

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Cristina Călărășanu • Cătălina Hetel • Corina Mihaela Tudose



Manual pentru
clasa a **VI**-a

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.

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

Numerele **119** sau **116.111** sunt numere unice de telefon la nivel național și european pentru cazurile de abuz împotriva copiilor

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Cristina Călărășanu ● Cătălina Hetel ● Corina Mihaela Tudose

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE , PERSONALĂ

Manual pentru clasa a **VI**-a

Editura Active Learning, 2023

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2023 – 2024.

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

Coordonator editorial: Simona Elena Popa

Redactor: Angela-Gabriela Caracaș

Grafică și design: Gabriela Stan

Credite foto: Shutterstock, Freepik

Manual digital: Infomedia Pro

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Active Learning. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă sau transmisă, fără acordul scris al Editurii Active Learning.

© Editura Active Learning, 2023

Uniscan Grup Educațional

Editura Active Learning



Str. Prahova nr. 52, sector 1, București

Tel.: 021 224.50.80; 021 224.50.26

www.uniscan.ro; bookshop@uniscan.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Consiliere și dezvoltare personală : Manual pentru clasa a VI-a / Cristina Călărășanu, Cătălina Hetel, Corina Mihaela Tudose
- București : Active Learning, 2023

ISBN 978-606-94378-9-6

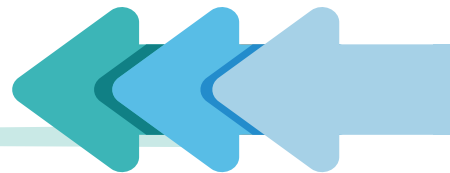
I. Călărășanu, Cristina

II. Hetel, Cătălina

III. Tudose, Corina-Mihaela



Cuprins



Recapitulare și evaluare inițială	07
Capitolul 1	11
Lecția 1. Am încredere, mă valorizez și îi apreciez pe ceilalți	12
Lecția 2. Respect și grijă față de mine și de ceilalți	16
Lecția 3. Starea de bine	20
Recapitulare. Ce am învățat?	24
Evaluare și progres	26
Autoevaluare	27
Proiect – Revista de dezvoltare personală a școlii	28
Capitolul 2	29
Lecția 1. Ce simt, ce gândesc, cum acționez?	30
Lecția 2. Cum comunic, cum ascult, ce înțeleg?	34
Lecția 3. Cum comunic în mediul virtual?	38
Recapitulare. Ce am învățat?	42
Evaluare și progres	44
Autoevaluare	45
Proiect – Revista de dezvoltare personală a școlii	46
Capitolul 3	47
Lecția 1. Contexte și condiții interne și externe ale învățării	48
Lecția 2. Planific, acționez, mă autoevaluez, îmbunătățesc	52
Lecția 3. Atitudini și comportamente care conduc la învățarea eficientă.	56
Recapitulare. Ce am învățat?	60
Evaluare și progres	62
Autoevaluare	63
Proiect – Revista de dezvoltare personală a școlii	64
Capitolul 4	65
Lecția 1. Trasee educaționale, ocupații și cariere	66
Lecția 2. Cine, ce, cum, unde? Despre ocupații și conținutul lor	70
Lecția 3. Criterii de alegere a unei cariere	74
Recapitulare. Ce am învățat?	78
Evaluare și progres	80
Autoevaluare	81
Proiect – Revista de dezvoltare personală a școlii	82
Recapitulare finală	83
Evaluare finală	86
Autoevaluare finală	87
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 lecții de recapitulare și evaluare. Lecțiile de evaluare propun atât teste de evaluare tradițională, 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 și conceptelor mai puțin cunoscute.

Numărul
și titlul
capitolului
(unității de
învățare)

Competențe
generale

Competențe
specifice

Conținuturi

Recapitulare



Lecție de
predare-învățare

Prezentarea și
explorarea noilor
concepte

Repere
teoretice



Evaluare și progres

Evaluare și progres

- Identifică emoțiile din imaginile alăturate și imaginează-ți ce spune fiecare protagonist. Notează dialogul personajelor pe o coală de hârtie. Care crezi că sunt nevoile lor? La ce crezi că se gândesc ei? Ce și-ar dori să facă? Împărtășește ce ai scris cu colegul/colega de bancă.



- Unește cu o săgeată emoțiile din cele două coloane astfel încât să îți găsească corespondenții.

- Comunică cu ei eficient.
- Dacă ceilalți nu îți răspund la mesajele de pe WhatsApp.
- Am mai multă încredere în mine.
- Când cineva se încurcă.
- Mă simt în dificultate.
- Îmi place mult să vorbesc.

- despre jocurile mele preferate.
- mă gândesc că am greșit cu ceva.
- mă lăudă dacă l-am ajutat cu ceva.
- când cineva apreciază ce am spus.
- atunci când am ajutat pe cineva ce mi-a transmis ceilalți.
- atunci când ceilalți râde de ceva ce am spus.

- Cum reacționez când:

- Cineva îți vorbește urât.
- Ești rugat să oferi ajutor.
- Un coleg îți trimite un obiect personal.
- Te se împușcă ceva amuzant.
- Afli că și se atribuie o povară.
- Nu ești invitat la ziua cuiva din clasă.
- Giăsești un coleg plângând.
- Primești mesaje pe telefon fără să știi de la cine sunt.



Proiect și investigație

Proiect

Revista de dezvoltare personală a școlii

Proiectul Revista de dezvoltare personală a școlii continuă. Este sarcina clasei voastre să realizați numărul revistei cu tema „Alegerea carierei” cu articole pe următoarele subiecte:

- Treburile educaționale și ocupării.
- Cum ne alegem cariera viată.
- Modele de viață, modele de carieră.
- Profilul ocupațional actual.



Activități preliminare

În perechi, faceți o listă a competențelor din roșcă și documentați-vă cu privire la specificul lor. Prezentati listele în fața clasei și votați pentru a alege o competență pe care să o vizitați. Cutați acordul de a merge în vizită, planificați și organizați vizita.

Etapă de investigație

Mergeți în vizită și documentați-vă cu privire la:

- Conținutul activităților desfășurate în companie.
- Responsabilitățile profesilor ocupaționale din companie.
- Condiții de lucru.
- Instrumente echipamente de lucru în diverse departamente de lucru.
- Calități personale necesare și competențe în ocupările întâlnite în compania respectivă.

Etapă de inducere

Alinați, pentru grupuri și alegeți unul dintre titlurile articolelor cu treburile scrise. Organizați discuțiile adunate și scrieți o scrisoare de felicitare sau scrisoare de mulțumire pe care să le prezentați în articolele altele.

Scrieți o primă fișă a articolelor, titluri și conținuturi și efectuați modificările pe care le considerați necesare pentru a ajunge la forma finală. Nu uitați să desenați articolele voastre sau desene noi imagini negative.



Etapă de realizare

Grupați toate articolele și decideți în ce ordine le așezați în revistă. Fiecare grup realizează o copertă pentru revistă. Prezentati coperta în fața clasei și votați care dintre ele va deveni coperta revistei voastre. Când ați terminat, promovați revista în școală pentru a avea cât mai mulți cititori pe care să-i informați și de la care să primiți feedback.



Autoevaluare

Autoevaluare



Acum știu

- Bifează ce ai învățat în acest capitol:
- Identific mai ușor relația dintre un comportament și emoțiile mele.
- Sunt mai atenți la felul în care se comportă ceilalți cu mine și la felul în care mă comport eu.
- Am înțeles anumite situații prin care am trecut alături de colegii mei.
- Său să comunic mai eficient în anumite momente mai dificile sau mai tensionate.
- Cunosc regulile de bază ale comunicării cu ceilalți.
- Pot să recunosc când mi-e greu să comunic ceva.
- Său cum pot comunica în siguranță în mediul virtual.
- Său că înțeleg mai bine pe colegii mei.
- Mă-am dat seama de modul meu de a comunica în timpul orelor și în pauze.



Am aflat despre mine

- Completează următoarele enunțuri cu ceea ce este adevărat pentru tine. Cea mai importantă nevoie a mea este _____.
- Mă comport _____ atunci când mă simt _____.
- Cel mai ușor comunic stănesc când _____.
- Cea mai bună modalitate a mea de a rezolva un conflict este _____.
- Când comunic în mediul virtual, cel mai greu mi-e să _____.
- Emoțiile pe care le pot comunica cel mai ușor sunt _____.
- Când sunt furios, _____.
- Atunci când cineva râde la mine, _____.

Am observat la mine

- Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere feedback. Folosește o fișă de schimbare dacă ești mulțumit(ă) de cum te comporți și două fișe de schimbare dacă ești foarte mulțumit(ă).

Comportamente și activități	Autoevaluare	Inter-evaluare
Mă implic cu interes în activități.		
Mă exprim cu ușurință.		
Îmi exprim opiniile.		
Sunt atenți(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.		
Progresez mereu.		

Apreciază pe o scală de la 1 la 5 performanța ta și gradul tău de satisfacție:



Observare sistematică

VARIANTA DIGITALĂ

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



Activități audio



Activități animate



Activități interactive



Activități statice

Cuprins

Rezultate exerciții

Ajutor

Mărește

Micșorează

Mergi la pagina

Mergi la prima

pagina

Mergi la pagina

precedentă

Mergi la pagina

următoare

Mergi la ultima pagină

Informații utilizator

Mod ecran complet

Afișaj digital/ Afișaj tip carte

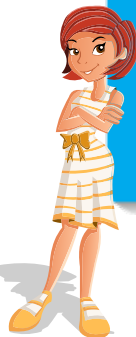
Listă activități

Adaugă notiță

Subliniază

Competențe generale și competențe specifice

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



1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale

1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine

2 Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare



2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor

2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale

3 Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare



3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare

3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare

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



4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei

4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață



Recapitulare și evaluare inițială

Despre ce învățăm la ora de consiliere și dezvoltare personală?

1. Bifează enunțurile care crezi că răspund cel mai bine la întrebarea de mai sus:

1. Învăț să mă cunosc pe mine însumi/însămi.
2. Învăț să-i cunosc pe ceilalți.
3. Învăț să am grijă de mine.
4. Descopăr lucrurile care îmi fac plăcere în viață.
5. Învăț să rezolv probleme de viață.
6. Învăț să recunosc și să înțeleg emoțiile mele și pe ale celorlalți.
7. Descopăr ce mă motivează să învăț și care sunt interesele și preferințele mele.
8. Descopăr cum să învăț eficient și să am succese școlare.
9. Învăț să am un stil de viață sănătos.
10. Descopăr informații despre diverse ocupații și meserii.

**Ne
amintim!**



PORTFOLIU

Ce este portofoliul de învățare?

2. În perechi, discutați despre lucrurile pe care le-ați inclus în portofolii anul trecut. Încercuiește ce ți-ar plăcea să incluzi în portofoliu anul acesta:

- ✓ Fotografii
- ✓ Desene
- ✓ Fișe de lucru
- ✓ Fișe de observare a comportamentului
- ✓ Fișe de feedback
- ✓ Liste
- ✓ Colaje
- ✓ Scheme
- ✓ Investigații
- ✓ Proiecte



3. Care dintre rolurile portofoliului de învățare te-a ajutat cel mai mult? De ce?

a Instrument de evaluare

b Instrument de învățare

c Instrument de autoevaluare

Ce sunt caracteristicile personale?

4. În grupuri de câte patru elevi, alegeți una dintre caracteristicile care ne definesc personalitatea. Exemplificați și discutați despre rolul ei ca resursă personală interioară.

✓ Calități personale

✓ Aptitudini

✓ Preferințe

✓ Abilități

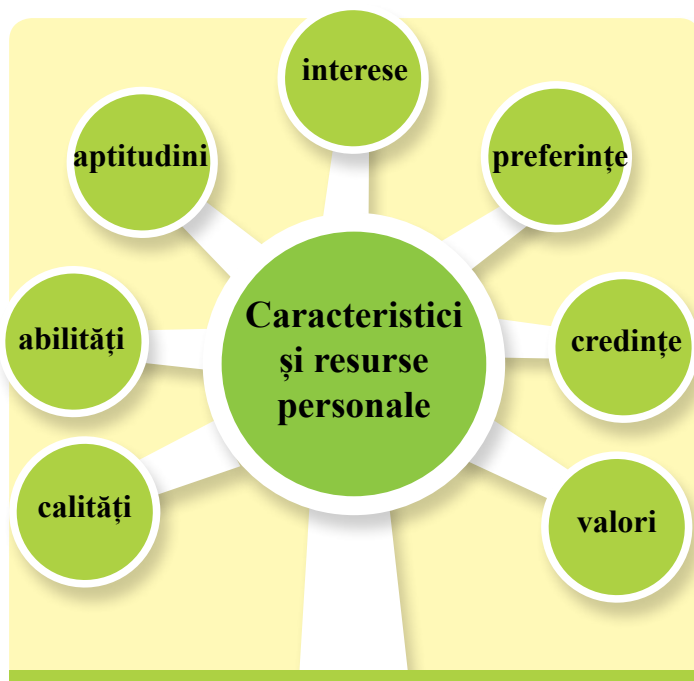
✓ Interese

✓ Credințe

✓ Valori

5. Bifează cuvintele care crezi că reprezintă caracteristicile, interesele și resursele tale personale. Desenează copacul resurselor tale personale, ca în modelul de mai jos, și așază-le în cerculețul potrivit. Adaugă și alte caracteristici personale, astfel încât să obții un tablou care să te reprezinte cât mai bine. Împărtășește desenul tău cu un coleg/o colegă și păstrează-l în portofoliul personal.

încredere	☐	română	☐
răbdare	☐	istorie	☐
optimism	☐	artistice	☐
curaj	☐	pictură	☐
perseverență	☐	sport	☐
sârguință	☐	apreciere	☐
ambiiție	☐	responsabilitate	☐
onestitate	☐	creativitate	☐
educație	☐	cooperare	☐
familie	☐	prietenie	☐
muzică	☐	comunicare	☐
matematică	☐	întrajutorare	☐



Ce este preadolescența?

6. În perechi, amintiți-vă ce este preadolescența. Dați exemple de modificări ce apar la pubertate.
7. Care sunt diferențele dintre caracteristicile masculine și feminine vizibile la nivel corporal?

Cum ne menținem starea de sănătate?

8. Alcătuiți șase grupuri. Fiecare grup realizează un afiș cu unul dintre titlurile de mai jos. Prezentați afișul vostru celorlalte grupuri și explicați cum contribuie factorii ilustrați la menținerea stării de sănătate.

- ✓ Alimentație sănătoasă
- ✓ Igiena personală
- ✓ Igiena în colectivitate
- ✓ Activități de învățare și relaxare
- ✓ Surse de stres
- ✓ Strategii de prevenire a stresului



De vorbă cu emoțiile mele

- 9.** Ce sunt emoțiile? Alcătuieste o listă cu emoțiile despre care ai învățat anul trecut și împărtășește lista cu colegul/colega de bancă.



- 10.** Ce spun emoțiile despre confortul tău psihic? Completează următoarele enunțuri:

1. Sunt trist(ă) atunci când _____ sau când _____.
2. Simt bucurie atunci când _____ sau când _____.
3. Simt rușine atunci când _____ sau când _____.
4. Simt vinovăție atunci când _____ sau când _____.
5. Sunt îngrijorat(ă) atunci când _____ sau când _____.
6. Simt frică atunci când _____ sau când _____.



- 11.** Ce este *feedback*-ul pozitiv? În perechi, amintiți-vă trei reguli de acordare a *feedback*-ului pozitiv. De ce sunt importante?



Ce mă motivează să învăț?

- 12.** În grupuri de câte patru elevi, discutați despre motivațiile voastre de învățare. Dați exemple de situații în care învățați din curiozitate și interes și de situații când învățați de teama unui eșec.
- 13.** Alcătuieste o listă cu strategiile și tehnicile de învățare care te ajută să ai rezultate școlare bune.



Joc de rol!

- 14.** Un prieten ți-a cerut ajutorul pentru că are dificultăți de învățare. Află ce îl împiedică să învețe și recomandă-i să încerce câteva strategii și tehnici pentru a descoperi ce l-ar ajuta pe el să învețe mai ușor.

Ce vreau să devin când mă fac mare?

15. Care sunt beneficiile ocupațiilor pentru oameni? În perechi, discutați despre ocupația care prezintă interes pentru voi în acest moment al vieții voastre și povestiți de ce.



Reguli de relaționare în cadrul orelor de consiliere și dezvoltare personală

16. Scrie pe un bilețel o regulă pe care o consideri importantă pentru buna desfășurare a orelor de consiliere și dezvoltare personală. Puneți toate bilețelele la un loc și citiți-le în grup. Votați-le pe cele pe care le-ați include într-un *Cod de bune practici* și pe care îl veți respecta cu toții în timpul orelor.

Cod de bune practici

1 Respect opiniile colegilor chiar dacă sunt diferite de ale mele.

2 Evit să râd de colegii mei.

3 Îmi exprim opiniile fără să critic opiniile celorlalți.

4 Vorbesc atunci când îmi vine rândul, fără să întrerup alte persoane.

17. Bifează cât de interesat(ă) ești să explorezi noi lucruri despre tine și ceilalți:

	slab	☐
	mediu	☐
	bun	☐
	foarte bun	☐
	excelent	☐

Să pornim cu toții spre cunoașterea de sine!





CAPITOLUL 1

Competențe generale:

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

Competențe specifice:

- 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale
- 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine

Conținuturi: Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

- ✓ Atitudinea pozitivă față de propria persoană
- ✓ Speranță și optimism
- ✓ Situații de stres/dificile de viață
- ✓ Stereotipuri și discriminare
- ✓ Starea de bine
- ✓ Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului
- ✓ Echilibrul dintre activitate și odihnă
- ✓ Mediul ambiant care susține sănătatea și starea de bine

Am încredere, mă valorizez și îi apreciez pe ceilalți

Explorez și descopăr

1. Priviți imaginile de mai jos și citiți gândurile protagoniștilor.



• **Mara:**

Sunt ambițioasă, perseverentă și reușesc să mă descurc chiar și în situații dificile. Îmi place de mine!



• **Marius:**

Sunt un fotograf foarte bun. Doamna dirigintă are încredere că fotografiile pe care le vom expune vor fi apreciate. Îmi place mult ceea ce fac!



• **Liana:**

Nu sunt descurcăreață, mă dau bătută mereu și, în plus, mai sunt și urâtă! Nu mă place nimeni!



• **Gabriel:**

Iar am luat notă mică. N-o să reușesc niciodată, este totul prea greu! Nu mă pricep la matematică, sunt un prost!

2. Care dintre copiii de mai sus au încredere în ei? Ce calități personale credeți că-i ajută să fie încrezători?
3. Cum îi puteți ajuta pe cei doi copii care au mai puțină încredere în ei? Ce credeți că se întâmplă cu ei? Imaginați un dialog între Mara și Liana, respectiv între Marius și Gabriel, în care Mara și Marius le explică de ce este important să se aprecieze, să fie optimiști și să aibă încredere în ei.

Studiu de caz!

4. Citiți fragmentele de mai jos și scrieți în caiete cuvintele care fac referire la aprecierea de sine a protagoniștilor.

Mara este o fire veselă și ambițioasă. O pasionează desenul și este conștientă că este foarte creativă. Ora de desen este favorita ei. Nu se descurcă la fel de bine la toate disciplinele, dar știe că nu poate fi la fel de talentată și pasionată de toate activitățile. Petrece mai mult timp exersând la matematică și nu ia întotdeauna nota cea mai mare, dar este mulțumită pentru că perseverează și face progrese. Când va fi mai mare, va merge la un liceu de artă unde va putea să-și exploreze talentul, care o face să se simtă specială. Visează la ziua în care va fi decoratoare de interior și, cu talentul ei, va ajuta oamenii să-și creeze un mediu de locuit plăcut.



Liana s-a mutat anul trecut în alt oraș și și-a pierdut toți prietenii. S-a simțit singură și temătoare și i s-a părut că în noua clasă nimeni nu o aprecia și nu-i căuta prezența. Și-a pierdut speranța că-și va face măcar o prietenă. Se gândește că nu este plăcută pentru că este tristă și plângăcioasă. Îi este greu să răspundă la ore în fața colegilor, îi este teamă că o vor crede proastă și vor râde de ea. Singurul lucru care-i mai face plăcere este să meargă la cor. Acolo vocea ei se pierde printre vocile altor copii, dar ea o aude și, undeva, în interiorul ei, știe că într-o zi ar putea să fie cântăreată și să înveselească oamenii cu cântecele ei. Era așa de veselă și prietenoasă înainte să se mute! Oare ce s-a întâmplat cu ea?

Gabriel a fost foarte bun la matematică până anul trecut. Îi plăceau cifrele și era extrem de rapid la calcule. A participat la un concurs, unde spera să iasă primul. În ziua de dinainte de concurs a făcut febră și i-a fost foarte rău. S-a dus la concurs obosit și bolnav, deși mama îl sfătuisese să rămână acasă. Gabriel a plâns și a spus că a muncit mult pentru acel concurs și că nu vrea să-l rateze. Dar a luat notă mică și, de atunci, s-a descurajat. Nu mai are încredere în el. Zice că nu-i mai place matematica, că e un prost și că nu este bun de nimic. Tatăl lui a murit acum doi ani. Fusesse profesor de matematică și de la el învățase multe lucruri. Acum simte că l-a dezamăgit, stă singur în casă. Face multe probleme și exerciții la matematică și se întristează când unele nu-i ies.

Marius locuiește cu bunicii lui pentru că părinții sunt plecați să lucreze în străinătate. Depărtarea de ei l-a întristat. Apoi și-a dat seama că poate să vorbească cu ei în fiecare seară și se pot chiar vedea pe telefonul nou pe care l-a primit în dar de ziua lui. Datorită tehnologiei moderne, se poate bucura de compania lor în fiecare seară. Petrec vacanțele împreună, vizitând locuri noi și făcând fotografii. A învățat să fie optimist, apreciază ceea ce pot face împreună și nu se mai focusează numai pe ceea ce nu pot face cât sunt separați. Se bucură de timpul petrecut cu bunicii, valorizează familia și are credința că oamenii care se iubesc se regăsesc, indiferent de distanță.



Atitudine pozitivă față de sine Speranță și optimism

Fiecare persoană are un set de trăsături caracteristice care o face să fie specială și unică în felul ei de a fi. Numim aceste trăsături **calități personale**. Deși setul de calități umane disponibil este același pentru toată lumea, ceea ce ne deosebește și ne conturează personalitatea este modul unic în care ele se combină în fiecare dintre noi. În funcție de experiențele de viață și de modul de relaționare din familie și din comunitate, unii dintre noi au tendința de a fi mai optimiști și mai încrezători decât ceilalți, pentru că-și dezvoltă mai mult abilitatea de a se autoaprecia în mod obiectiv. Este important să fim conștienți de calitățile noastre pozitive și să ne apreciem pentru ele. Pe de o parte trebuie să vedem că unele lucruri care ne plac mai puțin la noi pot fi îmbunătățite de-a lungul vieții, iar, pe de altă parte, trebuie să ținem în calcul faptul că nu putem fi performanți în toate domeniile. Fiecare are talentul lui special, **aptitudini** și **abilități** care îl reprezintă, **preferințele**, **calitățile** și **interesele** lui și este minunat să fim diferiți, să avem credințe și valori diferite și să ne putem aprecia pentru aceste diferențe care ne dau unicitate.



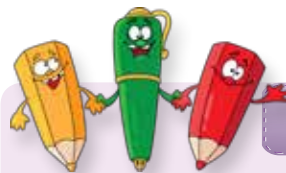
Învăț



Abilitatea de a ne aprecia în mod obiectiv contribuie la formarea **imaginii de sine**, adică a felului în care ne vedem pe noi înșine. Atunci când suntem capabili să **ne apreciem pentru calitățile noastre pozitive**, ne valorizăm, adică ne recunoaștem valoarea, simțim respect față de noi înșine și ne formăm o **imagine de sine** și o **stimă de sine suficient de bune**. La fel de importantă este și abilitatea de a vedea și aprecia calitățile pozitive ale persoanelor din jurul nostru și de a le oferi respect și apreciere.

Atunci când ne concentrăm pe calitățile negative, uităm de lucrurile bune din noi, ne scade stima de sine și, în loc să ne valorizăm, ne disprețuim, ne desconsiderăm. Nimeni nu are numai calități pozitive sau negative și, alegând să privim spre resursele personale atât de valoroase pentru fiecare dintre noi, alegem să recunoaștem lucrurile bune din noi, să ne valorizăm și să ne angajăm cu încredere, **speranță și optimism** în activitățile de zi cu zi.

5. Alcătuiți două echipe și ajutați-i pe Liana și Gabriel să-și vadă calitățile pozitive pe care le au. Găsiți strategii prin care să-i ajutați să-și conștientizeze și să-și dezvolte calitățile personale astfel încât să acționeze cu speranță și optimism în rezolvarea problemelor lor. Profesorul va juca, pe rând, rolurile Liane și al lui Gabriel și va spune dacă din rolurile respective a simțit că intervenția celor două echipe a fost de ajutor. Va adăuga și ce altceva l-ar mai fi ajutat să devină conștient de calitățile personale pozitive și să-și schimbe atitudinea față de sine cu una pozitivă.



Joc de rol!

6. În perechi, jucați rolul unuia dintre cei patru protagoniști ai poveștilor de mai sus, imaginând un dialog între ei și o persoană care i-ar putea oferi suport.

Schimbați rolurile pentru a le experimenta pe amândouă. Cum v-ați simțit în fiecare rol? De ce?

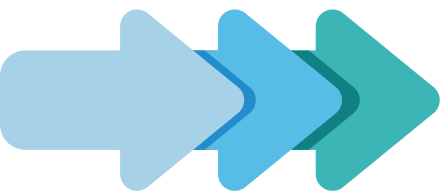
7. Scrie-i o scrisoare unuia dintre protagoniștii poveștilor de mai sus și spune-i care sunt lucrurile pe care le apreciezi la el/ea.



8. Vizionați videoclipurile și, în perechi, discutați despre imaginea de sine a celor două protagoniste. Care credeți că sunt factorii care au contribuit la formarea acestora?

Experiențele mele!

9. Gândește-te la o situație din viața ta când te-ai simțit descurajat(ă). Alege un coleg/o colegă și povestește-i despre experiența respectivă și despre ce anume te-a ajutat să restabilești aprecierea față de tine și să găsești soluții optimiste de ieșire din starea respectivă.
10. Alcătuieste o listă cu lucrurile pe care le valorizezi la tine și pentru care te apreciezi. În perechi, discutați despre cât de importante sunt acestea pentru voi și cum contribuie la formarea imaginii voastre de sine.



Fișă de lucru – Resurse personale prețioase



- 11.** Completează enunțurile alăturate pentru a descoperi zăcămintele prețioase care există în tine:



Îmi place la mine faptul că ____ .
Apreciez la mine că ____ .
Când am nevoie, descopăr mereu în mine ____ .
Lucrul cel mai de preț care mă caracterizează este ____ .
Cele mai de preț calități ale mele sunt ____ .
Îmi folosește faptul că sunt ____ .
Am încredere în mine atunci când ____ .
Valoarea mea cea mai de preț este ____ .
Cea mai de preț credință a mea este că ____ .
Mă descurc cel mai bine la ____ .
Mă pasionează ____ .
Sunt foarte bun(ă) la ____ .

- 12.** Gândește-te la un aspect care îți place mai puțin la tine. În perechi, găsiți soluții de optimizare ale aceluia aspect, astfel încât să devină mai funcțional și să te simți mai confortabil.

- 13. Să călătorim în trecut!** Realizează o incursiune printre fotografiile din albumul tău de familie de acum cinci ani. Alege cinci fotografii reprezentative și povestește-i unui coleg/unei colege ce spun ele despre tine.

- 14.** Scrie o compunere cu titlul „Autoportret” în care să pornești de la următoarea propoziție: „Dragă jurnal, sunt mândru/mândră pentru cum am evoluat în ultimii cinci ani. Am crescut, mi-am dezvoltat calitățile personale și am dobândit abilități precum ____ . Astăzi sunt ____ ”.

- 15.** Cum ți-ar plăcea să fii peste cinci ani?

- Ce alte caracteristici personale ai vrea să dezvolți?
- Pe o coală de hârtie, desenează o siluetă care să te reprezinte. Apoi desenează alte siluete care să reprezinte persoanele care ți-ai dori să fie în jurul tău peste 5 ani. Dă-le nume și povestește-i unui coleg/unei colege ce rol vor avea ele în viața ta.
- Alcătuiește un plan de acțiune cu lucrurile pe care ar trebui să le faci pentru a-ți dezvolta caracteristicile personale.



TRECUT

PREZENT

VIITOR

- 16.** Apreciază cât de mult te valorizezi:



slab



mediu



bun



foarte bun



excelent

Respect și grijă față de mine și de ceilalți

Explorez și descopăr

1. Priviți imaginea alăturată și discutați despre cele patru personaje. Din ce poveste sunt? Ce li s-a întâmplat? Cum credeți că se simt? Oare ce gânduri le trec prin minte? Amintiți-vă povestea!
2. Citiți fragmentul de mai jos extras din povestea „Muzicanții din Bremen”, scrisă de frații Grimm, și răspundeți la următoarele întrebări:
 1. De ce sunt triști măgarul și câinele?
 2. Ce credeți că a pățit pisica?
 3. Cum vi se par comportamentul și atitudinea stăpânilor?
 4. Ce le-ați spune stăpânilor animalelor dacă i-ați întâlni?



” A fost odată un om și omul ăsta avea un măgar care, de ani și ani, tot cărase la moară saci cu grăunțe. Dar, de la un timp, măgarului i se împuținaseră puterile și nu mai era bun de nicio treabă. De aceea, într-una din zile, stăpânul lui se gândi că n-ar mai avea niciun rost să strice pe el bunătatea de nutreț.

Măgarul pricepu însă că nu-l așteaptă vremuri prea bune și, fără să mai adaste, își luă tălpășița spre orașul Bremen. Nu știu de unde-i venise-n gând că acolo s-ar putea face muzicant al orașului. După ce merse el o bucată de vreme, iată că dădu peste un ogar care zăcea întins pe-o margine a drumului, răsuflând din greu de parcă ar fi făcut ocolul pământului.

— Ce găfâi așa, mă Apucă-l-în-Colți? îl întrebă măgarul.

— Vai de păcatele mele, răspunse câinele, pentru că sunt bătrân și slăbesc din zi în zi tot mai mult și pentru că la vânătoare nu mă mai dovedesc bun de nicio ispravă, stăpânul meu și-a pus în gând să-mi facă de petrecanie și, atunci mi-am luat repede tălpășița. Dar vorba e cu ce-o să-mi câștig eu pâinea de-acî înainte?

— Știi ceva, îi spuse măgarul, eu mă duc la Bremen să mă fac muzicant. Hai cu mine, că s-o mai găsi și pentru domnia ta un loc în taraf! Eu o să cânt din lăută, iar tu o să bați la toba mare.

Câinelui îi plăcu propunerea, cum era să nu-i placă! și plecară împreună mai departe. Merșeră ei așa până ce întâlniră în drum o pisică. Și-avea pisica asta o mutră jalnică, de parcă tot îi ninge și-i ploua!

Muzicanții din Bremen, după frații Grimm ”

3. Asociați următoarele titluri imaginilor de mai jos. La ce credeți că fac referire? Justificați alegerea.

Discriminare de handicap

Discriminare de vârstă

Discriminare de gen



4. Ce credeți că este discriminarea? Dați exemple de alte comportamente discriminatorii. Din ce cauză credeți că apar?
5. Cum credeți că se simt persoanele din imagini? De ce?
6. Primul articol al *Declarației universale a drepturilor omului* proclamă că „toate ființele se nasc libere și egale în demnitate și în drepturi”. În perechi, aduceți argumente care să susțină *Declarația universală a drepturilor omului*.

Experiențele mele!

7. Bifează tipurile de stereotipuri cu care te-ai întâlnit în experiența ta.



Stereotipuri și discriminare

Din setul nostru de resurse personale fac parte și **credințele și valorile** noastre, pe care ni le formăm prin proprie experiență sau le preluăm ca atare din familie și de la persoanele din jurul nostru. În funcție de credințele pe care le adoptăm, tindem să generalizăm anumite percepții despre viață, însă nu întotdeauna credințele noastre reprezintă realitatea. Uneori **credințele** oamenilor pot fi **restrictive și constrângătoare** și pot conduce la **generalizări incorecte** față de anumite categorii sociale, generând **comportamente discriminatorii**. Discriminarea face referire la un comportament nedrept, ostil, generalizat, de excludere și hărțuire aplicat unor persoane în funcție de apartenența lor la un grup social. Astfel, dacă avem o experiență neplăcută cu o persoană aparținând unei anume categorii sociale și-i asociem o anumită caracteristică, tindem să atribuim cu o oarecare convingere aceeași caracteristică întregii categorii. De exemplu, un profesor care relaționează cu dificultate cu un elev dintr-o anumită clasă poate atribui dificultatea întregii clase și să spună despre clasă că este „dificilă”. Convingerile generalizate atribuite unei întregi categorii de persoane se numesc **stereotipuri**. Stereotipurile sunt prejudecăți, adică idei preconcepuate ce au la bază credințe restrictive, aprecieri neadevărate, pe care le adoptăm fără să verificăm în prealabil, și care atrag comportamente discriminatorii față de categoriile respective.

8. În perechi, alegeți o situație de discriminare la care ați fost martori sau despre care ați citit. Povestiți întâmplarea și spuneți cum credeți că s-au simțit persoanele implicate.

9. Ce efecte poate avea discriminarea, ca factor generator de stres, asupra vieții personale a persoanelor discriminate?

10. Vizionați videoclipurile și identificați stereotipurile prezentate. Ce credințe restrictive stau la baza lor? Ce comportamente discriminatorii pot genera?

11. Cum putem elimina comportamentele discriminatorii? Realizați o campanie antidiscriminare. În grupuri de câte șase elevi, realizați un banner de protest împotriva discriminării.

Explorez și descopăr

12. Priviți imaginile de mai jos și spuneți cu ce situații dificile de viață se confruntă copiii. Alcătuiți șase grupuri. Fiecare grup va alege o fotografie și va imagina povestea protagonistului. Discutați despre efectele pe care le are stresul asupra acestor copii. Cum credeți că se simt? Care credeți că sunt gândurile lor? Cum vă așteptați să se comporte? Cum ar putea readuce echilibrul în viața lor?



13. Invitați consilierul școlii la o dezbatere pe tema: „Modalități de soluționare a situațiilor dificile de viață”. Citiți poveștile scrise de voi și, împreună cu consilierul școlii, analizați situațiile stresante, găsiți soluții de reducere a stresului și de a face față suferinței cu care se confruntă copiii din imagine.

- 14.** Unește cu săgeți situațiile stresante, de pe coloana din stânga, cu soluțiile care ar putea ajuta la relaxare și restabilirea echilibrului, de pe coloana din dreapta.

Situații de stres

1. ruperea unei relații de prietenie
2. anxietate în situație de testare
3. cearta cu un părinte
4. plecarea unui părinte
5. notă mică
6. bullying/hărțuire



Modalități pozitive de a face față stresului

- a) comunicare cu prieteni
- b) exerciții de calmare a respirației
- c) gândire pozitivă și optimism
- d) activități de relaxare: lectură/muzică/film
- e) apelarea la ajutor specializat
- f) minge antistres
- g) întâlniri online



- 15.** Vizionați videoclipurile și identificați situațiile de stres cu care se confruntă protagoniștii. Ce modalități pozitive de a face față stresului le recomandați?



Experiențele mele!

- 16.** Gândește-te la tipurile de situații dificile cu care te-ai confruntat până acum. Alege una dintre ele și fă o listă cu lucrurile pe care le-ai făcut pentru a face față stresului. Împărtășește experiența ta cu un coleg/o colegă.



Modalități pozitive de a face față situațiilor dificile de viață

- ✓ Mă întâlnesc cu un prieten/o prietenă.
- ✓ Mă uit la un film amuzant.
- ✓ Citesc din cartea mea preferată.
- ✓ Fac sport.
- ✓ Ascult muzică.
- ✓ Fac exerciții de respirație și relaxare.
- ✓ Discut cu părinții.
- ✓ Discut cu un psiholog sau cu consilierul școlii.



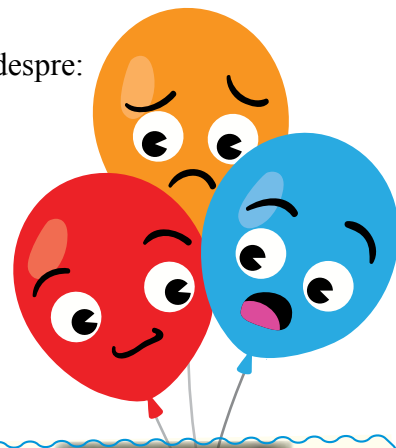
- 17.** Scrie o compunere cu titlul „Optimism și gândire pozitivă”. Citiți compunerile în clasă și păstrați-le în portofoliul personal.

Starea de bine

Explorez și descopăr

1. Citiți povestea lui Ivan și, în grupuri de câte patru elevi, discutați despre:

- situațiile dificile de viață prin care a trecut și mai trece încă;
- suferința cu care se confruntă în prezent;
- efectele pe care le-a avut stresul asupra stării sale de bine;
- resursele personale care îl ajută să facă față stresului;
- modalitățile pozitive de a face față suferinței;
- imaginea de sine a lui Ivan;
- gradul de optimism și speranță;
- credințele și valorile lui Ivan;
- modalitățile de refacere și susținere a stării de bine.



Ivan învață de câteva luni în România căci casa familiei lui din Ucraina a fost distrusă și a trebuit să fugă împreună cu mama, bunica și fratele din calea bombelor și a războiului. Cu ceva vreme în urmă, credea că era fericit și că avea tot ce-și dorea. Locuia cu părinții și fratele lui într-un orașel micuț, liniștit, avea mulți prieteni cu care-și petrecea timpul liber și un câine pe care-l iubea foarte mult. Între timp, a lăsat în urmă prietenii, cu care mai comunică doar online, și-a pierdut câinele și s-a despărțit de tatăl lui care a rămas în Ucraina. Deși vorbește cu el în fiecare zi, trăiește cu o frică permanentă să nu-l piardă. Se focusează pe activități care îi plac și alege să fie optimist, dar are momente în care se întreabă dacă, într-o bună zi, tata nu-i va mai răspunde la telefon.



Cu toate acestea, se bucură că acum este cu o parte din familia lui la adăpost și și-a reluat rutina de zi cu zi. Merge la școală, s-a reapucat de baschet și a adoptat o pisică pe care a găsit-o flămândă, pe stradă, într-o zi când venea de la școală. Și-a făcut noi prieteni care îl încurajează să fie optimist și să gândească pozitiv. Apartamentul în care locuiește acum este ferit de zgomot și este luminos. Se bucură de o cameră liniștită pe care o împarte cu fratele lui. Fiecare și-a amenajat un spațiu propriu și are locul lui în cameră. Bunica le aerisește camera și le pregătește feluri de mâncare tradiționale care îl fac să se simtă ca atunci când era acasă. Mănâncă sănătos, învață, se relaxează pe terenul de baschet, dar uneori, seara, adoarme mai greu cu gândul la tatăl lui...



Ascultă mult muzică, astfel încât să reducă anxietatea legată de faptul că tatăl lui a rămas să lupte în Ucraina. Pisica toarce deseori pe genunchii lui și îi este recunoscător căci și ea îi aduce alinare, liniște și calm. Parcă-i șoptește mereu să fie încrezător, căci totul va fi bine...

I-a fost greu să se adapteze la noua școală, în ciuda faptului că toți au fost prietenoși cu el. Nu e ușor când pierzi multe lecții, nu cunoști limba profesorilor și a colegilor și te simți ca o plantă smulsă din pământ. Însă, încet-încet, a început să prindă noi rădăcini. Este sânguincios și încrezător în noul său mediu de viață. Ivan valorizează munca și educația și crede cu tărie că oricine învață și este muncitor reușește orice își propune în viață. Merge la consilierul școlii cu care vorbește despre temerile sale și cu ajutorul căruia găsește metode pozitive de a face față suferinței. A observat că în felul acesta se simte mai bine.

2. Ce înțelegeți prin starea de bine?

3. Bifează din schema de mai jos condițiile care crezi că contribuie la asigurarea stării de bine. În perechi, adăugați și alte condiții și așezați-le în ordinea importanței pe care le-o acordați, de la cea mai importantă la cea mai puțin importantă. Vedeți ce au răspuns și ceilalți colegi. Ce observați?



Învăț



Condiții care duc la asigurarea stării de bine

Starea de bine se referă la starea de armonie și echilibru cu noi înșine și cu cei din jur. Pentru a fi în armonie cu noi, este nevoie să fim în contact cu nevoile noastre și să acționăm în vederea satisfacerii lor. Pentru a ne putea satisface cu succes nevoile și aspirațiile, de viață, este important să avem o atitudine pozitivă față de noi înșine, față de ceilalți și față de viață, în general. Dacă ne apreciem în mod obiectiv pentru calitățile noastre pozitive, pentru abilitățile și aptitudinile noastre, și nu ne criticăm pentru acele caracteristici personale care ne plac mai puțin – și care pot fi îmbunătățite în timp – reușim să ne construim o imagine de sine realistă și să avem încredere în noi. Gândirea pozitivă și încrederea ne ajută să fim optimiști. Propria stare de bine este legată și de capacitatea noastră de a-i vedea și aprecia pe cei din jurul nostru pentru ceea ce aduc valoros în interacțiune cu noi. Acest lucru favorizează respectul reciproc, comunicarea eficientă și crearea de legături bazate pe apreciere și valorizare. Dacă suntem în armonie cu noi și cu ceilalți din jurul nostru, scade considerabil stresul, întrucât se reduc factorii care îl pot genera. Deși anumiți factori de stres nu depind de noi, depinde de noi să găsim cele mai potrivite modalități de a ne reduce suferința și de a ne crește starea de bine. Emoțiile funcționează ca un aparat de măsură pentru starea noastră interioară. Ele ne dau indicii despre nivelul stării de bine și trag un semnal de alarmă când starea de bine scade sub nivelul care ne menține sănătoși. Astfel, noi putem analiza și înțelege ce se întâmplă: descoperim ce ne deranjează și gestionăm situațiile apărute, restabilindu-ne echilibrul și starea de bine.

4. Priviți imaginile de mai jos și asociați-le situațiilor de viață prezentate.



- a) Mara și Vlad au învățat pentru testul la matematică și petrec împreună jumătate de oră relaxându-se înainte să înceapă să învețe la română.
- b) Marian a fost nerăbdător să termine un nou film și a amânat tema pe mai târziu. Acum este cam obosit, dar și-a propus să nu se culce până nu termină măcar tema la matematică.
- c) Mama Mariei nu s-a simțit bine săptămâna aceasta și nu a putut să-i facă curățenie în cameră. Maria a avut mult de învățat și a trebuit să se descurce printre maldăre de caiete și vase cu resturi de mâncare.
- d) Dariei nu i-a plăcut cum îi veneau hainele când se îmbrăca pentru școală, așa că s-a schimbat de mai multe ori. A plecat în grabă, conștientă că va întârzia la prima oră și nemulțumită de cum arăta.

5. În perechi, discutați despre comportamentele și atitudinile copiilor și cum le influențează ele starea de bine. În care dintre situații copiii ar trebui să procedeze diferit și cum anume? Numiți resursele personale la care ar trebui să apeleze. Puteți alege dintre cele de mai jos.



6. Vizionați videoclipul și alegeți, din enunțurile de mai jos, pe cel care ilustrează condiția ce asigură starea de sănătate prezentată în videoclip.

- ✓ Păstrăm sala de clasă curată, aruncăm hârtiile și resturile alimentare la coșul de gunoi.
- ✓ Avem grijă să avem buretele curat și să ștergem bine tabla astfel încât să vedem cu claritate explicațiile scrise de către profesori.
- ✓ Punem hainele folosite în coșul de rufe.
- ✓ Avem nevoie de un mediu ambiant curat, luminos și bine aerisit, care să sprijine învățarea și starea de bine.
- ✓ Alternăm activitățile de învățare cu cele de relaxare.
- ✓ Respectăm regulile de igienă personală și în colectivitate.
- ✓ Respectăm programul de odihnă și activitate.
- ✓ Optăm pentru o alimentație sănătoasă, consumăm multe fructe și legume și puține dulciuri.

Experiențele mele!

7. Bifează enunțurile care exprimă resursele pe care le ai pentru a păstra sănătatea ta și a mediului în care trăiești.

☐ Sunt responsabil(ă).

☐ Sunt implicat(ă).

☐ Sunt harnic(ă).

☐ Mă respect.

☐ Sunt grijuliu/grijulie.

☐ Am spirit civic.

☐ Sunt prudent(ă).

☐ Sunt conștiincios/conștiincioasă.

☐ Sunt ordonat(ă).

☐ Îi respect pe ceilalți din jurul meu.

☐ Sunt organizat(ă).

☐ Respect mediul înconjurător.

8. Alege, din anunțurile de mai sus, pe cel care ilustrează o resursă care nu-ți este mereu la îndemână. În perechi, discutați despre cum ar putea fiecare să-și modifice comportamentul, astfel încât să nu-și pună în pericol starea de sănătate.

9. Completează propoziția de mai jos cu lucrurile de care ai nevoie pentru a-ți asigura starea de bine:

Ca să am o stare de bine am nevoie de calități personale precum: _____, _____, _____, _____.

10. Realizează un plan de acțiune pentru a-ți optimiza caracteristicile personale și pentru a dezvolta și alte calități dorite.

11. Scrie o pagină de jurnal în care să reflectezi la ce înseamnă pentru tine fericirea și starea de bine.

12. Discută cu membrii familiei tale și află ce înseamnă pentru ei fericirea și starea de bine. Citește-le pagina ta de jurnal și apreciați, fiecare, pe o scară de la 1 la 5 cât de mulțumiți sunteți de starea voastră de bine.



13. Ce ați putea face pentru a vă menține sau pentru a vă crește starea de bine? În perechi, alcătuiți o listă de lucruri care v-ar ajuta să fiți în armonie și echilibru cu voi înșivă. Scrieți în dreptul lor resursele personale la care puteți apela. Păstrați lista în portofoliul personal.

Ce am învățat?

1. Ajută-l pe Dragoș să devină mai optimist! Spune-i care sunt resursele de care are nevoie! Te poți inspira de mai jos.

- ✓ încredere în sine
- ✓ încredere în viitor
- ✓ apreciere de sine
- ✓ implicare
- ✓ comunicare
- ✓ susținere
- ✓ persoane dragi
- ✓ întrajutorare
- ✓ cooperare
- ✓ ambiție
- ✓ voință
- ✓ atitudine pozitivă față de sine
- ✓ atitudine pozitivă față de ceilalți
- ✓ umor



2. Ajut-o pe Violeta să fie mai puțin anxioasă la testul de la geografie! Ce ar trebui să facă și ce atitudine ar trebui să aibă pentru a reduce stresul? Poți alege dintre sugestiile de mai jos.



- ✓ să se pregătească din timp pentru test
- ✓ să roage o colegă să o asculte la lecție înainte de test
- ✓ să asculte muzică înainte de test
- ✓ să se joace cu o minge antistres în timpul testului
- ✓ să se oprească din activitățile de învățare când se simte obosită
- ✓ să se relaxeze când obosește și după ce termină de învățat
- ✓ să doarmă suficient noaptea
- ✓ să mănânce sănătos și echilibrat în fiecare zi, cât și în ziua testului

3. Tudor, Clara și Dorin împart aceeași cameră, într-o locuință mică. Este o perioadă grea pentru ei, pentru că mama lor a rămas fără serviciu și este dificil să se descurce toți cinci doar cu salariul tatălui. Tudor spune că nu se poate odihni bine și nu poate învăța, căci este gălăgie și frații mai mici fac dezordine în cameră. Cum credeți că poate fi modificat mediul ca să le fie tuturor mai bine? În perechi, realizați o listă de recomandări!

- ✓ Stabiliți un loc al fiecăruia în cameră.
- ✓ Fiecare să păstreze în ordine locul lui din cameră.
- ✓ Stabiliți un program comun de învățare și relaxare.
- ✓ Respectați același program de activitate și odihnă.
- ✓ Aerisiți camera mai des.
- ✓ Împărțiți responsabilitățile de întreținere a spațiului de locuit.



4. Dan are părul lung și ieri colegii au râs de el și i-au spus să se ducă în echipa fetelor. Dan s-a simțit trist și furios și le-a spus că aceasta este un stereotip de

5. În perechi, alegeți un criteriu de discriminare din lista de mai jos și dați exemple de situații în care o persoană a fost exclusă pe baza apartenenței la o anumită categorie.

Discriminare		
gen	rasă	naționalitate
religie	boală	vârstă
etnie	dizabilitate	categorie socială



6. Alege cuvântul potrivit pentru a completa enunțurile de mai jos:

1. Hărțuirea este un comportament de _____.
a) intimidare b) adaptare
2. Discriminarea este un comportament de _____.
a) excludere b) includere
3. Speranța este sentimentul de _____ în rezolvarea favorabilă a unei acțiuni.
a) încredere b) neîncredere
4. Situațiile de stres _____ starea noastră de bine.
a) afectează b) stimulează

7. Citește programul Danielei și apreciază în ce măsură respectă echilibrul dintre activitate și odihnă. Amintește-ți că avem nevoie să alternăm perioadele de activitate cu cele de odihnă și activitățile de învățare cu activități de relaxare. În perechi, ajutați-o pe Daniela să-și schimbe programul acolo unde credeți că este afectat acest echilibru.



Program - Luni

08:30 trezirea
09:00 curățenie în cameră
09:30 plimbare cu bicicleta
10:15 temă engleză
11:00 temă biologie
11:30 masa de prânz
12:30 ore la școală
18:30 duș
18:45 cină
19:00 Instagram
19:30 temă la geografie
20:00 temă la matematică
21:00 temă la română
22:00 jocuri pe calculator
23:00 program TV
00:00 lectură
00:30 culcarea

8. Dați exemple de situații dificile de viață cu care se poate confrunta un copil.

9. Imaginează-ți că prietenul tău cel mai bun se confruntă cu una dintre situațiile de stres de mai jos. Alcătuește o listă cu modalități pozitive pentru a-l ajuta să facă față perioadei dificile prin care trece.

- ✓ plecarea părinților la muncă în străinătate
- ✓ ruperea unor relații de prietenie
- ✓ dificultăți materiale
- ✓ anxietate în situații de examene



1. Pornind de la ceea ce ai învățat, completează enunțurile de mai jos cu cuvintele potrivite:

- Trebuie să ne apreciem pentru _____ noastre pozitive.
- Atunci când ne apreciem, avem o _____ de sine bună.
- Suntem optimiști atunci când avem _____ în noi.
- Speranța și _____ contribuie la starea noastră de bine.
- _____ de sine este felul în care ne vedem pe noi.
- _____ face referire la un comportament nedrept, generalizat, aplicat unor persoane în funcție de apartenența lor la un grup social.
- Atitudinea de a vedea latura bună, favorabilă, a lucrurilor se numește _____.
- _____ față de propria persoană se mai numește și stimă de sine.

2. Spuneți cum pot contribui caracteristicile personale de mai jos la menținerea stării de bine. Scrieți o compunere al cărei titlu să fie unul dintre aceste cuvinte.

prudență

grijă

perseverență

responsabilitate

spirit civic

calm

hărnicie

stimă de sine

voință



3. Descoperă tipurile de stereotipuri din careul de mai jos.

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



4. Bifează enunțurile care au valoare de adevăr pentru tine:

- Discriminarea rănește.
- Discriminarea nedreptățește.
- Discriminarea încalcă drepturile omului.
- Excluderea produce suferință.
- Toți oamenii trebuie tratați egal.

5. Alegeți unul dintre tipurile de stereotipuri de mai jos și imaginați o situație dificilă de viață cu care se confruntă persoana discriminată.

vârstă

gen

rasă

dizabilități

6. Alegeți o persoană care să joace rolul celui care discriminează și o alta care să joace rolul persoanei discriminate. Alcătuiți două echipe. O echipă găsește modalități pozitive de a ajuta persoana discriminată să reducă suferința provocată de comportamentul discriminatoriu, iar cealaltă echipă găsește modalități de schimbare a credințelor limitative ale persoanei care discriminează. Prezentați argumentele voastre în fața celor doi colegi/două colege. Pe o scală de la 1 la 5, cât de convingători ați fost?



Acum știu

➔ Bifează ce ai învățat în acest capitol:

Am învățat modalități de soluționare a unor situații stresante cu care se confruntă un copil. ☐

Am învățat să mă apreciez pentru lucrurile bune pe care știu să le fac. ☐

Am învățat să privesc latura favorabilă a lucrurilor și să fiu optimist(ă). ☐

Am învățat să alternez starea de activitate cu cea de odihnă. ☐

Am învățat să gândesc pozitiv. ☐

Am învățat să am grijă de mine și de mediul ambiant. ☐

Am învățat că toți oamenii au drepturi egale. ☐

Am învățat că discriminarea este un comportament de excludere care rănește. ☐



Am aflat despre mine

➔ Completează următoarele enunțuri cu ceea ce este adevărat pentru tine.

Am descoperit calități personale pe care le admir la mine, precum ____.

Am o stimă de sine ____.

Mă simt optimist(ă) atunci când ____.

Peste cinci ani mi-aș dori să ____.

Valorizez la mine ____.

Am încredere în mine când ____.

Când mă confrunt cu situații dificile ____.

Ca să-mi mențin echilibrul și starea de bine ____.

Planific să mai dezvolt la mine ____.

Am observat la mine

➔ Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere *feedback*. Folosește o față zâmbitoare dacă ești mulțumit(ă) de cum te porți și două fețe zâmbitoare dacă ești foarte mulțumit(ă).

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.		
Solicite informații când nu înțeleg ceva.		
Cer ajutor când am nevoie.		
Progresul meu		

Apreciază

pe o scală de la 1 la 5 progresul tău și gradul tău de satisfacție.

slab

mediu

bun

foarte bun

excelent

Revista de dezvoltare personală a școlii

Un nou proiect se desfășoară în școală: o revistă trimestrială de dezvoltare personală. Este sarcina clasei voastre să realizeze primul număr al revistei cu tema „Starea de bine și fericirea”, ce trebuie să cuprindă articole despre următoarele subiecte:

- ◆ Sănătate și echilibru
- ◆ Speranță și optimism
- ◆ Valori, credințe, stereotipuri și discriminare
- ◆ Gândire pozitivă și apreciere de sine
- ◆ Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului
- ◆ Echilibrul dintre activitate și odihnă
- ◆ Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine



a. Discuții preliminare

1. Ce credeți că este fericirea?
2. Care dintre citatele de mai jos vi se par potrivite? De ce?

„Dacă vrei să fii fericit o oră – trage un pui de somn.”
(Albert Camus)

„Dacă vrei să fii fericit o zi — mergi la pescuit.”
(Albert Camus)

„Dacă vrei să fii fericit o viață întreagă — ajută pe cineva.”
(Albert Camus)

„Nu te baza pe altcineva pentru propria fericire și apreciere. Numai tu poți fi responsabil pentru asta. Dacă tu nu te iubești și nu te respecti pe tine însuși – nimeni altcineva nu poate face asta pentru tine. Acceptă-te așa cum ești – cu totul, cu bine și cu rău – și fă schimbările pe care tu le consideri potrivite – nu pentru că altcineva vrea să fii diferit.”
(Ashley Montagu)

„Fericirea este atunci când există armonie între ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci.”
(Dennis Waitley)

„Fericirea nu este ceva deja creat. Ea vine în urma propriilor tale acțiuni.”
(Anthony de Mello)

„Fericirea este starea de a fi activ.”
(Kahlil Gibran)

b. Etapa de investigație

În grupuri de câte patru-cinci elevi, alegeți una dintre teme, căutați și colectați informații relevante pentru tema voastră de pe site-uri web de dezvoltare personală. Organizați datele adunate și realizați un plan de idei pe care să le cuprindeți în articol.

c. Etapa de redactare

Scrieți o primă formă a articolului, recitiți și analizați conținutul. Efectuați modificările pe care le considerați necesare pentru a ajunge la forma finală. Nu uitați să ilustrați articolele voastre cu desene sau imagini sugestive.

d. Etapa de realizare

Citiți toate articolele și decideți în ce ordine le așezați în revistă.

➔ Fiecare grup realizează o copertă pentru revistă. Prezentați coperta în fața colegilor și votați care dintre ele va deveni coperta revistei voastre. Când ați terminat, promovați revista în școală pentru a avea cât mai mulți cititori pe care să-i informați și de la care să primiți *feedback*.





CAPITOLUL 2

Competențe generale:

Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Competențe specifice:

2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor

2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale

Conținuturi: Dezvoltare socio-emoțională

- ✓ Comunicarea în mediul real
- ✓ Comunicarea în mediul virtual
- ✓ Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente

Ce simt, ce gândesc, cum acționez?

Explorez și descopăr

1. Oare ce s-a întâmplat? Privește cu atenție fotografiile de mai jos și notează, pe o coală de hârtie, emoțiile pe care crezi că le simt protagoniștii, în situațiile respective. Ce fel de comportamente au declanșat? Compară notițele tale cu cele ale colegului/colegei de bancă și observă asemănările și diferențele dintre părerile voastre.



Învăț

Ce este comportamentul?

Comportamentul poate fi definit ca „tot ceea ce facem“, incluzând atât aspecte pozitive, cât și pe cele neutre sau inadecvate. **Comportamentul** este **declanșat de emoții** ce apar în relație cu modul în care **evenimentele din exterior** ne respectă sau ne încalcă **nevoile** și ne influențează.

Emoțiile sunt trăiri, stări afective, de intensități diferite, pe care le simțim în corp ca răspuns la interacțiunile cu ceilalți, cu noi înșine și cu evenimentele de viață. Adesea, clasificăm emoțiile în funcție de stările pe care le simțim, considerându-le plăcute sau neplăcute. Trăirile noastre sunt analizate și procesate rapid la nivelul creierului și apar **gândurile** care ne dau informații despre **evenimentele** declanșatoare, generându-se un **comportament** de răspuns.

2. În perechi, alcătuiți o listă de emoții și dați exemple de situații în care pot apărea. Ce observați că le declanșează? Descoperă și mai multe emoții în manualul digital!

3. Scrie în dreptul fiecărui enunț emoția prezentată. După ce le-ai completat, recitește enunțurile și împărtășește cu un coleg/o colegă gândurile care apar în legătură cu fiecare situație

- a) Când pisica mea este bolnavă, mă simt _____.
- b) Cel mai fericit eveniment din viața mea a fost _____.
- c) Când sunt trist, îmi place să _____.
- d) Ceea ce mă sperie cel mai tare este _____.
- e) Atunci când sunt speriat, am nevoie să _____.
- f) Când un coleg mă enervează, eu _____.
- g) Atunci când sunt furios, simt nevoia să _____.
- h) Dacă cineva țipă la mine, mă simt _____.
- i) Când sunt răcit, mă simt _____.
- j) Când nu știu să rezolv o problemă, simt _____.

4. Vizionează videoclipurile și scrie o scurtă poveste despre unul dintre ele. Menționează felul în care crezi că se simt, gândesc și se comportă protagoniștii. Ce titlu i-ai da acestei povești? Dacă ai schimba ceva, care ar fi acel lucru? Împărtășește povestea ta cu un coleg/o colegă. Păstrează fișa în portofoliul personal.



Nevoile și satisfacerea lor sunt fundamentul stării de bine. Oamenii au nevoi legate de supraviețuire (avem nevoie de hrană, apă, odihnă), de siguranță (nevoi de îngrijire, ce țin de sănătatea fizică și psihică, nevoi de îmbrăcăminte, locuință, temperatură adecvată în casă, igienă etc.), de apartenență la un grup (nevoia de a fi iubit, apreciat, valorizat, respectat în familie și grupurile de prieteni) și de realizare (prin educație, școlarizare și carieră profesională).

Gândurile apar în încercarea de a înțelege evenimentele și experiențele cu care ne confruntăm și trăirile afective declanșate în noi, care perturbă mai mult sau mai puțin împlinirea nevoilor noastre. Comportamentele rezultate își doresc să restabilească o stare de echilibru la care se ajunge prin satisfacerea acestor nevoi. În interacțiunile noastre cu ceilalți, atunci când nu ne dăm timp să înțelegem emoțiile neplăcute apărute și mesajul pe care acestea ni-l transmit, se întâmplă să ne comportăm impulsiv. Când devenim agresivi și menținem conflictele, în loc să restabilim un echilibru, îl punem și mai mult în pericol. Pentru a ne gestiona emoțiile și comportamentele, este nevoie să reflectăm la **corelația dintre evenimente, emoții, gânduri și comportamente**, care este una de circularitate, ele influențându-se reciproc.

5. Citește cu atenție coloanele de mai jos. Potrivește emoția descrisă cu contextul care a declanșat-o și alege comportamentul adecvat. Poți trasa săgeți între enunțurile care se potrivesc, de pe patru coloane.

Context declanșator (stimul)	Emoție	Gând	Comportament
Îmi este foame.	iritare	Am nevoie să mănânc.	Mănânc
Sunt obosit(ă).	vinovăție	Am nevoie de protecție.	Alerg în casă.
Un câine latră fioros.	entuziasm	Am nevoie să mă odihnesc.	Mă culc.
Mă simt amețit(ă).	teamă	Am nevoie să explorez.	Merg la doctor.
Sunt curios/curioasă.	dezorientare	Am nevoie să înțeleg ce se întâmplă cu mine.	Mă documentez și învăț lucruri noi.
Am spart o vază.	rușine	Am nevoie să fiu apreciat(ă).	Cer scuze.
Un coleg râde de mine.	confuzie	Am nevoie de înțelegere.	Îi spun că mă deranjează comportamentul lui/ei.

6. Pe o coală de hârtie, scrie cu roșu cuvintele care exprimă o emoție, cu verde pe cele care exprimă un comportament și cu albastru pe cele care exprimă o nevoie. Ce gânduri li se pot asocia? Păstrează fișa de lucru în portofoliul personal.

politicos
rușinat
înfrigurat
vinovat
îngrijorat
plictisit

înfometat
sociabil
speriat
obosit
urâcios
mândru

trist
furios
bucuros
curios
invidios
pofticios
încântat

7. Povestea celor trei prieteni – episodul 1

Citește mica întâmplare de mai jos și rezolvă cerințele următoare:

- a) Recunoaște în text câteva dintre emoțiile trăite de protagoniști.
- b) Ce crezi că a pățit Radu?
- c) Care era nevoia lui și cum ar fi putut prietenii săi să îl ajute ?
- d) În locul celor doi, cum ai fi reacționat?



”Andrei, Radu și Elena sunt toți trei colegi de clasă. În fiecare dimineață, se întâlnesc pe drumul către școală și sunt foarte bucuroși că au acest timp împreună, în care pot să povestească despre activitățile lor preferate sau despre ceea ce au mai făcut. După ce se termină școala, merg împreună spre casă și își continuă discuțiile începute dimineața. Într-una din zile, Andrei și Elena au observat că Radu, căruia îi plăcea să vorbească mult, era destul de tăcut, lucru neobișnuit pentru el. Fiecare s-a întrebat în sine dacă să spună ceva despre această schimbare și, mai ales, dacă să îl întrebe ceva pe Radu. Sau mai bine să continue ca în oricare altă dimineață, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic? În cele din urmă, Elena s-a hotărât să îl întrebe pe Radu dacă totul este în regulă și dacă se simte bine. Radu a început dintr-o dată să plângă și a luat-o la fugă, înainte. Elena și Andrei au rămas în urmă neștiind cum să reacționeze sau ce să înțeleagă din această întâmplare. Oare ce i se întâmplase lui Radu?”

8. Privește imaginile de mai jos și imaginează-ți povestea fiecărui protagonist. Ce s-a întâmplat? Cum se simt copiii? Ce gândesc ei? Cum se comportă? Care este corelația dintre emoțiile, gândurile și comportamentele lor?



9. Codul bunelor maniere

Schițează, împreună cu colegul/colega de bancă, un cod al bunelor maniere care să cuprindă reguli de comportament între voi, astfel încât să ții cont de nevoile voastre de a vă simți în siguranță. Prezentați, în fața clasei, regulile de comportament pe care le-ați notat și construiți cu toții un ghid al clasei voastre, numit „Codul bunelor maniere”. Discutați despre cele mai importante nevoi, emoțiile și gândurile care acompaniază aceste nevoi și comportamentele adecvate lor.

Experiențele mele!

10. Cercul nevoilor mele

Desenează, pe o coală de hârtie, un cerc. Scrie în cerc nevoile tale personale. Încercuiește cu o culoare cele mai importante trei nevoi ale tale. Alcătuiește, apoi, o listă cu cele mai importante persoane din viața ta, care te ajută să îți îndeplinești acele nevoi.

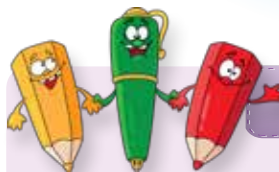
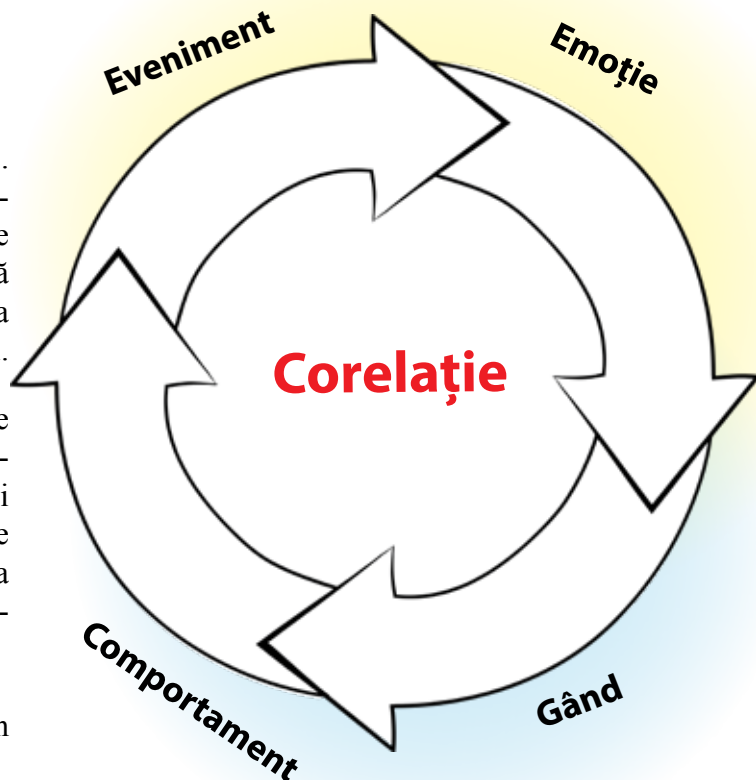


11. Copiază schema alăturată pe o coală de hârtie și completează-o cu exemple de corelații între evenimente, emoții, gânduri și comportamente din experiența ta. Alege un coleg/o colegă și împărtășește schema făcută de tine. Păstrează fișa în portofoliul personal.

12. Amintește-ți când ai avut ultima oară un conflict cu unul dintre colegii tăi.

- Scrie-i o scrisoare și încearcă să îi povestești cum te-ai simțit, la ce te-ai gândit și cum ai reacționat.
- Invită colegul să îți citească scrisoarea și roagă-l să îți scrie și el, la rândul său, un răspuns despre cum s-a simțit el în situația respectivă și cum a reacționat.
- Realizați câte un desen care să exprime emoția trezită de scrisoarea celuilalt.

Păstrează scrisoarea și desenul în portofoliul tău.



Joc de rol!

13. O întâmplare buclușă

Gândește-te la o întâmplare buclușă din viața ta. Amintește-ți cu cine erai, ce s-a întâmplat, cum te-ai simțit și cum te-ai comportat în acea situație.

În grupuri de câte patru elevi, povestești întâmplările la care v-ați gândit, alegeți-vă rolurile care vă atrag și puneți în scenă fiecare întâmplare, în fața clasei.

La final, spuneți, pe rând, ce fel de emoții ați simțit în rolul jucat.

- ✓ Ce v-a plăcut?
- ✓ A fost ceva care v-a displăcut?
- ✓ Rugați câțiva colegi/colege care au fost spectatori/spectatoare să spună cum s-au simțit privind jocul de rol.



Cum comunic, cum ascult, ce înțeleg?

Explorez și descopăr

1. Care dintre imaginile de mai jos pot primi titlul „Comunicare”? De ce?



2. Ce credeți că este comunicarea? Discutați în perechi și apoi în grupuri de câte patru elevi. Prezentați părerea voastră și celorlalte grupuri.

3. Cu cine comunicii zi de zi? Citește enunțurile de mai jos și identifică participanții la comunicare.

Aș avea o întrebare legată de problema de geometrie de ora trecută.

Îmi puteți spune cât costă zambilele?

Dă-mi și mie un pix, l-am pierdut pe al meu!

Bună ziua, am o programare la stomatologie.

Te rog să mă suni când ajungi acasă.

Îmi puteți spune dacă autobuzul acesta merge la gară?

Trebuie să aduc banii de excursie până vineri.

Vă rog să prezentați biletele la control!

La ce etaj mergeți?

4. Diagrama comunicării

În grupuri de câte cinci elevi, realizați, pe o coală de hârtie, folosind diverse culori, o schemă în care să apară cele mai importante elemente ale comunicării. Luați o altă coală și împărțiți-o în două părți. În partea din stânga, scrieți cât mai multe dintre elementele care contribuie la o comunicare eficientă. În partea din dreapta, scrieți cât mai multe dintre obstacolele care pot afecta comunicarea. Împărtășește ce ai scris cu colegii tăi/colegele tale și păstrează fișele în portofoliul personal.

5. Cum comunic eficient? Când comunicăm, pot apărea **neînțelegeri** sau **conflicte**, care pornesc de obicei de la felul în care traducem emoțional ceea ce ne spune celălalt. O comunicare eficientă are nevoie de câteva caracteristici importante.

Bifează, mai jos, enunțurile care exprimă caracteristici care pot influența calitatea comunicării.

- ☐ Capacitatea de a exprima cât mai clar ceea ce ne dorim să transmitem.
- ☐ Adresăm întrebări atunci când ceva ne este neclar.
- ☐ Cerem *feedback* de la cei cu care comunicăm.
- ☐ Evităm să facem presupuneri care iau în considerare doar ceea ce este în mintea noastră.
- ☐ Oferim celuilalt răbdarea necesară pentru a-l asculta.
- ☐ Evităm atitudinile sarcastice sau agresive.
- ☐ Starea noastră interioară (iritare, indispoziție, teamă, foame etc.).
- ☐ Contextul exterior (zgomot, întreruperi, mediu nepotrivit etc.).



Învăț



Ce este comunicarea?

Comunicarea interpersonală este caracteristica cea mai importantă a tuturor oamenilor și reprezintă capacitatea lor de a-și transmite gândurile, nevoile și emoțiile în cuvinte vorbite și scrise. Procesul poate fi descris ca un schimb de mesaje între un emițător (cel care trimite mesajul) și un receptor (cel care primește mesajul).

Emițătorul construiește mesajele folosind elemente verbale, vocale și vizuale. Cuvintele formează elementele verbale. Tonul și intensitatea vocii constituie elementele vocale. Elementele vizuale se referă la tot ceea ce receptorul vede. Poate să vi se pară surprinzător dar, cel mai puternic element, cel care atrage și reține în primul rând atenția receptorului, este elementul vizual, non-verbal. Elementele vocale și verbale urmează doar după cel vizual.

Receptorul primește mesajele și le decodează, dând o semnificație mesajului, în funcție de propriile experiențe și nevoi.

6. Vizionați videoclipurile și, în perechi, răspundeți la următoarele întrebări:



a) Cum comunică protagoniștii din cele două videoclipuri?



b) Cum crezi că se simte fiecare dintre ei?

c) Cum se comportă unii cu ceilalți? Oare de ce?



d) Ce strategii de comunicare asigură o relaționare eficientă? Alcătuiți o listă de strategii.

Puteți alege dintre cele de mai jos:

- ☐ Ascult cu răbdare ce spune interlocutorul.
- ☐ Îmi exprim opiniile fără să fiu critic(ă) la adresa celuilalt.
- ☐ Vorbesc despre mine, nu despre celălalt.
- ☐ Respect opinia celorlalți.
- ☐ Transmit clar mesajul fără să fiu ironic(ă) sau sarcastic(ă).





Învăț

De ce și cum comunicăm?

Comunicarea ne ajută să construim relații, să rezolvăm neînțelegeri sau să soluționăm conflicte, să ne îndeplinim scopurile și obiectivele, să schimbăm informații, să ne cunoaștem mai bine, să ne împărtășim gândurile și emoțiile unii altora și să ne facem înțelese nevoile noastre.

Comunicarea poate fi **verbală** (prin intermediul rostirii cuvintelor), **non-verbală** (prin expresii faciale, postura corpului, gesturi) sau **paraverbală** (tonul vocii, intensitatea, ritmul vorbirii).



Joc de rol!

7. În grupuri de câte trei-cinci elevi, alegeți unul dintre videoclipurile vizionate și imaginați dialogul dintre protagoniști.

Apoi, jucați dialogul în fața clasei și spuneți cum v-ați simțit în rolul avut.

8. Povestea celor trei prieteni – episodul 2

Citește cu atenție povestea de mai jos și, în perechi, răspundeți la următoarele întrebări:

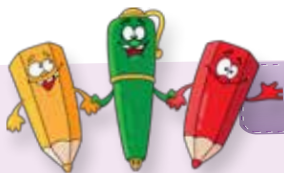
- Ce emoții identificați la cei trei protagoniști?
- Cum ați descrie felul în care comunică între ei?
- Alcătuți o listă cu elementele verbale, non-verbale și paraverbale pe care le identificați în acest dialog.
- Ce ați face diferit în această discuție?

” Într-una dintre dimineți, când au ajuns la școală, Elena și Andrei l-au văzut pe Radu vorbind și glumind cu un alt coleg. De câteva zile, Radu nu se mai întâlnise cu ei să meargă împreună la școală și nici nu le răspunsese mesajelor în care ei îl întrebau ce s-a întâmplat. Elena s-a înfuriat foarte tare, gândindu-se că i-a lăsat baltă pentru a se împrieteni cu un alt coleg. Andrei s-a simțit vinovat, gândindu-se ce anume ar fi putut face să îl supere atât de tare pe Radu. Într-una dintre pauze a hotărât să meargă împreună cu Elena să stea de vorbă cu el.

- Bună, Radu! a început Andrei discuția, un pic stânjenit, frecându-și nervos mâinile.
- Bună! le-a răspuns Radu destul de plictisit, cu un ton răstit și uitându-se în altă parte.
- Uite, nu știu exact cum să încep, noi vrem să te întrebăm ceva, a continuat Andrei, cu un ton al vocii destul de ezitant.
- Ce? a întrebat Radu deranjat, ridicând din sprâncene și strâmbându-se.
- Noi obișnuim să mergem zilnic la școală, toți trei, împreună, și de câteva zile nu mai vrei să mergi cu noi, a intervenit și Elena în discuție, pe un ton enervat și gesticulând din mâini. Poți să ne spui ce s-a întâmplat?
- Pur și simplu nu mai am chef să merg cu voi! a răspuns furios Radu, și apoi le-a întors spatele și a plecat.

”

Experiențele mele!



Joc de rol!

9. Cei trei prieteni

În grupuri de câte cinci elevi, alegeți trei colegi din grup care să joace rolul celor trei prieteni. Reluați, într-o mică scenetă, dialogul purtat de cei trei. Cei doi colegi care nu au un rol în scenetă vor observa, de pe margine, ceea ce se întâmplă. Fiecare coleg care a jucat un rol este invitat să spună ce a simțit în pielea personajului respectiv. Cei doi colegi care au observat sunt invitați să exprime ceea ce au simțit. Ce ați schimba în acest dialog? Rejucați scena cu noul dialog.

- 10.** Scrie-i o scrisoare lui Radu în care să îi transmiți gândurile și emoțiile tale față de reacția lui. Gândește-te la o situație în care te-ai simțit asemănător. Povestește situația colegului tău/colegei tale de bancă. Adaugă scrisoarea în portofoliul personal.



11. Prietenii comunicării eficiente

Privește-i pe cei doi prieteni din imaginea de mai sus. Gândește-te la câteva benzi desenate care să-i aibă drept protagoniști. Ce titlu le-ai da? Desenează cinci dintre interacțiunile lor și exemplifică felul în care personajele reușesc să comunice eficient.

- 12.** Gândește-te la o persoană pe care o admiri pentru felul în care comunică. Pe o foaie de hârtie, construiește un portret al acestei persoane, în care să descrii cât mai bine trăsăturile pentru care ai ales-o și de ce anume consideri că știe să comunice. Alege o întrebare despre comunicare la care ți-ar plăcea să îți răspundă această persoană. Pune întrebarea în scris și încearcă să te gândești ce ți-ar răspunde.

13. Codul comunicării eficiente

Realizează, alături de alți cinci colegi, un cod al comunicării eficiente. Pe o planșă, treceti cele mai importante cinci valori care pot facilita comunicarea, cinci reguli de bază pentru o comunicare reușită și cinci atitudini care sunt esențiale într-o bună comunicare. Copiază codul pe o foaie de hârtie. Realizează un colaj folosind toate elementele codului și alege imagini reprezentative pentru răspunsurile echipei.



Cum comunic în mediul virtual?

Explorez și descopăr

1. Alege, dintre sugestiile de mai jos, titlul potrivit pentru cele două imagini. Spune-i colegului/colegei de bancă ce te-a făcut să alegi titlul respectiv.



Depărtare

Singuri și împreună

Colegi de ecran

Joc și realitate

Părinți și copii

Regăsire

2. Cum și între cine are loc comunicarea, așa cum este prezentată în cele două imagini?
3. Ce credeți că este comunicarea virtuală? Între cine se poate realiza?
4. Care credeți că sunt avantajele și dezavantajele comunicării virtuale?



Ce este comunicarea în mediul virtual?

Comunicarea în mediul virtual este un schimb de cuvinte verbal sau în scris. Se desfășoară de la distanță, mediată de diferite tipuri de dispozitive tehnologice (telefon, laptop, tabletă etc.), motivată de diferite interese sociale, personale sau educaționale. Este foarte important să construim o comunicare virtuală bazată pe repere care să ne confere siguranță, claritate și încredere. Imaginea din mediul virtual este bine să fie cât mai aproape de imaginea din mediul real pentru a evita situații în care pot apărea confuzii și conflicte. Ceea ce simțim când vedem anumite imagini/postări/mesaje în mediul online este provocat de comportamentul unui alt utilizator, chiar dacă acesta este cunoscut sau necunoscut. Ceea ce este postat în mediul online, nu poate fi șters definitiv! Este bine să vă cunoașteți prietenii din mediul online și în viața reală. Internetul permite oamenilor să rămână anonimi. Unii oameni folosesc Internetul pentru a se prezenta drept alte persoane.

5. Sortează enunțurile de mai jos, așezându-le în caseta potrivită! Adaugă și alte avantaje și dezavantaje pentru cele două tipuri de comunicare.

- Există/nu există o limitare geografică.
- Poți clarifica mai ușor neînțelegerile.
- Accesul la informații este mai rapid.
- Poți alege tu dacă întreții sau nu comunicarea.
- Poți găsi rapid soluții pentru dificultățile întâmpinate.
- Poți folosi un limbaj mult mai simplu.
- Nu este ușor să sesizezi emoțiile celuilalt.
- Lipsesc reperele pentru a descoperi identitatea reală a interlocutorului.
- Pot apărea sentimente de neîncredere și nesiguranță.
- Nu poți rămâne în anonim.
- Accesul la informații este mai lent.



Comunicarea reală avantaje <i>– există o limitare geografică</i>	Comunicarea virtuală avantaje <i>– poți comunica cu persoane pe care nu le cunoști în viața cotidiană</i>
Comunicarea reală dezavantaje <i>– accesul la informații este mai lent</i>	Comunicarea virtuală dezavantaje <i>– pot apărea sentimente de neîncredere și nesiguranță</i>

6. Ce sfaturi ai da colegilor din clasele mai mici pentru a comunica în siguranță în mediul virtual?
Te poți inspira de mai jos.



Comunică în siguranță în mediul virtual

- ✓ Evită să interacționezi cu persoane pe care nu le cunoști!
- ✓ Evită să oferi informații personale sau detalii private despre viața ta!
- ✓ Evită să postezi fotografii care au un conținut foarte personal!
- ✓ Evită să dai mai departe informații despre care nu ești sigur că sunt adevărate!
- ✓ Evită să iei parte la discuții menite să ridiculizeze sau să umilească alți copii!
- ✓ Dacă ești hărțuit sau agresat în mediul virtual, cere imediat ajutorul unui adult!



7. Vizualizează videoclipurile și, în perechi, discutați despre:

- tipul de comunicare folosit;
- mediul în care are loc comunicarea;
- mesajele care credeți că se comunică;
- emoțiile trăite de protagoniști.



8. Dezbateri: Prietenia reală versus prietenia virtuală

Împreună cu colegul tău de bancă, începeți o discuție despre prietenia reală versus prietenia virtuală. Pe o foaie de hârtie, faceți o scurtă descriere a fiecărui tip de prietenie. Apoi adăugați argumente pro și contra pentru fiecare situație. Pe rând, mergeți la tablă și scrieți în două coloane cât mai multe din argumentele la care v-ați gândit. Începeți apoi o discuție în clasă pentru a ajunge la concluzii cu privire la cele scrise pe tablă. Copiazați tabelul de pe tablă și păstrează-l în portofoliul personal.

9. Povestea celor trei prieteni – episodul 3

Citește continuarea poveștii celor trei prieteni și răspunde la următoarele întrebări:

- 1) De ce a procedat așa Andrei? Oare cum s-a simțit?
- 2) În ce fel a schimbat situația discuția virtuală?
- 3) Ai fi procedat diferit?
- 4) Care ar fi fost avantajele unei comunicări față în față?



” După discuția avută cu Radu, Elena și Andrei s-au simțit foarte răniți și furioși. Andrei i-a spus Elenei că lucrurile nu vor rămâne așa și că lui Radu o să îi pară rău pentru atitudinea sa. Elena l-a privit îngrijorată și i-a spus să se calmeze, dar Andrei părea hotărât să facă ceva. Ajuns acasă, s-a hotărât să-i scrie lui Radu pe whatsapp. I-a adresat mai multe mesaje răutăcioase, în care îi spunea că nu a fost niciodată prietenul lui și că nu îl interesează deloc ce se întâmplă cu el. Radu i-a răspuns la rândul său, spunându-i că este un prieten groaznic și că nu mai vrea să vorbească vreodată cu el. La puțină vreme după această discuție, lui Andrei i-a părut rău și s-a simțit foarte prost pentru felul în care îi vorbise lui Radu. S-a hotărât să stea de vorbă cu el a doua zi. Atunci Radu i-a spus lui Andrei că motivul pentru care nu a mai mers cu ei pe drumul către școală a fost acela că aflase de la un alt coleg că Andrei îi spusese aceluia lucruri urâte despre el. Andrei, foarte mirat, s-a gândit că trebuie să fie totuși o neînțelegere la mijloc, el nu vorbise cu nimeni despre Radu. I-a împărtășit acestuia mirarea lui și i-a spus cât de rău îi pare pentru felul în care îi vorbise. Radu, la rândul său, și-a cerut scuze pentru comportamentul său și i-a propus să meargă împreună să afle cum s-a produs neînțelegerea. ”

10. Care din propozițiile de mai jos reprezintă o modalitate de comunicare virtuală adecvată?

- | | |
|---|--|
| a) Pleacă din grupul nostru! | e) Salutare! Ai jucat tare bine azi la meciul de baschet. |
| b) Te ajut cu mare plăcere la tema de engleză. | f) Îmi place să petrec timp cu tine. |
| c) Am un video cu tine, realizat în curtea școlii, înainte de lecția de educație fizică. Îl voi arăta la toată lumea. | g) Nu vreau să fii în echipa noastră pentru proiectul de la geografie. |
| d) Pot să-ți spun un secret? Hamsterul meu are numele tău. Ha-ha-ha! | h) Voi spune la toată lumea cât ești de prost. |
| | i) Am avut o zi teribilă din cauza ta. |

Experiențele mele!

11. Identitatea mea online

Realizează portretul tău atunci când comunică virtual. Scrie un paragraf despre cum te prezinți, în ce fel te exprimi, cum comunică, folosești prescurtări sau emoji, trimiți poze etc. La final citește acest portret colegului tău de bancă și roagă-l să-ți dea *feedback*. Ai schimba ceva?

12. Care sunt persoanele cu care comunică cel mai mult online? Povestește-i unui coleg/unei colege o experiență de comunicare în mediul virtual.

✓ Prieteni

✓ Necunoscuți

✓ Colegi

✓ Familie

14. Completează enunțurile de mai jos:

- a) Atunci când cineva necunoscut îmi scrie un mesaj, _____.
- b) Dacă vreau să-mi exprim bucuria în mediul online, _____.
- c) De cele mai multe ori în discuțiile virtuale mă simt _____.
- d) Dacă primesc mesaje care mă sperie, _____.
- e) Cel mai mult îmi place să stau de vorbă online cu _____.
- f) Dacă ar fi să aleg între a vorbi în real sau în virtual cu o persoană, _____.

13. Ecranul prietenos

Desenează ecranul unui telefon sau a unei tablete. Folosește emoji pentru a descrie cum te simți atunci când comunică prin intermediul acestui ecran.

15. În ce mediu te simți mai bine?

Care este mediul în care simți că poți comunica mai bine? Argumentează alegerea ta într-o scurtă compunere. Ce titlu i-ai da compunerii? Adaugă compunerea în portofoliul tău.

Ce am învățat?

-  1. Identifică în rebusul de mai jos, pe verticală, emoții diverse și imaginează contexte situaționale pentru fiecare dintre ele. În perechi, discutați gândurile și comportamentele ce se pot asocia emoțiilor descoperite și contextelor de viață imaginate.




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




2. Descrie, pe scurt, două contexte de viață în care apar nevoile de mai jos. Ce emoții și ce gânduri apar atunci când sunt încălcate?

**Nevoia de
apreciere**

**Nevoia
de iubire**

**Nevoia de
a fi îngrijit**

-  3. Scrie **A** în dreptul enunțurilor adevărate și **F** în dreptul celor false.

- ☐ Stima de sine crește atunci când evităm să ne exprimăm nevoile și dorim în permanență să le facem pe plac celorlalți.
- ☐ Nevoile noastre de îngrijire a sănătății fizice sunt la fel de importante precum cele de a fi acceptați, iubiți și valorizați.
- ☐ Neînțelegerile contribuie la o comunicare facilă și eficientă.
- ☐ Comunicarea ne ajută să construim relații și să ne facem înțelese nevoile noastre.
- ☐ În relația profesor-elev, folosim atât comunicarea verbală, cât și non-verbală.
- ☐ Imaginea noastră din mediul virtual este bine să fie cât mai aproape de imaginea din mediul real.

4. Ce emoții crezi că pot declanșa gândurile următoare și cum ne afectează stima de sine? Ce nevoi ne sunt încălcate?

Nu mă pricep la nimic!

Toată lumea zice că sunt urât(ă)!

Nu mă plac colegii de clasă!

Iar am luat notă mică!

Au râs toți de mine când am ieșit la tablă.

Iar stau singur(ă) în bancă!

5. Ce le-ai spune copiilor de la exercițiul 4 pentru a-i ajuta să-și crească încrederea în calitățile personale?

Exemplu: Ești supărat(ă) și uiți cât de talentat(ă) ești la desen. De asemenea, ești foarte creativ(ă). Cred că ai putea face niște benzi desenate foarte reușite. Trebuie să privești și punctele tale forte! Fii mai optimist(ă), gândește pozitiv!

6. Amintește-ți „Codul comunicării eficiente” pe care l-ați realizat în clasă. Desenează un afiș pe care să scrii trei dintre regulile de bază ale comunicării eficiente. Pe rând, citiți-le în clasă. Păstrează fișa în portofoliul personal.

7. Gândește-te la propriul mod în care comunic. Identifică trei aspecte care îți plac la felul în care comunic și trei aspecte care ar mai putea fi îmbunătățite. Alege un coleg/o colegă și povestește-i cum le vei îmbunătăți.

8. Ce emoții și gânduri crezi că apar în următoarele situații? Transformă enunțurile astfel încât să apară emoții plăcute și gânduri constructive.

- ✓ Este a doua oară când nu-ți faci tema! Dacă se mai întâmplă o dată vei avea de scris dublu!
- ✓ Ți-am spus să nu mai fii obraznic!
- ✓ Ești un fraier și un smiorcăit!

- ✓ Dacă mai întârzii o singură dată, nu mai ieși din casă toată săptămâna!
- ✓ Mă enervezi cu prostiile tale, pleacă de aici!



Exemplu: Mă îngrijorează că iarăși nu ți-ai făcut tema. Ce s-a întâmplat? Îmi este teamă că rămâi în urmă și îți va fi greu să recuperezi.

9. Colaj Prietenie reală/prietenie virtuală

În grupuri de câte patru elevi, realizați un colaj cu titlul „Prietenie reală/prietenie virtuală”. Decupați, din diferite reviste, imagini care ilustrează prietenia în cele două ipostaze. Scrieți în dreptul fiecărei imagini o propoziție care ilustrează emoția pe care o trezește în voi. Prezentați colajul celorlalte grupuri, explicând prin ce se aseamănă și prin ce diferă cele două prietenii.



Joc de rol!

10. În grupuri de câte trei elevi, creați un dialog pornind de la una din următoarele situații:

- a) Un conflict care are loc în clasă între doi colegi.
- b) Un coleg lipsește mai multe zile de la școală.

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

Evaluare și progres

1. Identifică emoțiile din imaginile alăturate și imaginează-ți ce spune fiecare protagonist. Notează dialogul personajelor pe o coală de hârtie. Care crezi că sunt nevoile lor? La ce crezi că se gândesc ei? Ce și-ar dori să facă? Împărtășește ce ai scris cu colegul/colega de bancă.



2. Unește cu o săgeată enunțurile din cele două coloane astfel încât să își găsească corespondenții.

- ◆ Comunic mai eficient
- ◆ Dacă celălalt nu îmi răspunde la mesajele de pe Whatsapp
- ◆ Am mai multă încredere în mine
- ◆ Când cineva se încruntă
- ◆ Mă simt în dificultate
- ◆ Îmi place mult să vorbesc

- ◆ despre jocurile mele preferate.
- ◆ mă gândesc că am greșit cu ceva.
- ◆ mă întreb dacă l-am supărat cu ceva.
- ◆ când cineva apreciază ceea ce am spus.
- ◆ atunci când am ascultat ceea ce mi-a transmis celălalt.
- ◆ atunci când celălalt râde de ceea ce am spus.

3. Cum reacționezi când:

- a) Cineva îți vorbește urât.
- b) Ești rugat să oferi ajutor.
- c) Un coleg îți strică un obiect personal.
- d) Ți se întâmplă ceva amuzant.
- e) Afli că ți se atribuie o poreclă.

- f) Nu ești invitat la ziua cuiva din clasă.
- g) Găsești un coleg plângând.
- h) Primești mesaje pe telefon fără să știi de la cine sunt.



4. Pornind de la cunoștințele dobândite, completează spațiile libere:

- a) Nevoile noastre de siguranță se referă la _____.
- b) Atunci când ne recunoaștem nevoile și căutăm acțiunile potrivite pentru satisfacerea lor, exprimăm un comportament _____.
- c) O stimă de sine scăzută și teama permanentă de a nu greși, ne face să ne simțim _____.
- d) Expresiile feței noastre, gesturile, postura corpului reprezintă o comunicare _____.
- e) Capacitatea noastră de _____ ne ajută să comunicăm mai eficient.
- f) Atunci când comunicăm în mediul virtual, _____.

5. Pornind de la cuvintele de mai jos, realizează o compunere în care să descrii o situație pe care ai trăit-o și în care se regăsesc aceste cuvinte.

gânduri

situații

emoții

nevoi

comportamente



Acum știu

➔ Bifează ce ai învățat în acest capitol:

- ◆ Identific mai ușor relația dintre un comportament și emoțiile mele. ☐
- ◆ Sunt mai atent(ă) la felul în care se comportă ceilalți cu mine și la felul în care mă comport cu ei. ☐
- ◆ Am înțeles anumite situații prin care am trecut alături de colegii mei. ☐
- ◆ Știu să comunic mai eficient în anumite momente mai dificile sau mai tensionate. ☐
- ◆ Cunosc regulile de bază ale comunicării cu ceilalți. ☐
- ◆ Pot să recunosc când mi-e greu să comunic ceva. ☐
- ◆ Știu cum pot comunica în siguranță în mediul virtual. ☐
- ◆ Simt că îi înțeleg mai bine pe colegii mei. ☐
- ◆ Mi-am dat seama de modul meu de a comunica în timpul orelor și în pauze. ☐



Am aflat despre mine

➔ Completează următoarele enunțuri cu ceea ce este adevărat pentru tine.

- Cea mai importantă nevoie a mea este _____.
- Mă comport _____ atunci când mă simt _____.
- Cel mai ușor comunic atunci când _____.
- Cea mai bună modalitate a mea de a rezolva un conflict este _____.
- Când comunic în mediul virtual, cel mai greu îmi este să _____.
- Emoțiile pe care le pot comunica cel mai ușor sunt _____.
- Când sunt furios, _____.
- Atunci când cineva țipă la mine, _____.

Am observat la mine

➔ Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere *feedback*. Folosește o față zâmbitoare dacă ești mulțumit(ă) de cum te comporți și două fețe zâmbitoare dacă ești foarte mulțumit(ă).

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.		
Solicite informații când nu înțeleg ceva.		
Cer ajutor când am nevoie.		
Progresul meu		

Apreciază
pe o scală de la
1 la 5 progresul tău
și gradul tău
de satisfacție.

slab

mediu

bun

foarte bun

excelent

Revista de dezvoltare personală a școlii

Noul număr al revistei voastre are tema „Comunic și relaționez armonios”. Clasa voastră trebuie să scrie articole cu următoarele titluri:

- ◆ Ce și de ce comunică oamenii
- ◆ Comunicarea în mediul real
- ◆ Comunicarea în mediul virtual
- ◆ Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente



a. Activități preliminare

În echipe, realizați un colaj despre cum comunicăm și relaționăm armonios. Începeți prin a scrie cu litere mari răspunsul la întrebarea „De ce este importantă comunicarea?”

Atenție!

Păstrează în minte, când realizezi proiectul, faptul că relaționarea armonioasă este un efort în doi sau mai mulți și presupune interes, curiozitate, capacitatea de a asculta, capacitatea de a da *feedback*, respect și empatie.

c. Etapa de redactare

1. Scrie mici fraze prin care să îți ilustrezi ideile principale!
2. Utilizează bilețele pentru a marca cuvintele-cheie!
3. Creează desene care să ilustreze cuvintele-cheie sau utilizează imagini decupate cu care să îți susții ideile!
4. Folosiți colajul realizat la început ca și copertă a revistei!
5. Asamblează toate părțile proiectului într-o lucrare finală!

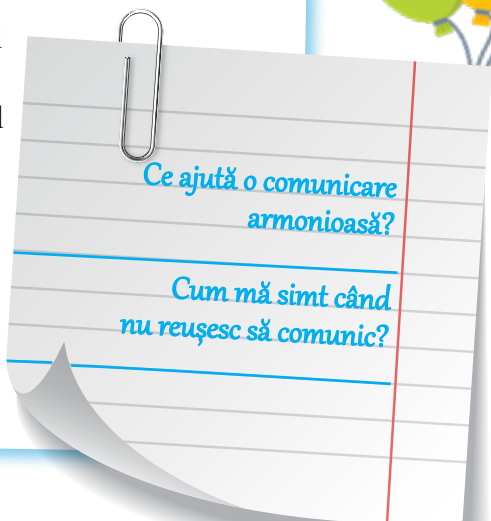
d. Etapa de realizare

1. Prezentați revista în fața colegilor.
2. Argumentați ideile expuse!

b. Etapa de investigație

Colectează informațiile necesare proiectului!

În grupuri de câte patru-cinci elevi, alegeți unul dintre titluri, căutați și colectați informații relevante pentru articolul vostru! Puteți răsfoi portofoliul personal și să reflectați la fișele lucrate. Vă poate ajuta și completarea fișei alăturate cu informații schematizate.



e. Autoevaluarea proiectului

Appreciați cât de mulțumiți sunteți de realizarea proiectului vostru în funcție de:

- a) raportarea la tema proiectului;
- b) gradul de realizare a sarcinii;
- c) creativitatea și originalitatea dovedită;
- d) calitatea produsului final.



CAPITOLUL 3

Competențe generale:

Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

Competențe specifice:

- 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare
- 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare

Conținuturi:

- ✓ Învățarea în contexte formale, non-formale și informale
- ✓ Instrumente de planificare și evaluare a învățării
- ✓ Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă
- ✓ Condiții interne și externe ale învățării

Contexte și condiții interne și externe ale învățării

Explorez și descopăr

1. Imaginile de mai jos surprind trei momente în care Maria face balet. În grupuri de câte trei elevi, descrieți experiența de învățare a Mariei în fiecare dintre cele trei situații. Cu cine învață? Unde învață? Cum credeți că se simte ea în fiecare dintre cele trei experiențe de învățare?



2. Vizionați videoclipul și, în grupuri de câte patru elevi, discutați despre contextele în care poate avea loc învățarea. Care credeți că sunt caracteristicile și beneficiile acestora?

Studiu de caz!

3. Să facem cunoștință cu Milena și Sebi! Citește poveștile lor și identifică factorii care le influențează învățarea. Folosește-te de listele de mai jos:

- ✓ Caracteristici personale
- ✓ Preferințe și interese
- ✓ Atitudinea față de propria persoană
- ✓ Atitudinea față de învățare
- ✓ Resursele disponibile (interne/externe)
- ✓ Motivația pentru învățare
- ✓ Planificarea și organizarea activităților de învățare

- ✓ Interesul de a descoperi cum pot învăța eficient
- ✓ Mediul ambiant
- ✓ Răspunsul la stres
- ✓ Capacitatea de autoevaluare realistă
- ✓ Contextele în care se realizează învățarea
- ✓ Condițiile interne și externe ale învățării

Milena

După ce s-au refugiat din calea războiului din Ucraina, Milena și mama sa s-au stabilit într-o localitate mică de lângă Râmnicu Vâlcea. Cu ajutor din partea comunității și a familiei care o găzduiește, Milena s-a reîntors la școală, fiind elevă în clasa a VI-a. Acum viața Milenei și a familiei ei s-a schimbat total: tatăl a rămas în Ucraina, iar mama, care o însoțește, lucrează ca traducător din limba ucraineană în limba engleză. Milenei îi este greu să se adapteze noilor ei condiții de viață. Trebuie să învețe limba română, care este foarte diferită de limba ei maternă. Caută să își planifice și să-și organizeze timpul și activitățile în așa fel încât să-și atingă obiectivele: vrea să se integreze în noua ei clasă, să se descurce din ce în ce mai bine cu limba română, să aibă rezultate bune la învățătură și să participe la concursul internațional de eseuri cu tematică istorică. Și-a făcut prieteni noi și apelează la ajutorul lor atunci când are nevoie de sprijin. Daria, prietena ei, o ajută cu traducerea textelor mai dificile, iar Milena este mereu dornică să învețe împreună.

Sebi merge la aceeași școală de când se știe.

Este în clasa a VI-a și, deși până acum s-a descurcat destul de bine, de ceva vreme a devenit din ce în ce mai puțin interesat de școală și de progresul lui în învățare. Nu lipsește de la ore, dar a început să ia note mici și este mai tot timpul abătut, plictisit și absent. Când doamna dirigintă l-a întrebat ce i se întâmplă, Sebi i-a răspuns, furios, că nu îi place la școală și că vine la ore doar pentru a nu-și dezamăgi părinții. Pentru aceștia educația este importantă. Părinții băiatului muncesc foarte mult și ajung mereu târziu acasă. Îi spun lui Sebi cât de important este să învețe ca să obțină o slujbă bine plătită când va fi mare, așa cum au ei. Sebi pare că se retrage din ce în ce mai mult în el, nu-și mai stabilește obiective, nu-și face planuri, zice că nu-i mai place să învețe, că nu are nici o materie preferată și este morocănos mai tot timpul, cu excepția momentelor în care construiește machete pentru aeromodelism. Atunci este absorbit în munca lui și uită de toate supărările.

4. Formați două echipe și discutați despre ce ar putea să facă Milena, respectiv Sebi, pentru îmbunătățirea condițiilor pentru învățare și ce strategii personale de depășire a dificultăților ar putea folosi.

5. Alegeți dintre enunțurile de mai jos pe cele care exprimă condiții interne ale învățării:

- ☐ Îmi place să învăț.
- ☐ Nu mă las descurajat când întâlnesc obstacole în învățare.
- ☐ Pentru părinții mei educația este importantă.
- ☐ Mă frustrerez când greșesc și renunț să mai încerc.
- ☐ Îmi regândesc strategiile atunci când nu obțin rezultatele pe care le doresc.
- ☐ Îmi urmăresc obiectivele și îmi analizez parcursul de învățare.
- ☐ Sunt atotștiutor/atotștiutoare.
- ☐ Mă bazez pe ajutorul celor din jur.
- ☐ Am descoperit cum învăț cel mai eficient.



Condițiile interne ale învățării

Indiferent de contextele în care se desfășoară învățarea, procesul este condiționat și influențat de anumiți factori interni și externi. **Condițiile interne** ale învățării țin de particularitățile celui care învață și se referă la capacitatea cognitivă a persoanei, la nivelul de inteligență, caracteristicile personale și resursele interne disponibile: preferințe, interese, motivație și atitudine față de învățare și față de propria persoană, disponibilitate, flexibilitate, perseverență, implicare, interesul de a descoperi strategiile și tehnicile de gestionare a stresului și de învățare potrivite, crearea și consolidarea unui stil de lucru propriu, o bună capacitate de planificare și organizare a activităților, autoevaluarea realistă a progresului personal, capacitatea de a învăța din greșeli.

Condițiile externe ale învățării depind de mediul ambiant, care poate să susțină sau să facă dificilă învățarea, de situația personală și familială, de dăruirea profesorilor și atmosfera de la școală și de nivelul de implicare și situația comunității. Elevii care au susținerea emoțională și financiară de care au nevoie și care învață în școli și comunități care îi susțin activ, au de regulă rezultate mai bune decât cei pentru care condițiile externe sunt defavorabile. Atunci când stabilitatea unei familii sau a unei comunități este amenințată (dificultăți economice, destrămarea familiei, calamități naturale, război, etc.), sentimentul de siguranță personală dispare și învățarea este îngreunată. Cu toate acestea, trebuie să ne păstrăm speranța și optimismul și să găsim modalități de a face față situațiilor dificile pentru a putea continua să învățăm și să ne dezvoltăm.



6. Interviu

Vizionați videoclipul și, în perechi, realizați un scurt interviu cu protagonistul acestuia. Ce ați vrea să-l întrebați? Nu uitați să-i puneți întrebări despre condițiile interne și externe ale învățării! Cum v-ați simțit în rolul protagonistului? De ce?

7. În grupuri de câte cinci elevi, analizați experiențele lui Sebi și ale Milenei. Discutați despre influența contextelor de învățare și a condițiilor interne și externe asupra procesului de învățare în aceste cazuri.
8. În perechi, dați exemple de experiențe de învățare non-formală care i-ar putea fi de folos Milenei, pentru ca aceasta să învețe mai ușor limba română.
9. Pentru săptămâna viitoare Sebi are de învățat pentru un test la geografie, trebuie să predea portofoliul de învățare la biologie și a fost solicitat de profesorul de aeromodelism să-și ajute echipa care s-a calificat la un concurs regional. Vă cere ajutorul. În perechi, intrați într-unul din rolurile de mai jos și jucați în fața clasei o situație de învățare non-formală. La final spuneți cum v-ați simțit în rol și discutați despre beneficiile învățării non-formale.
 - a) Ești unchiul/mătușa lui Sebi, iar geografia și biologia erau materiile tale preferate. Acum lucrezi ca specialist(ă) la Muzeul Național de Geologie din București și coordonezi programul educațional pentru elevi, *Pământul și noi*. Cum îl ajuți?
 - b) Ești colegul/colega de bancă a lui Sebi și ți-ai terminat deja sarcinile de lucru și la geografie și la biologie. Ai timp liber și ești dispus(ă) să ajuți.
 - c) Ești voluntar(ă) la o asociație care asigură sprijin elevilor cu dificultăți în învățare. Îi înveți să învețe.



Învăț



Contexte ale învățării

Învățarea este procesul prin care dobândim cunoștințe, abilități, valori, atitudini și aptitudini prin predare, studiu sau experiență. Atunci când urmăm cursurile unei instituții cu scop educativ, **contextul** nostru de învățare este unul **formal**. Aceasta înseamnă că participăm activ, conștient și intenționat la procesul dobândirii de cunoștințe, iar profesioniștii care predau și ne îndrumă au o pregătire specială în aria educațională.

Învățarea se poate desfășura și în **contexte non-formale**. Se întâmplă așa atunci când într-un cadru organizat în afara școlii (biblioteci, muzee, teatre și alte instituții culturale sau educative), se desfășoară evenimente (atelieri, programe educaționale, conferințe, simpozioane etc.) în care specialiști din diverse arii conduc activități care favorizează și sprijină învățarea. Contextele non-formale îmbogățesc experiențele de învățare, favorizând completarea cunoștințelor deja acumulate prin studiu și creând un mediu prietenos pentru observare, învățare prin joc și explorare.

Contextele informale ale învățării sunt cele care permit dobândirea de cunoștințe, competențe, valori și aptitudini în mod spontan, în orice mediu, fără să fie nevoie de un cadru specializat. Învățarea spontană se realizează prin contact cu colegi, prieteni, membri ai familiei, persoane oarecare din comunitate, indiferent de vârstă și pregătire, și reflectă ceea ce dobândim în experiențele noastre de fiecare zi.

Experiențele mele!

10. Alcătuieste o listă cu experiențe personale de învățare în contexte formale, non-formale și informale. Alege câte o experiență din fiecare context de învățare și scrie o compunere în care să descrii cum au fost, pentru tine, aceste experiențe și cum te-ai simțit învățând în acel context. Gândește-te cum și unde s-au produs, de la cine ai învățat, ce beneficii ți-au adus și ce a fost diferit în fiecare experiență. În care dintre ele ai învățat cel mai ușor? Citește compunerea în fața colegilor și păstrează-o în portofoliul personal.



11. Alege, dintre opțiunile de mai jos, varianta care crezi că ți se potrivește cel mai bine. Ce crezi că spun răspunsurile tale despre condițiile învățării care se aplică în cazul tău? Transcrie răspunsurile pe o foaie separată și adaugă fișa în portofoliu.

a) Îmi place să învăț.

☐ foarte mult ☐ mult ☐ suficient de mult ☐ puțin ☐ deloc

b) Mă simt motivat(ă) să învăț.

☐ foarte mult ☐ mult ☐ suficient de mult ☐ puțin ☐ deloc

c) Am încredere că voi reuși să-mi ating obiectivele.

☐ foarte mult ☐ mult ☐ suficient de mult ☐ puțin ☐ deloc

d) Simt că sunt/nu sunt susținut(ă) de familie.

☐ foarte mult ☐ mult ☐ suficient de mult ☐ puțin ☐ deloc

e) La școală mă simt/nu mă simt în siguranță.

☐ foarte mult ☐ mult ☐ suficient de mult ☐ puțin ☐ deloc

f) Când greșesc mă descurajez.

☐ foarte mult ☐ mult ☐ suficient de mult ☐ puțin ☐ deloc

g) Mă valorizez și mă respect pentru ceea ce știu.

☐ foarte mult ☐ mult ☐ suficient de mult ☐ puțin ☐ deloc



12. Gândește-te care sunt condițiile învățării în cazul tău. Așază cât mai multe în tabelul de mai jos. Discută cu un coleg/o colegă despre ce ai putea face pentru a îmbunătăți condițiile învățării.

Condiții interne ale învățării	Condiții externe ale învățării
<i>Sunt perseverentă</i> _____	<i>Familia mă susține</i> _____

13. În perechi, discutați despre o situație de învățare în care întâmpinați dificultăți. Împreună, găsiți strategii de depășire a dificultăților. Care sunt acestea? Scrie-le pe o coală de hârtie și păstrează-o în portofoliul personal.



Planific, acționez, mă autoevaluez, îmbunătățesc

Explorez și descopăr

Studiu de caz!

1. Continuă să-i însoțești pe Milena și Sebi în poveștile lor. Citește fragmentele de mai jos și găsește obiectivele de interes pentru cei doi copii.



Milena

Miercurea viitoare, Milena are de predat un eseu la engleză, luni are o evaluare importantă la română, iar pentru vineri trebuie să trimită profesorului varianta finală a lucrării cu care își dorește să participe la concursul de istorie. Și-a ales o temă legată de cultura și civilizația din zona Vâlcii, și nu a reușit încă să ajungă la Muzeul Satului ca să-și completeze sursele documentare. Eseul trebuie însoțit de un fotoreportaj, iar acesta îi va lua cel puțin trei după-amiezi.

Sebi

Pentru săptămâna viitoare, Sebi are de învățat pentru un test la geografie și trebuie să predea portofoliul de învățare la biologie. Dacă la geografie are de studiat două capitole și testul va fi joi, portofoliul de învățare la biologie trebuie predat marți după-amiază. Sebi mai are de realizat două planșe pentru un proiect. Crede că are nevoie să lucreze și sâmbătă și duminică deoarece îi trebuie timp pentru selectarea surselor de informații relevante, documentare, procurarea materialelor de lucru și realizarea propriu-zisă a planșelor.

2. Alcătuiți două echipe. Fiecare echipă alege câte un membru al grupului care va juca rolul lui Sebi, respectiv al Milenei. Ajutați-i să-și planifice activitățile pe care trebuie să le facă, ținând cont de priorități și de calendarul săptămânal. Folosiți instrumentele de planificare de mai jos. Prezentați soluțiile găsite în fața celeilalte echipe.



3. Ești de acord cu pașii de mai jos? Alege un coleg/o colegă și argumentează-ți răspunsul.



1 Stabilim obiective

zilnice, săptămânale, pe termen mediu și lung.

2

Planificăm activitățile

funcție de importanță și priorități.

3

Acționăm

și realizăm un plan de învățare, selectăm strategiile și tehnicile potrivite pentru noi.

4

Evaluăm rezultatele

și stabilim cum aducem îmbunătățiri planului inițial.

4. Ce instrumente de planificare a învățării crezi că ar trebui să folosească Sebi și Milena? De ce? Alege din imaginea alăturată.



5. Este sâmbătă seara și Sebi nu și-a atins obiectivul de a finaliza, cel puțin parțial, proiectul pentru portofoliul la biologie. Vizionați videoclipul și, în perechi, discutați despre cum credeți că se simte și ce gândește Sebi. Ce l-ați sfătui să facă pentru a depăși cu bine acest impas? Ce comportamente și acțiuni trebuie să aleagă pentru a-l conduce spre îndeplinirea obiectivelor?
6. Vizionează videoclipul și identifică emoțiile Milenei și pe ale mamei ei. Împreună cu colegul/colega de bancă, imaginați dialogul dintre ele. Ce instrumente de planificare și evaluare a învățării credeți că-i propune mama ei?



Învăț



Instrumente de planificare și evaluare a învățării

Progresul în învățare se realizează mai ușor și mai eficient atunci când suntem **organizați**, ne **stabilim obiective** (zilnice, săptămânale sau chiar pe termene mai lungi) și ne planificăm activitățile de lucru, le **realizăm** și apoi **analizăm rezultatele** obținute. În funcție de cât de mulțumiți suntem de progresul pe care-l observăm, stabilim și ce este de făcut mai departe și aducem îmbunătățiri planului inițial. Dacă rezultatele nu ne mulțumesc, identificăm dificultățile pe care le-am întâmpinat și căutăm soluții la problemele cu care ne confruntăm. Este posibil și să fie necesar să ne reevaluăm obiectivele sau să aducem modificări activităților de învățare sau felului în care am decis să acționăm. Când ne planificăm activitățile, trebuie să ne gândim la importanța lor, la urgența cu care trebuie realizate (stabilim priorități) și la menținerea unui echilibru între timpul de lucru și timpul necesar pentru odihnă și relaxare. Când suntem bine odihniți, învățăm mai ușor.

Pentru o bună organizare a învățării, folosim **liste de obiective**, **calendare**, **planificatoare și liste de activități**. Un instrument util pentru monitorizarea progresului înregistrat este **autoevaluarea**. Astfel, după ce am terminat de învățat, putem să facem un **rezumat al celor studiate**, să **scriem un eseu**, să **ne imaginăm că suntem profesori și predăm lecția pe care tocmai am învățat-o**, să **rezolvăm un test**, să **dăm autodictare** sau să **ne înregistrăm recitând și apoi să confruntăm cu originalul**. Autoevaluarea se mai poate face folosind și **fișe de evaluare și grafice de monitorizare a progresului**. Atât autoevaluarea cât și evaluarea ne ajută să învățăm din propriile greșeli, să observăm ce a funcționat și ce nu și ce am putea îmbunătăți.

7. Alege un coleg/o colegă și imaginați-vă programul Milenei pentru ziua de luni. Între 9:30 și 11:00 ea va fi la Muzeul Satului pentru documentare și fotoreportaj, în vederea realizării eseului ce trebuie predat vineri. Apoi va trece pe acasă ca să ia prânzul, iar de la 13:00 la 18:00 va fi la școală. Timpul rămas până la finalul zilei se va împărți în timp pentru studiu și finalizarea lucrărilor care trebuie predate, respectiv timp pentru relaxare și odihnă. Completați planificatorul zilnic alocând un interval de timp adecvat pentru fiecare activitate. Care sunt activitățile pentru relaxare și odihnă pe care le-ați ales și de ce?

Experiențele mele!



8. Gândește-te la disciplina școlară care te atrage cel mai mult și selectează, din lista de mai jos, pașii pe care îi folosești în învățare.

☐ Stabilesc obiective.

☐ Îmi planific activitățile.

☐ Realizez un plan de învățare.

☐ Aleg strategiile și tehnicile de învățare potrivite pentru mine.

☐ Evaluez rezultatele.

☐ Identific dificultățile pe care le întâmpin.

☐ Caut soluții la problemele cu care mă confrunt.

☐ Modific planul inițial.

☐ Îmi reevaluez obiectivele.



9. Amintește-ți două experiențe de învățare din ultimul an, una în care ți-ai atins obiectivele și alta în care nu ai reușit sau ai întâmpinat dificultăți.

a) Povestește-le colegului/colegei de bancă.

b) Completează fișa de lucru răspunzând întrebărilor de mai jos:

	Experiența reușită	Experiență dificilă
Experiența mea se referă la ____.		
Pașii pe care i-am folosit în învățare au fost ____.		
Pentru organizarea învățării am ____.		
Am folosit următoarele tehnici și strategii de învățare ____.		
M-am autoevaluat folosind ____.		
Dificultățile întâmpinate au fost ____.		
Am depășit obstacolele folosindu-mă de ____.		
Experiența a fost utilă pentru că ____.		



c) Discută cu un coleg/o colegă despre diferențele dintre cele două experiențe. Ce te-a ajutat să ai o experiență reușită? Ce a făcut ca a doua experiență să fie dificilă? Ce crezi că ai putea face diferit în viitor pentru a obține progres în învățare?

Planificator zilnic

6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	Mă trezesc, mă spăl
8:30	Micul dejun
9:00	Plec la Muzeul Satului
9:30	Documentare istorie
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

Data _____

Priorități

- ☐ documentare proiect
- ☐ eseu limba engleză
- ☐

De făcut

- plan de idei
- eseu limba engleză
- documentare fotoreportaj
-
-

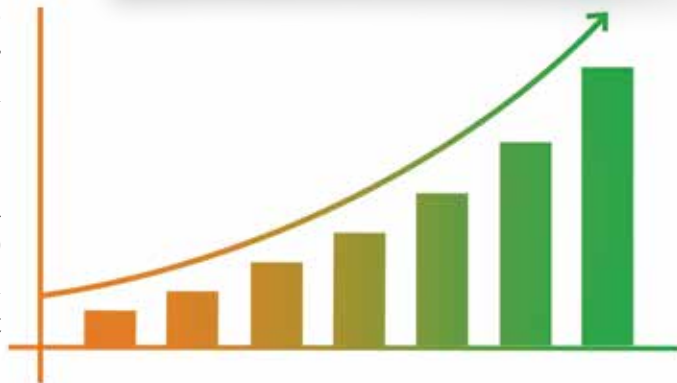
Observații

Nu uita de întâlnirea cu Daria și Mari!

10. Scrie pe *post-it*-uri, ca în imaginea alăturată, cum obișnuiești să te autoevaluezi:

✓ mă înregistrez spunând lecția

11. Răsfoiește și revizuieste portofoliul personal la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*. Cum ai evoluat de la începutul anului școlar până la momentul prezent? Reprezintă grafic progresul tău în învățare (vezi imaginea alăturată). Folosește o scală de notare de la 10 la 100 de puncte, unde 10 reflectă cel mai scăzut nivel de cunoștințe și 100 cel mai ridicat. Ce observi? Care sunt factorii care au influențat evoluția ta?



12. Pornind de la piesele din portofoliul personal de învățare, autoevaluează-ți progresul înregistrat până acum la o disciplină unde ai întâmpinat dificultăți în învățare. În dreptul fiecărui enunț de mai jos colorează căsuța cu culoarea care surprinde cel mai bine nivelul tău de mulțumire legat de cunoștințele tale. Cât de pregătit consideri că erai la această disciplină la începutul anului școlar? Păstrează fișa în portofoliul personal.

Legendă:

Roșu: nemulțumit

Galben: mulțumit

Verde: foarte mulțumit



- ☐ Cât de mulțumit ești de piesele pe care le conține portofoliul?
- ☐ Cât de mulțumit ești de cunoștințele pe care le obții lucrând la actualizarea portofoliului?
- ☐ Cât de mulțumit ești de progresul tău în învățare?
- ☐ Cât de mulțumit ești de *feedback*-ul pe care l-ai primit de la colegi și de la profesor cu privire la rezultatele muncii tale?

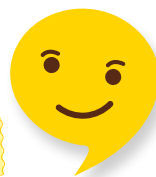
13. Alege o disciplină de studiu la care ai vrea să obții note mai mari și realizează un plan de activități de învățare care să te ajute să obții progres. Pornește de la sugestiile alăturate, completându-le cu propriile idei. Adaugă fișa în portofoliul personal.

✓ Stabilesc obiective.

✓ Stabilesc pașii necesari în învățare.

✓ Planific activitățile și îmi stabilesc prioritățile.

✓ Sunt consecvent(ă).



14. Gândește-te la programul tău pentru săptămâna viitoare și schițează o listă de activități.

- Subliniază cu o linie activitățile de învățare și cu două linii pe cele de relaxare. Ce observi? Alternezi activitățile de odihnă cu cele necesare studiului?
- Încercuiește activitățile prioritare!
- Schițează un plan săptămânal împărțind pe zile activitățile și ținând cont de ordinea priorităților.

Atitudini și comportamente care conduc la învățarea eficientă

Studiu de caz!

1. Citiți fragmentele de mai jos și extrageți cuvintele care dau indicii despre atitudinile față de învățare ale celor doi preadolescenți.

”Deși Milenei îi este foarte dor de viața de dinainte de război și eforturile ei de adaptare sunt mari, ea este optimistă și nu renunță la visurile și obiectivele ei. Interacțiunea cu noii ei prieteni și cu profesorii de la școală au învățat-o că poate supraviețui unei situații dificile de viață și o poate transforma într-o oportunitate de creștere personală. Milena a descoperit că este important să gândească pozitiv, să-și păstreze motivația în atingerea obiectivelor și să persevereze fără să se lase descurajată de obstacole. Astfel, continuă să se organizeze și să-și planifice activitățile de zi cu zi, se focusează pe punctele ei tari și are încredere în ea. Toți cei care o cunosc au remarcat că Milena este încrezătoare, curioasă, interesată și ambițioasă.”



”De când Sebi s-a retras în el, simțindu-se singur și descurajat, a rămas un pic în urma colegilor săi. Este impresionat de grija doamnei diriginte, care vine mereu să vorbească cu el, precum și de gesturile colegilor care îl tot invită în pauze la fotbal, încercând parcă să-l înveselească și să-l ajute să treacă peste greutățile pe care le resimte. Este norocos că și-a păstrat curiozitatea și interesul pentru aeromodelism și profesorul este și el foarte cald și prietenos. Gândul că-i simte aproape mai îndulcește un pic tristețea că petrece prea puțin timp cu părinții, care sunt atât de ocupați cu slujbele lor. A pierdut mai multe lecții, dar rezultatele de la testele de săptămâna trecută sunt mai bune decât s-ar fi așteptat. Vrea să recupereze materia pierdută, dar îi este foarte teamă că nu o să facă progrese și că o să-și dezamăgească și mai tare părinții care sunt îngrijorați pentru el. Astfel, stă ore în șir, gândindu-se cum și ce să facă.”



2. În perechi, discutați despre dificultățile Milenei și despre cele întâmpinate de Sebi. Ce diferențe și ce asemănări există între poveștile celor doi? Ce îi ajută pe fiecare dintre ei? De la cine primesc susținere și ce simt legat de sprijinul primit?

3. În grupuri de câte patru elevi, faceți o listă cu lucrurile care o ajută pe Milena să-și păstreze o atitudine pozitivă față de învățare. Ce i-ați recomanda lui Sebi astfel încât să-l ajutați să-și construiască o atitudine pozitivă față de învățare?

4. Amintiți-vă de corelația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente. Cum influențează această corelație atitudinea celor doi copii față de învățare?



Joc de rol!

5. În perechi, alegeți protagoniștii preferați și jucați dialogul dintre ei. Ce credeți că-și spun? Puteți schița, mai întâi, dialogul pe o coală de hârtie!

- a) Sebi discută cu diriginta/colegul de bancă/mama/tatăl lui.
- b) Milena discută cu tatăl/mama/diriginta/colega ei de bancă.



Învăț



Atitudini care conduc la învățarea eficientă

Când învățarea este privită cu **deschidere, interes și entuziasm, atitudinea** față de întregul proces este una **pozitivă**. De regulă, atunci când avem **încredere în noi înșine**, suntem **motivați, perseverenți și bine organizați**, ne simțim mai entuziasmați, curioși și receptivi, iar gândurile noastre **reflectă încrederea că vom reuși să ne atingem obiectivele**. Când perseverăm și înaintăm în direcția pe care ne-o dorim, trăim sentimente de satisfacție, suntem mândri de noi și de parcursul nostru, știm că avem resurse să depășim momentele dificile și obstacolele apărute. În aceste situații, **greșelile și dificultățile sunt provocări**. Ele ne ajută să înțelegem unde mai avem de lucrat, ne pun la încercare creativitatea și capacitatea de a găsi cele mai potrivite soluții, în așa fel încât să atingem progresul dorit în învățare. Atitudinea deschisă și gândurile pozitive legate de învățare sunt întotdeauna susținute de comportamente care ne ajută să învățăm eficient: **vom fi mai organizați, ne vom stabili obiective, vom planifica și vom avea strategii care ne ajută să acționăm în direcția scopurilor noastre**.



Învăț



Comportamente care conduc la învățarea eficientă

Este important să studiem regulat, pentru perioade scurte de timp, asigurând pauze pentru odihnă și somn. Ne vom îmbunătăți cunoștințele dacă alternăm mediile și contextele de învățare (formale, non-formale și informale) și vom exersa intrând în discuții cu cei din jur. Vom învăța mai ușor dacă alegem tehnici și strategii de învățare care ne avantajează. Când studiem individual, vom învăța să ne documentăm, vom folosi mai multe surse de informare, vom citi și vom reciti, vom lua notițe, vom face conspecte, vom rezolva probleme (pe cele mai dificile mai întâi), ne vom folosi de scheme, hărți mentale, materiale audio/video. Este important să apelăm la portofoliul de învățare, să analizăm, să reflectăm la experiențele noastre personale, să repetăm și să recapitulăm pentru consolidarea cunoștințelor dobândite. Autoevaluarea permanentă și *feedback*-ul din partea colegilor, părinților și profesorilor sunt esențiale pentru verificarea cunoștințelor și a progresului personal. **Învățarea presupune efort susținut și perseverență, iar inteligența și abilitățile personale se îmbunătățesc pe parcurs**.

6. Copiază, pe o coală de hârtie sfaturile care crezi că te-ar ajuta să înveți mai ușor! Discută cu un coleg/o colegă și motivează-ți alegerile. Păstrează fișa în portofoliul tău.

Comportamente care favorizează învățarea eficientă

- ✓ Stabilește obiective și priorități!
- ✓ Planifică-ți zilnic activitățile de învățare!
- ✓ Alege strategii și tehnici de învățare care ți se potrivesc!
- ✓ Fii consecvent(ă) și organizat(ă)!
- ✓ Revizuieste-ți permanent portofoliul de învățare!
- ✓ Analizează și reflectează asupra progresului tău!
- ✓ Alternează timpul de studiu cu cel pentru odihnă și relaxare!
- ✓ Mănâncă sănătos, fă sport și alocă suficient timp pentru somn!
- ✓ Repetă și recapitulează pentru a-ți consolida cunoștințele!
- ✓ Autoevaluează-ți comportamentul din timpul orelor!

7. Numește emoțiile aflate în relație cu gândurile de mai jos care generează comportamente ce încurajează, respectiv descurajează învățarea? Cum influențează ele atitudinea față de învățare? De ce?

- a) Am greșit, îmi este tare rușine, vor râde iarăși colegii de mine.

Am greșit, acum înțeleg ce trebuia să fac, data viitoare mă voi descurca sigur!

- b) Data trecută am luat notă mică la test, acum am învățat mult mai mult și-mi voi îndrepta nota!

Data trecută am luat notă mică la test, tare mă tem că nu pot mai mult!

- c) Nu mi-am terminat fișa de lucru, n-o mai pun în portofoliu.

Nu mi-am terminat fișa de lucru, acum sunt obosit(ă), dar o voi finaliza mâine.

- d) Am avut noroc că s-au implicat colegii la proiect, m-am entuziasmat și eu și a ieșit foarte frumos!

Am avut noroc că s-au implicat colegii la proiect, eu nu am avut niciun chef.

8. Vizionați videoclipul și, în grupuri de câte patru elevi, discutați despre atitudinea protagoniștilor față de învățare. Ce credeți că o întreține?

9. Vizionați videoclipul și, în perechi, răspundeți la următoarele întrebări:

- a) Care credeți că este motivul pentru care protagonistul realizează fișa de lucru?
- b) Care este rolul portofoliului în învățare?
- c) Ce produse ar trebui să selecteze protagonistul pentru a-și constitui portofoliul la disciplina lui preferată?



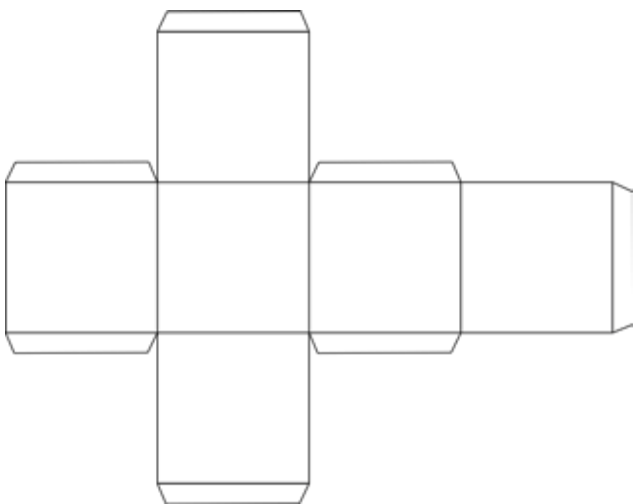
10. Îmi revizuiesc portofoliul!

Confectionați două zaruri după modelul de pe pagina următoare. Scrieți pe fiecare fațetă tipuri de piese pe care ați decis că le introduceți în portofoliul personal. Vă puteți inspira din casetele de mai jos. Fiecare elev dă cu zarurile și caută în portofoliul său piesele scrise pe cele două fațete afișate. Ce observi? Ai toate fișele în portofoliu? Alege două piese preferate și prezintă-le colegilor.



- | | |
|--------------------|--|
| ✓ pagini de jurnal | ✓ eseuri |
| ✓ fișe de lucru | ✓ fișe de autoevaluare |
| ✓ chestionare | ✓ fișe de observare a comportamentului |
| ✓ proiecte | ✓ formulare de feedback |
| ✓ desene | |
| ✓ colaje | |
| ✓ scheme | |
| ✓ liste | |





Experiențele mele!

11. Ce strategii și tehnici folosești când înveți? Transcrie-le, pe o coală de hârtie, pe cele alăturate. Adaugă și altele! Povestește-i, apoi, unui coleg/unei colege despre strategiile și tehnicile tale preferate!

12. Care dintre enunțurile de mai jos sunt adevărate pentru tine?

- a) Mă valorizez pentru lucrurile pe care le știu.
- b) Nu mă devalorizez pentru ceea ce nu știu.
- c) Învăț din greșeli.
- d) Am încredere că efortul de a învăța îmi va fi răsplătit.
- e) Sunt optimist că proiectul meu va fi apreciat.
- f) Cu răbdare și o mai bună organizare voi progresa.
- g) Folosesc tehnici diferite, în funcție de disciplinele de studiu.
- h) Învăț constant, atât din caietul de clasă, cât și din manual.
- i) Îmi place să învăț, sunt curios/curioasă să descopăr lucruri noi.
- j) Mă apreciez pentru interesele și preferințele mele de studiu.

13. Scrie o compunere cu titlul „Relația dintre atitudinea față de învățare și atitudinea față de sine”. Schimbați compunerile între voi și citiți cât mai multe. Oferiți *feedback* colegilor.



14. Așază cuvintele de mai jos în ordinea importanței pe care o joacă în eficiența învățării. Compară clasamentul tău cu al unui coleg/unei colege. Ce observați?

Interes
Motivație
Perseverență

Entuziasm
Atenție
Organizare

Curiozitate
Voință
Încredere în sine

Receptivitate
Concentrare

Ce am învățat?

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

✓ predare este abilități care și valori prin aptitudini procesul atitudini
studiu sau dobândim experiență prin învățarea cunoștințe.

2. Alege, de mai jos, contextul de învățare preferat și scrie, într-un paragraf, trei motive pentru care l-ai ales.



club de teatru
club de lectură
afterschool

la bunici
școală
școală de dans

parc
în familie
bazin de înot

-  3. Pornind de la cunoștințele acumulate, completează spațiile libere din următoarele afirmații:

- Condițiile _____ ale învățării țin de caracteristicile personale ale celui care învață.
- Când învățarea se petrece spontan, în orice mediu, prin interacțiune cu persoane oarecare din comunitate, indiferent de vârstă și pregătire, contextul de învățare este _____.
- _____ personal este atât un instrument de învățare cât și unul de evaluare a progresului personal.
- Aleg _____ de învățare care mi se potrivesc.
- Comportamentele reflectă _____.
- O atitudine pozitivă față de învățare atrage după sine comportamente _____.

4. Folosește calendarul alăturat pentru a-ți planifica activitățile de săptămâna următoare. Încercuiește activitățile prioritare din fiecare zi.

5. Ce te preocupă în ultimul timp? Povestește-i unui coleg/unei colege despre preocupările tale și stabilește-ți un nou obiectiv de învățare. Alcătuieste o listă cu activitățile care te-ar ajuta să-ți atingi obiectivul și planifică-le pe o perioadă de timp de care crezi că ai nevoie. Vei reuși să-ți atingi obiectivul?



-  6. Completează enunțurile cu cuvântul potrivit din coloana din dreapta.

- În sala de clasă contextul de învățare este unul _____.
- Profesioniștii care predau într-o instituție de învățământ sunt _____.
- Condițiile învățării care depind de mediul ambiant sunt condiții _____.
- Încrederea în mine mă ajută să _____.
- _____ este utilă pentru monitorizarea propriului progres în învățare
- _____ este în același timp un instrument de învățare și unul de autoevaluare.
- În învățare folosesc _____ și strategii adecvate.

tehnici
formal
profesori
Autoevaluarea
externe
Portofoliul
perseverez



7. Alege varianta corectă de răspuns:

a) Contextul non-formal al învățării implică:

- mediu educativ instituțional
- îndrumare din partea unor profesori
- cadru organizat în afara școlii

c) Progresul în învățare se obține mai ușor atunci când:

- avem o atitudine pozitivă față de învățare
- lucrăm liber, fără obiective și fără un plan
- ne stabilim obiective, planificăm și renunțăm atunci când întâmpinăm dificultăți

b) Învățarea este condiționată extern de:

- nivelul de inteligență al persoanei
- capacitatea de organizare și planificare a activității de învățare
- mediul școlar, atmosfera de la școală, implicarea profesorilor, interesul și profesionalismul acestora

d) Atitudinile care conduc la învățarea eficientă presupun:

- indiferență față de învățare
- încredere în sine
- neatenție și concentrare

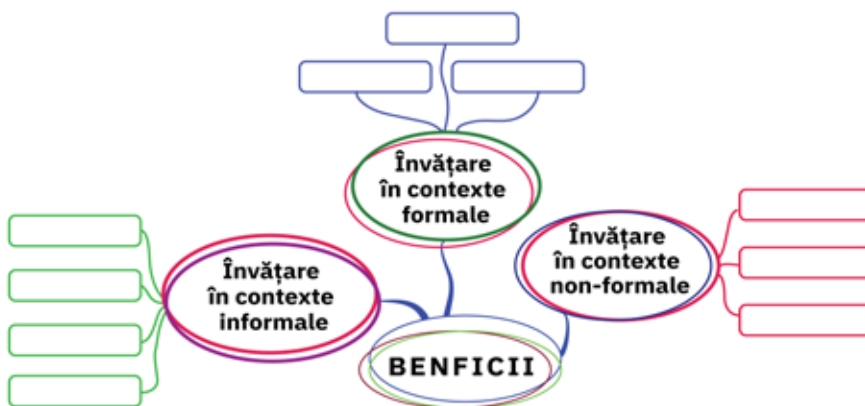
8. Alcătuiți trei echipe și alegeți una dintre situațiile de mai jos. Câte un membru al fiecărei echipe va juca rolul respectiv. În grup, pregătiți discursul protagonistului. Faceți o listă cu ideile principale ce trebuie atinse și scrieți câte un paragraf pentru fiecare idee.

a) Ești profesor și prezinți clasei pașii necesari în învățare. Argumentezi necesitatea folosirii lor.

b) Ești inspector școlar și prezinți, la o vizită în școală, condițiile interne și externe ale învățării și propui strategii de depășire a dificultăților de învățare.

c) Ești ministru al educației și un reprezentant al elevilor îți ia un interviu despre importanța autoevaluării progresului în învățare.

9. În grupuri de câte trei elevi, completați schema alăturat cu beneficiile pe care le aduce fiecare context de învățare.



10. Identifică atitudinile față de învățare care nu permit comportamente pozitive și, în perechi, găsiți soluții de transformare a atitudinilor în unele pozitive. Ce ar ajuta?

a) Mă descurajez și renunț atunci când greșesc.

b) Nu cred că m-aș descurca vreodată la această disciplină.

Reflectează la atitudinea ta față de învățare și scrie o pagină de jurnal în care să povestești cum îți influențează succesul învățarea. Ești mulțumit(ă)? Dacă nu, ce ai putea face pentru a te simți mulțumit(ă)?

1. Citește enunțurile de mai jos și scrie **A** în dreptul celor care crezi că sunt adevărate și **F** în dreptul celor care sunt false:

- ☐ În context formal, învățarea este activă, conștientă și intenționată.
- ☐ Contextele informale favorizează completarea cunoștințelor prin studiu.
- ☐ Capacitatea de planificare și organizare a activităților de învățare reprezintă o condiție internă a învățării.
- ☐ Când sentimentul de siguranță personală dispare, învățarea este îngreunată.
- ☐ Mediul ambiant nu face parte din condițiile externe ale învățării.
- ☐ Priceperea și dăruirea profesorilor reprezintă o condiție internă a învățării.
- ☐ Reevaluarea obiectivelor de învățare nu favorizează asigurarea progresului în învățare.
- ☐ Consolidarea cunoștințelor dobândite se poate obține prin repetare și recapitulare.
- ☐ Este inutil să descopăr ce mă împiedică să-mi ating obiectivele.
- ☐ Odată stabilite, obiectivele de învățare trebuie să rămână ferme, altfel înseamnă că ne descurajăm și renunțăm ușor.
- ☐ Nu există diferențe între atitudinile și comportamentele care favorizează învățarea.
- ☐ Învățarea presupune efort susținut și perseverență, iar inteligența și abilitățile personale se îmbunătățesc pe parcurs.



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



Atitudini care favorizează învățarea		Comportamente care favorizează învățarea	
Deschidere	Disponibilitate	Curiozitate	Motivație
Atenție	Concentrare	Perseverență	Planific
Citesc, recitesc	Mă documentez	Conspectez	Rezolv probleme
Prelucrarea informațiilor	Studiez, repet, exersez	Analiză și reflecție	Stil de viață sănătos

3. Imaginează-ți că ești invitat la un atelier de dezvoltare personală la care participă elevi din clasele a IV-a. Vei vorbi colegilor despre strategiile personale pe care le folosești tu pentru a învăța mai ușor. Argumentează-ți ideile într-o pagină de jurnal folosind exemple din experiența personală. Aduăgă pagina în portofoliu.



Acum știu

➔ Bifează ce ai învățat în acest capitol:

- ◆ M-am familiarizat cu contextele în care se produce învățarea și cu beneficiile acestora. ☐
- ◆ Recunosc condiții interne și externe ale învățării. ☐
- ◆ Progresul în învățare depinde și de folosirea strategiilor potrivite. ☐
- ◆ Dificultățile și greșelile fac parte din procesul de învățare și pot fi depășite prin strategii adecvate. ☐
- ◆ Cunosc instrumente de planificare și evaluare a învățării. ☐
- ◆ Știu să-mi planific activitățile de învățare. ☐
- ◆ Știu care sunt comportamentele care facilitează învățarea eficientă. ☐
- ◆ Recunosc importanța atitudinilor pozitive față de învățare în vederea obținerii progresului personal. ☐
- ◆ Știu să-mi monitorizez și autoevaluez progresul. ☐
- ◆ Cunosc pașii necesari constituirii și revizuirii permanente a portofoliului personal de învățare. ☐



Am aflat despre mine

➔ Completează următoarele enunțuri cu ceea ce este adevărat pentru tine:

- ◆ În fiecare zi, în orice context, învăț lucruri noi și fac progrese care ____.
- ◆ Îmi place cel mai mult să învăț ____.
- ◆ Condițiile interne ale învățării, în cazul meu sunt ____.
- ◆ Condițiile externe ale învățării, în cazul meu sunt ____.
- ◆ Îmi planific activitățile de învățare cu ajutorul ____.
- ◆ Îmi autoevaluez progresul în învățare folosind ____.
- ◆ Comportamentele care mă ajută să învăț eficient sunt ____.

Am observat la mine

➔ Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere *feedback*. Folosește o față zâmbitoare dacă ești mulțumit(ă) de cum te porți și două fețe zâmbitoare dacă ești foarte mulțumit(ă).

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.		

Apreciază

pe o scală de la 1 la 5 progresul tău și gradul tău de satisfacție.

slab

mediu

bun

foarte bun

excelent

Revista de dezvoltare personală a școlii

Ați ajuns la numărul cu tema: „Experiențe de învățare – trecut, prezent, viitor”. Săptămâna viitoare este termenul pentru finalizarea proiectului. Vei lucra împreună cu alți trei colegi în echipa de redacție a revistei. Sarcina voastră este să realizați patru scurte articole însoțite de imagini ilustrative despre școală și învățare, în patru perioade istorice diferite: două din trecut, una din prezent și una din viitor. Fiecare articol va avea cel mult 200 de cuvinte și va apărea în ediția de săptămâna viitoare a revistei. Realizați o scurtă trecere în revistă a lucrărilor voastre în fața celorlalți grupuri.

Amintiți-vă să parcurgeți următoarele etape:



a. Etapele de organizare și planificare

1. Împărțiți sarcinile de lucru.
2. Planificați etapele de realizare a proiectului.

a. Care este termenul de realizare?

b. Până la ce dată trebuie să fie gata articolul tău? Ai în vedere și planificarea personală a activităților tale!

b. Etapa de investigație și documentare

1. Colectați informațiile necesare din mai multe surse – luați notițe, faceți rezumate.
2. Selectați și organizați informația, subliniați ideile principale.
3. Realizați o schemă a paragrafelor fiecărui articol.

c. Etapa de redactare și realizare

1. Redactați articolele, citiți-le cu voce tare, revizuiți-le și dați-le forma finală.
2. Realizați desene pentru a ilustra paginile de revistă.
3. Așezați articolele și desenele în pagină.

d. Etapa de prezentare

1. Prezentați proiectul în fața colegilor.
2. Povestiți cum v-ați simțit pe parcursul etapelor de realizare.
3. Concluzii finale.

e. Etapa de evaluare

1. Autoevaluați-vă proiectul în funcție de:
 - ◆ efortul depus pentru realizare;
 - ◆ gradul de implicare în sarcină;
 - ◆ creativitatea dovedită;
 - ◆ calitatea produsului final.
2. Cereți *feedback* de la colegi
3. Evaluați, în echipă, proiectele celorlalți colegi.





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

4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei

4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață

- ✓ Trasee educaționale, ocupații și cariere
- ✓ Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații
- ✓ Criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul

Trasee educaționale, ocupații și cariere

Explorez și descopăr

1. Completează etichetele de mai jos cu cinci ocupații cunoscute. Alege un coleg/o colegă și discutați despre disciplinele care credeți că ar trebui studiate pentru a le practica. Împărtășiți ocupațiile din etichetele voastre și cu alte perechi și alcătuiți o listă de ocupații pe care o introduceți în portofoliul personal.

1

3

2

4

5

2. Vizionează videoclipul și, în perechi, discutați despre cerințele educaționale necesare pentru exercitarea ocupațiilor prezentate.
3. În grupuri de câte patru elevi, identificați ocupațiile personajelor din imaginile de mai jos. Ce nivel de școlarizare trebuie finalizat pentru a le putea profesa? Ce trasee educaționale credeți că au urmat protagoniștii? Aveți în vedere: învățământul liceal și profesional, școli postliceale, instituții de învățământ superior, programe de formare și dezvoltare profesională continuă.



4. Accesează site-ul Ministerului Educației www.edu.ro și caută informații suplimentare despre traseele educaționale disponibile. Completează adecvat enunțurile de mai jos.

- a) Învățământul _____ cuprinde filiere și profiluri, menite să ajute elevul în alegerea viitoarei cariere.
- b) Ciclul de studiu _____ se finalizează cu diplomă de bacalaureat, care permite accesul la învățământul superior.
- c) Învățământul _____ reprezintă un traseu de formare profesională inițială, care asigură formarea de bază și recunoașterea competențelor necesare anumitor ocupații (exemple: mecanic auto, tehnician veterinar, contabil primar, lucrător în comerț, etc.).
- d) Învățământul dual este o formă de organizare a învățământului _____ și _____ care implică existența unui parteneriat între angajatorii interesați să participe la formarea viitorilor lor angajați, instituția de învățământ și reprezentanții comunității.
- e) Învățământul _____ se adresează absolvenților de liceu, cu sau fără diplomă de bacalaureat, și servește pregătirii superioare în cadrul școlilor postliceale și a școlilor de maiștri.
- f) Instituțiile de învățământ superior organizează studii universitare de _____, _____ sau _____ care pot fi accesate după absolvirea liceului și obținerea diplomei de bacalaureat.

5. Unește traseul educațional din coloana din stânga cu ocupațiile din coloana din dreapta.

Liceu teoretic

Școala de artă

Facultatea de medicină
și farmacie

Școala de aviație

Colegiul tehnic veterinar

Colegiul economic

Liceul cu profil sportiv

Academia de poliție

cântăreț/solist

asistent
veterinar

antrenor

contabil

profesor

pilot de elicopter

medic

Învăț



Trasee educaționale

Traseul educațional se referă la nivelul de pregătire de care o persoană are nevoie pentru a obține o formare educațională și profesională în scopul practicării unei ocupații. Acesta depinde de nivelul de școlarizare, studiile finalizate și nivelul de calificare atins. Recunoașterea nivelului de pregătire, calificare și specializare în anumite ocupații sau meserii este atestată de diplome cu regim special sau certificate de absolvire emise în acest scop în condițiile stabilite de lege. **Traseul educațional începe cu educația timpurie, continuă cu învățământul primar și gimnazial, apoi cu cel liceal în oricare din formele sale** (ex.: liceu cu filieră teoretică/tehnologică/vocațională), **învățământ profesional**, (ex.: învățământul dual), **învățământul postliceal și învățământul superior** (universitar și postuniversitar). Studiile universitare presupun parcurgerea unor programe de licență, de masterat sau de doctorat organizate în cadrul facultăților. Cum învățarea este un proces continuu care se întinde pe durata întregii vieți, **traseul educațional include și programele de formare și dezvoltare profesională continuă care asigură actualizarea, dezvoltarea, perfecționarea unor competențe sau calificări legate de ocupații.**

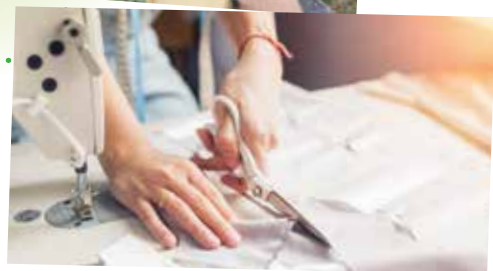


Ocupații și cariere

Ocupația este activitatea remunerată a unei persoane în cadrul unui loc de muncă. Fiecare tip de activitate are specificul ei, un anumit conținut, responsabilități și implică condiții de lucru, instrumente și echipamente necesare realizării sarcinilor de lucru sau menținerii siguranței personale. De-a lungul vieții, putem fi angajați pentru realizarea unor activități diferite, fiecare cu caracteristici specifice, și putem activa în mai multe locuri de muncă, în aceeași companie sau pentru angajatori diferiți. Urmând principiile internaționale, în România ocupațiile sunt indexate de Codul Ocupațiilor (COR) și sunt clasificate în nouă grupe majore, fiecare grupă având o anumită codificare. Pentru fiecare ocupație în parte există nivele diferite de calificare, iar acestea depind de traseul educațional parcurs. De exemplu, studiile liceale pot asigura un nivel de calificare de bază, pe când studiile superioare implică un nivel ridicat de calificare. Spre deosebire de ocupație, **cariera** se referă la traseul locurilor de muncă, a pozițiilor și a experiențelor de muncă ale unei persoane de-a lungul vieții sale. Ea implică un anume parcurs educațional, precum și rolurile din ce în ce mai complexe ale unui angajat pe o perioadă îndelungată de timp, atât în instituțiile în care lucrează, cât și în societate. Parcursul unei cariere poate fi planificat, iar alegerile noastre sunt influențate de: experiență, preferințe, valori, educație, aptitudini, obiective.

6. Ce traseu educațional ar trebui să urmezi dacă ai vrea să ai ocupațiile de mai jos? Discutați în grupuri de câte patru elevi.

barman, arhitect, bucătar, lucrător hotelier, inginer mecanic, frizer, învățător, asistent medical, confecționar în industria textilă, tâmplar, artist plastic, psiholog, apicultor, lucrător în tipografie, astronom, mecanic, lucrător în construcții, șofer.



Alege o disciplină care-ți place și mimează în fața clasei o ocupație bazată pe studiul acelei discipline. Persoana care ghicește continuă jocul.

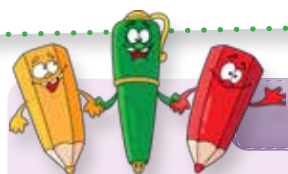
Studiu de caz!

7. Citește fragmentul de pe pagina următoare și răspunde la următoarele întrebări:

- ✓ Ce ocupații sunt prezentate în text?
- ✓ Care sunt cerințele educaționale necesare desfășurării acestor ocupații?
- ✓ Ce trasee educaționale crezi că au urmat personajele?



Andreea a ajuns împreună cu prietena ei, Diana, la farmacia unde lucrează mama sa. În timp ce o așteptau pe mama Andreei, fetele au privit în jur. Diana a observat curățenia exemplară din farmacie și faptul că toate produsele erau aliniate perfect pe rafturi. O doamnă ștergea cutiile de medicamente cu o cârpă de îndepărtat praful. La ușă stătea un domn într-o uniformă bleumarin care ținea ușa unei bătrâne care intra. O clientă a prezentat farmacistei o rețetă eliberată de un medic. Farmacista a citit rețeta și a căutat medicamentul. A observat că mai era nevoie de un preparat special care trebuia realizat de către un laborant. După ce detaliile au fost lămurite, mama Andreei i-a cerut clienței adresa și numărul de telefon și a informat-o că îi va trimite preparatul acasă, cu ajutorul unui curier. Clienta a plecat mulțumind. Acum mama Andreei poate sta puțin de vorbă cu cele două fete.



Joc de rol!

8. Interviu cu mama Andreei

a) În perechi, jucați, pe rând, rolul unui jurnalist care ia un interviu mamei Andreei referitor la cariera ei profesională. Alegeți drumul carierei ei așa cum vi-l imaginați. Puteți folosi și indiciile de mai jos:

- După ce a terminat Școala postliceală sanitară, a lucrat la un depozit de medicamente ca asistent farmacist.
- A fost reprezentant de vânzări într-o firmă producătoare de medicamente timp de trei ani, după care, a avansat în funcția de director de vânzări.
- De curând și-a terminat doctoratul și predă câteva ore ca lector la catedra Facultății de farmacie din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila” din București.

b) Cum v-ați simțit în rolul de jurnalist? Care ar fi parcursul educațional al unui jurnalist?

Proiect

13. Caută pe site-urile diverselor tipuri de unități de învățământ sau consultă broșuri cu oferte educaționale și află ce ocupație ai putea avea ca urmare a absolvirii lor. Alege-ți instituția favorită și imaginează-ți că ești reprezentantul ei educațional. Ești invitat la un târg al ofertelor educaționale care are loc în școala ta și trebuie să le prezinți colegilor atât oferta educațională, cât și posibilitățile de carieră care li se deschid dacă aleg traseul pe care-l promovezi tu. Invită-i pe cei interesați să participe la *Ziua porților deschise* în instituția pe care o reprezinți.

Experiențele mele!

9. Realizează un colaj cu imagini și decupaje semnificative legate de traseul de carieră pe care ți-l dorești. Se va numi **Drumul carierei mele** și va face parte din portofoliul tău de învățare.

10. Scrie o pagină de jurnal numită **O zi din viața unui om de carieră**. Alege un profesionist și descrie o zi din viața lui. Ți-ar plăcea și ție să trăiești așa? De ce? Păstrează compunerea în portofoliul tău.

11. Desenează pe o foaie de hârtie un arbore. Pe fiecare creangă trece numele unui membru de familie, nivelul de studii absolvit, precum și traseul lui profesional. Povestește unui coleg cu ce se ocupă membrii familiei tale acum. Păstrează fișa în portofoliul tău.



12. Care sunt disciplinele de studiu pe care le preferi? Ce traseu educațional ai putea urma în orașul tău dacă ai dori să aprofundezi acele discipline? Ce fel de ocupații ai putea avea, în acest caz, dacă ai aprofunda? Pot deveni aceste ocupații cariere?

Cine, ce, cum, unde? Despre ocupații și conținutul lor

Explorez și descopăr

1. Alege trei ocupații de care ești interesat și povestește unui coleg/unei colege ce anume îți place legat de acele ocupații și care crezi că sunt motivele pentru care le-ai ales.
2. Ce ocupație crezi că au personajele din imaginile de mai jos? Care sunt activitățile pe care le realizează în fiecare zi la locul de muncă?



Completează tabelul următor cu detalii legate de conținutul ocupației și cu responsabilitățile personajelor.

Ocupația	Brutar					
Ce face?	Pregătește pâinea					
Ce responsabilități are?	Calitate, Curătenie, Respectarea rețetei					

3. Scrie pe un *post-it* o ocupație și lipește *post-it*-ul pe mâna altui coleg/altei colege. Descoperă meseria de pe *post-it*-ul primit, lipește-l în mijlocul unei coli de hârtie și scrie în jurul lui cât mai multe caracteristici specifice acestuia, precum sarcini de lucru, cerințe legate de nivelul de calificare, responsabilități, condiții de lucru, instrumente sau echipamente de lucru necesare, calități personale ale celor care o realizează, eventuale riscuri și contraindicații. În grupuri de câte patru elevi, împărtășiți informațiile adunate. Păstrează fișa în portofoliul personal.

pregătește pâinea

BRUTAR

respectă rețeta

respectă norme de igienă

4. Asociază instrumentele și echipamentele de pe coloana din stânga, cu ocupațiile în care sunt utilizate, de pe coloana din dreapta.

calculator	casier
șurubelniță	instructor de zbor
seringa	croitor
strung	zugrav
camion	programator
dronă	mecanic
ac de cusut	ghid turistic
uscător de păr	asistent medical
harta geografică	bucătar
bidinea	șofer
plită electrică	frizer
casă de marcat	

5. Urmărește videoclipul și, în perechi, răspundeți la următoarele întrebări:

- În ce domeniu lucrează personajele?
- Care sunt principalele sarcini de lucru?
- Ce responsabilități ar putea avea personajele?
- Unde se desfășoară activitatea și care sunt condițiile de lucru?
- Ce instrumente și echipamente de lucru se folosesc?
- Care sunt calitățile personale necesare exercitării acestor ocupații?
- Care sunt eventualele contraindicații care ar putea împiedica pe cineva să realizeze aceste activități?



Învăț



Ocupațiile: funcție, profesie, meserie

Ocupația unei persoane se regăsește în funcția pe care o ocupă sau meseria practică de aceasta. **Funcția** se referă la activitatea realizată de un angajat într-o anumită poziție de conducere sau de execuție, în cadrul instituției unde lucrează. De exemplu, un director de producție ocupă o funcție de conducere, iar ocupația lui presupune sarcini specifice de coordonare și control a activităților, având un înalt nivel de responsabilitate. Angajații care se ocupă efectiv cu realizarea produselor au sarcini de lucru și responsabilități diferite. **Profesia** sau **meseria** se referă la totalitatea cunoștințelor obținute prin învățare (teoretică și practică) care sunt folosite pentru realizarea scopului unei activități. De exemplu, profesia/meseria de *zidar* implică cunoștințe teoretice legate de construcții, prepararea mortarelor, caracteristicile diverselor tipuri de materiale de construcții, precum și cunoștințe practice legate de zidărie. În principiu, zidarii ocupă funcții de execuție dar, dacă traseul educațional al unui angajat indică faptul că este *maistru specialist în zidărie*, acesta deține calificarea necesară, atât pentru exercitarea propriu-zisă a profesiei, cât și pentru ocuparea unei funcții de conducere, cum ar fi cea de *Șef de echipă*. În această situație, funcția și ocupația diferă de profesia pentru care a fost obținută calificarea.



Învăț

Conținutul ocupațiilor: sarcini de lucru, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/ echipamente de lucru, calități personale și contraindicații

Atunci când o persoană caută un loc de muncă, este foarte important să știe cât mai multe despre conținutul ocupațiilor de care este interesată și despre particularitățile lor. Astfel, **sarcinile de lucru** reprezintă totalitatea activităților pe care le realizează un angajat la locul de muncă și care au relevanță pentru funcția sau ocupația pentru care este plătit. **Responsabilitățile** postului se referă la obligațiile pe care le au angajații: aceea de a-și duce sarcinile de lucru la bun sfârșit, de a respecta regulile și normele de lucru, legislația, de a nu se pune în pericol pe ei sau pe cei din jur, de a fi disciplinați și loiali. **Condițiile de lucru** se referă la factorii care influențează mediul de lucru: este important unde se desfășoară activitatea (la interior sau la exterior, în birou, în aer, pe vapor etc.), dacă mediul este sigur sau potențial periculos, dacă sunt asigurate echipamente de lucru și de protecție, care este timpul de lucru, cum este organizată munca (în schimburi sau nu), dacă este nevoie să fie folosite anumite instrumente sau instalații (de măsurat, tăiat, scări pentru lucrul la înălțime, elevatoare etc.) și ce ar presupune aceasta. Esențiale sunt și **calitățile personale** necesare realizării unor activități (de exemplu, pentru lucru la înălțime este nevoie de agilitate, flexibilitate, condiție fizică bună) și eventualele contraindicații, de care și angajatul și angajatorul trebuie să țină cont (de exemplu, unei persoane cu deficiențe de vedere nu i se recomandă ocupația de pilot).



JOC!

6. Interviu

Cere-i unui coleg să se gândească la o ocupație sau o meserie, fără să o numească. Intervievează-l cu privire la conținutul ocupației pe care o are în minte. Folosește întrebări care să te ajute să identifici:

- a) pregătirea profesională necesară;
- b) principalele sarcini de lucru;
- c) caracteristicile și particularitățile muncii depuse;
- d) responsabilitățile celui care o realizează;
- e) condițiile de lucru, echipamentele și instrumentele folosite;
- f) salariul;
- g) calitățile personale necesare;
- h) eventuale contraindicații care ar împiedica pe cineva să aibă succes în ocupația respectivă;
- i) motivele pentru care mediul de lucru ar putea fi contraindicat.



După ce ai obținut toate răspunsurile, ghicește ocupația sau meseria la care s-a gândit perechea ta. Reluați jocul, schimbând rolurile.

Te poți ajuta de exemplele de mai jos:

- ✓ Ce calități personale sunt necesare pentru ____?
- ✓ Ce ai studiat?
- ✓ Care sunt sarcinile de lucru principale?



7. Urmărește videoclipul și, în grupuri de patru – cinci elevi, discutați despre calitățile personale necesare și eventualele contraindicații în realizarea sarcinilor de lucru specifice ocupațiilor ilustrate.

Experiențele mele!



JOC!

8. Joc. Bagajul meu. Imaginează-ți că ai pleca să lucrezi într-o altă țară. Ce lucruri ai pune în bagajul pe care l-ai lua cu tine, care să-ți folosească la locul de muncă? Ce ocupație ai avea și cum te-ar ajuta obiectele pe care le-ai ales?

9. Completează spațiile de mai jos cu ocupațiile pe care le poți avea ținând seama de calitățile personale indicate.

- a) Sunt atent(ă). M-ar ajuta mult dacă aș fi _____.
- b) Sunt creativ(ă). M-ar ajuta mult dacă aș fi _____.
- c) Sunt răbdător/răbdătoare. M-ar ajuta mult dacă aș fi _____.
- d) Am simț practic. M-ar ajuta mult dacă aș fi _____.
- e) Sunt empatic(ă). M-ar ajuta mult dacă aș fi _____.
- f) Sunt curajos/curajoasă. M-ar ajuta mult dacă aș fi _____.



10. Care dintre calitățile de mai sus te reprezintă? Ce alte calități mai ai? Ce ocupații crezi că ți se potrivesc dacă ai aceste calități? Notează răspunsurile și adaugă fișa în portofoliul tău personal.

11. Completează desenul cu punctele tale tari (calități), punctele slabe (posibile neajunsuri), ocupațiile pe care le-ai putea avea și cele contraindicate pentru tine. Pune fișa în portofoliul tău personal.



Proiect

12. Plimbare pe Lună

- ✓ Un mare centru astronomic dorește să înființeze o așezare pe Lună. Împreună cu colegii tăi, discutați în grup ce ocupații și meserii sunt recomandate pentru a-i ajuta pe oameni să trăiască pe Lună. Ce responsabilități credeți că ar avea fiecare persoană? Ce cunoștințe și calități personale ar fi necesare?



13. Caută online *Codul Ocupațiilor din România*.

Găsește trei ocupații și realizează pentru fiecare o fișă. Vei avea în vedere elementele caracteristice ocupațiilor alese. Pune fișele în portofoliul personal.

conținut

responsabilități

condiții de lucru

instrumente/echipamente de lucru

calități personale necesare și contraindicații

satisfacția profesională

prestigiul social

cererea pe piața muncii

educația necesară

salariul sau stilul de viață

Criteria de alegere a unei cariere. Satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul

Explorez și descopăr

1. Ce activități desfășoară persoanele din ilustrațiile de mai jos? Sunt activități de timp liber sau ocupații? Justifică răspunsul.



2. Vizionează videoclipul și discută cu colegii despre ocupațiile personajelor și satisfacțiile personale pe care crezi că le au ca urmare a muncii lor.

3. Urmărește enunțurile de mai jos și scrie în dreptul fiecărui enunț cărei ocupații crezi că i se potrivește:

- Conduce autovehicule pe drumuri lungi. _____
- Se plimbă prin natură. _____
- Navighează pe internet. _____
- Cântă. _____
- Educă tinerii. _____
- Ajută oamenii să se simtă mai bine. _____
- Creează conținut online. _____
- Inventează soluții tehnice noi. _____



4. Ce satisfacții profesionale pot oferi contextele care urmează? Urmărește enunțurile și bifează situațiile care ți-ar oferi și ție sentimentul de împlinire profesională. Justifică în scris răspunsurile tale și pune fișa în portofoliul tău personal.

- ✓ Șoferul de cursă lungă conduce zilnic pentru mult timp.
- ✓ Zootehnistul este înconjurat de animale.
- ✓ Pădurarul se plimbă prin natură.
- ✓ Liderul de echipă conduce oameni.
- ✓ Medicul salvează vieți.
- ✓ Educatorul predă copiilor noțiuni noi.
- ✓ Mecanicul lucrează cu motoare și cu piese auto.
- ✓ Chimistul descoperă soluții chimice noi.
- ✓ Bucătarul prepară hrană.
- ✓ Artistul emoționează publicul.

5. Privește imaginile de mai jos. Ce personaj recunoști? Ție ți-ar plăcea să fii recunoscut la fel ca personajele de mai jos? De ce?



Învăț



Criterii de alegere a unei cariere



Fiecare ocupație asigură celui care o alege un anumit nivel de satisfacție profesională și beneficii care îi împlinesc nevoile și dorințele. Din acest motiv, în afară de specificul activităților, este important să cunoaștem și nivelul de salarizare, cererea de pe piața muncii pentru o perioadă medie de timp, precum și prestigiul social sau stilul de viață pe care-l presupune alegerea noastră ocupațională. **Satisfacția profesională** este dată de gradul de mulțumire al persoanei, de bunăstarea fizică și psihică referitoare la munca realizată. Recompensele primite ca urmare a prestării unei munci sunt: **salariul** (adică plata pentru munca depusă), **beneficiile asociate** (asigurări de sănătate, de pensie, de șomaj, prime, tichete de masă, de vacanță, tichete cadou, posibilitatea de a utiliza în interes propriu mașina sau telefonul de serviciu, posibilitatea de a accesa servicii plătite de angajator, câteodată chiar locuință de serviciu, etc.) și **prestigiul social**. Acesta din urmă se referă la imaginea publică pe care persoana o are în legătură cu munca sa, felul în care este recunoscută și valorizată în societate. Atunci când muncim cu plăcere, ne simțim apreciați și recompensați pentru implicarea noastră, avem stilul de viață și prestigiul social pe care ni le-am dorit, devenim și mai motivați să perseverăm și să creștem profesional.





Învăț



Cererea pe piața muncii și perspectivele de angajare

Pentru a putea ști care sunt **perspectivele de angajare** într-un domeniu în care ne-ar plăcea să activăm, este important să urmărim evoluția pieței muncii. **Piața muncii** este un spațiu economic care permite întâlnirea, confruntarea și negocierea dintre cererea și oferta de muncă. **Cererea de muncă** vine din partea angajatorilor și se exprimă prin intermediul numărului de locuri de muncă disponibile, fiind expresia perspectivelor de angajare. **Oferta de muncă** este reprezentată de persoanele care pot să muncească și sunt dispuse să presteze activități salariate. În principiu, cererea pe piața muncii oglindește ansamblul ocupațiilor necesare la un moment dat bunei funcționări a comunităților umane într-o anumită zonă geografică. Ea poate varia în funcție de anumiți factori: anotimp, specificul zonei (nivel de dezvoltare, resurse și nivel de urbanizare), context economic local și regional, etc.



6. Vizionează videoclipul și discutați în clasă despre posibilele motivații legate de alegerea respectivelor ocupații.

Luați în calcul: preferința pentru anumite discipline sau domenii de studiu, salariul și beneficiile individuale asociate, prestigiul social, perspectivele de angajare și cererea pe piața muncii.



7. Urmărește videoclipul și discutați în clasă despre stilul de viață al personajelor prezentate. Cum îți imaginezi că arată o zi din viața acestora?

Proiect

8. Ocupația surpriză

În grupuri de câte patru elevi, găsiți împreună o ocupație nouă, de care încă nu a auzit nimeni. Răspundeți la următoarele întrebări:

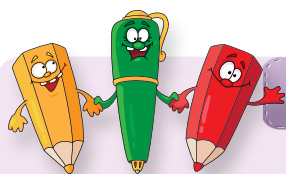
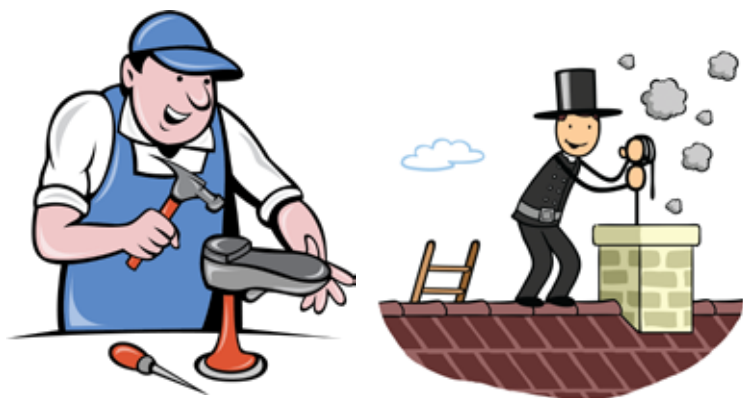
- Care este conținutul ocupației (sarcini de lucru, responsabilități, condiții de lucru, echipamente și instrumente de lucru, calități personale, eventuale contraindicații)?
- Care este utilitatea acesteia pentru societate și pentru cei care o realizează?
- Ce satisfacții personale credeți că oferă?
- Prezentați rezultatele în fața colegilor.

9. Completează tabelul de mai jos cu ocupații a căror utilitate acoperă nevoile zilnice ale familiei tale. Discută cu un coleg/o colegă despre utilitatea acestora în viața societății.

Vânzător		
Brutar		

- 10.** Privește imaginile de mai jos și discutați în grup despre motivele pentru care meseriile și ocupațiile ilustrate au devenit rare, pe piața muncii.

Ce alte meserii dispărute mai cunoști?



Joc de rol!

11. Dacă aș fi...

Imaginează-te având o ocupație potrivită pentru tine.

Răspunde unui interviu cu următoarele întrebări: ce educație ai, unde lucrezi, de ce ai ales acea meserie, ce satisfacții profesionale și personale îți aduce alegerea ta, ce stil de viață îți asigură, care sunt salariul și beneficiile asociate?

Schimbați rolurile. Ce ați descoperit?

Experiențele mele!

- 12.** Scrie o compunere despre ocupația care crezi că ți-ar aduce satisfacție. Ce este mai important pentru tine atunci când vine vorba despre alegerea carierei: remunerația, prestigiul social, beneficiile, traseul educațional, cererea pe piața muncii? Pune fișa în portofoliul tău.

Ce vreau să fac?

să ajut
oamenii

să ajut
animalele

să protejez
mediul
înconjurător

- 13.** Caută online sau în presă un articol despre o persoană care se simte împlinită în cariera sa. Prezintă colegilor exemplul ales și discutați despre ce crezi că a fost nevoie pentru a parcurge cariera respectivă? Ce calități a avut personajul tău? Ce responsabilități și-a asumat? De ce cunoștințe a avut nevoie?
- 14.** Peste 20 de ani vei participa la o petrecere. Unde crezi că te vei situa atunci din punct de vedere profesional? Scrie câteva rânduri despre tine și include fișa în portofoliul personal. Dă detalii despre domeniul în care vei lucra, ocupația pe care o vei avea, care va fi salariul și beneficiile de care te vei bucura, responsabilități, satisfacții personale și profesionale și stilul de viață pe care-l vei avea.
- 15.** Gândește-te la ce ai aflat despre profesii și despre cariere și creează un „Top 10 profesii/profioniști” din domeniul de activitate în care visezi să lucrezi. Fă un colaj care să cuprindă ilustrații reprezentative pentru acele profesii și descrie, pe scurt, conținutul ocupațiilor, parcursul educațional necesar, stilul de viață adoptat. Introdu fișa în portofoliul personal de învățare.

Ce am învățat?

- 1.** Unește ocupațiile din coloana din stânga cu forma de învățământ care trebuie absolvită pentru accesarea acesteia, găsită în coloana din dreapta.

Polițist
Asistent medical
Informatician
Medic veterinar
Jurnalist TV

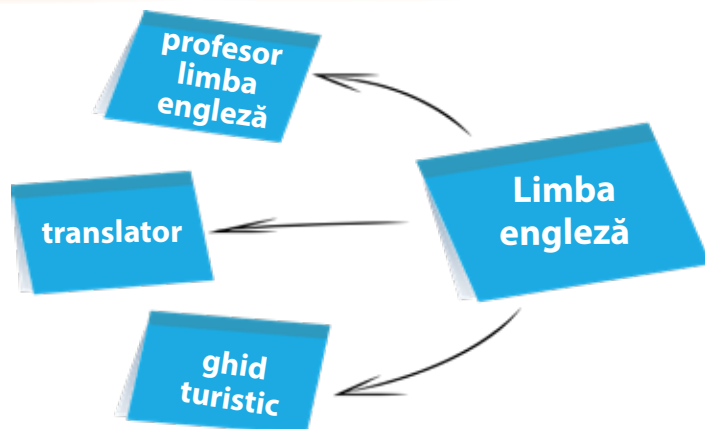
Facultatea de jurnalism
Academia de poliție
Facultatea de medicină veterinară
Școala postliceală sanitară

- 2.** Ce comori ascunde școala? Află ce ocupație poți avea dacă urmezi acea școală.

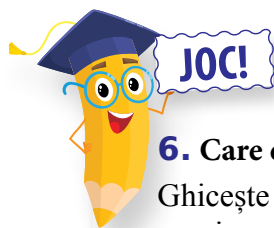
Ex. Liceul pedagogic (educator), Liceu teoretic de matematică-informatică (informatician)

- 3.** Care este diferența dintre o ocupație și o carieră? Descrie cariera unei persoane din mediul tău de viață.

- 4.** Care sunt disciplinele tale preferate? Scrie în dreptul fiecăreia ce ocupație ai putea avea dacă ai aprofunda studiul în acea direcție? Povestește-i unui coleg/unei colege despre cariera pe care ai putea-o urma.



- 5.** Ce ocupații sunt prezentate în imaginile de mai jos? Ce responsabilități presupun?



6. Care este ocupația mea?

Ghicește ocupațiile cărora le poți asocia următoarele instrumente și echipamente de lucru.



7. Alege un coleg/o colegă de clasă și prezintă-l colegilor tăi, scoțând în evidență calitățile care îl recomandă pentru o anumită ocupație.
8. Citește propozițiile de mai jos și găsește trei calități de care are nevoie cineva pentru a urma respectiva carieră.

- ✓ Medicul îngrijește zilnic bolnavi.
- ✓ Cofetarul inventează noi rețete de prăjituri.
- ✓ Arhitectul desenează corect planul casei.
- ✓ Mecanicul găsește rapid sursa problemei motorului.

-  9. Care sunt criteriile de alegere a unei cariere? Găsește cât mai multe răspunsuri în tabelul de mai jos, pe orizontală: salariul, școala urmată, satisfacția profesională, cererea pe piața muncii, prestigiul, mediul de lucru.

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



10. Citește întrebările de pe bilețelele de mai jos, apoi alege o ocupație preferată și scrie răspunsul la întrebări.

01

Ce sarcină de lucru ai prefera să ai?

02

Ce școală ai absolvit?

03

Care este calitatea personală de nelipsit pentru această muncă?

04

Ce câștigi?

1. Alege răspunsul corect:

- ✓ Care dintre filierele următoare te pregătesc pentru o carieră în informatică?
a) filiera teoretică b) filiera tehnologică c) filiera vocațională
- ✓ Ce face un pilot de avion?
a) servește pasagerii cu mâncare b) pilotează avionul c) efectuează reparații
- ✓ Unde lucrează o coafeză?
a) în par b) într-un restaurant c) într-un salon de coafură
- ✓ Ce calități personale are un agricultor?
a) răbdător b) bun matematician c) înalt
- ✓ Care sunt criteriile de alegere a unei meserii?
a) timpul liber b) îmbrăcămintea c) salariul

2. Scrie A în dreptul propoziției dacă crezi că afirmația este **adevărată** sau F dacă consideri că afirmația este **falsă**:

- ☐ Traseul educațional este suma informațiilor pe care le are o persoană.
- ☐ Pentru a fi medic, este nevoie să fii absolvent de studii superioare.
- ☐ Dacă îmi doresc să lucrez în domeniul calculatoarelor, trebuie să aprofundez cunoștințele de istorie.
- ☐ Bucătarul este responsabil cu pregătirea meniului zilnic din restaurant.
- ☐ Fermierul se folosește de utilaje agricole.
- ☐ Profesorul lucrează în general în policlinici și în spitale.
- ☐ Pentru a lucra cu oamenii este nevoie să fii o persoană răbdătoare și empatică.
- ☐ Salariul este suma de bani pe care o primești atunci când ești angajat să efectuezi o muncă.
- ☐ Prestigiul ne ajută să câștigăm mai mulți bani.
- ☐ Oamenii de carieră se bucură de prestigiu.

3. Pornind de la cunoștințele dobândite, completează următoarele enunțuri:

- a) Salariul este o recompensă primită în urma prestării _____.
- b) Cererea de muncă vine din partea _____.
- c) Pe lângă salariu, angajații pot primi și _____.
- d) Prestigiul social se referă la _____.



4. Realizează fișa ocupației preferate. Oprește-te asupra următoarelor aspecte:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| ✓ Conținut | ✓ Satisfacție profesională |
| ✓ Responsabilități | ✓ Prestigiul social |
| ✓ Condiții de lucru | ✓ Cererea pe piața muncii |
| ✓ Instrumente și echipamente de lucru | ✓ Traseul educațional |
| ✓ Calități personale necesare | ✓ Salariul |
| ✓ Contraindicații | ✓ Stilul de viață |

5. Comorile mele: În cufărul alăturat sunt comorile tale. Notează pe bilețele ce ai reținut despre ocupații și cariere. Dar despre tine ce ai aflat? Ce carieră te atrage?





Acum știu

➔ Bifează ce ai învățat în acest capitol:

- ◆ Cunosc legătura dintre cerințele educaționale și anumite ocupații sau cariere. ☐
- ◆ Pot să caut pe site-urile diverselor unități școlare să aflu ce oferă acestea. ☐
- ◆ Înțeleg că o ocupație presupune, în primul rând, demonstrarea unor competențe. ☐
- ◆ Pot să specific instrumentele de lucru în cazul anumitor ocupații. ☐
- ◆ Știu că pentru anumite ocupații ai nevoie de anumite calități. ☐
- ◆ Înțeleg că anumite ocupații pot fi contraindicate în cazul unor probleme de sănătate. ☐
- ◆ Cunosc criteriile de alegere ale unei profesii sau ale unei cariere. ☐
- ◆ Cunosc diferența dintre o profesie și o carieră. ☐



Am aflat despre mine

➔ Completează următoarele enunțuri cu ceea ce este adevărat pentru tine.

Mă atrag ocupațiile care ____.

În acest moment, preferința mea pentru viitor ar fi să studiez ____ și să urmez o carieră în domeniul ____.

Calitățile mele personale mă recomandă pentru o carieră în domeniul ____.

Criteriul meu personal de alegere a unei cariere este ____.

Prestigiul social înseamnă pentru mine ____.

Am observat la mine

➔ Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere *feedback*. Folosește o față zâmbitoare dacă ești mulțumit(ă) de cum te comporți și două fețe zâmbitoare dacă ești foarte mulțumit(ă).

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.		
Solicite informații când nu înțeleg ceva.		
Cer ajutor când am nevoie.		
Progresul meu		

Apreciază

pe o scală de la 1 la 5 progresul tău și gradul tău de satisfacție.

slab

mediu

bun

foarte bun

excelent

Revista de dezvoltare personală a școlii

Proiectul *Revista de dezvoltare personală a școlii* continuă. Este sarcina clasei voastre să realizați numărul revistei cu tema „Alegerea carierei” ce trebuie să cuprindă articole pe următoarele subiecte:

- ◆ Trasee educaționale și ocupații
- ◆ Cum ne alegem cariera visată
- ◆ Modele de viață, modele de carieră
- ◆ Profile ocupaționale actuale



a. Activități preliminare

În perechi, faceți o listă a companiilor din zonă și documentați-vă cu privire la specificul lor. Prezentați listele în fața clasei și votați pentru a alege o companie pe care să o vizitați. Cereți acordul de a merge în vizită, planificați și organizați vizita.

b. Etapa de investigație

Mergeți în vizită și documentați-vă cu privire la:

- ◆ Conținutul activităților desfășurate în companie
- ◆ Responsabilitățile profilelor ocupaționale din companie
- ◆ Condiții de lucru
- ◆ Instrumente/echipamente de lucru în diverse departamente de lucru
- ◆ Calități personale necesare și contraindicații în ocupațiile întâlnite în compania respectivă.

c. Etapa de redactare

Alcătuți patru grupuri și alegeți unul dintre titlurile articolelor ce trebuie scrise. Organizați datele adunate ca urmare a vizitei în companie și realizați un plan de idei pe care să le cuprindeți în articolul ales.

Scrieți o primă formă a articolului, recitiți și analizați conținutul și efectuați modificările pe care le considerați necesare pentru a ajunge la forma finală. Nu uitați să ilustrați articolele voastre cu desene sau imagini sugestive.

d. Etapa de realizare

Citiți toate articolele și decideți în ce ordine le așezați în revistă. Fiecare grup realizează o copertă pentru revistă. Prezentați coperta în fața colegilor și votați care dintre ele va deveni coperta revistei voastre. Când ați terminat, promovați revista în școală pentru a avea cât mai mulți cititori pe care să-i informați și de la care să primiți *feedback*.



Recapitulare finală

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

- ➡ Atitudinea pozitivă față de propria persoană
- ➡ Speranță și optimism
- ➡ Situații de stres/dificile de viață
- ➡ Stereotipuri și discriminare
- ➡ Starea de bine
- ➡ Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului
- ➡ Echilibrul dintre activitate și odihnă
- ➡ Mediul ambiant care susține sănătatea și starea de bine

Dezvoltarea socio-emoțională

- ➡ Emoții diverse
- ➡ Comunicarea în mediul real
- ➡ Comunicarea în mediul virtual
- ➡ Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente

Managementul carierei

- ➡ Trasee educaționale
- ➡ Ocupații
- ➡ Cariere
- ➡ Caracteristicile unor ocupații
 - ◆ conținut
 - ◆ responsabilități
 - ◆ condiții de lucru
 - ◆ instrumente/echipamente de lucru
 - ◆ calități personale
 - ◆ contraindicații în anumite ocupații
- ➡ Criterii de alegere a unei cariere:
 - ◆ satisfacția profesională
 - ◆ prestigiul social
 - ◆ cererea pe piața muncii
 - ◆ educația necesară
 - ◆ salariul

Managementul învățării

- ➡ Învățarea în contexte formale, non-formale și informale
- ➡ Instrumente de planificare și evaluare a învățării
- ➡ Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă
- ➡ Condiții interne și externe ale învățării

Autocunoaștere



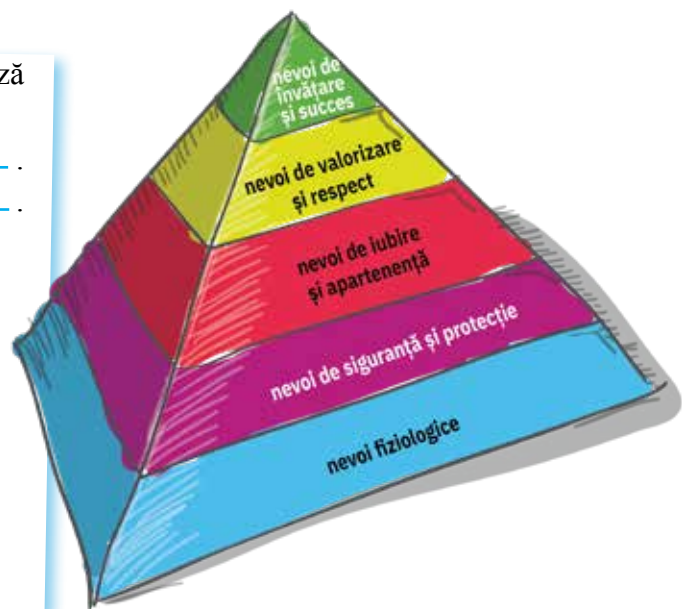
Ne amintim

1. Ce este starea de bine? În perechi, faceți o listă cu condițiile care asigură starea de bine și discutați despre cum pot fi ele menținute.
2. Bifează nevoile cele mai importante pentru tine. Alege un coleg/o colegă și spune-i de ce sunt importante pentru tine.

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ✓ nevoia de hrană | ✓ nevoia de apreciere |
| ✓ nevoia de somn | ✓ nevoia de a fi respectat |
| ✓ nevoia de adăpost | ✓ nevoia de învățare |
| ✓ nevoia de siguranță | ✓ nevoia de apartenență |
| ✓ nevoia de iubire | la un grup |
| ✓ nevoia de valorizare | |



3. Pe ce culoare ai așeza nevoile tale? De ce?
4. Cum te-ai simți dacă ți-ar fi încălcate nevoile?
Cum ar influența starea ta de bine?
5. Pornind de la ce este adevărat pentru tine, completează enunțurile de mai jos:
 - a) Dacă nu aş avea suficientă hrană, aş simți _____.
 - b) Am nevoie să fiu apreciat(ă) ca să mă simt _____.
 - c) Simt optimism atunci când _____.
 - d) Când am încredere în mine, mă simt _____.
 - e) Simt _____ când gândesc pozitiv.
 - f) Cred că o atitudine pozitivă față de sine te face să te simți _____.
 - g) Mă simt rușinat(ă) când _____.
 - h) Când prietenii îmi dau atenție, mă simt _____.
 - i) Când profesorii mă laudă, mă simt _____.
 - j) Când iau note mari, simt _____.



6. Care sunt disciplinele la care înveți cu ușurință? Ce caracteristici personale te ajută în acest sens?
7. Care dintre cuvintele de mai jos reprezintă caracteristici personale pe care ai vrea să le îmbunătățești? Ce strategii intenționezi să folosești? Discutați în grupuri de câte trei elevi.

comunicativ(ă)
optimist(ă)
încercător/încercătoare
respectuos/respectuoasă



tolerant(ă)
cooperant(ă)
curios/curioasă
proactiv(ă)

8. Dă exemple de situații dificile de viață, care pot deveni condiții externe ale învățării. Scrie o compunere despre o astfel de situație și imaginează strategii de depășire a obstacolelor. Citește compunerea în fața colegilor și păstrează-o în portofoliul personal.

9. Ce trasee educaționale au urmat membrii familiei tale? Povestești în grupuri de câte trei elevi.

10. Răspunde cu „da” sau „nu” la următoarele întrebări. Justifică răspunsul.



- a) Este atenția o condiție internă a învățării?
- b) Învățarea în contexte informale se produce spontan?
- c) Un mediu ambiant puțin aerisit sprijină învățarea?
- d) Programele de licență sunt studii de învățământ primar?
- e) Învățământul dual este organizat la cererea agenților economici?
- f) Ocupația este o activitate remunerată?
- g) Cariera se referă la traseul locurilor de muncă?
- h) Emoțiile influențează comportamentele?
- i) Prestigiul social se oferă sub forma unui tichet cadou?
- j) Emoțiile sunt trăiri afective?



11. Ce corelație există între valori, credințe și atitudini?

12. Ce este discriminarea?

13. Enumeră trei stereotipuri cunoscute. Dă exemple pentru fiecare dintre ele.



14. Pornind de la cunoștințele dobândite, completează următoarele enunțuri:



- a) Emițătorul construiește _____ .
- b) _____ primește mesajele și le decodează.
- c) Comunicarea care se realizează prin intermediul expresiilor faciale, postura corpului și gesturi se mai numește comunicare _____ .
- d) Trebuie să construim o comunicare în mediul virtual bazată pe _____, claritate și încredere.
- e) Vizita unui muzeu permite un context de învățare _____ .
- f) Din greșeli _____ .
- g) Revizuirea permanentă a portofoliului este un comportament care favorizează _____ .
- h) Starea de bine se referă la starea de _____ și echilibru cu noi înșine și cu cei din jur.

15. Cum vă explicați corelația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente?

16. În perechi, definiți concepte de „bullying” și „cyberbullying”. Ce asemănări și ce deosebiri există între ele?

17. Răsfoiește portofoliul personal și fă o listă cu lucrurile pe care le-ai învățat în acest an. Povestește-i colegului/colegei de bancă despre trei lucruri foarte importante pentru tine.

1. Notează cu **A** răspunsurile pe care le consideri adevărate și cu **F** pe cele pe care le consideri false.
- a) Generalizările eronate față de anumite categorii sociale pot genera comportamente de discriminare.
 - b) O apreciere de sine corectă, obiectivă, ne ajută să avem încredere în noi.
 - c) Lucrurile care nu ne plac la noi pot fi îmbunătățite de-a lungul vieții.
 - d) Este util să ne devalorizăm pentru a avea o percepție obiectivă asupra noastră.
 - e) Comunicarea în mediul virtual este întotdeauna sigură și oferă numai beneficii.
 - f) Comunicarea verbală se realizează prin intermediul limbajului verbal și corporal.
 - g) Studiile liceale asigură un nivel de calificare de bază.

2. Alege răspunsul corect:

a) Traseul educațional se referă la:

- nivelul de pregătire într-o formare educațională;
- specializările obținute într-o ocupație;
- nivelul de calificare atins.

b) Învățământul superior face referire la:

- învățământul postliceal;
- filiera teoretică;
- învățământul universitar și postuniversitar.

c) Responsabilitățile postului se referă la:

- obligațiile pe care le au angajații;
- condițiile de lucru;
- echipamentele de protecție.

d) Beneficiile asociate salariului pot fi de tipul:

- tichete de vacanță;
- tichete de parcare;
- tichete sociale.

3. Formulează definiții pentru următoarele concepte:

a) prestigiu social

b) satisfacția profesională

c) învățarea formală

4. Dă exemple de:

- a) instrumente de planificare a învățării;
- b) tehnici de învățare;
- c) comportamente pozitive față de învățare.



5. Pornind de la cunoștințele dobândite, completează cuvintele care lipsesc de pe spațiul liber, în așa fel încât enunțurile să fie adevărate:

- a) Credințele oamenilor pot fi rigide și _____.
- b) _____ este un comportament nedrept, ostil, de excludere și hărțuire, aplicat unor persoane, în funcție de apartenența lor la un grup social.
- c) Imaginea de _____ este felul în care ne vedem pe noi înșine.
- d) Comunicarea în mediul virtual este un schimb verbal sau în scris ce se desfășoară _____.



Acum știu

➔ Bifează ce ai învățat în acest capitol:

- ◆ Am învățat importanța gândirii pozitive.
- ◆ Am învățat să găsesc soluții de ieșire din situații dificile și stresante.
- ◆ Am învățat să-mi apreciez calitățile personale.
- ◆ Am învățat să-mi recunosc și să-mi înțeleg emoțiile.
- ◆ Am învățat despre corelația dintre evenimente, emoții, gânduri și comportamente.
- ◆ Am învățat ce este starea de bine, cum o putem obține și cum ne-o putem menține.
- ◆ Am învățat despre traseele educaționale pe care le putem parcurge.
- ◆ Am învățat criteriile de alegere a unei ocupații.
- ◆ Am învățat despre caracteristicile unor ocupații.
- ◆ Am învățat cum să mențin echilibrul dintre activitate și odihnă.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐


Am aflat despre mine

➔ Completează următoarele enunțuri cu ceea ce este adevărat pentru tine:

- Valorizez la mine faptul că _____.
- Privesc la viitor cu optimism și speranță atunci când _____.
- Am rezultate bune la învățătură când _____.
- În liceu îmi doresc să urmez o filieră _____.
- Mi-ar plăcea să devin _____.
- Am grijă să _____ când comunic în mediul virtual.
- Contextul de învățare preferat este _____.
- Când trec prin situații dificile, reușesc să-mi regăsesc echilibrul _____.
- Sunt încrezător/încrezătoare în mine când _____.

Am observat la mine

➔ Apreciază comportamentul tău în timpul orelor. Apoi roagă un coleg/o colegă să-ți ofere *feedback*. Folosește o față zâmbitoare dacă ești mulțumit(ă) de cum te comporți și două fețe zâmbitoare dacă ești foarte mulțumit(ă).

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.		

Apreciază

pe o scală de la 1 la 5 progresul tău și gradul tău de satisfacție.

slab

mediu

bun

foarte bun

excelent

☐
☐
☐
☐
☐

Minidicționar



- » **Abilități** – deprinderi, priceperi, capacități dezvoltate prin învățare și exersare.
- » **A adăsta** – a aștepta.
- » **Aptitudini** – ansamblu de însușiri care diferențiază persoanele în ceea ce privește maniera de desfășurare a diferitelor activități și randamentul acestora.
- » **Anxietatea** – stare afectivă intensă, manifestată prin neliniște și nervozitate, apărută ca răspuns la factori de stres sau tensiune.
- » **Aspirații** – dorințe intense, năzuințe.
- » **Atenția** – proces psihic complex de orientare, focalizare și fixare conștientă asupra unui obiect, sarcini, întrebări, probleme.
- » **Atitudine** – modul în care o persoană reacționează în fața factorilor externi, influențând starea de spirit și comportamentul.
- » **Bilateral** – ceva care privește în același timp două părți (inclusiv persoane), laturi sau aspecte ale unui întreg.
- » **Calificare** – nivel de pregătire specială a cuiva într-un domeniu de activitate profesională.
- » **Capacitate cognitivă** – nivelul de dezvoltare al unui set de operații mentale prin care se realizează cunoașterea: include capacitățile perceptive, concentrarea atenției, capacitatea de a procesa informații, capacitatea de a folosi memoria, gândirea, creativitatea, limbajul, etc.
- » **Cod** – sistem de formulări, de semne sau simboluri care facilitează realizarea unei comunicări.
- » **Competențe** – totalitatea cunoștințelor, capacităților și aptitudinilor pe care o persoană le deține și le folosește în anumite situații și contexte.
- » **Corelație** – legătură reciprocă între două sau mai multe lucruri sau fenomene, o relație în care unul dintre termeni nu poate exista fără celălalt.
- » **Cortical** – care ține de scoarța creierului.
- » **Demnitate** – prestigiu, vrednicie, autoritate morală.
- » **Deprinderi** – cunoștințe dobândite prin învățatură și realizate cu foarte mare ușurință.
- » **Desconsidera** – tendința de a nu lua în considerare un anumit aspect existent.
- » **Empatia** – capacitatea de a recunoaște și de a înțelege emoțiile altor persoane.
- » **A se concentra** – a concentra atenția.
- » **A fi proactiv** – a avea inițiativă, a întreprinde ceva cu anticipație.
- » **Gândire** – proces psihic complex prin care se realizează prelucrarea informațiilor obținute cu ajutorul simțurilor, accesate din memorie sau intermediare de limbaj.
- » **Memoria** – un proces psihic complex cu ajutorul căruia sunt reținute, recunoscute și reproduse date și cunoștințe căpătate în trecut.
- » **Mortar** – amestecul de var, nisip, apă, ciment, etc. folosit ca element de legătură în zidărie.
- » **Oportunitate** – ocazie, șansă, context favorabil.
- » **Personalitate** – ansamblul de însușiri stabile, proprii, care caracterizează mental și comportamental o persoană și o distinge de ceilalți.
- » **Procese psihice** – ansamblu de procese și de fenomene de natură cognitivă, afectivă și legate de voință care se produc în sistemul nervos uman.
- » **Produsele învățării** – categorii de rezultate ale învățării care pot fi incluse în portofoliul personal de învățare; ex.: pagini de jurnal, fișe de lucru, desene, colaje, chestionare, proiecte, fișe, etc.
- » **Protagonist** – personaj principal.
- » **Reflectare** – gândire profundă, oglindire.
- » **Reper** – criteriu de recunoaștere, element folosit pentru orientare.



CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ



**Clasa
a VI-a**

ISBN 978-606-94378-9-6



9 786069 437896

