

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Marcela Claudia CĂLINECI

Cristiana Ana-Maria BOCA

Daniela BARBU

CONSILIERE , ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Manual pentru
clasa a V-a



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ. Manual pentru clasa a V-a

Editor: dr. Costin DIACONESCU

Referenți științifici: prof. dr. Speranța Lavinia ȚIBU
prof. dr. Magdalena BALICA
prof. gr. I Carmen FLORESCU, dir. CJRAE Brașov
prof. gr. I Diamanta Luminița BULAI, dir. CJRAE Galați

Layout și tehnoredactare: Roxana CIOBANU

Coordonator tehnic și IT: Răzvan SOCOLOV

Credite foto: Dreamstime

Credite materiale video: Videoblocks, Audioblocks, arhiva CD PRESS

© Copyright CD PRESS 2017

Această lucrare, în format tipărit și electronic, este protejată de legile române și internaționale privind drepturile de autor, drepturile conexe și celelalte drepturi de proprietate intelectuală. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată ori transmisă, sub nicio formă (electronic, fotocopiere etc.), fără acordul expres al Editurii CD PRESS.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CĂLINECI, MARCELA CLAUDIA

Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru clasa a V-a /
Marcela Claudia Călineci, Cristiana Ana-Maria Boca, Daniela Barbu. -
București : CD PRESS, 2017
ISBN 978-606-528-337-4

I. Boca, Cristiana Ana-Maria

II. Barbu, Daniela

159.9

Editura CD PRESS

București, str. Logofătul Tăutu nr. 67, sector 3, cod 031212

Tel.: 021.337.37.17, 021.337.37.27, 021.337.37.37 Fax: 021.337.37.57

e-mail: office@cdpress.ro • www.cdpress.ro •  Editura CD PRESS

Comenzi:

✉ manuale@cdpress.ro • ☎ 021.337.37.37

🌐 www.cdpress.ro



Prima alegere în domeniul produselor și al proiectelor
educaționale românești de calitate pentru școală și familie



Inspectoratul Școlar al Județului/Municipiului

Școala/Colegiul/Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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

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

• Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.

• Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.



Scanează codul și consultă catalogul
complet de titluri al Editurii CD PRESS.

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,
„Viață-n libertate ori moarte!” strigă toți.

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



- *Deșteaptă-te, române!* este Imnul Național al României, din decembrie 1989.
- Accesează varianta digitală a manualului pentru a asculta Imnul Național al României.

CUPRINS

- Despre disciplina Consiliere și dezvoltare personală. . 5
- Prezentarea manualului. 6
- Competențe generale și specifice 8

Unitatea 1

Vacanța, o lecție prețioasă

- **Recapitulare inițială**
 - Prezent fericit 10
- **Evaluare inițială**
 - Vacanța, o lecție prețioasă 12

Unitatea 2

Adevărata valoare sunt eu!

- Forța fie cu tine!
 - *Caracteristici și resurse personale* 14
- Focus: EU
 - *Despre Sinele global și Sinele școlar* 16
- Perfecțiune: fete și băieți
 - *Despre creștere, transformare, dezvoltare* 18
- Sănătate, că-i mai bună decât toate!
 - *Despre sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor* 20
- Cu prietenie, despre stres • *Despre surse de stres și strategii de prevenire* 22
- Atelierul de curățenie • *Despre igiena personală și igiena în colectivitate* 24
- O gură de sănătate • *Despre alimentația sănătoasă și ritmul biologic* 26
- **Recapitulare** 28
- **Evaluare** 30
- **Proiect** • Cunoaște-te pe tine însuși/însăși!. 31
- **Timp pentru reflecție** 32

Unitatea 3

Constelație de emoții și cuvinte

- Constelație de emoții
 - *Emoții de bază* 34
- Mă împrietenesc cu emoțiile mele
 - *Emoții diverse* 36
- Puterea cuvintelor
 - *Acordarea feedbackului pozitiv* 38
- Cuvintele te apropie de ceilalți
 - *Acordarea feedbackului pozitiv* 40
- **Recapitulare** 42
- **Evaluare** 44
- **Proiect** • Alfabetul emoțiilor 45
- **Timp pentru reflecție** 46

Unitatea 4

Expediția învățării

- Învățarea, o alegere personală!
 - *Factorii care facilitează învățarea* 48
- Alergiile învățării
 - *Factorii care blochează învățarea* 50
- Învățarea schimbă lumea!
 - *Factorii care motivează învățarea* 52
- Prin învățare îmi exersez viitorul!
 - *Strategii și tehnici de învățare eficientă* 54
- Portofoliul de învățare
 - *Scop, principii și rol în învățare* 56
- Portofoliul de învățare, un caleidoscop
 - *Domenii, forme și conținut* 58
- **Recapitulare** 60
- **Evaluare** 62
- **Proiect** • Îmi place să învăț! 63
- **Timp pentru reflecție** 64

Unitatea 5

Viitorul e în puterea mea

- Viitorul meu, cariera mea
 - *Interese și nivel de educație* 66
- Domeniile la care mă pricep
 - *Ocupații și domenii de activitate* 68
- În prezent îmi construiesc viitorul
 - *Beneficiile ocupațiilor* 70
- Cum pot fi de ajutor?
 - *Beneficiile ocupațiilor pentru societate* 72
- **Recapitulare** 74
- **Evaluare** 76
- **Proiect** • Eu, în viitor 77
- **Timp pentru reflecție** 78

Unitatea 6

EU+

- **Recapitulare finală**
 - *Incursiune în propria comoară* 80
 - *Bucuria de a fi!* 82
- **Evaluare finală** • EU+ 84

Anexe

- Jurnalul meu de consiliere și dezvoltare personală 86
- Contractul de consiliere și dezvoltare personală 88

Despre disciplina CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ



O disciplină nouă?

- Îți propune o incursiune în lumea ta, a creșterii personale.
- Îți oferă posibilități inedite de a-ți descoperi potențialul: talente, calități, abilități, aptitudini, activități, interese etc.
- Te ajută să-ți împlinești visurile.
- Te pregătește pentru viață.

- Presupune dezvoltarea de atitudini și comportamente autonome și responsabile, nu achiziționarea de cunoștințe.
- Este cheia care te ajută să te înțelegi mai bine pe tine și pe cei din jurul tău, să aduci bunăstare și sănătate în viața ta, să înțelegi că ești o persoană unică, deosebită, specială și valoroasă.

- Este o disciplină specială, deoarece este în conexiune puternică cu tine și cu viața ta. Propriile experiențe, trăiri, emoții, comportamente, atitudini din viața de zi cu zi, din familie, de la școală sau din comunitate, sunt esențiale într-un proces de învățare autentică.

- Specifice disciplinei sunt experiențele pe care le vei trăi în direct, le vei analiza, le vei experimenta, asupra cărora vei reflecta, vei răspunde la provocări.
- Vei exersa din perspective creative cine ești, ce traseu educațional și ce carieră alegi, cum să înveți mai bine, mai repede și mai eficient.

- Te ajută să fii parte a propriului angajament prin contractul de consiliere, jurnalul de consiliere, proiectele și portofoliul de învățare. Astfel, contribui în mod conștient la devenirea ta ca persoană responsabilă, pozitivă, sănătoasă și echilibrată.

Aceasta este o disciplină care ne place!

Ai oportunitatea să te dezvolti prin orele de **CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ** dacă:

- Exprimi puncte de vedere personale.
- Te conectezi cu opiniile celorlalți.
- Trăiești ceea ce afirmi că ești.
- Înțelegi fricile, temerile și emoțiile negative.
- Explorezi situații noi.
- Apreciezi diversitatea.
- Manifesti curiozitate.
- Identifici noi soluții.
- Construiești planuri de viitor.



MANUALUL TIPĂRIT



Bună! Te invităm în fascinanta aventură a cunoașterii, în care principalul personaj ești chiar TU! Provocator, nu-i așa? Fii parte la explorarea propriei persoane și a celor din jurul tău, implică-te în universul emoțiilor, descoperă magia și misterul învățării, participă la conturarea viitorului prin descoperirea carierei, a ceea ce îți place, ceea ce vrei să fii și ceea ce vrei să faci! Țintește spre succes! Vino cu noi! Foarte important! Vei beneficia de suport și încredere!

Mă bucur să descopăr!

- Privești în tine și în jurul tău. Observi comportamentele și atitudinile proprii și ale celorlalți. Folosești lentilele potrivite ca să analizezi situațiile sugerate în imagini.

Joc de rol

- Participi cu spontaneitate la diverse jocuri de rol, împreună cu ceilalți colegi. Interpretezi experiențele din scenariile propuse. Înregistrezi momentele speciale cu o cameră video imaginară.

PAGINI ȘI RUBRICI VALOROASE DIN MANUAL

Proiecte

- Lucrează individual, în pereche sau împreună cu ceilalți copii pentru a dezvolta noi proiecte! Acestea vor avea valoarea unui diamant, pentru că sunt rezultatul muncii tale împreună cu ceilalți.

Jurnalul de consiliere

- Păstrează amintiri prețioase experimentate în activitățile propuse, într-o formă cât mai creativă. Transformă-l în prietenul tău secret. Peste ani, răsfoindu-l, vei descoperi secvențe din viața ta, gânduri, emoții, reflecții și întâmplări trăite de tine la ora de *Consiliere și dezvoltare personală*.
- Descoperă *Jurnalul de consiliere și dezvoltare personală* în paginile 86-87 de la finalul manualului. Inspiră-te în crearea propriului jurnal dedicat orei minunate la care vei participa.

2

Forța fie cu tine!

Caracteristici și resurse personale

Concepte-cheie
abilități aptitudinile
caracteristici pozitive
credințe interese
preferințe talente
valori

Mă bucur să descopăr!

- Observă, apoi caracterizează printr-un singur cuvânt, fiecare copil din imagine.
- Imaginează, apoi analizează, în grup, copiii din imagine, în funcție de următoarele criterii:



- Analizează propria persoană, pe baza dimensiunilor în care excellezi:



- Realizează un tablou despre tine.



- Compară imaginea creată de tine despre propria persoană cu cea a colegilor/colegelor.
 - Ce caracteristici comune ai identificat?
 - Ce deosebiri sunt între tine și ei/ele?
 - Consideri că a fost greu sau ușor să vorbești despre tine?

Concepte-cheie

- Descoperi cuvinte noi, termeni pe care îi vei întâlni în activitățile propuse.

Repere

Autocunoașterea este denumită și kilometrul zero în dezvoltarea personală. Cu cât știi mai bine cine ești, ce poți să faci, ce îți dorești, ce limite ai, cu atât îți poți construi mai ușor un prezent și un viitor durabile.

Abilitățile se referă la ceea ce știi și poți să faci, cu pricepere și îndemănare, după ce le-ai învățat. Specializate pe diferite domenii, abilitățile pot fi: tehnice, digitale, verbale, artistice, motorii, matematice, interpersonale, emoționale. Se îmbunătășesc de-a lungul întregii vieți.

Aptitudinile reprezintă capacitățile înnăscute ale unei persoane de a realiza anumite activități cu ușurință, în mod rapid și cu performanțe deosebite. Șlefuite prin exersare și învățare, aptitudinile au anumite grade de specializare: senzoriale, psiho-motorii și cognitive. Forma superioară a aptitudinii este **talentul**.

Inspirație pentru viață

Mark Zuckerberg, fondatorul FACEBOOK

Cu deschidere către educație, încredere în forțele proprii, inteligență scripitoare, atras de orice nouitate, pasionat de informatică, a plecat la drum cu o idee simplă: conectarea oamenilor prin comunicare.

Manifestă o mare ușurință în acceptarea oportunităților și a provocărilor. Preferă activitățile care-i fac o deosebită plăcere.

A studiat informatica la Universitatea Harvard.

În 2009 a fost declarat cel mai tânăr miliardar pe cont propriu, în viață, din lume.

Dovezeste generozitate, altruism și solidaritate, deoarece donează 99% din acțiunile Facebook – circa 45 de miliarde de dolari – pentru misiuni ca: educația, vindecarea bolilor, eliminarea sărăciei și a foametei, accesul la tehnologie, cercetarea, promovarea egalității și a non-discriminării, crearea unei lumi mai bune pentru copii.

Provocare digitală

- ✓ Descoperă cum să te cunoști mai bine prin analizarea recomandărilor din **Decalogul dezvoltării personale**.
- ✓ Citește, apoi discută pe marginea fragmentului din romanul autobiografic **A trăi pentru a-ți povesti viața** de Gabriel Garcia Marquez.

15

Experimentez!

6 **Stabilește caracteristicile potrivite persoanelor din situațiile următoare:**

Atunci când Matei își propune ceva, cu ambiție, nu se lasă până nu reușește. Este...

Marei îi place să vină cu idei noi. Are imaginație bogată. Îl surprinde pe cei din jur cu inițiativele sale. Este...

Maria știe să spună glume și îi face pe ceilalți să se simtă bine. Este...

Mihai își face repede prieteni. Îl ajută pe cei din jur atunci când au nevoie. Îi place să-și petreacă timpul liber alături de colegii/colegele de școală. Este...

7 **Joc de rol.** Formulează și tu un set de 4 caracteristici personale pe care să le ghicească colegii tăi, pe baza exemplelor prezentate.

8 **Alege trei modalități inedite prin care să te prezinți celorlalți. Explică alegerile tale.**

Eu într-un cântec

Blog/Vlog în câteva cuvinte

Chipul meu pe o farfurie

În mișcare!

- ✓ „Cele mai importante calități pentru reușita în viață sunt conștiințiozitatea și perseverența.” (Jencks, 2010)
- Oferă exemple de situații în care tu ai fost conștiințios/conștiințioasă și perseverent/perseverentă.

Experimentez!

- Găsești soluții originale pentru situații inedite. Aplici ideile importante în noi experiențe.

În mișcare!

- Te afli în plin proces de formare, ești în mișcare prin noutăți, studii, cercetări, informații factuale corelate cu experiențe personale.

Inspirație pentru viață

- Intrî în contact cu noi experiențe prin poveștile de viață ale celor din jurul tău. Surprinde-i pe ceilalți cu idei la care nimeni nu s-ar fi gândit!

Repere

- Te informezi și fixezi principalele idei ale lecțiilor, sintetizate în succinte clarificări conceptuale, prin intermediul unor termeni de referință noi, clasificări, categorii, caracteristici.

Provocare digitală

- Descoperi o parte din conținutul manualului digital: informații, aplicații, articole, albume, citate, studii de caz, lecturi.

Timp pentru reflecție

- Sintetizează ideile principale descoperite în fiecare unitate tematică. Pune-ți întrebări și găsește răspunsuri sincere și autentice, reflectează, analizează, compară, investighează emoțiile, atitudinile și comportamentele.

Portofoliul de învățare

- Adună, ca într-un album, rezultatele valoroase ale implicării personale:
 - experiențe incredibile
 - evenimente importante
 - fotografii memorabile
 - desene, colaje, picturi originale
 - citate, maxime celebre sau inventate de tine
 - scurte texte, compuneri și motto-uri diverse
 - chestionare și scurte teste
 - idei și impresii de pe internet
 - fișe de lucru din manualul digital

Împărtășește experiențele trăite împreună cu prietenii, familia, colegii sau împreună cu alte persoane importante din viața ta!

Prezentarea manualului de CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

MANUALUL DIGITAL

În plus,
pe CD găsești
varianta digitală
a manualului,
completată
cu numeroase
activități
multimedia de
învățare (AMII)!



Competențe generale și specifice

1 Adopți o atitudine pozitivă față de sine și un stil de viață sănătos și echilibrat.

1.1 Identifici resursele personale și oportunitățile de dezvoltare specifice vârstei.

1.2 Analizezi sursele de stres și consecințele acestuia asupra sănătății și stării de bine.

2 Relaționezi armonios cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare.

2.1 Recunoști o varietate de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți.

2.2 Acorzi feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți.

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

3.1 Identifici factorii personali și de context care facilitează sau blochează învățarea.

3.2 Prezinți progresele în învățare, utilizând modalități variate de comunicare.

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

4.1 Recunoști oportunitățile pe care le oferă educația pentru alegerea carierei.

4.2 Identifici ocupații din domenii diferite de activitate și beneficiile acestora pentru persoană și pentru societate.



UNITATEA 1

VACANȚA, O LECȚIE PREȚIOASĂ

Iată ce competențe vei dobândi pe parcursul acestei unități!

- ✓ Explorez propria dezvoltare de-a lungul anilor de școală primară.
- ✓ Diferențiez între ceea ce gândesc, ceea ce simt și cum mă comport.
- ✓ Conștientizez importanța cunoașterii de sine.
- ✓ Comunic cu cei din jurul meu și îi ascult activ.
- ✓ Exprim emoții în situații diferite.
- ✓ Îmi asum responsabilitatea pentru respectarea regulilor.
- ✓ Apreciez beneficiile planificării educației și carierei.

RECAPITULARE INIȚIALĂ

1 Prezintă cum ai petrecut vacanța de vară, pe baza indiciilor din schema de mai jos.

Cum ai avut grijă de sănătatea ta?

Ce calități ți-ai exersat?

Cu cine te-ai împrietenit?

Ce film te-a impresionat?

Ce carte ai citit?

Unde te-ai simțit cel mai confortabil?

Care a fost realizarea ta memorabilă din vacanță?

2 Ordonează beneficiile cunoașterii de sine. Așază în tabel, în ordinea importanței pentru tine, aspectele corespunzătoare ilustrațiilor de mai jos (1 – cel mai puțin, 9 – cel mai mult):



a Am mai multă încredere în mine.



b Manifest autocontrol.



c Îmi exprim emoțiile.



d Învăț eficient.



e Dezvolt relații armonioase cu cei din jur.



f Am curajul de a acționa.



g Înțeleg necesitatea schimbării.



h Iau decizii legate de educație și carieră.



i Manifest atitudini responsabile față de sănătate.

Clasament	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Aspecte									

- 3 Menționează câte o calitate pe care simți că ți-ai dezvoltat-o în perioada vacanței de vară, în următoarele contexte:

În familie

În relațiile
cu prietenii

În activitatea
de învățare

În locuri noi

- 4 Stabilește patru obiective personale pentru acest an școlar. Exprimă-le sub forma unor propoziții sau realizează desene despre ce dorești să înveți și cum vrei să te dezvolti.

OBIECTIVUL 1

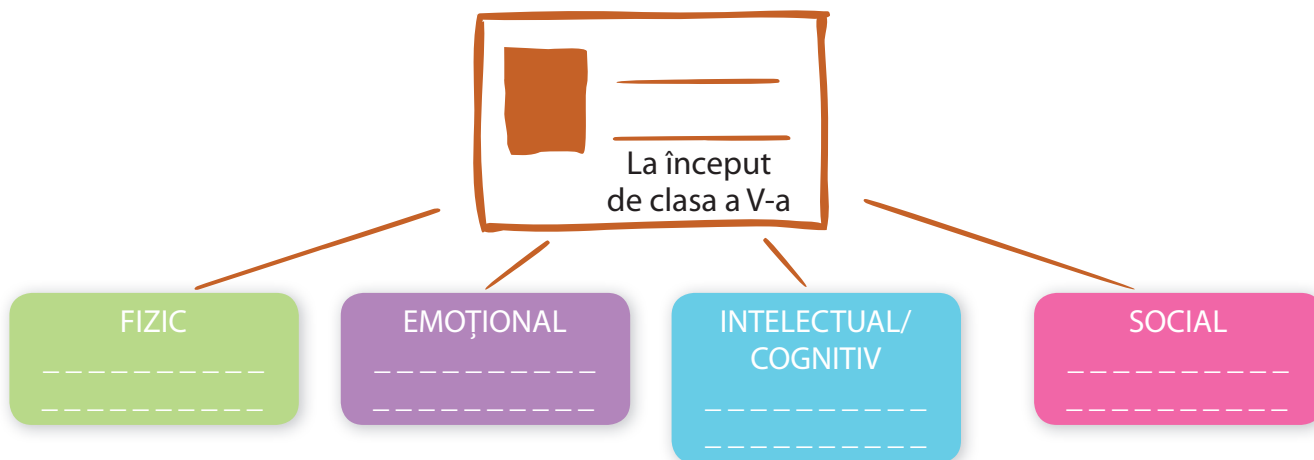
OBIECTIVUL 2



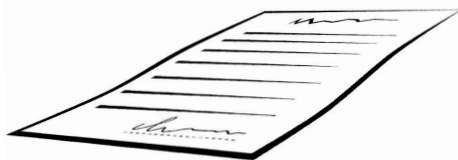
OBIECTIVUL 3

OBIECTIVUL 4

- 5 Utilizează schema de mai jos pentru a genera o listă de aptitudini și abilități personale. Identifică cel puțin 10 aspecte personale care te ajută să fii special(ă).



- 6 Completează propriul *Contract de dezvoltare personală*. Scrie pe o foaie următoarele enunțuri completate. Adaugă data, numele, prenumele și semnătura ta. Pune foaia într-un plic.



■ De azi-înainte, voi înceta să ...

■ De azi-înainte, voi continua să ...

■ De azi-înainte, voi începe să ...

- Citește, la finalul anului școlar, *Contractul*, pentru a vedea în ce măsură participarea la orele de *Consiliere și dezvoltare personală* te-a ajutat la îndeplinirea a ceea ce ți-ai propus.
- Completează forma detaliată a *Contractului* de la pagina 88.

EVALUARE INIȚIALĂ

1 Prezintă-te, pe baza următoarelor aspecte:

- a Îmi place familia mea, deoarece _____ . e Calitatea mea principală este _____ .
 b Sănătatea este un aspect _____ . f Pasiunile/hobby-urile mele sunt _____ .
 c Simt emoții atunci când _____ . g Cel mai mult îmi place să _____ .
 d Nu-mi place să învăț despre _____ . h Planul meu de educație este _____ .

2 Desenează două momente importante din viața ta. Prezintă de ce sunt speciale.

3 Stabilește gradul de îndeplinire a competențelor exersate în orele de *Dezvoltare personală* din ciclul primar (1 – deloc, 5 – în foarte mare măsură).

Competențe	Gradul de îndeplinire				
	1	2	3	4	5
Te prezinți cu însușirile fizice și calitățile tale.					
Transmiți emoții în diverse forme.					
Cooperezi cu ceilalți în diverse situații.					
Respecti reguli de comportament și de igienă personală.					
Rezolvi conflicte.					
Discuți despre condițiile care fac învățarea ușoară/dificilă.					
Descoperi condițiile învățării eficiente.					
Prezinti utilitatea unor meserii/profesii cunoscute.					

4 Privește cu atenție imaginea alăturată.

Răspunde, pe scurt, la următoarele întrebări:

- a De ce crezi că sunt speciali copiii din imagine? Dar tu prin ce ești special(ă)?
 b Consideri că au un stil de viață sănătos? Dar tu?
 c Care crezi că va fi cariera fiecărui copil în parte? Dar a ta?



5 Scrie despre un moment preferat din ciclul primar. Prezintă motivele alegerii tale, având în vedere:

- a expunerea obiectivă a realității b spontaneitatea exprimării c exprimarea într-un mod original

Ce am câștigat?

Evaluează ce ai câștigat ca urmare a completării acestui test, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ești mulțumit(ă) de modul în care ai răspuns cerințelor?
- Care dintre sarcinile de lucru a fost mai ușor de rezolvat, în opinia ta? Care nu a fost pe placul tău?
- Care este aspectul prin care ți-a plăcut să te faci cunoscut(ă) colegilor/colegelor de clasă?
- Câte stele ți-ai acorda pentru răspunsurile tale, dacă ai avea la îndemână 5 stele? Prezintă tu propria interpretare pentru numărul stelelor acordate.





UNITATEA 2

ADEVĂRATA VALOARE SUNT EU!

**Iată ce competențe vei dobândi
pe parcursul acestei unități!**

Adopt atitudini pozitive și un stil de viață sănătos și echilibrat.

- ✓ Identific resurse personale și oportunități de dezvoltare specifice vârstei.
- ✓ Analizez surse de stres și consecințele acestuia asupra sănătății și a stării de bine.
- ✓ Prezint propria persoană prin diferite forme.
- ✓ Explorez caracteristici personale pozitive.
- ✓ Ierarhizez valori relevante pentru viața preadolescenților.
- ✓ Elaborez proiecte cu referire la procesul descoperirii Sinelui.

PROIECT

**CUNOAȘTE-TE
PE TINE ÎNSUȘI/ÎNSĂȘI!**

- ✓ Descoperă la pagina 31 cum te poți implica în organizarea și derularea acestui proiect.

- abilități ■ aptitudini
- caracteristici pozitive
- credințe ■ interese
- preferințe ■ talente
- valori

Caracteristici și resurse personale

Mă bucur să descopăr!

- 1 Observă, apoi caracterizează fiecare copil din imagine printr-un singur cuvânt.
- 2 Observă, apoi analizează, în grup, copiii din imagine, în funcție de următoarele criterii:

credințe

preferințe

interese

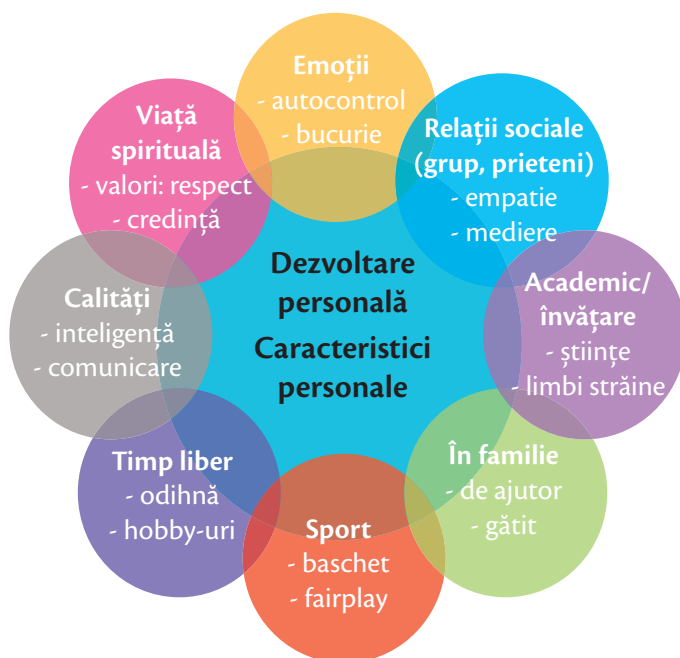
valori

aptitudini

abilități

caracteristici pozitive (calități)

- 3 Analizează propria persoană, pe baza dimensiunilor în care excelezi:



- 4 Realizează un tablou despre tine.



- 5 Compară imaginea creată de tine despre propria persoană cu cea a colegilor/colegelor.
 - Ce caracteristici comune ai identificat?
 - Ce deosebiri sunt între tine și ei/ele?
 - Consideri că a fost greu sau ușor să vorbești despre tine?

Repere

Autocunoașterea este denumită și kilometrul zero în dezvoltarea personală. Cu cât știi mai bine cine ești, ce poți să faci, ce îți dorești, ce limite ai, cu atât îți poți construi mai ușor un prezent și un viitor durabile.

Abilitățile se referă la ceea ce știi și poți să faci, cu pricepere și îndemânare, după ce le-ai învățat. Specializate pe diferite domenii, abilitățile pot fi: tehnice, digitale, verbale, artistice, motorii, matematice, interpersonale, emoționale. Se îmbunătățesc de-a lungul întregii vieți.

Aptitudinile reprezintă capacitățile înnăscute ale unei persoane de a realiza anumite activități cu ușurință, în mod rapid și cu performanțe deosebite. Șlefuite prin exersare și învățare, aptitudinile au anumite grade de specializare: senzoriale, psihomotorii și cognitive. Forma superioară a aptitudinii este **talentul**.

Inspirație pentru viață

Mark Zuckerberg,
fondatorul FACEBOOK

Cu deschidere către educație, încredere în forțele proprii, inteligență sclipitoare, atras de orice noutate, pasionat de informatică, a plecat la drum cu o idee simplă: conectarea oamenilor prin comunicare.

Manifestă o mare ușurință în acceptarea oportunităților și a provocărilor. Preferă activitățile care-i fac o deosebită plăcere.

A studiat informatica la Universitatea Harvard.

În 2009 a fost declarat cel mai tânăr miliardar pe cont propriu, în viață, din lume.

Dovedește generozitate, altruism și solidaritate, deoarece donează 99% din acțiunile Facebook – circa 45 de miliarde de dolari – pentru misiuni ca: educația, vindecarea bolilor, eliminarea sărăciei și a foametei, accesul la tehnologie, cercetarea, promovarea egalității și a non-discriminării, crearea unei lumi mai bune pentru copii.

Experimentez!

- 6 **Stabilește caracteristicile potrivite persoanelor din situațiile următoare:**

Atunci când Matei își propune ceva, cu ambiție, nu se lasă până nu reușește. Este ...

Marei îi place să vină cu idei noi. Are imaginație bogată. Îi surprinde pe cei din jur cu inițiativele sale. Este ...

Maria știe să spună glume și îi face pe ceilalți să se simtă bine. Este ...

Mihai își face repede prieteni. Îi ajută pe cei din jur atunci când au nevoie. Îi place să-și petreacă timpul liber alături de colegii/colegele de școală. Este ...

- 7 **Joc de rol.** Formulează și tu un set de patru caracteristici personale pe care să le ghicească colegii tăi, pe baza exemplilor prezentate.

- 8 **Alege trei modalități inedite prin care să te prezinți celorlalți.** Explică alegerile tale.

Eu într-un cântec

Blog/Vlog
În câteva cuvinte

Chipul meu
pe o farfurie

În mișcare!

✓ „Cele mai importante calități pentru reușita în viață sunt conștiinciozitatea și perseverența.”

(Jencks, 2010)

■ Oferă exemple de situații în care tu ai fost conștiincios/conștiincioasă și perseverent/perseverentă.

Provocare digitală

- ✓ Descoperă cum să te cunoști mai bine prin analizarea recomandărilor din Decalogul dezvoltării personale.
- ✓ Citește, apoi discută pe marginea fragmentului din romanul autobiografic *A trăi pentru a-ți povesti viața*, de Gabriel Garcia Marquez.

- EU ■ Sine
- Sine global
- Sine școlar

Despre Sinele global și Sinele școlar

Mă bucur să descopăr!

- 1 Imaginează-ți că ești unul dintre copiii din fotografia alăturată. Scrie cinci propoziții despre tine, în general, și cinci propoziții despre tine, ca elev/elevă.
- 2 Stabilește care dintre caracteristicile următoare îți sunt mai potrivite ție, în general (*Sinele global*), și ție, în calitate de elev/elevă (*Sinele școlar*).

Sine global	Sine școlar
...	...

- generozitate ■ inteligență ■ respect
- putere ■ deschidere ■ perseverență
- comunicare ■ atenție ■ încredere
- curaj ■ dinamism ■ farmec ■ frumusețe
- gingășie ■ prietenie ■ calm

- 3 Elaborează un eseu despre tine, prin formularea răspunsurilor la întrebările de mai jos:
 - Ce-ți place să faci?
 - Unde preferi să-ți petreci timpul liber?
 - La ce te pricepi cel mai bine?
 - Ce ai vrea să îmbunătățești la tine?
 - Care este talentul tău?
 - Ce calități ai?
 - Care este cel mai mare succes al tău?
 - Ce crede familia ta despre tine, ca persoană?
 - Cum te caracterizează ceilalți?
 - Ce planuri de viitor ai?



- 4 Realizează un colaj despre tine ca elev/elevă la școala în care înveți.



- 5 Sunt om, deci am puncte tari și aspecte pe care doresc să le îmbunătățesc sau să le schimb la mine. Completează tabelul cu cel puțin trei exemple.

Puncte tari	Puncte de îmbunătățit/ de schimbat
...	...

Repere

Conceptul de Sine se referă la felul în care se poate percepe o persoană.

Sinele sau Eul conține elemente precum:

- Eul fizic
- Eul emoțional
- Eul social
- Eul real/actual și ideal/posibil/viitor
- Eul cognitiv
- Eul spiritual

Sinele global

reprezintă modul în care o persoană își percepe propriile capacități/abilități formate ca urmare a experiențelor și interacțiunilor cu mediul în care trăiește.

Sinele școlar este parte a Sinelui global. El constă în modul în care un elev își percepe competența școlară generală sau dintr-un anumit domeniu de studiu.

Sinele școlar reprezintă convingerea elevului/elevei că dispune de capacitatea de a face față cu succes sarcinilor școlare.

Inspirație pentru viață

Neagu Djuvara, un om atât de minunat

Neagu Djuvara este de profesie: istoric, diplomat, filozof, jurnalist și romancier, custodii la Paris, licențiat în litere, istorie la Sorbona (1937) și doctor în drept (1940), un optimist pentru viitor.

La cei 100 de ani, impliniți în 2016, a trăit „live”, cu luciditate și implicare, istoria pe care o citim în cărți sau manuale.

„Sunt, întâi de toate, istoric. Asta a fost o pasiune de când eram copil. Istoria îmi trebuie ca să mă pot înțelege pe mine însumi, de unde vin, să știți cu cine vorbiți. M-a iubit Cel de Sus pentru că m-a făcut să trec prin niște chestii extraordinare și să ies teafăr. Nu regret nimic. Totul a fost viață, iubire, experiență. Mă rog să am timp să duc la capăt credința și opera.” (www.historia.ro)

Succesul istoricului aduce împreună câteva ingrediente prețioase: sănătate, ambiție, seriozitate, inteligență, disciplină, lectură și noroc.

Experimentez!

- 6 Creează un poster care să răspundă la întrebările din casetele de mai jos. Găsește un titlu potrivit.

Ce pot?

Cine sunt?

Ce știu?

Ce vreau?

Ce-mi place?

- 7 Elaborează o *Scrisoare către tine*, în care să evoci cea mai importantă calitate a ta, care te definește întru totul. Amintește-ți cum ai câștigat această calitate.

- 8 Identifică cinci pași prin care dorești ca un punct vulnerabil al tău să fie transformat într-un atu, în cadrul școlii.



În mișcare!

- ✓ „Toate persoanele sunt speciale și valoroase pentru că sunt unice. Fiecare persoană este responsabilă pentru propriile decizii.”

(Adriana Băban, 2010)

- Prin ce ești tu unic(ă)? Prin ce anume sunt colegii/colegele din clasa ta speciali și valoroși?

Provocare digitală

- ✓ Citește fragmentul din *Povestea vieții mele*, scrisă de Maria, Regina României, apoi povestește o zi din *Jurnalul vieții tale*.

Mă bucur să descopăr!

- 1 Privește cu atenție și sinceritate, pentru o clipă, la tine. Ce schimbări s-au produs la nivel fizic: greutate, înălțime, aspect al feței etc.?
- 2 Cei doi copii din fotografia alăturată, aflați pe podul din parc, se uită drept la tine. Vorbesc despre tine și te caracterizează. Ce ar spune fata despre tine? Dar băiatul?
- 3 Dacă ai avea o baghetă magică, ce ai dori să schimbi la tine, în acest moment? Ce nu-ți place? Ce te nemulțumește?
- 4 Discută, în grup, despre schimbările din viața ta, respectiv transformările specifice vârstei pe care tocmai o traversezi:

- ✓ modificări corporale
- ✓ propria înfățișare
- ✓ preocupare pentru crearea unui stil personal
- ✓ dorință de independență
- ✓ instabilitate emoțională
- ✓ libertate în a lua decizii
- ✓ aversiune față de părinți
- ✓ agresivitate crescută, uneori



- 5 Selectează ce ai dori să facă cei dragi pentru a te susține în această perioadă.

- Să manifeste încredere în tine.
- Să nu te certe în fața prietenilor.
- Să te încurajeze să lupți pentru planurile și convingerile tale.
- Să te implice în diferite activități.
- Să-ți aprecieze realizările și succesele obținute.
- Să comunice deschis.
- Să exprime emoțiile, atât pozitive, cât și negative.
- Să te implice în procesul de decizie în problemele care te privesc.



- 6 Realizează, în grup, o hartă cu principalele caracteristici ale preadolescenței și modificările psihosomatice ce apar la această vârstă, pentru fete și băieți.

Repere

Pubertatea, numită și preadolescență, face trecerea de la copilărie la adolescență.

Procesul de creștere determină multiple schimbări în plan biologic, fizic, hormonal, psihic, social, emoțional. Decalajele dintre fizic și psihic determină tensiuni în rândul preadolescenților care se conformează mai greu normelor sociale.

Criza pubertății

caracterizată prin dezechilibru naște probleme de adaptare socială, de concentrare și dozare a efortului. Copiii devin irascibili, hipersensibili, trec brusc de la o stare la alta. Specialiștii susțin că numărul mare al copiilor care ajung mai repede la pubertate se află în strânsă legătură cu stilul lor de viață.

Pubertatea precocă sau **timpurie** se instalează înaintea vârstei de 9 ani la fete și 10 ani la băieți. Alimentația și expunerea la materiale cu tematică sexuală sunt principalii factori.

Fete (10-12 ani)

- Cresc sânii, apar părul pubian și cel axilar, se instalează menstruația.
- Cresc rapid în înălțime.

Băieți (12-14 ani)

- Pubertatea se instalează în medie cu doi ani mai târziu decât la fete.
- Apar coșuri pe față, se îngroașă vocea și crește părul facial.
- Se dezvoltă organele sexuale.

Inspirație pentru viață

Mircea Eliade și contradicțiile pubertății

„Mă aflu în plină criză de pubertate, mă descopeream în fiecare dimineață mai urât, mai stângaci, descopeream, mai ales, cât sunt de timid și de neatrăgător, în comparație cu unii dintre prietenii mei.

... Criza de pubertate a mers, agravându-se, până la sfârșitul liceului. Probabil că datorită ei n-am mai ajuns să termin romanul pe care-l începusem.”

(Memorii, Mircea Eliade)

„Aș vrea să scriu cine sunt, și nu știu. Am scris caiete multe ca să descopăr. N-am izbutit.

... Mă privesc. Privesc în mine. Atâtea trăsături străine, contradictorii...”

(Romanul adolescentului miop, Mircea Eliade)

Experimentez!

7 Realizează un interviu cu părinții tăi și află despre cum a fost preadolescența trăită de ei.

- Cu ce provocări s-au confruntat?
- Cum au depășit situațiile dificile din acea perioadă?

8 Cine se află dincolo de aparențe?

- Reflectează la cum ești tu în lumea ta interioară și scrie câteva gânduri și emoții.
- Sintetizează, în echipă, informațiile transmise într-un articol denumit *Preadolescența în clasa mea*.

În mișcare!

- ✓ „Ceea ce-i perceput uneori ca o problemă cu preadolescenții reflectă schimbări în creierul prefrontal care oferă o ocazie excelentă pentru educație și dezvoltare socială, pentru învățare și creativitate.”

(Sarah Jayne Blakemore, 2012)

- Ce schimbări pozitive ai identificat în această perioadă la tine?



Provocare digitală

- ✓ Descoperă, în studiile de caz prezentate, modificările psihosomatice specifice preadolescenței.
- ✓ Citește textele științifice despre posibilele cauze ale instalării pubertății precocă. Află cum le-ai putea diminua.

- îmbolnăviri
- sistem imunitar
- stare de sănătate

Despre sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor

Mă bucur să descopăr!

- 1 Împărtășește cu un coleg/o colegă cum a fost atunci când te-ai îmbolnăvit.
 - Relatează despre cum te-ai simțit.
 - Cum ai trecut peste acel moment?
- 2 **Joc de rol.** Cercetează istoricul sănătății tale, de la naștere până în prezent, în urma solicitării carnetului medical părinților.
 - Prezintă sub forma unui dialog medic – pacient momentele cele mai importante ale evoluției sănătății tale.
- 3 Alege răspunsul potrivit modului în care ai grijă de sănătatea ta. Ce constăți?

DA

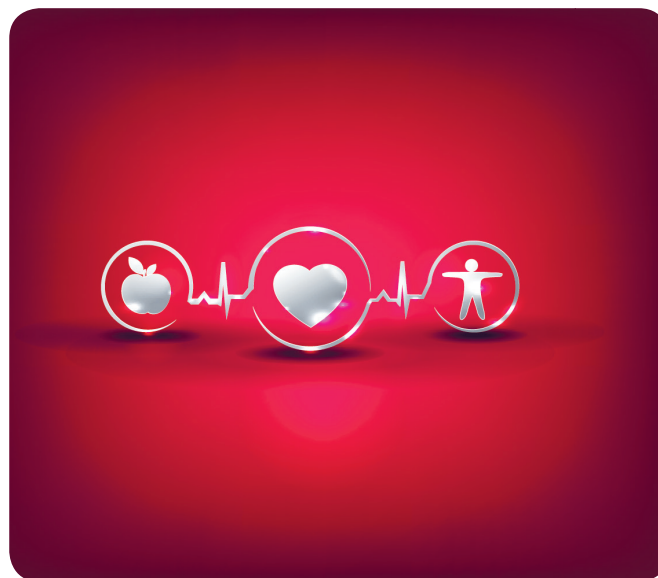
NU

- Faci exerciții fizice și sport?
- Ai o alimentație echilibrată zilnic?
- Menții un echilibru între învățare-odihnă-timp liber?
- Te protejezi atunci când te expui la soare?
- Efectuezi verificări medicale periodice?
- Utilizezi centura de siguranță când mergi cu mașina?
- Utilizezi cască de protecție pentru bicicletă, role și placă?
- Gândești pozitiv față de tine, lume și viitor?
- Relaționezi într-un mod armonios cu ceilalți?
- Ai control asupra stresului?
- Iei tratament atunci când te îmbolnăvești?

Este necesar să formulezi cel puțin șapte răspunsuri DA, pentru o stare bună de sănătate.



- 4 Completează afișul următor cu idei, cuvinte, imagini despre ce înseamnă sănătatea.



- 5 Gândește-te la activitățile tale zilnice ca elev/elevă de clasa a V-a.
 - Menționează două activități cu impact pozitiv pentru sănătatea ta.
 - Indică două activități cu impact negativ asupra stării tale de bine.

Repere

Stilul de viață sănătos contribuie la promovarea și menținerea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor.

O viață sănătoasă fizică și psihică conduce la bunăstare și fericire, la calitatea traiului de zi cu zi.

Comportamentele sănătoase se învață prin observarea unor persoane importante pentru preadolescent(ă): membri ai familiei, prieteni, modele/personalități. Activitățile fizice, nutriția, odihna, somnul, învățarea, emoțiile sunt esențiale pentru creșterea și dezvoltarea într-un mod sănătos. Copiii învață să fie responsabili prin alegeri informate în ceea ce privește menținerea și promovarea sănătății pentru sine și pentru ceilalți.

Sistemul imunitar este un sistem natural de apărare care joacă un rol important în prevenirea bolilor și promovarea bunăstării generale. În ultimii ani, a devenit tot mai clar că nutriția, activitatea fizică și odihna joacă un rol-cheie în creșterea imunității.

Inspirație pentru viață

**Tibi Ușeriu.
Un învingător**

„Și avem un câștigător la ediția 2016-a a Maratonului Arctic 6633 Ultra: Tiberiu Ușeriu din România a trecut linia de sosire la Tuktoyaktuk azi la ora 01:00 (ora României). Tibi a condus de la început până la sfârșit și a meritat! Este, fără îndoială, un campion, pentru ceea ce este, probabil, cel mai dur, mai frigos și mai vântos ultramaraton de pe planetă. Foarte bine, omule!” au anunțat organizatorii maratonului.

Experimentez!

6 Stabilește un **Top 10** al comportamentelor care promovează sănătatea, pe baza negocierilor, în echipă. Așază, în ordinea importanței pentru tine, comportamentele următoare:

- Dormi cel puțin 8 ore pe noapte.
- Mănânci întotdeauna micul dejun.
- Între mese, consumi o gustare.
- Te preocupă greutatea ta.
- Faci sport și mișcare în aer liber.
- Consumi zilnic fructe și legume.
- Îți acorzi timp pentru relaxare și odihnă.
- Nu manifesti atracție față de comportamente cu risc (alcool, tutun, relații de prietenie nepotrivite).
- Utilizezi cu măsură internetul și dispozitivele mobile: telefon, tabletă, laptop.
- Ai încredere în tine.

7 Fii suportorul/suportera sănătății tale! Realizează un banner cu mesaje pentru o viață sănătoasă.

*Mens sana in corpore sano.
Minte sănătoasă în corp sănătos.*

În mișcare!

- ✓ Mai multe studii au arătat că zâmbitul stimulează sistemul imunitar asemenea vitaminei C. Explicația este că, atunci când zâmbim autentic, corpul nostru se relaxează și permite sistemului imunitar să se concentreze pe apărarea organismului.
- Tu de câte ori zâmbești/râzi într-o zi?
- Împărtășește colegilor/colegelor cea mai recentă întâmplare care ți-a stârnit râsul.

Provocare digitală

- ✓ Descoperă proceduri de prim ajutor.
- ✓ Citește informațiile despre Cum luptă sistemul tău imunitar împotriva microbilor, apoi completează zece pași pentru un sistem imunitar sănătos.

Concepte-cheie

- stres ■ stresori
- surse de stres
- strategii de prevenire
- reacții la stres

Mă bucur să descopăr!

- 1 Observă imaginea alăturată, apoi prezintă trei posibile cauze ale apariției stresului la copii.
- 2 Descrie trei situații trăite de tine care au provocat apariția stresului.
- 3 Enumeră reacțiile tale în situații de stres.

Ce-ai gândit?

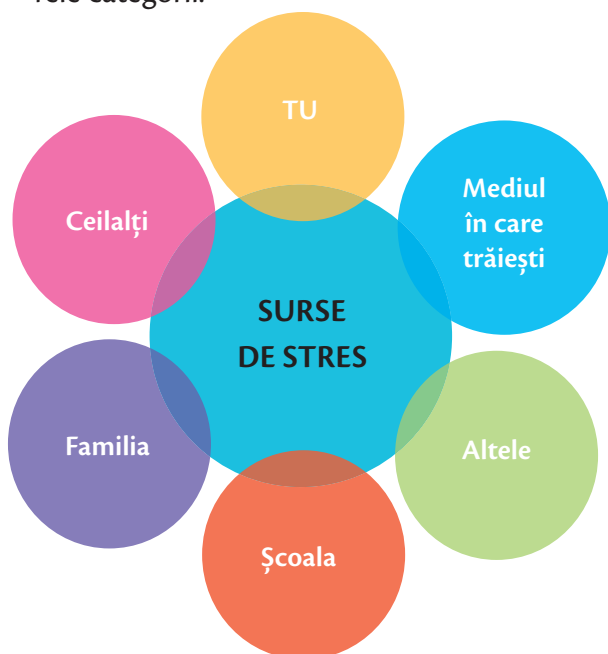
Cum te-ai simțit?

Cum te-ai comportat?

- 4 Descrie o calitate personală sau o abilitate prin care tu ai făcut față stresului.

Spun o glumă prin care reușesc să mă destrez!

- 5 Discută, în grupuri mici, despre principalele surse de stres în rândul preadolescenților. Grupează aceste surse în funcție de următoarele categorii:



- 6 **Joc de rol.** Mimează în fața clasei o situație dificilă pe care ai trăit-o. Sintetizează, pe tablă/flipchart, experiențele de viață mai puțin plăcute ale colegilor/colegelor.



- Găsește, lucrând în perechi, soluții pentru a face față situațiilor de stres prezentate.

Repere

Stresul este starea biologică de alertă care mobilizează corpul pentru a răspunde la solicitări sau amenințări.

Simpptomele de stres variază de la o persoană la alta: oboseală, dureri de cap, tulburări de somn, performanțe scăzute, iritabilitate, dificultăți de învățare, neîncredere, relaționare defectuoasă cu prietenii etc.

Stresorii sunt evenimente, situații externe/interne sau condiții ale mediului, suficient de intense sau frecvente care solicită reacții de adaptare din partea individului.

Exemple: teste, boli cronice, decesul unui părinte, lipsuri materiale, abuzuri, catastrofe naturale, relațiile cu prietenii, propria persoană.

Reacția la stres. Nu stresul în sine contează, ci modalitatea noastră de a reacționa în fața stresului.

Orice activitate care ne face plăcere este binevenită. Resursele individuale de adaptare la stres se modelează în funcție de nevoile personale: prietenii, familia, specialiștii, încrederea în rezolvarea de probleme, căutarea de informații, noile tehnologii, relaxarea, umorul, religia, autoaprecierea, pasiunile, sportul etc.

Inspirație pentru viață

Paharul cu apă și stresul

Un psiholog a întrebat un grup de persoane:

— Cât de greu este paharul cu apă din mâna mea?

Răspunsurile au fost variate, dar psihologul a continuat:

— Greutatea absolută nu contează. Contează cât timp îl vei ține ridicat. Un minut, nicio problemă. O oră, o durere de braț. O zi, îți paralizează brațul.

În fiecare din aceste trei cazuri, greutatea paharului nu se schimbă. Se schimbă doar timpul și cu cât e mai lung, cu atât mai greu este.

Stresul și grijile din viață sunt asemenea paharului cu apă. Din acest motiv, este important să te eliberezi de stres.

Experimentez!

7 Discută, în grupuri mici, pe baza experiențelor personale, despre:

- **Reacțiile vizibile la stres**
- **Factorii care generează stresul**

8 Continuă propozițiile următoare:

- Semnele care arată că mă simt stresat(ă) sunt ...
- Corpul meu îmi transmite că sunt stresat(ă) prin ...
- Primul lucru pe care-l fac atunci când apare stresul ...
- Pot să mă descurc în situația aceasta pentru că ...
- Stresul mă ajută să învăț ...
- Aș vrea să transform stresul în ...
- Mă ajută cel mai mult atunci când sunt stresat(ă) să ...

9 Adaugă cel puțin trei modalități de a face față stresului.

- Spune lucruri pozitive despre tine când simți frustrare sau tensiune.
- Discută cu părinții sau alți adulți importanți pentru tine.
- Relaxează-te în fiecare zi.
- Practică exerciții fizice.
- Învăță să rezolvi conflicte.

În mișcare!

✓ Studii recente sugerează faptul că stresul poate să fie dăunător doar dacă e perceput ca atare. Transformarea stresului într-un prieten aduce beneficii, cum ar fi: creșterea încrederii că faci față stresului, armonizarea relațiilor sociale și a comunicării cu cei din jur.

(Kelly McGonigal, 2013)

- Prezintă și tu două calități personale care te ajută să faci față stresului.

Provocare digitală

- ✓ Descoperă recomandările practice pentru gestionarea reacțiilor la stres.
- ✓ Găsește soluții pentru studiul de caz al unui elev/unei eleve stresat(e).

- igiena
- comportamente de igienă
- obiecte de igienă

Despre igiena personală și igiena în colectivitate

Mă bucur să descopăr!

1 Ce înseamnă pentru tine igiena personală?



2 Clasifică, în echipă, activitățile pe care le faci, pentru menținerea igienei personale:



3 Explorează modul în care au fost și vor fi schimbate nevoile tale de igienă de-a lungul timpului.



4 Listează un Top 10 al activităților pe care le faci zilnic pentru a te simți și a arăta curat/curată.

- Explică prin trei argumente de ce aceste practici sunt importante în viața ta cotidiană.

5 Listează, în grup, activitățile pe care le faci pentru păstrarea igienei în colectivitate:

la școală
în mijloacele de transport
acasă pe stradă
în clasă
la toaletă



6 Răspunde cu DA sau NU la următoarele întrebări:

- Seara, obișnuiești să te speli pe dinți?
- Folosești ață dentară?
- Consulți un medic stomatolog o dată la trei luni pentru control preventiv?
- Faci duș de două ori pe zi?
- Folosești deodorant pentru zona axilei?
- Schimbi zilnic lenjeria intimă?
- Consulți un specialist sau urmezi un tratament pentru diminuarea acneei?
- Înainte de a intra în piscină, faci duș?
- Te speli pe mâini după ce suflă nasul cu discreție când ești răcit(ă)?
- Când ești bolnav(ă) stai acasă?
- Schimbi vestimentația de școală atunci când ajungi acasă?
- Faci duș după ce te antrenezi?
- Folosești o perie de păr personală, pe care nu o împrumuți altora?

Acordă 1 punct pentru răspunsurile marcate cu **DA** și 0 puncte pentru cele marcate cu **NU**. Calculează punctajul.

Pentru o bună igienă trebuie să obții cel puțin 10 puncte.

Repere

Igiena se referă la totalitatea activităților pentru menținerea curățeniei și sănătății pe care o persoană le face zilnic.

Obiectele de igienă sunt lucruri cu caracter personal care se achiziționează în funcție de preferințe. Ele nu se împrumută celorlalți, se dezinfectează periodic și se înlocuiesc atunci când este cazul.

Regulile de igienă

sunt niște deprinderi care se respectă în fiecare zi, după ce au fost învățate și exersate.

Comportamentele de igienă

personală care ne mențin sănătatea și curățenia sunt: periajul dinților, folosirea aței dentare, spălarea corpului și a hainelor, utilizarea antiperspiranțelor.

Igiena personală este strâns legată de

igiena în colectivitate. Practic, ceea ce faci în viața personală se transferă în viața socială.

O igienă bună împiedică răspândirea germenilor și creează o bună impresie celor din jur.

O bună igienă ne protejează de: bacterii, razele ultraviolete ale soarelui, influențele din mediul înconjurător care ne pot îmbolnăvi.

Igiena are un rol profilactic major, deoarece prin practicarea ei se previne apariția îmbolnăvirilor și este promovată sănătatea.

Inspirație pentru viață

Experimente pentru igienă

■ Amestecă bine două linguri cu ulei de floarea-soarelui cu acuarele de culoare roșie, albastră și verde, în două boluri, pline cu apă.

Scufundă mâinile în soluție până când palmele vor fi complet acoperite.

Curăță mâinile, pe rând cu apă rece, apă caldă, iar la final: apă caldă cu săpun.

Se explică astfel diferitele etape ale curățeniei și cât de curat devine corpul uman atunci când se folosesc săpunul și apa caldă. Fără săpun și apă caldă, murdăria și germenii nu se curăță de pe piele.

■ Pentru a înțelege cât de important este un periaj corect al dinților, cumpără de la farmacie comprimate de culoare violet, care pot fi mestecate. Acestea sunt distractive, deoarece gura capătă culori amuzante, iar tabletele sunt complet sigure.

Mestecă comprimatele, apoi privește în oglindă pentru a vedea unde nu au fost corect periați dinții în acea dimineață.

Experimentez!

7 Cercetează și discută cauzele, prevenirea și tratamentul pentru:

- mirosul neplăcut al corpului
- acneea
- respirația neplăcută

8 Prezintă un produs de îngrijire personală pe care-l folosești, după următorii indicatori:

- utilitate
- promovarea produsului
- păstrarea sănătății
- ambalaj
- compoziție
- produs recomandat

9 Realizează, pe baza discuțiilor în grup, un afiș despre legătura dintre igiena personală și relațiile tale sociale cu ceilalți.



În mișcare!

✓ Obiceiurile sănătoase, precum spălarea mâinilor, pot proteja pe toată lumea de răspândirea germenilor la domiciliu, la serviciu sau la școală. 22 de milioane de zile de școală sunt pierdute în fiecare an din cauza bolilor. Anumite virusuri și bacterii pot trăi de la 20 de minute până la două ore sau mai mult pe suprafețe cum ar fi mese, dulapuri și birouri.

(Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor, 2015, USA)

■ Discută la ora de biologie despre bacteriile care se află pe obiectele din sala de clasă.

Provocare digitală

- ✓ Descoperă cum să păstrezi igiena personală și în colectivitate în timpul pubertății.
- ✓ Citește despre posibilele tratamente pentru acnee.

- alimentație sănătoasă
- activitate și odihnă
- ritm biologic

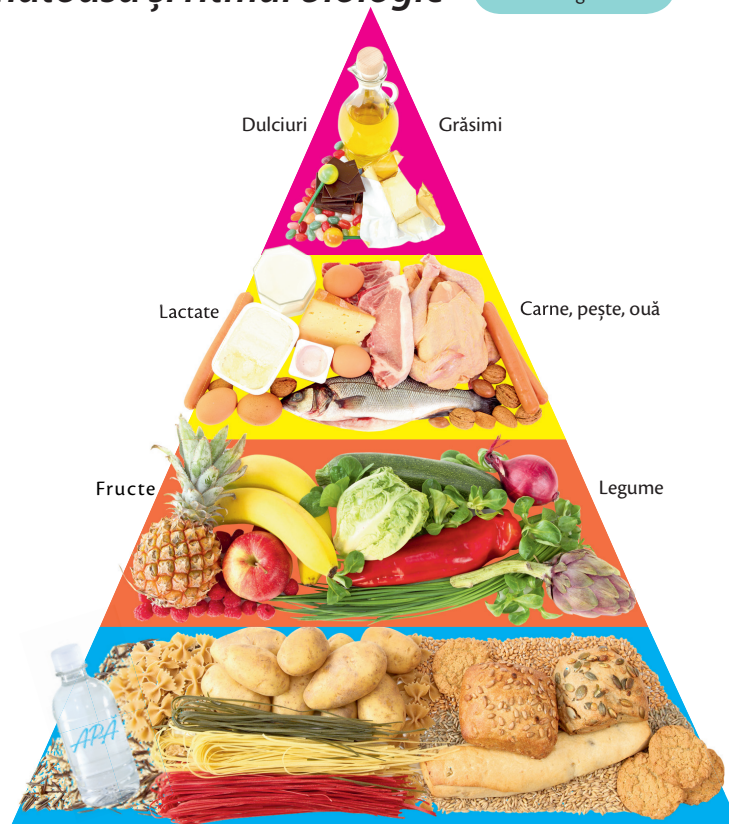
Despre alimentația sănătoasă și ritmul biologic

Mă bucur să descopăr!

- 1 Completează harta programului de activități și de odihnă pe care-l ai în mod regulat. Asociază timpul petrecut pentru derularea fiecărei acțiuni.



- 2 Prezintă o activitate fizică sau intelectuală care îți produce bucurie. Cum te simți după ce ai practicat-o?
- 3 Scrie un paragraf despre mâncarea ta preferată, apoi prezintă cât de sănătoasă este, utilizând cel puțin trei argumente.
- 4 Enumeră 10 alimente pe care le-ai consumat în ultimele trei zile, apoi prezintă efectul acestora asupra sănătății tale. Urmărește cum se distribuie respectivele alimente în *Piramida alimentelor* ilustrată mai sus. Ce constăți?



Apă, pâine și produse de panificație, cereale

- 5 Dezbate, în echipă, factorii care ar putea să afecteze alegerile tale referitoare la alimentație.

Exemplu:

- Tradiții culturale sau de familie
- Tipul de activitate practicat
- Bugetul disponibil
- Clima (prospețimea, păstrarea, conservarea alimentelor)
- Timpul de preparare a mâncărurilor
- Riscul de alergii
- Preferințele pentru anumite categorii de produse
- Pricepere la gătit
- ...

- 6 Prezintă un *Jurnal al alimentației* tale pe o săptămână. Împărtășește informațiile cu ceilalți colegi/celelalte colege. Compară alegerile tale în cadrul clasei. Ce constăți?

Repere

Sănătatea optimă depinde de o dietă sau o alimentație care oferă o cantitate mare de nutrienți în organism. Nutrienții esențiali din alimentație se regăsesc în:

- carbohidrați (pentru obținerea energiei)
- proteine (creșterea și refacerea corpului)
- lipide (sursă de energie)
- vitamine
- minerale

Un program alimentar sănătos presupune varietate și echilibru. *Varietatea* se referă la tipuri diferite de alimente preparate în moduri diferite.

Echilibrul indică faptul că alimentele sau grupurile de alimente sunt importante în egală măsură.

Alternarea programului de activități cu cel de odihnă, împreună cu o alimentație sănătoasă, conduc la îmbunătățirea stării generale prin reducerea timpului în care suferi de vreo boală.

Ritmul biologic sau bioritmul este un mecanism intern prin care corpul nostru ne anunță când avem nevoie de odihnă și când suntem în formă.

Activitățile fizice îmbunătățesc aspectul fizic, starea generală, calitatea somnului și cresc rezistența organismului.

Multe activități fizice, precum sportul și dansul, se desfășoară în grup și oferă oportunitatea de a-ți face prieteni și a te bucura de compania altora.

Inspirație pentru viață

Recomandări pentru sănătate

Dacă vrem să rămânem SĂNĂTOȘI ȘI FERICIȚI, e suficient să avem în vedere câteva lucruri:

- Să mâncăm sănătos, fără să exagerăm.
- Să facem mișcare.
- Să ne odihnim corect.
- Să fim optimiști și plini de speranță.
- Să fim perseverenți cu pasiunile noastre.
- Să ne antrenăm intelectual.
- Să ne ferim de rutină.
- Să facem constant schimbări în viața noastră.
- Să păstrăm în permanență un echilibru între energia consumată prin efort și energia obținută prin odihnă și activități care ne fortifică.

(Inteligența materiei,
Dumitru Constantin
Dulcan)

Experimentez!

7 Continuă frazele lacunare cu opiniile tale:

- Am nevoie de varietate în dieta mea pentru că ...
- Echilibrul în alimentație înseamnă ...
- Știu că dieta mea este echilibrată atunci când ...
- Controlul asupra greutății îl pot avea dacă ...

8 Folosește, într-un colaj, cuvinte-cheie și imagini pentru a ilustra beneficiile unei alimentații sănătoase și ale echilibrului dintre activitatea fizică, activitatea intelectuală și odihnă.

Pornește de la următoarele maxime:

- Sănătatea depinde de echilibrul dintre alimentație și activitate fizică. (Hipocrate)
- Secretul unei vieți lungi și frumoase: mănâncă pe jumătate, mergi dublu, râzi triplu și iubește fără măsură. (proverb tibetan)

În mișcare!

- ✓ Bacteriile din gură cresc „pe” zahăr. Încercați să mâncați cât mai puțin „junk food”, precum bomboane și alte dulciuri, evitați să beți băuturi acidulate și ceai dulce. Dacă mâncați aceste alimente, periați dinții imediat după aceea.
- Limitează și tu consumul de dulciuri! Pentru a analiza acest comportament alimentar, notează ori de câte ori consumi dulciuri.



Provocare digitală

- ✓ Descoperă, apoi exersează tehnicile de relaxare și de odihnă pentru a crește eficiența și performanța în activitatea școlară.
- ✓ Citește informațiile despre cum poți folosi în avantajul tău atât ritmul biologic, cât și pe cel al organelor tale pentru a da randament optim și a te simți bine în fiecare zi.

RECAPITULARE

- 1 Explorează ce ai descoperit de-a lungul provocărilor de învățare propuse pentru îmbogățirea atitudinilor pozitive față de sine.

CARACTERISTICI POZITIVE/CALITĂȚI

Atribute personale ce sprijină obținerea performanței, relaționarea cu ceilalți, buna funcționare.

Ex.: harnic(ă), curajos(joasă)

VALORI/CREDINȚE

Idei-forță, principii, standarde, repere care ne ghidează viața, ne ajută să ne definim: cine suntem și ce dorim.

Ex.: libertate, cinste, creativitate, iubire

INTERESE/PREFERINȚE

Atracția pentru ceea ce este important la un moment dat.

Ex.: Mai nou, sunt atras(ă) de limba germană.



TALENTE

Forma superioară a aptitudinii.

Ex.: Nu am pregătire muzicală, dar, pur și simplu, învăț toate cântecele pe care le aud.

ABILITĂȚI

Un set de deprinderi, priceperi, îndemânări, scheme de gândire, comportamentale, emoționale, sociale, cunoștințe învățate și utilizate în diferite contexte.

Ex.: abilitatea de a rezolva conflicte, abilitatea de organizare, abilitatea de a calcula

CARACTERISTICI ȘI RESURSE PERSONALE

Totalitatea afirmațiilor despre Sine: ceea ce simte, crede, felul în care acționează sau este o persoană.

APTITUDINI

Un complex de însușiri specifice unei persoane, cu puternice accente ereditare, care permit executarea rapidă și cu ușurință a unor activități la nivel înalt.

Ex.: Cânt cu ușurință la pian. (aptitudini muzicale)

SINE GLOBAL ȘI SINE ȘCOLAR

Modul în care se poate concepe o persoană:

- Sine școlar: competențe școlare specifice rolului de elev(ă).
- Sine global: capacități/abilități formate în urma experiențelor și a interacțiunilor cu ceilalți.

SCHIMBARE ȘI DEZVOLTARE

PREADOLESCENȚA SAU PUBERTATEA

- Puntea dintre copilărie și adolescență.
- Perioadă de tranziție, marcată de transformări fiziologice importante, cu efecte la nivel psihologic.

- 2 Explorează ce ai descoperit de-a lungul provocărilor de învățare propuse pentru un stil de viață sănătos și echilibrat.

PREVENIREA ÎMBOLNĂVIRILOR SAU PROFILAXIA

Este important să nu renunți la sport și mișcare ca urmare a petrecerii timpului în fața computerului.



ALEGERI SĂNĂTOASE

Atitudini, comportamente, decizii informate și responsabile prosănătate

IGIENA PERSONALĂ ȘI IGIENA ÎN COLECTIVITATE

Se referă la activitățile pe care le faci zilnic pentru menținerea sănătății.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

O dietă sănătoasă se bazează pe varietate, echilibru și moderație.

STRESUL

Reprezintă o stare de tensiune, încordare și disconfort ca urmare a confruntării cu situații dificile sau foarte importante.

RITM BIOLOGIC DE ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ

Este ceasul biologic prin care organismul adoptă o ritmicitate între activitate și odihnă în decursul unei zile. Preadolescenții pot avea corpuri sănătoase prin includerea activităților fizice în viața de zi cu zi.

- 3 Propune câteva recomandări pentru prevenirea stresului din viața unui școlar de gimnaziu, inspirate de imaginea alăturată.

- Empatizează cu acesta prin scrierea unui e-mail în favoarea stării de bine, a sănătății emoționale și sociale.

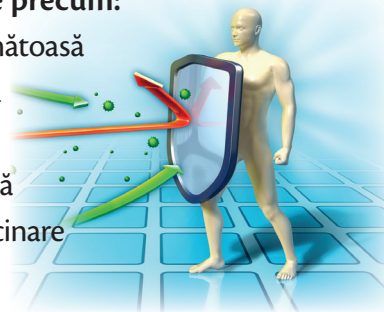
- 4 Completează, așa cum ai înțeles și simți, următoarele fraze:

- Pentru mine, pubertatea este
- Maturizarea înseamnă ...
- Corpul meu se maturizează deoarece am observat
- Când aud de pubertate, îmi este
- Vreau să fiu suficient de matur(ă) să



- 5 *Joc de rol.* Convinge-ți colegii/colegele că sistemul imunitar susține sănătatea, făcând apel la aspecte precum:

- alimentație sănătoasă
- activitate fizică
- odihnă
- gândire pozitivă
- imunizare/vaccinare



- 1** Stabilește dacă următoarele afirmații sunt corecte pentru modificările specifice pubertății. Încercuiește litera corespunzătoare afirmațiilor adevărate.
- a Pubertatea la fete se manifestă în principal prin: ciclul menstrual, păr în zona axilară și pubiană.
 - b Băieților li se îngroașă vocea.
 - c Coșurile apar foarte puțin pe fața preadolescenților.
 - d Fetelor le cresc sânii.
 - e Vârsta medie la care se instalează pubertatea la fete este de 10-12 ani, iar la băieți, de 12-14 ani.
 - f Atât fetele, cât și băieții devin foarte calmi și înțelecători.

- 2** Privește cu atenție imaginile. Răspunde, pe scurt, la următoarele întrebări:



- a Ce crezi că îi recomandă mama fiicei sale pentru un stil de viață sănătos?

- b Ce crezi că îi recomandă tatăl fiului său pentru un stil de viață sănătos?



- 3** Primești de la părinți 100 lei pentru a pregăti o gustare pentru câțiva colegi de clasă care vin în vizită la tine. Ce fel de alimente și băuturi vei alege, astfel încât să respecte regulile unei alimentații sănătoase? Indică două alimente și două băuturi.
- 4** Scrie un eseu de cel mult 10 rânduri, prin care să-ți convingi colegii/colegele despre cea mai importantă calitate a ta.

Vei avea în vedere următoarele aspecte:

- a identificarea corectă a calității personale;
- b prezentarea a cel puțin două situații din care să reiasă calitatea ta;
- c manifestarea unei atitudini optimiste, deschise și creative față de sine.

Ce am câștigat?

Evaluează beneficiile parcurgerii acestei noi experiențe de învățare, prin răspunsuri la următoarele întrebări:

- În opinia ta, consideri că dovedești o bună cunoaștere de sine?
- Consideri că adopți un stil de viață sănătos?
- Care dintre sarcinile de lucru a fost mai ușor de rezolvat, în opinia ta?
Care nu a fost pe placul tău?
- Câte stele ți-ai acorda pentru răspunsurile formulate, dacă ai avea la îndemână 5 stele? Scrie propria interpretare pentru numărul stelelor acordate.



PROIECT

Cunoaște-te pe tine însuși/însăți!

Cunoașterea de sine este instrumentul care deschide cu entuziasm sufletul și mințile oamenilor. Vorbește „artistic” despre tine și colegii tăi prin intermediul unui colaj de fotografii, desene sau catrene.

Scop. DE CE?

- ✓ Explorez faptul că sunt unic(ă), diferit(ă) într-o manieră autentică.
- ✓ Conștientizez caracteristici personale pozitive.
- ✓ Identific modalități variate de a fi o persoană sănătoasă, pozitivă și echilibrată.
- ✓ Reprezint propria persoană în forme cât mai creative.

Activități posibile. CUM?

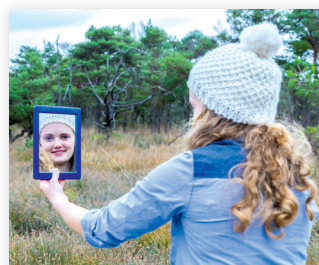
- 1 Participă la expoziția clasei „Cunoaște-te pe tine însuși/însăți” cu o fotografie inedită din prezent care să te înfățișeze așa cum ești tu. Formulează un motto care să te caracterizeze.
- 2 Completează expoziția cu un desen reprezentativ pentru tine în perioada pubertății. Adaugă o dorință sau un gând, exprimate sub forma unui catren sau a unei maxime.



Comoară este ceea
ce ești, iar tu nu știi.



Zâmbește! Fiecare zi
va fi mai frumoasă!



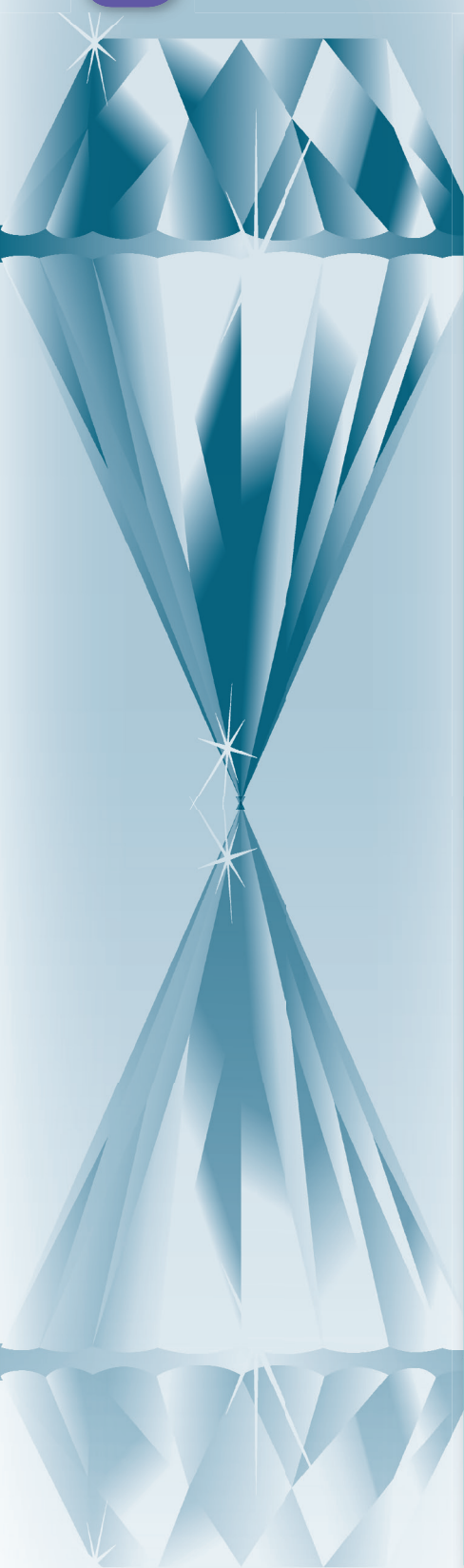
Îmi propun
să mă cunosc
ca să știu cine
sunt și unde
vreau să ajung.



Pas cu pas,
Nu mă las.
Orice-i greu,
Trec mereu.

Evaluare. CÂT?

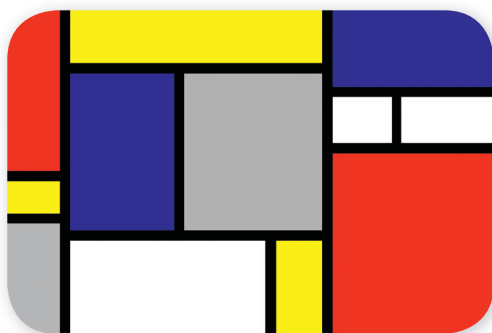
- 1 Analizează, în grup, cum s-a derulat proiectul, dacă scopul a fost realizat, ce ai învățat, cum ai interacționat și cum te-ai simțit.



În ce măsură ...

- ai reușit să faci cunoștință cu valorile, calitățile, abilitățile, aptitudinile, interesele personale?
- ai conștientizat posibilele modificări psihosomatice ale pubertății?
- ai învățat să te relaxezi în situații de stres?
- vei aplica tehnici pentru un stil de viață sănătos?
- te-ai bucurat de ce anume ai descoperit despre tine?

■ Continuă **IDEILE** discutate în unitatea de învățare, pornind de la ceea ce ai dori să îmbunătățești la tine. Discută despre ceea ce te-a impresionat cel mai mult și despre cât te-ai implicat în propria analiză și descoperire.



■ Spune-ți opiniile despre **ACTIVITĂȚILE** la care ai participat.

- Care a fost activitatea care te-a emoționat cel mai mult? Ce a făcut-o specială pentru tine?
- Care dintre momentele unor activități au fost grele?
- Ce activități ai vrea să se repete?

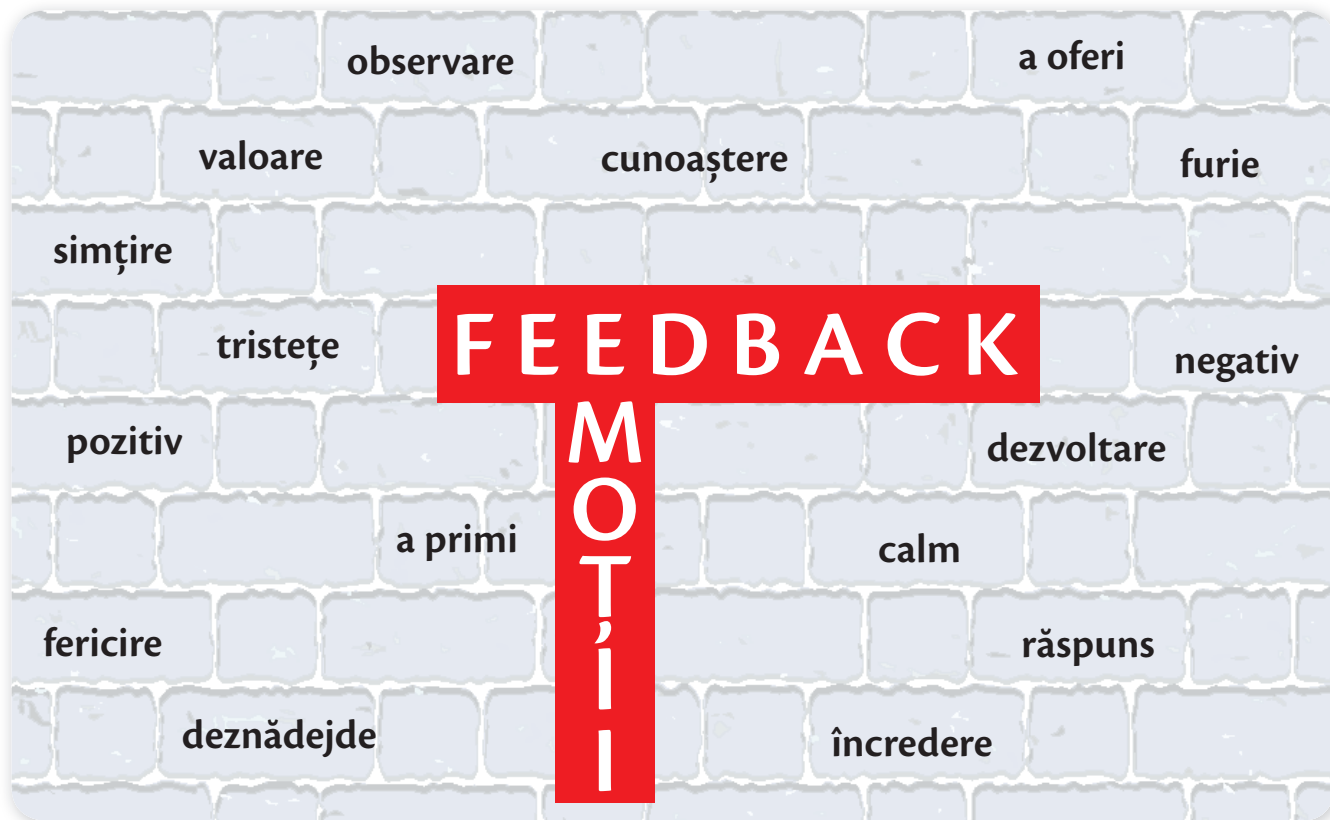
■ Reflectează asupra **ATITUDINILOR** și **COMPORAMENTELOR** pe care le-ai exersat.

Cum apreciezi că te raportezi la următoarele provocări?

- pasiunea pentru propriul demers de explorare a Sinelui
- interesul pentru participarea la proiectul *Cunoaște-te pe tine însuși/însăși*
- implicarea în activitățile propuse
- asumarea cunoașterii etapei de vârstă a preadolescenței/pubertății
- practicarea în viața de zi cu zi a unui stil de viață sănătos
- valorizarea interacțiunilor dintre colegi/colage în echipă

■ Stabilește **NOI ȚINTE**, pe măsură ce ai reflectat asupra achizițiilor tale.

- Spune o propoziție despre ce ai dori să experimentezi referitor la competențele exersate și temele propuse.
- Scrie trei abilități pe care dorești să le îmbunătățești.



UNITATEA 3

CONSTELAȚIE DE EMOȚII ȘI CUVINTE

**Iată ce competențe vei dobândi
pe parcursul acestei unități!**

Recunoști o varietate de emoții în raport cu tine și cu ceilalți.

- ✓ Identifici emoții utilizând suporturi variate: fotografii, imagini, povestiri, situații, secvențe de film.
- ✓ Reprezinți emoțiile proprii în diverse forme artistice.
- ✓ Asociezi emoțiile cu situații, experiențe trăite sau povestite.

Acorzi feedback pozitiv în relaționarea cu ceilalți

- ✓ Analizezi tipuri de feedback și modalități de oferire a feedbackului.
- ✓ Distingi între feedback – sfat – critică.
- ✓ Participi la jocuri de rol în care acorzi feedback pozitiv.

PROIECT

**ALFABETUL
EMOȚIILOR**

- ✓ Descoperă la pagina 45 cum te poți implica în organizarea și derularea acestui proiect.

- emoție
- emoții pozitive
- emoții negative
- emoții de bază: frică, furie, tristețe, bucurie

Emoții de bază

Mă bucur să descopăr!

- 1 **Privește cu atenție fotografiile, apoi numește cât mai multe emoții ilustrate.**
- 2 **Privește în interiorul tău!**
 - Reprezintă grafic prima emoție pe care o simți când te gândești la transformările pe care le suferă corpul tău, odată cu pubertatea.
 - Ascultă părerea celorlalți colegi/colege.
 - Emoția voastră coincide? Care sunt posibilele explicații?
- 3 **Închide ochii și rememorează perioada în care erai copil mic.**
 - Care au fost primele tale emoții? Discută cu părinții despre ele. Există un jurnal din care poți să afli mai multe despre tine?
 - Află ce fel de copil mic erai. Te-ai schimbat sau ai rămas la fel?
 - Află dacă într-o anumită perioadă ți-a fost frică de ceva anume și cum ai depășit acele emoții.
- 4 **Completează un afiș cu toate emoțiile pe care le-ai simțit în ultima săptămână, inclusiv cu cele de azi.**
 - Ce emoții se află pe lista ta?
 - Dar pe lista colegului/colegei de bancă?



- 5 **Clasifică emoțiile pe care le-ai trăit în ultima săptămână în două categorii:**

Emoții pozitive –
ți place să le simți

Emoții negative –
nu ți le dorești

- Folosește-ți abilitățile matematice și compară emoțiile care predomină în cazul tău.
- Verifică echilibrul dintre cele două categorii. Ce constăți? Cum te simți?
- Completează, în grup, lista de mai jos, cu alte emoții cunoscute/trăite de tine.

fericire supărare grijă mulțumire
pace stres relaxare teamă mânie
compasiune mândrie nimore încredere
tristețe frică serenitate mirare dezgust
confuzie bucurie recunoștință iubire veselie

Repere

Emoția reprezintă o reacție intensă, dar de scurtă durată, a organismului la o situație nouă, neașteptată, însoțită de o stare afectivă plăcută sau neplăcută.

Toate emoțiile, fie ele pozitive sau negative, reprezintă un aspect normal, firesc al ființei umane, fiecare având rolul său.

Este important ca balanța să fie în favoarea emoțiilor pozitive!

Emoțiile pozitive sunt utile pentru minte și corp. Oamenii care simt emoții pozitive în viața de zi cu zi sunt mai sănătoși, învață mai bine, sunt mai fericiți și tind să se înțeleagă mai bine cu semenii lor.

Emoțiile negative, chiar dacă sunt dificile, sunt utile. Ele sunt cele care ne avertizează în legătură cu anumite amenințări sau schimbări pe care trebuie să le gestionăm.

Indiferent de cultura din care provin, oamenii recunosc patru expresii faciale corespunzătoare celor patru **emoții de bază**:

- frica
- furia
- tristețea
- bucuria.

Inspirație pentru viață

Inteligența emoțională

Inteligența la învățatură nu te pregătește pentru vâltoarea cu care te întâlnești la nivelul vicisitudinilor vieții. Un coeficient de inteligență ridicat nu este o garanție de prosperitate, prestigiu sau fericire în viață.

Cei care au capacități emoționale bine dezvoltate au și mai multe șanse să fie mulțumiți în viață și eficienți, să-și stăpânească obiceiurile mintale care stau la baza propriei lor productivități.

(Inteligența emoțională, Daniel Goleman)

Experimentez!

- 6 **Identifică emoțiile ilustrate în imaginea alăturată și verbalizează manifestările prin care o recunoști pe fiecare.**
- 7 **Joc de rol: 10 emoții pozitive.** Simulează, în pereche, o activitate/situație prin care cultivi una dintre emoțiile pozitive următoare, selectată prin tragere la sorți.



Exemplu:

FURIA – se manifestă prin accelerarea bătăilor inimii, căldură în corp și la nivelul obrajilor, modificări ale respirației.

BUCURIE – Râd cu prietenii mei în fiecare pauză.

UIMIRE – Recunosc în natură ceva deosebit.

PACE, RELAXARE – Mă uit la peștii din acvariu. Privesc pisica cum toarce.

RECUNOȘTINȚĂ, APRECIERE

INSPIRAȚIE

MÂNDRIE, SATISFACȚIE

AMUZAMENT

SPERANȚĂ

IUBIRE, GRIJĂ

În mișcare!

- ✓ Medicina a pus în evidență rolul important al factorilor emoționali în numeroase afecțiuni, dintre cele mai diverse: astmul, obezitatea sau tuberculoza pulmonară. Cercetările arată că oamenii se simt și fac ce pot mai bine când experimentează de trei ori mai multe emoții pozitive decât negative!
- Reflectează asupra situației tale. Ce poți face pentru a trăi cât mai multe emoții pozitive?

Provocare digitală

- ✓ Realizează cât mai multe fotografii autoportret în care să exprimi emoții diverse.
- ✓ Citește despre modalități de a gestiona eficient emoțiile fundamentale precum frica, furia și tristețea.

Emoții diverse

Mă bucur să descopăr!

1 Privește imaginile din dreapta.

- Cum crezi că se simt copiii?
- Crezi că trăiesc o singură emoție sau mai multe?
- Discută cu un coleg/o colegă despre motivele care le-ar putea declanșa aceste emoții.
- Imaginează-ți ce gândesc copiii.

Exemplu:

„Nu am terminat de rezolvat toate subiectele! Cu așa rezultat, o să mă fac de râs!”

„Toți copiii merg la aniversarea Rodicăi. Pe mine nu m-a invitat nimeni!”

- Ai trăit vreodată o situație similară? Povestește despre aceasta!
- Cum ai procedat pentru a depăși emoțiile negative?

2 **Joc de rol.** O colegă/un coleg de clasă nu se simte în stare să participe la o activitate la școală (de exemplu, să prezinte un proiect), date fiind emoțiile pe care le simte: teamă, frică, îngrijorare, rușine. Se gândește să nu vină la școală în ziua respectivă.

- Folosește cât mai multe argumente pentru a-ți convinge colega/colegul să nu renunțe.
- Ce recomandări îi poți face pentru a-și gestiona emoțiile?

3 Continuă lista persoanelor cu care poți discuta atunci când ai emoții legate de activitatea ta de la școală sau de acasă.

un prieten/o prietenă

unul dintre părinți

diriginta/dirigintele

fratele/sora

- Tu cu cine discuți atunci când treci printr-o situație dificilă? Explică alegerea ta.



4 Reprezintă grafic pubertatea și multitudinea de emoții pe care le trăiești în această perioadă, folosind culori diferite pentru fiecare categorie.

Exemplu:

acceptat/calm/relaxat/ușurat/senin
agitată/stresată/șocată

- Participă la organizarea unei expoziții cu toate produsele activității voastre, denumită

PUBERTATEA ÎN EMOȚII ȘI CULORI

5 Gândește-te cum te simțeai în septembrie, la începutul clasei a V-a, sau în alte situații în care ai fost îngrijorat(ă).

- Împărtășește în cadrul grupului cum ai transformat această situație într-una pozitivă.
- Ce părere ai despre ideile de mai jos?



Am studiat schema școlii și a împrejurimilor. Eram nouă în școală și în cartier și nu voiam să mă rățăcesc. Așa am descoperit locuri și scurtături pe care nici colegii din cartier nu le știau.

Repere

Deseori cunoaștem emoțiile în perechi de contrarii: bucurie/tristețe, iubire/ură, seninătate/neliniște etc. Totuși, trăirile noastre sunt complexe. Într-o anumită situație de viață, trăim mai mult decât o singură emoție.

Modul în care reacționăm

atunci când trăim o anumită emoție depinde de mai mulți factori:

- ce a declanșat emoția;
- starea fizică și mentală;
- experiențele anterioare;
- felul de a fi.

Pe măsură ce crești și te dezvolți, este util să-ți **conștientizezi propriile emoții**. Primul pas este să le denumești, apoi să înțelegi de ce simți ceea ce simți.

Astfel, înțelegi mai bine situațiile și îți accepți emoțiile. Accepți că este normal să te simți într-un anumit fel, fără a-i învinovăți pe ceilalți sau pe tine. Înțelegerea emoțiilor ne ajută să relaționăm cu alte persoane, să facem alegeri, să aflăm mai multe despre noi și despre ceilalți.

Inspirație pentru viață

Din înțelepciunea tibetană

Dalai Lama, deținător al Premiului Nobel pentru Pace în 1989, este cunoscut în toată lumea. Scrierile și vizitele sale transmit același mesaj de iubire, compasiune, nonviolență și sentimente de responsabilitate pe care le avem pentru păstrarea păcii pe planetă.

Cuvintele sale îi oglindesc credința în ființa umană:

Fericirea nu este ceva gata făcut. Ea vine din propriile tale acțiuni.

Fii bun de câte ori se poate. Și întotdeauna se poate!



Experimentez!

- 6** Imaginează-ți că ești în situația descrisă mai jos. Participă în cadrul clasei la o dezbatere despre modalități de a reacționa.



Vineri, ultima oră de curs înainte de weekend. Abia aștept. Am făcut toate aranjamentele pentru o drumeție cu bicicletele și un picnic, mai ales că vremea se anunță foarte bună. Tocmai când să se încheie ora, profesoara ne anunță că luni dimineată vom începe cu un test de vocabular: 50 de cuvinte.

- Cum te simți?

furios supărată dezamăgit presată înșelat

- Cum reacționezi?

Aștepti să se termine ora și să-ți manifesti supărarea în fața colegilor.

Reacționezi și explici profesoarei că este incorect și că ai făcut deja planuri de weekend.

- Îți amintești de o situație în care nu ai putut să-ți controlezi reacția? Ce consecințe ai avut de suportat?

Nu uita că acest lucru se mai întâmplă. E important să te concentrezi pe ce poți face mai bine următoarea dată!

- 7** Scrie o scrisoare în care să-ți împărtășești trăirile după vizionarea filmului **INSIDE OUT/ÎNTORS PE DOS (2015)**.

- Povestește ce emoții ai trăit la întâlnirea virtuală cu Riley și prietenii acesteia: *Bucurie, Tristețe, Furie, Frică sau Dezgust.*

În mișcare!

- ✓ Pentru diminuarea anxietății și stresului se recomandă exerciții fizice. Astfel, scade nivelul de cortizol, un hormon din organism legat de stres, și crește nivelul de endorfine, hormon care îmbunătățește dispoziția.

- Tu ce fel de exerciții fizice practici? Ține evidența timpului în care faci sport, astfel încât acesta să nu fie sub 30 de minute zilnic.

Provocare digitală

- ✓ Asociază diferite emoții cu definițiile lor precum și cu modalitățile de manifestare asupra organismului.
- ✓ Află modalități noi de a face față unor emoții precum: gelozie, îngrijorare, supărare, jenă.

Acordarea feedbackului pozitiv

Mă bucur să descopăr!

1 Observă, în imaginea alăturată, limbajul corpului fiecărei persoane. Citește apoi dialogul și stabilește:

- ▣ Ce emoții dezvăluie cuvintele fiecărui adult: **mândrie** / **dezamăgire** / **satisfacție** / **regret** / **nemulțumire** / **apreciere** / **nervozitate**
- ▣ La ce aspecte fac referire comentariile fiecăruia?

sarcina de realizat

procesul învățării

comportamentul fetei

efortul depus de fată

- ▣ Ce emoții crezi că trăiește fata?
- ▣ Care comentariu crezi că este cel mai util? Dar cel mai încurajator?
- ▣ Tu ce i-ai fi spus fetei? De ce?

2 Ți s-a întâmplat vreodată să trăiești un dialog asemănător? Împărtășește, în pereche, experiența ta, cu referire la:

- ✓ locul unde s-a desfășurat;
- ✓ cine a participat;
- ✓ ce a determinat discuția;
- ✓ cum s-au comportat ceilalți;
- ✓ cum te-ai simțit tu;
- ✓ ce emoții ai trăit;
- ✓ cum ai abordat ulterior situația.

3 Participă la un brainstorming (discuție în care toate ideile sunt acceptate) pentru a enumera cât mai multe cuvinte asociate cuvântului feedback:

reacție

răspuns

FEEDBACK

rezultat

2 Ar fi fost bine să înveți mai mult. Până la urmă puteai să memorezi.

4 Eu sunt mândru de tine! Te-ai pregătit foarte serios, ai renunțat la atâtea ieșiri cu prietenii, doar ca să înveți.



1 Azi am aflat rezultatul la olimpiada de geografie. Am obținut 85 de puncte, dar nu m-am calificat la etapa următoare.

3 La etapa trecută ai obținut 80 de puncte. Cred că te-ai descurcat foarte bine.

4 Ascultă-ți vocea interioară și scrie pe o hârtie o propoziție pe care nu ai vrea să o auzi niciodată.

Nu sunt în stare să fac nimic bine!

- ▣ Întoarce foaia și schimbă perspectiva. Gândește-te că orice persoană este valoroasă. La fel și tu! Reformulează propoziția astfel încât să te simți bine!

Repere

Feedbackul reprezintă o reacție, un răspuns, o informație oferită de altă persoană (un profesor, un părinte, un coleg) în legătură cu un aspect al performanței sau al comportamentului tău.

Rolul feedbackului

este de a îmbunătăți, încuraja sau de a corecta un anumit comportament. **Feedbackul pozitiv** este cel care motivează pe termen lung o persoană și o face să repete comportamentul.

Este important ca feedbackul pe care îl oferi și îl primești să se refere la o situație concretă, obiectivă și să aibă loc imediat.

Fiecare dintre noi este unic. Astfel, și feedbackul pe care-l primim, pentru a fi util, este nevoie să fie personalizat.

Inspirație pentru viață

Puterea cuvintelor

Se povestește că Thomas Alvin Edison, inventatorul becului, nu era considerat un elev strălucit la școală. Viitorul savant respecta cu dificultate regulile și de multe ori nu era atent, așa că nu se număra printre preferații profesorilor.



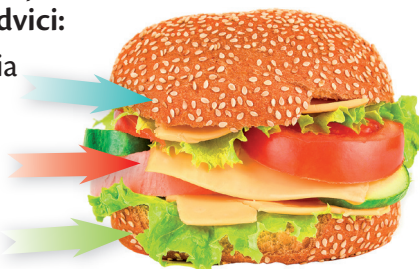
Se spune că într-o zi, Edison a adus acasă o scrisoare de la unul dintre profesori, în care mama sa era sfătuită să-l retragă de la școală pentru că nu face față. Mama sa, fostă profesoară, a citit scrisoarea și în loc să-i spună lui Al cele scrise de profesor, i-a spus că va studia la domiciliu.

Edison a recunoscut mai târziu efectul determinant pe care l-a avut mama în formarea sa, prin încrederea neclintită pe care a avut-o în el.

Experimentez!

5 O modalitate cunoscută prin care poți să oferi feedback amintește de un sandwich:

- Începe cu ceva pozitiv, pentru a iniția discuția și a sublinia punctele tari.
- Fă referire la unul, două aspecte de îmbunătățit.
- Finalizează cu alte aspecte pozitive.



6 **Joc de rol în echipe.** Oferă/primește feedback, pornind de la situațiile de mai jos. Formulează mesajul de feedback, astfel încât să nu provoci disconfort! De fiecare dată când primești un feedback, mulțumește!

Situația	Cine oferă feedback
Se împart rezultatele cu lucrările la matematică și ai luat nota 5.	un prieten, profesorul/profesoara
Te-ai antrenat pentru semimaraton, dar nu ai terminat cursa.	un coleg, antrenorul/antrenoarea
Te-ai apucat de grădinărit, dar te-a chemat un prieten la joacă.	un părinte, frate/soră

În mișcare!

- ✓ **Nimeni nu scapă de critică!** Uneori vei experimenta și critica. Aceasta poate să îți afecteze stima de sine. De aceea este important să reflectezi în ce măsură critica este justificată, e corectă. Dacă ești criticat(ă) pe drept, cere scuze și nu mai repeta comportamentul. Dacă ești criticat(ă) pe nedrept, e cazul să iei atitudine: ignoră comentariul sau asigură-te că vei clarifica lucrurile, astfel încât să nu se mai repete situația.

Provocare digitală

- ✓ Afli cum poți să faci față situației în care greșești.
- ✓ Exersezi modalități în care poți să oferi feedback pozitiv când cineva greșește în jurul tău.

Acordarea feedbackului pozitiv

Mă bucur să descopăr!

1 Observă imaginea și închipuie-ți că tu îi înveți pe cei din jurul tău să ofere feedback, în loc să critice.

- Transformă, în pereche, mesajele de critică pe care le primești uneori, în mesaje de feedback:

În loc de:

Ești neîngrijit/neîngrijită!

Formulează specific, fără să rănești!

Un colț al cămășii a ieșit din pantaloni.

sau

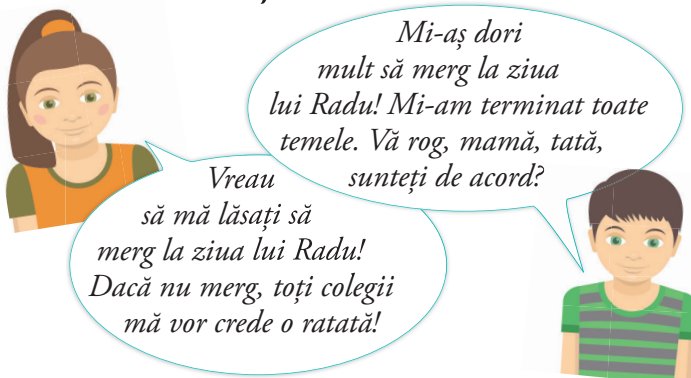
Cărțile tale sunt îndoite și murdare.

2 Asociază mesajele de mai sus cu: mirosuri, culori, emoții sau plante. Ce constatare poți face?

3 Reamintește-ți cuvinte/formule magice care pot îmbunătăți lucrurile doar prin rostirea lor.

Mulumesc! Te rog!

4 Citește modul de adresare al următoarelor personaje despre aceeași situație, apoi analizează diferența dintre ele.



- Ce emoții reflectă fiecare monolog?
- Ce emoții crezi că au experimentat părinții fiecărui copil?
- Ce crezi că funcționează mai bine? De ce?
- Tu cum te adresezi într-o situație similară?



5 Reflectează asupra unei situații în care tu ai avut o influență benefică asupra stării celorlalte persoane, prin feedbackul oferit.

- Ce emoții trăiești când rememorezi acest moment?
- Realizează o reprezentare artistică/grafică a acestui moment.

6 Reflectează asupra unei situații în care influența ta asupra colegilor/colegelor a fost una negativă, iar cuvintele/atitudinea ta i-au rănit.

- Confecționează un card/cartonaș pe care să-l pui pe bancă pentru a-ți aminti cum să vorbești, să te porțezi, astfel încât să împarți o stare de bine în jurul tău.



Repere

Feedbackul este un răspuns la un comportament. Feedbackul nu este o critică. Feedbackul nu se referă la o persoană, ci la un comportament, într-o situație concretă.

Pentru a acorda feedback fără a răni interlocutorul, trebuie îndeplinite câteva condiții:

- a) spui ce ai constatat;
- b) precizezi care sunt consecințele;
- c) propui soluții;
- d) îți oferi sprijinul.

Oferă feedback din perspectiva ta! Folosește pronumele personal, persoana I, numărul singular: **EU**.

Discută aspectele neplăcute față în față, dar nu în public.

La concluzie se poate ajunge prin dialog și negociere: *Tu ce părere ai despre acest lucru?*

Inspirație pentru viață

Niciodată să nu te descurajezi!



Fred Astaire, cel mai cunoscut dansator de step din istorie, la prima sa audiere, în 1933, la studiourile MGM, a primit următorul feedback: Nu poate să joace! Ușor chelios! Știe puțin să danseze!



În timpul studiilor muzicale, Beethoven nu era deloc interesat să-și îmbunătățească tehnica la vioară și se descurca mediocru. Acest lucru l-a determinat pe profesorul lui să-i spună că nu există nicio speranță ca el să devină compozitor.

Experimentez!

7 Urmărește apoi practică, o altă modalitate de a oferi feedback: **Tehnica celor 4 pași.**

1 Pregătirea

Îmi permiți să-ți spun părerea mea?

2 Descrierea comportamentului

Eu am observat că ai lucrat foarte intens în cadrul grupului.

3 Descrierea impactului comportamentului

Ai preluat foarte mult din responsabilitățile colegilor, astfel încât ei nu au mai reușit să participe cu idei.

4 Discutarea pașilor următori și concluzia

Ce crezi că poți face în sensul acesta? Eu cum pot să te ajut?

8 Oferă și tu feedback folosind **tehnica celor 4 pași**, în următoarele situații:

- Un băiat care are părinții plecați la muncă în străinătate s-a izolat de grup.
- O fată foarte timidă a făcut o prezentare personală pe vlog, folosind o voce șoptită, care abia s-a auzit.
- Un băiat care a intrat de curând în echipă a ratat două ocazii la poartă.
- O fată nu își asumă niciun rol în proiectul la istorie al grupului.

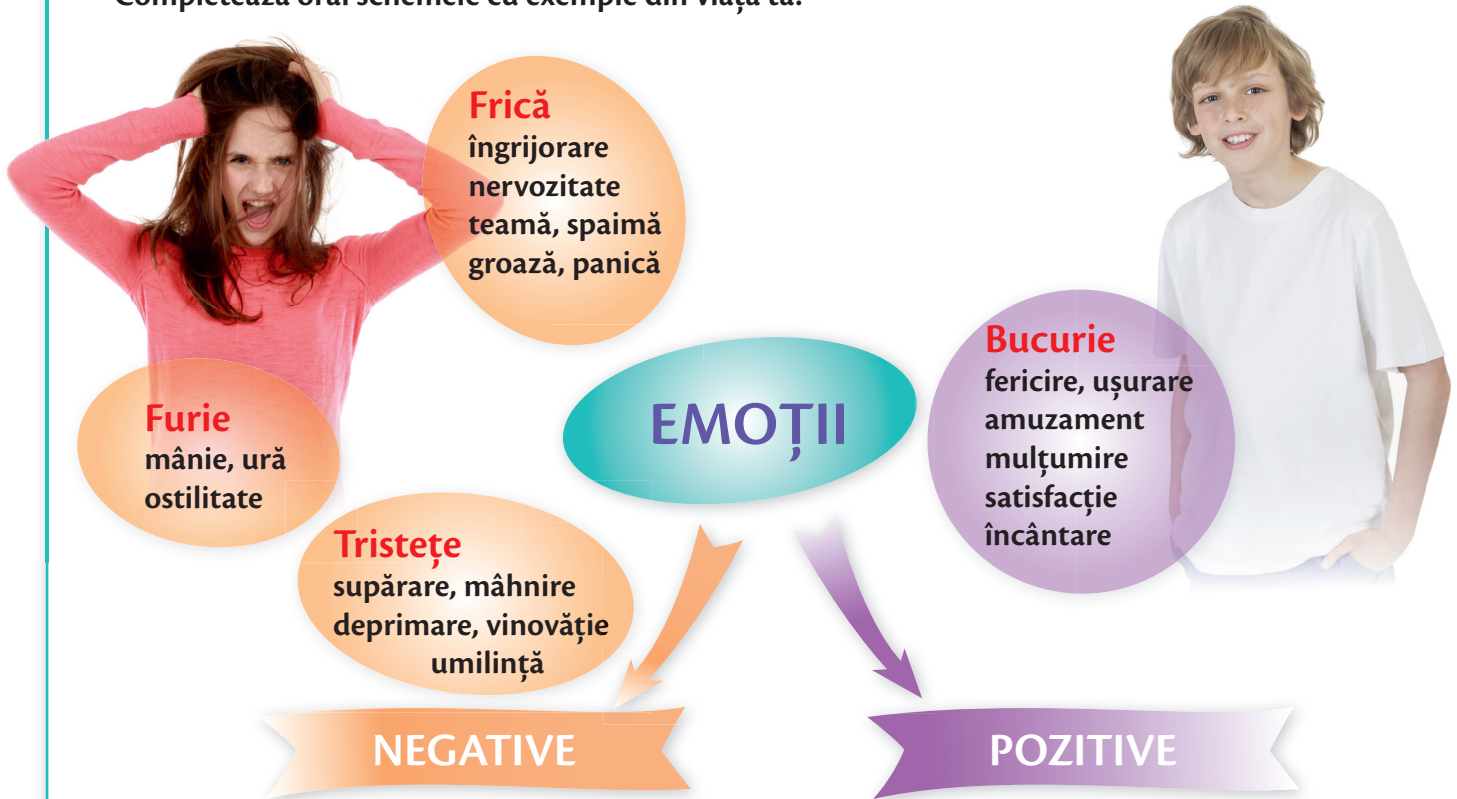
În mișcare!

- ✓ Atunci când comunicăm, transmitem mesaje importante, nu doar folosind cuvintele, ci și prin limbajul corpului: zâmbet, încruntare, râs, plâns, distanță până la persoana respectivă, postură, voce. Feedbackul se oferă într-o atmosferă calmă, destinată, deschisă, de încredere, care să încurajeze participarea.
- Atunci când formulezi un răspuns de feedback, ții seamă de aceste elemente?

Provocare digitală

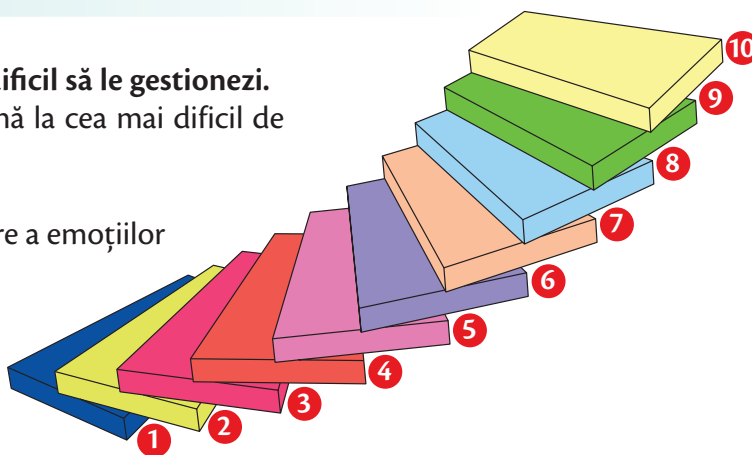
- ✓ Alegi cele mai potrivite verbe pentru a oferi feedback.
- ✓ Exersezi modalități de oferire a feedbackului, utilizând situații curente din viața de elev.

- 1 Amintește-ți, cu ajutorul schemelor de mai jos, ce ai învățat despre emoții și despre feedback. Completează oral schemele cu exemple din viața ta.



2 Scrie pe o listă 10 emoții pe care îți este dificil să le gestionezi.

- Ierarhizează emoțiile de la cea mai ușor, până la cea mai dificil de controlat pentru tine.
- Compară lista ta în cadrul grupului.
- Identifică în grup soluții optime de gestionare a emoțiilor de pe locurile 8, 9 și 10. Poți să te referi la:
 - comportamente care te ajută;
 - repetarea unor mesaje de încurajare;
 - persoanele care te pot susține.



3 Conectează-te cu emoțiile tale pe parcursul zilei!

- Pe măsură ce apare o emoție, numește-o, notează-o pe un cartonaș sau într-un jurnal.
- Alege una dintre emoții, poate cea care apare cel mai frecvent sau te deranjează și urmărește contextul: unde ești?, cu cine?, ce faci?, ce intensitate are?
- Captează într-o lucrare de artă, poezie, muzică această emoție din viața ta. Împărtășește-o celorlalți!

4 Discută în grup și identifică pentru fiecare tip de feedback cel puțin încă cinci emoții asociate:

- Feedback pozitiv:
 - satisfacție
 - bucurie
 -
- Feedback negativ:
 - ostilitate
 - umilință
 -

- Oferă exemple pentru fiecare situație.



5 Participă la un concurs pe echipe, având ca temă creație de ghicitori despre emoții.

Exemplu:

Un zâmbet pe chip apare.

Ce emoție trăiesc oare?

6 Joc de rol. Exersează acordarea de feedback în situații concrete din viața de elev.



Folosește, la alegere, tehnica sandwich sau tehnica celor 4 pași.

Noutăți

- ✓ „Cel care îi controlează pe ceilalți este un om PUTERNIC. Cel care se controlează pe sine, este ȘI MAI PUTERNIC.”
(Lao Tzu, filozof chinez)
- Cum interpretezi acest citat? Tu ce fel de om vrei să devii? De ce?

Provocare digitală

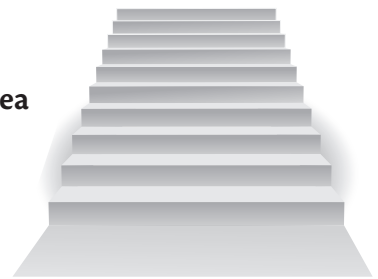
- ✓ Începe să-ți accepți emoțiile și să le privești dintr-o perspectivă diferită.

1 Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Încercuiește afirmațiile adevărate.

- a Furia reprezintă o emoție de bază, cu efecte negative asupra sănătății și relațiilor cu cei din jur.
- b Tristețea reprezintă o emoție negativă care se manifestă prin senzații corporale precum: bătăi rapide ale inimii, modificări ale respirației, rigiditatea mușchilor.
- c Bucuria este o emoție pozitivă care se manifestă prin: relaxarea mușchilor, bătăi rapide de inimă, senzație de căldură.
- d Frica reprezintă o emoție negativă care se manifestă prin senzații precum: nod în gât, dureri de stomac, bătăi mai rapide ale inimii.
- e Feedbackul este o critică imediată la adresa unei persoane.
- f Feedbackul are ca scop îmbunătățirea unui comportament.

2 Completează propriul Decalog pentru o stare de bine, așezând în ordinea importanței propoziții în care apare câte un cuvânt dat pentru fiecare dintre cele 10 trepte ale scării.

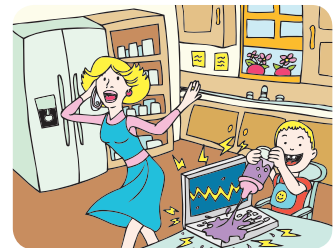
- amabilitate ▪ apreciere ▪ surpriză ▪ ascultare ▪ mulțumire
- iubire ▪ mânie ▪ îngrijorare ▪ prietenie ▪ frică

**3 Continuă frazele următoare:**

- a Este important să-ți exprimi emoțiile pentru că
- b Atunci când îți exprimi emoțiile, este important să iei în considerare
- c Pentru a reduce nivelul de stres poți să
- d Îți poți manifesta pozitiv frustrarea atunci când
- e Pentru a fi eficient, feedbackul trebuie să fie oferit
- f Dacă feedbackul conține mai multe elemente negative

4 Privește imaginea următoare:

- a Listează patru emoții pe care le trăiește copilul.
- b Listează patru emoții pe care le experimentează mama în acest moment.
- c Concepe feedbackul mamei la comportamentul copilului, folosind fie *tehnica sandvici*, fie *tehnica în 4 pași*.

**Ce am câștigat?**

Evaluează ce ai câștigat ca urmare a completării acestui test, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ești mulțumit(ă) de modul în care ai răspuns cerințelor?
- Care dintre cerințe a fost mai ușor de rezolvat? Care nu a fost pe placul tău?
- Câte stele ți-ai acorda pentru răspunsurile tale, dacă ai avea la îndemână 5 stele? Scrie propria interpretare pentru numărul stelelor acordate.



PROIECT

Alfabetul emoțiilor

Inventează un alfabet al emoțiilor, individual, în perechi sau în grup.

Scop. DE CE?

- ✓ Îmi îmbogățesc vocabularul cu denumirea unor emoții necunoscute.
- ✓ Conștientizez emoțiile trăite atunci când primesc sau ofer feedback.
- ✓ Identific modalități inedite de gestionare a emoțiilor.
- ✓ Reprezint emoțiile în diverse forme artistice.



Activități posibile. CUM?

- 1** Alege pentru fiecare literă din alfabet un cuvânt care exprimă o emoție. Reprezintă această literă într-o formă artistică, sugestivă. Scrie de ce e importantă acea emoție pentru tine sau formulează o recomandare pentru a gestiona adecvat emoția respectivă.



RECUNOȘTINȚĂ

Concentrează-te pe ceea ce este bun în viața ta! Recunoștința te ajută așa cum o face hrana nutritivă.

- 2** Realizează, în grup, o colecție de fotografii ale tale și ale colegilor/colegelor de clasă, cu autoportrete și portrete care exprimă emoții diverse. Organizează-le într-o formă adecvată unei expoziții: colaj, poster, prezentare Power Point. Asociază fiecărei fotografii o denumire, o recomandare, un proverb, un motto, un dans sau propria opinie.



MIRARE

Adresează întrebări atunci când ceva îți stârnește interesul.



ÎNGRIJORARE

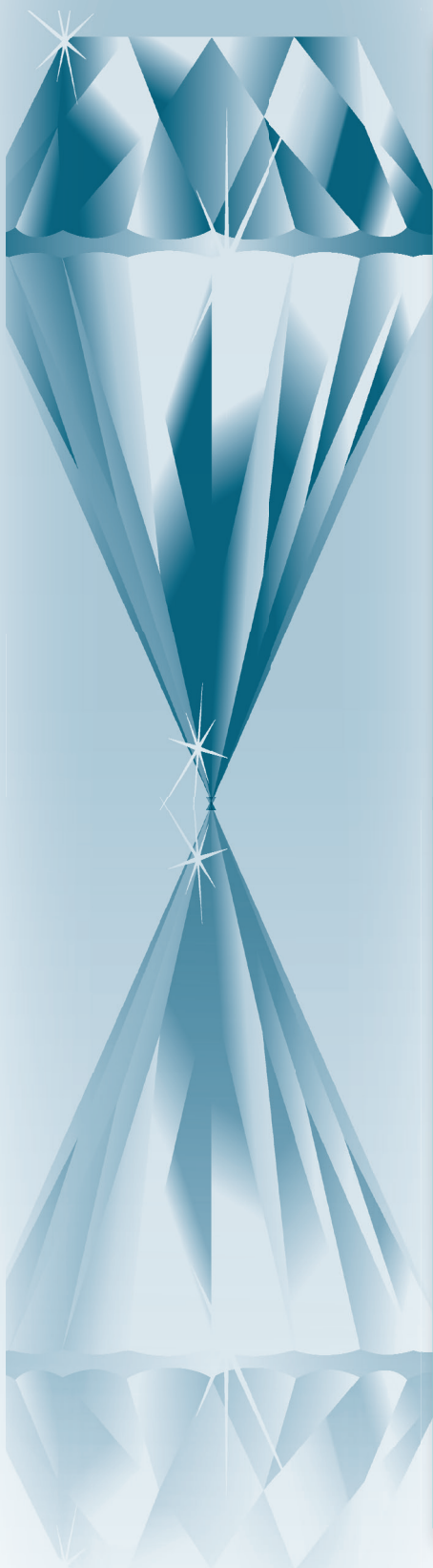
Împărtășește unui adult îngrijorarea ta! Întotdeauna există o soluție!

- 3** Aplică, în grup, scurte chestionare în clasă, pentru a determina cele mai importante emoții ale vârstei pe care o trăiești. Realizează un ...



Evaluare. CÂT?

- 1** Analizează, în grup, cum s-a derulat proiectul, dacă scopul a fost realizat, ce ai învățat, cum ai interacționat și cum te-ai simțit.



În ce măsură ...

te-ai conectat cu emoțiile tale?

le-ai conștientizat?

ai învățat să le gestionezi în școală și în afara ei?

le-ai trăit pur și simplu?

comunicarea cu ceilalți este mai eficientă pentru că știi să oferi și să primești feedback?

- Continuă lista **IDEILOR** discutate în unitatea de învățare, pornind de la cea care ți-a plăcut cel mai mult. Analizează efortul pe care l-ai făcut să înțelegi și să aplici ceea ce ai învățat.



- Comentează **ACTIVITĂȚILE** în care te-ai implicat, în clasă, împreună cu toți colegii/colegele.
 - Care a fost activitatea cea mai semnificativă? Ce anume a făcut-o importantă pentru tine?
 - Explică în ce mod o activitate te-a pus în dificultate.
- Reflectează asupra **ATITUDINILOR** și **COMPORAMENTELOR** pe care le-ai exersat.

Cum apreciezi că ai făcut față următoarelor provocări?

 - interesul pentru domeniul emoțiilor și al comunicării feedbackului
 - preocuparea pentru completarea proiectului *Alfabetul emoțiilor*
 - implicarea în activitățile clasei
 - asumarea responsabilităților în grup
 - calitatea interacțiunilor cu colegii
 - interesul pentru aplicarea celor învățate în viața de zi cu zi
- Stabilește **NOI ȚINTE**, pe măsură ce ai reflectat asupra achizițiilor tale.
 - Scrie, pe scurt, ce ai vrea să aprofundezi dintre subiectele parcurse.
 - Identifică acele abilități pe care dorești să ți le îmbunătățești.



UNITATEA 4

EXPEDIȚIA ÎNVĂȚĂRII

Întreabă-te: **la ce competențe vei dobândi pe parcursul acestei unități!**

Reflectez asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare.

- ✓ Identific factorii personali și de context care facilitează/blochează învățarea.
- ✓ Analizez experiențe de învățare din viața de elev(ă) cu reușite și nereușite.
- ✓ Conștientizez greșeala ca parte din procesul de învățare.
- ✓ Experimentez strategii și tehnici de învățare variate.
- ✓ Prezint progresele în învățare, prin utilizarea diferitelor modalități de comunicare.
- ✓ Prezint reușite personale în mediul școlar și extrașcolar.
- ✓ Evaluez rezultatele învățării.
- ✓ Ofer feedback pentru recunoașterea reușitelor celorlalți.
- ✓ Realizez primii pași ai portofoliului personal de învățare.

PROIECT

ÎMI PLACE SĂ ÎNVĂȚ!

- ✓ Descoperă la pagina 63 cum te poți implica în organizarea și derularea acestui proiect.

Factorii care facilitează învățarea

Mă bucur să descopăr!

1 Povestește, pe scurt, despre cum ai învățat să faci diverse lucruri, precum:

să scii, să citești, să cânti,
să fii responsabil(ă),
să mergi pe bicicletă, să ai prieteni,
să rezolvi probleme sau
să-ți iubești familia.

2 Gândește-te la poveștile împărtășite despre ce ai învățat să faci sau să fi. Observă elementele comune, pe baza întrebărilor.

- Ce te-a motivat?
- Cine ți-a oferit sprijin?
- Unde ai exersat? În ce context?
- Ce dispoziție ai avut?
- Ai fost singur(ă) sau în echipă?
- Cât timp ai exersat?
- Ce ritm de învățare ai avut pentru fiecare abilitate?
- Care este calitatea care a determinat dezvoltarea fiecărei abilități?

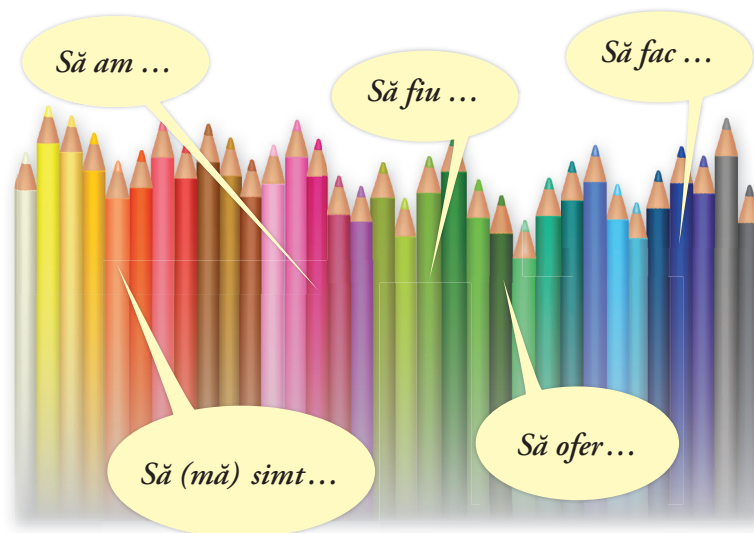
3 Reflectează la ce anume te ajută să înveți, apoi completează fraza următoare cu trei răspunsuri sincere:

Atunci când învăț, pentru mine este important ...

1.
2.
3.

4 Reflectează asupra factorilor care facilitează învățarea în viața cotidiană, nu doar la școală.

igienă nutriție cultură tehnologii noi ...



5 Elaborează o schemă grafică a principalilor factori care te ajută să înveți mai bine, să simți plăcere și bucurie și astfel să obții rezultate deosebite pe termen lung. Amintește câteva exemple concrete.

Dacă este susținută de factori favorizanți, **învățarea ...**

- Se produce mai ușor, mai rapid.
- Te conectează la experiențele personale.
- Este mai plăcută, mai durabilă și vizibilă.
- Creează sentimentul împlinirii prin obținerea unor performanțe.
- Îți dă energie și puterea de a merge mai departe.



Repere

Învățarea este activitatea care produce modificări sau schimbări în experiența persoanei care învață, prin achiziționarea de informații, formarea și dezvoltarea unor comportamente, abilități și atitudini noi.

Factorii care facilitează învățarea pot fi organizați în două categorii:

1. Factori care se referă la **condițiile interne**, specifice persoanei: vârstă, sex, somn, bioritm, limbaj, stare de sănătate, caracteristici personale (aptitudini, atenție, voință, interese, stil de învățare).

2. Factori care se referă la **condițiile externe** persoanei: școală, clasă, profesori, igienă, familie, nutriție, climat, cultură, materiale, echipamente, mass media, noi tehnologii etc.

Învățarea este marcată de diferențe individuale. Învățarea se produce atunci când te simți în siguranță, ești valorizat(ă) și motivat(ă). Timpul, stresul, emoțiile sunt variabile care afectează randamentul învățării.

Inspirație pentru viață

Simona Halep

„Cred că ar trebui să mă încurajez în momentele mai puțin bune și să nu mai vorbesc atât de mult.

Lucrez la acest lucru, sunt mai bine decât înainte, acum continui și joc fiecare punct.

Înainte cedam la un moment dat. O să lucrez la asta în continuare și cu siguranță voi fi mai bine în viitor.



Antrenorul e mereu pozitiv, mă încurajează, deși uneori eu domin cu negativismul meu. Mă simt sută la sută sănătoasă.

O să încerc să învăț să fiu mai pozitivă, asta mă va ajuta în momentele importante.”

(Simona Halep, Declarație la Turneul din Miami, USA, 2017)

Experimentez!

- 6 **Describe, în echipe, profilul elevului/elevei care beneficiază de o serie de factori favorizanți în procesul învățării.**
- 7 **Informează-te despre noile surse și tehnologii utile în învățare: telefoane smart, învățare la distanță.** Numește condițiile favorabile unei astfel de învățări.
- 8 **Desenează, folosind simboluri, doi factori (modalități, persoane, emoții, atitudini, materiale etc.) care te sprijină în procesul de învățare sau care te ajută să înveți mai ușor, în situațiile menționate mai jos:**

la școală/
în clasă

acasă

cu prietenii

pe stradă

dintr-o carte

de pe Internet, telefon
(facebook, Instagram, Twitter)

activități
practice

în mijloace de transport
(avion, tren, mașină)

săptămâna
Școala Altfel

sport/acti-
vități fizice

la bunici

în timpul liber/
într-o tabără

În mișcare!

- ✓ Cercetările arată că deshidratarea poate afecta învățarea. Așa că beți 2 litri de lichide zilnic!
- ✓ Studiile susțin că folosirea culorilor stimulează învățarea pe termen lung și capacitatea de rezolvare a problemelor.
(Universitatea Massachusetts, USA)
- În ce culori ți-ar plăcea să fie decorată camera ta, astfel încât să se creeze o ambianță propice pentru învățare?

Provocare digitală

- ✓ Reflectează, pe baza imaginilor, la factorii favorizanți pentru învățare în cazul copiilor cu dizabilități, copiii afectați de sărăcie sau catastrofe naturale și copiii din zone de război. De ce au aceștia nevoie?
- ✓ Descoperă cum învață copiii să se acomodeze cu perioada pubertății/preadolescenței. Cine și cum îi poate ajuta? Ce pot face ei?

Factorii care blochează învățarea

Mă bucur să descopăr!

1 Imaginează-ți că pe urmele tale sunt reporterii. Aceștia doresc să facă un reportaj despre ceea ce te împiedică pe tine cel mai mult în obținerea unor rezultate bune în procesul învățării.

- ▣ Ce ar scrie aceștia despre tine?
- ▣ Care sunt barierele care fac dificilă învățarea?
- ▣ Discută cu colegul/colega de bancă despre efectele acestor factori.

2 Identifică, în declarațiile copiilor, factorii care blochează învățarea.

Nu am căldură. Îmi îngheață mâinile pe stilou. Astăzi am mâncat doar pâine.

Toți copiii merg la teatru. Părinții mei spun că este o pierdere de timp.

Nu-mi place de mine deloc, mai ales cu schimbările pe care le observ la corpul meu. Trăiesc emoții contradictorii.

Tocmai ce mă apelează prietenii. Îmi voi face temele mai târziu.

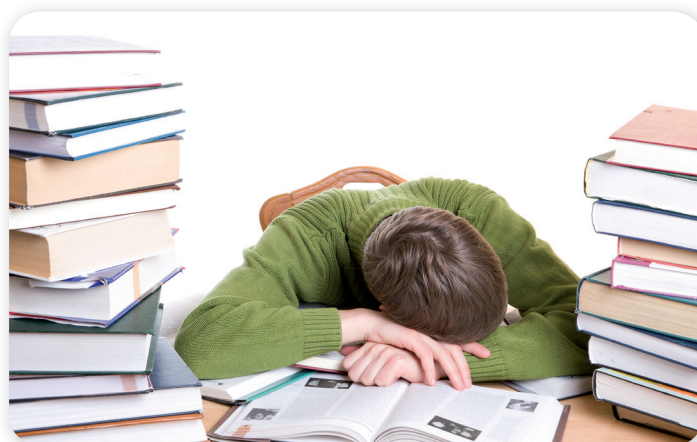
Țin legătura cu prietenii mei la telefon și pe calculator. Aceasta este viața mea!

Părinții mei lipsesc de acasă pentru că petrec mult timp la serviciu. Deseori mă gândesc la ei.

De cele mai multe ori, vederea mi se încețoșează și nu înțeleg nimic.

La școală toate par abstracte, mult peste înțelesul meu.

- ▣ Ai trăit vreodată o situație similară?
- ▣ Ce alți factori îți împiedică învățarea?
- ▣ Povestește despre asta! Cum ai procedat pentru a depăși situația trăită?



3 Pictează un tablou inedit care să exprime într-un mod artistic blocajul tău principal atunci când înveți.

oboseală/stres/lipsa timpului/

alimentație nesănătoasă/

prieteni nepotrivți/dizabilități/profesori/

familie/emoții/telefon

4 *Joc de rol.* Formulează recomandări unui coleg/unei colege care obține rezultate mai puțin bune la școală, ca urmare a factorilor care îi blochează învățarea:

- ▣ nu înțelege lecțiile
- ▣ muncește în gospodărie
- ▣ manifestă indisciplină
- ▣ se îmbolnăvește des
- ▣ nu are prieteni
- ▣ nu se simte în stare să depășească situația
- ▣ se gândește că ar fi mai bine să renunțe la școală

5 Care este culoarea care îți creează starea de bine și confortul pentru a învăța?



Care este culoarea care îți blochează starea de bine și confortul pentru a învăța?

Repere

Învățarea este o experiență personală.

Valorile personale, propriul EU, valorile familiale, presiunea grupului de prieteni, mediul fizic și socio-economic constituie factori care influențează învățarea.

Acestea au un puternic impact asupra motivației pentru învățare. Astfel, apar serioase blocaje care împiedică împlinirea potențialului pe care fiecare copil îl deține.

Printre factorii interni care

blochează învățarea se numără: plictiseala, insatisfacțiile frecvente, neîncrederea în sine, frica de eșec, lipsa unui scop sau a unor obiective, absența progreselor, memoria sau atenția.

Printre **factorii externi care blochează învățarea** se numără: amenințările și pedepsele, monotonia, competiția, stilul de predare al profesorilor, sărăcia sau inflexibilitatea tradițiilor.

Dacă vom manifesta deschidere și vom înțelege factorii care ne blochează învățarea, atunci este posibil să fie identificate soluții pentru schimbarea acestora în oportunități de învățare și dezvoltare.

Inspirație pentru viață

Jules Verne

Provine dintr-o familie cu 5 copii. Copilăria sa liniștită a fost marcată de un eveniment major. La 11 ani s-a imbarcat, fără știrea părinților, ca însoțitor de cabină pe o navă oceanică, fiind însă preluat de tatăl său înainte ca ambarcațiunea să ajungă în larg. După incident, Jules Verne a promis să călătorească doar imaginar, promisiune pe care și-a îndeplinit-o cu prisosință. În școală s-a dovedit bun la matematică și la geografie.



În afara școlii era neastâmpărat și poreclit „Regele jocurilor”, ca urmare a multitudinii de distracții pe care le inventa.

*Acasă, după ce făcea tot felul de năzbâtii, se afunda cu orele în lectură, cartea lui preferată fiind una care îl va inspira peste ani: *Robinson Crusoe*.*

Experimentez!

- 6 Alege dintre factorii care blochează învățarea pe cei care îți sunt specifici. Grupează-i într-o manieră personală, în funcție de ceea ce trăiești în diferite situații de învățare.

stil de învățare, stare de neatenție, prejudecăți, oboseală, imbolnăviri, sărăcie, atitudine negativă față de învățare, stres, tradiții, forme de zgomot, dificultăți emoționale, comunicarea profesorilor, agresivitate, atitudinea față de greșeală, pauze prea dese, internet, plictiseală, uniformă, activități neplăcute și inutile, noile tehnologii, teste/examene, disconfort în familie, familie numeroasă

- 7 Discută, în pereche, cum te simți în următoarele situații:

când ești apreciat(ă)/nu ești încurajat(ă)

când ești fericit(ă)/trist(ă)

când ești bolnav(ă)/sănătos/sănătoasă

- Inventează câte o ghicitoare pentru fiecare situație.

- 8 Continuă lista acțiunilor care te pot ajuta să contracarezi factorii care blochează învățarea. Argumentează-ți opinia.

program bine organizat, nutriție sănătoasă, exerciții fizice, practicarea hobby-urilor, sprijinul prietenilor, sănătate, comunicare în familie, atitudine calmă

În mișcare!

- ✓ Sănătatea copiilor este un factor capital pentru învățare. Un program de 10–12 ore pe zi conduce la supraîncărcare și oboseală, care se manifestă prin rezultate slabe ale activității de învățare.

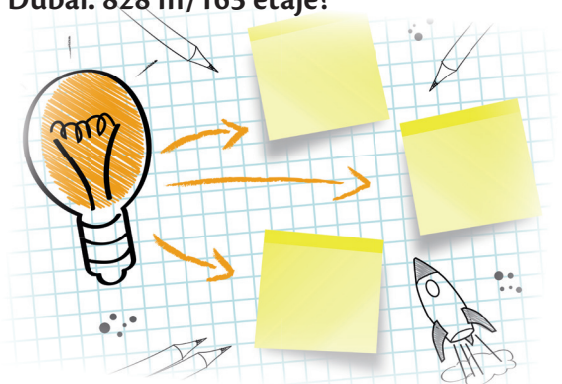
Provocare digitală

- ✓ Descoperă caracteristici ale situațiilor mai dificile petrecute în învățare din biografiile unor celebriți.
- ✓ Elaborează o fișă de cercetare despre cum învață copiii în zone cu o climă extremă (Africa, Polul Nord).

Factorii care motivează învățarea

Mă bucur să descopăr!

- 1 Care crezi că a fost motivația echipei care a participat la construcția celei mai înalte clădiri din lume, respectiv Burj al Khalifa din Dubai: 828 m/163 etaje?



- Ce rol consideri că a avut învățarea în acest proces?
- 2 Care a fost cea mai mare realizare a ta de până acum?
- Prezintă succesul și povestește ce anume te-a motivat să-l atingi.
- 3 Stabilește, în echipă, cât mai multe motive interne și externe, care generează următoarea situație:

Unii copii nu mai sunt interesați să învețe, nu mai au bucuria de a învăța.

- 4 **Joc de rol.** Prezintă, pe baza întrebărilor, varianta care ți se potrivește cel mai mult, pentru a conștientiza dacă poți și ești motivat(ă) să-ți îndeplinești dorințele, aspirațiile, scopurile.

POT?

VREAU?

CE TREBUIE SĂ FAC?

Să organizez o petrecere.

Să prezint o carte.

Să îngrijesc o plantă.

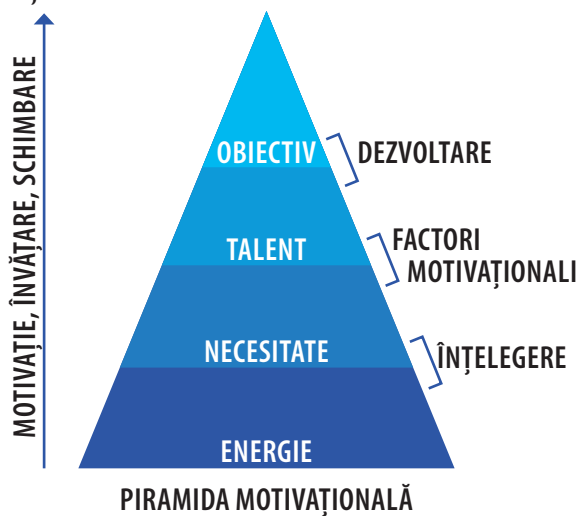
Să rezolv un conflict.

Să cânt la un instrument.

Să postez pe YouTube.



- 5 Explorează ce te determină pe tine să înveți, în prezent.
- Menționează elementele pe care le consideri foarte importante.
 - Clasifică motivele în două categorii: interne și externe.



Repere

Motivația nu este un scop în sine, fiind strâns legată de obținerea performanțelor. Motivația depinde atât de nivelul de performanță pe care ți-ai propus să-l atingi, cât și de intensitatea sarcinilor de lucru sau de învățare, mai ușoare sau mai dificile.

Motivația este strâns legată de nivelul de aspirație sau de dorințele persoanei, dar și de implicarea în sarcină. Este important ca acestea să fie corelate cu potențialul propriu: aptitudini, abilități, interese, calități, valori.

Autoaprecierea cât mai corectă (fără subapreciere sau supraapreciere) sau puțin peste posibilitățile persoanei contribuie la realizarea de progrese și la autodepășirea potențialului.

Motivația pentru învățare stă la baza succesului.

Inspirație pentru viață

Steve Jobs (1955–2011)

„Nu-ți pierde credința. Sunt convins că singurul lucru care m-a făcut să continui a fost faptul că iubeam ceea ce făceam. Trebuie să-ți dai seama ce este ceea ce iubești.

Munca îți va ocupa o mare parte din viață și singura cale de-a fi cu adevărat satisfăcut este să faci ceea ce tu consideri că e o muncă minunată.

Dacă încă nu ai găsit-o, caută în continuare și nu te resemna. Curăță vechiul, pentru a face loc noului.

Și cel mai important, ai curajul să îți urmezi inima și intuiția. Ele știu, cumva, ceea ce vrei să devii cu adevărat.

Rămâneți flămânzi. Rămâneți nebuni”.

Steve Jobs, Discurs la Universitatea Stanford, SUA, 2005



Experimentez!

6 Scrie pe un banner mottoul care constituie motivația ta pentru învățare.

7 Analizează motivația celebriților care au făcut față eșecului, dar nu au renunțat:

- Ce au în comun persoanele amintite mai jos?
- Ce ai tu în comun cu ei?

Walt Disney a fost concediat de un ziar pentru că nu avea „imaginație și nicio idee originală”.

Abraham Lincoln, unul dintre președinții SUA, a fost învins în nu mai puțin de 8 competiții electorale.

În 1985, Steve Jobs a fost concediat din compania pe care o înființase chiar el.

Băieților de la Beatles li s-a spus de către o casă de discuri că muzica lor sună „din cale afară de prost” și că piesele lor îi vor speria pe potențialii ascultători.

Michael Jordan a fost dat afară din echipa de baschet a liceului în care învăța, pentru că profesorul său a considerat că nu are destul talent.

În mișcare!

✓ „Eșecul survine, fie pentru că talentul, fie pentru că dorința lipsește. Eșecul poate avea loc și atunci când talentul și dorința sunt prezente din belșug, dar lipsește optimismul.”

(Martin Seligman)

- Ce faci când ești într-o situație de eșec?
- Dar când ai succes?

Provocare digitală

✓ Grupează, din lista motivelor învățării, pe cele care formează ecuația personală a motivației pentru învățare.

- învățare eficientă
- metode, strategii, tehnici
- stiluri de învățare

Strategii și tehnici de învățare eficientă

Mă bucur să descopăr!

- 1** Continuă lista tehnicilor de învățare eficientă cu cele pe care le utilizezi în mod frecvent cu rezultate bune:

Învăț atunci când povestesc sau explic altora!

- Prezintă-le sub forma unor propoziții exclamative însoțite de desene sugestive.
- 2** Identifică în grupul tău (clasă, familie, grup de prieteni etc.) o persoană care învață ușor.
 - Adresează-i cinci întrebări prin care să afli metodele și tehnicile de învățare eficientă pe care le folosește.
 - Afișează răspunsurile care sintetizează ce ai aflat.

- 3** Selectează tehnicile și metodele de învățare rapidă și eficientă de mai jos, pe care le folosești:

- Asociez materialul pe care-l am de învățat cu evenimente personale, cu emoții.
- Vorbesc cu voce tare, ca și când aș explica altei persoane.
- Folosesc imagini, scheme, diagrame.
- Repet la intervale regulate de timp.
- Repet, repet, repet.
- Adresez întrebări.
- Folosesc cuvinte-cheie.
- Aplic în practică ceea ce am învățat.
- Formulez concluzii.
- Acord atenție lucrurilor care sunt extraordinare, interesante, ciudate.
- Iau notițe într-o manieră personală.
- Iau pauze.
- Fredonez melodii preferate în timp ce învăț.
- Caut pe Internet: informații suplimentare: tutoriale, imagini, scheme etc.



- 4** *Joc de rol.* Pregătește zece fotografii din colecția personală. Ajută-ți colegii să le „memoreze”.

- Ce trucuri folosești?
- Cum le vor reține colegii/colegele?

- 5** Formulează cinci recomandări despre cum ar fi de dorit să te concentrezi mai ușor asupra activităților de învățare. Împărtășește-le clasei sub forma unei prezentări sau a unei prezentări pe vlog.



Repere

Învățarea eficientă reprezintă procesul prin care rezultatele învățării devin durabile și semnificative.

Învățarea reprezintă mult mai mult decât un text pe care este nevoie să-l înțelegi.

Învățarea ține de atitudinea ta: să crezi că este esențială pentru dezvoltarea ta.

Oamenii învață în moduri diferite, însă fiecare are o modalitate preferată de a învăța.

În funcție de modalitățile senzoriale implicate în procesarea informațiilor, remarcăm stilul de învățare: vizual, auditiv, tactil-kinestezic.

Cercetările au demonstrat că 65% dintre oameni sunt vizuali, 30% – auditivi și numai 5% – tactil-kinestezici.

Exersează și tu tehnici de învățare eficientă:

- Fă un plan de învățare.
- Stabilește timpul pentru învățare.
- Pune întrebări.
- la notițe într-un mod creativ.
- Realizează sarcini practice.
- Conectează-te la emoții.
- Scrie ideile principale pe cartonașe colorate.

În plus:

- Practică un stil de viață sănătos.
- Manifestă o atitudine pozitivă.

Inspirație pentru viață

Smiley

„Pot spune că sunt doar un om, că povestea mea-i ca toate celelalte.

Da, citesc multe cărți de specialitate. Învăț în fiecare zi și sunt foarte atent la ce se întâmplă în jurul meu, nu doar din punct de vedere muzical.

Când lucrezi într-un domeniu e foarte important să fi foarte bine informat pentru că asta te ajută să evoluezi.

Pentru mine nu există **NU POT!** sau **NU VREAU!**”

De la mama, de profesie contabilă, a învățat să fie organizat, iar de la tata, fost pilot militar, a deprins disciplina.

Iubit de copii, Smiley este extraordinar de sincer și deschis, îți creează sentimentul de siguranță și încredere.

Experimentez!

6 Află, pe baza tabelului următor, care este stilul tău de învățare. Discută, apoi compară cu stilul colegului/colégei de bancă.

Vizual	Auditiv	Tactil-kinestezic
<ul style="list-style-type: none">▪ Îmi amintesc ceea ce scriu și citesc.▪ Îmi plac prezentările și proiectele vizuale.▪ Îmi pot aminti foarte bine diagrame, titluri de capitole și hărți.▪ Înțeleg cel mai bine informațiile atunci când le văd.	<ul style="list-style-type: none">▪ Îmi amintesc ceea ce aud și ceea ce se spune.▪ Îmi plac discuțiile din clasă și cele în grupuri mici.▪ Îmi pot aminti foarte bine instrucțiunile și sarcinile verbale.▪ Înțeleg cel mai bine informațiile pe care le aud.	<ul style="list-style-type: none">▪ Îmi amintesc ceea ce fac și experiențele personale la care am participat cu întreg corpul.▪ Îmi place să folosesc variate instrumente.▪ Prefer lecțiile în care particip la activități practice.▪ Îmi pot aminti foarte bine lucrurile pe care le-am exersat și le-am aplicat.▪ Am o bună coordonare motorie.

În mișcare!

✓ „Dacă vrei să înveți – învață pe alții!”

(Cicero)

- Cum ți se pare această tehnică de învățare?
- Folosește-o la materia ta preferată.

Provocare digitală

- ✓ Aprofundează metode și tehnici de învățare, apoi aplică-le la o lecție din săptămâna în curs. Ce rezultate ai obținut?



- portofoliu
- portofoliu de învățare
- scop ■ principii
- rol în învățare

Scop, principii și rol în învățare

Mă bucur să descopăr!

- 1 **Privește imaginile alăturate și spune cui crezi că aparțin portofoliile.**
 - Din ce domenii crezi că fac parte?
 - Ce au în comun portofoliile?
 - Care este rolul lor?
- 2 **Ai un portofoliu al primului tău an de viață? Fă o incursiune în timp și amintește-ți de primul tău portofoliu.**
 - Ce conținea?
 - Sub ce formă au fost prezentate cele mai importante evenimente?
 - Cine l-a creat?
 - Când a fost elaborat?
 - Care erau lucrurile pe care le-ai învățat?
 - Ce-ți plăcea cel mai mult să faci?
 - Îl poți considera un portofoliu de învățare?

Dacă nu-l ai, imaginează-ți ce ți-ai fi dorit să conțină, astfel încât să te reprezinte.



- 3 **Discută, în perechi, despre primul portofoliu de învățare creat de tine.**
 - Când l-ai realizat?
 - Ce conținea?
 - Ce semnificație a avut pentru tine?



- 4 **Joc de rol:** Ridică mâna dacă ești de acord. Un portofoliu de învățare de la naștere și până în prezent ar fi util să conțină:



- Continuă cu alte elemente.
- Discută, în pereche, alegerile tale.

Repere

Portofoliul reprezintă o colecție de documente, în format fizic sau online (Instagram, Vblog, blog, Facebook etc.) care evidențiază ceea ce știi să faci.

Are **scopul** de a exersa învățarea, dar și de a prezenta, (auto)evalua ceea ce ai învățat de-a lungul unei perioade de timp.

Portofoliul de învățare oferă indicii cu privire la creșterea și dezvoltarea ta (progrese, eșecuri) cu puternic rol motivator. Acesta conține elemente care fac învățarea să fie vizibilă, implică autocunoaștere și gândire critică.

Portofoliul de învățare este în același timp un proces dinamic, un produs care se construiește continuu.

În *Consiliere și dezvoltare personală*, **portofoliul de învățare** are acente diferite deoarece:

- este personal și special
- are rol în evaluarea personală
- caracterizează persoana ca întreg
- reprezintă istoria personală
- este creativ
- exprimă unicitatea și autenticitatea fiecăruia
- reflectă propria experiență de învățare

Inspirație pentru viață

Portofoliul meu, pacienții mei!

Dr. Alexandru Pesamosca
(1930-2011)

Este considerat de foarte mulți pacienți și specialiști drept cel mai mare chirurg pediatricu din țara noastră.

A găsit întotdeauna cele mai extraordinare și mai eficiente soluții împotriva unor boli teribile. În cariera sa a operat peste 45.000 de copii.

„Am iubit mult copiii, toată viața m-a urmărit zâmbetul lor de dinaintea unei operații. Zâmbeau cu lacrimi în ochi. Zâmbetul acela îmi cerea toată mila din lume. Cum să nu te tulbure imaginea asta? Și totuși, n-aveam voie să greșesc, eram obligat să ignor orice emoție.”

Crezul său: „Ajutați-i exact pe cei care au nevoie și când au nevoie!”



Experimentez!

- 5 Scrie o scrisoare de recomandare despre tine, de maximum o pagină, pe baza portofoliului de învățare elaborat până în prezent la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*.
- 6 Analizează propriul portofoliu de învățare pe baza criteriilor următoare:



În mișcare!

- ✓ Portofoliul se creează în permanență, ne ajută să reflectăm la propriile experiențe și competențe, ceea ce este, în sine, un proces de învățare. Este bine să colectezi evidențe din orice activitate pe care o consideri relevantă. Pentru ca, atunci când vei avea nevoie, să poți apela imediat la „dovezile” din portofoliu.

(Magda Balica, 2011)

Provocare digitală

- ✓ Ce crezi că ar cuprinde portofoliul de învățare al unui creator/al unei creatoare de modă? Descoperă în biografia acestuia!

- conținutul portofoliului
- domenii ale portofoliului
- formele portofoliului

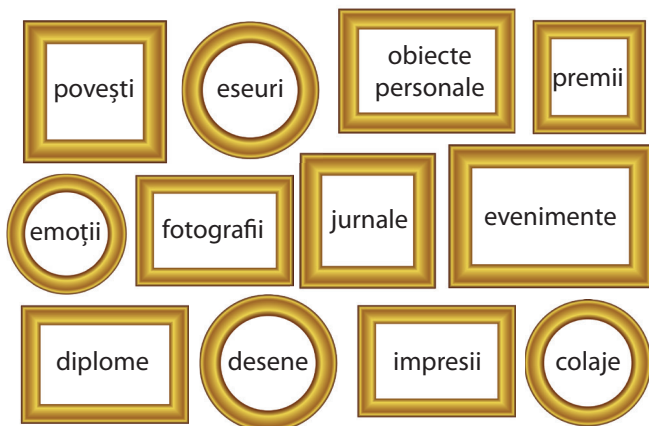
Domenii, forme și conținut

Mă bucur să descopăr!

- 1 Care este punctul forte al portofoliului tău?
 - Compune un catren despre ce-ți place cel mai mult din portofoliul tău de învățare.
- 2 Ierarhizează sub forma unui Top 3 cele mai importante realizări din portofoliu. Participă la un tur al galeriei.



- 3 Selectează un element din portofoliul tău de învățare care a provocat o schimbare în tine și în viața ta.



- 4 Aducă la portofoliul tău de învățare ceva ce ai fi vrut să te reprezinte. Ai libertatea de alegere a formei de prezentare.



- 5 **Joc de rol.** Imaginează, apoi prezintă Povestea sinelui unui coleg/unei colege de clasă prin tragere la sorți, în urma parcurgerii portofoliului său de învățare. Creează o atmosferă de încredere și siguranță prin transmiterea unor mesaje pozitive și încurajatoare.

Repere

Portofoliul de învățare acoperă toate domeniile de activitate: educație, artă, fotografie, știință, medicină, construcții, arhitectură etc. Portofoliul poate fi considerat micro-universul tău pe care-l construiești într-o anumită perioadă a vieții.

Portofoliul de învățare se poate exprima prin diferite:

- **forme:** certificate, diplome, premii, albume, scheme, fișe, fotografii, colaje, obiecte personale, planuri, materiale online, hărți personale și mentale, întrebări etc.
- **conținuturi:** amintiri, experiențe, reflecții, temeri, emoții, întrebări, cuvinte-cheie, jurnale, povești, eseuri, schițe, cântece, scheme, impresii, evenimente, imagini, întâmplări, manuscrise, mărturii, desene, experimente etc.

Portofoliul de învățare nu se încheie niciodată. Îndeplinește, astfel, un rol important pentru exersarea învățării pe tot parcursul vieții.

Inspirație pentru viață

Femeile de la NASA, un portofoliu de excepție

Dorothy Vaughn, Mary Jackson și Katherine Johnson, pasionate de matematică, cunoscute drept „calculatoare umane”, au fost creierele operațiunii de lansare pe orbită a astronautului John Glenn, în 1962, primul american care a ajuns pe orbita Pământului.

Au depășit toate limitele impuse de gen, rasă și parcurs profesional.



Cele trei matematiciene, cu inteligență și dorință de a împlini vise mari, au rămas definitiv eroine în istoria Americii.

NASA (National Aeronautics and Space Administration), înființată în 1958, este agenția responsabilă de programul spațial public al SUA și cu cercetarea aerospațială civilă și militară pe termen lung.

Experimentez!

- 6 Ce lucrări ai selecta din portofoliul tău de învățare pentru amenajarea unui stand interactiv despre tine în *Muzeul Consilierii și dezvoltării personale*?
- 7 Prezintă portofoliul de învățare pe care l-ai realizat prin 6 propoziții, apoi discută în echipă despre beneficiile diversității activităților.



În mișcare!

- ✓ Portofoliul de învățare personală este: brand, carte de identitate, carte de vizită, un dosar, o amprentă. Astăzi, omul este o poveste de viață colorată cu forme, proporții, expresivitate și unicitate. Ceea ce exprimă el vizual ne aduce foarte multă informație.

(Cristina Grama – hair designer)

Provocare digitală

- ✓ Informează-te despre oameni de succes ai României din trecut sau din prezent și prezintă-le portofoliul.
- ✓ Citește cronica filmului artistic *Hidden Figures 2016*. Descoperă în ce ar putea consta portofoliul personajelor din film.

- 1 Amintește-ți că în fascinanta experiență a învățării este nevoie atât de anumite atitudini pro-învățare, conștientizarea și înțelegerea următoarelor resurse, cât și de practicarea comportamentelor active și responsabile.

FACTORII CARE FACILITEAZĂ ÎNVĂȚAREA

- Cine îți oferă sprijin să înveți?
- Ce suport ți se oferă?

FACTORII CARE BLOCHEAZĂ ÎNVĂȚAREA

- Cine/ce nu te ajută să înveți?

STRATEGII ȘI TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

- Cum înveți cu plăcere, rapid, ușor și eficient?

MOTIVAȚIA ÎNVĂȚĂRII

- De ce înveți?
- Pentru ce? ▪ Pentru cine înveți?

OPTIMUM MOTIVAȚIONAL

- Când te simți cel(cea) mai pregătit(ă) să înveți?

PORTOFOLIUL DE ÎNVĂȚARE, CA PRODUS

- Ce ai adunat în portofoliul tău de învățare?

PORTOFOLIUL DE ÎNVĂȚARE, CA ATITUDINE

- Care este atitudinea ta față de învățare?

PORTOFOLIUL DE ÎNVĂȚARE, CA PROCES

- Cum te simți în diverse situații de învățare?

- 2** Enumeră cu responsabilitate cinci lucruri pozitive care te ajută să înveți și cinci lucruri negative care te împiedică în procesul de învățare. Prezintă-ți ideile într-un poster creativ!



- 3** Completează așa cum ai înțeles și așa cum simți următoarele fraze:

- Cel mai ușor învăț cu
- Îmi place să învăț despre
- Pentru a memora mai ușor, am nevoie de
- Ca să învăț, prefer să folosesc următoarele obiecte
- mă ajută să învăț.
- Când învăț, întotdeauna
- Îmi este destul de greu să învăț despre
- Învăț pentru
- Când îmi este mai dificil să învăț, apelez la
- Părinții mei îmi spun mereu că, dacă învăț,



- 6** *Joc de rol.* Prezintă în fața clasei, ca un ghid în fața unor turiști străini, o scurtă biografie despre o personalitate din România sau din lume.

- 4** Alege, dintre condițiile învățării de mai jos, doar acei factori care susțin învățarea pentru tine. Adaugă alți factori care nu sunt menționați și care te ajută să înveți. Explică alegerile tale.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> inteligența | <input type="checkbox"/> motivația pentru învățare |
| <input type="checkbox"/> vârsta | <input type="checkbox"/> rețelele de socializare |
| <input type="checkbox"/> alternanța odihnă-efort | <input type="checkbox"/> încrederea în sine |
| <input type="checkbox"/> profesia părinților | <input type="checkbox"/> stresul |
| <input type="checkbox"/> cabinetul de consiliere | <input type="checkbox"/> alimentația |
| <input type="checkbox"/> pasiunile | <input type="checkbox"/> pedepsele |
| <input type="checkbox"/> profesorii | <input type="checkbox"/> biblioteca |
| <input type="checkbox"/> curiozitatea | <input type="checkbox"/> dulciurile |
| <input type="checkbox"/> modelele din societate | <input type="checkbox"/> comunicarea din familie |
| <input type="checkbox"/> banii | <input type="checkbox"/> ambiția |
| <input type="checkbox"/> încurajările | <input type="checkbox"/> muzica |
| <input type="checkbox"/> camera de lucru | |

- 5** Descrie, în perechi, câteva dintre cele mai eficiente strategii sau tehnici de învățare pe care le folosești. Adaugă în portofoliul de învățare posibilele rezultate ale acestora.



Provocare digitală

- ✓ Completează tipuri de activități pe care ai putea să le faci în funcție de preferința pentru învățare.

1 Selectează enunțurile care reprezintă elemente ce susțin motivația ta pentru învățare.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Să fiu apreciat(ă) pozitiv și să fiu încurajat(ă) | <input type="checkbox"/> Să-mi fie acordate recompense |
| <input type="checkbox"/> Să primesc în mod frecvent pedepse | <input type="checkbox"/> Să cunosc obiectivele învățării |
| <input type="checkbox"/> Să fac pe plac familiei | <input type="checkbox"/> Să-mi împlinesc aspirațiile și visurile |
| <input type="checkbox"/> Să fiu împreună cu cei de vârsta mea | <input type="checkbox"/> Să nu trăiesc un eșec |
| <input type="checkbox"/> Să-mi placă ceea ce învăț | |

2 Privește cu atenție imaginea.

Răspunde, pe scurt, la următoarele întrebări:

- Despre ce experiență de învățare este vorba?
- Ce simte cel care învață? Dar instructorul/instructoarea?
- Care sunt scopurile lor?
- Ce elemente poate insera copilul în portofoliul lui de învățare?



3 „Eliberează-ți” o rețetă de la

Farmacia învățării pentru

reglarea blocajelor pe care le trăiești atunci când înveți. Personalizează rețeta cu trei recomandări.

4 Alege un semn de carte supradimensionat pe care să scrii mesaje care să exprime beneficiile învățării. Prezintă-le colegilor/colegelor de clasă, apoi afișează-le într-o expoziție. Se vor aprecia:

- Originalitatea și flexibilitatea ideilor.
- Deschiderea către explorare personală.
- Curiozitatea pentru lucrările colegilor/colegelor.
- Evidențierea abilităților de comunicare verbală și nonverbală.

Ce am câștigat?

Evaluează beneficiile parcurgerii acestei noi experiențe de învățare, prin răspunsuri la următoarele întrebări:

- Ești mulțumit(ă) de modul în care ai rezolvat sarcinile?
- În care dintre sarcini te-ai simțit mai confortabil? Ce anume te-a scos din zona de confort? Cum ai făcut față situației?
- Ce ar spune un/o specialist(ă) în învățare despre felul în care te-ai implicat în rezolvarea sarcinilor?
- Câte stele ți-ai acorda pentru răspunsurile tale, dacă ai avea la îndemână 5 stele? Scrie propria interpretare pentru numărul stelelor acordate.



PROIECT

Îmi place să învăț!

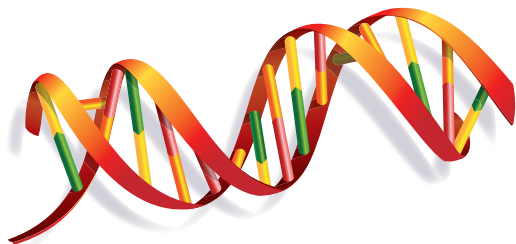
Oamenii reprezintă o sursă incredibilă de informație, energie, imaginație și creație. ADN-ul fiecărei persoane este o moleculă cu patru elemente ce conține întregul cod genetic, ceea ce îi dirijează viața, manualul de istorie al evoluției personale. Participă la realizarea unui poster care să cuprindă ADN-ul învățării tale.

Scop. DE CE?

- ✓ Conștientizez importanța învățării pentru școală și viață.
- ✓ Analizez beneficiile condițiilor interne și externe ale învățării.
- ✓ Manifest deschidere față de noi experiențe de învățare.
- ✓ Clarific metode și tehnici variate de învățare.

Activități posibile. CUM?

- 1 Creează propriul pachet de învățare sub forma unui ADN, cu ajutorul întrebărilor.



4

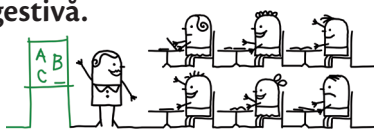
ELEMENTE ALE ADN-ULUI ÎNVĂȚĂRII

- a Ce-ți place să înveți?
- b Ce stil de învățare ai?
- c Cum ai învins „virusurile” învățării?
- d Care este nota personală în învățare?

- 2 Creează, în grup, ilustrații/fundalul unui desktop/imagini de profil care să cuprindă mesaje diferite despre învățare: tehnici, motivație, factori facilitatori, obstacole, stiluri însoțite de imagini sau o grafică sugestivă.



Stabilește obiective pentru a-ți împlini visul!



Lucrează și acționează împreună, dar TU decizi ceea ce ai de învățat.



Învățarea în familie este subtilă și distractivă.

- 3 Împărtășește întrebări esențiale care pot inspira schimbări și genera progres prin învățare. Elaborează, în grup, un pachet de 15 întrebări care să vizeze învățarea la vârsta ta. Realizează o Declarație a învățării clasei a V-a care să cuprindă răspunsuri posibile la întrebările identificate.

DECLARAȚIA ÎNVĂȚĂRII
CLASEI A V-A

Evaluare. CÂT?

- 4 Appreciază, în urma participării la un tur al galeriei, impactul proiectului: în ce măsură obiectivele au fost îndeplinite, ce rezultate ai obținut, ce experiență a fost de neuitat, ce emoții ai trăit, cu cine ai cooperat eficient, ce vei aplica în viitor din ceea ce ai învățat.

În ce măsură ...

- cunoști, în prezent sau trecut, ceea ce ajută/ frânează propria învățare?
- ai conștientizat importanța învățării?
- ai învățat tehnici de învățare?
- ai participat la experiențe inedite de învățare?
- ai identificat stilul personal de învățare?
- motivația ta pentru învățare este optimă (nici submotivare, nici supramotivare)?

- Completează **IDEILE** reținute în unitatea dedicată învățării, pornind de la evaluarea nivelului de energie pe care l-ai folosit ca să înveți.



- Comentează **ACTIVITĂȚILE** în care te-ai implicat, în clasă, împreună cu toți colegii/colegele.
 - Care a fost activitatea de învățare care te-a impresionat, care ți-a plăcut?
 - Identifică în ce mod o activitate nu ți-a plăcut. De unde vine nemulțumirea: din interior sau din exterior?
- Reflectează asupra **ATITUDINILOR** și **COMPORȚAMENTELOR** pe care le-ai exersat. Cum apreciezi că ai făcut față următoarelor provocări?
 - conectarea la domeniul învățării și construirea portofoliului de învățare
 - bucuria pentru completarea proiectului *Îmi place să învăț!*
 - interesul pentru activitățile propuse
 - manifestarea inițiativei și a curajului în învățare
 - asumarea responsabilităților învățării
 - împărtășirea experiențelor de învățare prin apropierea față de colegi/colege.
- Stabilește **NOI ȚINTE**, pe măsură ce ai reflectat asupra achizițiilor tale.
 - Comentează ce ai vrea să îmbunătățești la abilitățile, atitudinile și comportamentele exersate în această unitate de învățare.
 - Identifică acele abilități pe care te bazezi în dezvoltarea ta, considerate puncte tari ale învățării pentru viitor.



UNITATEA 5

VIITORUL E ÎN PUTEREA MEA

Iată ce competențe vei dobândi pe parcursul acestei unități!

Recunoști oportunitățile pe care le oferă educația pentru alegerea carierei.

- ✓ Te informezi asupra nivelurilor de educație pe care trebuie să le urmezi pentru a practica o anumită profesie.
- ✓ Corelezi disciplinele școlare, abilitățile și aptitudinile individuale cu diverse profesii.
- ✓ Creezi diverse produse (cărți de vizită, postere, interviuri).

Identifici diverse ocupații din domenii de activitate diferite și beneficiile lor pentru persoană și societate.

- ✓ Studiezi profesii de bază din perspectiva unor criterii diferite.
- ✓ Te familiarizezi cu diferite profesii din comunitate, prin interviuarea unor persoane.
- ✓ Te documentezi asupra evoluției profesiilor, prin studiul acestora în trecut, prezent și viitor.

PROIECT

EU, ÎN VIITOR

- ✓ Descoperă la pagina 77 cum te poți implica în organizarea și derularea acestui proiect.

Interese și nivel de educație

Mă bucur să descopăr!

- 1 Observă imaginile alăturate. Discută, în grup, despre persoane pe care le consideri modele de urmat, idoli sau chiar eroi.
- 2 Reflectează asupra persoanelor pe care le cunoști personal și pe care le admiri.
 - Discută, în pereche, despre acestea și alege calitățile care te-au convins să le admiri:

♦ determinare ♦ perseverență ♦ curaj
 ♦ rezistență ♦ încredere ♦ optimism
 ♦ creativitate ♦ inteligență ♦ răbdare
 ♦ generozitate ♦ simțul umorului

- Povestește despre domeniul de activitate al persoanei nominalizate și, dacă știi, despre cum a ajuns acolo.
- Identifică și prezintă ingredientele succesului persoanelor pe care le admiri.

- 3 Completează, împreună cu colegii/colegele, un poster:

- Spune/scrie o propoziție despre fiecare persoană pentru a argumenta nominalizarea.



- 4 Analizează, în grup, conceptele: **MESE-RIE, PROFESIE, OCUPAȚIE, CARIERĂ**.
 - Formulează câte o definiție pentru fiecare dintre acestea.
 - Ilustrează relația dintre concepte printr-o modalitate artistică (desen, versuri).



Cristina Neagu, handbalistă desemnată drept cea mai bună jucătoare din lume în anii 2010 și 2015.



Muzeul de Istorie Naturală din București poartă numele celui care l-a întemeiat, biologul Grigore Antipa.

- 5 Desfășoară, în grup, scurte interviuri cu persoane cunoscute din familie, școală sau comunitate, pentru a descoperi care este traseul educațional necesar pentru a practica o anumită profesie.

- Completează lista posibilităților invitați: brutar/brutăreasă, bibliotecar(ă), farmacist(ă), laborant(ă), jurist(ă), instructor(are) de înot, preot etc.
- Completează lista întrebărilor posibile:
 - Când ați descoperit că vă interesează acest domeniu?
 - Ce studii ați urmat?
 - Când ați finalizat pregătirea?
 - Cum se leagă acest domeniu de abilitățile pe care le aveți? Dar de ceea ce ați învățat la școală?
 - ...

- Asociază profesiile cu diferite niveluri de studiu. Discută în grup ce ai descoperit.



Repere

Pentru o perioadă lungă s-a făcut distincție între activitățile intelectuale (denumite profesii) și cele manuale (denumite meserii).

Meseria reprezintă o îndeletnicire bazată pe o muncă manuală calificată, cu scopul de a prelucra și transforma diferite materiale.

Profesia este acea îndeletnicire care necesită cunoștințe teoretice și deprinderi practice, dobândite prin pregătire.

Profesionalizarea

muncii presupune existența unei **calificări**, dobândite în urma unor cursuri teoretice și a pregătirii practice.

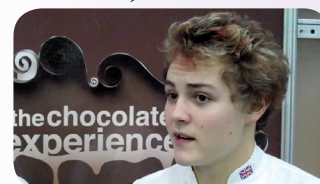
Pe parcursul carierei, este nevoie de **perfecționare profesională** realizată prin studiu individual, cursuri de formare profesională sau calificare în domenii noi.

Cariera reprezintă o succesiune de profesii ale unei persoane. Cariera se construiește de-a lungul întregii vieți profesionale, în sensul că, pe parcursul exercitării ei, fiecare persoană urmează cursuri de formare, perfecționare sau specializare în domenii noi sau promovează în alte funcții.

Inspirație pentru viață

Louis Barnett

Și-a început propria afacere la 12 ani. De la 11 ani a studiat acasă, în sistemul *homeschooling*, date fiind nevoile speciale de învățare pe care le avea. Se confrunta cu **dislexia**, o tulburare care constă în dificultatea de a citi și a înțelege ceea ce citești.



Astfel, și-a dat seama că trebuie să facă altceva decât să urmeze un traseu educațional academic. Gândindu-se intens la ce vrea să facă în viitor și fiind foarte pasionat de mic să lucreze cu ciocolata, și-a început propria afacere denumită **CHOKOLIT** – pornind de la dificultatea sa de a scrie corect acest cuvânt. La 14 ani, firma sa aprovizionează deja lanțuri importante de magazine din Marea Britanie, iar azi Louis Barnett și-a diversificat domeniile de activitate, fiind consultant în afaceri.

Experimentez!

6 Navighează pe site-ul <http://www.go.ise.ro/> pentru a afla ce profesii ai putea să practici, în funcție de disciplinele preferate. Parcurge următorii pași:

a Selectează materia școlară care îți place cel mai mult.

c Exclde aspectele pe care nu le preferi în exercitarea unei profesii (de exemplu: lucrul în aer liber, zgomotul, lucrul la înălțime sau deplasările).

b Stabilește nivelul de studii pe care îți propui să-l finalizezi.

d Află lista ocupațiilor înrudite cu materia școlară aleasă.

- Verifică ce ocupații ai putea să alegi dacă nivelul de educație ar fi altul.
- Discută în grup constatările tale.

7 Stabilește cel puțin două ocupații favorite.

- Citește despre acestea.
- Realizează o schemă care să cuprindă informațiile:

Cu ce se ocupă? Care sunt îndatoririle postului?

Unde se desfășoară activitatea? Ce echipamente/instrumente folosește?

De ce este nevoie pentru a reuși?

8 Reflectează asupra importanței educației. Scrie un eseu despre beneficiile studiului pentru exercitarea profesiilor în secolul al XXI-lea.

În mișcare!

- ✓ Cea mai bună modalitate de a te simți bine cu tine este să recunoști și apreciezi lucrurile la care te pricepi. De exemplu, dacă ai dificultăți de învățare, reflectează asupra punctelor tale tari în domeniile neacademice, precum arte, muzică, sport. Nu lăsa deoparte trăsăturile tale pozitive, precum bunătatea sau disponibilitatea de a-i ajuta pe ceilalți.
 - Tu ce motive ai ca să te simți bine cu tine?

Provocare digitală

- ✓ Citește și completează un chestionar de interese.
- ✓ Descoperă ce înseamnă carieră în concepția unor personalități.

Ocupații și domenii de activitate

Mă bucur să descopăr!

- 1 **Imaginează-ți viața ta peste 10 ani.**
 - Unde crezi că vei fi?
 - Crezi că vei lucra sau încă vei studia?
 - În ce domeniu îți imaginezi că vei profesa?
- 2 **Reflectează asupra gândurilor copiilor din ilustrația alăturată.**
 - Tu în ce categorie te afli?
- 3 **Parcurge pașii de mai jos pentru a identifica abilitățile tale în anumite domenii de activitate.**

I Scrie cinci lucruri pe care le apreciază la tine cel mai bun prieten/cea mai bună prietenă, părinții, profesorii. Scrie ce și-ar dori toți cei de mai sus să îmbunătățești.



II Identifică cinci abilități de care ești mândru/mândră. Reflectează pe care dintre aceste abilități este nevoie să le îmbunătățești.



III Discută în pereche. Stabilește punctele tari și aspectele pe care este nevoie să le îmbunătățești.

- 4 **Verifică în ce măsură abilitățile identificate se corelează cu abilitățile necesare pentru a desfășura ocupațiile identificate în lecția anterioară pe site-ul www.go.ise.ro.**



- 5 **Compară imaginea creată de tine despre propria persoană cu cele ale colegelor/colegilor.**
 - Completează domeniile date și cu alte activități pe care le desfășori în afara școlii.



Repere

Într-un sens mai larg, **cariera** reprezintă totalitatea meseriilor, profesiilor, ocupațiilor, funcțiilor, rolurilor, experiențelor de muncă, timpul liber și hobby-urile unei persoane.

Pentru multe persoane, cariera este însăși viața. Cariera oferă atât surse de venit unei persoane, cât și surse de satisfacție.

O persoană trebuie să-și dezvolte continuu atât resursele personale, cât și abilitatea de a lua decizii privind cariera, pe toată durata vieții sale.

Opțiunea pentru a urma o profesie sau alta este determinată atât de abilitățile, aptitudinile și interesele unei persoane, cât și de cerințele de pe piața muncii.

O persoană își poate schimba cariera de două-trei ori în timpul vieții. Astfel, dacă începi cu o profesie care nu îți aduce satisfacțiile așteptate, poți să o schimbi cu alta în același domeniu sau în unul nou. Pentru aceasta, ai nevoie de flexibilitate și de disponibilitatea de recalificare.

Inspirație pentru viață

J. K. Rowling

Creatoarea lui Harry Potter, J. K. Rowling, a scris povești de la 6 ani.

Din momentul în care au luat naștere personajele Rabbit și Miss Bee a știut că vrea să devină scriitoare.



*Cu toate acestea, după absolvirea Universității Exeter a lucrat în cadrul unei organizații pentru apărarea drepturilor omului, fiind neîncrezătoare să-și publice scrierile. Până când a publicat primul roman al seriei, **Harry Potter și Piatra Filosofală**, a lucrat ca secretară, profesoară de limba engleză și chiar a trăit din ajutor social.*

„Orice ai vrea să faci în viață, trebuie să faci din acest lucru un obicei și să continui până atingi succesul.”

(J. K. Rowling)

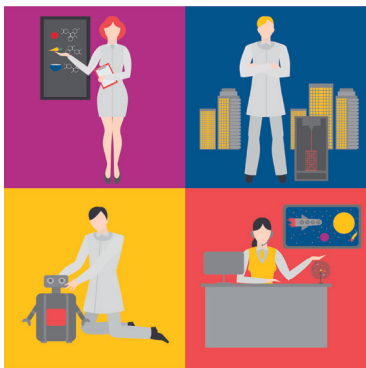
Experimentez!

6 Analizează fotografiile.

- Ce poți spune despre persoanele care practicau aceste meserii? Dar despre domeniile respective?
- Discută, în pereche, despre alte ocupații cu o evoluție similară. Stabilește motivele care au determinat evoluția acestor ocupații.



7 Analizează ilustrațiile următoare în contextul schimbărilor rapide pe care le cunoaște lumea în secolul al XXI-lea.



- Ce domeniu ar fi de interes pentru tine?
- Argumentează alegerea prin prisma abilităților tale și a domeniilor de interes.

Domenii posibile de activitate

- medical: tratament la nivel celular, nutriționist molecular
- turism spațial: pilot, ghid în spațiu
- construcție de roboți
- printare tridimensională
- agricultură pe verticală
- designer al realității virtuale
- dezvoltare de automobile alternative.

În mișcare!

- ✓ Studiile legate de viitor susțin că în 50 de ani de acum înainte, roboții și computerele vor face mai mult decât munca pe care o fac acum oamenii. Se așteaptă, astfel, ca o persoană să aibă 8-10 slujbe în timpul vieții sale, ca urmare a dezvoltării accelerate a tehnologiei.
- Cum te simți când te gândești la viitor?

Provocare digitală

- ✓ Citește despre Selena Gomez și domeniile în care activează pentru a-și pune în valoare abilitățile.
- ✓ Află mai multe despre cum se prefigurează viitorul. Asociază diferite abilități cu noile domenii în dezvoltare.

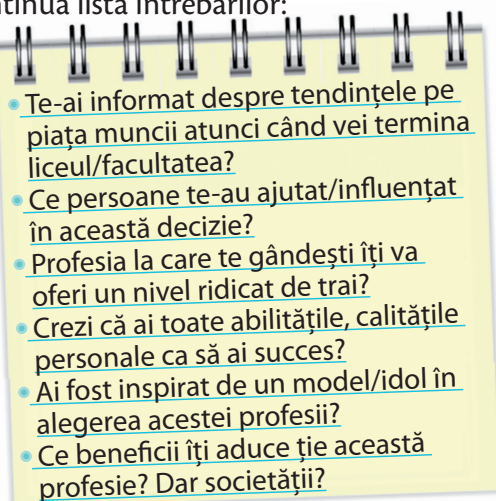
Mă bucur să descopăr!

- 1** *Joc de rol pe echipe.* Mimează, în grup, profesii din diverse domenii. Câștigă echipa care ghicește mai multe profesii dintre cele interpretate de echipa adversă și formulează un obstacol de depășit în această devenire.

Exemplu: medic – durata pregătirii universitare și postuniversitare este foarte lungă!

- 2** Participă la o întâlnire cu elevi de clasa a VIII-a din școala în care înveți sau cu liceeni din clasele a XI-a sau a XII-a.

- Adresează întrebări despre motivele pentru care au decis să opteze pentru un anumit traseu educațional.
- Continuă lista întrebărilor:



- 3** Concepe, în grup, un grafic cu cele mai populare ocupații la care aspiră în viitor colegii/colegele din clasa ta.

- Participă la o discuție pentru a explica acest rezultat.
- Stabilește, în grup, beneficiile fiecărei ocupații pentru persoana care o practică și pentru ceilalți.

OCUPAȚIE

**Beneficii
pentru mine**

**Beneficii
pentru ceilalți**

Beneficiile ocupațiilor



- 4** Analizează criteriile de alegere a unei profesii.

- Completează cele trei casete din tabel (A, B, C) cu trei ocupații favorite în acest moment.
- Acordă câte 1 punct pentru fiecare criteriu care te determină să optezi pentru o anumită ocupație.
- Calculează punctajul total pentru fiecare ocupație și fiecare criteriu.
- Analizează ce ocupație a însumat cel mai mare/mic punctaj. Cum explici acest rezultat?
- Analizează ce criteriu a însumat cel mai mare/mic punctaj.
- Ce loc ocupă criteriul 7 (Beneficiile)? Cum explici acest rezultat?

Nr. crt.	Criterii	Ocupații favorite			Total (max. 3 puncte)
		A	B	C	
1	Studii (durată, dificultate)				
2	Tradiția familiei				
3	Satisfacția muncii				
4	Prestigiu social				
5	Cerere pe piața forței de muncă din țară				
6	Cerere pe piața forței de muncă din străinătate				
7	Beneficii				
TOTAL (maximum 7 puncte)					

Repere

Pentru a lua decizia privind cariera, alături de o bună cunoaștere de sine este nevoie să afli informații despre:

- nevoia forței de muncă în diferite domenii;
- evoluția pieței muncii;
- responsabilitățile profesiei;
- succesele obținute în domeniu;
- oportunitățile de dezvoltare ulterioară;
- beneficii în plan personal și social.

Atunci când îți construiești traseul educațional și, mai târziu, profesional, este necesar să dai dovadă de flexibilitate și motivație.

Beneficiile profesiei în plan personal pot face referire la:

- remunerație;
- perspective de angajare;
- prestigiu;
- recompense și bonusuri;
- facilități de călătorie;
- zile libere;
- participare la programe de formare.

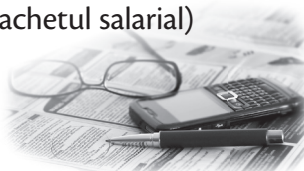
Profilul ocupațional al unei meserii cuprinde elemente precum:

- sarcini de lucru;
- atribuții;
- responsabilități;
- cerințe medicale;
- nivel de educație absolvit;
- mediu de lucru;
- vestimentație;
- program de lucru.

Experimentez!

5 Analizează următoarele anunțuri de angajare.

- Identifică atent cerințele care se referă la:
 - pregătirea educațională
 - condițiile de muncă
 - prestigiul social
 - beneficiile (pachetul salarial)
- Care anunț te-ar convinge să suni pentru a afla mai multe amănunte? Motivează alegerea ta.



Bucătar, ajutor bucătar

Vrem să ne mărim echipa și căutăm bucătari și ajutoari de bucătar cu experiență sau fără experiență. Oferim un mediu de lucru plăcut, colectiv tânăr, bonusuri în funcție de performanță.

Educatore Grădiniță particulară situată în sect. 5

angajează educatoare cu program de lucru full-time. Persoanele interesate sunt rugate să trimită CV la adresa de mail. Relații la telefon ...

Echipe de constructori

Societate de construcții angajează urgent echipe mixte formate din: dulgheri, fierari și zidari. Condiții de

salarizare foarte bune, carte de muncă.

Absolvenți de facultate cu profil tehnic

Angajăm absolvenți promoția 2016, în vederea formării acestora ca inginer service și mentenanță. Media de promovare trebuie să fie minimum 7. Rugăm seriozitate.

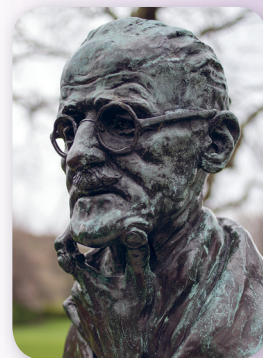
6 Prezintă alte modalități de identificare a ofertelor de locuri de muncă.

În mișcare!

- ✓ Există o dinamică permanentă pe piața muncii. Pentru a nu fi surprins(ă) de aceste schimbări, este nevoie să înveți în permanență lucruri noi, să fii conectat(ă) la schimbările din societate, dar și să-ți cunoști prioritățile și să-ți urmezi visurile.

Inspirație pentru viață

Despre planificarea carierei în opinia scriitorilor James Joyce și Mark Twain



Măine voi fi ceea ce am ales astăzi să fiu.

(James Joyce)



Plănuiește-ți cu grijă viitorul, pentru că acolo o să-ți petreci restul vieții!

(Mark Twain)

Provocare digitală

- ✓ Analizează și completează diferite anunțuri de locuri de muncă, astfel încât să conțină elementele de bază ale profilului ocupațional.

Beneficiile ocupațiilor pentru societate

Mă bucur să descopăr!

- 1 Participă la organizarea unei expoziții de fotografii cu titlul:

PROFESII DIN JURUL MEU

- Solicită părinților, rudelor apropiate sau fraților mai mari să îți ofere/împrumute o fotografie de la locul de muncă.
- Completează o listă cu profesiile ilustrate.
- Realizează, în clasă, un **Top 3** al fotografiilor, folosind diverse criterii:
 - profesii de prestigiu în comunitate;
 - profesii în slujba oamenilor;
 - profesii dintre cele mai riscante.

- 2 Invită în clasă persoane din localitate, ale căror profesii au efecte importante la nivelul comunității.

- Discută despre beneficiile acestor profesii pentru societate.

- 3 Privește cu atenție imaginile de mai sus. Două dintre acestea înfățișează aceeași zonă, înainte și în timpul construirii unei autostrăzi.

- Discută, în grup, despre modul în care intervenția omului a afectat mediul.
- Stabilește prin intermediul căror profesii oamenii pot restabili echilibrul mediului. Asociază acestor profesii următoarele elemente:



- 4 Imaginează-ți că ai de parcurs un labirint. Este chiar traseul tău educațional de acum, până când vei ajunge să-ți practici profesia.

- Reflectează asupra obstacolelor pe care le-ai putea întâlni și asupra modalităților de a le depăși.
- Marchează-le pe traseu.
- Realizează o ierarhie a lor.



Obstacole posibile	Modalități de depășire	Elemente care te motivează
...
...
...

Repere

Atunci când decizi care este meseria/profesia pe care dorești să o practici, este recomandat să fii conștient(ă) de aspectele pozitive, dar și de cele negative implicate. De exemplu, cum poate să îți afecteze o anumită meserie stilul de viață sau sănătatea?

Pentru aceasta este important să te informezi din multiple surse privind meseria care te interesează.

Poți folosi Internetul sau poți căuta informații la bibliotecă. Poți să lucrezi voluntar într-o companie apropiată de domeniul tău de interes. Poți să organizezi interviuri cu persoane care activează în domeniul respectiv.

Discută cu adulții, consilierii școlari și consilierii de carieră despre interesele tale în carieră, pentru că ei sunt cei care te pot sprijini în dezvoltarea unor abilități necesare pentru viitor.

Nu neglija beneficiile pe care profesia ta le poate avea pentru societate:

- protecția mediului;
- protejarea drepturilor oamenilor;
- salvarea vieții oamenilor/animalelor;
- rezolvarea unor probleme globale etc.

Inspirație pentru viață

Pentru o lume verde!

Din ce în ce mai multe persoane și companii luptă pentru o lume mai verde. Este și cazul a trei colegi de facultate din Los Angeles (Statele Unite ale Americii), care, pe când aveau numai 22 de ani, au avut o idee de afacere ecologică. Sean Neman, David Duel și pasionatul de mediu Kevin Refoua au înființat compania VERDE IAR (ReGreen Corporation).

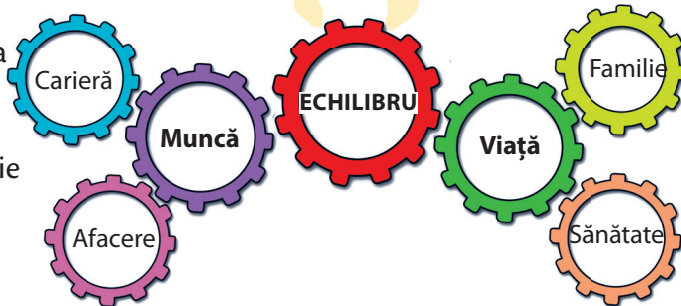


Scopul lor a fost să sprijine companiile, astfel încât acestea să economisească energie și, implicit, bani. Au înființat compania în 2008 cu finanțare de la prieteni și familie, iar în 2011 aveau deja 100 de angajați și 3 000 de clienți. Rețeta lor de succes este scurtă: echipă, determinare și muncă susținută, pentru ei și planetă!

Experimentez!

5 Pentru o stare de bine, avem nevoie de echilibru între diferite aspecte ale vieții noastre.

- Discută, în pereche, cum ți-ar putea influența ocupația preferată:
 - stilul de viață
 - relațiile de familie
 - timpul petrecut cu apropiații
 - sănătatea.



Poți să folosești ca repere exemple din familia ta.

- Exprimă într-o lucrare artistică profesia aleasă, pornind de la aceste considerente. Apreciază munca fiecăruia!

6 Scrie un scurt eseu despre specificul comunității tale, din perspectiva profesiilor cu reale beneficii pentru societate.

- Motivează alegerea ta de a lucra sau nu pentru această comunitate, la finalizarea studiilor.

În mișcare!

Domeniul ocupațiilor și al profesiilor a inspirat cuvinte celebre și proverbe de-a lungul timpului.

- ✓ Cine învață mai multe meserii, abia învață una cum trebuie!
- ✓ Cine nu știe să vorbească despre meseria lui, nu o cunoaște!
- Ce părere ai despre aceste afirmații? Sunt de actualitate?

Provocare digitală

- ✓ Descoperă modele de profile ocupaționale pentru câteva ocupații din domeniul ecologic.

3 Imaginează, în grup, o hartă a unui oraș de pe planetă, în viitor.

- Decide locurile de muncă din oraș, în diferite instituții. Acestea pot purta denumiri pe care le cunoaștem astăzi sau altele inventate odată cu evoluția civilizației.

INSTITUȚII ACTUALE

fabrici,
școli,
restaurante,
magazine,
spitale,
stații media
etc.



POSIBILE INSTITUȚII

centre de creație și reparat roboți, stații de transport în spațiu, agricultură verticală etc.

- Stabilește profesia fiecăruia dintre voi în orașul inventat. Atunci când mai multe persoane vor să ocupe aceeași funcție în cadrul instituțiilor sau firmelor din oraș, propune interviuri pentru a descoperi cine este cel mai/cea mai potrivit(ă).

4 Analizează, în grup, diferite cariere, de exemplu: actor/actriță, agent imobiliar, astronaut(ă), fizioterapeut(ă), din perspectiva următoarelor aspecte avute în vedere în procesul de decizie:

Tradiția/istoria
familiei

Așteptările
prietenilor

Modele de
reușită în
domeniu

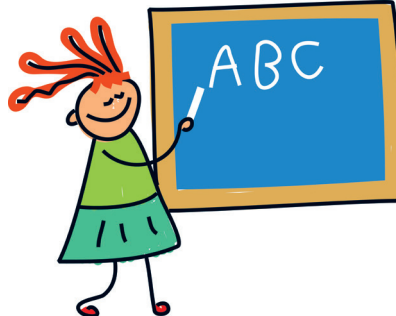
Reprezentarea
profesiei în mass-media
(prestigiul social)

Beneficii
personale

Beneficii
pentru
societate

5 Realizează o carte de vizită reprezentativă pentru profesia aleasă de tine.

- Include o caricatură pe cartea ta de vizită.
- Prezintă caricaturile realizate, într-o expoziție.
- Descoperă profesia aleasă de fiecare coleg/colegă, pe baza caricaturii.



1 Citește lista ocupațiilor următoare.

- Bifează (✓) momentul apariției lor în timp.
- Asociază fiecărei ocupații o abilitate și nivelul de educație corespunzător.

Ocupație	Momentul apariției			Abilitate	Nivel de educație
	Trecut	În prezent	Viitor		
cojocar					
nutriționist(ă)					
designer 3D					
neurolog/neurologă					
specialist(ă) IT					
pilot spațial					
grădinar					
avocat(ă)					

2 Completează spațiile punctate pentru a dovedi cunoaștere de sine în procesul deciziei privind practicarea unei profesii.

Mă preocupă disciplinele _____ și _____. Cealți cred despre mine că sunt priceput(ă) la _____ și la _____. Eu cred despre mine că mi se potrivește domeniul _____. Pentru că sunt capabil(ă) să _____ și să _____, mă gândesc să îmi aleg profesia _____.

Trebuie să exersez mai mult _____ și _____, pentru a fi competent(ă) în această profesie.

Dintre responsabilitățile pe care le-aș avea practicând această profesie, pot să enumăr: _____ și _____.

Printre obstacolele pe care le-aș avea de depășit, consider că se numără _____ și _____.

3 Scrie o scrisoare de mulțumire, de 10-12 rânduri, către un adult care ți-a împărtășit din experiența sa în alegerea și practicarea unei profesii.

- Argumentează alegerea destinatarului.
- Explică în ce mod ai beneficiat de această experiență, definind cel puțin două lucruri pe care le-ai învățat pentru alegerea carierei.

Ce am câștigat?

Evaluează beneficiile parcurgerii acestei noi experiențe de învățare, răspunzând următoarelor întrebări:

- Ești mulțumit(ă) de modul în care ai răspuns cerințelor?
- Care dintre sarcini a fost mai ușor de rezolvat, în opinia ta? Care nu a fost pe placul tău?
- Ai ales cu ușurință sau cu dificultate persoana căreia să-i adresezi scrisoarea?
- Câte stele ți-ai acorda pentru răspunsurile tale, dacă ai avea la îndemână 5 stele? Scrie propria interpretare pentru numărul stelelor acordate.



PROIECT

Eu, în viitor

Informează-te asupra unei varietăți de profesii, atât din perioada contemporană, cât și din viitor. Explorează-le din perspectiva intereselor, abilităților și așteptărilor tale.

Scop. DE CE?

- ✓ Aflu informații interesante despre diverse profesii.
- ✓ Corelez oportunitățile pe care le oferă nivelul de educație cu practicarea anumitor profesii.
- ✓ Îmi examinez propriile interese, abilități și așteptări din perspectiva pieței muncii.

Activități posibile. CUM?

- Informează-te despre schimbările pe care le traversează lumea. Adună și citește articole despre viitorologie sau futurologie (știința prezicerii și a viitorului) din perspectiva noilor profesii. Împărtășește, în grup, noile informații.
- Imaginează-ți cu ochii minții cum vei fi peste 15 ani. Scrie un eseu despre tine în viitor și păstrează-l, astfel încât, peste ani, să-l poți revedea.
- Ești la linia de start în privința construirii carierei. Formulează proverbe, mottouri, diferite îndemnuri care te pot motiva de-a lungul drumului. Organizează, în grup, o expoziție ce cuprinde creațiile tuturor colegilor/colegelor.

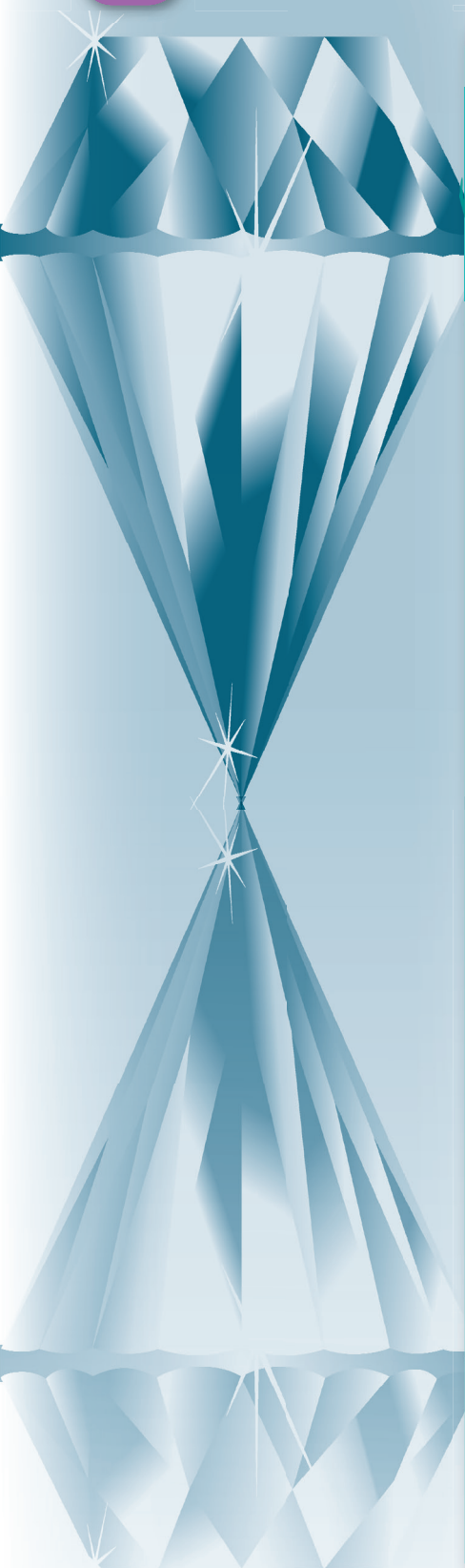


- Citește articole/interviuri cu o personalitate pe care o admiri și care activează într-un domeniu care te interesează. Scrie rețeta succesului așa cum a trăit-o personalitatea respectivă.
- Scrie propria ta rețetă a succesului! Expune rețeta într-o galerie cu ingredientele succesului!
- Cercetează, aplicând interviuri și chestionare, dacă educația este cheia pentru a practica cu succes profesia aleasă de tine.



Evaluare. CÂT?

- Analizează, în grup, cum s-a derulat proiectul, dacă scopul a fost realizat, ce ai învățat, cum ai interacționat și care sunt beneficiile.



În ce măsură ...

știi unde să cauți informații despre diferite trasee profesionale?

ai aflat informații despre profesii de azi și din viitor?

le-ai asociat intereselor, aptitudinilor și abilităților tale?

ești motivat să urmezi o anumită carieră?

ai identificat modele pentru a urma o anumită carieră?

- Continuă lista **IDEILOR** discutate în unitatea de învățare, pornind de la cea care ți-a plăcut cel mai mult. Analizează efortul pe care l-ai făcut ca să înțelegi și să aplici ceea ce ai învățat.

- Comentează **ACTIVĂȚILE** în care te-ai implicat, în clasă, împreună cu toți colegii/colegele.

- Care a fost activitatea cea mai semnificativă pentru tine?
Ce anume a făcut-o importantă pentru tine?
- Explică în ce mod o activitate te-a pus în dificultate?

- Reflectează asupra **ATITUDINILOR** și **COMPORAMENTELOR** pe care le-ai exersat.

Cum apreciezi că ai făcut față următoarelor provocări?

- interesul pentru managementul carierei
- preocuparea pentru completarea proiectului **Eu, în viitor**
- implicarea în activitățile clasei
- asumarea responsabilităților în grup
- calitatea interacțiunilor cu ceilalți colegii
- interesul pentru aplicarea celor învățate în viața de zi cu zi.

- Stabilește **NOI ȚINTE**, pe măsură ce ai reflectat asupra achizițiilor tale.

- Scrie, pe scurt, ce ai vrea să aprofundezi dintre subiectele parcurse.
- Identifică acele abilități pe care dorești să le îmbunătățești.



UNITATEA 6

EU+

Întreabă-te ce competențe vei dobândi pe parcursul acestei unități!

Explorez propria persoană în vederea promovării comportamentelor sănătoase și a unei atitudini pozitive față de sine.

- ✓ Acționez pe baza propriilor caracteristici pozitive: valori, credințe, preferințe, interese, calități.
- ✓ Particip activ la descoperirea caracteristicilor preadolescenței/pubertății.
- ✓ Mă implic în procesul de management al emoțiilor prin identificarea propriilor emoții pozitive și negative.

Particip la optimizarea propriului stil de învățare prin implicarea în activități specifice managementului carierei.

- ✓ Aplic tehnici, metode, strategii de învățare în construirea propriului stil de învățare.
- ✓ Experimentez noi modalități de optimizare a potențialului propriu.
- ✓ Explorez meserii și profesii pentru a proiecta propria carieră.
- ✓ Elaborez un plan de acțiune pentru propria dezvoltare.

- 1 Pe parcursul acestui an școlar, la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* ai descoperit concepte, ai explorat comportamente, ai învățat variate atitudini. Amintește-ți despre acestea cu ajutorul schemei următoare:



- Citește *Contractul personal* pe care l-ai stabilit la începutul anului școlar, apoi stabilește ce ai învățat nou pe parcursul clasei a V-a. Completează în ce măsură participarea la orele de *Consiliere și dezvoltare personală* te-a ajutat la îndeplinirea a ceea ce ți-ai propus.
- Elaborează o hartă cât mai creativă a unui concept sau a unei teme interesante, care te-a impresionat cel mai mult.
- Stabilește cel mai important aspect pe care l-ai învățat anul acesta.
- Formulează două argumente despre importanța cunoașterii de sine pentru obținerea performanțelor școlare.

- 2 Participă la o expoziție de pictură, organizată în clasă, cu lucrarea **EU+**, care să înfățișeze cine ești tu și care sunt caracteristicile tale pozitive.



- 3 Colectează ideile celor din jurul tău despre resursele tale personale (interese, abilități, aptitudini, calități). Scrie o prezentare cu titlul: *EU, prin ochii celorlalți.*



4 Lucrează, în echipă, pentru a realiza postere cu desene, colaje și cuvinte-cheie despre perioada pubertății/preadolescenței.

- Menționează cinci recomandări practice despre cum poți face față mai bine provocărilor preadolescenței.

5 Prezintă o schemă cu trei emoții pozitive și trei emoții negative pe care le-ai trăit săptămâna trecută.

- Povestește ce modalități ai folosit pentru a gestiona emoțiile negative.



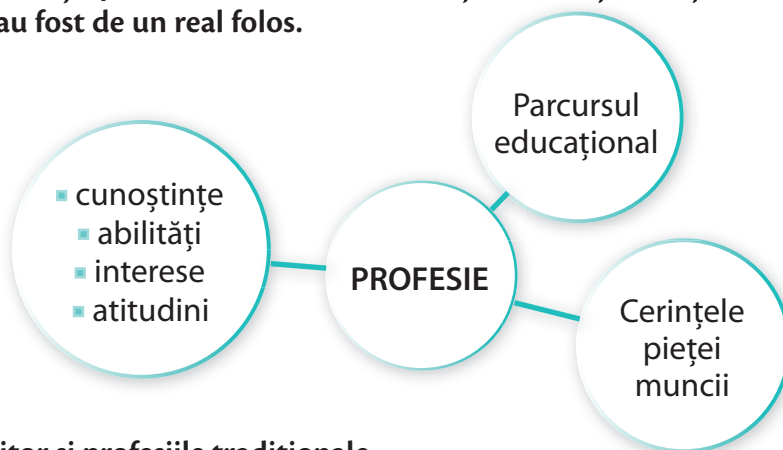
6 Ai posibilitatea să propui familiei tale practicarea unui stil de viață sănătos și echilibrat, iar tu să fii primul model. Elaborează un Cod de sănătate și echilibru, exprimat sub forma unei liste DE FĂCUT!

- Listează activitățile din programul zilnic.
- Descrie obiceiurile alimentare.
- Prezintă simbolurile sănătății.
- Stabilește cinci comportamente pe care toți membrii familiei să și le însușească.
- Inventează o formulă magică antistres.

7 Redactează un e-mail în care să mulțumești profesorilor care te-au învățat să înveți. Menționează tehnicile de învățare însușite care ți-au fost de un real folos.

8 Alege profesia pe care ți-ai dori să o practici în viitor, fără a te lăsa influențat(ă) de prejudecăți de gen, etnie, familie, cultură etc.

- Stabilește pentru profesia aleasă aspectele menționate în schema alăturată.



9 Diferențiază, în tabel, profesiile de viitor și profesiile tradiționale.

- Discută despre noile nevoi ale oamenilor care au generat și vor genera schimbări.
- Informează-te despre profesiile menționate în tabel și ia în considerare echitatea de gen.

Fierar	Neurochirurg prin metode non-invazive	Futurolog	Ecologistă	Nano-medic
Ceasornicar	Agentă de turism prin Univers	Coșar	Ingineră în robotică avansată	Ciobăniță
Manager de zonă climatică	Apicultor	Avocată virtuală	Consilieră pentru brand personal	Profesoară

1 Reconfigurează conceptele experimentate în acest an școlar într-o nouă formulă, prin desen, colaj sau în manieră electronică.

- Inspiră-te din imaginile de mai jos.
- Exersează o nouă tehnică de învățare numită „gândirea laterală”, inventată de Edward de Bono, fizician și psiholog din Malta.

CINE SUNT?
Sine global, Sine școlar, caracteristici pozitive, pubertate

CE SIMT? CUM COMUNIC?
emoții pozitive/negative, feedback

PENTRU CE ÎNVĂȚ SAU MĂ PREGĂTESC?
educație, carieră

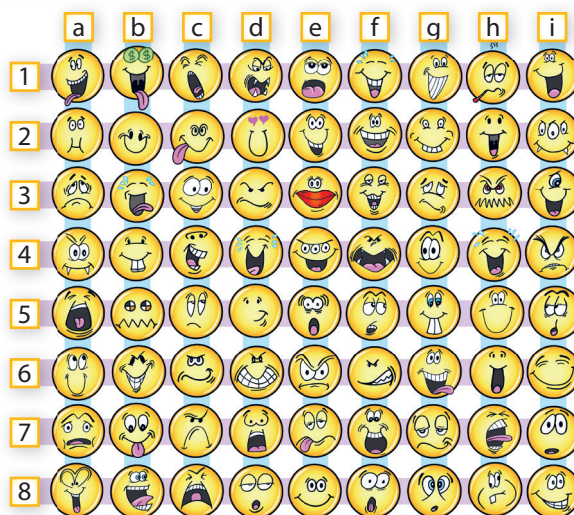
DE CE ȘI CUM?
învățare, motivație, optimum motivațional, tehnici de învățare

2 Listează, din ilustrația alăturată, emoțiile sugerate.

Indică alegerile după modelul 1a, 5d etc.

- emoții pozitive pe care le consideri cele mai importante în mediul online;
- emoții care sunt consecințele unor agresivități;
- emoții pe care le trăiești în mod constant, în situațiile indicate în tabel.

în familia mea	
în grupul de prieteni	
la școală	
în comunitate	



3 Descrie emoția cea mai puternică pe care ai trăit-o atunci când:

Ai citit o poezie.

Ai citit un roman pentru copii.

Ai vizionat un film de aventuri.

Ai rezolvat o problemă de matematică.

Ai participat la un concurs.

Ai practicat un sport.

Ai observat transformări ale corpului tău.

Ai legat o relație de prietenie.

Ai gătit o prăjitură.

Te-ai reîntâlnit cu părinții.

Ai celebrat ziua de naștere.

Ai fost într-o tabără.

Ai învățat ceva nou.

4 Găsește formule potrivite pentru acordarea/primirea feedbackului în situațiile de mai jos:

Cazuri	Oferi feedback pozitiv	Primești feedback pozitiv
lei o notă mică.		
Ajuți pe cineva.		
Îi respecti pe cei din jur.		
Descoperi lucruri noi.		
Ți-ai asumat responsabilitatea.		

5 Ce crezi că s-a întâmplat mai departe? Continuă povestea prin adăugarea a 7-10 enunțuri.

- „Un copil de clasa a V-a nu știe ce să facă în viitor. Ca să se cunoască mai bine și să-și găsească un scop _____”
- „Copiii de clasa a V-a și-au propus să fie mai responsabili atunci când învață. S-au gândit la _____”
- „O fată a postat injurii pe o rețea de socializare despre o colegă de clasă, care trece prin transformările pubertății. Mai mulți copii au răspuns sub diferite forme. Eu _____”

6 Imaginează-ți o întâlnire din viitor între tine și un robot, un Geminoid care seamănă teribil de mult cu tine. Caracterizează-l!



6 Elaborează recomandări sub forma unor catrene sau a unor caricaturi prin care propui schimbări pentru copiii aflați în situațiile următoare:

Nu se spală pe dinți dimineața și seara.

Nu au un stil de viață sănătos.

Nu-și fac temele.

Au temeri în a explora propria persoană.

Sunt foarte retrași.

Nu-și cunosc calitățile.

Nu-și exprimă emoțiile.

Oferă feedback negativ.

Consideră că învățătura este inutilă.

Cred că doar atunci când ești la liceu trebuie să te gândești la carieră.

1 Citește definițiile următoare. Asociază, în tabel, fiecare concept din coloana din stânga cu definiția corespunzătoare.

1 sine global	a Reacții intense și de scurtă durată ale organismului la o situație nouă, neașteptată, însoțită de o stare afectivă plăcută sau neplăcută	1
2 emoții	b Echilibrul dintre dificultatea sarcinii și intensitatea motivației, mai crescută sau mai scăzută în funcție de capacitatea de mobilizare	2
3 carieră	c Suma caracteristicilor unei persoane, cu tot ceea ce simte sau crede despre propriul EU	3
4 optimum motivațional	d Totalitatea meseriilor, profesiilor, ocupațiilor, funcțiilor, rolurilor, experiențelor de muncă, timp liber și hobby-uri	4

2 Realizează corespondența dintre abilități personale, activități aferente și meserii/profesii.

Biolog(ă)	Artist(ă)	Să folosești microscopul pentru a studia celulele și bacteriile.	Să cânti.
Broker	Electrician(ă)	Să inventezi noi inginerii de software.	Să conduci un autobuz.
Șofer(iță)	Specialist(ă) în robotică	Să montezi dispozitive electrice.	Să câștigi bani prin comerț sau bursa de valori.

3 Observă imaginile. Completează enunțurile astfel încât să evidențiezi ceea ce te caracterizează.



- a Sunt inteligent(ă) emoțional dacă îmi cunosc _____ și manifest _____.
- b Atunci când ofer feedback, folosesc _____ și formule de politețe, de tipul _____.
- c Criteriile de alegere a unei profesii sunt, în opinia mea, _____ și _____.

- 4 Enumeră ocupațiile care îți plac, îți displac sau îți sunt indiferente. Nu trebuie să iei în considerare competențele sau pregătirea necesare pentru aceste activități, ci numai ceea ce simți tu față de ele!

Ocupații care îmi plac

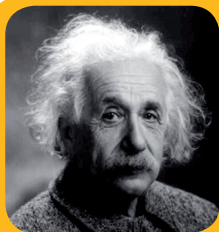
Ocupații care îmi displac

Ocupații față de care manifest indiferență

- 5 Citește cazurile și stabilește posibile cauze ale situațiilor prezentate.

- Virginia nu știe exact ce vrea să facă, nu știe ce poate și cine este.
- În ultimul timp, Luminița a devenit foarte agresivă, nu-i mai ascultă deloc pe părinți, la școală neglijează temele.
- Am observat schimbări în aspectul fizic al lui Mario, dar mai evidente sunt la Cosmina.
- Felul în care s-a izolat Minodora mă deranjează.
- Se vede că stresul îl afectează pe Ciprian, pentru că nu mai învață.
- Mihai miroase urât. Nu vreau să mai stau cu el în bancă.
- Patrick apreciază incorect tipul de sarcină și nu știe cât de mult sau puțin să se implice.

- 6 Inspira-te din ceea ce au spus personalitățile lumii. Formulează două comentarii pe marginea mesajului:



„Încearcă să nu devii o persoană de succes, ci, mai degrabă, una de valoare.”
Albert Einstein (1879-1955)

- 7 Elaborează un text, de 10-15 enunțuri, în care să analizezi propria viață din perspectiva lecțiilor câștigate în acest an școlar.

- Poți face referire la viața ta în familie, în școală, în comunitate.
- Menționează cele mai importante două momente care te-au schimbat.
- Manifestă încredere în opiniile tale.
- Propune un titlu potrivit.

- 8 Desenează viitorul tău, în care să prezinți cele mai importante atuuri!



- 9 Acordă-ți un certificat pentru *Cel mai ... /Cea mai ...*

Ce am câștigat?

Evaluează beneficiile parcurgerii acestei noi experiențe de învățare, răspunzând următoarelor întrebări:

- Ești mulțumit(ă) de modul în care ai răspuns cerințelor?
 - Care dintre sarcini a fost mai ușor de rezolvat, în opinia ta? Care nu a fost pe placul tău? Ce ai dori să îmbunătățești?
 - Câte stele ți-ai acorda pentru răspunsurile tale, dacă ai avea la îndemână 5 stele?
- Comentează alegerea ta!



JURNALUL MEU

DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Bucură-te de oportunitățile pe care ți le oferă un *Jurnal personal*:
să scrii, să-ți exprimi opiniile, să desenezi, să pictezi, să aduni impresii,
să te înregistrezi, să dezvălui ce gândești și ce simți în urma participării
la ora de *Consiliere și dezvoltare personală*!

PROPOZIȚII

CARICATURI

CÂNTECE/
REFRENE

FOTOGRAFII

FOI ALBE

SCHEME

SCRIERE LIBERĂ

ÎNREGISTRĂRI
VLOG

DESENE

CUVINTE-CHEIE

CITATE

- Aici sunt experiențele tale de neuitat!
- Aici sunt cele mai prețioase amintiri!
- Aici găsești tot ce ești tu în acest moment!
- Aici ești tu cu tot ceea ce îți dorești să fii!
- Aici este vorba despre tine, dar și despre ceilalți!
- Aici sunt visele și visurile tale!
- Aici sunt transformările pe care le trăiești!
- Aici sunt momente de inspirație și de învățare!
- Aici sunt cele mai nesuferite idei!
- Aici sunt cele mai năstrușnice aspirații legate de viitorul tău!
- Aici sunt informații despre colegii și prietenii tăi!
- Aici sunt cele mai tari glume!
- Aici sunt cele mai deosebite feedbackuri primite!
- Aici sunt secrete și surprize!



CÂTEVA SUGESTII

Despre
aptitudinile mele

Școala cu ale ei- materii,
profesori, realizări

Despre
colegii mei
și colegele mele

Succesele
Mele

- Aprecieri
- Reflecții
- Bucurii
- Emoții
- Obiective
- Opinii
personale
- Gânduri

- Noutăți
- Amintiri
- Declarații
- Idei ancoră
- Realități
- Întâmplări
- Viziune

Despre timpul liber
și vacanțe

Cele mai COOL
chestii din tot anul
școlar la ora de
Consiliere și
dezvoltare personală

Momente
favorite
de la petreceri

Descoperirile mele

Multe, multe
despre mine,
așa cum sunt

Întâmplări
de la școală

Un jurnal celebru

Citește *Jurnalul Annei Frank*, scris în perioada 12 iunie 1942 – 1 august 1944. Conține memoriile unei fete de 13 ani care a stat ascunsă, vreme de doi ani, împreună cu familia ei, într-o cămăruță, pentru a nu fi deportată de nazisti într-un lagăr.

După război, tatăl Annei a făcut cunoscut jurnalul fiicei sale, care a fost tradus în peste 65 de limbi și a fost vândut în peste 30 de milioane de exemplare.



CONTRACTUL

DE CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Contractul este:

- angajamentul pe care-l semnezi cu tine însuși/însăși
- regulamentul de disciplină interioară pe care-l respecți cu grijă
- promisiunea pe care o faci cu tine pentru reușita în viață
- înțelegerea pe care ți-o asumi cu încredere
- forma prin care demonstrezi responsabilitate, putere și forță interioară



Bună,

Mă numesc _____

Sunt o persoană _____

Îmi place să _____

Vreau să schimb la mine _____

Știu că am nevoie de _____

Voi ajunge să _____

Mă bazez pe _____

De azi, _____, până la sfârșitul clasei a V-a, la
ora de Consiliere și dezvoltare personală

- Voi începe să ...
- Voi continua să ...
- Voi înceta să ...

Data _____

Semnătura _____

