



SIMONA ELENA POPA
CONSILIERE ȘI
DEZVOLTARE
PERSONALĂ

CLASA A V-A

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.
Manualul școlar a fost aprobat prin Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 4065/16.06.2022,
în urma evaluării și este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin
OM nr. 3393/28.02.2017.

Ministerul Educației

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

CLASA A V-A

SIMONA ELENA POPA

Editura Active Learning, 2022

Inspectoratul școlar
Școala / Colegiul / Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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

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

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

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Florinda Golu

Prof. cons. gradul 1 Caterina Popescu

Copyright © Uniscan Grup Educațional, Editura Active Learning 2022

Grafică și design © Rainbow Media Print 4U

Credite foto/ilustrații: Shutterstock

Manual digital: Infomedia Pro

Uniscan Grup Educațional

Editura Active Learning



Str. Prahova nr. 52, sector 1, București
tel. 021/2245080; 021/2245026
www.uniscan.ro, bookshop@uniscan.ro

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**

POPA, SIMONA ELENA

Consiliere și dezvoltare personală:

clasa a V-a / Simona Elena Popa. -

București: Active Learning, 2022

ISBN 978-606-94378-6-5

159.9

Instrucțiuni de utilizare a manualului	4
Competențe generale și specifice	6
ABC de consiliere și dezvoltare personală	7
Capitolul 1. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	11
Lecția 1. Întâlnire cu noi înșine. Cine sunt eu? Caracteristici și resurse personale	12
Lecția 2. Schimbare și dezvoltare în pragul preadolescenței	16
Lecția 3. Cum ne păstrăm sănătoși?	20
Ce am învățat? Recapitulare	24
Evaluare și progres	26
Proiect	28
Capitolul 2. Dezvoltare socio-emoțională	29
Lecția 1. Întâlnire cu emoțiile	30
Lecția 2. Să înțelegem emoțiile	34
Lecția 3. Feedback pozitiv în relație cu prietenii noștri	38
Ce am învățat? Recapitulare	42
Evaluare și progres	44
Proiect	46
Capitolul 3. Managementul învățării	47
Lecția 1. Învățarea și motivația învățării	48
Lecția 2. Cum învățăm: strategii și tehnici de învățare eficientă	52
Lecția 3. Ce ne ajută și ce ne împiedică să învățăm?	56
Ce am învățat? Recapitulare	60
Evaluare și progres	62
Proiect	64
Capitolul 4. Managementul carierei	65
Lecția 1. Ocupații și domenii de activitate	66
Lecția 2. Rolul educației în alegerea carierei	70
Lecția 3. Beneficiile ocupațiilor pentru om și societate	74
Ce am învățat? Recapitulare	78
Evaluare și progres	80
Proiect	82
Recapitulare finală	83
Evaluare finală	86
Minidicționar	88

Instrucțiuni de utilizare a manualului

Ce cuprinde manualul?

VARIANTA TIPĂRITĂ

Manualul de *Consiliere și dezvoltare personală* este împărțit în patru unități de învățare, denumite capitole, structurate pe domeniile de conținut propuse de programă. Fiecare unitate de învățare cuprinde *trei lecții de predare-învățare* urmate de o lecție de *recapitulare, una de evaluare și una de realizare a unui proiect. Sunt propuse atât teste de evaluare, cât și elemente de evaluare complementară (observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor, investigația, proiectul, autoevaluarea, portofoliul).*

La finalul manualului se regăsesc *recapitularea finală, evaluarea și autoevaluarea finală, precum și un minidictionar explicativ al cuvintelor mai puțin cunoscute.*

Numărul și titlul capitolului (unității de învățare)

Conținuturi

Competențe generale

Competențe specifice



Conținuturi

- Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe.
- Concept de sine global. Concept de sine școlar.
- Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei.
- Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire.
- Igiena personală/igiena în colectivitate.
- Alimentație sănătoasă.
- Ritm biologic de activitate și odihnă.

Competențe generale

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

Competențe specifice

- 1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei.
2. Analiza surselor de stres și a conexiunilor acestuia asupra sănătății și stării de bine.

Lecție de predare - învățare

Prezentarea și explorarea noilor concepte

Recapitulare

Repere teoretice

Lecția 3. Cum ne păstrăm sănătoși?

Săptămână și descoperă

1. În grupuri de câte trei elevi, discutați despre semnificația următoarelor enunțuri:
 - ✓ *Curățenia este mama sănătății.*
 - ✓ *Păstrarea hainei de uscat și săratărea de sărat.*
 - ✓ *Una măr pe ai fiare doctorul departe.*
 - ✓ *Tare-i bine și frumos când e omul sănătos.*
 - ✓ *Măști sărbătoră în corpul sănătos.*
 - ✓ *Îngheț și sucuri răcoroase.*
 - ✓ *Săptămână cu are praj.*
 - ✓ *Sărbătoră e mai bună decât toate.*
 - ✓ *Cășalul lui relaxant, glăful rău stresant.*
2. Care dintre imagini ilustrează comportamente care contribuie la menținerea sănătății? De ce?
3. Care credeți că sunt factorii care influențează sănătatea? Alegiți din sugerările de mai jos și discutați asupra lor în care le puteți aplica asupra sănătății noastre.

Starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor

Menținerea stării de sănătate este pas în ai ne odihna o stare de bine liniștit, vesel și bucurăți atunci a starea necesară de sănătate fizică, și emoțională nu este aleasă. Pe poveri îmbolnăvirile trebuie să a alimentație sănătoasă, echilibrată respectăm mesele zilei, **ritmul bi activitate și odihnă**, alternând de lucru cu cele de relaxare.

Minidictionar

- Omenia
- Omnititatea
- Prietenia
- Respectul
- Educația
- Perseverența
- Familia
- Banii
- Sănătatea
- Curajul
- Libertatea
- Loyalitatea

Ce am învățat? Recapitulare

1. Scrie, în dreptul sămărelelor, câte două caracteristici personale care contribuie la formarea sinei tale globale.
2. Ce înțelegi prin sine școlară? Discută cu un coleg/o colegă despre caracteristicile personale pe care le-ai notat în dreptul sămărelelor verzi. Cum te ajută ele la școală?
3. Enumeră cinci activități care te ajută să te relaxezi atunci când ești stresat.
4. Răspunde la următoarele întrebări cu ajutorul unei hărți mentale.

SINE GLOBAL

Minidictionar

1. Lucruri adevărate pentru o persoană.
2. Proce de maturizare.
3. Capacități și prieteni dobândite prin învățare.
4. Stare de disconfort în situații dificile.
5. Caracteristici pozitive care ne reprezintă.
6. Lucruri importante pentru o persoană.
7. Capacități și înclinații cu care ne naștem.

26

Evaluare și progres

1. Alege varianta potrivită pentru a valida informațiile.

- Abilitățile sunt capacități dobândite/innate.
- Valoarea sunt lucrurile importante/adevrate după care trăim/găsim...
- Pentru a alimenta-te sănătos mănâncă cel mai mult legume/carne.
- Acceptăm/nu acceptăm situațiile pe care ne le putem controla și schimbă.
- Modificările hormonale accentuate/diminuate diferințele dintre sexe.
- Preadolescența este o perioadă de stagnare/desvoltare.
- Pentru o bună igienă, îmbrumim/nu îmbrumim obiectele personale.
- Stressul poate avea consecințe pozitive/negative asupra sănătății.

2. Care, dintre următoarele acțiuni te ajută să-ți menții sănătatea?

- Învăț noaptea până târziu, ca să pot să lan toate marea la școală.
- Vorbesc cu calm și mă comport frumos cu cei din jurul meu.
- Mă enervez dacă înu o notă mică și nu mă vâdeș cu nimeni.
- Învăț din timp pentru teste.
- Mă cert cu prietenii când mă deoseșesc comportamentul lor.
- Folosesc cu moderație telefonul, computerul sau tableta.
- Mă spăl pe mâini cu apă caldă, dezinfectant.
- Măcar mănâncă fructe și legume regulate.

3. Confruntat cu situații dificile care strâmă că ne scapă de sub control.

- C... se referă la lucrurile care au valoare deosebită pentru noi.
- Atât E... cât și h... cresc în înălțime în perioada preadolescenței.
- În perioada p... se pot produce schimbări temporare la nivel c... ceea ce nu trebuie să ne sperie, întrucât, pe măsură ce procesul de m... se definește, ele dispar.
- Perioada preadolescenței debutează cu un proces de maturizare numit p... declanșat de modificări h... ce mănoșează diferențele dintre s...

4. Alege răspunsul corect:

- Cățiile sunt:
 - caracteristici pozitive care ne reprezintă.
 - caracteristici negative care ne reprezintă.
 - valori pozitive care ne reprezintă.
- Ca să mă mențin sănătos/sănătoasă mănânc: ce mă place și merg periodic la doctor.
 - mănânc echilibrat și diversificat.
 - mănânc numai peșce, fructe și legume și mă mulla carne.
- Pentru a preveni stressul:
 - mă vâd păru la dezvoltare și mă găsesc la regulile necesare.
 - învăț cu atenție lucrurile de care eu și eu vâd.
 - îmi planific timpul astfel încât să am timp pentru toate activitățile mele.

— Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat — 27

Autoevaluare

Acțiune și

Apreciază lucrurile pe care le ai învățat pe parcursul acestui capitol. Desemnează, în dreptul enunțurilor, unul dintre emblemele de mai jos, în funcție de gradul tău de satisfacție.

slab mediu bun foarte bun excelent foarte bun

Cunoșc regulile de igienă personală.
 Cunoșc regulile de igienă în colectivitate.
 Cunoșc regulile de alimentație sănătoasă.
 Pot face diferența dintre apăsarea și abilitate.
 Îmi respect ritmul biologic de activitate și odihnă.
 Cunoșc transformările psihosociale care se produc în perioada preadolescenței.
 Cunoșc consecințele stresului asupra stării de sănătate.

Am aflat despre mine

Completază următoarele enunțuri cu ceea ce ai aflat despre tine.

Cățiile care mă definesc cel mai bine sunt...
 Sunt prieten(ă) la...
 La școală îmi place...
 Mă stresază...
 Activitățile care mă relaxează sunt...
 Valorile mele cele mai de preț sunt...
 Persoanele pe care mă pot sprijini în perioada preadolescenței sunt...

Am observat la mine

Apreciază comportamentul tău în timpul orilor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere feedback. Folosește grila de apreciere de mai jos.

foarte slab slab mediu bun foarte bun

Comportament și activități	Autoevaluare	Inter-evaluare
Mă implic cu interes în activități.		
Mă exprim cu siguranță.		
Îmi exprim opiniile.		
Sunt atent(ă).		
Respect părerile colegilor mei.		
Respect regulile clasei.		
Urmez instrucțiunile profesorului.		

Observare sistematică

Proiect și investigație

28

Proiect - Cine sunt eu?

Cum mă vâd colegii?
Cum mă vâd profesorii?
Cum mă vâd eu?
Cum mă vâd prietenii?
Cum mă vede familia?

1. Adună informațiile primite în cadrul proiectului.
2. Organizează informațiile în următoarele forme, la alegere:
 a. mini prezentări scrise de tine din perspectiva informațiilor primite de la fiecare categorie în parte;
 b. scheme;
 c. diagrame;
 d. grafice;
 e. tabele;
 f. chestionare.
3. Nu uita să folosești fotografii semnificative cu tine!

Revizuiște informațiile din afiș și scrie un eseu cu titlul „Portret de preadolescent(ă)”. Dă atenție tuturor lucrurilor importante pe care le ai aflat despre tine în acest capitol. Lipiște eseu în cadrul din mijlocul afișului.

Autoevaluarea proiectului

Apreciază cu una sau două fețe zâmbitoare cât de mulțumit(ă) ești de proiectul tău:

raportarea la tema proiectului;
 gradul de realizare a sarcinilor;
 creativitatea;
 comunicarea cu colegii;
 calitatea produsului.

Feedback de la colegi

Roagă trei colegi să-ți ofere, la rândul lor, feedback asupra proiectului tău.

VARIANTA DIGITALĂ

Varianta digitală a manualului *Consiliere și dezvoltare personală* are un conținut similar cu varianta tipărită, având în plus activități multimedia de învățare, ce sunt semnalizate distinct, în funcție de tipul lor:

Activități statice  Activități interactive 

Activități animate  Activități audio 

Cuprins

Rezultate exerciții

Ajutor

Mărește

Micșorează

Mergi la prima pagină

Mergi la pagina precedentă

Mergi la următoarea pagină

Mergi la ultima pagină

Informații utilizator

Mod ecran complet

Afișaj digital/
Afișaj tip carte

Listă activități

Adaugă notiță

Subliniază

Capitolul I

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat
 - 1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei
 - 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și a stării de bine

Capitolul II

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare
 - 2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți
 - 2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Capitolul III

3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare
 - 3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea
 - 3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare

Capitolul IV

4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații
 - 4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei
 - 4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

Bine ai venit!

Explorez și descopăr

1. Dă titlul potrivit imaginilor de mai jos și află câteva dintre temele propuse pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*.



.....



.....



.....



.....



.....



Ne plac calitățile noastre.

2. Completează enunțurile de mai jos:

1. Calitățile care îmi plac cel mai mult la oameni sunt ...
2. Apreciez la mine faptul că sunt ...

3. Activitățile care îmi plac cel mai mult sunt ...
4. Sunt vesel(ă) atunci când ...
5. Prietenii mei cei mai buni sunt ...
6. Sunt stresat(ă) atunci când ...
7. Materiile mele preferate sunt ...
8. Învăț ușor atunci când ...
9. În timpul liber ...
10. Când voi fi mare, mi-ar plăcea să fiu ...

3. Încercuiește enunțurile care sunt adevărate pentru tine:

1. Sunt prietenos/prietenoasă.
2. Îmi place să petrec timp cu prietenii mei.
3. Îmi planific zilnic activitățile pe care le am de făcut pentru școală.
4. Am învățat multe lucruri de la colegii mei.
5. Am încredere în mine.
6. Sunt o fire retrasă și petrec mult timp singur(ă).
7. Am grijă de sănătatea mea.
8. Învăț mai greu când nu sunt prezent(ă) la lecție.
9. Îmi place să merg la școală.
10. Mă simt apreciat(ă) de profesorii mei.

Învăță 

Ce este dezvoltarea personală?

Dezvoltarea personală este o disciplină în cadrul căreia vei descoperi și vei învăța lucruri despre tine și despre cei din jurul tău. Ești provocat(ă) să te implici într-un proces de cunoaștere și autocunoaștere, care te va ajuta să-ți conștientizezi calitățile, aptitudinile, interesele, preferințele și să-ți dezvolți abilități vechi și noi. Vei învăța să-ți înțelegi emoțiile, să interacționezi armonios cu ceilalți, să

începi și să te pregătești pentru viitor. În cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală* vei avea experiențe de învățare ce vor aduce schimbare și creștere personală, contribuind la starea ta de bine și la creșterea calității vieții tale.

4. În grupuri de câte cinci elevi, alegeți din listele următoare cinci lucruri pe care vă doriți să le descoperiți despre voi și cinci lucruri pe care vă doriți să le învățați în acest an. Apoi prezentați lista colegilor și completați-o și cu alte idei din listele lor.
5. Realizează propria ta listă cu ceea ce-ți dorești să înveți în acest an. Ce beneficii crezi că vei avea explorând și învățând despre aceste lucruri?

Explorez și descopăr

- lucruri noi despre mine și cei din jurul meu;
- caracteristicile preadolescenței;
- abilități și aptitudini personale;
- interese și preferințe;
- resurse personale;
- credințe și valori;
- emoții personale;
- cauzele stresului și efectele asupra vieții personale;
- ce mă motivează să învăț;
- ce mă împiedică să învăț;
- strategii care mă ajută să învăț mai ușor;
- ce îmi place să fac în timpul liber;
- rolul educației în viața mea;
- rolul educației în alegerea carierei;
- beneficiile ocupațiilor pentru oameni.

Învăț

- să mă apreciez;
 - să-i apreciez pe cei din jurul meu;
 - să mă înțeleg;
 - să-mi recunosc și să-mi înțeleg emoțiile;
 - să-i înțeleg pe cei din jurul meu;
 - să relaționez pozitiv cu cei din jurul meu;
 - să gestionez stresul;
 - să am un stil de viață sănătos;
 - să-mi mențin starea de bine;
 - să-mi recunosc progresul.
6. Așază cuvintele din enunțurile de mai jos în ordine pentru a afla provocările la care poți răspunde în cadrul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*:



- a. implic mea și în dezvoltarea Mă creșterea activ.
- b. la mele experiențele Reflectez.
- c. este simt Analizez ce și pentru ce important mine.
- d. ale Observ mele celorlalți pe comportamentele și.
- e. despre ceilalți Comunic cu mele experiențele.
- f. exprim Îmi opiniile.
- g. celorlalți părerile Respect.
- h. Ofer pozitiv feedback.
- i. urmăresc și-mi propriul autoevaluez Mă progres.

7. Alege modalitățile prin care îți place să afli lucruri noi despre tine și cei din jurul tău:

- Scriu în jurnal.
- Povestesc experiențe.
- Relatez întâmplări.
- Reflectez la experiențele mele.
- Discut cu colegii în grup.
- Discut cu colegul/colega de bancă.
- Particip la dezbateri.
- Cercetez și mă informez.
- Particip la jocuri de rol.
- Particip la proiecte.
- Desenez.
- Fac colaje.
- Completez fișe și chestionare.
- Mă autoevaluez.



PORTOFOLIUL DE ÎNVĂȚARE

Învăță 

Ce este autocunoașterea?

Autocunoașterea este procesul de cunoaștere a propriei tale persoane prin implicarea ta activă și directă în observarea și analizarea trăsăturilor tale personale, a stărilor, emoțiilor, gândurilor și sentimentelor ce apar în relație cu tine și cu cei din jurul tău, precum și a comportamentelor și acțiunilor pe care le întreprinzi pentru a-ți împlini nevoile, dorințele și aspirațiile. Autocunoașterea este o invitație la reflectare și modelare conștientă a personalității tale.

8. Cum te simți când citești următoarele mesaje? De ce? Discută cu un coleg/ o colegă.



Scop, principii și rol în învățare

La ora de *Consiliere și dezvoltare personală* nu vei primi note, dar vei avea permanent posibilitatea să te autoevaluezi, să-ți observi sistematic comportamentul și progresul și să discuți cu profesorul, colegii și părinții despre reușitele și dificultățile tale. Pentru a-ți putea urmări și confirma progresul pe parcursul acestui an cu ușurință, îți vei crea un **Portofoliu personal** în care vei include paginile tale de jurnal, fișe de lucru și chestionare completate de tine, investigații, proiecte, fișe de evaluare și autoevaluare, fișe de observare a comportamentului tău, desene, colaje, scheme, liste, fotografii și alte materiale pe care le vei realiza în orele de *Consiliere și dezvoltare personală* și pe care le vei considera utile. Portofoliul personal îți va fi un instrument util în învățare, evaluare și autoevaluare!

Acesta poate fi cartea ta de vizită cu care te prezinți în fața colegilor, profesorilor și părinților.

Selectează produsele care crezi că-ți vor fi cele mai utile pe parcursul anului.



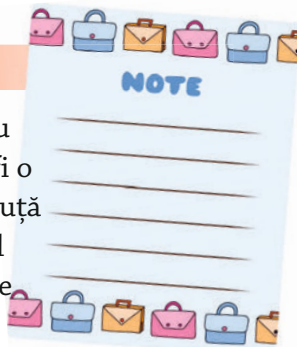
9. Care crezi că este rolul portofoliului?

- ✓ Mă ajută să învăț.
- ✓ Mă ajută să revăd ceea ce am învățat.
- ✓ Mă ajută să conștientizez ceea ce pot și știu să fac.
- ✓ Mă ajută să-mi urmăresc progresul pe parcursul anului.
- ✓ Mă ajută să prezint realizările mele în fața celorlalți.



Experiențele mele

1. Alege un format pentru portofoliul tău (poate fi o mapă, un dosar, o gentuță etc.) și personalizează-l cu ajutorul unei coperte care să te reprezinte.



2. Scrie o primă pagină de jurnal care să înceapă cu următoarele alineate:
 - „Am avut prima oră de *Consiliere și dezvoltare personală*. Sunt curios/curioasă să ...”
 - „Știu despre mine că ...”
 - „Mi-aș dori foarte mult să înțeleg de ce ...”
3. Gândește-te la un lucru pe care-l apreciezi mult la tine și care ți-a fost de folos în multe situații din viața ta. Poate fi o calitate a ta sau ceva ce știi să faci foarte bine și cu multă plăcere.
Reprezintă acest lucru printr-un desen, decupează pe conturul desenului și păstrează produsul obținut în portofoliu. Va fi talismanul tău norocos, o resursă personală prețioasă de care te poți folosi pentru a găsi și alte resurse asemănătoare. Dă un nume talismanului tău și povestește despre el unui coleg/unei colege.
4. Realizează un afiș în care să ilustrezi conceptele de mai jos. Dă-i un titlu.



6. Expune afișul în clasă și prezintă-l, pe scurt, colegilor. Explică semnificația titlului ales.

Succes pe drumul autocunoașterii!



Conținuturi

- Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe
- Concept de sine global. Concept de sine școlar
- Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei
- Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, surse de stres și strategii de prevenire
- Igiena personală/igiena în colectivitate
- Alimentație sănătoasă
- Ritm biologic de activitate și odihnă

Competențe generale

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

Competențe specifice

- 1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei
- 1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și a stării de bine

Lecția 1

Întâlnire cu noi înșine.

Cine sunt eu?

Caracteristici și resurse personale

Explorez și descopăr

1. Fiecare dintre cei doi copii din imagini și-a făcut câte o listă cu calități care încep cu litere conținute în numele lor. Descoperă calitățile lor și află cum se numesc cei doi copii.
2. Scrie și tu numele tău pe o coală de hârtie și găsește calități care să înceapă cu literele cuprinse în numele tău.
3. Povestește-i unui coleg/unei colege despre calitățile tale și roagă-l/roag-o să adauge și alte calități pe care le apreciază la tine. Păstrează lista de calități în portofoliul tău.



Calități

încrăzător/încrăzătoare
sociabil(ă)
energic(ă)
curajos/curajoasă
creativ(ă)
ambitios/ambitioasă
vesel(ă)
optimist(ă)
iubitor/iubitoare
sârguincios/sârguincioasă
perseverent(ă)

Riana

Rareș

Preferințe

pictură
desen
modă
matematică
engleză
română
sport
geografie
schi
jocuri
muzică

Riana

Rareș

4. Vizionează videoclipurile pe care Riana și Rareș le-au postat pe canalele lor de YouTube și bifează în listele alăturate:
 - a. activitățile preferate ale copiilor (preferințe).
 - b. caracteristicile lor pozitive (calități).
5. În perechi, discutați despre interesele și preferințele voastre. Ce știți sau ce puteți să faceți? Ce faceți cu plăcere?

6. Realizează o prezentare a ta, așa cum ți-ar plăcea să o postezi în mediul online, pe pagina ta de socializare. Adaugă prezentarea în portofoliu.

Învăț



Interese, abilități, aptitudini, caracteristici pozitive (calități), preferințe

Fiecare dintre noi are un set de trăsături specifice, a căror combinație ne deosebește de ceilalți și ne formează personalitatea. Ne definesc anumite **calități, abilități, aptitudini** care sunt în concordanță cu **interesele și preferințele noastre**. Cu toții avem **caracteristici pozitive, calități** care ne reprezintă. Unele sunt dezvoltate mai mult și suntem mândri de ele, dar și cele mai puțin dezvoltate pot fi îmbunătățite continuu, astfel încât să fim mulțumiți de noi înșine.

Ne naștem cu anumite aptitudini sau înclinații care determină interesele și preferințele noastre în viață. Prin învățare și exersare dezvoltăm diferite capacități, priceperi, numite **abilități**, devenind foarte pricepuți la a face anumite lucruri. Toate aceste caracteristici fac parte din **resursele noastre personale** interne de care ne folosim în viața de zi cu zi, la școală, acasă și în alte medii în care ne desfășurăm activitatea.



CUTIA ABILITĂȚILOR

- Alcătuiește o listă cu lucrurile pe care știi și poți să le faci cel mai bine. Decupează fiecare rând, astfel încât să obții mai multe bilețele, fiecare reprezentând o abilitate a ta.

- Puneți toate bilețelele într-o cutie pe care scrieți *Cutia abilităților*. Vă așezați cu toții în cerc, iar profesorul va extrage, pe rând, bilețelele din cutie și le va citi. Toți cei care aveți abilitatea pe care o auziți strigată săriți în mijlocul cercului. Reveniți apoi în cerc și continuați activitatea până la epuizarea tuturor bilețelelor.
- Vizionează videoclipul și notează pe caiet:
 - definițiile celor două concepte prezentate;
 - valorile menționate în videoclip;
 - crențele menționate în videoclip;
 - două exemple de credințe personale.

STUDIUL DE CAZ

Citește dialogul de mai jos și împreună cu colegul/colega de bancă identifică credințele Riane și ale lui Rareș. Cum crezi că se simt cei doi copii la ora de matematică?

- *Nu mă pricep la matematică, pur și simplu nu sunt bună la matematică. Nu are rost să mai încerc să rezolv problema, oricum nu știu să o fac.*
- *Nu te da bătută! Dacă exersezi, sigur vei face progrese. Mama spune că, dacă perseverezi, întotdeauna reușești. Eu rezolv multe exerciții și probleme în fiecare zi și mă descurc foarte bine.*
- Citiți proverbele de mai jos. Formați șase grupuri, alegeți un proverb și discutați despre credințele și valorile pe care credeți că le exprimă.

*Curățenia este mama sănătății.
Banii nu cresc în copaci.
Mai bine sărac și cinstit.*

*Ai carte, ai parte.
Vorba dulce mult aduce.
Cât trăiești înveți.*

- ▶ 9. Vizionează videoclipul și, împreună cu colegul/colega de bancă, alcătuește o listă cu valorile copiilor.
10. Tu ce valori ai? Alege din setul de mai jos sau completează cu alte valori importante pentru tine. Ce credințe crezi că stau la baza valorilor tale?



Învăț

Valori și credințe

Valorile reprezintă lucrurile pe care fiecare le consideră importante în viață. Fiecare persoană are un set de valori care stă la baza acțiunilor sale. Valorile noastre contribuie la formarea personalității noastre și ne influențează comportamentul și deciziile pe care le luăm în viață.

Credințele se referă la lucrurile care sunt adevărate pentru noi. Cu toate că au valoare de adevăr pentru fiecare dintre noi, ele nu reprezintă întotdeauna realitatea, ci felul în care noi o percepem. Un elev poate avea credința că nu se pricepe la matematică, deși în realitate s-ar putea descurca dacă ar crede mai mult în el, ar învăța și nu s-ar descuraja. Credințele sunt în strânsă legătură cu valorile noastre. Un elev care are credința că este priceput și apreciat la școală, valorizează educația. **Valorile și credințele** noastre fac parte din bagajul de resurse personale.

11. Copiază pe o foaie de hârtie desenul de mai jos și completează spațiile libere din fiecare căsuță cu caracteristicile personale la care apelezi și pe care le dezvolți cel mai mult în mediul școlar, acasă sau când ești cu prietenii. Ce observi? Păstrează desenul în portofoliul personal.

Caracteristici personale	Acasă	La școală	Cu prietenii
Ce-mi place să fac (interese și preferințe).	Mă joc cu câinele meu.	Rezolv probleme de matematică.	les cu bicicleta în parc.
Ce știu să fac (aptitudini și abilități).	Tricotez. Repar diverse aparate. (aptitudini manuale, abilități tehnice).	Fac calcule matematice. (aptitudini logico-matematice, abilități matematice).	Interacționez și cooperez. (aptitudini comunicative, abilități sociale).
Calități, valori, credințe care mă ajută (resurse personale interne).	Îndemânic/îndemânică	Silitor/silitoare	Sociabil/sociabilă

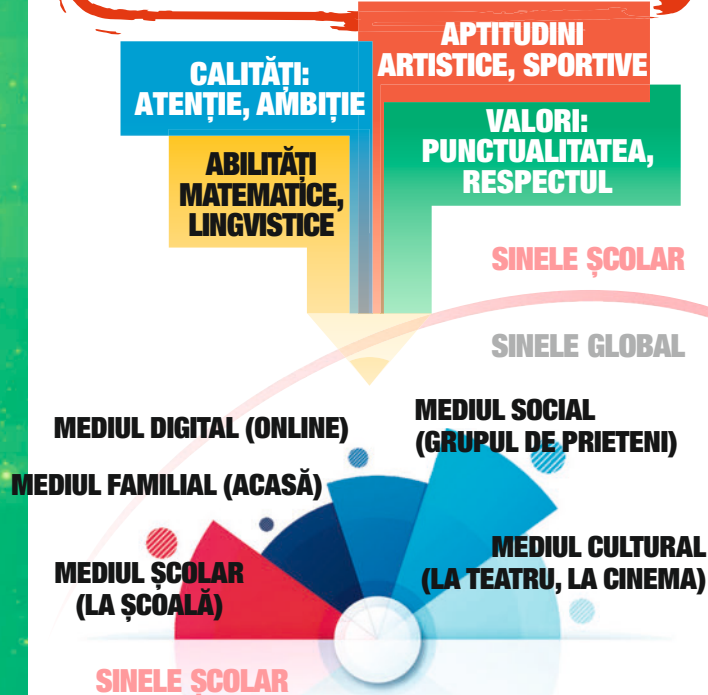
Învăță



Sine global/Sine școlar

Totalitatea caracteristicilor personale care compun personalitatea ființei umane constituie **sinele global**. În funcție de mediul în care ne desfășurăm activitatea, apelăm la anumite caracteristici și resurse personale. De exemplu, în mediul digital avem nevoie de abilitățile noastre informatice, de folosire a calculatorului și a unor programe și aplicații mai mult decât atunci când suntem la școală.

Dacă plecăm într-o excursie cu prietenii, avem nevoie de abilitățile noastre de orientare în spațiu, de orientare pe hartă sau de montare a cortului, abilități pe care nu le folosim atunci când suntem acasă. În mediul școlar utilizăm acel set de calități, aptitudini și abilități care ne ajută în rezolvarea activităților școlare, folosind acea parte a personalității noastre care constituie **sinele nostru școlar** și care face parte din **sinele nostru global**.



CUM MĂ VĂD COLEGII?



Ia o foaie de hârtie pe care o prinzi cu bandă adezivă pe spate. Treci pe la fiecare coleg(ă) și scrie pe hârtia de pe spatele lui/ei o calitate care îți place la el/ea. Când ai terminat, dezlipește hârtia de pe spatele tău și citește calitățile pe care le apreciază ceilalți la tine. Cum te simți? Sunt calități la care te așteptai? Ce ai aflat nou?

Experiențele mele

ȘTIU

POT

VREAU

ÎMI PLACE

1. Alcătuește cinci enunțuri despre cum ești tu în mediul școlar. Referă-te la materiile preferate, la calitățile care îți sunt folositoare la școală, la lucrurile pe care vrei, știi și poți să le faci.
2. Alege un membru din familia ta și scrie o scrisoare către tine ca și cum ai fi acea persoană. Menționează caracteristicile pe care le apreciază la tine: interesele și preferințele pentru anumite activități, calitățile, aptitudinile și abilitățile care îl fac mândru de tine, credințele și valorile pe care a observat că le ai.
3. Împăturiți scrisorile și puneți-le într-un săculeț. Așezați-vă în cerc și puneți în mijlocul cercului un scaun. Fiecare, pe rând, va juca rolul poștașului care extrage o scrisoare din săculeț, se așază pe scaun și o citește. Apoi dați ștafeta mai departe numind un alt coleg/altă colegă care să preia rolul poștașului. Continuați până când se citesc toate scrisorile. Păstrați scrisoarea în portofoliul personal.
4. Scrie o pagină de jurnal în care spui cum te-ai simțit ascultând scrisoarea adresată ție. Ce ai aflat nou? Cum crezi că te văd membrii familiei tale? Păstrează pagina de jurnal în portofoliu.
5. Împreună cu colegii realizează un afiș cu titlul „Eu și clasa mea”, evidențiind valorile pe care le aveți.

Lecția 2

Schimbare și dezvoltare în pragul preadolescenței

Explorez și descopăr

1. Privește imaginea de mai jos și spune care dintre copii ți se par de vârsta ta. De ce?



2. Gândește-te la schimbările prin care ai trecut de când te-ai născut și până acum, când ești în pragul preadolescenței. Completează în fișa de lucru de mai jos preferințele și interesele tale, capacitatea de a face anumite lucruri la vârste diferite și observă schimbările care s-au produs de-a lungul timpului. Compară lista cu cea a colegului/colegei de bancă. Ia în calcul și schimbările produse în corpul tău sau în modul de a gândi, de a simți și relaționa cu cei din jurul tău.

FIȘĂ DE LUCRU		
Ce îmi plăcea și ce voiam să fac.		Ce îmi place și vreau să fac în prezent.
Când aveam 3 ani	Anul trecut	
Ce știam și ce puteam să fac.		Ce știu și ce pot să fac în prezent.
Când aveam 3 ani	Anul trecut	

3. Ce crezi că este preadolescența? Ce așteptări ai de la această nouă etapă de viață în care abia ai pășit?

Învăță 



Preadolescența. Caracteristici și modificări psihosomatice

Preadolescența este o etapă de viață ce anunță sfârșitul copilăriei, făcând trecerea către adolescența propriu-zisă care, la

rândul ei, este o etapă de tranziție către viața adultă. Preadolescența dă startul unor modificări la nivel fizic, mental și socio-emoțional și debutează în general în jurul vârstei de 11 ani. Întrucât fiecare copil are propriul ritm de creștere, preadolescența poate începe și mai devreme, pe la 9-10 ani, sau mai târziu, pe la 12-13 ani, acest lucru

fiind absolut normal. De regulă fetele se dezvoltă mai repede decât băieții, astfel că debutul preadolescenței este mai timpuriu la fete.

Preadolescența este marcată de **aparitia pubertății**, un proces de maturizare declanșat de modificări hormonale ce accentuează diferențele dintre sexe și contribuie la maturitatea sexuală, atât la fete, cât și la băieți. Astfel, au loc o serie de **modificări psihosomatice**. Producția de hormoni feminini și masculini determină o serie de **caracteristici feminine și masculine** vizibile la nivel corporal.

În același timp, se dezvoltă gândirea și limbajul și crește capacitatea de recunoaștere, înțelegere și exprimare a unei varietăți mai mari de emoții trăite în raport cu sine și cu cei din jur.

Preadolescenții încep să-și dorească să petreacă mai mult timp cu prietenii și au nevoie de un grad mai mare de independență din partea familiei.

4. Formați două echipe, grupându-vă în funcție de gen: echipa fetelor și echipa băieților. Alegeți dintre imaginile următoare pe cele care sugerează schimbări datorate procesului de maturizare specifice genului vostru.

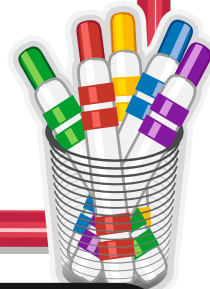
Faceți o listă cu schimbările observate la preadolescenții din imagine. Bifați schimbările pe care le observați deja la voi. Ce alte schimbări credeți că se vor produce în această perioadă? Împărtășiți celelalte echipe concluziile voastre.



5. Vizionează videoclipul și subliniază caracteristicile feminine sau masculine menționate în videoclip:

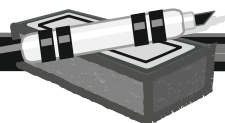
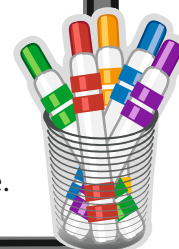
Caracteristici feminine:

- ✓ creșterea în înălțime și greutate;
- ✓ dezvoltarea musculară;
- ✓ creșterea cantității de sebum;
- ✓ apariția acneei;
- ✓ modificări ale vocii;
- ✓ apariția părului axilar;
- ✓ creșterea sânilor;
- ✓ creșterea părului pubian;
- ✓ apariția menstruației.



Caracteristici masculine:

- ✓ dezvoltarea musculară;
- ✓ creșterea în înălțime și greutate;
- ✓ creșterea cantității de sebum;
- ✓ apariția acneei;
- ✓ apariția părului facial;
- ✓ modificări ale vocii;
- ✓ apariția părului axilar;
- ✓ creșterea părului pubian;
- ✓ dezvoltarea organelor sexuale.



Învăță


Resurse personale în preadolescență

Preadolescența este o etapă de multiple transformări psihosomatice care solicită mult capacitatea de adaptare a preadolescenților. În această perioadă au nevoie să facă apel la **resurse personale** interne (calități, abilități, credințe, valori), cât și la resurse din exterior, precum iubirea și sprijinul familiei, înțelegere, încurajare din partea prietenilor, susținere din partea profesorilor.

- ▶ 6. Vizionează videoclipul și încercuiește enunțurile care redau schimbările psihosomatice menționate de preadolescență.
- ➔ Am nevoie de mai multă intimitate.
 - ➔ Am devenit preocupată de înfățișarea mea.
 - ➔ Îmi place să petrec mai mult timp cu prietenii.
 - ➔ Îmi doresc să fiu acceptată și apreciată în grupurile mele de prieteni.
 - ➔ Am nevoie de mai multă independență.
 - ➔ Îmi doresc să iau singur(ă) decizii.
 - ➔ Sunt preocupată de ceea ce voi face în viitor.
 - ➔ Câteodată mă simt singur(ă) și neînțeles/neînțeleasă.
 - ➔ Am crescut mult în înălțime.
7. Povestește-i colegului/colegei de bancă care dintre schimbările psihosomatice menționate de preadolescența din videoclip sunt valabile și pentru tine.

8. Cum crezi că se simt cei doi preadolescenți? Ce emoții se activează la pubertate? De ce?



- Interviu**  9. În grupuri de câte cinci elevi, realizați un interviu cu colegii mai mari pentru a afla mai multe lucruri despre schimbările prin care au trecut ei în perioada preadolescenței. Pregătiți o listă de întrebări. Puteți înregistra, filma interviul sau puteți transcrie răspunsurile lor pe o coală de hârtie. Folosiți sugestiile de mai jos:
- ➔ Ce te-a preocupat cel mai mult în perioada preadolescenței?
 - ➔ Care au fost modificările psihosomatice prin care ai trecut?
 - ➔ Cine ți-a fost alături când te-ai simțit descurajat(ă)?
 - ➔ Peste ce schimbări ai trecut cel mai ușor? Dar mai greu? De ce?

- Ce abilități ți-ai dezvoltat în perioada preadolescenței?



Experiențele mele

1. Realizează un tablou cu titlul „Eu la preadolescență”. Poți desena, picta sau poți face un colaj de fotografii semnificative pentru această vârstă.



2. Discută cu un membru al familiei tale despre cum a fost pentru el/ea perioada de preadolescență. Află care au fost schimbările prin care a trecut mai ușor și cele cu care s-a obișnuit mai greu, cum s-a simțit în acea perioadă și care au fost persoanele resursă care i-au fost alături și l-au ajutat.



3. Gândește-te la o resursă personală internă și la una externă care crezi că ți-ar fi de folos în trecerea prin preadolescență. Discută cu un coleg/o colegă despre aceste resurse și felul în care te-ar ajuta.
4. Privește-te în oglindă și gândește-te la imaginea ta reflectată. Alege două aspecte care îți plac la înfățișarea ta și vorbește despre ele cu un coleg/o colegă. Spune-i acestuia/acesteia și ce îți place cel mai mult la înfățișarea lui/ei.



5. Scrie o pagină de jurnal în care să povestești care sunt aspectele care te atrag și cele care te îngrijorează cu privire la transformările din perioada adolescenței. Păstrează pagina de jurnal în portofoliu.
6. În grupuri de câte trei elevi, realizați o pagină de revistă cu titlul „Schimbare și dezvoltare la preadolescență”. Scrieți două-trei articole și folosiți fotografii ilustrative.

SCHIMBARE

ȘI DEZVOLTARE LA

PREADOLESCENȚĂ

Lecția 3

Cum ne păstrăm sănătoși?

Explorez și descopăr

- În grupuri de câte trei elevi, discutați despre semnificația următoarelor enunțuri:
 - ✓ *Curățenia este mama sănătății.*
 - ✓ *Păstrează haina de nouă și sănătatea de tânăr.*
 - ✓ *Un măr pe zi ține doctorul departe.*
 - ✓ *Tare-i bine și frumos când e omul sănătos.*
 - ✓ *Minte sănătoasă în corp sănătos.*
 - ✓ *Înghite cât poți mesteca.*
 - ✓ *Sănătatea nu are preț.*
 - ✓ *Sănătatea e mai bună decât toate.*
 - ✓ *Gândul bun relaxează, gândul rău stresează.*
- Care dintre imagini ilustrează comportamente care contribuie la menținerea sănătății? De ce?



- Care credeți că sunt factorii care pot influența sănătatea? Alegeți dintre sugestiile de mai jos și discutați despre modul în care își pot pune amprenta asupra sănătății noastre.



Învăță



Starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor

Menținerea stării de sănătate este primul pas în a ne asigura o stare de bine. Suntem liniștiți, veseli și bucuroși atunci când starea noastră de sănătate fizică, mentală și emoțională nu este afectată. Pentru a preveni îmbolnăvirile trebuie să avem o alimentație sănătoasă, echilibrată, să respectăm mesele zilei, **ritmul biologic de activitate și odihnă**, alternând perioadele de lucru cu cele de relaxare,

având grijă să dormim suficient. Pentru a fi sănătoși trebuie să avem grijă de **igiena personală**, acasă și în colectivitate. Este important să trăim și să ne desfășurăm activitatea într-un mediu curat, îngrijit, să interacționăm între noi cu calm și grijă pentru fiecare.

4. Cum te păstrezi sănătos/sănătoasă?
Așază activitățile pe care trebuie să le faci pentru menținerea stării de sănătate sub titlul potrivit.

**Alimentație
sănătoasă**

**Igienă
personală/
igienă în
colectivitate**

**Ritm biologic
de activitate
și odihnă**

- * Fac mișcare în aer liber, în fiecare zi.
- * Mănânc fructe și legume zilnic.
- * Mănânc dulciuri cu măsură.
- * Nu împrumut obiecte de igienă personală.
- * Mă spăl pe mâini înainte să mănânc și ori de câte ori este nevoie.
- * Mă spăl pe dinți în fiecare zi, cel puțin dimineața și seara.
- * Mă recreez ascultând muzică.
- * Dorm 8 ore ca să nu fiu obosit(ă) la școală.
- * Alternez activitățile de învățare cu cele de relaxare.
- * Fac duș zilnic.
- * Merg la controale medicale periodice.
- * Stau acasă când sunt răcit(ă).
- * Mențin curățenia în camera mea și în sala de clasă.
- * Port haine curate.
- * Arunc gunoiul în locuri special amenajate, chiar dacă sunt pe stradă, la școală sau acasă.

5. Vizionează videoclipul și decide meniul tău pentru ziua următoare, ținând cont de sfaturile primite. Folosește câte un cartonaș pentru micul dejun, prânz și cină. Utilizează text și desene sau fotografiile. Păstrează cartonașele în portofoliul personal.



Mănânc sănătos.

- * Consum diverse categorii de alimente: cereale, legume, fructe, lactate, carne, ouă, pește.
- * Consum selectiv alimentele din aceeași categorie: paste sau pâine sau cereale sau orez sau cartofi.
- * Consum cantități mici de grăsimi: ulei, unt, semințe, maioneze, sosuri.
- * Consum cantități mici de dulciuri: zahăr, bomboane, jeleuri, ciocolată, prăjituri.
- * Consum cel mai mult cereale, legume și fructe.
- * Consum moderat și selectiv alimentele din categoriile carne, ouă și lactate.
- * Beau lichide în cantitate suficientă: apă, ceai, supe, lapte, sucuri din fructe.
- * Evit produsele de *fast-food* preparate prin prăjire.
- * Evit consumul excesiv de alimente.
- * Evit mesele neregulate.



6. În perechi, discutați despre felul în care respectați ritmul biologic de activitate și odihnă.
7. Împărțiți-vă în două echipe și realizați câte un afiș cu reguli de igienă personală, respectiv de igienă în colectivitate, ce trebuie respectate pentru prevenirea îmbolnăvirilor. Expuneți afișele în sala de clasă.
8. Vizionează videoclipul și alcătuieste o listă cu situațiile generatoare de stres care ne pot afecta sănătatea și starea de bine.

Învăță



Stresul. Surse și consecințe asupra sănătății și stării de bine

Stresul este o stare tensionantă, de disconfort, ce apare atunci când simțim că este dificil să facem față provocărilor ce apar în viața noastră. Stresul ne avertizează că nu suntem suficient în acord cu noi înșine sau cu cei din jurul nostru, că deciziile, acțiunile și comportamentele noastre nu reușesc să mențină echilibrul emoțional și starea de bine de care avem nevoie. **Sursele de stres** se regăsesc la intersecția interacțiunii dintre noi și mediu și dintre noi și ceilalți. Ne putem stresa când ne confruntăm cu situații de boală, de pierdere a unui membru din familie, când ne mutăm dintr-o școală în alta, avem lucrări de control sau susținem un examen, când ne certăm cu prietenii, luăm o notă mică, când nu avem o atitudine pozitivă față de noi înșine sau trecem prin perioade de transformări, așa cum se întâmplă în preadolescență. Stresul poate avea **consecințe asupra sănătății** fizice și mentale, influențându-ne negativ acțiunile și comportamentele și afectând **starea noastră de bine**.

Consecințe ale stresului:

- îndepărtarea de prieteni;
- excese alimentare;
- scăderea performanței;
- scăderea încrederii în forțele proprii.

STUDIUL DE CAZ

Împărțiți-vă în două echipe, alegeți unul dintre studiile de caz prezentate și identificați:

- a. factorii generatori de stres;
- b. efectele stresului asupra vieții celor doi preadolescenți;
- c. soluții pentru reducerea stresului;
- d. calități și abilități care i-ar putea ajuta să facă față stresului.

Adriana se culcă târziu seara și nu reușește să se trezească dimineața la timp, astfel că întârzie deseori la prima oră. Lecțiile în caiet nu sunt complete și nu este bine pregătită pentru lucrarea de control de mâine. Îi este frică că va lua notă mică și că își va dezamăgi părinții și profesorii. A încercat să găsească informație pe internet, dar nu înțelege și se gândește că, de fapt, nu este bună la matematică. Este foarte stresată din cauza testului de mâine!



Gabriel trece prin procesul de pubertate și din cauza schimbărilor hormonale, pielea lui secretă mai mult sebum decât până acum și au început să-i apară coșuri pe față. Este foarte îngrijorat și supărat, nu-i place cum arată fața lui. A observat, de asemenea, că în ultimul

timp transpiră mai mult și miroase neplăcut. Nu are curajul să vorbească cu nimeni despre problemele lui și este stresat că nu-l vor mai plăcea colegii din cauza acneei, că îl vor evita și va trebui să stea mai mult singur.

Învăță



Strategii de prevenire a stresului

În viață ne întâlnim cu situații în care factorii generatori de stres sunt în afara controlului nostru, dar și cu situații în care putem preveni sau diminua stresul. Pentru a ne adapta cu succes situațiilor dificile și a restabili echilibrului emoțional apelăm la **strategii de prevenire și reducere a stresului** ce presupun:

- identificarea surselor declanșatoare care tind să producă un dezechilibru;
- înțelegerea lor;
- orientarea acțiunilor și comportamentelor noastre spre gestionarea resurselor interne și externe.

Astfel, în loc să învățăm pe ultima sută de metri, ne organizăm și planificăm activitățile din timp, pentru a evita supraaglomerarea care ne tensionează și creează o stare de disconfort.

Este important să acceptăm situațiile pe care nu le putem schimba și controla și să ne adaptăm la condițiile impuse de mediu.

Experiențele mele

CARE SUNT OBICEIURILE MELE ALIMENTARE?

1. Completează chestionarul pentru a afla mai mult despre cât de sănătos te hrănești. Păstrează chestionarul în portofoliu.

CHESTIONAR

1. Ce alimente preferi la micul dejun?
2. Ce alimente îți place să consumi la masa de prânz?
3. Ce alimente consumi de obicei la cină?
4. La ce oră iei masa de seară?
5. Câte gustări iei într-o zi?
6. Ce alimente consumi la gustări?
7. Ce lichide bei zilnic?
8. Iei micul dejun în fiecare dimineață?

<input type="checkbox"/> întotdeauna	<input type="checkbox"/> deseori
<input type="checkbox"/> rareori	<input type="checkbox"/> niciodată
9. Cât de des mănânci la *fast food*-uri?

<input type="checkbox"/> foarte des	<input type="checkbox"/> des
<input type="checkbox"/> câteodată	<input type="checkbox"/> niciodată

2. Care este rutina ta de dimineață care te ajută să te păstrezi sănătos? Dar cea de seară?
3. Alcătuește o listă cu situații în care te-ai simțit stresat(ă). Alege una dintre acestea și identifică sursa care a generat stresul, efectele pe care le-a avut asupra ta și modul în care ai reușit să depășești perioada dificilă. Povestește-i unui coleg/unei colege despre experiența ta. Păstrează lista în portofoliul personal.



Ce simțim când suntem stresați?

4. În grupuri, realizați un poster cu titlul „Stres sau relaxare?” în care să prezentați situații generatoare de stres și activități relaxante care conduc la o stare de bine.

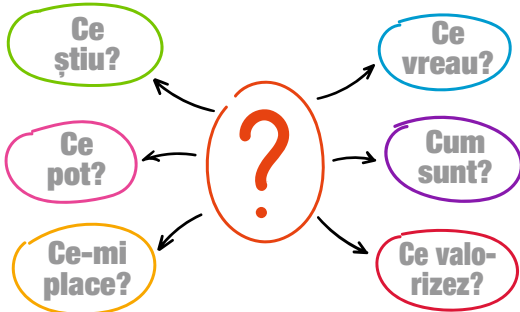
Ce am învățat? Recapitulare

1. Scrie în dreptul rămurelor câte două caracteristici personale care contribuie la formarea sinelui tău global.

2. Ce înțelegi prin sine școlar? Discută cu un coleg/o colegă despre caracteristicile personale pe care le-ai notat în dreptul rămurelor verzi. Cum te ajută ele la școală?

3. Enumeră cinci activități care te ajută să te relaxezi atunci când ești stresat.

4. Răspunde la următoarele întrebări cu ajutorul unei hărți mentale.



5. Care dintre valorile de mai jos se regăseșc printre valorile tale? Alcătuieste câte o frază cu fiecare dintre ele, explicând de ce sunt importante pentru tine.

- Omenia
- Onestitatea
- Prietenia
- Respectul
- Educația
- Perseverența
- Familia
- Banii
- Sănătatea
- Curajul
- Libertatea
- Loialitatea



6. Descoperă pe orizontală cuvintele din careu și asociază-le definiția potrivită.



R	T	O	S	T	R	E	S	M	Q	R
T	P	U	B	E	R	T	A	T	E	K
D	S	D	M	B	W	O	X	T	A	D
O	R	A	B	I	L	I	T	A	T	I
N	A	L	L	T	I	O	B	A	N	M
A	P	T	I	T	U	D	I	N	I	N
B	E	R	C	A	L	I	T	A	T	I
O	Z	I	T	A	B	O	R	N	S	P
D	A	C	R	E	D	I	N	T	E	L
I	N	A	Z	C	R	E	X	M	E	I
C	O	T	R	I	V	A	L	O	R	I

1. lucruri adevărate pentru o persoană;
2. proces de maturizare;
3. capacități și priceperi dobândite prin învățare;
4. stare de disconfort în situații dificile;
5. caracteristici pozitive care ne reprezintă;
6. lucruri importante pentru o persoană;
7. capacități și înclinații cu care ne naștem.

7. Desenează o piramidă și așază categoriile de alimente din imagine în funcție de gradul de consum zilnic.



8. Citește enunțurile de mai jos și scrie litera „A” în dreptul celor care crezi că sunt adevărate și litera „F” în dreptul celor care crezi că sunt false.
- Preadolescenții sunt preocupați de înfățișare.
 - Procesul de pubertate este determinat de modificările hormonale.
 - Fetele și băieții au ritm diferit de creștere.
 - În perioada preadolescenței dezvoltarea emoțională stagnează.
 - Excesul de sebum favorizează dispariția acneei.
 - Dezvoltarea musculară se produce doar la băieți.
 - Odată cu creșterea în înălțime, are loc și o creștere în greutate.
 - Nu mă compar cu ceilalți, pentru că știu că am propriul ritm de dezvoltare.
 - Preadolescenții interacționează mai puțin cu grupurile de prieteni.
 - În perioada preadolescenței se dezvoltă gândirea și limbajul.

9. Selectează capacitățile înnăscute pe care crezi că le ai: muzicale/sportive/artistice/tehnice/sociale.
Cum se mai numesc ele?

A _____

10. Încercuiește enunțurile care exprimă surse de stres pentru tine. La ce strategii de prevenire a lor te poți gândi?
- Nu sunt bun(ă) deloc la această disciplină școlară.
 - Sunt îngrijorat(ă), că voi lua notă mică la teze.
 - Cred că nu voi avea timp să termin proiectele din acest semestru.
 - Mă îngrijorează starea de sănătate a verișorului meu/verișoarei mele.
 - Mă cert mereu cu colegii.
 - Trebuie să merg la dermatolog, pentru că mi-au apărut coșuri pe față.
 - Mă îngrijorează că sunt mai scund(ă) decât colega mea de bancă.
 - Mă irită colegul meu care îmi ia lucrurile personale.
 - Mi-am pierdut câinele săptămâna trecută și încă nu l-am găsit.
 - M-am mutat de curând în acest oraș și aici nu am prieteni.
11. Alege enunțurile corecte:
- Stresul generează emoții puternice de îngrijorare, anxietate, frustrare care, în timp, ne afectează starea de sănătate.
 - Atunci când nu suntem stresați, ne simțim relaxați, încrezători și optimiști.
 - Stresul este mai ușor de controlat dacă nu mai dăm atenție factorilor care-l generează.

Evaluare și progres

1. Alege cuvântul potrivit pentru a valida informațiile.
 - a. Abilitățile sunt capacități dobândite/innăscute.
 - b. Valorile sunt lucrurile importante/adevărurate după care mă ghidez.
 - c. Pentru o alimentație sănătoasă mâncăm cel mai mult legume/carne.
 - d. Acceptăm/nu acceptăm situațiile pe care nu le putem controla și schimba.
 - e. Modificările hormonale accentuează/diminuează diferențele dintre sexe.
 - f. Preadolescența este o perioadă de stagnare/dezvoltare.
 - g. Pentru o bună igienă, împrumut/nu împrumut obiectele personale.
 - h. Stresul poate avea consecințe pozitive/negative asupra sănătății.

 2. Care dintre următoarele acțiuni te ajută să-ți menții sănătatea?
 - a) Învăț noaptea până târziu, ca să pot să iau note mari la școală.
 - b) Vorbesc cu calm și mă comport frumos cu cei din jurul meu.
 - c) Mă enervez dacă iau o notă mică și nu mai vorbesc cu nimeni.
 - d) Învăț din timp pentru teste.
 - e) Mă cert cu prietenii când mă deranjează comportamentul lor.
 - f) Folosesc cu moderație telefonul, computerul sau televizorul.
 - g) Mă spăl pe dinți câteodată, dimineața.
 - h) Dorm minimum 8 ore în fiecare noapte.
 - i) Alternez timpul de lucru cu timpul de relaxare.

 3. Completează spațiile libere din următoarele afirmații.
 - a) Stresul este o stare tensionantă, de d..... , ce apare atunci când ne confruntăm cu situații dificile care simțim că ne scapă de sub control.
 - b) C..... se referă la lucrurile care au valoare de adevăr pentru noi.
 - c) Atât f....., cât și b..... cresc în înălțime în perioada preadolescenței.
 - d) În perioada p..... se pot produce dizarmonii temporare la nivel c....., ceea ce nu trebuie să ne sperie, întrucât, pe măsură ce procesul de m..... se definitivează, ele dispar.
 - e) Perioada preadolescenței debutează cu un proces de maturizare numit p..... declanșat de modificări h..... ce marchează diferențele dintre s.....

 4. Alege răspunsul corect:
 1. Calitățile sunt
 - a. caracteristici pozitive care ne reprezintă.
 - b. caracteristici negative care ne reprezintă.
 - c. valori pozitive care ne reprezintă.
 2. Ca să mă mențin sănătos/sănătoasă
 - a. mănânc ce-mi place și merg periodic la doctor.
 - b. mănânc echilibrat și diversificat.
 - c. mănânc mai puține fructe și legume și mai multă carne.
 3. Pentru a preveni stresul
 - a. mă uit până la douăsprezece noaptea la emisiuni recreative.
 - b. învăț cu o noapte înainte de test ca să nu uit.
 - c. îmi planific timpul astfel încât să alternez perioadele de învățare cu cele de odihnă.
- Desenează un emoji care să sugereze cât de mulțumit(ă) ești de tine.

Autoevaluare

Acum știu

Apreciază lucrurile pe care le-ai învățat pe parcursul acestui capitol. Desenează în dreptul enunțurilor unul dintre emoticoanele de mai jos, în funcție de gradul tău de satisfacție.



- ➔ Cunosc regulile de igienă personală.
- ➔ Cunosc regulile de igienă în colectivitate.
- ➔ Cunosc regulile de alimentație sănătoasă.
- ➔ Pot face diferența dintre aptitudini și abilități.
- ➔ Îmi respect ritmul biologic de activitate și odihnă.
- ➔ Cunosc transformările psihosomatice care se produc în perioada preadolescenței.
- ➔ Cunosc consecințele stresului asupra stării de sănătate.

Am aflat despre mine

Completează următoarele enunțuri cu ceea ce ai aflat despre tine.

- ➔ Calitățile care mă definesc cel mai bine sunt ...
- ➔ Sunt priceput(ă) la ...
- ➔ La școală îmi place ...
- ➔ Mă stresează ...
- ➔ Activitățile care mă relaxează sunt ...
- ➔ Valorile mele cele mai de preț sunt ...
- ➔ Persoanele pe care mă pot sprijini în perioada preadolescenței sunt ...

Am observat la mine

Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere feedback. Folosește grila de apreciere de mai jos.



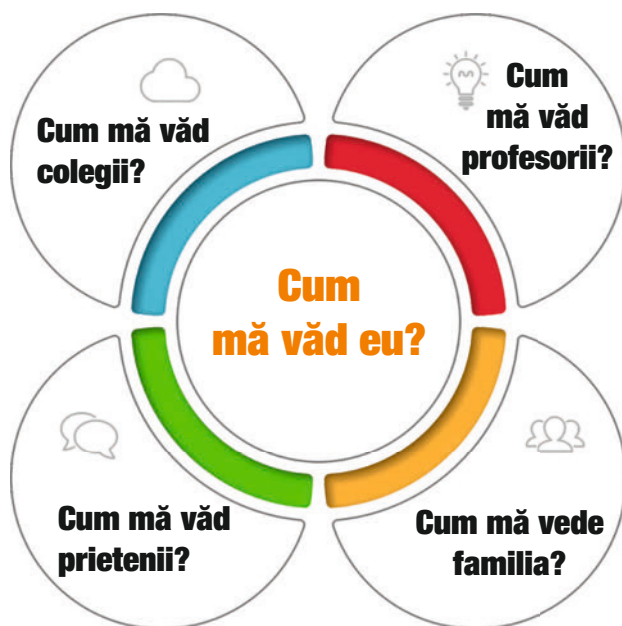
Comportamente și activități	Autoevaluare	Inter-evaluare
Mă implic cu interes în activități.		
Mă exprim cu ușurință.		
Îmi exprim opiniile.		
Sunt atent(ă).		
Respect părerile colegilor mei.		
Respect regulile clasei.		
Urmez instrucțiunile profesorului.		
Interacționez cu ceilalți.		
Am lucrat în perechi și în grupuri.		
Solicit informații când nu înțeleg ceva.		
Cer ajutor când am nevoie.		

Progresul meu

1. Apreciază progresul tău. Scrie un paragraf în care să justifici aprecierea acordată.



Proiect – Cine sunt eu?



Utilizând modelul din imaginea de mai sus, realizează un afiș în care să surprinzi sinele tău global. Ține cont de feedback-ul primit, dar și de felul în care te vezi tu pe tine în mediul școlar, social și familial.

Etape de realizare:

- Răsfoiește portofoliul și reflectează la informațiile din fișele lucrate individual sau împreună cu colegii tăi.
- Realizează mini interviuri cu colegii, profesorii, prietenii tăi și membrii familiei tale, astfel încât să descoperi cum te văd ei.

01



Colectarea datelor

Află:

- caracteristicile pozitive pe care le apreciază la tine;
- ce reguli au observat ei că respecti pentru a avea o viață sănătoasă;
- strategiile prin care au observat că-ți gestionezi stresul.

02



Realizarea produsului și elementele proiectului

- Adună informațiile primite în cadranele potrivite.
- Organizează informația în următoarele formate, la alegere:
 - mini prezentări scrise de tine din perspectiva informațiilor primite de la fiecare categorie în parte;
 - scheme;
 - diagrame;
 - grafice;
 - tabele;
 - chestionare.
- Nu uita să folosești fotografii semnificative cu tine!

03



Concluzii: Portret de preadolescent(ă)

Revizuieste informațiile din afiș și scrie un eseu cu titlul „Portret de preadolescent(ă)”. Dă atenție tuturor lucrurilor importante pe care le-ai aflat despre tine în acest capitol. Lipește eseu în cadranul din mijlocul afișului.

Autoevaluarea proiectului

Apreciază cu una sau două fețe zâmbitoare cât de mulțumit(ă) ești de proiectul tău:

- raportarea la tema proiectului;
- gradul de realizare a sarcinii;
- creativitatea dovedită;
- comunicarea cu colegii;
- calitatea produsului.

Feedback de la colegi

Roagă trei colegi să-ți ofere, la rândul lor, feedback asupra proiectului tău.



Conținuturi

- Emoții de bază/emoții diverse
- Acordarea feedbackului pozitiv

Competențe generale

Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Competențe specifice

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

Lecția 1

Întâlnire cu emoțiile

Explorez și descopăr

1. Cum crezi că se simt copiii din imagini? Alege un coleg/o colegă și discutați despre motivele care ar fi putut să le declanșeze emoțiile. Dați un titlul fiecărei imagini folosind un sigur cuvânt, care să sugereze emoția predominantă.



2. Vizionează videoclipul și identifică emoțiile trăite de protagoniști. Reprezintă-le grafic cu ajutorul unor emoticoane și gândește-te la situații din viața ta când te-ai simțit și tu ca ei. Alege un coleg/o colegă și povestește-i despre acele experiențe și emoții trăite.

Învăță 



Ce sunt emoțiile?

Emoțiile sunt stări afective intense, de scurtă durată, provocate de factori interni sau externi, ce se resimt la nivel fizic și psihic. **Emoțiile umane de bază** sunt: **bucuria, tristețea, frica și furia**. Din ele derivă multe alte **emoții diverse** precum: iubire, ură, uimire, nedumerire, rușine, jenă, vinovăție, dezgust, îngrijorare, încântare, mulțumire, nemulțumire, confuzie, frustrare, anxietate. La nivel fizic, emoțiile determină reacții faciale sau corporale spontane cum ar fi: ridicarea sprâncenelor, plecarea privirii, înroșirea feței, sclipirea ochilor, zâmbet, lacrimi, lăsarea colțurilor gurii, încruntare, respirație rapidă, ritm accelerat al bătăilor inimii sau al respirației, transpirația palmelor. La nivel psihic, unele emoții produc plăcere, confort, mulțumire, încredere și, în general, o stare de bine, iar altele produc neplăcere, disconfort, tensiune, nemulțumire, neîncredere, atenționându-ne că starea noastră de bine este perturbată.

3. Completează literele care lipsesc din cuvintele următoare pentru a descoperi noi emoții. Ajută-te de cuvintele de mai jos.

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

ÎNGRIJORARE

T _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
 _ _ _ _ _ I _ _ _ R _
 A _ _ _ _ I _ _ _ _ _

_ R _ _ _ R _ _ _
 _ _ _ _ _ _ _ I _ _
 _ R _ _ _ _ Z _ _
 U _ _ _ _ _ _ _ _

P _ _ _ T _ _ _ _ _ _ _ _
 I _ _ _ _ D _ _ _ _ _
 _ _ _ _ _ _ _ _ _ A _ _

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

ăriFc **Frică**
ieMnă
ueicrBu

eișTetr
etgzDsu
ișuRen

Veovnțiăi
atrFreusr

5. **JOC**
TRENULEȚUL
EMOȚIILOR



- a.** Alege o literă a alfabetului și găsește emoții care să înceapă cu litera respectivă. Desenează pe o coală de hârtie un vagon de tren și scrie în el emoțiile găsite. Apoi colorează-l așa cum simți. **b.** Prindeți cu cârlige de o sfoară toate foile de hârtie, astfel încât să obțineți trenulețul emoțiilor, ordonând vagoanele în ordine alfabetică. **c.** Vă așezați în șir indian, în ordinea alfabetică a emoțiilor, astfel încât să formați trenulețul emoțiilor. Primul elev este locomotiva. El mimează o emoție găsită de el și imprimă o mișcare șirului, care să sugereze starea creată de emoția respectivă. Fiecare elev din șir mimează emoția și repetă mișcarea. Când mișcarea s-a propagat până la ultimul elev din șir, trenulețul se oprește și elevul care a jucat rolul locomotivei trece ultimul în șir. Următorul elev preia rolul locomotivei, mimează o nouă emoție, imprimând o altă mișcare grupului. Continuați jocul până când experimentați cu toții rolul locomotivei. Spuneți cum v-ați simțit în timpul jocului.

7. Completează enunțurile de pe coloana din stânga cu enunțurile potrivite de pe coloana din dreapta.

Când simțim frică, ...
Când simțim tristețe, ...
Când simțim dezgust, ...
Când simțim uimire, ...
Când simțim furie, ...
Când simțim bucurie, ...
Când simțim rușine, ...

... ne bate inima repede.
... ni se înroșește fața.
... zâmbim sau râdem.
... ni se ridică sprâncenele și ochii sunt larg deschiși.
... ne încruntăm, privim fix și strângem buzele.
... ni se încrețește nasul și se ridică buza superioară.
... colțurile buzelor se duc în jos.

8. Împerechează imaginile de mai jos cu următoarele emoții pe care le exprimă copiii: dezamăgire, bucurie, frică, uimire, frustrare, tristețe. Împreună cu colegul/colega de bancă, alcătuieste o listă cu expresiile faciale pe care le observați pe chipul copiilor și asociați expresiile faciale descoperite cu emoțiile care le-au declanșat.



9. Realizați cu ajutorul săgeților corespondența dintre cele două coloane:

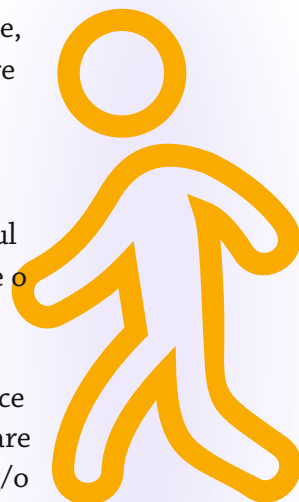
1. **Bucuria ...**
2. **Furia ...**
3. **Tristețea ...**
4. **Frica ...**
5. **Vinovăția ...**
6. **Rușinea ...**

- a. ... este o stare de neliniște, teamă sau spaimă în fața unui pericol.
- b. ... apare când ne simțim devalorizați și neacceptați.
- c. ... este o stare de iritare și neputință.
- d. ... apare atunci când credem că am greșit sau am făcut ceva rău.
- e. ... arată o stare de bine, de mulțumire și satisfacție.
- f. ... este o stare afectivă de mâhnire și părere de rău.

Experiențele mele



1. Harta emoțiilor

Gândește-te la emoțiile pe care tu le simți cel mai des. Pe o coală de hârtie, desenează o siluetă care să te reprezinte. Alege câte o culoare pentru fiecare emoție și desenează-o în interiorul siluetei, în zona în care o simți de obicei. Apoi explică legenda culorilor, menționând ce emoție reprezintă fiecare culoare. Alege un coleg/colegă și povestește-i despre harta emoțiilor tale. Păstrează-o în portofoliu.



2. Scrieți pe tablă toate emoțiile regăsite în hărțile realizate de voi. Fiecare alege o emoție de pe tablă și o mimează în fața clasei. Spuneți ce expresii de pe chipul colegului/colegei v-au ajutat să ghiciți emoția. Continuați activitatea până se mimează toate emoțiile scrise pe tablă.
3. Transcrie emoțiile de pe tablă pe o coală de hârtie, în funcție de efectul de plăcere sau neplăcere pe care îl au asupra psihicului. Păstrează fișa în portofoliul personal.



Emoții plăcute 	Emoții neplăcute 
recunoștință	panică
...	...
...	...

4. Desenează pe o foaie de hârtie o inimă. Alege din harta emoțiilor tale emoția care te preocupă cel mai mult și reprezintă-o grafic în interiorul inimii. Decupează inima și găsește în clasă colegi care au notat aceeași emoție ca și tine și află de ce.
5. În grupuri de câte cinci elevi, realizați un afiș cu titlul „Harta emoțiilor umane”. Prezentați-l în fața celorlalte grupuri.



Lecția 2

Să înțelegem emoțiile

Explorez și descopăr

- ▶ 1. Vizionează videoclipul.
 - a. Ce activitate face copilul și cum se simte acesta?
 - b. Gândește-te la activitățile care te fac să te simți asemănător și discută cu un coleg/o colegă despre acestea.

2. Scrie în dreptul enunțurilor de mai jos emoțiile pe care ți le declanșează experiențele respective. Notează cu P pe cele plăcute și cu N pe cele neplăcute.

- Dau petrecere de ziua mea.
- Dansez cu prietenii.
- Primesc un cadou neașteptat.
- Câștig un premiu la un concurs.
- Merg cu rolele în parc.
- Mă cert cu un coleg.
- Am luat o notă mică.
- Se apropie de mine o viespe.
- Găsesc un fruct stricat, uitat în rucsacul de la școală.
- Pierd banii pe care trebuia să-i plătesc pentru biletul la film.
- Găsesc un fir de păr în mâncare.
- Am teză la matematică după pauză.
- Am fost certat pe nedrept.
- Ascult muzică în camera mea.



Învăță 



Să înțelegem emoțiile noastre!

Deși unele emoții sunt plăcute și altele neplăcute, este firesc să **acceptăm toate emoțiile**. Oamenii sunt fericiți când simt bucurie, dar este firesc ca, în anumite situații, să fim temători, să fim furioși sau să ne simțim triști și să plângem. Toate emoțiile, fie că sunt plăcute sau neplăcute, sunt utile și trebuie acceptate. Emoțiile neplăcute ne ajută să evităm pericolele din mediul extern, astfel încât să ne putem proteja sau ne dau indicii despre faptul că nu suntem în armonie cu noi înșine sau cu ceilalți, că suntem stresați și este nevoie să revizuiem acțiunile și comportamentele noastre pentru a ne păstra starea de bine. Simțim emoții neplăcute când ceilalți nu ne respectă credințele, valorile, nevoile noastre de afecțiune sau de a fi apreciați, dar și când acționăm în dezacord cu noi înșine. Pentru a ne putea **gestiona emoțiile** trebuie să **le recunoaștem** și să **înțelegem ce anume le declanșează**.

- ▶ 3. Vizionează videoclipul și completează spațiile libere din următoarele afirmații:
 - a. Emoțiile ne ajută să ne adaptăm la ...
 - b. Emoțiile plăcute ne încurajează să ... experiențele plăcute care ne produc o stare de bine.
 - c. Emoțiile ne ghidează ... și
 - d. Anxietatea pe care o simțim înainte de un examen ne motivează să ..., astfel încât să obținem rezultate bune.
 - e. Emoțiile neplăcute ne ajută ... să ne angajăm în activități care produc

disconfort și pot afecta starea de sănătate.

- f. Emoțiile umane trebuie ... și ...
- g. Când suntem stresați, ne putem simți ..., ..., ...,
- h. Emoțiile ne ajută să ne ... unii pe ceilalți.

Învăță



Emoții la preadolescență

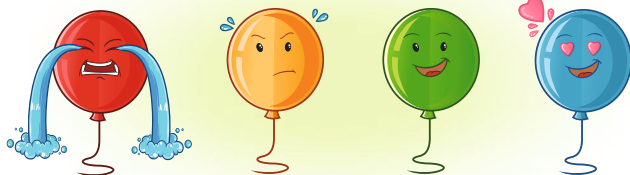
În perioada preadolescenței paleta de emoții se îmbogățește, stările afective devenind uneori foarte intense. Situațiile noi cu care se confruntă și pe care le explorează preadolescenții trezesc multă curiozitate, entuziasm, bucurie sau amuzament, dar pot produce uneori confuzie, neliniște, îngrijorare, teamă, neîncredere, jenă, iritare, nervozitate, indignare, furie. În situațiile în care apar emoții neplăcute, este indicat ca preadolescenții să discute despre trăirile lor cu părinții, prietenii și alte persoane importante din jurul lor. Exprimarea emoțiilor ne ajută să ne înțelegem și să facem față eficient provocărilor.

4. Joc de rol: cum te-ai simți dacă ...?

În perechi, jucați următoarele roluri și spuneți cum vă simțiți în rol.

Experimentați ambele roluri.

- A. — Mergi la petrecerea Irinei?
 - Sigur, da, abia aștept. Vii și tu?
 - Nu, pe mine nu m-a invitat.



- B. — Hei, bună, te faci că nu mă cunoști?
 - Bună! Ah, era să nu te recunosc. Nu te-am văzut de mult, ce te-ai schimbat!
 - Ce vrei să spui?
 - Ai crescut în înălțime, ultima dată erai mai scund(ă).



Învăță



Cum te ajută emoțiile să previi stresul?

Dacă suntem atenți la ceea ce simțim, recunoaștem emoțiile și reflectăm la motivul care le-a declanșat, le putem înțelege și putem acționa astfel încât să depășim situațiile dificile și tensionante care ne provoacă. Atunci când reușim să adaptăm comportamentele noastre la cerințele mediului, când ne respectăm, ne apreciem și relaționăm armonios cu cei din jurul nostru, se produce un reglaj emoțional, emoțiile neplăcute făcând loc mai mult emoțiilor plăcute. Atunci când suntem mulțumiți, relaxați, liniștiți, încrezători în calitățile și abilitățile noastre, simțim o stare de bine.

- 5. Încercuiește enunțurile care reprezintă sfaturi utile pentru reglarea emoțională și comportamentală.
 - a. Emoțiile trebuie exprimate prin cuvinte.
 - b. Dacă nu dai atenție emoțiilor, dispar mai repede.
 - c. Este esențial să ne acceptăm toate emoțiile.

- d. Exprimăm emoțiile într-o manieră care să nu ne rănească nici pe noi, nici pe cei din jurul nostru.
- e. Nu este neapărat nevoie să ne înțelegem emoțiile.
- f. Identificarea emoțiilor este primul pas spre înțelegerea lor.
- g. Dacă înțelegi ce a generat o anumită emoție neplăcută, poți alege să acționezi în așa fel încât să eviți disconfortul.

Experiențele mele

1. JOC ROATA EMOȚIILOR



În grupuri de câte cinci elevi, desenați un cerc pe un carton. Decupați-l și, cu ajutorul unei rigle, împărțiți-l în mai multe părți. Colorați fiecare parte diferit și scrieți câte o emoție. Pe rând, învârtiți cercul și dați exemple de activități sau întâmplări din experiența proprie în care ați simțit emoția care s-a oprit în dreptul vostru.

2. Completează enunțurile așa cum simți că este adevărat pentru tine.
 - a. Eu simt frică atunci când
 - b. Eu simt bucurie atunci când

- c. Eu simt tristețe atunci când
- d. Eu simt dezgust atunci când
- e. Eu simt furie atunci când
- f. Eu simt îngrijorare atunci când
- g. Eu simt rușine atunci când
- h. Eu simt încântare atunci când ...

3. Citește povestea de mai jos.
 - a. Subliniază pe text cuvintele care exprimă emoțiile protagoniștilor.
 - b. Sortează emoțiile plăcute de cele neplăcute.
 - c. Crezi că vinovăția pe care a simțit-o Maria este justificată? De ce?
 - d. Ce ar fi trebuit să facă Maria dacă Puficel nu s-ar mai fi întors? De ce?

O întâmplare (ne)fericită

Într-o seară, când Maria a venit acasă, ploaia torențială, cu tunete și fulgere. Puficel, câinele Mariei, era înspăimântat de furtună și, când Maria a deschis poarta, s-a strecurat pe lângă ea și a fugit speriat pe stradă. Îngrijorată, Maria l-a strigat, a alergat după el, dar Puficel a fugit mâncând pământul și s-a pierdut în noapte. Maria s-a culcat tristă în seara aceea, pentru că nu l-a putut găsi. A doua zi ea a plecat cu câțiva prieteni să-l caute prin sat. Au întrebat vecinii, dar nimeni nu-l văzuse pe Puficel.

Maria era extrem de îndurerată și se simțea vinovată că nu fusese atentă când a deschis poarta. Plângea când venea acasă de la școală și Puficel nu o mai întâmpina. Îi era dor să-i arunce mingea, să alerge cu el, să-i mângâie blănița pufoasă.

Deși prietenii ei o sprijineau și ieșeau în fiecare zi cu ea să-l caute, se simțea tare mâhnită. Părinții Mariei erau alături de ea și o încurajau să nu-și piardă speranța. Le era recunoscătoare tuturor pentru ajutorul pe care i-l dădeau. Știa că, dacă

nu-l va găsi pe Puficel, va trebui să accepte pierderea lui.

Trecuse o săptămână și nici urmă de Puficel. Apoi, în a opta zi, într-o dimineață, pe când Maria încă dormea, auzi, ca prin vis, un lătrat cunoscut, agitat, nerăbdător. Uimită, Maria sări din pat și alergă la fereastră. Puficel țopăia vesel cu labele din față pe poartă fără încetare. Mariei îi sclipiră ochii de fericire. Alergă la poartă și-i deschise lui Puficel care sări în brațele ei, lătrând neconținut, spunându-i în felul lui că nu mai putea de bucurie.



4. Alege o emoție menționată în povestea Mariei și gândește-te la o situație în care te-ai simțit și tu așa.
 - a. Scrie o compunere în care să detaliezi pe larg întâmplarea la care te-ai gândit.
 - b. Fă schimb de compuneri cu colegul/colega de bancă. Citește-i



compunerea și spune-i cum te-ai simțit aflând povestea lui/ei.

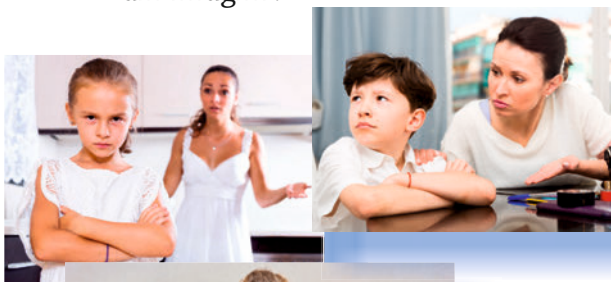
- c. Dă un titlu compunerii tale și realizează pe verso o ilustrație sugestivă pentru ea. Păstrează compunerea în portofoliu.
5. Imaginează-ți că te-ai certat cu un coleg/o colegă și nu mai vorbește cu tine.
 - a. Scrie-i o scrisoare în care să-i spui cum te simți și cum ai vrea să vă comportați, astfel încât să nu mai fiți supărați.
 - b. Alege un coleg/o colegă și citește-i scrisoarea. Roagă-l/roag-o să scrie o scrisoare de răspuns în care să-ți spună cum s-a simțit primind scrisoarea de la tine. Păstrează scrisoarea în portofoliul personal.
 6. Pictează pe palma ta o față care să exprime cum te simți în acest moment. Luați o coală mare și presați fiecare palma pictată pe ea, astfel încât să imprimați imaginea din palmă pe coală.
Ce nume dați afișului vostru?

Lecția 3

Feedback pozitiv în relaționarea cu prietenii noștri

Explorez și descopăr

- Spune-i colegului/colegei de bancă ce îți place la el/ea. Colegul/colega care primește complimentul îți mulțumește și, la rândul lui/ei, îți spune ce-i place la tine. Schimbă colegii de bancă de mai multe ori, astfel încât să poți face cât mai multe complimente. Apoi spune-le colegilor cum te-ai simțit când ai făcut și când ai primit complimente.
- Priviți imaginile de mai jos și discutați împreună următoarele aspecte:
 - Cum ați descrie comunicarea dintre persoanele din imagini?
 - Ce credeți că-i determină să comunice în acest mod?
 - Ce emoții credeți că simt persoanele din imagini?



- În grupuri de câte doi-trei elevi, alegeți una dintre situațiile ilustrate și imaginați dialogul dintre personaje. Intrați în rolul personajelor și jucați dialogul. Apoi povestiți cum v-ați simțit în rol.
- Modificați dialogul, astfel încât comunicarea dintre personaje să devină armonioasă. Rejucați dialogul și povestiți cum v-ați simțit de data aceasta. Ce strategii ați folosit pentru a face comunicarea armonioasă?

Învăț



Cum comunicăm?

Relațiile cu persoanele din jurul nostru sunt bazate pe comunicare. **Comunicarea** presupune un schimb de informație între două sau mai multe persoane. Conținutul mesajului transmis, cât și tonul vocii generează anumite emoții în interlocutor precum și o reacție de răspuns, numită **feedback**. Pentru a comunica armonios, trebuie să avem grijă cum formulăm mesajul astfel încât să nu rănim sentimentele celeilalte persoane. Pentru o bună comunicare, respectăm valorile și credințele celeilalte persoane, conștientizăm și îi apreciem calitățile și suntem atenți la expresiile faciale și corporale care ne oferă indicii despre cum se simte cealaltă persoană când primește mesajul nostru. Mesajele care jignesc determină emoții neplăcute în interlocutor și pot declanșa reacții și comportamente, la rândul lor, neplăcute. Modul de a comunica influențează relaționarea dintre oameni. Dacă toți participanții la comunicare manifestă grijă pentru ceilalți, relaționarea poate decurge armonios.

- ▶ 5. Vizionați videoclipul și spuneți în care dintre cele două situații prezentate comunicarea permite o relaționare armonioasă. Ce fac fetele diferit? Faceți o listă cu factorii care credeți că le ajută, respectiv le împiedică să comunice eficient.



- ▶ 6. Vizionează videoclipul și bifează regulile de acordare a feedbackului pozitiv menționate.

Reguli de oferire a feedback-ului pozitiv

- Feedbackul face referire la comportament, nu la persoană.
- Feedbackul pozitiv este suportiv și apreciativ.
- Feedbackul pozitiv propune îmbunătățiri.
- Formulăm mesajele la persoana I, nu la persoana a II-a.
- Transmitem ceea ce observăm, simțim și gândim!
- Nu criticăm, nu acuzăm și nu rănim interlocutorul.
- Feedbackul pozitiv oferă satisfacție și încurajare.

Învăț



Cum acordăm feedback?

Reacția de răspuns la un mesaj primit se numește **feedback**. În cadrul comunicării participanții oferă și primesc feedback, reciproc. Dacă este formulat pozitiv, feedbackul are rolul de a menține comunicarea armonioasă. Cu ajutorul feedbackului putem comunica eficient ceea ce ne deranjează la comportamentul altei persoane și ce impact are asupra noastră.

Feedbackul pozitiv este bine intenționat, descrie comportamentul deranjant și propune îmbunătățiri, fără a critica sau judeca cealaltă persoană. Feedbackul poate fi evaluativ atunci când, de exemplu, un coleg ne cere opinia cu privire la o lucrare realizată de el sau când profesorul ne oferă opinia despre un produs realizat de noi sau cu privire la felul în care noi ne-am comportat în timpul orelor. Feedbackul evaluativ trebuie să fie suportiv și să vizeze aprecierea aspectelor pozitive.

7. Citește enunțurile de mai jos și scrie litera A în dreptul celor care crezi că sunt adevărate și litera F în dreptul celor care crezi că sunt false.
- a. Feedbackul pozitiv nu pune accent pe defectele interlocutorului.
 - b. Când oferim feedback pozitiv, tonul vocii nu trebuie să fie amenințator.
 - c. Feedbackul pozitiv este constructiv, se focusează pe rezolvarea unei probleme.
 - d. Atunci când suntem criticați, reacția de răspuns tinde să fie conflictuală.
 - e. Pentru a oferi feedback pozitiv formulăm sfaturi.
 - f. Nu ne învinovățim că am greșit, ci apreciem că am învățat din greșeli.
 - g. Apreciem că am progresat și am învățat lucruri noi.
 - h. Nu ne blamăm pentru ce nu am reușit încă să învățăm.
 - i. Apreciem efortul pe care îl facem pentru a progresa.

- j. Suntem recunoscători pentru ceea ce învățăm de la cei din jurul nostru.
 - k. Apreciem calitățile noastre și pe ale celorlalți.
 - l. Nu mă devalorizez pentru defectele mele, știu că pot fi corectate!
 - m. Este mai important ce am învățat și știm să facem decât ceea ce nu am învățat încă.
 - n. Feedbackul declanșează reacții emoționale în interlocutor.
8. Citește perechile de enunțuri de mai jos și încercuiește-l pe cel care crezi că exprimă un feedback pozitiv.
- a. Ești enervant(ă), m-am săturat să-mi spui mereu ce să fac.
 - b. Mă întristează să-mi spui mereu ce să fac deoarece simt că nu ai încredere în mine.
 - a. Nu-mi place compunerea ta, e prea scurtă!
 - b. Apreciez cum ai descris personajele, eu aș fi făcut compunerea un pic mai lungă, dar compoziția are suficientă consistență.
 - a. Mersi pentru indicațiile prețioase, dar nu am chef de ele.
 - b. Sunt iritat(ă) când îmi dai sfaturi fără să ți le cer, pentru că simt că nu crezi că mă pot descurca singur(ă).
 - a. Degeaba lucrezi bine singur(ă), nu prea te-ai implicat în activitățile de grup.
 - b. Apreciez interesul tău pentru activitățile individuale, mi-ar plăcea să interacționăm mai des când lucrăm în grupuri. Am observat că ai idei folositoare care ar ajuta grupul.
9. Reformulează mesajele de mai jos folosind regulile de oferire a feedbackului pozitiv.
- a. Ai întârziat!
 - b. Niciodată nu-ți găsești lucrurile!

- c. Te-am sunat toată ziua și nu mi-ai răspuns!
- d. Iar nu ți-ai făcut tema!
- e. Încetează să mă mai întrerupi când vorbesc cu tine!
- f. Mă deranjezi, pleacă de aici!

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

Experiențele mele

1. JOC CUTIA DE SCRISORI

- a. Pe o coală mare lipiți câte un plic cu numele fiecărei persoane din clasă și prindeți coala pe un perete.
 - b. Scrie câte un bilețel pentru fiecare coleg/colegă din clasă în care să completezi următoarele fraze:
 1. Mi-a plăcut de tine atunci când ...
 2. Apreciez că a m învățat de la tine ...
 - c. Împaturește bilețelele și pune-le în plicurile colegilor.
 - d. Când toată lumea a terminat, citește bilețelele din plicul tău.
 - e. Scrie o pagină de jurnal în care să povestești cum te-ai simțit aflând lucrurile pe care ceilalți le apreciază la tine și ce ai descoperit nou despre tine și despre ceilalți colegi/colege. Păstrează-o în portofoliul personal.
2. Încercuiește categoria de persoane cu care interacționezi des în fiecare zi:

Părinți	Prieteni
Bunici	Colegi
Frați/surori	Profesori



3. Alege câte o persoană din fiecare categorie și gândește-te la lucrurile pe care le-ai învățat de la ea. Scrie-i un cartonaș de mulțumire completând enunțurile:

- Îți mulțumesc pentru ...
- Îmi place pentru că ...
- Mă face să mă simt ...

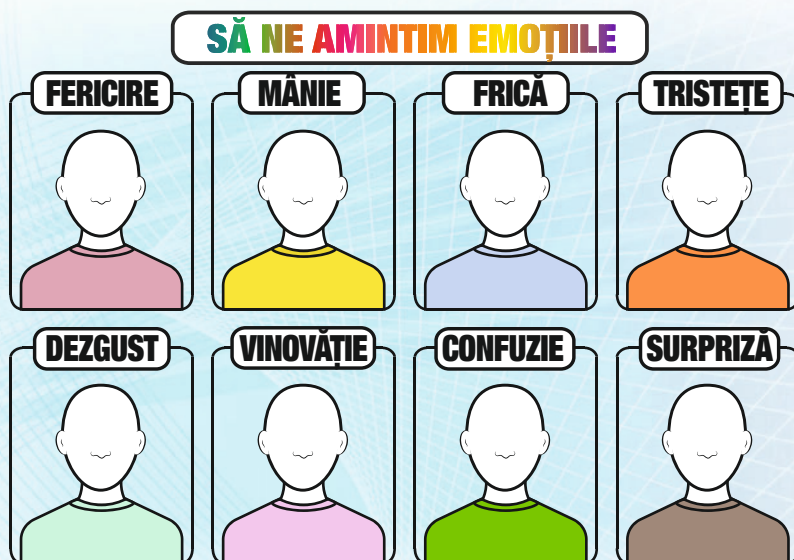
Mulțumesc

4. Desenați conturul palmelor voastre pe hârtie colorată și decupați-le. Lipiți formele palmelor pe o coală mare, astfel încât să obțineți coroana unui copac. Scrieți pe ele acele calități și comportamente identificate la colegii voștri care reprezintă surse de învățare și inspirație pentru voi. Dați un titlu posterului și afișați-l pe un perete al clasei.



Ce am învățat? Recapitulare

1. Finalizează desenele de mai jos astfel încât reacțiile faciale să exprime emoția indicată.



2. Care dintre următoarele emoții exprimă mâhnire:



3. Care dintre următoarele reacții apare când simțim rușine:



4. Completează enunțurile:

- Simt ... atunci când ...
- Simt ... atunci când mă cert cu un prieten.
- Simt ... când un coleg mă jignește.

5. Scrie cuvintele care denumesc emoții pentru a completa acronimul.

**E
M
O
T
E
A
M
A
I**

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



6. Descoperă cuvintele care denumesc emoțiile ascunse pe orizontală în careul de cuvinte. Caută în *Dicționarul Explicativ al Limbii Române* definițiile cuvintelor găsite.



7. Alege răspunsul corect:
- Emoțiile neplăcute sunt utile/inutile.
 - Când suntem copleșiți de emoții, cel mai bine este să le ignorăm/să le înțelegem.
 - Emoțiile plăcute ne încurajează să repetăm/să evităm experiențele care le-au produs.
 - Surpriza arată că s-a petrecut ceva neașteptat/însămănător.
 - Feedbackul pozitiv face referire la comportament/persoană.
 - Pentru a oferi feedback pozitiv formulăm mesajele la persoana I/ a II-a.
 - Când oferim feedback, scoatem în evidență calitățile/defectele celuilalt.
 - Când ne spunem părerea despre un produs, subliniem aspectele care ne plac/nu ne plac.

8. Amintiți-vă regulile de oferire a feedbackului pozitiv. Scrieți pe bilețele adezive câte o regulă care v-ar ajuta să comunicați eficient la nivel de clasă. Lipiți bilețelele adezive pe tablă și citiți-le pe toate.

Evităm
să dăm
sfaturi

9. Numește câte o calitate de care tu și prietenul tău cel mai bun/prietena ta cea mai bună dați dovadă când relaționați.



10. Joc de rol

În perechi, creați un dialog pornind de la una dintre situațiile de mai jos:

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

Jucați dialogul creat. Schimbați rolurile și rejucați-l. Povestiți cum v-ați simțit în cele două roluri experimentate.

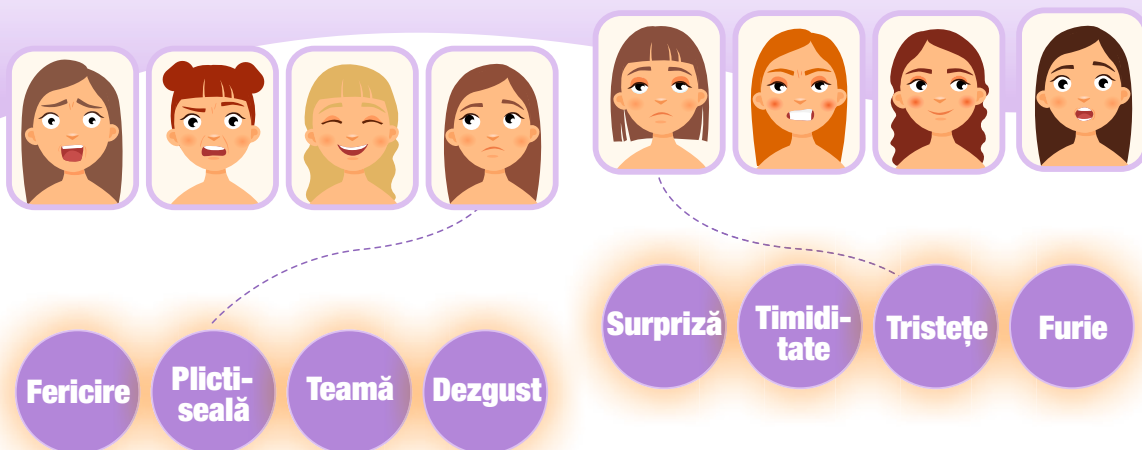
11. Scrie un angajament de relaționare armonioasă cu ceilalți ținând cont de regulile de oferire a feedbackului pozitiv.

12. În grupuri de câte patru elevi realizați un colaj cu titlul „Emoții la preadolescență”. Decupați din reviste fotografii de preadolescenți ce au diverse expresii pe chipuri. Lipiți în dreptul fiecărei imagini o etichetă pe care scrieți emoția pe care o transmite. Prezentați colajul celorlalte grupuri explicând ce expresii faciale sau corporale v-au ajutat să identificați emoțiile respective.



Evaluare și progres

1. Asociază emoțiile cu expresiile faciale potrivite.



2. Grupează elementele din cele două coloane, astfel încât să-și găsească corespondenții.

Simt rușine ...

Simt tristețe ...

Simt bucurie ...

Simt furie ...

... când pierd un lucru la care țin.

... când sunt pedepsit(ă) pe nedrept.

... când ascult muzică.

... când mi se atrage atenția că fac ceva greșit.

3. Cum te simți când ...

- Încerci să rezolvi un exercițiu la matematică de o oră și nu obții rezultatul corect.
- Colegii nu te ascultă în timp ce vorbești.
- Ai găsit o carte pe care credeai că ai pierdut-o.
- Pleci într-o excursie cu colegii de clasă.
- Este ziua ta.
- Citești o carte.
- Dansezi.
- Mergi cu prietenii în parc.

c. Există o multitudine de emoții umane precum: ...

d. O regulă importantă de oferire a feedbackului pozitiv este ...

e. Modul de a comunica influențează ... dintre oameni.

5. Alege una dintre emoțiile de mai jos și scrie o compunere în care să dai exemple de situații care o declanșează și modalități de gestionare a ei.

4. Completează spațiile libere.

- Emoțiile umane de bază sunt ...
- Emoțiile ... ne atenționează că nu suntem în armonie cu noi înșine sau cu ceilalți.



Autoevaluare

Acum știu

Apreciază lucrurile pe care le-ai învățat pe parcursul acestui capitol. Desenează în dreptul enunțurilor unul dintre emoticoanele de mai jos în funcție de gradul tău de satisfacție.



- Cunosc emoțiile de bază.
- Pot recunoaște emoții diverse.
- Îmi pot înțelege de multe ori emoțiile.
- Recunosc cum se simt cei din jurul meu după expresiile lor faciale.
- Știu că atunci când ofer feedback nu trebuie să critic, să judec sau să dau sfaturi.
- Apreciez calitățile celor din jurul meu.
- Sunt recunoscător pentru lucrurile pe care le-am învățat de la colegii mei.
- Cunosc regulile de oferire a feedbackului pozitiv.

Am aflat despre mine

Completează următoarele enunțuri cu ceea ce ai aflat despre tine.

- ➔ Emoțiile pe care le gestionez mai greu sunt ...
- ➔ Emoțiile pe care le gestionez ușor sunt ...
- ➔ Ca să-mi înțeleg emoțiile ...
- ➔ Când sunt criticat(ă), ...
- ➔ Când sunt apreciat(ă), ...
- ➔ Când ofer feedback, ...
- ➔ Când primesc feedback, ...

Am observat la mine

Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere feedback. Folosește grila de apreciere de mai jos.



Progresul meu

1. Apreciază progresul tău.
2. Spune-i unui coleg motivele pentru care ai făcut aprecierea respectivă.



Comportamente și activități	Autoevaluare	Inter-evaluare
Mă implic cu interes în activități.		
Mă exprim cu ușurință.		
Îmi exprim opiniile.		
Sunt atent(ă).		
Respect părerile colegilor mei.		
Respect regulile clasei.		
Urmez instrucțiunile profesorului.		
Interacționez cu ceilalți.		
Am lucrat în perechi și în grupuri.		
Solicit informații când nu înțeleg ceva.		
Cer ajutor când am nevoie.		

Proiect

Oferim și primim feedback



Realizează un afiș cu titlul „Oferim și primim feedback”. Împarte coala în două secțiuni pentru a ilustra tema din perspectiva celui care oferă feedback, dar și a celui care primește feedback.

Atenție! Sunt situații în care îți oferi feedback chiar ție! Fie că **autoevaluezi** și

autoapreciezi progresul tău sau produsele realizate de tine sau trebuie să oferi feedback unui coleg amintește-ți următoarele:

- Subliniez ce mi-a plăcut, nu ce nu mi-a plăcut.
- Apreciez ce am învățat, progresul realizat.
- Spun ceea ce aș face eu pentru a aduce îmbunătățiri.
- Apreciez munca depusă.
- Apreciez interesul și implicarea.
- Apreciez rezultatul final/produsul obținut.
- Învăț din greșeli.
- Evit să fiu critic(ă).

1. Colectarea informațiilor necesare realizării proiectului

- a. Răsfoiește portofoliul și reflectează la informațiile din fișele lucrate individual sau împreună cu colegii tăi.
- b. Completează fișa de lucru de mai jos cu informații schematizate care să te ajute să-ți urmărești ideile.



Cum ne simțim când primim feedback?

Emoții (ne)plăcute

Stres

...

Cum oferim feedback?
Formulez mesajele la persoana I
Fac referire la comportament și nu la persoană
...

2. Realizarea produsului și elementele proiectului

- a. Scrie mici paragrafe în care să-ți ilustrezi ideile.
- b. Realizează desene/decupează imagini cu care să-ți susții ideile.
- c. Asamblează textele și imaginile în cele două secțiuni.

3. Prezentarea proiectului

Prezintă proiectul în fața clasei.
Argumentează-ți ideile.

Autoevaluarea proiectului

Apreciază cât de mulțumit(ă) ești de proiectul tău în funcție de:

- raportarea la tema proiectului;
- gradul de realizare a sarcinii;
- creativitatea dovedită;
- calitatea produsului final.

Feedback de la colegi

Roagă trei colegi să-ți ofere, la rândul lor, feedback asupra proiectului tău.





Conținuturi

- ➔ Factorii care facilitează/blochează învățarea
- ➔ Strategii și tehnici de învățare eficientă
- ➔ Motivația învățării. Optimum motivațional
- ➔ Portofoliul personal de învățare: scop, principii și rol în învățare

Competențe generale

Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

Competențe specifice

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

Lecția 1

Învățarea și motivația învățării

Explorez și descopăr

1. Priviți imaginile de mai jos și răspundeți la următoarele întrebări:
 - a. Ce activități învață copiii să facă?
 - b. De ce credeți că-și doresc să învețe să facă activitățile respective?
 - c. La ce le folosește să știe să facă aceste activități?
 - d. Cine credeți că-i ajută să învețe?



2. După modelul listei alăturate, alcătuieste o listă cu lucruri pe care le-ai învățat până acum de când te-ai născut, atât în mediul școlar, cât și extrașcolar. Scrie în dreptul lor motivele care te-au determinat să le înveți și cine a fost persoana-resursă care te-a sprijinit în procesul tău de învățare. Păstrează lista în portofoliul personal.

- să merg;
- să vorbesc;
- să înot;
- să scriu;
- să joc șah;
- să fac origami;
- să merg pe bicicletă;
- tabla înmulțirii.

Am învățat ... de la ...

3. Alege trei lucruri învățate mai demult care continuă să fie importante pentru tine. Povestește-i unui coleg/unei colege ce te-a determinat și te-a ajutat să le înveți și de ce le consideri semnificative.
4. Ce discipline înveți la școală? Completează fișa de lucru, alcătuiind câte un enunț pentru fiecare materie pe care o studiezi, prin care să exprimi motivele care te determină să o înveți. Păstrează fișa de lucru în portofoliu.

FIȘĂ DE LUCRU

Învăț matematică, pentru că ...

Învăț ..., pentru că ...

5. **Joc de rol:** identifică-ți interesele și motivațiile!

În perechi, formulează întrebări pentru a-ți ajuta colegul/colega să-și identifice motivele care au stat la baza învățării unor activități pe care le face cu succes. Schimbați rolurile, astfel încât fiecare să adreseze și să răspundă la întrebări.

Învăță



Motivația învățării

Învățarea este un proces de dobândire de cunoștințe și informații despre viață și sine, de dezvoltare a unor abilități și deprinderi, ce permit angajarea ființei umane în diverse activități și experiențe și contribuie la atingerea unor scopuri de evoluție personală și socială. Totalitatea motivelor care ne determină să învățăm și să realizăm anumite acțiuni în vederea atingerii scopurilor noastre de viață poartă numele de **motivație**.

Motivațiile de învățare pot fi date de: preferințe și interese, aptitudini și abilități, dorința de cunoaștere și progres, dorința de reușită personală, dorința de a obține satisfacție, împlinire, dorința de a fi apreciați, lăudați sau recompensați, frica de pedeapsă și nereușite. Motivațiile de învățare care au cel mai mare impact asupra reușitelor școlare sunt cognitive, afective și sociale.

- ▶ 6. Vizionează videoclipul și identifică motivațiile Rianeii pentru a picta. Poți alege dintre categoriile de motivații de mai jos.

CUNOASTERE, Progres, Satisfacție, Reușită, Mulțumire, Împlinire, Bucurie, Pasiune, SUCCES, Descoperire, NOTE, Dorește, Aprecie, Explore, Laudă, Interese, Preferințe, Abilități, Recompense, CUNOASTERE, Progres, Satisfacție, P

Motivații afective

- Căutarea unor stări emoționale plăcute:
 - satisfacție;
 - mulțumire;
 - împlinire;

- bucurie;
- plăcere;
- pasiune;
- mândrie.

- Evitarea unor stări emoționale neplăcute:
 - teama (de nereușită/pedeapsă);
 - anxietate;
 - tristețe;
 - rușine;
 - invidie.

● Motivații cognitive

- dorința de a ști;
- dorința de a explora;
- dorința de a descoperi;
- curiozitate.

● Motivații sociale

- acceptarea în grupul de prieteni;
- aprecierea de către părinți/profesori;
- obținerea de laude;
- obținerea de premii.

7. Discută cu un coleg/o colegă despre resursele personale ale Rianeii (persoane care o susțin în demersul ei, caracteristici personale).
8. În grupuri, comentați următoarele enunțuri:

- Nu există lift care să te ducă la succes, trebuie să folosești scările.
- Micile progrese zilnice se adună în rezultate importante.
- Succesul se găsește de obicei într-o stivă de greșeli.
- Consecvența stă la baza succesului.
- Succesul trece prin eșec.

Învăț



Motivație și optimum motivațional

Motivația și învățarea se influențează reciproc. Cu cât suntem mai motivați, cu atât experiențele noastre de învățare sunt mai reușite și cu cât avem mai multe reușite, cu atât crește motivația de a învăța. În caz de nereușită, motivația poate scădea, astfel că pe parcursul experiențelor de învățare ne putem confrunta cu fluctuații ale nivelului de motivație. Uneori se poate întâmpla să simțim că ne lipsește motivația de a face un anumit lucru sau că nu avem suficientă trageră de inimă pentru a duce la bun sfârșit o activitate, iar alteori suntem foarte energici și extrem de motivați. Pentru o învățare eficientă, care să ne conducă la reușite, trebuie să păstrăm motivația la un anumit nivel optim, care se numește **optimum motivațional**. Reglajul motivațional se face prin estimarea corectă a gradului de dificultate a sarcinii de lucru, astfel încât nivelul de motivație să fie direct proporțional cu gradul de complexitate al acesteia. O supraestimare sau subestimare a sarcinii poate afecta echilibrul motivațional, producând o scădere sau o creștere prea mare a nivelului motivațional. Pentru o bună motivare, este important să avem o atitudine pozitivă față de noi înșine și față de învățare, să oferim și să primim feedback pozitiv care să ne ajute la recunoașterea progreselor.

9. Care dintre următoarele enunțuri indică un nivel optim de motivație?
- Am crezut că teza o să fie mai ușoară.
 - Nu m-am așteptat să fie așa de greu la lucrare.
 - Am subapreciat dificultatea sarcinii și nu m-am pregătit suficient.
 - A fost prea ușor pentru mine la examenul de evaluare națională.
 - Am apreciat corect dificultatea sarcinii și m-am pregătit suficient.
10. Vizionează videoclipul și spune care crezi că sunt motivațiile de învățare ale copiilor.

- Dorința de cunoaștere
- Dorința de reușită
- Evitarea nereușitelor
- Prestigiul în clasă
- Primirea unor recompense
- Evitarea unor pedepse

Experiențele mele

1. Împarte o coală de hârtie în două și scrie pe o coloană exemple de învățare reușite, iar pe cealaltă exemple de învățare mai puțin reușite sau nereușite. Analizează factorii care te-au motivat sau demotivat și apreciază nivelul tău de motivație în ambele situații. Ce observi?

Experiențe de învățare reușite	Experiențe de învățare nereușite
Cântatul la pian	Mersul pe bicicletă
...	...

2. **Joc de rol:** cine te susține în realizarea scopurilor și obiectivelor tale? În perechi, jucați rolul unei persoane-resursă pentru colegul vostru/colega voastră. Ascultați motivele și cuvintele de mulțumire și spuneți cum vă simțiți auzind impactul pe care ajutorul oferit îl are asupra lui/ei.

3. Completează enunțurile:

- ➔ Mă pricep mai bine la ...
- ➔ Învăț fără plăcere la ..., pentru că ...
- ➔ Învăț cu plăcere la ..., pentru că ...
- ➔ Nu mă pricep la ..., dar mă pricep la ...
- ➔ Nu am aptitudini muzicale, dar am talent la desen.

4. Sortează următoarele enunțuri sub titlul potrivit:

Ce mă motivează să învăț?

.....

.....

.....

Ce mă demotivează să învăț?

.....

.....

.....

- Îmi este frică că nu reușesc.
- Sunt curios/curioasă.
- Îmi place activitatea desfășurată.
- Nu am încredere în forțele proprii.
- Vreau să fiu primul/prima în clasă.
- Nu-mi valorific resursele personale.
- Mi-e frică că nu am timp suficient.
- Vreau să iau note mari.
- Învăț ca să evit notele mici.
- Îmi place să arăt ce știu.
- Nu mă critic când greșesc.
- Mă simt bine când am succes.
- Prefer să evit emoțiile neplăcute.

- Nu mă învinovățesc când greșesc.
- Vreau să fiu mai bun(ă) decât fratele meu.
- Vreau să ajung la facultate.
- Sunt stresat(ă).
- Sunt mândru/mândră de rezultatele mele.

5. Scrie o pagină de jurnal în care să reflectezi la motivațiile tale de învățare pentru domeniile de cunoaștere care te pasionează. Păstrează pagina în portofoliu.



6. Gândește-te la o situație în care ai învățat din greșeli și realizează un colaj cu ajutorul căruia să illustrezi următoarea afirmație: „Greșeala face parte din procesul de învățare”. Prezintă afișul în fața colegilor explicând ce înseamnă pentru tine această afirmație și dă un exemplu în care ai greșit, dar ai simțit că greșeala a contribuit la progresul tău ulterior.

7. Creează un minialbum foto în care să prinzi momente de reușită personală din viața ta.



Lecția 2

Cum învățăm: strategii și tehnici de învățare eficientă

Explorez și descopăr

1. Realizează un avion de hârtie după instrucțiunile de mai jos. Când ai terminat, spune-i unui coleg/unei colege cum a fost pentru tine să construiești avionul citind instrucțiunile.

- a. Ia o coală de hârtie dreptunghiulară și îndoie-o pe lung, astfel încât să obții două dreptunghiuri egale.
- b. Despăturește coala de hârtie și adu colțurile din stânga și dreapta sus până la linia îndoitorii, astfel încât să se formeze două triunghiuri egale.
- c. Prinde vârful care s-a format și pliază hârtia spre partea de jos, astfel încât vârful să se oprească la o distanță de 1 cm de latura de jos a hârtiei.
- d. Adu colțurile din stânga și dreapta sus până la linia îndoitorii, astfel încât să se formeze două triunghiuri egale.
- e. Prinde vârful pe care l-ai oprit la 1 cm de marginea de jos a colii și îndoie-l în sus.
- f. Întoarce foaia pe partea cealaltă, prinde latura din dreapta și îndoie-o până la linia de mijloc. Procedează la fel și cu latura din stânga.
- g. Pliază forma obținută pe lung spre interior și gata avionul!

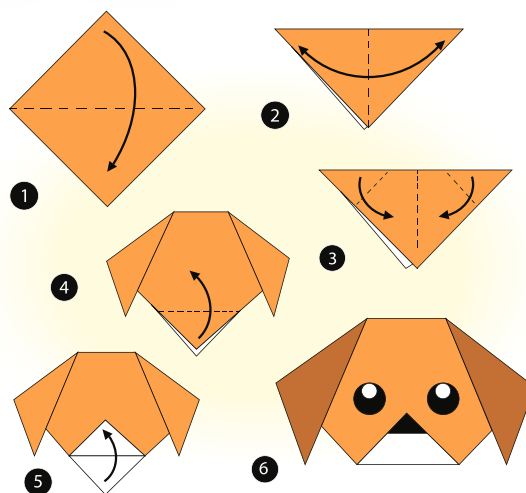


2. Ascultă instrucțiunile de realizare a unui peștișor de hârtie, ia o coală și realizează peștișorul după indicații. Când ai terminat, discută cu un coleg/o colegă despre cum ai resimțit gradul de dificultate al sarcinii.



3. Vizionează videoclipul, ia o foaie de hârtie și confecționează o bărcuță după exemplul oferit de copil. Cât de ușor/greu a fost pentru tine să confecționezi bărcuța?

4. Vizionează videoclipul, ascultă instrucțiunile de realizare a unui cățeluș de hârtie și dă formă propriului tău proiect. Ai nevoie de o coală de hârtie și o carioca neagră. Te poți ajuta și de schemele de mai jos.



5. Alege un coleg/o colegă și spune-i în care dintre situații ți-a fost mai ușor să construiești obiectul de hârtie. Ce crezi că te-a ajutat sau te-a împiedicat în fiecare situație? Pe care dintre modalități o preferi?
6. Alege din lista de mai jos strategiile și tehnicile de învățare care ai observat că te ajută. Subliniază-le pe cele pe care le preferi și reflectează la motivele pentru care le preferi. Păstrează fișa în portofoliul personal.
 - Citesc materialul de învățat o dată sau de mai multe ori.
 - Vizionez videoclipuri pe internet.
 - Fac proiecte pe calculator și le prezint în clasă.

- Mă înregistrez citind materialul de învățat și apoi îl ascult.
- Subliniez cu culori informația esențială pe text.
- Reformulez definițiile cu propriile mele cuvinte.



- Găsesc exemple care să mă ajute să înțeleg ideile abstracte.
- Fac asocieri între informații și imagini.
- Organizez informația
- Iau notițe în clasă.
- Fac scheme.
- Folosesc diagrame și tabele.
- Fac rezumate.
- Exersez des.
- Memorez.
- Repet de mai multe ori.
- Rezolv acasă exercițiile făcute la școală.
- Sunt atent(ă) în clasă la explicații.
- Rezolv acasă exerciții asemănătoare cu cele lucrate în clasă.
- Alternez perioadele de învățare cu perioade de odihnă și relaxare.
- Îmi planific activitățile zilnice.
- Recapitulez lecțiile învățate.
- Fac colaje, afișe, postere.
- Răsfoiesc portofoliul personal de învățare.
- Mă folosesc de hărți mentale.
- Extrag ideile principale din lecție.
- Învăț bine împreună cu un coleg/o colegă.
- Fac prezentări electronice.
- Realizez fișe de lectură.

7. Comparați-vă listele pentru a afla ce alți colegi preferă aceleași strategii de învățare.

Învăț 



Strategii și tehnici de învățare eficientă

La vârsta preadolescenței se dezvoltă mult gândirea și limbajul și dispunem de o capacitate crescută de atenție, memorare, înțelegere și exprimare, iar interesele și motivațiile de învățare pentru anumite domenii de cunoaștere se diversifică. Preadolescenții încep să se gândească la viitor, să-și stabilească scopuri de viață și să-și propună obiective pe care își doresc să le realizeze. Ne simțim motivați să facem alegeri de învățare în domeniile de cunoaștere de care ne simțim atrași. Descoperim noi **strategii și tehnici de învățare**, metode care ușurează procesul de învățare și ne ajută să obținem rezultate bune. **Tehnicile de învățare** depind de domeniile de cunoaștere și de preferințele personale pentru **strategii senzoriale**, bazate pe simțuri, sau **cognitive**, bazate pe gândire. **Strategiile senzoriale** fac apel la tehnici vizuale, auditive sau kinestetice (motrice, de mișcare). Astfel, unii elevi învață mai ușor apelând la tehnici grafice și vizuale, scriind, făcând scheme, rezumate, schițe, grafice, tabele, folosindu-se de marcaje colorate sau imagini și videoclipuri, inclusiv tehnici creative utilizând modalități artistice, desene, colaje, iar alții învață mai repede ascultând explicațiile profesorului în clasă, vorbind cu colegi, ascultând emisiuni educative sau citind. **Strategiile bazate pe gândire** apelează

la tehnici de selectare și organizare a informației. Integrarea tehnologiei în procesul de învățare contribuie la diversificarea tehnicilor de învățare (folosirea internetului, a dispozitivelor electronice, realizarea unor proiecte și prezentări în format electronic bazate pe investigație și documentare).

- ▶ 8. Vizionează videoclipul și ajută-o pe fetiță să învețe. Ce strategii și tehnici i-ai recomanda?

9. JOC BINGO

Completează careul de Bingo cu strategiile și tehnicile tale preferate de învățare. Profesorul citește strategiile notate pe tablă și fiecare strigă Bingo când se menționează cele din careul Bingo.

Bingo

DIAGRAME		

Experiențele mele

1. Menționează tehnicile și strategiile de învățare preferate care te ajută să înveți bine la trei dintre materiile la care ai

rezultate bune. Realizează o fișă de lucru după modelul de mai jos și păstrează-o în portofoliul personal.

Matematică	Română	Geografie
Rezolv acasă exerciții asemănătoare cu cele făcute în clasă.	Fac rezumate.	Fac desene și scheme.
...

2. Gândește-te la o activitate de învățare care ți-a creat sau îți creează dificultăți și împreună cu colegul/colega de bancă găsește tehnici și strategii de învățare care ar putea să-ți îmbunătățească rezultatele.
3. Realizează o prezentare electronică a unei reușite personale din mediul școlar sau extrașcolar. Prezintă colegilor care au fost motivațiile tale de învățare și tehnicile și strategiile care te-au ajutat să ai succes.

Învăță 



Alte strategii și tehnici eficiente de învățare

Strategii

- ✓ Experimentarea
- ✓ Socializarea
- ✓ Reflecția

Tehnici

- ✓ Implicare directă și activă în experiențe concrete de învățare
- ✓ Observarea celorlalți prin comunicare, colaborare și cooperare cu ceilalți
- ✓ Analiza propriilor experiențe de învățare

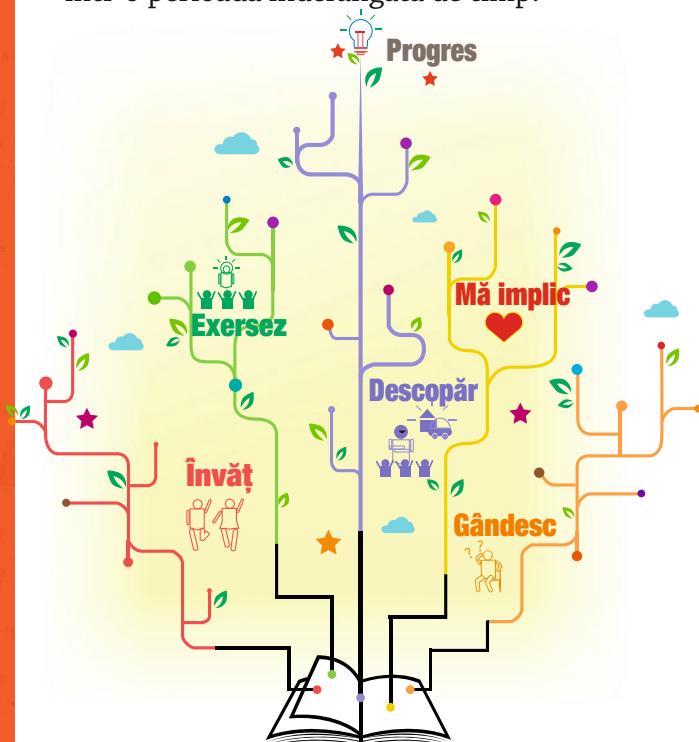
PORTOFOLIUL MEU DE ÎNVĂȚARE

1. Realizați o expoziție a portofoliilor voastre de învățare.
 - a. Fiecare elev prezintă portofoliul său în fața colegilor, explicând următoarele aspecte:
 - formatul de portofoliu ales;
 - piesele de portofoliu incluse.
 - b. Evaluați în grup rezultatele învățării colegilor și oferiți feedback pozitiv.

NE AMINTIM

Portofoliul personal de învățare

Scopul portofoliului: Constituirea și utilizarea portofoliului este atât o strategie/tehnică de învățare, ce are ca scop favorizarea și facilitarea reușitelor personale legate de studiu, cât și o metodă de evaluare ce are ca scop urmărirea progreselor personale într-o perioadă îndelungată de timp.



Principii de construire a portofoliului

Categoriile de rezultate ale învățării ce pot fi incluse în portofoliu:



- pagini de jurnal
- fișe de lucru
- chestionare
- proiecte
- fișe de evaluare
- fișe de autoevaluare
- fișe de observare a comportamentului
- fișe de feedback
- desene
- colaje
- scheme
- liste
- fotografii
- eseuri



Reguli de constituire a portofoliului

- Stabiliți perioada de constituire a portofoliului (1 an).
- Stabiliți împreună cu profesorul criteriile de evaluare.
- Elaborati și selectati piesele de portofoliu.
- Prezentați portofoliile (expoziție periodică).

Rolurile portofoliului în învățare

- Facilitează învățarea.
- Facilitează (auto)evaluarea.
- Facilitează conștientizarea progresului personal.
- Facilitează progresul personal.
- Facilitează oferirea de feedback.
- Facilitează recunoașterea progreselor personale și ale celorlalți.

Lecția 3

Ce ne ajută și ce ne împiedică să învățăm?

Explorez și descopăr

1. STUDIU DE CAZ

- a. Citește despre situațiile de viață cu care se confruntă Violeta și Victor și stabilește care dintre factorii de mai jos le influențează învățarea.
 - Motivații de învățare (cognitive, afective, sociale)
 - Caracteristici personale
 - Preferințe și interese
 - Resurse (interne/externe)
 - Credințe și valori personale
 - Starea de sănătate
 - Feedback
 - Ritm biologic de activitate și odihnă
 - Strategii și tehnici de învățare
 - Stresul
 - Planificarea și organizarea activităților de învățare
- b. În perechi, analizați experiențele lor de învățare și discutați cum este înfrântă, respectiv sprijinită, învățarea.
- c. Formați două echipe și stabiliți care ar fi pașii pe care ar trebui să-i facă Violeta, respectiv Victor pentru a se pregăti zilnic pentru școală.

Violeta are mâine test la geografie și la română. Săptămâna trecută a fost bolnavă și a lipsit de la geografie, dar a cerut lecția unei colege care a fotografiat fiecare pagină și i-a trimis-o pe telefon. Când a venit de la școală, Violeta s-a uitat la postările colegilor, la un film la televizor, a vorbit la telefon cu o prietenă și a constatat că s-a făcut

timpul să plece la antrenament. Făcea tenis de când era mică și era foarte apreciată la club. Se simțea foarte bine când se afla pe terenul de tenis, era o activitate foarte atractivă pe care o desfășura cu multă pasiune. Când s-a întors, era cam obosită, dar s-a așezat la birou și a citit o dată lecția la română. Nu-i plăcea foarte mult româna, nu-și găsea mereu cuvintele când trebuia să scrie o compunere. Părinții spuneau că ar trebui să citească mai mult, dar ea visa să petreacă mai mult timp la tenis, să ajungă campioană și să ia multe medalii. I s-a făcut somn și s-a hotărât să citească în pat lecția la geografie. A adormit în timp ce citea. Dimineața a plecat stresată la școală, fiindu-i teamă că va lua notă mică la cele două teste care urmau și că-și va dezamăgi părinții.



Victor este mândru și bucuros că a luat notă mare în testul la matematică. Este prima dată când ia o notă așa de bună, doamna profesoară a fost surprinsă plăcut, iar părinții lui și bunicul îl vor aprecia foarte mult. Până acum câteva luni credea că pur și simplu nu este bun la matematică, pentru că nu obținea rezultatele corecte la exerciții. Îi era mereu frică să nu se facă de râs în fața colegilor sau să ia cea mai mică notă din clasă. Se descurajase și, uneori, nici nu mai încerca să-și facă tema. Până când, într-o zi, a venit bunicul lui în vizită și l-a văzut trist și abătut. Victor i-a povestit despre experiența lui nereușită, iar bunicul i-a spus că el îl știe băiat ambițios și că



trebuie să aibă încredere că, dacă va exersa zilnic, va face încet-încet progrese. Împreună, au stabilit un program zilnic în care au alocat timp ca Victor să lucreze suplimentar la matematică și s-a oferit să clarifice aspecte pe care nu le înțelesese în clasă, când nu era atent la explicațiile profesoarei. De asemenea, au decis că trebuie să se odihnească mai mult și să stea mai puțin la televizor și pe calculator.

2. Vizionați videoclipul și, în grupuri de câte patru elevi, discutați despre factorii care blochează sau facilitează învățarea în situațiile de viață prezentate.
3. Care enunț din perechile următoare exprimă factori personali care blochează învățarea?
 - a. Amân pregătirea lecțiilor.
 - b. Mă organizez să-mi fac temele când sunt odihnit(ă).
 - a. Mă descurajez ușor și abandonez sarcina de lucru.
 - b. Sunt ambițios/ambicioasă și nu renunț până nu reușesc.
 - a. Îmi place să râd cu colegii și nu sunt mereu atent(ă) la lecții.
 - b. Râd cu colegii în pauză și sunt atent(ă) la ore.
 - a. Când nu știu ceva, renunț.
 - b. Când nu știu ceva, întreb.
 - a. Nu am încredere că voi reuși.
 - b. Am încredere în forțele proprii.

4. Ce calități personale care sprijină învățarea sunt menționate în exercițiul 3?

Învăț 



Factorii personali sau de context care facilitează/blochează învățarea

Învățarea în mediul școlar și extrașcolar este influențată de o multitudine de **factori personali și de context**, fie în sensul **frânării** sau **blocării procesului de învățare**, fie în sensul de **facilitare** și **favorizare** a acestuia. Acești factori influențează și sunt influențați de motivațiile personale și întrețin nivelul motivațional.

Factorii personali fac referire la:

- caracteristicile personale;
- prezența sau absența unor aptitudini;
- valorile și credințele personale;
- starea de sănătate;
- alimentația sănătoasă;
- ritmul biologic de activitate și odihnă;
- capacitatea de gestionare a stresului;
- interesele de cunoaștere;
- preferințele pentru anumite domenii de cunoaștere;
- strategii și tehnici de învățare folosite;
- capacitatea de organizare și planificare a timpului;
- capacitatea de autoreglare emoțională.

Factorii de context fac referire la influența pe care o exercită mediul de viață asupra procesului educativ. Aceștia pot influența factorii personali și exercită asupra subiectului o acțiune de natură afectivă, motivațională, cognitivă și socio-culturală. Aceștia pot fi:

- stări afective generate de contextele de viață;

- mediul socio-cultural din care provine familia;
- situația economică a familiei;
- siguranța integrității persoanei;
- valorizare și apreciere;
- stabilitatea familială.

5. Care sunt factorii care blochează învățarea în contextele de viață ilustrate în textele de mai jos?

Părinții mei sunt plecați din țară și stau cu bunicii. Îmi este dor de părinții mei și, uneori, nu mă pot concentra la lecții. Când au plecat, a trebuit să mă mut la școala din satul bunicii și mi-am pierdut prietenii pe care îi aveam. Când vin de la școală, trebuie să-i ajut pe bunici la treburile gospodăriei, căci sunt bătrâni și le este greu să se descurce singuri.

Am patru frați și locuim într-un apartament de două camere. Îmi este greu să-mi fac lecțiile, căci este mult zgomot, sora cea mică are 6 luni și, uneori, plânge și nu mă pot concentra la ce am de învățat.

Părinții mei sunt divorțați, mama muncește mult, este foarte ocupată toată ziua, iar eu stau mult timp singură. Mama nu-mi poate cumpăra cărți, spune că este greu să acopere toate cheltuielile de zi cu zi doar din salariul ei. De câte ori vine



tata să mă vadă, părinții mei se ceartă și este foarte neplăcut pentru mine.

6. Ce contexte de viață sprijină învățarea?
7. În perechi, dați exemple de alte contexte de viață care ar putea înfrâna învățarea.
8. Băiatul din imagine are mâine extemporal la istorie, un meci de tenis la club și de făcut un proiect la biologie. Reprezentați schematizat pașii pe care ar trebui să-i urmeze pentru a-și crește posibilitățile de reușită școlară.



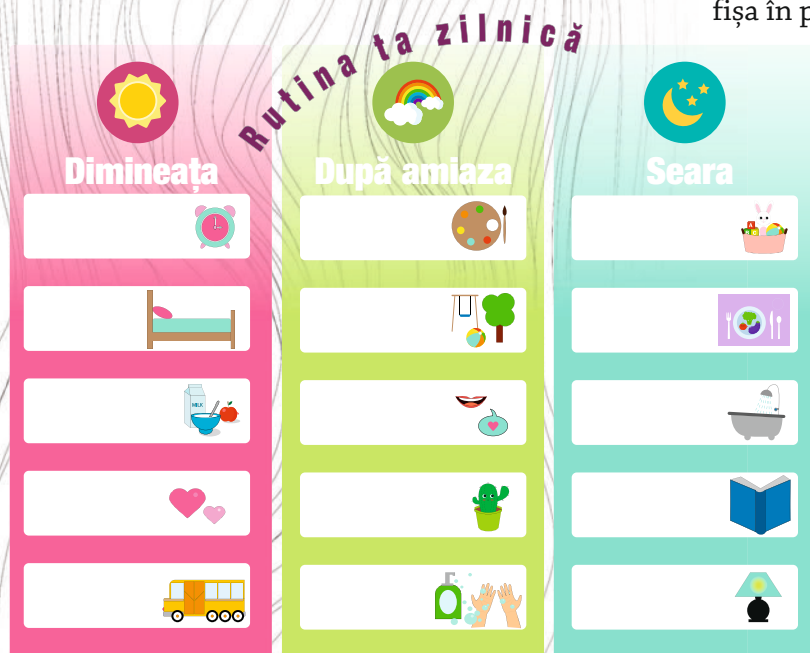
Experiențele mele

1. Completează enunțul de mai jos cu răspunsurile adevărate pentru tine. Învăț bine atunci când ...
 - ✓ ... sunt odihnit(ă).
 - ✓ ... sunt sănătos/sănătoasă.
 - ✓ ... mă pricep la ce învăț.
 - ✓ ... este armonie în casă.



- ✓ ... îmi organizez timpul după școală.
- ✓ ... stabilesc un program de realizare a temelor.
- ✓ ... îmi place ce învăț.
- ✓ ... am un loc al meu special amenajat pentru învățare.
- ✓ ... scot ideile principale și-mi fac scheme.
- ✓ ... sunt încurajat(ă).
- ✓ ... mă ajută cineva atunci când nu înțeleg.
- ✓ ... sunt apreciat(ă).
- ✓ ... îmi rezolvă un prieten tema.
- ✓ ... primesc feedback pozitiv.

2. Cum te pregătești pentru școală? În perechi, discutați despre programul vostru zilnic și stabiliți care sunt pașii necesari pregătirii zilnice pentru școală. Țineți cont de aspectele menționate mai jos
- ✓ Stabilesc activitățile pe care le am de făcut.



- ✓ Stabilesc prioritățile.
- ✓ Stabilesc timpul de care am nevoie pentru realizarea activităților.
- ✓ Aloc timp suficient pentru efectuarea temelor.
- ✓ Aloc timp suficient pentru odihnă.
- ✓ Aloc timp suficient pentru activități de relaxare.
- ✓ Aloc timp pentru activități extrașcolare.
- ✓ Planific activitățile pe care mi le-am propus.
- ✓ Acționez astfel încât să realizez activitățile propuse.
- ✓ Am grijă să fiu odihnit(ă) când îmi fac teme.
- ✓ Mă alimentez sănătos.

3. Alcătuieste o fișă personală despre rutina ta zilnică în care să incluzi pașii necesari pregătirii activităților școlare. Păstrează fișa în portofoliul personal.



4. Realizează un afiș cu titlul „Cum mă pregătesc zilnic pentru școală?”. Păstrează-l în portofoliul personal.

Recapitulare



1. Aranjează în ordine cuvintele de mai jos pentru a obține definiția motivației. Verifică răspunsul corect în manualul digital.

*atingerii învățăm viață motivelor
ne care să și să anumite vederea
realizăm în noastre de scopurilor
Totalitatea determină acțiuni.*

2. Ce te motivează să înveți? Scrie motivele tale în balonul de mai jos.



3. Gândește-te la un lucru pe care nu știi să-l faci, dar ți-ai dori să înveți să-l faci. Răspunde la următoarele întrebări:
 - a. Ce te motivează să înveți acest lucru și la ce ți-ar fi util?
 - b. Care ar fi factorii personali care ar sprijini învățarea lui și care ar fi factorii care ar putea bloca învățarea?
 - c. Ce strategii și tehnici de învățare te-ar ajuta să reușești?
 - d. Cine te-ar susține în acest demers de explorare și cunoaștere?



4. Ce te ajută să înveți?
 - explicațiile verbale ale profesorilor;
 - schemele;
 - folosirea culorilor;
 - folosirea tehnicilor creative;
 - explicarea lecției altui coleg;
 - învățarea în grup;
 - tabelele;
 - învățarea cu un coleg;
 - evidențierea cuvintelor cheie;
 - rezolvarea de probleme;
 - realizarea de postere, fișe;
 - recapitularea periodică;
 - revederea pieselor de portofoliu;
 - abrevierile și prescurtările;
 - listele structurate;
 - hărțile mentale;
 - numerotările;
 - asocierea informațiilor noi cu cele vechi;
 - luarea notițelor.
5. Ce-ți place să înveți? Dă exemple de lucruri pe care le înveți cu plăcere.
6. De ce înveți? Alege motivațiile tale de învățare.
 - Îmi place să știu cât mai multe lucruri.
 - Îmi place să lucrez cu colegii.
 - Îmi doresc să am succes.
 - Mă pregătesc pentru profesia pe care mă gândesc să o aleg.
 - Mi-e frică să nu rămân corigent(ă).
 - Mi s-a promis un cadou.
 - Mă pasionează un domeniu de cunoaștere.
 - Îmi place să aflu lucruri noi.
7. Rezolvă rebusul.
 1. instrument de învățare și evaluare
 2. încetinire sau oprire
 3. scop, țintă, țel
 4. izbândă, succes, rezultat bun



5. totalitatea motivelor care ne determină să ne atingem obiectivele
6. procedeu, modalitate, metodă
7. folosirea eficientă a tehnicilor disponibile în vederea asigurării reușitei
8. dezvoltare, evoluție, creștere

8. Alege răspunsurile corecte:

- a. Printre factorii de context care influențează învățarea se numără:
 - mediul socio-cultural din care provine familia;
 - situația economică a familiei;
 - încrederea în sine.
- b. Printre regulile de constituire a portofoliului se numără:
 - stabilirea criteriilor de evaluare;
 - realizarea progresului personal;
 - elaborarea și selectarea pieselor de portofoliu.
- c. Printre rolurile portofoliului se numără:
 - facilitarea selecției regulilor de constituire;
 - facilitarea învățării;

→ facilitarea evaluării progresului personal.

d. Printre motivațiile învățării se numără:

- pasiunea pentru un domeniu de cunoaștere;
- starea personală de sănătate;
- nivelul de pregătire al profesorului.

e. Printre factorii care înfrânează învățarea se numără:

- demotivarea;
- încrederea în forțele proprii;
- lipsa de ambiție.

f. Preferințele noastre pentru anumite tehnici și strategii de învățare contribuie la:

- facilitarea învățării;
- orientarea învățării spre reușită;
- stabilirea pașilor necesari pregătirii zilnice pentru școală.

9. Completează spațiile libere din următoarea afirmație:

Pentru o învățare eficientă, trebuie să păstrăm motivația la un anumit nivel ..., care se numește

10. Privește imaginea și amintește-ți o experiență de învățare de succes. Scrie o poveste în care să istorisești întâmplarea și să evidențiezi factorii care au condus la succes.



Evaluare și progres

- Citește enunțurile de mai jos și scrie litera „A” în dreptul celor care crezi că sunt adevărate și litera „F” în dreptul celor care crezi că sunt false.
 - Supraestimarea sarcinii nu poate afecta echilibrul motivațional.
 - Pentru o bună motivare este important să avem o atitudine pozitivă față de noi înșine.
 - Feedbackul pozitiv ne ajută să recunoaștem greșelile făcute.
 - Pe parcursul experiențelor de învățare ne putem confrunta cu fluctuații ale nivelului de motivație.
 - Subestimarea sarcinii poate afecta echilibrul motivațional.
 - Factorii personali blochează învățarea.
 - Factorii de context facilitează învățarea.
 - Preferințele pentru anumite tehnici și strategii de învățare facilitează învățarea.
- Alege enunțurile adevărate pentru tine.
 - Învăț pentru că activitatea este atractivă și îmi produce satisfacție.
 - Îmi place când sunt laudat(ă).
 - Învăț ca să obțin prețuire și apreciere din partea colegilor.
 - Învăț ca să nu fiu certat(ă)/pedepsit(ă).
 - Învăț pentru că vreau să intru la liceul pe care mi-l doresc.
 - Mă pricep să fac activitatea desfășurată.
 - Îmi place să explorez, să cunosc, să descopăr.
 - Învăț mai ușor cu un coleg.
 - Este mai plăcut să înveți în grup.
 - Cer ajutor când nu înțeleg.

- Sortează elementele de mai jos pe două coloane, sub titlul potrivit.

Factori personali ce influențează învățarea

caracteristicile
personale

...

Factori de context ce influențează învățarea

situația economică
a familiei

...

- situația economică a familiei;
- caracteristicile personale;
- prezența sau absența unor aptitudini;
- valorile și credințele personale;
- starea de sănătate;
- mediul socio-cultural din care provine familia;
- alimentația sănătoasă;
- ritmul biologic de activitate și odihnă;
- interesele de cunoaștere;
- capacitatea de organizare și planificare a timpului;
- capacitatea de autoreglare emoțională;
- siguranța integrității persoanei;
- stabilitatea familială.

- Alege factorul motivațional care consideri că este de maximă importanță pentru tine și scrie o pagină de jurnal în care să-ți argumentezi alegerea.



Autoevaluare

Acum știu

Apreciază lucrurile pe care le-ai învățat pe parcursul acestui capitol. Desenează în dreptul enunțurilor unul dintre emoticoanele de mai jos, în funcție de gradul tău de satisfacție.



- Am învățat rolul motivației în învățare.
- Recunosc factorii personali și de context care influențează învățarea.
- Știu că greșelile fac parte din procesul de învățare.
- Cunosc regulile de constituire a portofoliului personal de învățare.
- Am descoperit rolurile portofoliului personal.
- Recunosc importanța acordării feedback-ului pozitiv pentru facilitarea învățării.
- Complexitatea sarcinii trebuie să fie direct proporțională cu nivelul de motivație.
- Cunosc pașii necesari pregătirii zilnice pentru școală.

Am aflat despre mine

Completează următoarele enunțuri cu ceea ce ai aflat despre tine:

- În fiecare zi învăț lucruri noi și fac progrese care ...
- Motivațiile mele de învățare sunt
- Factorii care contribuie la facilitarea învățării în cazul meu sunt ...
- Procesul meu de învățare se frânează atunci când ...
- Preferințele personale pentru strategiile și tehnicile de învățare sunt
- Învăț cu plăcere atunci când ...
- Mă demotiviez când ...
- Mă apreciez pentru ce știu, pentru că ...
- Ce nu știu încă, pot învăța, pentru că ...

Am observat la mine

Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere feedback. Folosește grila de apreciere de mai jos.



Comportamente și activități	Autoevaluare	Inter-evaluare
Mă implic cu interes în activități.		
Mă exprim cu ușurință.		
Îmi exprim opiniile.		
Sunt atent(ă).		
Respect părerile colegilor mei.		
Respect regulile clasei.		
Urmez instrucțiunile profesorului.		
Interacționez cu ceilalți.		
Am lucrat în perechi și în grupuri.		
Solicit informații când nu înțeleg ceva.		
Cer ajutor când am nevoie.		


Progresul meu

1. Apreciază progresul tău. Argumentează unui coleg/unei colege aprecierea respectivă.



Proiect

Investighez și învăț prin experiență

 Vizionează videoclipul și imaginează-ți că ți-ai dori să înveți să confecționezi și să înalți un zmeu. Alege un coleg/o colegă și stabiliți împreună strategiile și tehnicile care credeți că v-ar conduce spre reușită, pașii pe care trebuie să-i faceți pentru a reuși.



1. Colectarea informațiilor necesare realizării proiectului.

Realizați investigații simple despre:

- modalitățile de construire;
- materialele ce pot fi folosite;
- formele pe care le poate avea;
- tehnicile de manipulare pentru lansare și menținere în aer;

Împărțiți sarcinile de lucru.

2. Realizarea produsului și elementele proiectului

- a. Faceți o listă cu materialele de care aveți nevoie pentru confecționarea zmeului (hârtie, bețișoare pentru cadru, lipici, ață etc.).

- b. Procurați materialele necesare pentru confecționare. Apelați la ajutorul profesorului/părinților.
- c. Faceți o listă cu pașii pe care trebuie să-i urmați pentru a construi zmeul.
- d. Realizați construcția.
- e. Formulați un mesaj și notați-l pe hârtia din care ați confecționat zmeul.
- f. Realizați o fișă cu instrucțiuni de înălțare și menținere a zmeului în aer.
- g. Înălțați zmeul.

Atenție! Un zmeu poate zbura folosind forța vântului, deci veți avea nevoie de materiale foarte ușoare, dar și de un cadru rezistent.

3. Prezentarea proiectului

Prezintă proiectul în fața clasei. Povestește cum v-ați simțit pe parcursul etapelor de realizare, de ce ați ales culorile și forma respectivă, ce simbolizează mesajul vostru.

Autoevaluarea proiectului

Apreciază cât de mulțumit(ă) ești de proiectul tău în funcție de:

- efortul depus pentru realizarea proiectului;
- gradul de realizare a sarcinii;
- creativitatea dovedită;
- calitatea produsului final.



Feedback de la colegi

Roagă trei colegi să-ți ofere feedback asupra proiectului tău.



Evaluați, în perechi, proiectele celorlalți colegi.



Conținuturi

- Rolul educației în alegerea unei cariere
- Ocupații și domenii de activitate
- Beneficiile ocupațiilor pentru individ și societate: remunerație, perspective de angajare, stil de viață, prestigiu, rezolvarea unor probleme globale

Competențe generale

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

Competențe specifice

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

Lecția 1

Ocupații și domenii de activitate

Explorez și descopăr

1. Ce ocupații cunoști? Desenează pe o foaie de hârtie un arbore genealogic, în care scrii numele membrilor familiei tale și meseria fiecăruia. Care dintre meseriile alese de ei te atrage? De ce? Păstrează fișa în portofoliul personal.



2. Cuvintele de mai jos denumesc meserii. Completează literele care lipsesc pentru a le descoperi.

ASTRONAUT

Z _ AR

GR _ FI _ IAN

B _ JU _ ER

CON _ A _ IL



PO _ IT _ T

SCA _ AN _ U

PRO _ E _ R

FAR _ CI _ T

FER _ _ E

3. Literele din cuvintele următoare au fost amestecate. Rearanjează-le, astfel încât să obții nume de meserii.

Indicii: literele mari indică prima literă a cuvântului. Fiecare meserie este ilustrată.



hteAritic

caMenci



gtStooloma

Stomatolog

sarlntalto



4. Asociază ocupațiile de pe coloana din stânga cu descrierea lor de pe coloana din dreapta.

Diplomat

Agent de pază

Croitor

Lucrător salubritare

Electrician

Strungar

Colectează resturile menajere.

Confectionează haine.

Fabrică piese metalice.

Protejează proprietatea și persoanele.

Reprezintă țara într-o altă țară.

Repară echipamente electrice.

Învăță



De ce ne preocupă alegerea unei cariere?

Una dintre principalele activități umane este **munca**. Prin muncă oamenii își împlinesc aspirațiile profesionale și personale, își creează **stilul de viață**

dorit, asigurându-și sursa de existență. Munca ne dă posibilitatea de afirmare, apreciere, recunoaștere, ne permite să ne folosim calitățile, aptitudinile și abilitățile noastre pentru a obține beneficii pentru noi și pentru societate. Munca permite un schimb între om și societate. Omul prestează diverse servicii, desfășoară anumite activități în folosul societății, realizează anumite produse necesare existenței umane și primește la schimb bani, sub forma salariului lunar și se bucură de prestigiu social.

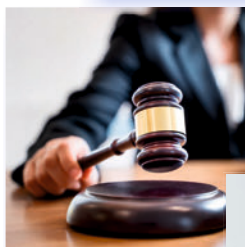
JOC

Mimează și ghicește

Mimează ocupația unui membru din familia ta în fața colegilor. Cine ghicește continuă jocul.

5. Ghicește ocupația ilustrată în imaginile de mai jos. Vizitează site-ul <http://www.go.ise.ro> și spune ce fac persoanele care exercită aceste ocupații.

Arheologul examinează trecutul omenirii pe baza relicvelor descoperite.



6. Alege o literă a alfabetului și găsește ocupații care să înceapă cu litera respectivă.
7. Realizați pe tablă un tabel cu toate ocupațiile găsite. Transcrieți tabelul pe o foaie de hârtie și păstrați fișa în portofoliul personal.

Alfabetul ocupațiilor

Apicultor	Hidrolog	Ortoped
Barcagiu	Inginer	Pescar
Cameristă	Îngrijitor	Radiolog
Dirijor	Judecător	Salvamar
Economist	Logoped	Tipograf
Fizician	Marinar	Vatman
Grădinar	Notar	Zidar

8. Cu ce se ocupă persoanele care exercită meseriile din tabel? Folosește-te de site-ul <http://www.go.ise.ro> pentru a afla cât mai multe detalii.

Învăță 



Ocupații și domenii de activitate

Ocupația este activitatea desfășurată efectiv de o persoană la locul de muncă și care reprezintă sursa de existență a acesteia. Încă din perioada copilăriei, ne dăm seama de aptitudinile, talentele și interesele noastre, manifestăm preferințe pentru anumite materii la școală și, pe măsură ce creștem, începem să arătăm interes pentru anumite ocupații.

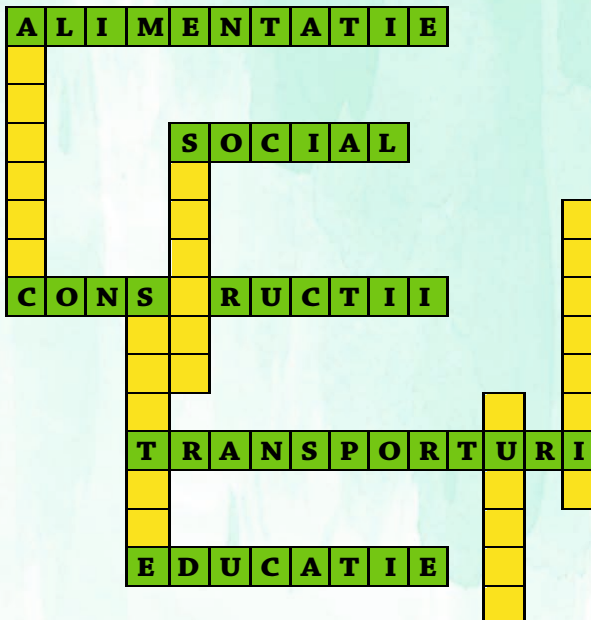
Ocupațiile și activitățile specifice acestora sunt grupate în jurul diverselor paliere pe care se desfășoară viața umană. În funcție de domeniul de satisfacere a necesităților și nevoilor umane, distingem o multitudine de **domenii de activitate** cum sunt: domeniul **sănătății** umane, **turismului**, **telecomunicațiilor**, **educației**, **transporturilor**, **tehnologic**, **comerțului**, **construcțiilor**, **sportiv**, **artistic** etc.

9. Care dintre domeniile de activitate de mai jos lipsesc din rebus?

Domenii de activitate

Sportiv
Educație
Social
Sănătate
Artistic

Transporturi
Construcții
Alimentație
Turism
Economic



10. Dă exemple de ocupații pentru fiecare dintre domeniile de activitate descoperite.

11. Vizionează videoclipul și recunoaște ocupațiile. Din ce domenii de activitate fac parte?
12. Sortează ocupațiile în dreptul domeniilor de activitate potrivite.

Domeniul artistic	Domeniul juridic	Domeniul construcțiilor	Domeniul sănătății

tâmplar	actor	notar	judecător
dansator	cântăreț	medic	grafician
avocat	procuror	infirmier	zugrav
maseur	faianțar	arhitect	asistent

Învăță 



Condiții de lucru

Fiecare ocupație se desfășoară într-un anumit **mediu de lucru** și presupune utilizarea anumitor **echipamente de lucru**. În multe dintre ocupații se utilizează uniforme de protecție, ce diferă de la o ocupație la alta. Astfel, de exemplu, farmacistul poate desfășura activitatea în laboratoare dacă munca sa implică producerea de medicamente sau în farmacii dacă se ocupă cu distribuirea de medicamente. Lucrează cu substanțe chimice și, în funcție de mediul de lucru, poartă halat alb sau chiar și ochelari de protecție.

13. Ce ocupații prezintă copiii din imagine? Ce te-a ajutat să ghicești?

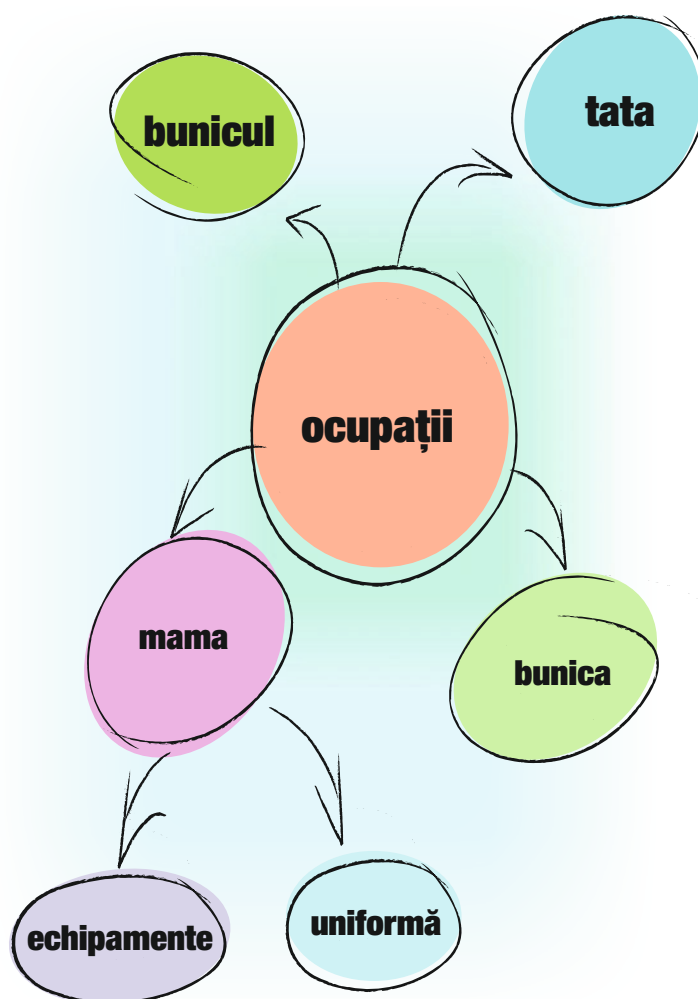


14. În perechi, discutați despre instrumentele de lucru pe care le au cu ei copiii din imaginea de mai sus, precum și despre utilitatea purtării unor uniforme. Unde credeți că și-ar desfășura ei activitatea?

▶ 15. Vizionați videoclipul și, în perechi, discutați despre ocupațiile prezentate. Care este mediul de lucru? De ce echipamente și uniforme au nevoie pentru a-și desfășura activitatea?

Experiențele mele

1. Reflectează la lucrurile noi pe care le-ai aflat despre meserii și scrie o pagină de jurnal despre ocupația care ți-a atras cel mai mult atenția. Păstrează pagina de jurnal în portofoliu.
2. Realizează un interviu cu fiecare dintre membrii familiei tale și află care este mediul în care-și desfășoară activitatea, ce echipamente de lucru folosește și dacă poartă sau nu uniforme de protecție. Realizează o hartă mentală și păstrează-o în portofoliul tău.



3. Ce domeniu de activitate prezintă interes pentru tine? Alege un coleg/o colegă și spune-i motivele tale.

Lecția 2

Rolul educației în alegerea carierei

Explorez și descopăr

1. De ce mergem la școală? Discutați, în grupuri de câte patru elevi și raportați concluziile voastre celorlalte grupuri.



2. Reflectează la motivele și interesele tale de a merge la școală. Împărtășește-i unui coleg/unei colege care sunt acestea.
3. Ce îți place cel mai mult să faci la școală? De ce?
4. Realizează o hartă mentală despre disciplinele școlare care te atrag cel mai mult. Apoi scrie în dreptul fiecăreia cel puțin o profesie sau ocupație pentru care este necesară studierea materiei respective.
5. Arată harta celorlalți colegi/celelalte colege și găsește persoane care au interese asemănătoare cu tine.
6. Discutați, în grupuri, despre necesitatea studierii materiilor respective la școală pentru a putea dobândi profesia respectivă.

Învăță



Rolul educației în alegerea unei cariere

Planificarea carierei ține seama de cunoașterea și valorizarea **informațiilor despre sine, despre ocupații și despre parcursul educațional** de pregătire teoretică și practică în vederea specializării și calificării profesionale. **Cerințele educaționale** diferă de la o ocupație la alta. Unele ocupații cer studii universitare, pentru altele sunt suficiente studii medii, liceale sau postliceale.

În funcție de obiectul de studiu al disciplinelor școlare, acestea pot fi grupate pe domenii de cunoaștere în: științe ale naturii (biologie, fizică, chimie, geografie), științe umaniste (limba română, limbile străine, istorie, geografie), reale (matematică, informatică), științe sociale (istorie, geografie, psihologie, religie) artistice (educație muzicală, plastică) și sportive.

Prin corelarea disciplinelor din diverse domenii de cunoaștere cu profesiile pentru

care este necesară studierea acestora, ocupațiile pot fi grupate, la rândul lor, pe domenii, ce corespund domeniilor de cunoaștere ale disciplinelor specifice de studiu. Astfel, avem: **domeniul umanist, real, tehnic, științe, social, artistic, sportiv.**



7. STUDIU DE CAZ

Citește textul de mai jos și bifează materiile pe care crezi că le-a studiat tatăl lui Andrei ca să devină astronom:

- matematică;
- geografie;
- educație muzicală;
- informatică;
- limbi străine;
- fizică*;
- biologie;
- sport.



Tatăl lui Andrei este astronom. El i-a povestit lui Andrei că astronomul este omul de știință care observă și cercetează stelele, cometele, meteoriții și alte obiecte din spațiu, precum și comportamentul sistemelor solare, al galaxiilor și al altor fenomene care se petrec în spațiu. El lucrează la Observatorul astronomic din oraș, lucrează zilnic pe computer

și folosește adesea telescopul, un instrument utilizat pentru observarea corpurilor cerești. Când era mic, îi plăceau mult matematica, geografia și fizica și, pentru a putea deveni astronom, a trebuit să termine o facultate. Este important să fie organizat, să aibă abilități de utilizarea a programelor informatice și să fie încrezător în forțele lui. L-a ajutat foarte mult faptul că este foarte curios, ambițios și optimist. Curiozitatea lui s-a transformat într-o dorință puternică de cunoaștere, care l-a motivat să învețe de-a lungul vieții.

* Fizica este o știință a naturii care studiază legile fenomenelor naturii.

8. Spune ce discipline trebuie să studiezi la școală pentru a te forma într-o profesie:
 - a. muzicală;
 - b. artistică;
 - c. umanistă.

Învăț



Preocuparea pentru carieră la vârsta preadolescenței

La vârsta preadolescenței, preocuparea pentru alegerea unei cariere capătă o dimensiune cu adevărat exploratorie, întrucât se apropie perioada adolescenței, etapă în care luăm decizii cu privire la cariera noastră. **Alegerea unei cariere** presupune explorarea și evaluarea opțiunilor pe care le avem, **colectarea unor informații despre ocupații, nivelul educațional** de pregătire necesar, mediul și condițiile de lucru, **salarizarea** sau **perspectivele de angajare**. Pentru planificarea și luarea unor decizii adecvate

legate de carieră trebuie să ținem cont de caracteristicile noastre personale, de interese și preferințe, valori și credințe, precum și aptitudini, abilități, deprinderi, **stilul de viață dorit** și disponibilitatea de implicare în activități educaționale conform cerințelor standardelor ocupațiilor.

9. Corelează fiecare disciplină școlară studiată cu profesii care necesită studierea acestora.
10. Vizionează videoclipul pentru a afla materiile preferate ale protagoniștilor. Ce profesii și-ar putea alege?

- ✓ profesor limba română
- ✓ desenator
- ✓ ambasador
- ✓ statistician
- ✓ diplomat
- ✓ fotograf
- ✓ genetician

- ✓ specialist în managementul deșeurilor
- ✓ ghid montan
- ✓ traducător
- ✓ profesor de matematică
- ✓ arhitect
- ✓ contabil

- ✓ programator
- ✓ microbiolog
- ✓ antrenor
- ✓ muzicolog
- ✓ redactor
- ✓ salvamar
- ✓ informatician

Limba română	Matematică	Biologie	Limbi străine	Istorie
jurnalist	profesor	biolog	însoțitor de bord	arheolog
...
...
Geografie	Educație muzicală	Educație fizică și sport	Educație plastică	Informatică și TIC
meteorolog	dirijor	arbitru	designer	statistician
...
...

11. În perechi, alegeți o ocupație nou descoperită și răspundeți la următoarele întrebări:

Ce ar trebui să știi dacă ai fi ...?

Ce ar trebui să înveți dacă ai fi ...?

Ce ar trebui să știi să faci dacă ai fi ...?

12. Prezentați colegilor informațiile adunate de voi.

13. Realizați un afiș de grup cu titlul „Profilul ocupațiilor preferate de clasa mea”. Folosiți materialele elaborate în lucrul pe perechi, precum și fotografiile și desene care să ilustreze ocupațiile prezentate.

14. Privește imaginea și răspunde la următoarele întrebări:
- Ce ocupații și-au ales copiii din imagine?
 - În ce domenii de activitate vor lucra?
 - Ce discipline școlare crezi că-i pasionează?
 - De ce calități personale crezi că au nevoie ca să poată exercita ocupația respectivă?



- ▶ 15. Maria este interesată de profesia mamei ei. Vizionează videoclipul și descoperă ce vrea să se facă Maria când va fi mare. Ce trebuie să facă pentru a reuși?

Experiențele mele

Interviu



- Realizează un interviu cu membrii familiei tale pentru a afla ce studii au urmat pentru a se califica în profesiile lor.

Ce materii le plăceau la școală, ce aptitudini i-au recomandat pentru ocupația actuală? Ce calități personale și alte resurse le sunt utile în exercitarea ocupațiilor? Adună informațiile obținute într-o compunere de o pagină. Adaug-o în portofoliul personal.



- Cum a fost experiența de jurnalist? Povestește unui coleg/unei colege cum te-ai simțit în timpul interviurilor. Ar fi o ocupație care să-ți placă? De ce?
- În perechi, discutați despre două discipline care vă plac cel mai puțin la școală. Scrieți împreună un articol pentru revista școlii cu titlul „Cum mi-ar plăcea să fie la școala mea”.
- Alege o ocupație și realizează un colaj cu fotografii care să ilustreze legătura dintre aceasta și materiile de studiu necesare. Dă un titlu colajului și păstrează-l în portofoliul personal.
- Tudor a mers în vizită la atelierul de tâmplărie la care lucrează tatăl lui. Mergi și tu în vizită la locul de muncă al părinților tăi și scrie o pagină de jurnal despre ceea ce ai observat și aflat despre ocupațiile lor. Păstrează pagina în portofoliu.



- Ți-ar plăcea să urmezi profesia părinților tăi? Discută cu un coleg/o colegă și explică-i argumentele tale.
- În ce domenii de activitate crezi că ți-ar plăcea să lucrezi? De ce?

Lecția 3

Beneficiile ocupațiilor pentru om și societate

Explorez și descopăr

1. Vizionează videoclipul și încercuiește mai jos ocupațiile ilustrate:

Asistent medical	Coșar
Mulgător	Lucrător comercial
Inginer în robotică	Dentist
Scafandru	Dresor
	Miner

2. Ce activități desfășoară protagoniștii din videoclip? Alege dintre cele de mai jos:

Mulg vacile.	Sapă tuneluri în subteran.
Cercetează viața subacvatică.	Consultă persoanele bolnave.
Curăță coșurile de la sobe.	Curăță cariile dentare.
Cântăresc marfa.	Dresează câinii.
Fac injecții.	Construiesc roboți.

3. Ce beneficii se aduc societății prin exercitarea ocupațiilor prezentate? Discutați în perechi.
4. Ce beneficii personale crezi că au protagoniștii din fiecare situație prezentată? Lucrați în grupuri și discutați despre următoarele aspecte:

- remunerație
- stil de viață
- prestigiu social
- perspective de angajare

BENEFICIILE PERSONALE



Asigurări medicale



Prime și bonusuri



Tichete de masă



Asigurări sociale



Prestigiu social



Siguranță



Salariu



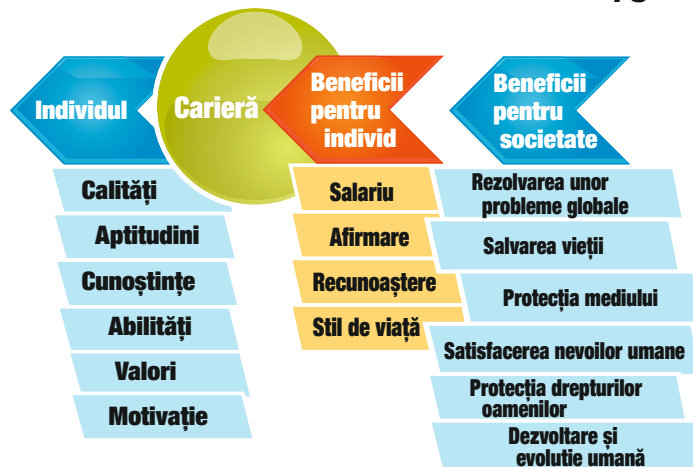
Tichete de vacanță

5. Care dintre meseriile prezentate nu mai sunt căutate în prezent? De ce?
6. Care dintre meseriile prezentate crezi că vor fi căutate în viitor? De ce?
7. Ce faci dacă ești ...?
- chirurg
 - antrenor
 - pompier
 - veterinar
 - polițist
 - actor
8. Ce perspective de angajare ai dacă ești ...? Discutați în perechi și prezentați concluziile și argumentele voastre colegilor.

controlor de trafic aerian
potcovar
majordom
liftier

dezvoltator de programe educaționale
profesor
avocat
inginer IT

- ▶ 9. Vizionează videoclipul. De ce disciplină școlară sunt pasionați cei doi copii? Ce profesii ar putea să-și aleagă? Ce ar trebui să învețe la școală pentru a ajunge ce-și doresc?



- ▶▶ 10. Vizionează videoclipurile și, în perechi, discutați despre:

- motivațiile protagoniștilor de alegere a ocupațiilor;
- materiile preferate la școală;
- studii urmate;
- beneficii individuale;
- beneficii aduse societății;
- remunerație;
- perspective de angajare;
- stil de viață;
- prestigiu social.

Învăță



Beneficiile ocupațiilor pentru individ și societate

Ocupația aleasă va deveni mijlocul de realizare și satisfacere a necesităților umane și sociale, aducătoare de **beneficii materiale pentru individ**, beneficii ce constau în **remunerația** primită în schimbul muncii sale (**salariu**), tichete de masă, de vacanță sau cadou, precum și alte facilități de tipul asigurărilor medicale suplimentare. Ocupația este în același timp o modalitate de **satisfacție profesională și personală**, sursă de **prestigiu social** și de generare a unui **stil de viață**. **Prestigiul social** este dat de respectul, admirația și recunoașterea asociate unei anumite ocupații. Satisfacția profesională provine din contribuția individului la **beneficiile pentru societate**, cum sunt: salvarea vieții oamenilor și animalelor, protecția mediului, **rezolvarea unor probleme globale**, satisfacerea nevoilor umane și dezvoltarea și evoluția societății din care individul face parte.

Învăță



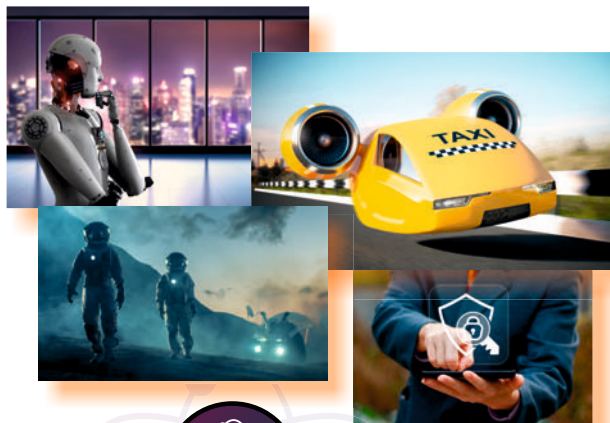
Ocupații vechi și noi

Evoluția rapidă a tehnologiei a făcut ca multe meserii să nu mai fie practicate pentru că nu mai au căutare. Specialiștii în meseriile viitorului spun că multe dintre ocupațiile actuale vor dispărea, la rândul lor, în fața invențiilor moderne, ce au creat sute de noi meserii. O meserie precum cea de lampagiu, care avea sarcina de a aprinde lămpile cu gaz pe străzi, a dispărut odată cu apariția iluminatului public electric. În acord cu tehnologia modernă, au apărut ocupații noi precum: degustător de cafea, compozitor de muzică publicitară, expert în securitatea cibernetică, stilist extensii gene.

manager de securitate sisteme informatice etc. Viitorul promite meserii atractive în domeniile tehnologiei, științei, matematicii și ingineriei. Dezvoltarea inteligenței artificiale a deschis drum unor noi ocupații: specialist în etica roboților, croitor digital, detectiv de date.

11. Alcătuiți patru grupuri. Alegeți una dintre profesiile viitorului de mai jos și realizați un afiș de promovare a acesteia în rândul tinerilor. Oferiți informații despre caracteristicile personale necesare, disciplinele de studiu și tipurile de activități, mediul de lucru, beneficii individuale și sociale, perspective de angajare. Prezentați afișul colegilor și oferiți feedback.

- ➔ Dezvoltator de mașini zburătoare
- ➔ Ghid turism spațial
- ➔ Specialist în protecția identității virtuale
- ➔ Designer de personalitate robotică



ZILELE INVENTATORILOR

12. Tu ce ai putea să inventezi? Gândește-te cum ai putea ajuta la rezolvarea unor

probleme globale și prezintă o invenție personală care să contribuie la eradicarea problemei respective. Poți avea în vedere următoarele acțiuni:

- stoparea încălzirii globale;
- eradicarea unor boli;
- rezolvarea problemei deșeurilor;
- stoparea poluării mediului;
- stoparea degradării solurilor și a ecosistemelor.

Învăță 



Stilul de viață

Fiecare persoană aspiră la un anumit **stil de viață** în acord cu valorile personale, dorințele și așteptările sale, nivelul educațional, statutul social și profesional.

Stilul de viață se formează în baza alegerilor și acțiunilor unei persoane în toate aspectele vieții sale. Satisfacția personală a vieții contribuie la menținerea unui echilibru emoțional și a unei **stări de bine**.

Experiențele mele

1. Ce stil de viață ți-ai dori?
Bifează opțiunile sau completează spațiile libere după caz. Ce crezi că spun alegerile tale despre stilul de viață dorit? Discută cu un coleg/o colegă.
Păstrează fișa de lucru în portofoliul personal.

FIȘĂ DE LUCRU

Când voi fi mare ...
 ... voi locui la casă/ într-un apartament.
 ... voi locui în mediul rural/ urban.
 ... voi lucra în aer liber/ într-un birou/ într-o instituție de stat/ în compania mea.
 ... voi avea un program fix de lucru/voi lucra în schimburi/îmi voi face singur(ă) programul.
 ... voi lucra în domeniul
 ... voi termina studii medii (liceale)/ superioare (universitare).
 ... voi fi angajat/voi avea propria afacere.
 ... voi călători mult/puțin.
 ... voi câștiga un salariu de aproximativ ...
 ... îmi voi petrece timpul liber ...
 ... voi practica/nu voi practica sport.
 ... voi avea o profesie care va contribui la ...
 ... poate voi inventa ...

2. Ce profesii s-ar potrivi stilului de viață pe care ți-l dorești? Alcătuieste o listă cu profesiile posibile și informează-te asupra următoarelor aspecte:

Informații despre sine

- caracteristici personale
- interese
- aptitudini
- valori
- deprinderi
- abilități
- stabilitate emoțională

Informații despre educație

- discipline școlare
- nivel de educație
- calificări profesionale

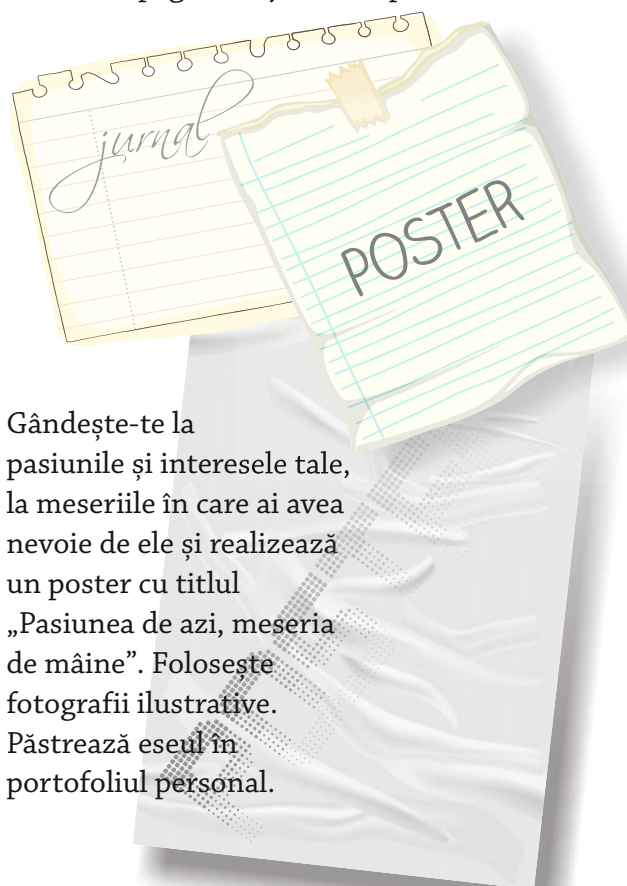
Informații despre ocupații

- domenii de activitate
- activități specifice
- mediu și condiții de lucru
- beneficii pentru persoană și societate
- perspective de angajare
- prestigiu social

3. Alege două dintre profesiile de pe listă și povestește-i unui coleg/unei colege ce ai aflat despre ele.



4. Care dintre profesii te atrage cel mai mult? Scrie o pagină de jurnal despre cum ar fi viața ta dacă ai alege profesia respectivă. Păstrează pagina de jurnal în portofoliu.



5. Gândește-te la pasiunile și interesele tale, la meseriile în care ai avea nevoie de ele și realizează un poster cu titlul „Pasiunea de azi, meseria de mâine”. Folosește fotografiile ilustrative. Păstrează eseul în portofoliul personal.

Ce am învățat? Recapitulare



3. Descoperă cuvintele care denumesc ocupații în careul de mai jos.

- Citiți anunțurile de angajare de mai jos. Formați patru grupuri și selectați un anunț care vă atrage mai mult. Stabiliți:
 - ce discipline școlare ar trebui să cunoașteți;
 - unde ați lucra;
 - în ce condiții ați lucra;
 - de ce calități personale ați avea nevoie.
 - ce beneficii ați avea;
 - ce beneficii ar avea societatea;
 Raportați concluziile voastre celorlalte grupuri.

- Service auto angajează mecanic.
- Clinică veterinară angajează asistent veterinar.
- Firmă de construcții angajează arhitect.
- Bancă angajează consultant financiar.



- Completează enunțurile cu domeniile de activitate potrivite. Alege dintre următoarele domenii de activitate: tehnic, uman, social, artistic, real.
 - Persoanele care au aptitudini manuale, de manipulare a unor mașini pot lucra în domeniul ...
 - Persoanele care au aptitudini de comunicare și relaționare cu oamenii pot lucra în domeniul ...
 - Persoanele care au aptitudini muzicale pot lucra în domeniul ...
 - Persoanele care au aptitudini matematice pot lucra în domeniul ...
 - Persoanele care au aptitudini lingvistice pot lucra în domeniul ...

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

- În ce instituții lucrează persoanele din imaginile următoare? Alege una dintre ele și stabilește ce ocupație ți-ai dori să ai în instituția respectivă. De ce? Povestește-i unui coleg/unei colege.



5. Realizează o fișă a ocupației alese de tine pe baza răspunsurilor la întrebările de mai jos:

- ➔ Unde ai lucra?
- ➔ În ce condiții ai lucra?
- ➔ De ce calități personale ai avea nevoie?
- ➔ Ce pregătire ar fi necesară?
- ➔ Ce stil de viață ai avea?
- ➔ Ce salariu ai avea?
- ➔ Ce ai putea inventa în domeniul respectiv?
- ➔ Ce perspective de angajare ai avea?

Introdu fișă în portofoliul personal.

6. Descoperă alți colegi/alte colege care au ales ocupații în aceeași instituție și, împreună, faceți o listă cu ocupațiile care pot fi exercitate în cadrul aceluși loc de muncă. Ce au în comun?

Carnavalul profesiilor

7. Organizați un eveniment de prezentare a unor profesii. Vă puteți înscrie la următoarele secțiuni:

Profesii tradiționale

valet
geamgiu
potcovar
coșar

Profesii actuale

secretară
dezvoltator aplicații IT
zidar
reporter de știri
arhitect de mediu

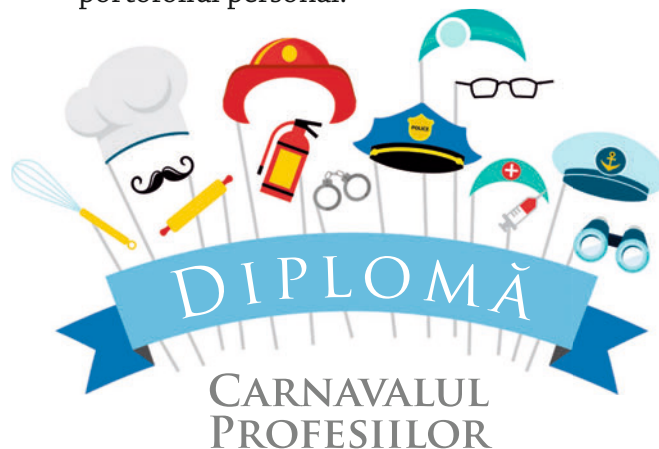
Profesii de viitor

inginer robotică
controlor de trafic de drone
specialist inteligență artificială

Confecționați din hârtie creponată vestimentația specifică profesiei alese. Aveți nevoie de capse și capsator pentru prinderea pieselor de vestimentație. Prezențați întâi vestimentația în fața colegilor și lăsați-i să

ghicească profesia. Apoi dați-le cât mai multe informații cu privire la profesia respectivă. Adresați întrebări.

8. Creează-ți diploma de participare la Carnavalul profesiilor. Păstrează-o în portofoliul personal.



9. Scrie o compunere de o pagină cu titlul „De ce merg la școală?”



10. Organizați o vizită într-o instituție publică/fabrică/companie pentru a vă familiariza cu ocupațiile desfășurate în domeniul respectiv. La întoarcere, povestiți părinților ce ați aflat nou.

Evaluare și progres

- Alege răspunsul corect:
 - Care dintre următoarele ocupații contribuie la salvarea vieții? veterinar/ electrician/contabil
 - Care dintre următoarele ocupații contribuie la protecția drepturilor oamenilor? economist/avocat/arhitect
 - Prestigiul social se referă la: remunerație/recunoaștere/tichete de vacanță.
 - Stilul de viață este influențat de: ocupația prestată/starea de bine/satisfacția personală
 - Profesia de judecător face parte din domeniul: social/artistic/sportiv
 - Profesia de programator de sistem informatic face parte din domeniul: construcții/comerț/ tehnologia informației.
- Răspunde cu A dacă a, b și c sunt corecte și cu F dacă cel puțin o variantă este greșită.
 - Prestigiul social este dat de asocierea unei ocupații cu:
 - admirație;
 - respect;
 - recunoaștere.
 - Beneficiile unei ocupații pentru individ pot consta în:
 - remunerație;
 - tichete de masă;
 - prime și bonusuri.
 - Trăsăturile de personalitate care influențează alegerea carierei sunt:
 - caracteristicile personale;
 - interesele individului;
 - valorile personale.
 - În alegerea carierei trebuie să ținem cont de:
 - caracteristicile personale;
 - nivelul de educație solicitat;
 - indicațiile persoanelor din jurul nostru.
 - Stilul de viață se conturează în raport cu:
 - aspirațiile de viață ale individului;
 - valorile personale;
 - statutul profesional.
 - Printre beneficiile pentru societate se numără:
 - rezolvarea unor probleme globale;
 - stilul de viață;
 - prestigiul social.
- Unește cu ajutorul săgeților ocupațiile de pe coloana din stânga cu domeniile de activitate corespunzătoare de pe coloana din dreapta.

Specialist în managementul deșeurilor	Educație
Consultant în informatică	Protecția mediului
Maseur	Tehnologia informației
Lucrător comercial	Comerț
Inspector școlar	Turism
Chelner	Sănătate
- Care dintre următoarele ocupații aduce o contribuție la protecția mediului? lucrătorul pentru salubritate/ măcelarul/ brutarul.
Desenează un emoji care să arate cât de mulțumit(ă) ești de tine.

Autoevaluare

Acum știu

Apreciază lucrurile pe care le-ai învățat pe parcursul acestui capitol. Desenează în dreptul enunțurilor unul dintre emoticoanele de mai jos, în funcție de gradul tău de satisfacție.



- Cunosc diverse ocupații și domenii de activitate.
- Înțeleg rolul educației în alegerea unei cariere.
- Ocupația aleasă influențează stilul de viață.
- Ocupațiile au beneficii, atât pentru individ cât și pentru societate.
- Satisfacțiile profesionale contribuie la starea de bine a individului.
- Fiecare ocupație are cerințe educaționale specifice.
- Preferințele pentru anumite discipline influențează alegerea carierei.
- Cunosc ocupațiile cu perspective bune de angajare.

Am aflat despre mine

Completează următoarele enunțuri cu ceea ce ai aflat despre tine.

- Preferințele mele pentru următoarele discipline școlare ... mă recomandă pentru profesii precum ...
- Mi-ar plăcea să lucrez în domenii de activitate precum ...
- Beneficiile importante pentru mine ar fi ...
- Mi-aș dori să pot inventa ...
- Mi-aș dori să contribuie la rezolvarea unor probleme globale precum ...
- Mi-aș dori să am o profesie care să ...
- Îmi doresc un stil de viață care să-mi permită ...

Am observat la mine

Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere feedback. Folosește grila de apreciere de mai jos.



Progresul meu

1. Apreciază progresul tău.
2. Argumentează unui coleg/unei colege aprecierea respectivă.



Comportamente și activități	Autoevaluare	Inter-evaluare
Mă implic cu interes în activități.		
Mă exprim cu ușurință.		
Îmi exprim opiniile.		
Sunt atent(ă).		
Respect părerile colegilor mei.		
Respect regulile clasei.		
Urmez instrucțiunile profesorului.		
Interacționez cu ceilalți.		
Am lucrat în perechi și în grupuri.		
Solicit informații când nu înțeleg ceva.		
Cer ajutor când am nevoie.		

Proiect

Cum mi-ar plăcea să fie școala mea?

Cum ar fi școala ta dacă ai fi una dintre persoanele de decizie?

În echipe, propuneți un set de schimbări care să fie implementate în școala voastră, astfel încât să fie așa cum v-o doriți voi. Apoi realizați un afiș de prezentare a școlii în care să scoateți în evidență avantajele de a studia disciplinele și cursurile opționale propuse de voi. Ce rol ar avea în dezvoltarea aptitudinilor, abilităților și deprinderilor voastre și în pregătirea pentru alegerea ocupației preferate.

1. Colectarea informațiilor necesare realizării proiectului.

- Formați două echipe și alcătuiți fiecare câte o listă cu lucrurile care vă plac cel mai mult și cel mai puțin la școala voastră. Apoi decideți asupra schimbărilor pe care doriți să le propuneți.
- Prezentați propunerile voastre celeilalte echipe și negociați lista finală de schimbări propuse.

01



Colectarea datelor

Ce îmi place cel mai mult la școală?	Ce îmi place cel mai puțin la școală?	Ce aș schimba?
Cursul opțional de robotică. ...	Prea puține cursuri opționale care să dezvolte aptitudini tehnice. ...	Introducere a unui curs opțional despre meseriile viitorului. ...

2. Realizarea produsului și elementele proiectului

- Decideți asupra formatului afișului.
- Enumerați avantajele programului de studiu din școala voastră (cursurile opționale și disciplinele școlare studiate, pregătirea elevilor pentru propria carieră).
- Găsiți un slogan atractiv care să prezinte beneficiul principal de a fi elevii școlii.
- Folosiți desene și/sau fotografii ilustrative.

02



Realizarea produsului și elementele proiectului

3. Prezentarea proiectului în fața profesorilor școlii.

Expuneți afișul în sala de clasă și prezentați profesorilor propunerile voastre. Explicați cum ar îmbunătăți aceste propuneri pregătirea elevilor pentru viitor.

03



Prezentarea Proiectului

Autoevaluarea proiectului

Apreciați cât de mulțumiți sunteți de proiectul vostru în funcție de:

- efortul depus;
- gradul de realizare a sarcinii;
- creativitatea dovedită;
- calitatea produsului final;
- împărțirea sarcinilor în grup.



Feedback de la profesori

Rugați trei profesori să vă ofere feedback asupra proiectului vostru.



Recapitulare finală

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

- Caracteristici și resurse personale:
- Interese și preferințe
- Aptitudini și abilități
- Credințe și valori
- Calități pozitive
- Sine global/sine școlar
- Preadolescența
- Dezvoltarea fizică
- Dezvoltare cognitivă
- Dezvoltare emoțională și socială
- Starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor
- Surse de stres și strategii de prevenire
- Igiena personală
- Alimentația sănătoasă
- Ritm biologic de activitate și odihnă

Dezvoltarea socio-emoțională

- Emoții de bază
- Bucurie
- Tristețe
- Frică
- Mânie
- Emoții diverse
- Emoțiile la preadolescență
- Recunoaștere emoțiilor
- Înțelegerea emoțiilor
- Gestionarea emoțiilor/reglaj emoțional
- Acordarea feedbackului pozitiv
- Reguli de oferire a feedbackului pozitiv

Managementul carierei

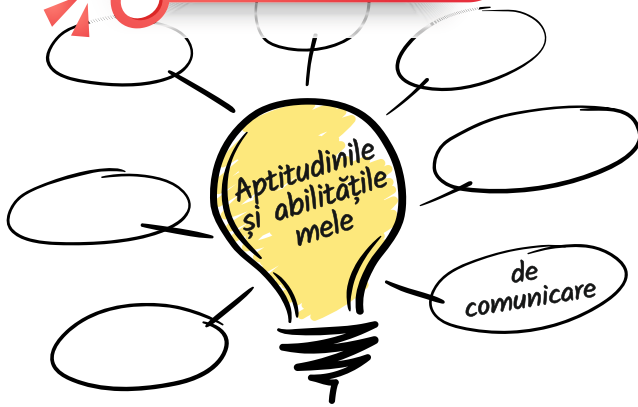
- Ocupații
- Domenii de activitate
- Rolul educației în alegerea unei cariere
- Beneficiile ocupațiilor pentru individ
- Remunerație
- Perspective de angajare
- Stil de viață
- Prestigiu
- Beneficiile ocupațiilor pentru societate
- Satisfacerea nevoilor umane
- Salvarea vieții
- Protecția mediului
- Protecția drepturilor oamenilor
- Dezvoltarea și evoluția umană
- Rezolvarea unor probleme globale

autocunoaștere

Managementul învățării

- Factorii care facilitează/blochează învățarea
- Factori personali
- Factori de context
- Strategii și tehnici de învățare eficiente
- Strategii senzoriale
- Strategii cognitive
- Motivația învățării
- Optimum motivațional
- Portofoliul personal de învățare
- Scop
- Principii
- Rol în învățare

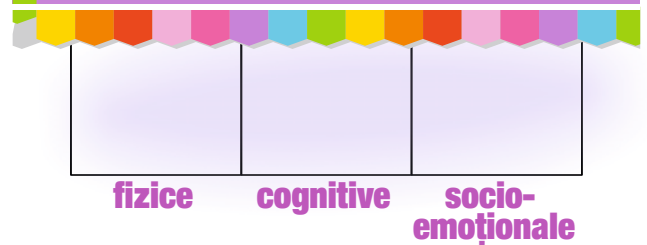
NE AMINTIM



1. Ce este autocunoașterea? Discută cu colegii/colegele.
2. Dă exemplu de aptitudini și abilități pe care ai descoperit că le ai. La ce crezi că-ți folosești? Cu ce te vor ajuta în viitor? Discutați în grupuri mici.
3. Reflectează la două dintre calitățile tale. Spune-i unui coleg/unei colege cum ți-ai dat seama că le ai și dă exemple de situații în care te-ai folosit de ele.
4. Adevărat sau fals?
Sinele școlar se referă la modul în care mă percep în mediul școlar.
Sinele global se referă la modul în care mă percep ca persoană, în general.
5. Preadolescenții sunt interesați să-și exploreze sinele? De ce?
6. Sortează următoarele caracteristici ale preadolescenței în categoria potrivită.
 - Se schimbă vocea.
 - Crește capacitatea de exprimare.
 - Crește părul pubian.
 - Crește capacitatea de analiză și sinteză.
 - Crește capacitatea de recunoaștere a unor emoții variate.

- Se dezvoltă capacitatea de reflectare.
- Crește frecvența cu care apar stări emoționale intense.
- Crește părul facial la băieți.
- Crește nevoia de independență.
- Crește nevoia de relaționare cu ceilalți.
- Crește puterea musculară.
- Se dezvoltă gândirea și limbajul.
- Se dezvoltă organele sexuale.
- Crește capacitatea de înțelegere.

Caracteristicile preadolescenței



7. Prezintă colegului/colegei de bancă o experiență de învățare reușită și una nereușită. Explică-i care au fost factorii care au facilitat învățarea, respectiv au înfrânat-o.
8. Cum afectează învățarea următoarele emoții?

plictiseala curiozitatea frustrarea

9. Spune care dintre următoarele produse nu fac obiectul portofoliului personal de învățare:

**eseuri; fișe de lucru;
proiecte; chestionare;
pagini din manual; sugativă;
coli de hârtie; diplome.
pagini de jurnal;**

10. Care dintre enunțurile de mai jos exprimă surse de stres? Cum afectează ele învățarea? De ce?
 - stările de boală;
 - problemele școlare;

- reușita școlară;
- problemele financiare;
- problemele familiale;
- încrederea în sine;
- dezastrele naturale.

11. Gândește-te la un factor de stres care s-a manifestat mai des în acest an. Alege un coleg/o colegă și povestește-i o situație în care te-a influențat și găsiți împreună soluții de a reduce stresul.

12. Bifează beneficiile ocupațiilor din lista de mai jos:

- remunerația;
- perspectivele de angajare;
- prestigiul social;
- stilul de viață;
- contribuția la rezolvarea unor probleme globale.

13. Dă exemple de probleme globale și, în perechi, găsiți soluții pentru rezolvarea lor.

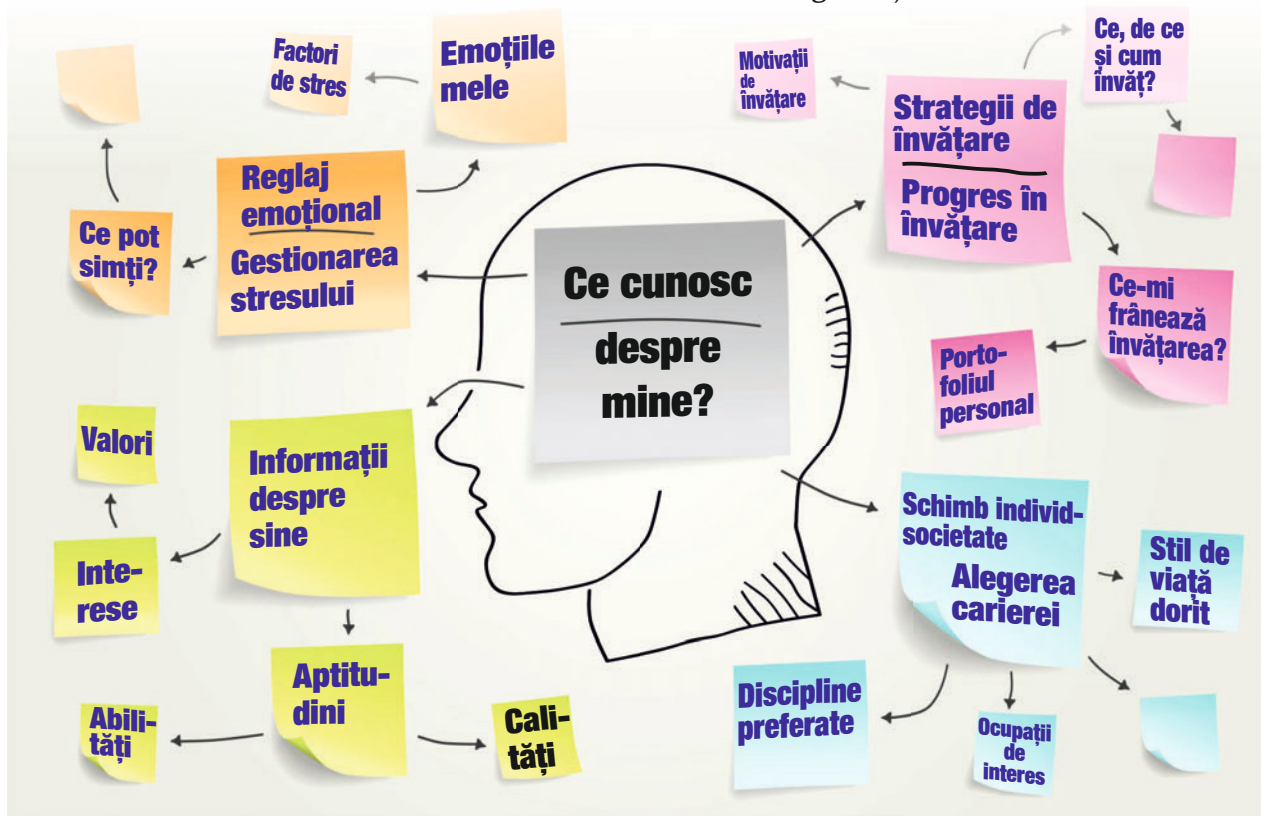
Remedii de eradicare a unor boli Invenții științifice

14. Ce ai aflat despre tine în acest an?
Alcătuiește o hartă mentală cu aspectele relevante. Discutați despre ele în perechi. Păstrează harta în portofoliul personal.

15. Realizează un afiș cu titlul „Eu la ora de Consiliere și dezvoltare personală”. Folosește piese din portofoliu pentru a ilustra progresul tău pe parcursul acestui an. Aducă afișul în portofoliul personal.

16. Ce crezi că poți aplica în viața ta de zi cu zi din ceea ce ai învățat în acest an?
Reflectează și alcătuiește o listă pe care o vei păstra în portofoliul personal.

17. Desenează un emoji care să arate emoția ta când te gândești la viitor.



Evaluare finală

1. Notează cu A răspunsurile pe care le consideri adevărate și cu F pe cele pe care le consideri false.
 - a. Starea de bine se referă la satisfacția individului cu privire la starea lui de sănătate.
 - b. Preadolescenții preferă să petreacă mai mult timp cu familia decât cu grupul de prieteni.
 - c. Starea de boală fizică poate fi un factor de stres.
 - d. Dezastrele naturale reprezintă un factor de stres ce poate fi controlat.
 - e. Stresul favorizează creșterea capacității de concentrare.
 - f. Stresul este o stare de disconfort care apare când simțim că nu putem gestiona o situație dificilă.

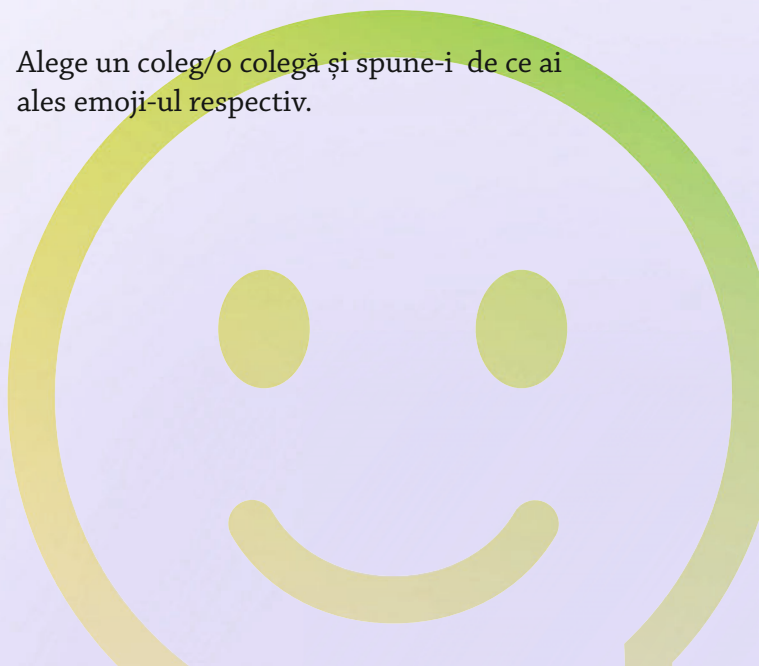
 2. Alege răspunsul corect:
 - a. Reglajul emoțional presupune:
 - recunoașterea, înțelegerea, exprimarea și gestionarea emoțiilor;
 - stăpânirea emoțiilor neplăcute;
 - ascunderea emoțiilor pentru a nu demonstra că suntem slabi.
 - b. Când acordăm feedback pozitiv,
 - formulăm mesajele la persoana I;
 - spunem clar și răspicat ce ne deranjează;
 - nu spunem ce ne deranjează la comportamentul interlocutorului ca să-l menajăm.
 - c. Portofoliul este:
 - o colecție a celor mai reprezentative produse a activității de învățare;
 - o gentuță pentru păstrarea rechizitelor școlare.

 3. Formulează:
 - a. o definiție pentru portofoliu;
 - b. o definiție pentru valori;
 - c. o definiție pentru pubertate;
 - d. o definiție pentru motivație.

 4. Completează cuvintele lipsă pe spațiul punctat.
 - a. Situațiile care produc s... se numesc surse de stres.
 - b. Feedback-ul p... este asociat cu stări emoționale plăcute.
 - c. Prin f... comunicăm celorlalți ce este acceptabil pentru noi și ce nu.
 - d. O... este activitatea desfășurată de un individ la locul de muncă.
- o colecție cu lucrările mai puțin reprezentative.
- d. Rolul portofoliului este:
- de a evidenția greșelile elevului;
 - de a crește gradul de conștientizare a propriului progres în învățare;
 - de a sublinia lacunele acumulate de elev.

Desenează un emoji care să arate cât de mulțumit(ă) ești de tine.

Alege un coleg/o colegă și spune-i de ce ai ales emoji-ul respectiv.



Autoevaluare finală

Acum știu

Apreciază lucrurile pe care le-ai învățat pe parcursul acestui an. Desenează în dreptul enunțurilor unul dintre emoticoanele de mai jos, în funcție de gradul tău de satisfacție.



1. Pot identifica resurse personale (calități, interese, valori, aptitudini, abilități).
2. Pot comunica armonios cu cei din jurul meu, folosind regulile de acordare a feedbackului pozitiv.
3. Recunosc emoții personale.
4. Îmi pot regla cu ușurință anumite stări emoționale.
5. Găsesc modalități de prevenire a stresului.
6. Pot să-mi exprim emoțiile adecvat, astfel încât să nu-i rănesc pe cei din jur.
7. Cunosc factorii care-mi facilitează învățarea.
8. Cunosc motivațiile mele de învățare.

9. Am descoperit preferințele mele pentru anumite discipline și ocupații.
10. Știu care sunt tehnicile care mă ajută să învăț ușor.

Am aflat despre mine

Completează următoarele enunțuri cu ceea ce ai aflat despre tine.

1. Cunoașterea caracteristicilor personale mă ajută ...
2. Uneori trăiesc emoții puternice de ...
3. Factorii de stres care îmi pun probleme sunt ...
4. Modalitățile mele de a preveni stresul sunt ...
5. Tehnicile de învățare care mă ajută cel mai mult sunt ...
6. Disciplinele școlare preferate sunt ...
7. Ocupațiile care mă atrag sunt ...

Am observat la mine

Apreciază comportamentul pe parcursul acestui an. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere feedback. Folosește grila de apreciere de mai jos.



Comportamente și activități	Autoevaluare	Inter-evaluare
M-am implicat în rezolvarea sarcinilor de lucru.		
Am finalizat activitățile.		
Am oferit feedback pozitiv.		
Am fost atent(ă) la ore.		
Am fost respectuos/respectuoasă cu colegii și profesorii.		
Am respectat regulile clasei.		
Am urmat instrucțiunile profesorului.		
Am cooperat cu ceilalți.		
Am lucrat în perechi și în grupuri.		
Am solicitat informații când nu am înțeles.		
Am fost punctual(ă) la oră.		

Minidicționar



Anxietatea - o stare de neliniște amestecată cu frică.

Autoreflexia - analiza propriilor experiențe, gânduri, emoții, comportamente.

Aspirațiile - dorințe intense, năzuințe.

Atenția – orientarea și concentrarea activității psihice într-o anumită direcție.

(A) blama - a dezaproba, a învinovăți.

Cognitiv – care se referă la cunoaștere.

Comportament – modalitate de a acționa în anumite situații.

Context de viață – ansamblu de împrejurări sau de condiții care influențează viața unei persoane.

Deprinderi - cunoștințe dobândite prin învățatură și realizate cu foarte mare ușurință.

Devalorizare - reducerea importanței unui anumit aspect existent, a unei calități, aptitudini, abilități.

Factori culturali - elemente care reflectă valorile, atitudinile, credințele și setul de reguli recunoscute de o comunitate.

Factori sociali - elemente care țin de familie, educație, funcționarea politică, religioasă și economică a unei comunități.

Frustrare - starea de nemulțumire, de suferință psihică cauzată de sentimentul privării de un lucru la care persoana consideră că are dreptul.

Gândire - un proces psihic prin care se prelucrează informațiile din mediu în scopul cunoașterii lumii.

A gestiona (emoțiile, stresul) – a regla, a produce un reglaj.

Hormoni - substanțe secretate de țesuturile endocrine, care stimulează și coordonează

activitatea anumitor organe sau a întregului organism (estrogeni, testosteron).

Memorie - un proces psihic complex cu ajutorul căruia sunt reținute, recunoscute și reproduse date și cunoștințe căpătate în trecut.

Personalitate - ansamblul de însușiri stabile proprii, care caracterizează mental și comportamental o persoană și o distinge de ceilalți.

Procese psihice - ansamblu de procese și fenomene de natură cognitivă și afectivă, aflate în relație cu voința, se produc în sistemul nervos uman.

Reflectare – gândire profundă.

Sebum - substanța grasă, secretată de glandele sebacee, care protejează pielea de agresiunea factorilor nocivi din mediu.

Somatic – se referă la corp, în legătură cu corpul, cu celulele.

Stare de bine - satisfacția personală a vieții, la echilibrul între stările emoționale plăcute și neplăcute, la atingerea unui sentiment de realizare și semnificație a vieții.

Stări afective - trăiri intense care ne influențează comportamentul.

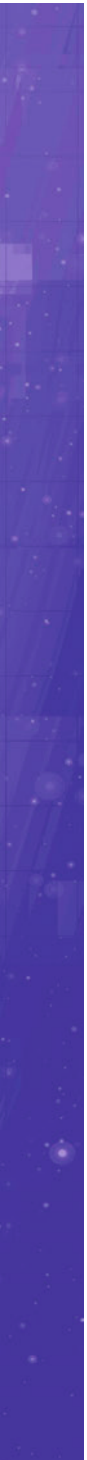
Stil de viață - un set de comportamente influențate de interese, atitudini și valori interdependente, care în anumite condiții, stau la baza alegerilor unui individ.

Strategie - ansamblu de procedee, tehnici și instrumente prin care se urmărește atingerea unui obiectiv.

Talent - aptitudine deosebită.

Tehnică - totalitatea mijloacelor prin care se ating anumite obiective.

Valorizare - proces prin care se acordă importanță unui aspect existent, unei calități, aptitudini, abilități



ISBN 978-606-94378-6-5



9 786069 437865

