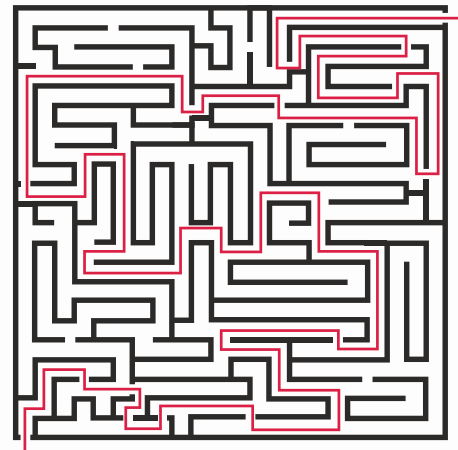




3. În grupuri de câte trei, dați fiecare câte un exemplu de conflict în care ați fost implicați și identificați împreună ce a contribuit la declanșarea conflictelor respective. Faceți o listă cu sursele conflictelor și centralizați pe tablă motivele găsite de toate grupurile.

4. Cum gestionăm conflictele?
Bifează enunțurile cu care ești de acord:

- Este important să recunoaștem și să înțelegem conflictul.
- Toți cei implicați în conflict trebuie să-și dorească să rezolve conflictul și să armonizeze relaționarea.
- Trebuie să ne gestionăm emoțiile și să rezolvăm conflictul fără violență.
- Găsim soluții, astfel încât toți cei implicați în conflict să se simtă împăcați.
- Comunicăm asertiv nevoile, sentimentele și dorințele noastre.
- Formulăm „mesaje de tip Eu”.



5. Vizionați videoclipul și discutați în grupuri de câte patru persoane despre ce credeți că ar putea să facă fetița pentru a opri comportamentele agresive din partea colegilor care o hărțuiesc. Faceți referire la încrederea în sine, stima și respectul de sine, gestionarea propriilor emoții, comunicarea asertivă, suportul prietenilor, al profesorilor și părinților.





6. Scrie un angajament de relaționare armonioasă cu ceilalți. Citiți fiecare „Angajamentul pentru o relaționare armonioasă” și centralizați toate regulile enunțate într-un poster, care să conțină regulile clasei pentru o relaționare cât mai armonioasă. Păstrați posterul în portofoliul clasei. Fotografiați posterul, printați un exemplar și păstrați-l în Portofoliul personal.



Angajament

FIȘĂ DE LUCRU

Mă angajez să mă respect și să-i respect pe cei din jurul meu.

Mă angajez să

Mă angajez să

Mă angajez să

Mă angajez să

Mă angajez să



Autoevaluare și reflecție



1. Apreciază cât de mult comunică ceea ce gândești și simți celorlalți:
a) Nu comunic deloc ce gândesc și simt celorlalți b) Comunic rareori ce gândesc și simt celorlalți c) Comunic deseori ce gândesc și simt celorlalți d) Comunic întotdeauna ce gândesc și simt celorlalți
2. Apreciază cât de asertiv comunică:
a) Formulez de cele mai multe ori mesaje de tip „tu”
b) Formulez mai mult mesaje de tip „tu” decât mesaje de tip „eu”
..... c) Formulez mai mult mesaje de tip „eu” decât mesaje de tip „tu”
d) Formulez de cele mai multe ori mesaje de tip „eu”
3. Apreciază cum cooperezi atunci când lucrezi în grup/ echipă
a) nu prea mă implic b) mă implic uneori
c) mă implic deseori d) mă implic întotdeauna cu mult interes
4. **Acum știu!**
Scrie ce ai aflat în acest capitol. Ghidează-te după indiciile de mai jos.

Comunicarea este asertivă atunci când
Pentru a relaționa armonios este nevoie
În general, conflictele apar pentru că
Cooperarea înseamnă
5. Scrie o pagină în jurnalul personal în care să povestești ceea ce ai aflat despre felul în care relaționezi cu ceilalți. Poți împărtăși ceea ce ai scris pe pagina ta de jurnal cu un coleg/ o colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta. Păstrează pagina de jurnal în Portofoliul personal.



Unitatea 4

O viață sănătoasă

Lecția 1. Schimbare și dezvoltare



1. Priviți imaginile de mai jos și, în perechi, discutați despre experiența pe care o trăiesc copiii din aceste imagini. Cum credeți că se simt? De ce?



2. Menționați schimbările prin care ați trecut până ați ajuns la această vârstă. Notați-le pe tablă.
3. Formați două echipe, grupându-vă în funcție de sex: echipa fetelor și echipa băieților. Fiecare echipă face o listă cu schimbările caracteristice sexului lor, care se produc în perioada de transformare a corpului de copil în corp de adult. Bifați, în listă, schimbările pe care le observați deja la voi. Împărtășiți conținutul listelor cu cealaltă echipă. Ce alte schimbări credeți că se vor produce în următoarea perioadă?





4. Completează spațiile libere din textul de mai jos cu cuvintele care lipsesc pentru a afla care sunt caracteristicile preadolescenței și modificările care au loc în această etapă de viață. Folosește cuvintele indicate la sfârșitul textului. Vizionează videoclipul și verifică corectitudinea răspunsurilor.

..... este perioada care face trecerea de la stadiul de copil la cel de adolescent. În această perioadă au loc importante psihosomatice care accentuează diferențele dintre sexe.

Atât fetele, cât și băieții înregistrează o semnificativă în această perioadă, de aproximativ 6 - 7 cm pe an, atingând un maxim de 9 cm la fete în jurul vârstei de 12 ani și jumătate și 10 cm la băieți în jurul vârstei de 14 ani. Totuși, să nu uităm că fiecare copil are propriul ritm de creștere și, la unii, creșterea se poate produce mai devreme sau mai târziu față de medie. Este o perioadă în care, datorită creșterii rapide, se pot produce dizarmonii temporare la nivel corporal, ceea ce nu trebuie să sperie, întrucât, pe măsură ce procesul de creștere se definitivează, ele dispar. Odată cu creșterea în înălțime are loc și o creștere în

Corpul băieților produce mai mult testosteron ce determină apariția pilozității pe față, maturizarea organelor sexuale, creșterea masei musculare, apariția pilozității în alte părți ale corpului, îngroșarea vocii și este responsabil de dezvoltarea altor caractere

Corpul fetelor începe să producă mai mult estrogen care determină creșterea sânilor și apariția ciclului menstrual, produce schimbarea timbrului vocii și dezvoltarea altor caractere

În această perioadă, numită și, preadolescenții se pot confrunta cu probleme de greutate, ten și, temporar, aceste lucruri le pot afecta stima de sine, imaginea de sine, preadolescentul confruntându-se cu





nesiguranță, stări firești în contextul în care corpul este în continuă schimbare și din oglindă se tot modifică. Preadolescenții simt nevoia de mai multă și în această perioadă. Ei își dezvoltă gândirea, memoria, imaginația și autonomia. Grupurile de prieteni încep să ocupe un loc la fel de important în viața lor ca și familia.

creștere, masculine, independență, modificări, preadolescența, acneic, feminine, pubertate, greutate, afectivitate, imaginea

5. Realizează un interviu cu o persoană din familie de același sex, de care vă simțiți mai apropiat/apropiată, pentru a afla cum a fost pentru el/ea perioada de pubertate.

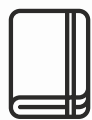


Întrebați-o care au fost schimbările prin care a trecut mai ușor, care au fost schimbările cu care s-a obișnuit mai greu, cum s-a simțit în acea perioadă și care au fost persoanele care i-au fost alături. Filmați sau înregistrați interviul și păstrați înregistrarea în Portofoliul personal.

6. Realizați două pagini de revistă cu titlul „Pubertatea, mărturii ale părinților noștri”. Selectați fragmente din interviurile luate părinților voștri și prezentați-le în pagina de revistă.



Multiplicați lucrarea și citiți-o împreună cu părinții voștri. Spuneți-le cum vă simțiți pășind în această etapă a schimbărilor și dezvoltării voastre și cum aveți nevoie să vă sprijine ei.



7. Scrie o pagină de jurnal în care povestești cum te simți când te gândești la schimbările prin care urmează să treci. Poți împărtăși ce ai scris cu un coleg/colegă sau cu o persoană dragă din familia ta. Păstrează pagina de jurnal în Portofoliul personal.



Unitatea 4

O viață sănătoasă

Lecția 2. „Păstrează haina de nouă și sănătatea de tânăr!”



1. În grupuri de câte trei elevi, discutați despre semnificația proverbului „Păstrează haina de nouă și sănătatea de tânăr!”.

2. Care credeți că sunt factorii care pot influența sănătatea?



a) Discutați în perechi și încercați răspunsurile pe care le considerați corecte. Adăugați și alți factori pe care i-ați identificat în discuție.

- alimentația
- ritmul biologic de activitate și odihnă
- igiena personală
- activitatea fizică
- consumul de substanțe nocive
- stresul
- poluarea mediului înconjurător



b) Cum influențează acești factori starea de sănătate?

3. Completează chestionarul cu obiceiurile tale alimentare. Alege doi - trei colegi/colege și împărtășeți ceea ce ați scris.

CHESTIONAR: Care sunt obiceiurile mele alimentare?

1. Ce alimente preferi la micul dejun?

2. Ce alimente îți place să consumi la masa de prânz?

3. Ce alimente consumi de obicei la cină?

4. La ce oră iei masa de seară?

5. Câte gustări iei într-o zi?

6. Ce-ți place să mănânci la gustări?

7. Ce lichide îți place să consumi zilnic?

CHESTIONAR: Care sunt obiceiurile mele alimentare?

8. Așează în ordinea gradului de consum categoriile următoare de

alimente: cereale legume carne lactate
 ouă pește fructe dulciuri

9. Iei micul dejun în fiecare dimineață?

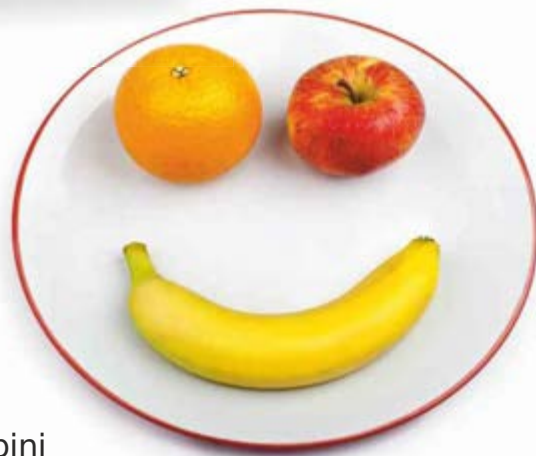
a) întotdeauna b) deseori c) rareori d) niciodată

10. Cât de des mănânci la fast food-uri?

a) foarte des b) des c) câteodată d) niciodată



4. Alcătuieste o listă cu alimentele pe care le consumi cel mai mult. Vizionează videoclipul și spune pe ce paliere se încadrează aceste alimente.



5. Citește articolul de mai jos, folosește-te de ghidul piramidei alimentelor prezentat și stabilește un meniu pentru petrecerea de ziua ta de naștere, astfel încât să combini alimentele și băuturile într-un mod sănătos, echilibrat, care să asigure o dezvoltare armonioasă și să micșoreze riscurile de îmbolnăvire. Afișați meniurile în clasă și păstrați-le în Portofoliul personal.

Studiile efectuate de cercetători asupra obiceiurilor alimentare ale oamenilor arată că oamenii tind să consume, în cantități mari, alimente cu multe calorii, care nu oferă substanțele hrănitoare de care avem nevoie, în detrimentul celor bogate în substanțe nutritive pe care le consumăm în cantități mici.

Pentru a ne oferi un ghid de alimentație sănătoasă ei ne propun piramida alimentelor pe baza căreia să putem să ne stabilim un regim sănătos de viață, care să ne asigure nutriția de care are nevoie organismul





nostru: proteine, grăsimi, carbohidrați, vitamine și minerale. Trebuie să alegem cu grijă alimentele pe care le consumăm, să evităm alimentele hipercalorice care, de regulă, sunt și hiponutritive și care, consumate în exces, produc dereglări de metabolism ce strică echilibrul organismului și atrag după sine o serie de disfuncționalități ale acestuia.

La baza piramidei, având ponderea cea mai mare în alimentația zilnică, se află cerealele, pâinea, cartofii, pastele și orezul care au un aport bogat în fibre și nu ar trebui să lipsească dintr-o alimentație sănătoasă.

Pe palierul imediat următor sunt fructele, legumele și salatele care sunt extrem de bogate în vitamine și minerale și trebuie consumate zilnic.

Urmează produsele lactate, ouăle, peștele și carnea în cantitate mai mică decât celelalte două categorii, iar în vârful piramidei, ocupând spațiul cel mai mic, dulciurile și grăsimile care trebuie consumate în cantități foarte mici.

Trebuie evitate băuturile dulci, pe bază de zahăr și înlocuite cu sucuri și cocktail-uri naturale din fructe, lapte și legume. De asemenea, evitați grăsimile aflate în exces în alimentele prăjite și de fast food!



6. Priviți imaginile de mai jos și discutați despre activitățile pe care le fac copiii din imagini. Cum contribuie aceste activități la asigurarea unei vieți sănătoase? Faceți o listă cu reguli de viață care trebuie respectate pentru a vă dezvolta frumos, armonios și sănătos.





7. Alege un coleg/o colegă de clasă căruia/căreia să-i iei un interviu despre rutina zilnică, pas cu pas. Află la ce oră se trezește, cât timp se odihnește, cât timp alocă activităților școlare și extrașcolare, igienei personale, sportului, la ce oră mănâncă.



a) Scrieți un articol despre rutina zilnică a colegului ales/ a colegei alese și realizați un colaj cu toate articolele.

b) Citește articolul despre tine și bifează mai jos enunțurile cu care ești de acord:

1. Pentru a evita acneea mă spăl pe față cu apă de două ori pe zi.
2. Pentru a evita mirosul neplăcut al transpirației fac duș și folosesc deodorant.
3. Mă spăl pe mâini de fiecare dată înainte de masă.
4. Mă spăl pe dinți de două-trei ori pe zi pentru a evita formarea cariilor.
5. Folosesc obiecte personale de igienă.
6. Merg preventiv la medicul stomatolog de 2 - 3 ori pe an pentru a verifica starea de sănătate a dinților.
7. Dorm minimum 8 ore pentru a permite corpului să se odihnească.
8. Merg la culcare cel târziu la ora 23:00.
9. Fac activități sportive extrașcolare în fiecare săptămână.
10. Alternez activitățile de învățare cu cele de relaxare.
11. Folosesc, cu moderație, telefonul, tableta, computerul sau televizorul.



c) Reflectează la obiceiurile tale alimentare, la felul în care alternezi perioadele de activitate și cele de odihnă și scrie o pagină în jurnalul personal despre cum îți îngrijești corpul pentru a beneficia de o viață sănătoasă. Ce ți-ai dori să schimbi?



Unitatea 4

O viață sănătoasă

Lecția 3. „Măsoară de șapte ori și taie o dată!”



1. Priviți imaginile de mai jos și spuneți ce credeți că-i îngrijorează pe protagoniștii acestora. Cum le afectează starea de bine?



2. Citește textul de mai jos și identifică factorii generatori de stres. Vizionează videoclipul și realizează o listă cu aceștia.



Stresul este o stare emoțională determinată de situațiile grele care au apărut în viața noastră, de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme sau de satisfacerea precară a nevoilor noastre de bază: nevoile fiziologice, nevoia de a ne simți în siguranță, de a avea prieteni, de a fi iubiți și apreciați, de a reuși în ceea ce ne propunem să facem.

Stresul generează emoții puternice de îngrijorare, anxietate, frustrare, nervozitate, tensiune, care, în timp, ne afectează sănătatea și starea de bine.

Stresul apare atunci când suntem oboseți, când muncim prea mult și ne odihnim prea puțin, când suntem extrem de îngrijorați de anumite probleme cărora nu le-am găsit rezolvare, când lucrăm sau învățăm sub presiune, contra cronometru, când suntem în conflict cu noi înșine sau cu cei din jurul nostru, când trecem prin schimbări care ne surprind, pentru care nu eram încă pregătiți. Este important ca, atunci când suntem stresați, să identificăm

problema pentru a putea găsi soluții de rezolvare a acestora și, astfel, să eliminăm factorii stresori. Sunt însă situații în viață în care factorii stresori nu depind de noi și nu pot fi eliminați și, în acest caz, este important să dezvoltăm capacitatea de a ne gestiona stresul.

Atunci când nu suntem stresați ne simțim odihniți, încrezători, optimiști. Pentru a reduce stresul apelăm la activități care ne fac plăcere și generează emoții plăcute în corp, activități care ne detensionează, ne relaxează și ajută la restabilirea unei stări de bine.



3. Gândește-te la situații care te stresează și încercuiește propozițiile care exprimă situații stresante cu care te-ai întâlnit în viața ta. Adaugă încă o situație generatoare de stres pentru tine. Împărtășește ceea ce ai încercuit și scris cu alți colegi/alte colege și formați grupuri în funcție de similaritățile întâlnite. Găsiți, împreună, modalități de eliminare sau reducere a stresului în situațiile respective. Alegeți un membru al grupului care să prezinte factorii stresori identificați de grupul vostru și modalitățile de eliminare sau reducere a acestora. Păstrați fișa în Portofoliul personal.

FIȘĂ DE LUCRU: STRESUL

- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată că nu voi face față cerințelor prea mari ale tuturor profesorilor.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată că sunt prea timid/timidă.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată că nu știu să-mi fac temele la matematică.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată că voi lua notă mică la teze și mă vor certa părinții.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată că părinții mei vor divorța.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată că nu prea am prieteni.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată de atitudinea intimidantă a unor colegi mai mari.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată de poluarea mediului înconjurător.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată că nu voi avea timp să termin proiectele din acest semestru.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată de starea de sănătate a fratelui meu.
- ✓ Sunt îngrijorat/îngrijorată



4. Copiază enunțurile de mai jos pe o foaie de hârtie și bifează-le pe cele cu care ești de acord. Păstrează fișa în Portofoliul personal.

1. Pentru a putea gestiona stresul trebuie să identificăm problema care îl produce.
2. Stresul este mai ușor de controlat dacă ignorăm factorii care-l generează.
3. Trebuie să reprimăm emoțiile generate de stres ca să depășim situația cât mai repede.
4. Identificăm soluții de rezolvare a problemei, le analizăm și decidem asupra soluției celei mai avantajoase.
5. Acceptăm situațiile pe care nu le putem controla și schimba.
6. Încercăm să controlăm chiar și situațiile imposibil de controlat.
7. Cerem ajutor și discutăm cu un adult despre problemele apărute.
8. Povestim unui prieten despre problemele cu care ne confruntăm.
9. Facem activități de recreere și ne odihnim mai mult.
10. Evităm stresul planificându-ne activitățile.
11. Nu mergem la culcare până nu terminăm tot ce avem de făcut.
12. Nu facem mai mult decât putem.



5. Studiu de caz



Vă împărțiți în două echipe și fiecare echipă citește un studiu de caz din exemplele de mai jos și descrie situația generatoare de stres și efectele stresului asupra vieții personale a protagoniștilor. Ce i-ați sfătui pe copii să facă pentru a reduce stresul? Prezentați punctul vostru de vedere celeilalte echipe și dezbateți pentru a găsi cât mai multe soluții.

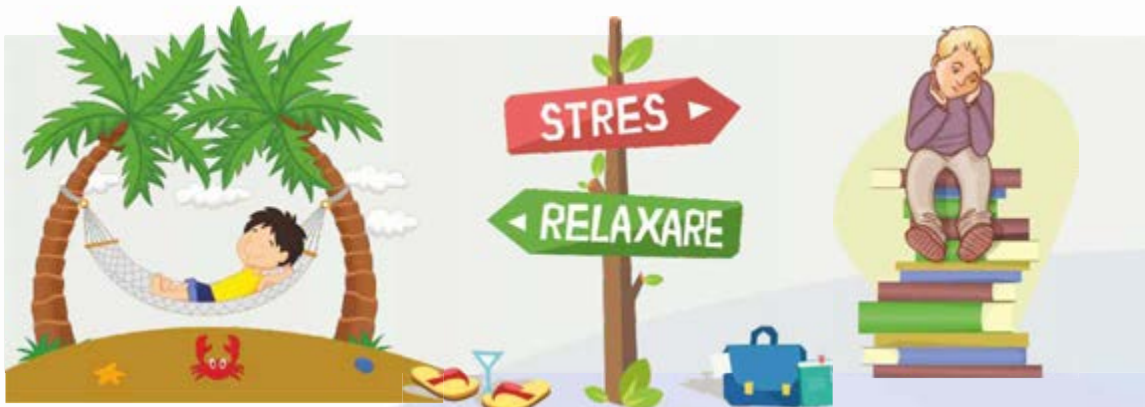


Gabriel are 11 ani și este în clasa a V-a. Părinții lui s-au despărțit cu trei luni în urmă, și Gabriel locuiește doar cu mama lui. Deși era un copil vesel și sociabil, Gabriel a început să stea mai mult singur în casă, petrecându-și mai tot timpul liber stând la televizor, pe tabletă sau mâncând chips-uri. Joacă jocuri până seara foarte târziu, doarme foarte puțin și, peste zi, este foarte obosit. La școală nu mai este atent și nu mai participă activ la ore. A început să se îndepărteze de prietenii lui cu care nu mai vrea să iasă și refuză invitațiile, spunând că trebuie să-și ajute mama la diverse treburi. A început să ia note mici și să se certe cu mama lui.

Adriana are 12 ani și este elevă în clasa a V-a. De curând, s-a mutat cu familia ei în alt oraș, astfel că a început semestrul al II-lea la o altă școală. După două luni, Adriana spune acasă că nu mai vrea să meargă la școală, este foarte tristă și-și petrece mai tot timpul singură sau pe telefon, pe contul ei de socializare. Întrebată care este motivul, nu dă foarte multe explicații și repetă mereu că nu-i place școala la care s-a mutat. Cu câteva zile în urmă, bunicii ei au venit în vizită și Adriana le-a povestit plângând că la școală sunt copii care râd de ea în pauză și îi dărâmă cărțile de pe bancă. Într-o zi i-au aruncat cariocile la coș și i-au spus să se întoarcă de unde a venit.

PROIECT

6. Realizați un poster cu titlul „Stres versus relaxare” în care să prezentați situații generatoare de stres și situații care produc o stare de bine. Transformați activitățile stresante în activități care să permită relaxarea și să conducă la o stare de bine. Păstrați posterul în portofoliul clasei. Păstrați câte o fotografie a acestuia în Portofoliul personal.



7. În grupuri de 5 - 6 elevi, discutați despre semnificația proverbului „Măsoară de șapte ori și taie o dată!” Alegeți un membru al grupului care să raporteze concluzia voastră celorlalte grupuri.



Unitatea 4

O viață sănătoasă

Lecția 4. „Paza bună trece primejdia rea”

1. Vizionați videoclipul și spuneți ce credeți că face persoana din videoclip. Ce efecte are acțiunea ei asupra vieții noastre?



2. Formați trei grupuri, alegeți una dintre imaginile de mai jos și discutați despre cauzele și consecințele poluării asupra sănătății oamenilor. Faceți o listă cu acestea și prezentați-le celorlalte grupuri.





3. În grupuri de cinci - șase elevi, scrieți o scrisoare unei organizații ecologice propunând o serie de măsuri de prevenire a poluării pentru a milita împreună pentru păstrarea unui mediu înconjurător curat și sănătos.



4. Priviți imaginile de mai jos și spuneți despre ce „poluare” este vorba. Ce consecințe are asupra sănătății? Dați exemple de alte comportamente periculoase care afectează sănătatea și starea de bine.





5. Formați patru grupuri, alegeți una dintre situațiile prezentate mai jos și realizați o listă cu riscurile la care se expun persoanele respective. Prezentați lista și celorlalte grupuri.



6. Discutați despre semnificația proverbului „Paza bună trece primejdia rea”.
7. Realizați un poster de grup cu titlul „Sănătatea persoanei și a mediului”.



Autoevaluare și reflecție



1. Apreciază cât de sănătos te hrănești:

Mănânc sănătos

- a) întotdeauna b) deseori
c) câteodată d) rareori

Reflecție



2. Apreciază responsabilitatea față de propria ta persoană și față de mediu:

- a) foarte responsabil/ă b) responsabil/ă
c) puțin responsabil d) iresponsabil

3. Apreciază capacitatea ta de gestionare a stresului:

- a) foarte bună b) bună
c) mai am de învățat d) nu prea mă descurc
e) nu mă descurc deloc



4. **Acum știi!**

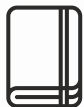
Scrie ce ai aflat în acest capitol. Ghidează-te după indiciile de mai jos:

Caracteristicile pubertății sunt

Factorii care influențează sănătatea și starea de bine sunt

Gestionarea stresului constă în

5. Scrie o pagină în jurnalul personal în care să povestești ceea ce ai aflat în acest capitol despre capacitatea ta de a fi responsabil/ă față de propria persoană. Poți împărtăși ceea ce ai scris pe pagina de jurnal cu un coleg/ o colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta. Păstrează pagina de jurnal în Portofoliul personal.



Am învățat!

M-am dezvoltat!

Am progresat!

Pagina mea de dezvoltare personală

BLOG



Să fim creativi!

Caută în portofoliu colajul cu tema: "Pagina mea de dezvoltare personală" și adaugă noi articole în secțiunile *Despre mine*, *Postări* și *Comentarii*. Descoperă în rubricile de mai jos ce articole noi trebuie să scrii pentru a completa fiecare secțiune! Când ai terminat expune afișul în clasă și invită colegii și profesorul să citească articolele tale și să-ți dea feedback. Păstrează colajul în Portofoliul personal!




Despre mine



Realizează o scurtă compunere pentru rubrica *Despre mine* în care prezinți cum vezi tu relațiile de prietenie, bazate pe încredere și respect reciproc. Lipește compunerea în secțiunea *Despre mine*!

Postări



1. Scrie un articol pentru pagina ta de blog cu titlul "Imaginea de sine la pubertate". Scrie despre modificările care se petrec la pubertate și cum influențează acestea imaginea de sine. Adaugă articolul în afiș la rubrica *Postări*.

2. Scrie un articol pentru pagina ta de blog cu titlul "Conflictele, o sursă de stres ce ne afectează starea de bine". Sugerează modalități de prevenire a stresului. Adaugă articolul în afiș la rubrica *Postări*.

3. Alege o fișă din portofoliul personal și adaug-o la rubrica *Postări*.

Comentarii



Roagă doi colegi/ colege să scrie un scurt feedback și adaugă feedback-urile lor la rubrica *Comentarii*.

FEEDBACK



1. Roagă trei colegi/ colege cu care ai interacționat mai mult în realizarea activităților în perechi sau de grup până acum să-ți ofere feedback completând fișa de mai jos.

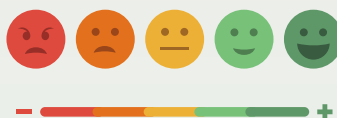


Reflecție

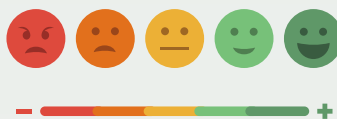


F I Ș Ă D E F E E D B A C K

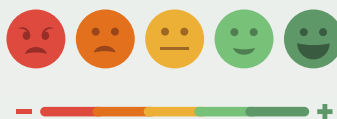
Nivelul de implicare și participare în cadrul sarcinilor de lucru



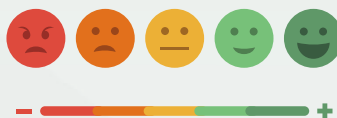
Contribuția cu idei la discuțiile de grup în cadrul sarcinilor de lucru



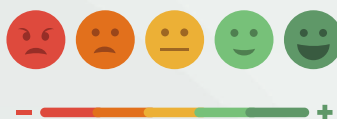
Ajutorul oferit colegilor pentru finalizarea sarcinilor de lucru



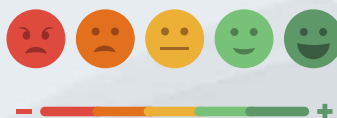
Gradul de cooperare în cadrul echipei pentru finalizarea sarcinilor de lucru



Respectul arătat celorlalți colegi și valorizarea ideilor de grup



2. Bifează cum te simți după ce citești feedback-urile lor.



Unitatea 5

De ce și cum învăț?

Lecția 1. Ce și de ce învăț?



1. Așezați-vă în cerc și povestiți ce lucruri ați învățat de când v-ați născut și până acum. Dați exemple de activități pe care le-ați învățat atât în mediul școlar, cât și extrașcolar.
2. Priviți imaginile de mai jos și răspundeți la următoarele întrebări:
 1. Ce activități învață copiii să facă?
 2. De ce credeți că își doresc să învețe să facă activitățile respective?
 3. La ce le folosește să știe să facă aceste activități?
 4. Cine credeți că-i ajută să învețe?



3. Faceți o listă cu cât mai multe lucruri învățate până acum. Citiți ce ați scris și subliniați 3 activități învățate mai demult care sunt importante pentru voi în prezent. Alege un coleg/colegă și povestește-i care sunt acele activități, ce te-a determinat să le înveți și de ce sunt importante pentru tine.



4. Pe o foaie de hârtie completați fișa de lucru de mai jos.



De ce și pentru ce învăț?

FIȘĂ DE LUCRU

1. **Învăț matematică pentru că și îmi folosește**
2. **Învăț limba română pentru că și îmi folosește**
3. **Învăț geografie pentru că și îmi folosește**
4. **Învăț informatică pentru că și îmi folosește**
5. **Învăț pentru că și îmi folosește**
6. **Învăț pentru că și îmi folosește**
7. **Învăț pentru că și îmi folosește**
8. **Învăț pentru că și îmi folosește**
9. **Învăț pentru că și îmi folosește**
10. **Învăț pentru că și îmi folosește**



- a) În grupuri de câte patru elevi alcătuiți o listă cu motivele care vă determină să învățați. Prezentați lista voastră celorlalte grupuri.
- b) Schimbați componența grupurilor și alcătuiți o listă cu diferite scopuri pentru care învățați. Prezentați lista voastră celorlalte grupuri.



5. Aranjați în ordine cuvintele de mai jos pentru a obține definiția motivației. Verifică răspunsul corect în dicționarul de la sfârșitul manualului.

totalitatea

anumite

anumită

ne

orientează

facem

motivelor

acțiune

determină

ne

să

și

reprezintă

scopuri

spre

Motivația

care

o



6. Citiți povestea de mai jos și, în cerc, discutați despre ceea ce credeți că-l motivează pe Ionuț să atingă performanțe sportive. Ce îl ajută? Care este recompensa cea mai importantă pentru el? Ce legătură credeți că există între motivație și performanță?

Lui Ionuț îi plăcea să alerge, să sară și să se cațere de când era foarte mic. Vara mergea la bunici și-și amenaja în curte tot felul de obstacole peste care sărea. La mare făcea gropi în nisip și sărea peste ele.

Când era în clasa I, doamna învățătoare i-a chemat pe părinții lui Ionuț la școală și le-a spus că a observat că băiatul este foarte talentat la sport, că obține recorduri foarte bune mai ales la proba de viteză, la săritura în lungime sau la capră și că se vede cât de mult îl bucură să facă astfel de activități. În urma discuției, părinții l-au înscris pe Ionuț la un club sportiv unde merge în fiecare zi, exersează foarte mult, participă la competiții și are rezultate foarte bune.

Într-o zi, a rămas după antrenament să mai exerseze. Își dorea tare mult să-și doboare ultimul record. Se întunecase.

A început să alerge cu aceeași plăcere pe care o simțea în tot corpul de fiecare dată când era în sala de antrenament și a reușit să facă un salt mai înalt ca niciodată. Deși nu-l văzuse nimeni și nu urma să primească nicio medalie, ochii îi sclipeau de o bucurie pe care nicio recompensă nu o putea egala.



7. Vizionați videoclipul și identificați care sunt factorii care au determinat-o pe Riana să învețe să picteze. Ce o motivează să învețe, cine o susține și o ajută în demersul ei? Cum credeți că-i va folosi în viitor ceea ce învață acum? Ce meserie ar putea să aleagă?



PROIECT

8. Realizați un colaj de grup cu titlul „Motivație și performanță”. Păstrați colajul în portofoliul clasei. Fotografiați colajul și păstrați o fotografie în Portofoliul personal.



Unitatea 5

De ce și cum învăț?

Lecția 2. Cum învăț?

1. Riana și Rareș au făcut fiecare câte o listă cu lucruri pe care nu știu să le facă și pe care ar vrea să le învețe. Formați două echipe. O echipă are ca obiectiv să facă o listă cu pașii pe care ar trebui să-i urmeze Riana ca să învețe unul dintre lucrurile pe care și le-a propus, iar cealaltă echipă o listă cu pașii pe care ar trebui să-i urmeze Rareș ca să învețe unul dintre lucrurile pe care și le-a propus.



Riana:

- ✓ îmi doresc să învăț să croșetez
- ✓ îmi doresc să învăț să înot
- ✓ îmi doresc să învăț să fac clătite

Rareș:

- ✓ îmi doresc să învăț să joc tenis
- ✓ îmi doresc să învăț să fac origami
- ✓ îmi doresc să învăț să cânt la chitară



- a) Citiți listele și bifați care sunt lucrurile pe care membrii echipei voastre știu să le facă.
- b) Povestiți celorlalți din grup cum ați învățat voi să le faceți.
- c) Alegeți un lucru pe care echipa voastră știe să-l facă mai bine și pregătiți o listă cu pașii pe care ar trebui să-i urmeze Riana/ Rareș pentru a-și atinge obiectivul.
- d) Prezentați lista celeilalte echipe.
- e) Fiecare echipă dă feedback echipei celeilalte referindu-se la cum i-ar ajuta lista respectivă dacă ar fi în locul Riane/ lui Rareș. Ce ați adăuga pe listă?

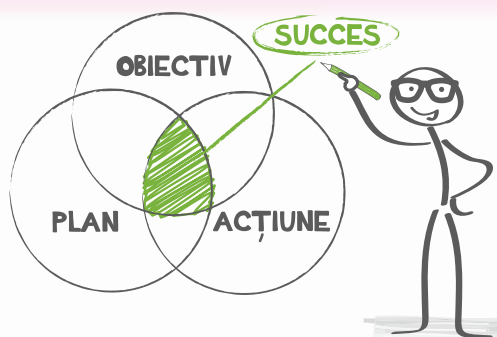
2. Numerotează următoarele enunțuri, astfel încât să așezi în ordine etapele care trebuie parcurse în procesul de învățare pentru a ne asigura de reușită.

Etapele procesului de învățare

Pentru a învăța cât mai eficient este important:

- să stabilim de cât timp avem nevoie pentru a reuși să ne atingem obiectivul;
- să stabilim ce tehnici și strategii ne-ar ajuta să învățăm eficient;
- să stabilim care ne sunt obiectivele;
- să evaluăm rezultatele;
- să realizăm activitățile pe care ni le-am propus;
- să planificăm activitățile pe care trebuie să le facem pe parcursul procesului de învățare;
- să stabilim pașii pe care trebuie să-i urmăm pentru a ne atinge obiectivul.

3. Vizionează videoclipul și verifică corectitudinea răspunsurilor tale. Realizează o schemă cu etapele care trebuie urmate pentru a ne atinge obiectivele. Păstrează schema în Portofoliul personal.



4. Imaginează-ți că săptămâna următoare ai marcate în program următoarele evenimente:





- a) Realizează o listă cu ce ai de făcut.
- b) Numerotează fiecare activitate în ordinea importanței.
- c) Subliniază activitățile care sunt urgente.
- d) Apreciază cât timp îți ia să faci fiecare activitate.
- e) Planifică activitățile în ordinea priorității și stabilește care va fi programul tău săptămâna viitoare.
- f) Împărtășește ce ai scris cu alți colegi/ colege.
- g) Acordați-vă feedback reciproc. Faceți referire la ce anume din planificarea celuilalt vă inspiră și vă ajută să replanificați activitățile voastre, astfel încât să vă atingeți obiectivele cu succes.

Luna: _____ *Săptămâna:* _____

Luni

Marți

Miercuri

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică

5. Scrieți pe tablă cuvântul „responsabilitate” și spuneți ce înseamnă pentru voi să fiți responsabili. Dați exemple de comportamente responsabile de care un elev trebuie să dea dovadă pentru a lua o notă mare la teză.



6. Gândiți-vă la lucruri pe care nu știți încă să le faceți și pe care v-ați dori să le învățați. Alegeți unul dintre ele și povestiți părinților de ce ați vrea să-l învățați, la ce v-ar folosi să știți să-l faceți, când ați vrea să începeți, până când ați vrea să-l învățați și care sunt pașii la care v-ați gândit. Realizați, împreună, un plan de învățare și adăugați-l în Portofoliul personal. Îl puteți prezenta în clasă în cadrul unei sesiuni de prezentare a portofoliilor.



Unitatea 5

De ce și cum învăț?

Lecția 3. Ce mă ajută și ce mă împiedică să învăț?



1. Gândește-te care sunt interesele, talentele și abilitățile tale și lucrurile pe care știi să le faci foarte bine și, în același timp, care sunt lucrurile la care nu te descurci foarte bine sau pe care nu ai reușit încă să le faci cu succes. Alege un lucru pe care știi să-l faci bine și unul pe care nu ai reușit să-l faci cu succes și analizează cum ai procedat în fiecare din cele două cazuri. Alcătuește o listă cu factorii care te-au ajutat să înveți în prima situație și o listă cu factorii care te-au împiedicat să înveți în a doua situație. Împărtășește ce ai scris cu alți colegi/ colege. Păstrează listele în Portofoliul personal.
2. Studii de caz



Vă împărțiți în două echipe și fiecare echipă citește un studiu de caz din cele de mai jos și identifică factorii care îi împiedică pe cei doi copii să ia o notă mare la test. Ce i-ați sfătui pe cei doi copii să facă pentru a lua note mai mari la următorul test? Prezentați punctul vostru de vedere celeilalte echipe și dezbateți pentru a găsi cât mai multe soluții.

Violeta are mâine test la geografie și la română. Săptămâna trecută a lipsit de la geografie, dar a cerut lecția unei colege care a fotografiat fiecare pagină și i-a trimis-o pe telefon. Când a venit de la școală, Violeta și-a verificat e-mail-ul, pagina de Facebook, contul de Instagram, a postat câteva poze, a filmat un videoclip pentru vlog și a constatat că s-a făcut timpul să plece la cursul de canto. Când s-a întors, era cam obosită, dar s-a așezat la birou și a citit o dată lecția la română. I s-a făcut somn și s-a hotărât să citească în pat lecția la geografie, de pe telefon. A adormit în timp ce citea. Dimineața a plecat stresată la școală, fiindu-i teamă pentru cele două teste pe care avea să le dea.

Mihai are mâine test la matematică. Deși a încercat să rezolve câteva exerciții din culegerea de matematică, nu a reușit să obțină rezultatele corecte la niciunul dintre ele.

Consideră că nu se poate descurca la matematică, orice ar face. Nu știa cum să le facă și asta îl întrista. A oftat și s-a gândit că nu a luat niciodată note prea mari la matematică, așa că, probabil, nici mâine nu o să ia o notă bună, spre disperarea părinților care se vor supăra pe el. A închis culegerea și a deschis tableta sperând să-l ajute să uite de testul la matematică.

Îi era însă teamă pentru test, se gândea că s-ar putea să ia cea mai mică notă din clasă și că o să râdă colegii de el.

Dimineața nu a putut să mănânce nimic de frică și a plecat stresat la școală întrebându-se cum o să le spună părinților că a luat 4.



3. Copiază, pe o foaie, strategiile de învățare de mai jos și încercuiește ce te ajută să înveți. Poți adăuga și alte tehnici și strategii de învățare. Păstrează fișa în Portofoliul personal.



- ✦ citesc materialul de învățat o dată sau de mai multe ori;
- ✦ vizionez videoclipuri cu informația de care am nevoie;
- ✦ mă înregistrez citind materialul de învățat și îl ascult;
- ✦ subliniez informația esențială pe text;
- ✦ caut explicații suplimentare pe internet;
- ✦ reformulez informațiile/ definițiile cu propriile mele cuvinte;
- ✦ găsesc exemple care să mă ajute să înțeleg ideile abstracte;
- ✦ fac asocieri între informațiile vechi și cele noi;
- ✦ iau notițe;
- ✦ fac scheme;
- ✦ fac rezumate;





- ✦ rezolv acasă exercițiile făcute la școală;
- ✦ rezolv acasă exerciții asemănătoare cu cele rezolvate în clasă;
- ✦ mă autoevaluez;
- ✦ cer ajutor profesorilor, părinților și colegilor când nu înțeleg;
- ✦ aloc suficient timp pentru rezolvarea sarcinilor de școală;
- ✦ recapitulez informația învățată;
- ✦ planific rezolvarea temelor în mai multe sesiuni.

4. Bifează ce te împiedică să înveți:

- stima de sine scăzută;
- lipsa de încredere în tine;
- dezorganizarea;
- lipsa unui plan;
- lipsa de acțiune;
- lipsa de interes;
- lipsa motivației;
- stresul;
- neglijarea resurselor personale;
- tratarea activităților de învățare fără responsabilitate;
- relaționarea defectuoasă cu colegii sau profesorii;
- probleme în familie.



5. Citiți rezumatul fablei „Iepurele și broasca” și dezbateți care au fost factorii care au condus la succesul broaștei țestoase și la eșecul iepurelui. Faceți câte o listă cu resursele și limitele broaștei și ale iepurașului. Cum își folosesc cei doi punctele tari și pe cele slabe?

Iepurele, care se știa cel mai mare alergător, provocă o broască țestoasă, care abia mergea cu pași mărunți, la un concurs de alergare, fiind sigur de succesul lui și lăudându-se că nu l-a întrecut nimeni niciodată.

Când s-a dat startul, iepurele a pornit val-vârtej, iar broasca încetișor-încetișor. Întrucât iepurele era cu mult înaintea broaștei țestoase, acesta

se hotărî să facă un popas să se odihnească și să manânce niște morcovi proaspeți. După un timp, ajunse și broscuța în dreptul lui și îl depăși fără să se oprească. Iepurele mai alergă un pic, o întrecu iarăși pe broscuța care alerga încet-încet, concentrată la ce avea de făcut și transpirată sub soarele cald al amiezii.



Iepurelui i se făcu cald și somn și se gândi că broasca este atât de înceată, încât își poate permite să tragă un pui de somn și apoi să treacă victorios linia de sosire. Când se trezi, soarele era la asfințit și se lăsase răcoarea. Iepurele sări speriat în picioare și începu să alerge. După prima curbă zări broscuța în depărtare și o văzu trecând linia de sosire în aplauzele animalelor care se adunaseră să vadă cursa. Nu-i venea să creadă că el, cel mai bun alergător, a fost întrecut. Cum de s-a putut întâmpla așa ceva?



6. Alegeți un coleg/colegă și jucați rolurile unui reporter care ia interviu iepurelui la sfârșitul competiției. Formulează cinci întrebări care să-l ajute pe iepure să conștientizeze ce a greșit și să învețe din greșeli, astfel încât să aibă succes pe viitor. Schimbați rolurile și reluați jocul de rol, astfel încât fiecare să experimenteze ambele roluri. La sfârșit, spuneți colegului/ colegei cum v-ați simțit în rolul iepurașului.



7. Alcătuieste o listă cu caracteristicile tale personale care crezi că te ajută să ai succes în mediul școlar și cele care, în anumite situații, te împiedică să obții succesul dorit. Formați grupuri de 4 persoane și împărtășiți celorlalți din grup ceea ce ați scris. Împreună, descoperiți care sunt resursele de care ați avea nevoie pentru a progresa.

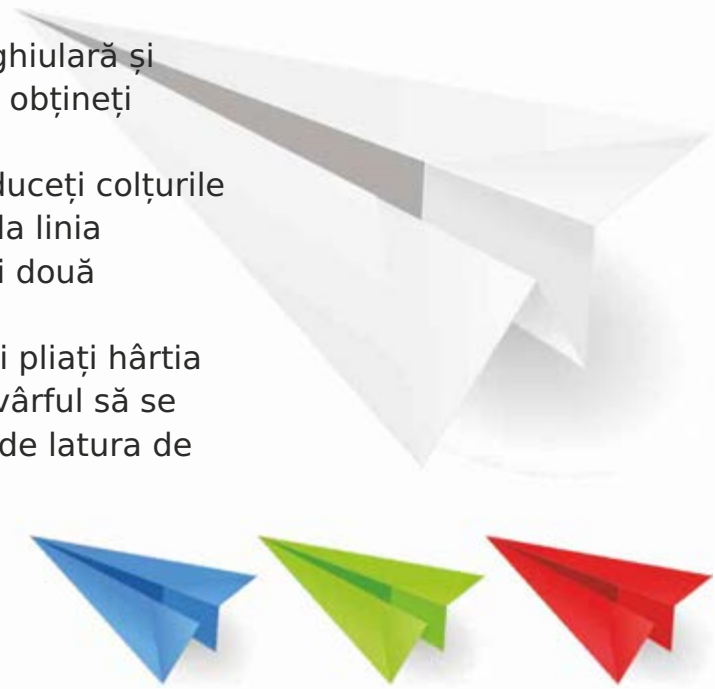
8. Imaginează-ți că ești broscuța din fabula discutată și, din rolul acestei broscuțe, trimite un mesaj către tine în care îți spui care sunt resursele tale care te pot ajuta să progresezi și să-ți atingi obiectivele. Alege un coleg/ colegă și spune-i cum te-ai simțit citind mesajul.

Unitatea 5

De ce și cum învăț?

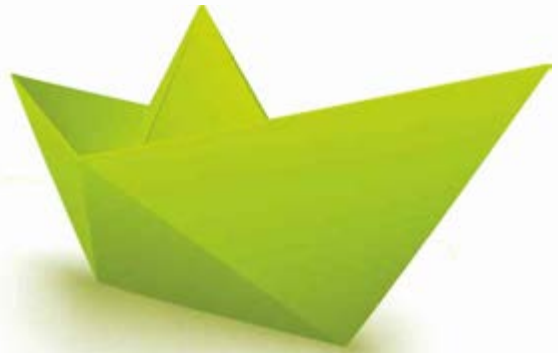
Lecția 4. Care este stilul meu de învățare?

1. Citiți instrucțiunile de mai jos, luați o foaie de hârtie și realizați un avion de hârtie. Când ați terminat, împărtășiți unui coleg/ unei colege cum a fost să învățați să faceți obiectul de hârtie citind instrucțiunile.
 - a) Luați o coală de hârtie dreptunghiulară și îndoți-o pe lung, astfel încât să obțineți două dreptunghiuri egale.
 - b) Despăturiți coala de hârtie și aduceți colțurile din stânga și dreapta sus până la linia îndoiturii, astfel încât să formați două triunghiuri egale.
 - c) Prindeți vârful care s-a format și pliați hârtia spre partea de jos, astfel încât vârful să se oprească la o distanță de 1 cm de latura de jos a hârtiei.
 - d) Aduceți din nou colțurile din stânga și dreapta sus până la linia îndoiturii, astfel încât să formați două triunghiuri egale.
 - e) Prindeți vârful pe care l-ați oprit la 1 cm de marginea de jos a colii și îndoțiți-l în sus.
 - f) Întoarceți foaia pe partea cealaltă, prindeți latura din dreapta și îndoțiți-o până la linia de mijloc. Procedați la fel și cu latura din stânga.
 - g) Pliati forma obținută pe lung spre interior și gata avionul!
2. Ascultați instrucțiunile de realizare a unui peștișor de hârtie, luați o foaie de hârtie și realizați peștișorul după indicații. Când ați terminat, împărtășiți unui coleg/unei colege cum a fost să învățați să realizați obiectul de hârtie doar ascultând instrucțiunile.

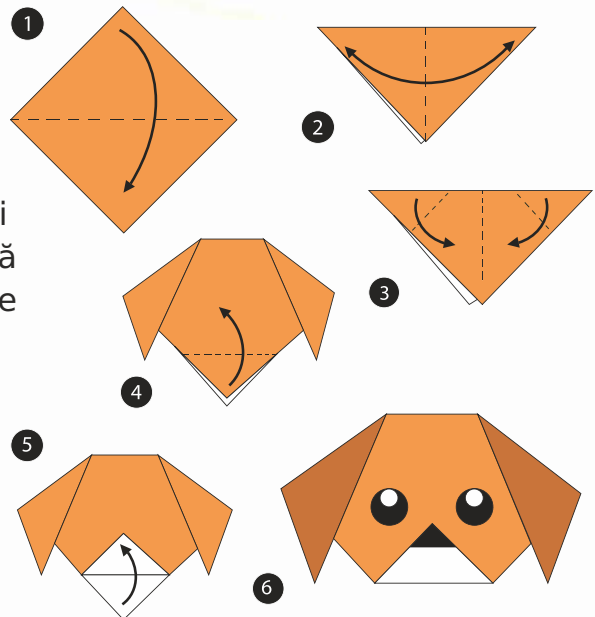




3. Vizionați videoclipul, luați o foaie de hârtie și confecționați o bărcuță după exemplul oferit de copil. Puteți viziona videoclipul de câte ori este nevoie pentru a reuși să confecționați bărcuțele de hârtie. Când ați terminat, împărtășiți unui coleg/unei colege cum a fost să învățați să faceți obiectul de hârtie vizionând un videoclip.



4. Vizionați videoclipul și ascultați în același timp instrucțiunile de realizare a unui cățeluș de hârtie prezentate mai jos și, folosind o coală de hârtie și o carioca neagră, realizați propriul vostru cățeluș de hârtie. Când ați terminat, împărtășiți unui coleg/unei colege cum a fost să învățați să realizați obiectul de hârtie vizualizând imagini în timp ce ascultați instrucțiunile.



5. Discutați, în cerc, care a fost modalitatea care v-a ajutat mai mult să învățați să confecționați obiectul de hârtie.



6. Citiți textul de mai jos și identificați care este stilul vostru de învățare. În cerc, discutați cum influențează stilul de învățare tehnicile și strategiile de învățare.

Studiile efectuate asupra procesului învățării arată că învățăm 10% din ce citim, 20% din ce auzim, 30% din ce vedem, 50% din ce vedem și auzim, 70% din ce spunem și 90% din ce spunem și facem. Astfel, este important ca pentru o învățare eficientă, care să conducă la un real progres, să abordăm strategii diferite de învățare.

Oamenii dezvoltă diferite stiluri de învățare în funcție de caracteristicile lor personale și abilitățile dominante. Astfel, există persoane preponderent vizuale care învață mai bine cu ajutorul imaginilor, hărților, graficelor, schemelor și este important să folosească astfel de tehnici de învățare pentru a înțelege și asimila informația nouă. Acestea învață mai ușor dacă înlocuiesc



cuvintele importante cu simboluri sau inițiale, subliniind cu culori conceptele importante. Alte persoane sunt preponderent auditive, ele învață cel mai bine ascultând profesorul expunând conținuturi noi, participând la discuții de grup și dezbateri.

Aceste persoane au o memorie foarte bună și învață ușor prin repetiție. Este important pentru ei să înregistreze materialul de învățat și să-l asculte, să citească lecțiile cu voce tare.

O altă categorie de persoane o reprezintă cele preponderent kinestezice, care înțeleg mult mai ușor informația cu ajutorul experimentelor, a activităților practice, folosind îndemânarea care le este caracteristică.

Învață ușor cu ajutorul exemplelor concrete, făcând proiecte și diverse aplicații care îi ajută să decodeze informația care le pare abstractă.

Chiar dacă fiecare preferă un anumit stil caracteristic, să nu uităm că putem combina strategiile caracteristice fiecărui stil, astfel încât să găsim modalitățile cele mai eficiente de învățare care să ne conducă către progres și succes.

Învățăm ...



7. Realizează o prezentare electronică a unei reușite personale în mediul școlar și extrașcolar. Prezintă cum ai procedat pentru a-ți atinge obiectivele cu succes, care au fost etapele pe care le-ai urmat, ce acțiuni ai întreprins, care au fost factorii care au facilitat succesul, ce piedici ai întâmpinat, ce resurse te-au ajutat să le depășești și ce strategii și tehnici de învățare preferi. Păstrează prezentarea în Portofoliul personal și expune-o în cadrul unei sesiuni de prezentare a portofoliilor.

Autoevaluare și reflecție



1. Apreciază gradul de motivare pentru activitățile școlare:

- a) foarte motivat/ă b) suficient de motivat/ă
c) puțin motivat/ă d) nemotivat/ă



2. Apreciază cât de bine îți organizezi activitatea de învățare:

- a) foarte organizat/ă b) suficient de organizat/ă
c) puțin organizat/ă d) dezorganizat/ă

3. Apreciază gradul de mulțumire față de rezultatele tale școlare:

- a) foarte mulțumit/ă b) mulțumit/ă
c) nemulțumit/ă

4. **Acum știi!**

Scrie ce ai aflat în acest capitol. Ghidează-te după indiciile de mai jos.

Motivația

Factorii care influențează succesul școlar

Factorii personali care blochează succesul școlar

Strategiile și tehnicile de învățare eficiente

5. Scrie o pagină în jurnalul personal în care să povestești ce ai aflat despre modul tău de a învăța în acest capitol.



Cum ai putea să-ți îmbunătățești tehnicile de învățare, astfel încât să te orientezi către succes? Poți împărtăși ceea ce ai scris pe pagina de jurnal cu un coleg/ o colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta. Păstrează pagina de jurnal în Portofoliul personal.



Unitatea 6

Cine vreau să devin?

Lecția 1. Ce meserii cunosc?

1. Desenează pe o foaie de hârtie un arbore în care scrii numele membrilor familiei tale și meseria fiecăruia. Care dintre meseriile alese de ei te atrage? De ce? Alege un coleg/ colegă și împărtășește ceea ce ai desenat. Păstrează desenul în Portofoliul personal.
2. Completează literele care lipsesc din cuvintele următoare, care denumesc meserii.



A _ T R _ _ _ U T
Z _ _ A R
R E _ O _ _ E R
G R _ F I _ _ _ N
B _ J U _ _ E R
C O _ T _ B _ L
P _ L _ _ _ S T
Î N _ _ _ _ T _ R
S _ _ F A _ _ _ U
F A _ M _ _ I _ T



- a) În perechi, alegeți două dintre meseriile descoperite și faceți o listă cu interesele, abilitățile și talentele persoanelor care aleg meseriile respective.
- b) Alegeți altă pereche și împărtășiți ceea ce ați scris fiecare.

3. Litere amestecate

Literele din cuvintele de mai jos au fost amestecate. Rearanjează-le, astfel încât să obții nume de meserii. Ajută-te de cuvintele din chenar.

SAIRTALTNO

CAEMNCI

DUOTRJĂEC

ĂARSOPT

HTEARITC

FȘREO

DIINAOTRTSRMA

OGLRHAEO

GT TSAOLOMO

ATASDONR

instalator,

mecanic,

judcător,

electrician,

ospătar,

medic,

arhitect,

șofer,

administrator,

arheolog,

stomatolog,

dansator



- În perechi, alegeți două dintre meseriile descoperite și faceți o listă cu lucrurile pe care credeți că ar trebui să le învețe la școală persoanele care vor să urmeze meseriile respective.
- Alegeți altă pereche și împărtășiți cu ea ceea ce ați scris.

4. Cuvinte ascunse

Descoperă meseriile din careul de cuvinte de mai jos. Le poți căuta pe verticală și orizontală.



B	O	S	A	C	T	O	R	G	C	P
I	B	A	S	O	L	D	A	T	H	S
B	R	Z	I	D	A	R	P	D	E	I
L	U	I	S	E	I	R	R	O	L	H
I	T	C	T	I	F	A	E	C	N	O
O	A	T	E	S	T	E	O	T	E	L
T	R	A	N	S	L	A	T	O	R	O
E	F	S	T	O	R	I	C	R	A	G
C	E	A	S	O	R	N	I	C	A	R
A	G	R	O	N	O	M	G	H	I	D
R	E	G	I	Z	O	R	D	M	O	J



- Formați patru grupuri. Alegeți câte patru meserii diferite din cele pe care le-ați descoperit în careul. Discutați care ar fi motivele pentru care o persoană ar alege astfel de meserii.
- Alegeți alt grup și împărtășiți cu el ceea ce ați discutat.



5. Ce domenii de activitate lipsesc din rebusul de mai jos? Alege cuvintele potrivite dintre cele de mai jos:

	A	L	I	M	E	N	T	A	T	I	E								
administrație,																			
artistic,																			
sport,																			
juridic,																			
economic,																			
financiar,																			
educație,																			
transporturi,																			
sănătate,																			
social,																			
turism,																			
agricol																			

6. În ce domenii de activitate credeți că lucrează personajele de mai jos?



- a) Formați cinci grupuri. Fiecare grup alege o imagine și alcătuieste o listă cu meserii specifice aceluiași domeniu de activitate. Prezentați lista și celorlalte grupuri.

- b) Alege o imagine și întocmește o listă cu activitățile pe care crezi că le face personajul respectiv într-o zi, la serviciu. Găsiți alți colegi/ alte colege care au ales aceeași imagine și împărtășiți cu ei ceea ce ați scris.

7. X și 0

Joe

Formați două echipe. Fiecare echipă face o listă cu meseriile cunoscute, în ordine alfabetică. Desenați pe tablă un careu cu nouă căsuțe pentru a putea juca X și 0. Faceți bilețele pe care scrieți fiecare literă a alfabetului. Le împăturiți și le puneți într-un săculeț.



O echipă va fi echipa X, iar cealaltă echipă va fi echipa 0. Trageți la sorti care este echipa care începe. Fiecare echipă extrage un bilețel cu o literă a alfabetului și trebuie să spună o meserie care începe cu litera respectivă. Dacă echipa găsește o meserie care începe cu litera respectivă, poate pune X sau 0 în careul dorit. Bilețelele cu litere se pot pune înapoi în săculeț, dar meseriile nu se pot repeta. Jocul continuă până se pun trei de X sau trei de 0 în rând sau pe diagonală. Apoi se repetă până epuizați meseriile de pe liste.

8. Ghicește meseria!

- a) Faceți bilețele cu diferite meserii și așezați-le într-un săculeț. Fiecare extrage un bilețel. Decupați cartonașe asemănătoare cărților de joc, și, pe o față a cartonașului, scrieți indicii care să sugereze meseria de pe bilețelul extras. Amestecați toate cartonașele și așezați-le cu fața care conține indicii în jos. Fiecare trage un cartonaș și desenează pe fața cealaltă un simbol care să illustreze meseria indicată. Amestecați din nou cartonașele, le așezați teanc și extrageți un cartonaș. Scrieți sub simbol numele meseriei.



Vă așezați în cerc și prezentați cartonașele celorlalți. Oferiți feedback celor care au scris indiciile, spunându-le care dintre acestea v-au ajutat mai mult să ghiciți meseria sau ce anume v-ar fi ajutat și mai mult.

- b) Amestecați cartonașele obținute și extrageți fiecare câte unul. Numiți domeniul de activitate din care face parte meseria respectivă.



Unitatea 6

Cine vreau să devin?



Lecția 2. Ce meserii mă atrag?

1. Formați două echipe. Alegeți câte o imagine din cele de mai jos și stabiliți:



- a) ce meserie are persoana din imaginea aleasă?
- b) față de ce materii a manifestat interes la școală persoana din imagine?
- c) ce activități credeți că trebuie să facă la serviciu?
- d) ce beneficii credeți că are persoana din imagine?
- e) ce beneficii aduce persoana din imagine societății?

Alegeți un membru al grupului care să împărtășească concluziile celeilalte echipe.



2. Citiți anunțurile de angajare de mai jos. Formați patru grupuri și selectați un anunț care vă atrage mai mult.



- Service auto angajează mecanic ...
- Clinică particulară de medicină veterinară angajează asistent veterinar ...
- Firmă de construcții angajează inginer constructor ...
- Bancă privată angajează consultant financiar ...



Stabiliți:

- Ce studii ar trebui să aveți pentru a obține slujba respectivă?
 - Unde ați lucra?
 - În ce condiții ați lucra?
 - De ce calități personale aveți nevoie?
 - Ce salariu ați primi?
 - Ce beneficii ați aduce societății?
- Raportați concluziile voastre celorlalte grupuri.



3. Vizionați videoclipurile și extrageți următoarele informații:



- Ce i-a determinat pe cei doi protagoniști ai interviurilor să-și aleagă meseriile?
- Ce materii le plăceau la școală?
- Ce pași au urmat ca să ajungă ce și-au dorit?
- Unde lucrează?
- Ce beneficii le aduce meseria pe care au ales-o?

4. Completează fișa de lucru cu lucrurile pe care ți le-ai dori pentru tine când vei crește. Alege un coleg/ o colegă și povestește-i care este stilul de viață pe care ți l-ai dori când vei fi mare. Ce meserie crezi că ți-ar oferi stilul de viață dorit? Păstrează fișa în Portofoliul personal.



FIȘĂ DE LUCRU: LISTĂ DE DORINȚE
Când voi fi mare, mi-aș dori:

- să locuiesc
- să merg în vacanțe de
..... ori pe an
- să am o mașină
- să lucrez
- să câștig pe lună
- să-mi petrec timpul liber
- să contribuie la
- să inventez



5. Alege o meserie care te atrage mai mult și care crezi că se potrivește cel mai bine cu abilitățile și interesele tale și scrie un eseu cu titlul „Pasiunea de azi, meseria de mâine”. Menționează beneficiile, stilul de viață și impactul social pe care ai dori să le aibă meseria ta. Împărtășește ceea ce ai scris cu un coleg/ colegă. Păstrează eseu în Portofoliul personal.

6. Jocul meseriilor



Folosiți tabla de joc de pe pagina alăturată pentru a juca, în perechi sau în grup, jocul meseriilor. Confecționați un zar de hârtie, numerotând fiecare fațetă de la 1 la 6. Folosiți două agrafe pentru pionii. Pe rând, aruncați zarul, numărați casetele și răspundeți la două întrebări pentru a putea poziționa pionul în caseta respectivă. Fiecare culoare corespunde unei materii pe care o studiați la școală. Citește legenda pentru a vedea corespondența dintre culori și materiile școlare. În funcție de culoarea casetei, răspundeți la ce folosește studiul materiei respective și dați exemplu de o meserie pentru care este necesară studierea acestei materii. Dacă pionul ajunge într-una din casetele cu cercuri concentrice, trebuie să indicați ce studii ar trebui să urmați pentru a putea avea meseria exemplificată.

MODEL:

Pionul ajunge într-o casetă roz: La ce ne folosește studiul matematicii? Dați exemplu de o meserie pentru care este necesară studierea matematicii. Profesor de matematică. O persoană care ar dori să ajungă profesor de matematică ar trebui să urmeze un liceu cu profil de matematică - informatică și Facultatea de Matematică.

Legendă

mov: limba română

roz: matematica

albastru: sport

galben: istorie

verde: biologie

roșu: limbă străină

oranj: geografie



7. Parada meseriilor

- a) Formați șase grupuri. Fiecare grup alege un loc de muncă și meserii diferite pentru toți membrii grupului ca și cum ar lucra în același loc. Confectionați din hârtie creponată vestimentația pe care ați purta-o la serviciu. Puteți folosi capse și capsator pentru a prinde piesele vestimentației. Prezentați vestimentația în fața celorlalte grupuri care trebuie să ghicească ce meserie are fiecare membru al grupului și care este locul acestuia de muncă. Fiecare membru al grupului își prezintă meseria.



- b) Realizați o diplomă de participare la evenimentul „Parada meseriilor” pentru toți participanții. Păstrați diploma în Portofoliul personal.



PROIECT

8. Realizați un poster de grup cu titlul „Școala mea - locul în care ne pregătim pentru viață”.

Unitatea 6

Cine vreau să devin?

Lecția 3. Cum iau decizii?



1. Citiți rezumatul poveștii „Cei trei porceluși” și, în cerc, stabiliți:
 - a) ce alegere a făcut fiecare porceluș?
 - b) ce alternative aveau?
 - c) cum a decis fiecare porceluș ce tip de casă să-și construiască?
 - d) care au fost consecințele alegerii lor?



Într-o casă din pădure locuiau trei porceluși împreună cu mama lor. Într-o zi, aceasta le-a spus că era timpul să-și construiască fiecare casa lui. Auzind aceasta, primul porceluș s-a gândit că ar termina foarte repede căsuța dacă ar face-o din paie și s-a și apucat de ea. Al doilea porceluș a văzut o grămadă mare de bețe din lemn și, fără să mai stea mult pe gânduri, s-a și apucat să-și construiască căsuța. Al treilea porceluș s-a tot gândit din ce materiale putea să-și construiască o casă, care era mai durabilă și puteau să-i ofere un adăpost sigur în care să nu poată pătrunde niciodată lupul cel rău care le tot dădea târcoale. După ce a văzut toate materialele din pădure, s-a decis să construiască o căsuță din cărămidă.

E drept că i-a luat mai mult timp să o construiască decât celorlalți doi frați, dar tare s-a bucurat când a terminat-o de construit. Într-o seară, cei doi frați veniră să-i ceară adăpost, căci lupul cel rău le dărmase căsuțele pe care le construiseră.



2. Vizionați videoclipul și spuneți care sunt pașii pe care i-a urmat al treilea purceluș și care l-au ajutat să ia o decizie înțeleaptă.



3. Bifează enunțurile care crezi că te-ar ajuta să iei decizii adecvate nevoilor și dorințelor tale:

- a) Adun informații care-mi pot fi utile.
- b) Întreb colegii ce să fac.
- c) Mă sfătuiesc cu părinții.
- d) Analizez și organizez informația pe care o dețin.
- e) Aleg varianta cel mai ușor de îndeplinit.
- f) Aleg varianta pe care o alege și prietenul meu/ prietena mea.
- g) Iau în calcul toate alternativele pe care le am.
- h) Decid repede pentru a nu pierde ocazia.
- i) Analizez alternativele cu grijă.
- j) Iau în calcul consecințele alegerilor pe care le fac.

PROIECT



4. Discutați semnificația proverbului „Graba strică treaba”. Realizați un poster de grup cu acest titlu!



Poster



5. Imaginați-vă că sunteți invitați pe o planetă nou descoperită pentru a-i sfătuți pe locuitori dacă să înființeze școli.



a) În perechi, analizați avantajele frecventării școlii și decideți ce sfat le dați. Alcătuiți o listă de motive care să vă susțină punctul de vedere. Împărtășiți ceea ce ați scris cu alte echipe. Păstrați lista în Portofoliul personal.



b) Faceți o listă de discipline școlare pe care credeți că ar trebui să le studieze copiii de pe planeta nou descoperită, astfel încât să poată veni să-și continue studiile pe Pământ.

c) Realizați un colaj cu titlul „Ani de școală” pe care să-l oferiți cadou locuitorilor planetei, astfel încât să-i ajutați să înțeleagă ce înseamnă școala pentru voi și cum vă ajută să vă dezvoltați și să vă pregătiți pentru viitor.





6. Vă împărțiți în două echipe. Fiecare echipă are posibilitatea să participe în consiliul școlii cu un set de propuneri pentru a îmbogăți oferta de cursuri opționale la nivel de școală, respectiv la nivelul clasei, astfel încât să răspundă abilităților și intereselor voastre.

Redactați propunerile voastre și prezentați-le celeilalte echipe. Păstrați propunerile în portofoliul clasei.



7. Realizează un interviu cu membrii familiei tale. Întreabă-i ce materii le plăceau la școală, ce preferau să facă în timpul liber și cum au luat decizia de a urma meseria actuală. Ce alte alternative au avut și ce i-a determinat să facă această alegere? Notează-ți răspunsurile lor și păstrează-le în Portofoliul personal.



Unitatea 6

Cine vreau să devin?

Lecția 4. Cum ajung ce îmi doresc?



1. Ce credeți că trebuie să facă baiatul din imagine pentru a obține cupa? În perechi, faceți o listă cu pașii pe care trebuie să-i urmeze pentru a-și atinge obiectivul.



2. Bifează lucrurile pe care trebuie să le faci pentru a-ți atinge următoarele obiective:
 - a) să-mi fac tema la matematică pentru mâine.
 - mă așez la birou
 - am lumină potrivită
 - îmi ascut creioanele
 - mă uit la televizor
 - mă așez în pat cu telefonul și cărțile de care am nevoie
 - umplu stiloul cu cerneală
 - mă joc pe tabletă
 - învăț lecția predată la școală
 - deschid culegerea de matematică
 - deschid caietul de teme
 - am lângă mine ciorne
 - postez un comentariu pe pagina de socializare



b) să fiu un jucător/ o jucătoare mai bună de tenis.

- alerg în fiecare zi**
- exersez pe teren, cu un profesor de tenis, de 2 - 3 ori pe săptămână**
- mănânc sănătos**
- joc tenis cu prietenii**
- dorm suficient**
- învăț să servesc**
- mă uit la emisiuni culinare**
- exersez o dată pe lună**
- stau noaptea târziu și urmăresc emisiuni sportive**
- învăț să lovesc mingiile de tenis**



3. Priviți imaginile de mai jos. Formați trei grupuri și faceți fiecare grup o listă cu ceea ce trebuie să studieze copiii din imagine pentru a deveni ceea ce-și doresc. Împărtășiți concluziile cu celelalte grupuri.



4. Vizionați videoclipul și spuneți de ce disciplină școlară credeți că sunt atrași cei doi copii? Ce meserii ar putea să-și aleagă? Ce ar trebui să știe să facă și să învețe la școală ca să ajungă ce-și doresc?





5. Alcătuieste o listă cu activitățile pe care îți place să le faci la școală și în timpul liber. Ce meserii crezi că s-ar potrivi intereselor și abilităților tale?



- a) Analizează lista împreună cu părinții și identificați beneficiile pe care le-ai avea și pe care le-ai aduce societății în cazul în care ai alege meseriile respective.
- b) Alegeți una dintre meseriile listate și elaborați împreună pașii pe care ar trebui să-i urmați pentru a te forma în acea meserie.

Păstrează materialele în Portofoliul personal. Prezintă planul tău colegilor, în cadrul unei sesiuni de prezentare a lucrărilor din Portofoliul personal.

6. Realizați un afiș de grup cu titlul „Cheia succesului”. Păstrați lucrarea în portofoliul clasei. Realizați o expoziție cu toate proiectele adunate în portofoliul clasei. Invitați profesorii și părinții să vă cunoască lucrările.



Autoevaluare și reflecție



1. Apreciază cât de conștient/ conștientă ești de talentele și abilitățile tale:

- a) foarte conștient/ă b) suficient de conștient/ă
.....
c) puțin conștient/ă d) deloc conștient/ă
.....



porto
foliu

2. Apreciază cât de conștient/ conștientă ești de interesele tale:

- a) foarte conștient/ă b) suficient de conștient/ă
.....
c) puțin conștient/ă d) deloc conștient/ă
.....

3. Apreciază rolul educației în dezvoltarea ta ca persoană:

- a) foarte important b) important
c) suficient de important d) puțin important
e) deloc important

4. **Acum știi!**

Scrie ce ai aflat în acest capitol. Ghidează-te după indiciile de mai jos:

Studiul disciplinelor școlare ne folosește

Pașii importanți în luarea unei decizii

Fiecare meserie aduce beneficii

Continuarea studiilor este necesară

5. Scrie o pagină în jurnalul personal în care să povestești ceea ce ai aflat despre importanța educației în acest capitol. Cum ai putea să folosești ceea ce înveți la școală și ce studii ar trebui să urmezi pentru a avea cariera dorită? Poți împărtăși ceea ce ai scris pe pagina de jurnal cu un coleg/ o colegă sau poți să păstrezi doar pentru tine. Este alegerea ta. Păstrează pagina de jurnal în Portofoliul personal.

Am învățat!

M-am dezvoltat!

Am progresat!

Pagina mea de dezvoltare personală

BLOG



Să fim creativi!

Caută în portofoliu colajul cu tema: "Pagina mea de dezvoltare personală" și adaugă noi articole în secțiunile: *Despre mine*, *Postări* și *Comentarii*. Descoperă în rubricile de mai jos ce articole noi trebuie să scrii pentru a completa fiecare secțiune! Când ai terminat expune afișul în clasă și invită colegii și profesorul să citească articolele tale și să-ți dea feedback. Păstrează colajul în Portofoliul personal!



Reflecție



Despre mine



Realizează o scurtă compunere pentru rubrica *Despre mine* în care povestești ce îți place cel mai mult să faci la școală, despre materiile preferate și cariera pe care crezi că ai putea să o urmezi. Adaugă compunerea în secțiunea *Despre mine*!

Postări



1. Scrie un articol pentru pagina ta de blog cu titlul "A greși e omeneste". Adaugă articolul în afiș la rubrica *Postări*.
2. Scrie un articol pentru pagina ta de blog cu titlul "Invențiile generației de mâine". Adaugă articolul în afiș la rubrica *Postări*.
3. Alege o fișă din portofoliul personal și adaug-o la rubrica *Postări*.

Comentarii



Roagă doi colegi/ colege să scrie un scurt feedback și adaugă feedback-urile lor la rubrica *Comentarii*.

FEEDBACK



1. Roagă trei colegi/ colege cu care ai interacționat mai mult în realizarea activităților în perechi sau de grup până acum să-ți ofere feedback completând fișa de mai jos.

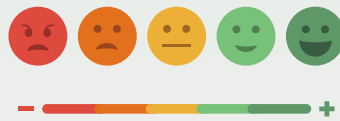


Reflecție

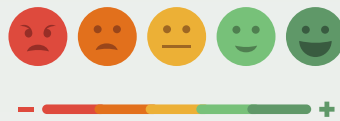


F I Ș Ă D E F E E D B A C K

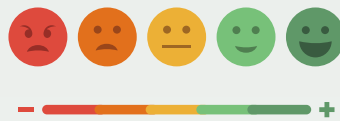
Nivelul de implicare și participare în cadrul sarcinilor de lucru



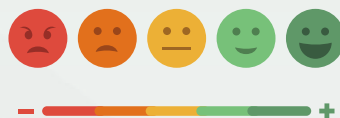
Contribuția cu idei la discuțiile de grup în cadrul sarcinilor de lucru



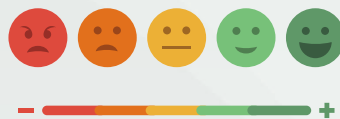
Ajutorul oferit colegilor pentru finalizarea sarcinilor de lucru



Gradul de cooperare în cadrul echipei pentru finalizarea sarcinilor de lucru



Respectul arătat celorlalți colegi și valorizarea ideilor de grup



2. Bifează cum te simți după ce citești feedback-urile lor.





Evaluare finală

Copiați fișa de lucru de mai jos pe o foaie de hârtie și răspundeți la întrebări. Formați patru grupuri, împărtășiți ce ați scris cu colegii și oferiți-vă feedback! Solicitați și feedback-ul profesorului!

1. Care sunt cele mai importante valori ale tale?

.....

2. Ce sunt credințele noastre?

.....

3. Care este imaginea pe care o ai despre tine însuți/ însăți?

.....

4. Care este talentul tău și cum te-ar putea influența în alegerea meseriei pe viitor?

5. Enumeră câteva lucruri care te înfurie de obicei:

.....

6. Cum îți poți gestiona furia?

7. Ce te face să fii unic?

8. De ce este important să acceptăm și să apreciem diversitatea?

.....

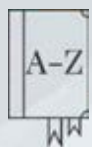
9. Cum poți comunica asertiv cu ceilalți?

.....

10. Cum oferim feedback?

11. Ce este empatia?

12. Care este rolul emoțiilor?
13. Care sunt emoțiile pe care le gestionezi mai greu?
.....
14. De ce este bine să-ți înțelegi emoțiile?
.....
15. Ce este cooperarea?
16. Ce crezi că trebuie să facă un copil care este hărțuit/ intimidat de colegi?
.....
17. Enumeră câteva caracteristici ale pubertății:
.....
18. Ce faci pentru a avea o viață sănătoasă?
.....
19. Dă exemplu de situații stresante și arată ce efecte au asupra vieții personale.
20. Ce faci când ești stresat/ stresată?
.....
21. Ce stiluri de învățare ți se potrivesc?
.....
22. Ce tehnici și strategii de învățare te ajută să obții rezultate bune?
.....
23. Care sunt motivele care te determină să înveți?
.....
24. De ce este important să ne stabilim obiective?
.....
25. Ce înseamnă să fii responsabil?
.....
26. De ce mergi la școală?
27. Ce meserii te atrag?
28. Cum iei decizii?



Autocunoașterea constă în dezvoltarea capacității de a conștientiza propriile gânduri, emoții, sentimente și comportamente.

Autoevaluarea reprezintă o formă de autocunoaștere, de analiză și apreciere a propriului progres.

Autoreflexia este abilitatea de a-ți observa și înțelege gândurile, trăirile emoționale, atitudinile și comportamentele.

Comunicarea asertivă este capacitatea de a ne comunica părerile, credințele și dorințele, într-o manieră directă și lipsită de agresivitate.

Conflictul este o stare de dezacord între două sau mai multe persoane.

Dorințele se referă la tot ceea ce ne place și ceea ce vrem să facem pentru a avea o stare de bine și a ne simți bucuroși.

Emoția este o stare afectivă care apare ca reacție la anumiți factori interni sau externi.

Empatia este capacitatea de a recunoaște și de a înțelege emoțiile altor persoane.

Feedback-ul este abilitatea de a oferi informații despre activitatea, comportamentul sau atitudinea cuiva, într-o manieră asertivă.

Gestionarea emoțiilor reprezintă capacitatea de a ne recunoaște și înțelege emoțiile, de a le exprima prin cuvinte și de a dobândi autocontrol.

Gestionarea stresului reprezintă identificarea și înțelegerea factorilor generatori de stres, astfel încât să acționăm spre rezolvarea problemelor și reducerea efectelor stresului.

Hărțuirea sau **“bullying-ul”** este un comportament ostil de excludere, agresare, amenințare, intimidare și luare în derâdere a unor elevi.

Imaginea de sine reprezintă credința noastră despre noi, modul în care ne percepem propriile

caracteristici fizice, intelectuale, emoționale și sociale.

Încrederea în sine reprezintă capacitatea de a ne cunoaște resursele personale și de a avea încredere în forțele proprii.

Limitele sunt credințe referitoare la lipsa încrederii că ne putem descurca într-o anumită situație sau că putem rezolva o anumită sarcină.

Motivația reprezintă totalitatea motivelor care ne determină să facem o anumită acțiune și ne orientează spre anumite scopuri.

Nevoile umane se referă la tot ceea ce îi este necesar unei persoane, fizic și psihic, pentru a trăi în armonie cu sine și ceilalți.

Portofoliul învățării este mapa ce cuprinde lucrările realizate de elev de-a lungul procesului de învățare și care reprezintă momente relevante ale progresului său.

Respectul de sine reprezintă atitudinea de apreciere, stimă și considerație față de propria persoană.

Responsabilitatea este abilitatea de acțiune independent și de a ne asuma efectele și consecințele acțiunilor noastre.

Resursele personale se referă la întregul potențial de care dispunem pentru a ne dezvolta fizic, emoțional și intelectual.

Sentimentele sunt atitudini emoționale subiective ce apar în urma experimentării emoțiilor.

Stima de sine este imaginea pe care o avem noi înșine despre noi, felul în care ne vedem și gândim despre noi.

Stresul este o stare de tensiune și disconfort care apare atunci când ne confruntăm cu situații, sarcini și cerințe pe care le percepem ca dificile sau dureroase.

ISBN 978-9-7388824-7-8



9

789738

882478

www.uniscan.ro

