

Gabriela Bărbulescu  
Cristina Maria Gunea  
Angelica Sima  
Elena-Cristina Sima  
Daniela Stoicescu



# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a V-a

# 5

Acest manual școlar este proprietatea Ministerului Educației.  
Acest proiect de manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3393/28.02.2017.

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Gabriela Bărbulescu

Cristina Maria Gunea

Angelica Sima

Elena-Cristina Sima

Daniela Stoicescu

# Consiliere și dezvoltare personală

# 5

Manual pentru clasa a V-a

Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr. 4065/16.06.2022.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2022–2023.

Inspectoratul școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

**ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:**

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*	
				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.

*Consiliere și dezvoltare personală. Manual pentru clasa a V-a*

Gabriela Bărbulescu, Cristina Maria Gunea, Angelica Sima, Elena-Cristina Sima, Daniela Stoicescu

Referenți științifici: Prof. univ. Delia Iuliana Bîrlea, Universitatea din Oradea

Prof. Mădălina Felicia Belcin, Colegiul Național Pedagogic „Constantin Brătescu”, Constanța

Copyright © 2022 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Editor: Vidrașcu și fii

Redactor: Carmen Bîțlan

Corector: Carmen Bîțlan

Credite foto: Dreamstime, Shutterstock

Copertă: Vlad Panfilov

Tehnoredactare și prepress: Simona Bănică

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru  
clasa a V-a / Gabriela Bărbulescu, Cristina Maria  
Gunea, Angelica Sima, .... - București : Litera, 2022

ISBN 978-606-33-9169-9

I. Bărbulescu, Gabriela  
II. Gunea, Cristina Maria  
III. Sima, Angelica

159,9

# INTRODUCERE

## Dragul nostru elev,

Te invităm la o întâlnire cu tine, prin intermediul manualului de *Consiliere și dezvoltare personală*. Această disciplină, cu care te-ai familiarizat încă din clasele mici, te va ajuta să te cunoști mai bine, să îți construiești mai ușor relații cu cei din jur, să înveți mai eficient și să îți găsești drumul către ceea ce vei dori să faci când o să fi mare.

Manualul este o resursă în învățare:

- rubrica **Descoperă** îți oferă contexte în care să afli lucruri despre tine și despre ceilalți în relație cu tine;
- rubrica **Reflectează** te ghidează să identifici propriile trăiri, gânduri, experiențe etc.;
- rubrica **Află** îți aduce informații necesare pentru înțelegerea unor concepte;
- rubrica **Aplică** îți propune activități individuale sau de grup în care să aplici cele învățate;
- rubrica **Verifică** ce ai învățat este un prim pas de evaluare;
- rubrica **De pus în rucsac** este asemenea unei truse rapide de ajutor în caz de nevoi emoționale; conține sfaturi utile, bune de ținut aproape, cu ajutorul cărora îți poți aminti rapid că la tine sunt toate resursele de care ai nevoie;
- pagina **Superputerea mea!** te ajută să descoperi ce poți face în viața de zi cu zi cu ceea ce ai învățat la fiecare unitate de învățare.

Rezultatele tale la această disciplină nu vor fi evidențiate în catalog, ci vor fi exprimate în cât de multe afli despre tine, cât de bine reușești să interacționezi cu ceilalți în contexte cât mai diverse, cât progresezi în procesul de învățare și multe altele. Te vor ajuta să îți monitorizezi progresul la această disciplină întrebările și activitățile de la rubricile *Proiect – Caleidoscop, Recapitulare, Evaluare*. Vei putea să îți faci propria evaluare cu ajutorul grilelor propuse la finalul fiecărei unități de învățare.

Îți urăm succes!

**Competențe generale și specifice, conform programei școlare pentru disciplina  
CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ, clasa a V-a,  
aprobată prin OMEN nr. 3393/28.02.2017**

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
  - 1.1** Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei
  - 1.2** Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
  - 2.1** Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți
  - 2.2** Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
  - 3.1** Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea
  - 3.2** Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
  - 4.1** Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei
  - 4.2** Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

# INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A MANUALULUI

## Varianta tipărită

Manualul de *Consiliere și dezvoltare personală* este structurat pe unități tematice, care dezvoltă conținuturile din programă. Prezentate într-o formă deosebit de atractivă, lecțiile cuprind exemple de activități care conduc la formarea competențelor specifice disciplinei. Organizarea conținutului permite crearea de relații cu celelalte discipline studiate.

## Pagina de PREZENTARE a unității de învățare

**UNITATEA 1 Autocunoașterea**

**Numărul unității:** 1

**Titlurile lecțiilor:**

1. Cine sunt eu?
2. Despre mine
3. Vârsta schimbărilor
4. Sunt sănătos
5. Trăiesc sănătos
6. Fac față stresului
7. Ritmul meu de activitate și odihnă

**Titlul unității de învățare:** Autocunoașterea

**Conținuturi:**

- Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe
- Concept de sine global
- Concept de sine școlar
- Schimbare și dezvoltare
- Caracteristicile provelocității, modificării psihosomatice specifice vârstei
- Sănătatea personală și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor; sursele de stres și strategiile de prevenire; igiena personală; igiena în colectivitate, alimentația sănătoasă; ritmul biologic de activitate și odihnă

**Competențe specifice:** 1.1., 1.2.

**Titlul lecției:** CINE SUNT EU?

**Pagini de LECȚIE**

**Aplică**

**Descoperă (experiență concretă de învățare)**

**Află (conținut științific)**

**Reflectează (învățare reflexivă)**

**Imagini corelate cu informațiile din text**

**Verifică ce ai învățat**

**De pus în rucsac**

**Proiect**

**UNITATEA 1 Autocunoașterea**

**CINE SUNT EU?**

**Descoperă**

Imparte o coală albă în două părți egale, apoi completează ciuștele după modelul de mai jos. Adaugă în prezentare orice dorință (colorat, desene etc.). Afixează lucrarea pe un perete al clasei lângă cele ale colegilor tăi. Fă un tur al galeriei.

O activitate preferată	Doi desene pe care le am	Trei lucruri pe care le fac bine
Doi cuvinte care mă descriu	EU SUNT	Doi lucruri în care cred
Trei calități ale mele	Doi materii care îmi plac	Ceva ce colegii nu știu despre mine

**Reflexează**

• Ce caracteristici ale tale se re-găsesc în prezentare?

• Ce spun despre tine cei care te cunosc?

• Ce îți dori să se spună des-pe tine?

**Află**

Pentru a răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?”, trebuie să îți identifice **caracteristicile și resursele personale**:

- **aptitudinile** - înclinările tale naturale (exemplu: om vocat)
- **abilitățile** - priceperile, capacitățile de a face anumite lucruri (exemplu: merg cu bicicleta)
- **calitățile** - caracteristici pozitive (exemplu: sunt amabil/om-nițel, inteligent/creativ)
- **interesele** - preferințele pentru anumite domenii sau activități (exemplu: îmi place să compun poezii)
- **aptitudinile** - dorințele de viitor (exemplu: îmi doresc să devin pilot)
- **valorile** - lucrurile importante care îți ghidează comportamentul (exemplu: prietenia, respectul, alina, cinstea etc.)

Tu poți cunoaște gândindu-te la tine și la emoțiile tale, observându-ți comportamentele în diferite situații, analizând ceea ce spun despre tine cei din jur (părinți, prieteni, profesori). Autocunoașterea este un proces care contribuie pe personal înțelegi vine, arătându-ți să te adaptezi cât mai bine la cei din jur, să ai rezultate mai bune în activitățile tale, să fi sănătos și echilibrat emoțional.

**UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1 Autocunoașterea**

**Aplică**

1. Tăriește pe câte o afișajă care îți se potrivește.

Împune plăcuța în care scrie: **Mă accept eu cum sunt. Cine în mine.**

Sunt la fel și valeros/valoroasă ca oricare altul/altă.

Sunt unic/unică și deosebit/deosebită.

Sunt mândru/mândră de mine.

2. Discuțăm pe o coală albă în oglindă. Notăm în intenționi ei cinci aspecte pozitive despre colegul/colega de bancă. La final, schimbăm lucrarea cu acesta/aceasta. Ce observi? Adaugă fișa la **portofoliu**.

3. **Activitate în perechi**

Completează împreună cu colegul/colega de bancă, un tabel asemănător celui de mai jos.

	De elev cu imagine pozitivă despre tine	De elev cu imagine negativă despre tine
Te găndea	Exemplu: Sunt foarte bun/d la activitate.	
Cum se simte		Exemplu: Furios
Cum se comportă	Exemplu: Susține prezențăm în fața clasei.	

**Verifică ce ai învățat**

Completează următoarele afirmații:

1. Toate aspectele care mă definesc ca persoană poartă numele de ( ) (bine global/sine școlar).

2. Imaginea mea de sine este una ( ) (pozitivă/negativă).

**De pus în rucsac**

Analizează ce calități ai folo-sit pentru ați atinge obiectivele. Caută-le în sine și pentru orice succes! Ești valeros/valoroasă!

**Proiect - Caleidoscopul cunoașterii de sine**

Priveste-te în oglindă. Ce complimente ți-a Făc tu, tu?

Realizează prima piesă din colecția Caleidoscop.

Pașii sunt:

- să-ți scrii cinci pușin cinci complimente, inclusiv motivele pentru care le merit;
- să desenezi sau să combini cuvinte, desene, simboluri, numere etc.;
- să te învegi trezi doar audio, să te filmezi sau să faci fotografii sugestive.

Exemplu: Sunt foarte prietănos/prietănoasă la mersul pe skateboard!

## Pagini de RECAPITULARE și EVALUARE

Plan de recapitulare

Aplicații

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE I Autocunoașterea

### RECAPITULARE

**1. ÎMPREună, MAI USOR!**  
Recapitulăți în perechi sau în grupuri mici, ceea ce ați învățat pe parcursul Unității I - Autocunoașterea. Puteți proceda astfel: unul dintre voi citește informațiile din rubrica ARI, iar ceilalți punе întrebări pentru a verifica înțelegerea textului citit; apoi schimbați rolurile. În acest mod, vă veți reaminti mai ușor despre:  
 ► pagina 10: caracteristici și măsuri personale;  
 ► pagina 12: concept de sine global și școlar;  
 ► pagina 14: schimbare și dezvoltare;  
 ► pagina 16: cauze de sănătate;  
 ► pagina 18: prevenirea îmbolnăvirilor;  
 ► pagina 20: surse de stres și strategii de prevenire;  
 ► pagina 22: ritmul de activitate și odihnă.

**2. SPIUNE DESPRE TINE**  
Dacă ai face o listă cu caracteristicile și resursele tale personale din prezent, respectiv:  
 ► aptitudini, ► preferințe,  
 ► abilități, ► emoții în anumite situații,  
 ► interese, ► aspirații,  
 ► credințe, ► valori,  
 care sunt primele pe care ai vrea să le știe profesorii tăi despre tine?  
 În ce fel te-ar putea ajuta dacă profesorii te-ar cunoaște mai bine?  
 Cum ai putea face ca această listă să fie vizibilă?

**3. DACĂ AI FI...**  
Lasă-ți imaginația să călătorească mult mai departe decât cea/cel care ești acum și completează cât mai creativ cu puținele enunțuri următoare:  
 ► Dacă ai fi o literă din alfabet, atunci ☹️  
 ► Dacă ai fi un omag, ☹️  
 ► Dacă ai fi o melodie, ☹️  
 ► Dacă ai fi o carte scrisă, ☹️  
 ► Dacă ai fi o partit de coacalată pe o blana, ☹️  
 ► Dacă ai fi un morcov în supt, ☹️  
 ► Dacă ai fi o cană de ceai, ☹️  
 ► Dacă ai fi o cutană nouă, ☹️  
 ► Dacă ai fi o păcătoasă de ploacă, ☹️

24

Itemi de evaluare

Autocunoașterea UNITATEA DE ÎNVĂȚARE I

### EVALUARE

Adună 10 rubrici notoroc. Pe unul f ai dați, pentru că ai parcurs prima unitate de învățare!

1) Corelează noțiunile din coloana A cu cele din coloana B.

A	B
Perseverență	Aptitudine
Cinste	Abilitate
Frumușețe	Căitate
Inteligență	Valoare

2) Notează A (adevărat) sau F (fals) în dreptul următoarelor afirmații.  
**Exemplu:** Sinele școlar este parte a sinei globale. (A)  
 1. Autocunoașterea este un proces care se încheie odată cu pubertatea.  
 2. Imaginea de sine este imaginea despre propria persoană.  
 3. Ca să fi sănătos, este suficient să minimizezi sănatatea.  
 4. Un program zilnic bine stabilit te ajută să eviți stresul.

3) Completează spațiile libere folosind cuvintele potrivite.  
**Exemplu:** Sănătatea **medului** contribuie la sănătatea personală.  
 1. Perioada de vârstă cuprinsă între 10-11 și 14-15 ani este ☹️.  
 2. ☹️ se manifestă la nivel fizic, emoțional și comportamental.  
 3. Alimentația înțere ☹️ și adăugă contribuie la dezvoltarea ta.  
 4. Modul în care îți apreciezi propria valoare se numește ☹️.

4) Bifează în tabelul următor comportamentele care contribuie la menținerea sănătății.

Comportament	
Exemplu: Rețineți amănunțor ce ai din jur	☑️
Periajul dinților după fiecare masă	
Fumatul	
Întreținerea unor relații conflictuale	
Odihna adecvată	
Consumul de ficare și legume	
Practicarea exercițiilor fizice	
Consumul băuturilor acide	

25

## Varianta digitală

Varianta digitală cuprinde integral conținutul manualului în variantă tipărită, având în plus exerciții interactive, animații, filme.

Toate acestea au obiectivul de a aduce un plus de valoare cognitivă.

Paginile din manual pot fi vizionate pe desktop, laptop, tabletă, telefon, oferind o experiență excelentă de navigare.

Navigarea în varianta digitală permite parcurgerea manualului și revenirea la activitatea de învățare precedentă.

AMI static



Cuprinde: desene, fotografii, informații suplimentare

AMI animat



Cuprinde animații sau filme

AMI interactiv



Cuprinde elemente educaționale cu grad înalt de interactivitate, prin care elevul reușește să adauge o valoare cognitivă superioară.

## INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A MANUALULUI DIGITAL

Butonul **AJUTOR**

deschide ghidul de utilizare a manualului digital.

Butonul **CUPRINS**

deschide cuprinsul manualului digital și permite deschiderea de Unități/Lecții.

Butoanele de navigare

permit parcurgerea manualului și deschiderea unei anumite pagini.



**Activități de tip static** – deschide activități de tip static, care se derulează cu ajutorul butoanelor de navigare.



**Activități de tip animat** – indică elemente care se găsesc în partea de jos a paginii. Pentru vizionare, se activează butonul **Redă** (▶).



**Activități de tip interactiv** – indică elemente situate în partea de jos a paginii, de tipul: **Asociază**, **Bifează**, **Scrive de la tastatură**, **Selectează**. Butoanele de validare sunt: **Resetează** (care aduce exercițiul la starea lui inițială) și **Verifică** (prin care se verifică rezolvarea). Utilizatorul are la dispoziție trei încercări de a răspunde corect, după care răspunsul corect este afișat automat.

# CUPRINS



## UNITATEA I AUTOCUNOAȘTEREA ..... 9

Lecția 1. Cine sunt eu?.....	10
Lecția 2. Despre mine .....	12
Lecția 3. Vârsta schimbărilor .....	14
Lecția 4. Sunt sănătos .....	16
Lecția 5. Trăiesc sănătos .....	18
Lecția 6. Fac față stresului .....	20
Lecția 7. Ritmul meu de activitate și odihnă .....	22
Recapitulare .....	24
Superputerea mea! .....	26
Evaluare .....	27



## UNITATEA II DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ ..... 29

Lecția 1. Călătorie în lumea emoțiilor .....	30
Lecția 2. Busola emoțiilor.....	32
Lecția 3. Caruselul emoțiilor în viața noastră.....	34
Lecția 4. Feedbackul prin emoții și cuvinte .....	36
Lecția 5. Să exersăm feedbackul pozitiv .....	38
Lecția 6. Semințe pentru o relaționare armonioasă.....	40
Recapitulare .....	42
Superputerea mea! .....	44
Evaluare .....	45



## UNITATEA III MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII... 47

Lecția 1. A învăța, învățare.....	48
Lecția 2. Factori care influențează învățarea .....	50
Lecția 3. A învăța să înveți .....	52
Lecția 4. Motivația pentru învățare.....	54
Lecția 5. Strategii de învățare .....	56
Lecția 6. Succes și eșec în învățare .....	58
Lecția 7. Portofoliul, cartea de vizită a elevului ..	60
Recapitulare .....	62
Superputerea mea! .....	64
Evaluare .....	65



## UNITATEA IV MANAGEMENTUL CARIEREI ..... 67

Lecția 1. Școala în viața mea.....	68
Lecția 2. Disciplinele școlare se prezintă! .....	70
Lecția 3. Domeniile de activitate și ocupațiile ...	72
Lecția 4. Ocupații din trecut, prezent și viitor ....	74
Lecția 5. Detectiv în universul ocupațiilor .....	76
Lecția 6. Misiunea ocupației mele.....	78
Recapitulare .....	80
Superputerea mea! .....	82
Evaluare .....	83
Recapitulare finală .....	85
Superputerea mea! .....	90
Evaluare finală .....	92
Răspunsuri Evaluări .....	94

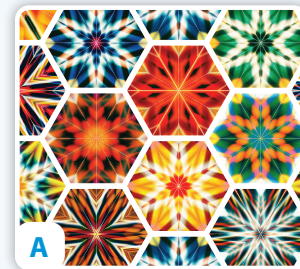


# PROIECTUL

Proiectul este o modalitate atractivă de învățare, dar și o modalitate de evaluare, pentru că are ca punct de plecare o problemă reală sau o întrebare/întrebări la care se caută răspunsul/răspunsurile. Pentru aflarea răspunsurilor, se lucrează în etape, se colaborează și se consultă resurse diverse. Cei care realizează un proiect hotărâsc forma de prezentare a acestuia, în funcție de punctele forte pe care le au în exprimare.

La disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*, din acest an, îți propunem proiecte prin care să afli răspunsuri la întrebări care au legătură cu tine: *Oare cât de bine te cunoști?*

Întrebările sunt formulate la rubrica **Proiect** a fiecărei lecții. Răspunsurile strânse la fiecare unitate de învățare seamănă cu o colecție de imagini ale unui caleidoscop (fig. A), deoarece fiecare dintre noi are combinații unice, iar aceste combinații se schimbă în timp, pe măsură ce ne dezvoltăm.



De exemplu, la **Unitatea I – Autocunoașterea**, întrebările care așteaptă un răspuns sunt:

- *Ce complimente ți-ai face tu, ție?*
- *Care sunt calitățile tale, care îi fac pe ceilalți să aprecieze că ești un bun coleg/o bună colegă sau un prieten/o prietenă?*
- *Ce faci pentru a-ți păstra sănătatea?*
- *Cum ții stresul departe de tine?*
- *„Spune-mi... ce este de fapt timpul?“, se întreba Momo, personajul basmului-roman cu același nume, scris de Michael Ende. Tu ți-ai pus vreodată această întrebare? Și dacă ar fi să cauți timpul pe care îl pierzi într-o zi, oare unde l-ai găsi?*

Poți alege să formulezi răspunsurile în forma cea mai potrivită pentru tine:



*Succes în realizarea de colecții Caleidoscop!*

## Evaluarea proiectului:

- răspunde la întrebările de la care a plecat: **2 p.**
- informațiile folosite sunt corecte: **2 p.**
- s-au folosit mai multe resurse de documentare/ surse de investigare: **1 p.**
- se observă creativitate în organizarea ideilor și în folosirea materialelor: **2 p.**
- proiectul are acuratețe\*: **1 p.**
- a existat colaborare: **1 p.**
- poți spune ce lecții ai învățat: ce a mers, ce ar fi putut merge mai bine etc.: **1 p.**

**Total: 10 puncte**

\* *acuratețe* – exactitate, corectitudine, atenție deosebită

## PORTOFOLIUL

În fiecare unitate de învățare vei realiza diferite produse care vor fi adăugate în portofoliul tău personal. La finalul fiecărei unități de învățare, apreciază portofoliul pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* după criteriile date, folosind un tabel asemănător celui de mai jos.

Criteriul	Da	Nu	Parțial
Realizarea tuturor produselor propuse în unitatea de învățare			
Respectarea cerinței pentru fiecare produs			
Grijă și atenție în realizarea fiecărui produs			
Aspect corespunzător			
Creativitate în realizarea produselor			

Dacă este cazul, poți alege să completezi/să îmbunătățești anumite produse din portofoliu.

## FIȘA DE OBSERVARE A COMPORTAMENTULUI

Gândește-te la activitatea ta de pe parcursul fiecărei unități de învățare. Citește cu atenție fiecare comportament și bifează răspunsul care ți se potrivește cel mai bine. După completare, verifică împreună cu profesorul tău dacă ai apreciat corect.

Comportamentul	Niciodată	Uneori	Deseori	Întotdeauna
Am dovedit interes în învățare.				
Am urmat instrucțiunile.				
Am lucrat individual.				
Am cerut ajutor când am avut nevoie.				
Când am greșit, am vrut să aflu cum pot să corectez.				
Am participat activ la activități.				
Am dus activitățile până la capăt.				
Mi-am spus părerea.				
Am cooperat cu ceilalți în activitățile de grup.				

# Autocunoașterea



1. Cine sunt eu?
2. Despre mine
3. Vârsta schimbărilor
4. Sunt sănătos
5. Trăiesc sănătos
6. Fac față stresului
7. Ritmul meu de activitate și odihnă



## Conținuturi:

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

# CINE SUNT EU?



## Descoperă

Împarte o coală albă în nouă părți egale, apoi completează căsuțele după modelul de mai jos. Adaugă în prezentare orice dorești (culori, desene etc.). Afișează lucrarea pe un perete al clasei lângă cele ale colegilor tăi. Fă un *tur al galeriei*.



O activitate preferată	Două dorințe pe care le am	Trei lucruri pe care le fac bine
Două cuvinte care mă descriu	EU SUNT ...	Două lucruri în care cred
Trei calități ale mele	Două materii care îmi plac	Ceva ce colegii nu știu despre mine



## Reflectează

- Ce caracteristici ale tale se regăsesc în prezentare?
- Ce spun despre tine cei care te cunosc?
- Ce ți-ar dori să se spună despre tine?



## Află

Pentru a răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?“, trebuie să îți identifice **caracteristicile și resursele personale:**

- **aptitudinile** – înclinațiile tale naturale (exemplu: *am voce*)
- **abilitățile** – priceperile, capacitățile de a face anumite lucruri (exemplu: *merg cu bicicleta*)
- **calitățile** – caracteristicile pozitive (exemplu: *sunt amabil/amabilă, inteligent/inteligentă*)
- **interesele** – preferințele pentru anumite domenii sau activități (exemplu: *îmi place să compun poezii*)
- **aspirațiile** – dorințele de viitor (exemplu: *îmi doresc să devin pilot*)
- **valorile** – lucrurile importante care îți ghidează comportamentul (exemplu: *prietenia, respectul, iubirea, cinstea etc.*)

Te poți cunoaște gândindu-te la tine și la emoțiile tale, observându-ți comportamentele în diferite situații, analizând ceea ce spun despre tine cei din jur (părinții, prietenii, profesorii). Autocunoașterea este un proces care continuă pe parcursul întregii vieți, ajutându-te să te adaptezi cât mai bine la cei din jur, să ai rezultate mai bune în activitățile tale, să fii sănătos și echilibrat emoțional.



## Aplică

1. **Eu, în câteva cuvinte**

Completează pe caiet frazele din imaginea alăturată.

2. **Eu, într-un tablou**

Imaginează-ți că ești un obiect unic și valoros. Reprezintă acest obiect printr-un desen sau printr-o pictură. Prezintă-l colegilor tăi, punând accentul pe unicitatea lui. Adaugă lucrarea la **portofoliu**.

3. **Eu, într-o poveste**

Describe-ți, în 10-15 rânduri, colegul/colega de bancă. Ai în vedere să te referi la calitățile lui/ei, la pasiunile sale, la activitățile preferate, la aptitudini și abilități. La final, dăruieți-vă reciproc lucrările.

4.  **Activitate în echipe**

Formați echipe de 4-5 colegi și realizați împreună un colaj cu titlul **Eu și colegii mei**. Aveți nevoie de o coală de bloc de desen, pe care puteți lipi decupaje din reviste, propriile voastre fotografii, hârtie glasă, ambalaje, felicitări etc. Aduceți cu voi foarfecă, lipici și multă imaginație! Expuneți colajele realizate în sala de clasă.



## Verifică ce ai învățat

Asociază noțiunile din coloana **A** cu cele din coloana **B**.

Exemplu: A 2. *ce îți place* → B c. *interese*

**A**

1. cum ești
2. ce îți place
3. ce vrei
4. ce poți
5. ce e important pentru tine

**B**

- a. abilități
- b. aspirații
- c. interese
- d. calități
- e. valori



## De pus în rucsac

*Autocunoașterea necesită timp și energie, dar aduce beneficii și satisfacții. Fă-ți timp pentru a afla cine ești cu adevărat. Acceptă-te așa cum ești, și nu uita nicio clipă că ești unic/unică.*

Proiect – *Caleidoscopul cunoașterii de sine*

Ai privit vreodată printr-un caleidoscop (aparat optic format dintr-un tub, în interiorul căruia se găsesc mai multe oglinzi dispuse astfel încât mici piese viu colorate, aflate la capătul opus celui prin care se privește, să formeze, prin rotirea tubului, diferite imagini simetrice)?

Combi-națiile pieselor, obținute prin rotire, sunt spectaculoase și seamănă într-un anumit fel cu combinația caracteristicilor fiecăruia dintre noi. De fiecare dată când creștem, ne dezvoltăm și învățăm lucruri sau ne formăm abilități noi, combinația se schimbă.

Din acest motiv, în acest an școlar îți propunem proiecte despre tine, adunate în colecții, asemenea fețelor dintr-un caleidoscop. Caută mai multe informații și imagini despre caleidoscop, ca să înțelegi mai bine despre ce e vorba.



## DESPRE MINE



### Descoperă

Sarcina ta este să produci cea mai bună pizza pe care o poți face și să îți convingi colegul/colega de bancă de acest lucru. Pentru aceasta, desenează pe o coală albă un cerc și împarte-l în șase părți.

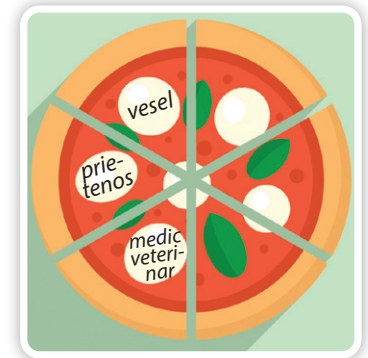
Pe fiecare porție de aluat pune cât mai multe din următoarele ingrediente, astfel:

- pe prima felie – cuvinte care descriu aspectul tău fizic
- pe a doua felie – gânduri despre tine
- pe a treia felie – emoții ale tale
- pe a patra felie – cuvinte care exprimă cum ești tu la școală și cu prietenii
- pe a cincea felie – cum te vezi în viitor
- pe a șasea felie – cum ți-ai dori să fii

Decorează pizza folosind culori preferate și simboluri ale valorilor tale.

Nu uita, o pizza nu stă la cuptor mai mult de 15 minute!... Gata?!

E momentul să o prezinți celui/celeii de lângă tine. Convinge-l că este o pizza cum nu a mai văzut vreodată! Ai trei minute la dispoziție pentru asta.



### Reflectează

- Ce altceva ai mai putea adăuga despre tine?
- Crezi că imaginea ta despre tine este mai degrabă pozitivă sau nu?
- În ce măsură modul în care te percepi îți afectează comportamentul la școală?



### Află



Pe măsură ce urci câte o treaptă pe scara autocunoașterii, ți se dezvăluie succesiv tot mai multe laturi ale **sinelui global**, adică a felului în care îți reprezinți în minte propria persoană, sub toate aspectele.

Altfel spus, îți formezi o imagine despre cine ești acum (propriul corp, gândurile tale, emoțiile tale, cum te comporți în relații, care sunt valorile tale), despre cum ai vrea să fii în viitor, despre cum ți-ai dori să fii.

De această imagine este strâns legată stima de sine.

Stima de sine se referă la modul în care te evaluezi, cât de valoros te consideri, prin comparație cu alții sau cu ceea ce ți-ai dori tu să fii. O imagine pozitivă de sine se va asocia cu o stimă de sine înaltă, una negativă, cu o stimă scăzută.

O componentă importantă a sinelui la această vârstă o reprezintă capacitatea școlară, de aceea în educație se vorbește despre **sinele școlar**. Elevii cu o imagine pozitivă de sine au încredere în forțele proprii și au rezultate școlare mai bune. Pe de altă parte, rezultatele școlare slabe conduc la scăderea stimei de sine.

E important, deci, să îți formezi o imagine bună a sinelui tău. Fii atent la reușitele tale! Oricât de mici ar părea, te ajută să-ți îmbunătățești imaginea de sine și îți întăresc stima de sine.



## Aplică



1. Transcrie pe caiet afirmațiile care ți se potrivesc.

Îmi place felul în care arăt.

Mă accept așa cum sunt.

Cred în mine.

Sunt la fel de valoros/valoroasă ca oricare altul/alta.

Sunt unic/unică și deosebit/deosebită.

Sunt mândru/mândră de mine.

2. Desenează pe o coală albă o oglindă. Notează în interiorul ei cinci aspecte pozitive despre colegul/colega de bancă. La final, schimbă lucrarea cu acesta/aceasta. Ce observi? Adaugă fișa la **portofoliu**.

3.  **Activitate în perechi**

Completează împreună cu colegul/colega de bancă, un tabel asemănător celui de mai jos.

	Un elev cu imagine pozitivă despre sine	Un elev cu imagine negativă despre sine
Ce gândește	<b>Exemplu:</b> Sunt foarte bună la istorie.	
Cum se simte		<b>Exemplu:</b> furios
Cum se comportă	<b>Exemplu:</b> Susține prezentări în fața clasei.	



## Verifică ce ai învățat

Completează următoarele afirmații:

1. Toate aspectele care mă definesc ca persoană poartă numele de ... (sine global/sine școlar).
2. Imaginea mea de sine este una ... (pozitivă/negativă).



## De pus în rucsac

Analizează ce calități ai folosit pentru a-ți atinge obiectivele. Laudă-te în sinea ta pentru orice succes! Ești valoros/valoroasă!



## Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

Privește-te în oglindă. Ce complimente ți-ai face tu, ție?

Realizează prima piesă din colecția Caleidoscop.

Poți alege:

- să-ți scrii cel puțin cinci complimente, inclusiv motivele pentru care le meriți;
- să desenezi sau să combini cuvinte, desene, simboluri, numere etc.;
- să te înregistrezi doar audio, să te filmezi sau să faci fotografiile sugestive.

**Exemplu:** Sunt foarte pricepută/priceput la mersul pe skateboard!



# VÂRSTA SCHIMBĂRILOR



## Descoperă

Imaginează-ți că printr-un parc de distracții trece o locomotivă cu trei vagoane. În primul vagon stă un copil de 3 ani, în al doilea, unul de 7 ani, iar în al treilea, un copil de 11 ani.

Describe cum arată fiecare dintre aceștia, ce știe să facă fiecare la vârsta lui, ce jocuri îi plac, ce emoții are, ce prieteni are. Dacă la locomotivă s-ar mai atașa un vagon, ce vârstă ar avea cel care s-ar așeza în el?



## Află

Perioada de vârstă în care te afli acum poartă numele de **pubertate** sau **preadolescență**. Situată între 10/11 ani și 14/15 ani, este o perioadă de mari transformări pe toate planurile:

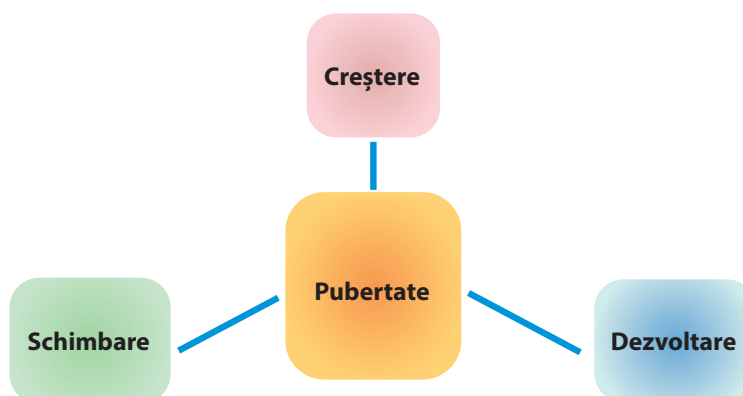
- **fizic** – creșterea este accentuată, atât în înălțime, cât și în greutate, însă inegală, ceea ce face ca preadolescenții să fie foarte diferiți la această vârstă. De obicei, dezvoltarea fetelor o precede pe cea a băieților.
- **mental** – gândirea și limbajul se dezvoltă, învățarea devine tot mai complexă, apar preocupările legate de viitor.
- **emoțional** – emoțiile și sentimentele se diversifică și se amplifică, la fel și modurile de exprimare a lor. Preadolescenții pot trece cu ușurință de la o stare de veselie la una de tristețe, de la vioiciune la apatie.
- **social** – cercul prietenilor se lărgeste, influența acestora crește treptat, pe măsură ce a părinților scade. Preadolescenții au o mare nevoie să facă parte dintr-un grup și să fie acceptați de ceilalți membri ai grupului, de aceea este importantă alegerea acestuia.

Schimbările prin care treci îți influențează comportamentele, uneori te poți simți nesigur și neînțeles, alteori tensionat și agitat. Poți simți nevoia de independență, de intimitate, de revoltă. Sunt stări normale ale acestei perioade de creștere intensă care marchează sfârșitul copilăriei.



## Reflectează

- Prin ce se deosebește copilul de 11 ani de ceilalți doi?
- În ce privințe ești tu acum altul/ alta decât erai cu 4-5 ani în urmă?
- Ce caracteristici ale vârstei tale cunoști?







## Aplică

1. Transcrie tabelul pe caiet și notează **Da/Nu**, după cum te regăsești sau nu în următoarele afirmații.

Față de anii trecuți...	Da/Nu
Sunt mai înalt/înaltă.	
Îmi plac altfel de jocuri.	
Învăț lucruri mai grele.	
Am alți prieteni.	
În casă am câteva responsabilități.	
Mi s-a schimbat forma corpului.	
Țin un jurnal.	
Am mai multă forță.	
Petrec mai mult timp la școală.	
Ascult alt gen de muzică.	
Mă joc mai puțin.	
Simt nevoia să dorm mai mult.	



2.  **Activitate în echipe**

Formați echipe de câte 4-5 elevi și concepeți o scurtă descriere (5-10 rânduri) a unui grup de prieteni ideal pentru voi, la această vârstă. Prezentați întregii clase lucrarea voastră. Care sunt caracteristicile pe care le-ați regăsit în toate descrierile?

3. Realizează un colaj cu imagini ale tale la diferite vârste, cu titlul *Povestea personală*. Adaugă fișa la **portofoliu**.



## Verifică ce ai învățat

Completează următoarele afirmații:

1. Parcurgând această lecție, am conștientizat despre mine că ... .
2. Ceva ce am învățat despre pubertate este că ... .
3. Planurile pe care au loc transformări în perioada preadolescenței sunt ... .



## De pus în rucsac

*Preadolescența este o perioadă dificilă, însă schimbările prin care treci sunt firești. Fiecare se dezvoltă în ritmul său, de aceea este de dorit să eviți comparațiile cu ceilalți.*



## Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

Care sunt calitățile tale, care îi fac pe ceilalți să aprecieze că ești un bun coleg/o bună colegă sau un prieten/o prietenă?

Scrive, desenează sau vorbește despre aceste calități. Alege cinci, câte degete ai la o mână.



# SUNT SĂNĂTOS



## Descoperă

Grupează-te cu alți 3-4 colegi, astfel încât toată clasa să fie împărțită în 6 echipe. Fiecare echipă va alege un număr de la 1 la 6, fără ca acestea să se repete. Sarcina fiecărei echipe este următoarea:

*Echipe 1* **Describe** noțiunea de „sănătate”.

*Echipe 2* **Compară** un mediu sănătos cu unul nesănătos.

*Echipe 3* **Asociază** problemele de sănătate cu modalități de prevenire a lor.

*Echipe 4* **Analizează** consecințele traiului într-un mediu nesănătos.

*Echipe 5* **Aplică** un set de recomandări pentru prevenirea îmbolnăvirilor.

*Echipe 6* **Argumentează** importanța prevenirii îmbolnăvirilor.

La final, câte un coleg din fiecare echipă va susține în fața clasei lucrarea de grup.



## Află

Asociem, în mod obișnuit, noțiunea de „a fi sănătos”, cu aceea de „a nu fi bolnav”.

*Sănătatea fizică* – referitoare la buna funcționare a corpului – este o latură importantă a sănătății, însă nu este singura. A fi sănătos include, în egală măsură, starea de bine mentală și socială.

*Sănătatea mentală* se referă la echilibrul nostru interior, al gândurilor și al emoțiilor noastre, iar *sănătatea socială*, la calitatea relațiilor pe care le avem cu cei din jur. Fiecare dintre aceste aspecte ale sănătății are influență asupra celorlalte, de aceea este important să ne preocupăm de toate în mod egal.

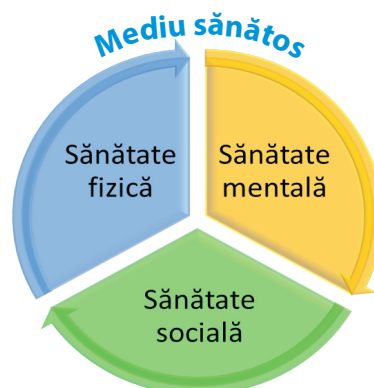
**Sănătatea personală** este, așadar, acea stare de bunăstare fizică, mentală și socială, în care toate dimensiunile vieții unei persoane se împletesc armonios.

Sănătatea personală este strâns legată de **sănătatea mediului** în care trăiești, atât cel fizic, cât și cel social. Într-un mediu curat, în care copiii sunt acceptați, iubiți și îngrijiți, îmbolnăvirile sunt mai ușor de prevenit.



## Reflectează

- În ce măsură ești preocupat/preocupată de sănătatea ta?
- Ce comportamente ar mai fi necesar să adopți pentru a preveni îmbolnăvirile?
- Ce poți face pentru a contribui la sănătatea mediului în care trăiești?





## Aplică

1. Desenează floarea sănătății tale. Pune în fiecare petală comportamente ale tale care te ajută să te menții sănătos. Adaugă fișa la **portofoliu**.
2. Asociază noțiunile din coloana **A** cu cele din coloana **B**.

A	B
Sănătate fizică	Cooperare și ajutor Exerciții fizice Controlul stresului
Sănătate mentală	Alimentație echilibrată Bună dispoziție
Sănătate socială	Prietenie și respect



3. Joacă cu colegii tăi jocul *Ridică-te/Stai jos*. Solicitați profesorului vostru să vă citească următoarele afirmații. Ridicați-vă în picioare dacă este adevărată pentru voi, dacă nu, stați jos.

Îmi fac analizele medicale periodice.  
Am relații bune cu colegii mei.  
Mă joc în aer liber.  
Stau într-un mediu în care nu se fumează.  
Sunt atent/atență când traversez strada.

Merg la dentist.  
Părinții mei au grijă de mine.  
Am avut o mână ruptă.  
Sunt vaccinat.  
Păstrez curățenia în camera mea.



## Verifică ce ai învățat

Completează următoarele fraze:

1. Pentru mine, a fi sănătos înseamnă să ... .
2. Un mediu sănătos este un mediu în care ... .



## De pus în rucsac

Bucură-te de soare, de natură, de familie, de prieteni. Cei fericiți și împăcați cu ei înșiși au o sănătate mai bună și trec mai ușor peste orice boală.



## Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

Cum arată pentru tine mediul ideal, care te ajută să-ți păstrezi sănătatea fizică și mentală?

În formularea răspunsului poți alege:

- să faci o scurtă descriere;
- să desenezi, să pictezi sau să faci un colaj din resurse diverse, inclusiv reviste vechi;
- să te înregistrezi doar audio sau să te filmezi;
- să aduni fotografiile reprezentative;
- să combini formele de exprimare enumerate mai sus.



# TRĂIESC SĂNĂTOS



## Descoperă

Tu și colegul tău de bancă sunteți patronii unui restaurant care servește clienților săi mâncare sănătoasă. Aveți de alcătuit un meniu al zilei, format din trei mese și două gustări. Trebuie să vă preocupați și de igiena personalului și a localului.

- Ce va cuprinde meniul vostru?
- Ce indicații referitoare la igienă veți da angajaților?



## Află

Starea de sănătate a organismului depinde, în mare măsură, de calitatea și cantitatea alimentelor pe care le consumi. **Alimentația corectă** este importantă la orice vârstă, dar mai cu seamă la pubertate, când se formează obiceiurile alimentare și când nevoile energetice sunt mai mari, pentru a susține creșterea și efortul depus.

Consumul exagerat de produse de tip fast-food și de băuturi carbogazoase, sărace în elemente nutritive, dar atrăgătoare pentru copii, a dus, în ultimii ani, la o creștere îngrijorătoare a numărului de cazuri de obezitate în rândul tinerilor. Obezitatea are efecte negative atât în planul sănătății fizice, cât și a celei mentale, atrăgând după sine o imagine de sine negativă și o stimă de sine scăzută.

Un alt factor important pentru menținerea sănătății este **igiena**. Atât cea **personală**, cât și cea **colectivă**, contribuie la creșterea imunității și la prevenirea îmbolnăvirilor.

La pubertate, schimbările produse în organism determină un miros mai puternic al transpirației și o secreție mai mare de sebum, ceea ce face ca nevoia de igienă personală să fie mai mare decât în copilărie. Un preadolescent cu igienă precară va fi expus nu doar îmbolnăvirilor, ci și respingerii și etichetării de către ceilalți membri ai grupului.

Un stil de viață sănătos cuprinde, de asemenea, gestionarea stresului, precum și echilibrul între activitate și odihnă.



## Reflectează

- Aplici principiile unei alimentații sănătoase?
- Respecti regulile de igienă personală și colectivă?



**Aplică**

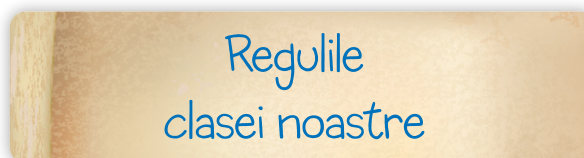
1. Realizează o pagină de promovare a restaurantului tău.
  - Dă un nume restaurantului.
  - Creează o reclamă pentru mâncarea servită.
  - Convinge, printr-un scurt mesaj, posibillii tăi clienți, de curățenia localului.
 Adaugă fișa la **portofoliu**.
2. Joacă *Bingo* cu colegii de pe rândul tău de bănci. Notează numele unui coleg în dreptul fiecărei căsuțe. Primul dintre voi care completează un rând sau o coloană strigă *Bingo!*



Face duș zilnic.	Se spală pe mâini înainte de a mânca.	Consumă dulciuri moderat.	Mănâncă rar chipsuri.
Își schimbă hainele zilnic.	Își spală părul săptămânal.	Duce hârtiile la coșul de gunoi.	Consumă regulat lactate.
Face ordine în camera lui.	Păstrează curățenia în bancă.	Spală vasele după ce mănâncă.	Își face pantofii cu cremă.
Șterge praful acasă.	Mănâncă zilnic fructe.	Îi plac legumele.	



3. Alcătuieste, împreună cu colegii tăi, un set de reguli de igienă a clasei în care învățați. Afișați regulile într-un loc vizibil în sala de clasă.

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce ai aflat nou despre alimentație?
2. Ce ai aflat nou despre igienă?

**De pus în rucsac**

*Fii atent/atență cu corpul tău: spală-l, îngrijește-l, îmbracă-l în haine curate, hrănește-l sănătos, ajută-l să crească și să se dezvolte armonios, căci el te va însoți toată viața!*

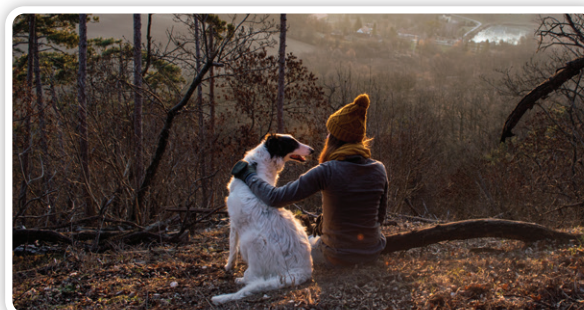
**Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine**

Ce faci pentru a-ți păstra sănătatea?

Adaugă o nouă piesă la colecția Caleidoscop.

Poți alege:

- să faci o listă, un tabel sau alt fel de organizator grafic (vizual) cu comportamente sănătoase;
- să te înregistrezi audio, să fotografiezi sau să filmezi obiceiurile sănătoase pe care le ai.



# FAC FAȚĂ STRESULUI



## Descoperă

Undeva, într-un colțisor din mintea ta, printre gânduri bune, amintiri, cunoștințe și idei, stă ascuns un pitic, pe nume Stres. Adeseori, uiți că e acolo, nu îi simți prezența, stă liniștit. Câteodată, însă, ceva îl face să crească, să se agite, să-ți încurce gândurile. Nu îl mai poți ignora.

Cum arată el? Desenează-l. Notează ce îl face să crească, cum reacționezi tu sub influența lui și ce faci pentru a-l împiedica să crească.



## Află

Facem față multor solicitări în fiecare zi. Uneori, când sarcinile par dificile, când nu găsim rezolvări la problemele noastre, când ne simțim depășiți de anumite situații, spunem despre noi că suntem stresați.

Starea de disconfort resimțită poartă numele de **stres**, și constituie răspunsul particular al organismului nostru sub acțiunea prelungită a unor factori. Trecerea în ciclul gimnazial, dificultățile școlare, schimbarea școlii sau a locuinței, relațiile conflictuale cu colegii, profesorii sau cu membrii familiei, programul supraîncărcat constituie exemple de astfel de factori de stres.

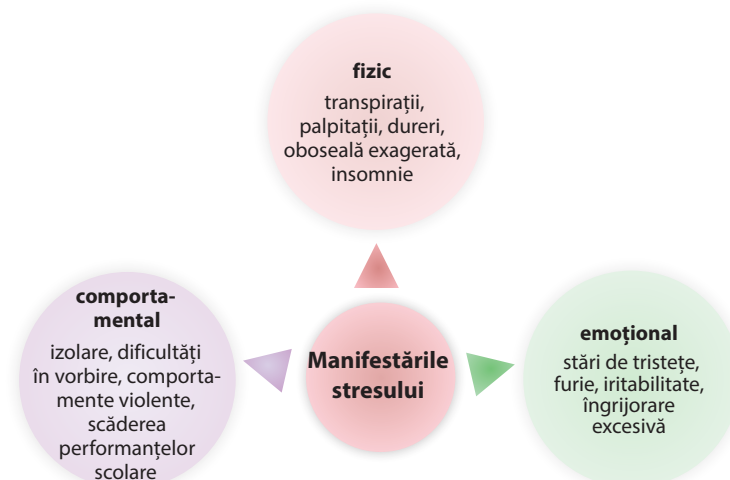
Stresul nu poate fi eliminat din viața noastră, însă există diverse moduri prin care putem **preveni** acumularea lui, cum ar fi: respectarea unui program zilnic, asigurarea unui echilibru între activitățile școlare și cele extrașcolare, practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice, odihna, plimbările, dansul.

Suportul emoțional din partea părinților și a prietenilor are, de asemenea, un rol important în **prevenirea stresului**, de aceea e bine să comunicăm cu cei din jurul nostru despre problemele care ne frământă.



## Reflectează

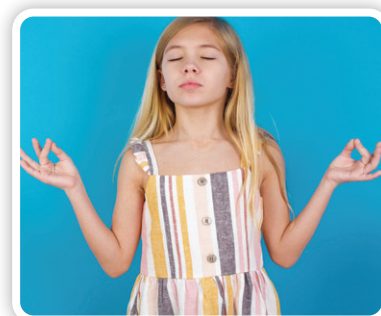
- Care sunt gândurile tale legate de o situație stresantă?
- Ce activități te ajută să previi stresul?



**Aplică**

1. Clasa a V-a a adus multe schimbări în viața ta școlară. Descrie gândurile și emoțiile tale la începutul anului școlar. Pe o scară de la 1 la 10, cât de mare a fost stresul legat de acest eveniment? Ce ai făcut pentru a te simți mai bine?
2. Transcrie pe caiet tabelul cu simptomele posibile ale stresului și bifează-le pe acelea pe care le-ai experimentat și tu.

Simptomul		Simptomul	
Oboseală		Indigestie	
Anxietate		Îngrijorare	✓
Furie		Mâncat în exces	
Dureri intestinale		Retragere socială	
Încordare		Rosul unghiilor	
Insomnie		Scrâșnitul dinților	
Transpirație		Dureri de cap	



### 3. Activitate în echipe

Împreună cu alți 3-4 colegi, realizați un poster în care să ilustrați situații care conduc la starea de bine. Puteți folosi texte, imagini, desene. Afișați posterul vostru în sala de clasă.

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce ai aflat despre stres?
2. Ce ai aflat despre modurile în care poți preveni stresul?

**De pus în rucsac**

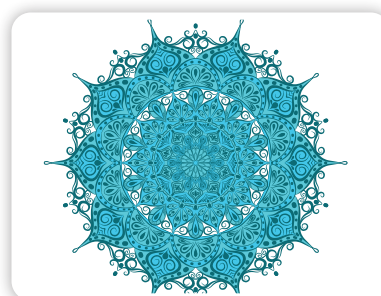
*Când te afli într-o situație stresantă, întreabă-te: Va mai conta peste o lună? Dar peste un an? Merită să fii atât de supărat/supărată?*

**Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine**

*Cum ții stresul departe de tine?*

Scrive, desenează sau înregistrează-te vorbind despre câteva acțiuni foarte concrete, pe care le poți face în fiecare zi, ca să previi acumularea stresului.

Adaugă piesa la colecția Caleidoscop.



# RITMUL MEU DE ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ



## Descoperă

Desenează pe o coală albă o balanță. Gândește-te la ziua trecută și așază pe un taler numărul de ore petrecute la școală și la teme. Pe celălalt taler, așază numărul orelor libere pe care le-ai avut.

Notează în dreptul fiecărui taler ce ai făcut în orele respective.



## Află

Dedicăm în fiecare zi un număr important de ore diverselor activități pe care le facem. Fie că ne solicită fizic, fie intelectual, desfășurarea lor pe termen îndelungat duce la apariția oboseii. Apare astfel nevoia de odihnă, menită să ne asigure refacerea energiei consumate și să ne pregătească organismul pentru alte activități.

Ne putem odihni activ, schimbând activitatea noastră obișnuită cu alte tipuri de activități, sau pasiv, dormind.

Învățarea, principala ta activitate la această vârstă, este mai degrabă statică, implică efort mental și concentrare, generând astfel oboseală intelectuală. De aceea, este de dorit ca timpul liber să fie dedicat unor activități care să înviorze organismul și să lase ochii și mintea să se odihnească.

Plimbările cu familia sau cu prietenii, practicarea unei activități artistice, sportive sau a unui hobby te ajută să te relaxezi, să socializezi, să trăiești experiențe noi, să te dezvolți fără a simți efortul. Pe de altă parte, petrecerea exclusivă a timpului liber în fața computerului sau a televizorului accentuează oboseala și determină apariția unor probleme de sănătate.

În egală măsură, este important somnul. Pentru a fi odihniți, preadolescenții au nevoie de 9-10 ore de somn pe noapte. Cu cât numărul de ore de somn este mai redus, cu atât performanțele școlare sunt mai scăzute.

Pentru a respecta **ritmul biologic de activitate și odihnă**, avem nevoie să ne organizăm timpul pe care îl avem la dispoziție.

Criza de timp este o importantă sursă de stres, de aceea planificarea activităților pe care dorești să le faci, atât în timpul de învățare, cât și în timpul liber, te ajută să previi acest lucru.

Pentru a folosi cât mai eficient timpul, este util:

- să ai un program zilnic;
- să stabilești prioritatea sarcinilor;
- să împarți sarcinile mari în unele mai mici;
- să limitezi lucrurile care îți distrag atenția;
- să dormi cât este recomandat la vârsta ta.

Menținerea unui echilibru între perioadele de activitate și cele de odihnă este esențială pentru dezvoltarea armonioasă și pentru prevenirea stresului.



## Reflectează

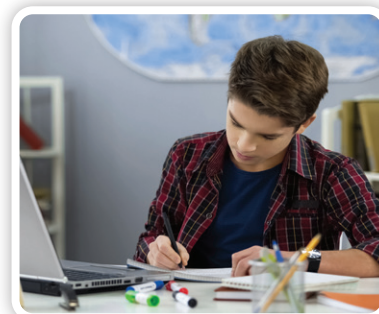
- Păstrezi un echilibru între activitate și odihnă?
- Îți planifici timpul de învățare și timpul liber?
- Care dintre activitățile tale din timpul liber te ajută să te odihnești?



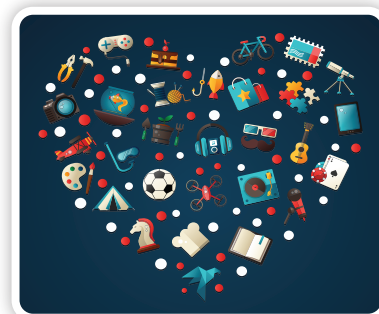


**Aplică**

1. Întocmește, în echipă cu colegul tău de bancă, o listă de recomandări pentru folosirea eficientă a timpului de învățare.
2. Notează în dreptul următoarelor activități cât timp le aloci zilnic.
  - Jocurile pe computer – **Exemplu:** o oră
  - Urmărirea de emisiuni TV
  - Conversațiile pe rețele de socializare
  - Plimbările cu prietenii
  - Practicarea unui sport
  - Practicarea unei activități artistice (pictură, dans etc.)
  - Lectura
3. Planifică-ți activitățile de mâine, într-un tabel precum cel de mai jos.



	Este urgent	Nu este urgent
Este important	<b>Exemplu:</b> Să termin proiectul la geografie.	<b>Exemplu:</b> Să fac ordine în șifonier.
Nu este important		



4. Descrie, în câteva rânduri, un hobby al tău. Realizează un desen sugestiv. Adaugă fișa la **portofoliu**.

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce ai aflat despre activitate și odihnă?
2. Ce ai conștientizat despre modul în care îți petreci timpul?

**De pus în rucsac**

„Timpul are prostul obicei de a fi ireversibil”, spune scriitorul Octavian Paler. Folosește-l eficient, pentru a face tot ceea ce-ți propui, fără a neglija odihna.

**Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine**

„Spune-mi... ce este de fapt timpul?”, se întreba Momo, personajul basmului-roman cu același nume, scris de Michael Ende. Tu ți-ai pus vreodată această întrebare?

Și dacă ar fi să cauți timpul pe care îl pierzi într-o zi, oare unde l-ai găsi?

Răspunde la una dintre cele două întrebări, la alegere, folosind ce forme de exprimare dorești și adaugă piesa obținută la colecția din Caleidoscopul tău.



## RECAPITULARE

### 1. ÎMPREUNĂ, MAI UȘOR!

Recapitulați în perechi sau în grupuri mici, ceea ce ați învățat pe parcursul Unității I: *Autocunoașterea*.

Puteți proceda astfel: unul dintre voi citește informațiile din rubrica *Află*, iar celălalt pune întrebări, pentru a verifica înțelegerea textului citit; apoi schimbați rolurile.

În acest mod, vă veți reaminti mai ușor despre:

- ▶ *pagina 10*: caracteristici și resurse personale;
- ▶ *pagina 12*: concept de sine global și școlar;
- ▶ *pagina 14*: schimbare și dezvoltare;
- ▶ *pagina 16*: starea de sănătate;
- ▶ *pagina 18*: prevenirea îmbolnăvirilor;
- ▶ *pagina 20*: surse de stres și strategii de prevenire;
- ▶ *pagina 22*: ritmul de activitate și odihnă.



### 2. SPUNE DESPRE TINE



Dacă ai face o listă cu caracteristicile și resursele tale personale din prezent, respectiv:

- |               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| ▶ aptitudini, | ▶ preferințe,                 |
| ▶ abilități,  | ▶ emoții în anumite situații, |
| ▶ interese,   | ▶ aspirații,                  |
| ▶ credințe,   | ▶ valori,                     |

care sunt primele pe care ai vrea să le știe profesorii tăi despre tine?

În ce fel te-ar putea ajuta dacă profesorii te-ar cunoaște mai bine?

Cum ai putea face ca această listă să fie vizibilă?

### 3. DACĂ AI FI...

Lasă-ți imaginația să călătorească mult mai departe decât cea/cel care ești acum și completează cât mai creativ cu puțință enunțurile următoare:

- ▶ *Dacă aș fi o literă din alfabet, atunci* ...
- ▶ *Dacă aș fi un oraș,* ...
- ▶ *Dacă aș fi o melodie,* ...
- ▶ *Dacă aș fi o carte scrisă,* ...
- ▶ *Dacă aș fi o pată de ciocolată pe o bluză,* ...
- ▶ *Dacă aș fi un morcov în supă,* ...
- ▶ *Dacă aș fi o cană de ceai,* ...
- ▶ *Dacă aș fi culoarea roșu,* ...
- ▶ *Dacă aș fi o picătură de ploaie,* ...



#### 4. TRANZACȚII (ÎNVOIELI, ÎNȚELEGERI).

Folosii 10 post-it-uri sau 10 bilețele de hârtie. Fiecare dintre voi va scrie pe câte un post-it:

- ▶ o valoare la care ține în mod deosebit;
- ▶ o abilitate specială pe care o are;
- ▶ o caracteristică pozitivă;
- ▶ o aptitudine cu care se mândrește;
- ▶ un comportament pentru care este apreciat de prieteni, de colegi, de profesori etc.;
- ▶ o calitate pe care și-ar dori să și-o dezvolte;
- ▶ ceva pozitiv legat de felul în care arată;
- ▶ o emoție legată de o situație;
- ▶ o acțiune prin care își păstrează sănătatea fizică sau mintală;
- ▶ o acțiune prin care face față stresului;
- ▶ altceva, util pentru cunoaștere și autocunoaștere.



Prindeți bilețelele de îmbrăcăminte, plimbați-vă prin sala de clasă și citiți cu atenție ceea ce au scris colegii. După 10–15 minute, începeți să negociați pentru a face schimb de unu-două post-it-uri. Tranzacția trebuie să fie acceptată de ambele părți (*eu îți dau ție – tu îmi dai mie*). Se pot iniția schimburi cu mai mulți colegi. La final, discutați în grupul reunit despre motivele care au stat la baza acestora. Puteți păstra bilețele pe un panou, în sala de clasă, organizate cât mai atractiv.

#### 5. VĂD... CRED CĂ... MĂ ÎNTREB...

Privește fotografiile **A** și **B**. Spune pe rând: ce vezi (...), la ce te gândești (...), ce te întrebi (...).

- Ce legătură crezi că au cele două exemple cu ceea ce ai învățat în această unitate despre starea de sănătate și sursele de stres?



## SUPERPUTEREA MEA!

Felicitări! Ai parcurs cu succes primii pași în *Călătoria de învățare despre tine* și ai descoperit că ești o persoană specială, cu o combinație unică de caracteristici, asemenea personajelor din cărțile sau din filmele care îți sunt dragi. Nu te-ai convins încă?

Citește întrebările de mai jos și reflectează asupra răspunsurilor.

1. Ce anume din aspectul tău fizic, de acum, poate fi superputerea ta?

2. Ce anume din felul în care gândești, poate fi superputerea ta? De ce?

3. Cum vorbești cu cei din jurul tău? Ce fel de cuvinte și gesturi folosești? Pot fi aceste aspecte superputerile tale?

4. Cum îți păstrezi sănătatea?

5. Ar putea fi aceste comportamente superputerea ta și inspirație pentru cei din jurul tău?

6. Ce ai putea să mai faci pentru sănătatea ta fizică?

7. Dar pentru sănătatea ta mentală?

11. Ce stă în puterea ta să faci pentru a preveni acumularea stresului?



• De unde crezi că vine/vin superputerea ta/ superputerile tale?

• Care sunt punctele tale forte?

• Cum le vei folosi, odată ce le-ai descoperit?

10. Cum te porți, în general, cu cei din jurul tău? Este acest capitol o superputere?

9. Ce merge bine în relația cu colegii? Ce ai putea să îmbunătățești?

8. Îți respecti ritmul biologic de activitate și odihnă? Ce obiceiuri funcționează cel mai bine pentru tine?



## EVALUARE

Adună 10 trifoi norocoși. Pe unul îl ai deja, pentru că ai parcurs prima unitate de învățare!

- I Corelează noțiunile din coloana A cu cele din coloana B.

A	B
Perseverență	Aptitudine
Cinste	Abilitate
Frumusețe	Calitate
Inteligență	Valoare



- II Notează **A** (adevărat) sau **F** (fals) în dreptul următoarelor afirmații.



**Exemplu:** Sinele școlar este parte a sinelui global. (**A**)

1. Autocunoașterea este un proces care se încheie odată cu pubertatea.
2. Imaginea de sine este imaginea despre propria persoană.
3. Ca să fii sănătos, este suficient să mănânci sănătos.
4. Un program zilnic bine stabilit te ajută să eviți stresul.

- III Completează spațiile libere folosind cuvintele potrivite.



**Exemplu:** Sănătatea **mediului** contribuie la sănătatea personală.

1. Perioada de vârstă cuprinsă între 10–11 și 14–15 ani este (...).
2. (...) se manifestă la nivel fizic, emoțional și comportamental.
3. Alternanța între (...) și odihnă contribuie la dezvoltarea ta.
4. Modul în care îți apreciezi propria valoare se numește (...).

- IV Bifează în tabelul următor comportamentele care contribuie la menținerea sănătății.



Comportamentul	
<b>Exemplu:</b> Relațiile armonioase cu cei din jur	✓
Periajul dinților după fiecare masă	
Fumatul	
Întreținerea unor relații conflictuale	
Odihna activă	
Consumul de fructe și legume	
Practicarea exercițiilor fizice	
Consumul băuturilor acidulate	

V Completează tabelul de mai jos cu următoarele activități, conform exemplului.



- Excursie la munte
- Cina în familie
- Conflicte cu colegii
- Amânarea temelor

Activități stresante	Activități relaxante
Elaborarea unui proiect	Plimbare cu bicicleta

VI Scrie un eseu, de 5–10 rânduri, cu titlul: *Stresul în perioada preadolescenței*. Urmărește, în elaborarea lui, următoarele aspecte:



- Ce reprezintă stresul pentru tine
- Factorii de stres la această vârstă
- Manifestările stresului
- Modalitățile prin care îl controlezi

VII Exprimă, în câteva rânduri, opinia ta în legătură cu importanța autocunoașterii.



### Apreciază!

Verifică răspunsurile corecte de la paginile 94-95 și apreciază rezultatul obținut.

Am adunat ... .

Mai am de lucru la ... .

Cel mai bine m-am descurcat la ... .

Îmi propun să ... .

Cel mai greu mi-a fost să ... .



Nu uita să completezi pe caiet *Fișa de observare a comportamentului* (pagina 8) pentru activitatea din această unitate de învățare, să apreciezi produsele din portofoliu și piesele realizate pentru proiect, conform criteriilor de la paginile 7-8.

# Dezvoltarea socio-emoțională

1. Călătorie în lumea emoțiilor
2. Busola emoțiilor
3. Caruselul emoțiilor în viața noastră
4. Feedbackul prin emoții și cuvinte
5. Să exersăm feedbackul pozitiv!
6. Semințe pentru o relaționare armonioasă



## Conținuturi:

- Emoții de bază/Emoții diverse
- Acordarea feedbackului pozitiv

# CĂLĂTORIE ÎN LUMEA EMOȚIILOR



## Descoperă

Observă imaginile următoare. Numește emoțiile trăite de copii.



A



B



C



D



E



F



## Reflectează

- Ce emoții trăiesc copiii?
- Ce te-a ajutat să recunoști emoțiile?
- Cum se exprimă emoțiile?



## Află

Emoția este o trăire, o reacție cu o intensitate variabilă și cu o durată relativ scurtă, față de un eveniment sau o situație din viața ta.

Emoțiile de bază sunt: bucuria, frica, furia, tristețea, dezgustul, surpriza.

Emoțiile se exprimă printr-un ansamblu de expresii emoționale care cuprind mimica (mișcări ale feței) și pantomimica (gesturi, mișcări sau poziții ale corpului), precum și prin comportamentele sau faptele tale.

Toate emoțiile trăite de tine sunt naturale și necesare, chiar dacă pe unele le simți ca fiind plăcute (pozitive), iar pe altele ca neplăcute (negative).



## Aplică

1. **Joc – Statuile emoțiilor.** Scrieți, pe șase-șapte bilete, diferite situații din viața voastră.

Ai test la biologie.

Pleci în tabără cu colegii.

Un coleg ți-a luat sandwichul din ghiozdan.

Nu ești invitat la ziua unui coleg.

Ai primit un dar neașteptat.

Un coleg va citi o situație și, la comanda „Statui!”, fiecare dintre voi va alege o poziție în care va exprima emoția trăită, folosindu-se de expresia feței și de propriul corp.

La comanda „Ghicește!”, veți denumi emoțiile exprimate de ceilalți.

Observați asemănări și deosebiri în emoțiile exprimate de voi.



## 2. Activitate în perechi

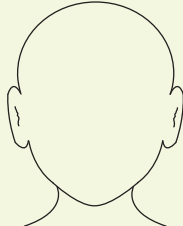
Scrieți în caiet exemple de cât mai multe activități pe care le desfășurați la școală, acasă sau în alte locuri, și identificați emoțiile trăite de fiecare din voi, în timpul acestora. Comparați răspunsurile cu ale colegilor voștri. Formulați o concluzie la nivelul clasei.



**Exemplu:** *lectura, fotbalul, mersul cu rolele, efectuarea temelor etc.*

3. Împarte o foaie în două coloane. În prima coloană, scrie denumirea fiecărei emoții de bază, iar în a doua coloană, scrie cât mai multe activități cu care asociezi acea emoție. Compară răspunsurile tale cu ale colegilor. Ce asemănări sau deosebiri observi? Aducă fișa la **portofoliu**.

4. Copiază tabelul pe o coală albă de hârtie, și desenează câte un chip uman cu expresiile feței potrivite fiecărei emoții. Asociază emoția cu schimbările pe care le provoacă în corp. Aducă fișa la **portofoliu**.

Emoția	Expresiile faciale	Schimbări provocate de emoție
Tristețea Furia Dezgustul Frica Surpriza Bucuria		postură relaxată a corpului, zâmbet; lacrimi, retragere, lipsă de energie; bătăi accelerate ale inimii, fluturi sau durere în stomac; înroșirea feței, un ton ridicat al vocii, pumni strânși; greață, refuz; atenție sporită, tresărire, strigăt.



### Verifică ce ai învățat

1. Ce ai aflat nou despre lumea emoțiilor?
2. Cum se exprimă emoțiile?
3. Ce ai aflat nou despre tine și emoțiile tale?
4. Ce ai aflat nou despre colegii tăi?



### De pus în rucsac

*Călătoria în lumea emoțiilor începe în ziua în care ne naștem și continuă întreaga viață. Este foarte importantă atât recunoașterea și numirea emoțiilor, cât și capacitatea de a le diferenția.*



### Proiect – Caleidoscopul emoțiilor

Cum ar fi, dacă emoția ar fi...?

Completează un tabel (ca în exemplul dat) cu **provocări** pentru emoții. Poți alege:

- să folosești pentru completare cuvinte sau desene;
- să te înregistrezi doar audio sau să te filmezi, atunci când completezi oral enunțurile;
- să realizezi fotografii, ca răspunsuri la provocări.

Dacă emoția ar fi ...	... o culoare, ar fi	... un animal, ar fi	... un gest, ar fi	...o zi din săptămână, ar fi...	... o plantă, ar fi
bucuria		<i>delfin</i>			
frica					<i>panseluță</i>
tristețea					
furia			<i>un pumn</i>		
surpriza	<i>oranj</i>				
dezgustul				<i>luni</i>	

# BUSOLA EMOȚIILOR



## Descoperă



Te pregătești să pornești într-o călătorie. Ce emoții ai lua cu tine în *bagaj*? Te poți ajuta de exemplele de mai jos. Explică alegerile tale.



## Reflectează

- Care au fost emoțiile pregătite în bagaj?
- Consideri că îți vor fi suficiente emoțiile?
- Cum ai decis care sunt emoțiile pe care le iei cu tine?
- Care crezi că este rolul acestor emoții în viața oamenilor?



## Află

În viața noastră, există o diversitate de emoții: rușine, apreciere, fericire, vinovăție, entuziasm, descurajare, panică, recunoștință, speranță, încredere, invidie, admirație, plictiseală, acceptare etc. Uneori, putem trăi mai multe emoții în același timp.

Emoțiile sunt ca o busolă care ne orientează acțiunile. Emoțiile ne ghidează să înțelegem ceea ce se întâmplă, să ne apărăm, să luăm decizii sau să ne stabilim limitele.

Emoțiile ne ajută să trăim o viață frumoasă, ne armonizează cu mediul și cu noi înșine.



## Aplică



1. *Călătoria a început!* Pentru fiecare dintre situațiile următoare, alege din bagajul tău cu emoții pe cea potrivită! Notează în caiet alegerile tale, apoi compară-ți răspunsurile cu cele ale colegilor. Ce observi? Ai pregătit în bagaj emoții potrivite pentru fiecare situație?

Situații	Emoțiile din bagajul tău
Ești în pădure și auzi un mormăit. Ai câștigat concursul de alergare. Ai gustat dintr-o mâncare care avea un aspect cam ciudat. Mâine veți da un test la matematică. Prietena ta te-a ajutat să realizezi proiectul la geografie. Dorești să mergi în parc, dar trebuie să faci și temele. Te-ai certat cu prietenul tău cel mai bun. Colegul de clasă ți-a pus o poreclă.	Exemplu: <i>Frica</i> ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

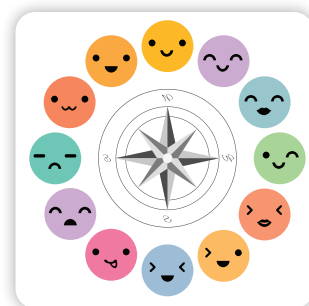
2. Gândește-te la un moment fericit din viața ta, petrecut în familie, la școală sau în alt context. Desenează pe o fișă întâmplarea amintită, alegând culorile potrivite emoțiilor trăite. Imaginează-ți cum ar arăta desenul tău, dacă emoțiile, *culorile vieții*, ar dispărea pentru totdeauna. Compară răspunsurile tale cu ale colegilor. Ce asemănări sau deosebiri observi? Adaugă fișa la **portofoliu**.

3. Cum ar fi să devii un *Observator* în lumea emoțiilor tale? Poți crea un *jurnal al emoțiilor personale*, în care să notezi ceea ce simți, fără să te gândești la o anumită ordine sau la cele mai potrivite cuvinte. În timp, poți înțelege care sunt comportamentele și obiceiurile personale care au dus la repetarea unor tipare pe care simți nevoia să le schimbi. Pentru a da roade, este bine ca scrisul în *jurnal* să se integreze în rutina ta zilnică.

#### 4. Activitate în echipe

Formați echipe de 4-5 elevi. Uneori, când emoțiile sunt foarte intense, sau când trăim mai multe emoții în același timp, *busola* emoțiilor se poate bloca, și este greu să ne adaptăm la provocări. Cum reglăm „busola” emoțiilor? Cum ne liniștim când suntem furioși? Cum ne încurajăm când suntem speriați? Ce facem când suntem triști? Gândiți-vă la astfel de situații și notați pe o foaie modalități de reglare a *busolei* emoțiilor. Comparați răspunsurile voastre cu cele ale colegilor.

**Exemplu:** *bucurie și frică, curiozitate și neîncredere, nerăbdare și speranță.*



#### 5. Activitate în perechi

Selectați emoția potrivită și scrieți pe caiete „mesajele” pe care aceasta le transmite în interiorul corpului, pentru a orienta și a sprijini adaptarea noastră la evenimentele vieții. Găsiți și alte mesaje pentru emoțiile trăite de voi. Comparați răspunsurile voastre cu cele ale colegilor. Formulați o concluzie la nivelul clasei.

- Te ajută să apreciezi valoarea lucrurilor pierdute, să devii mai înțelegător față de suferința celorlalți.
- Te mobilizează pentru a te conecta și a-i sprijini pe ceilalți.
- Îți activează atenția, te motivează să explorezi și să înveți.
- Te avertizează să îți evaluezi comportamentul și să schimbi aspecte care par să îi deranjeze pe cei din jur.

Dezgustul  
Furia  
Bucuria  
Tristețea  
Frica  
Rușinea  
Surprinderea  
Iubirea

- Te ajută să te îndepărtezi față de o situație (obiect, aliment sau persoană) considerată dăunătoare.
- Te mobilizează să te lupți și să respingi o nedreptate, să pui limite.
- Amplifică creativitatea, altruismul, armonia cu noi înșine și ceilalți.
- Te avertizează că ești în pericol, te anunță să te aperi, să fugi sau să eviți pericole fizice sau sufletești.

#### Verifică ce ai învățat

1. Ce ai aflat nou despre diversitatea emoțiilor?
2. Ce ai aflat nou despre rolul emoțiilor?
3. Consideri că este importantă recunoașterea *mesajelor* emoțiilor?

#### De pus în rucsac

*Observă-ți corpul, ascultă ce are de spus și identifică emoțiile pe care le trăiești! Recunoașterea emoțiilor ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine, dar și pe ceilalți. Când ne exprimăm emoțiile adecvat, și ceilalți ne răspund potrivit nevoilor noastre.*

#### Proiect – Caleidoscopul emoțiilor

Cum ar arăta *Harta Emoțiilor din viața ta*?

Poți alege să explici cu ajutorul fotografiilor, desenelor, cuvintelor, melodiilor etc., asociind emoțiile tale cu numere, culori, simboluri, sunete etc.

Dacă îți imaginezi că harta ar conține forme de relief, atunci *Muntele Speranței, Râul Optimismului, Dealul Fricii, Câmpia Bucuriei, Izvorul Surprinderii, Pădurea Furiei sau Mlaștina Dezgustului* s-ar găsi pe harta ta?

Adaugă pe hartă și alte emoții în afara celor despre care ai aflat în lecție.

# CARUSELUL EMOȚIILOR ÎN VIAȚA NOASTRĂ



## Descoperă

Imaginează-ți că într-o dimineață, în timp ce îți iei micul dejun și te pregătești să pornești spre școală, ascuți la *Știri* vestea că, în 24 de ore, un meteorit va ciocni Pământul.

Notează într-un tabel asemănător celui de mai jos ce se întâmplă în interiorul tău.



Ce gândești?	Ce emoții ai?	Cum se exprimă aceste emoții în corp?	Ce faci, ce comportament ai?

Seara, înainte de culcare, la televizor se anunță știrea că oamenii de știință au reușit să devieze meteoritul de pe traseul său și că ciocnirea cu Terra nu se va mai produce niciodată. Toți oamenii sunt în siguranță.

Ce gândești?	Ce emoții ai?	Cum se exprimă aceste emoții în corp?	Ce faci, ce comportament ai?



## Reflectează



- Care au fost emoțiile voastre? Ați trăit o singură emoție sau mai multe?
- Care a fost cauza apariției emoțiilor?
- Cum se exprimă emoțiile în interiorul și în exteriorul corpului nostru?
- Care este rolul acestor schimbări provocate de emoții?



## Află

Emoțiile sunt rezultatul gândurilor noastre, al modului în care mintea interpretează situațiile prin care trecem. În acest timp, creierul produce diferite substanțe care ajung în sânge, declanșând reacții în corp.

Când te gândești că te afli în pericol, începi să simți frică, iar creierul produce substanțe prin care corpul tău se pregătește pentru a te ajuta să te aperi, prin fugă sau luptă: inima bate cu putere, mușchii se încordează repede, pentru a te ajuta să fugi sau să te lupți.

Când simți emoții de bucurie, de apreciere, de recunoștință, creierul tău secretă substanțe care sunt binefăcătoare pentru corp, îți fortifică starea de sănătate.



## Aplică

1. Victor a aflat că va avea un test peste două zile. Oare la ce se gândește? Ce emoții trăiește sau simte? Ce va face? Alege una dintre situații, în funcție de părerea ta. Completează în caiet enunțul cu emoția potrivită.

*Simte ... , așa că începe să se pregătească și să exerseze.*

*Simte ... , așa că iese afară, la joacă.*

*Simte ... , așa că se așază la birou, dar nu poate lucra și nu se poate concentra.*

*Simte ... , așa că nu știe ce să facă.*

Imaginează-ți că ești în locul lui. Tu ce-ai face?

Discută cu ceilalți colegi despre alegerile voastre.



## 2. Activitate în perechi

Pentru fiecare situație de mai jos, notați în caiet gândurile, emoțiile și comportamentele asociate lor. Comparați răspunsurile cu ale colegilor voștri.

Reacționez ...



Două dintre prietenele tale stau împreună într-un colț al clasei. Se uită la tine și încep să chicotească.

Mă gândesc că ...

Aseară te-ai tuns și îți place foarte mult. Colegii de clasă râd și îți spun că arăți caraghios.



Ești căpitanul echipei de fotbal. Măine aveți meci. Toată echipa se bazează pe tine.

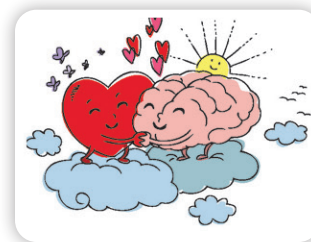


Simt ...

## 3. Notează pe o foaie **Planul tău de urgență**, în care stabilești care sunt oamenii care te pot ajuta, atunci când nu poți ieși singur dintr-o situație dificilă. Adaugă fișa la **portofoliu**.

**PLANUL TĂU DE URGENȚĂ**

părinții tăi ... un frate/o soră ... o persoană din familia ta ... profesorul diriginte ... prietena sau prietenul tău ... profesorul tău preferat ... consilierul școlar ... colegul/colega ta de bancă ... altcineva?



## 4. Gestionarea propriilor emoții te ajută să ai o stare de bine, pe termen lung. Poți urma pașii de mai jos:

- **Numește emoția:** Ce emoție simți? (tristețe, nervozitate, teamă, bucurie, dezamăgire, rușine etc.)
- **Acceptă:** Spune-ți că este în regulă să simți așa, emoțiile sunt naturale!
- **Identifică gândurile** care au generat acea emoție: *Analizează-ți gândurile, verifică-le temeiul!*
- **Descoperă gânduri alternative:** Cum poți gândi altfel despre acea situație?
- **Alege un mod sănătos de a reacționa:** Întreabă-te: „De ce anume am nevoie să depășesc această emoție?”

**Exemplu:** de o îmbrățișare, de somn, de o plimbare, de sport, de un duș sau de ajutor.

### Verifică ce ai învățat

1. Care este relația dintre gândurile și emoțiile noastre?
2. Cum sunt influențate comportamentele noastre de către aceste gânduri și emoții?
3. Ce ai aflat nou despre tine și despre modul în care reacționezi zi de zi?

### De pus în rucsac

Fiecare copil trece prin situații care îl fac să simtă furia, dezamăgirea sau îngrijorarea. Doar exprimându-le și identificându-le cauzele, emoțiile pot fi gestionate astfel încât să ai relații armonioase cu cei din jur și să te dezvolți sănătos.

### Proiect – Caleidoscopul emoțiilor

Cum fac față fricii, furiei sau tristeții?

Poți alege să explici cu ajutorul cuvintelor, în scris sau oral, prin desene, filme scurte, fotografii.

Poți încerca chiar o combinație între mai multe forme de exprimare (cuvinte, desene, fotografii), construind un puzzle.



# FEEDBACKUL PRIN EMOȚII ȘI CUVINTE



## Descoperă

Mihaela și Irina sunt colege de bancă de la începutul clasei a V-a. Se înțeleg foarte bine și petrec mult timp împreună, chiar și în afara școlii. Azi-dimineață, Mihaela i-a telefonat Irinei și i-a spus că nu o mai suportă și că nu mai vrea să stea cu ea în aceeași bancă. Apoi, i-a închis telefonul în nas. La școală . . .

Stabilește **finalul** scenariului prezentat. Observă imaginile și alege reacțiile pe care le vor avea cele două colege, când se vor întâlni la școală. Poți găsi și alte exemple. Gândește-te la posibile consecințe.

Irina îi cere explicații Mihaelei pentru vorbele spuse.



Mihaela refuză să comunice cu Irina.

Irina se preface că nu este afectată de vorbele Mihaelei.



Irina o jignește pe Mihaela.

Irina și Mihaela vorbesc și clarifică neînțelegerea.



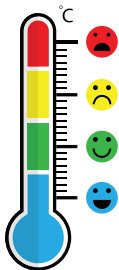
Mihaela îi spune cu calm, Irinei, motivele supărării.



## Reflectează



- Care au fost emoțiile trăite de cele două colege?
- Cum comunică și reacționează oamenii aflați sub influența unor emoții intense?
- Ce efect au cuvintele spuse la furie asupra celorlalți?
- Cum comunicăm astfel încât să ne apărăm drepturile, dar să menținem și relații de înțelegere?



## Află

Comportamentele noastre sunt reacții care apar în diferite situații, ca efect al gândurilor și al emoțiilor noastre despre acele situații. Când emoțiile sunt puternice, cuvintele rostite îi pot răni pe ceilalți. Pentru a avea relații armonioase, bazate pe înțelegere și respect, este important să învățăm să ne gestionăm emoțiile, să reacționăm folosind cuvinte potrivite și să oferim sau să primim **feedback**.

**Feedbackul** este reacția sau mesajul pe care îl transmitem celuilalt, ca răspuns la comunicarea sau la reacțiile sale. Când formulăm un feedback, este important să îi descriem celuilalt, în mod specific și clar, comportamentul pe care îl vedem și efectele acestuia asupra noastră. Suntem atenți să descriem ceea ce poate fi schimbat sau îmbunătățit din comportament, fără să atacăm sau să jignim persoana. Feedbackul nu este o critică.

La școală sau acasă, în parc sau în competiții sportive, feedbackul ne ajută să devenim mai buni, să ne corectăm, să ne îmbunătățim rezultatele.





## Aplică

1. Desenați conturul inimii pe o foaie, apoi decupați-l. Dați exemple, oral, de 8-10 cuvinte, de comentarii sau de mesaje critice, jignitoare și de 8-10 mesaje sau afirmații pozitive, de apreciere, pe care le-ați auzit sau le-ați folosit vreodată unii la adresa altora, fără a face referire la o persoană anume. Notați-le pe tablă.
  - Citiți, pe rând, mesajele din lista **A** de expresii și îndoiiți sau faceți un pliu pe inima decupată, pentru fiecare emoție trăită negativ. Apoi citiți lista **B** de expresii și desfăceți o îndoitură a inimii, după două afirmații plăcute diferite.



## A

*Ești un repetent!  
Tu nu ai ce căuta cu noi.  
Nu pot să te suport!  
Dacă nu îmi dai să copiez după tine, nu mai suntem prieteni!*

## B

*Ești un prieten bun.  
Ești foarte talentat la desen.  
Ai dat un răspuns isteț la biologie!  
Mă simt bine cu tine!*

Inima decupată din hârtie a redevenit netedă, ca la început, după ce ați desfăcut toate îndoiturile?

2.  Activitate în perechi

Reflectează asupra mesajelor de alături și scrie în caiet variantele de feedback formulate specific. La final, discută cu colegul de bancă ce ai observat.

*Ai bătut cu pixul în bancă,  
pentru a-mi distra atenția!  
Îți băteai joc de mine?!*

*Am fost impresionat de precizia  
datelor istorice din testul tău!*

*Compunerea ta a fost super!*

*Când eu vorbeam, tu băteai cu  
pixul în bancă. Și mi-a fost foarte  
greu să mă concentrez asupra a  
ceea ce voiam să spun.*

3. Notează pe o fișă enunțurile pe care le poți folosi când dai feedback. Discută cu colegii și adăugați și altele la această listă. Tu ce emoții trăiești când auzi astfel de mesaje? Adaugă fișa la **portofoliu**.

Pentru momentele de **succes**



- Mi-a plăcut când tu ...
- Cel mai bun lucru făcut de tine a fost ...

Pentru sugestii de **îmbunătățire**

- Poate te ajută dacă ...
- Data viitoare ai putea să ...



## Verifică ce ai învățat

1. Ce ai aflat nou despre feedback?
2. Care este efectul feedbackului asupra ta?
3. Ce ai aflat nou despre cum poți formula specific un feedback?



## De pus în rucsac

Tradus întocmai în limba română, **feed back** ar însemna „a hrăni înapoi”. Prin urmare, este bine ca feedbackul să fie formulat astfel încât să conducă la o schimbare pozitivă, să îmbunătățească un comportament sau să ajute pe cineva să realizeze o sarcină.



## Proiect – Caleidoscopul emoțiilor

Ce efect are folosirea feedbackului în relațiile cu ceilalți?

Convinge-i pe cei din jurul tău de importanța folosirii corecte a feedbackului.

Alege forma de exprimare preferată.



# SĂ EXERSĂM FEEDBACKUL POZITIV!



## Descoperă

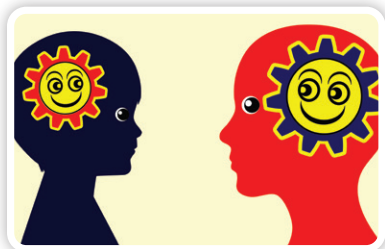
Numărați de la 1 la 4, apoi grupați-vă în funcție de fiecare cifră, astfel încât grupele să fie formate din 6 persoane. În grupele nou-formate, desenați pe o foaie de hârtie un cerc, în interiorul căruia veți scrie prenumele voastre. Trasați 6 raze în jurul aceluia cerc (atâtea raze câte persoane sunt în grupă), apoi, rotind foile în sensul acelor de ceasornic, veți scrie pe rând, pe câte o fișă, pe fiecare rază, câte o calitate pe care o apreciați la fiecare persoană din grup. Rotația desenelor se termină când foaia personală va ajunge din nou la cel ce a creat-o. Pe ultima rază de soare, fiecare va scrie o calitate pe care o apreciază la propria persoană. La final, lipiți fișa cu **Razele de soare și calitățile voastre** pe un perete din clasă.



## Reflectează



- Ce considerați că este mai ușor/difil: să identificați și să exprimi o calitate sau să primiți un compliment?
- Cum vă simțiți atunci când faceți un compliment? Dar atunci când îl primiți?
- Ce efect au mesajele pozitive din comunicare asupra relațiilor dintre oameni?



## Aplică

1. **Activitate în perechi** Observați imaginea alăturată și exersați feedbackul. Notați în caiet domeniile din viața voastră unde considerați că aveți nevoie de feedback, pentru a vă îmbunătăți comportamentele sau rezultatele obținute.

La școală ...

Cu profesorii ...

Cu colegii ...

Acasă ...

Cu prietenii ...

Cu părinții ...

Reflectați care sunt persoanele de la care vă este confortabil să primiți un feedback. Comparați răspunsurile cu ale colegilor voștri. Formulați o concluzie la nivelul clasei.



## Află

Formularea sau primirea **feedbackurilor pozitive** reprezintă o modalitate de comunicare optimă care sporește sentimentul de încredere în tine și în celălalt, prin oferirea și primirea de **complimente**.

**Pașii** unui feedback formulat corect sunt:

- **Describe** – Oferă detalii legate de situație sau de comportament, în termeni clari și ușor de înțeles.
- **Impact** – Spune sincer și respectuos care a fost impactul (efectul) comportamentului asupra ta.
- **Specifică** – Spune-i exact persoanei ce ar trebui să schimbe.
- **Consecințe** – Prezintă avantajele cooperării, pentru îmbunătățirea situației, precum și dezavantajele lipsei de deschidere.

Este recomandat să comunicați utilizând (oferind sau solicitând) feedbackuri pentru comportamentele pozitive observate (cuvinte de laudă, aprecierea unui lucru bine făcut), feedbackuri pentru comportamentele nepotrivite, sau feedbackuri pentru îmbunătățirea unui comportament.



Două stele,  
puncte forte

Spune dorința!

O îmbunătățire

Describe specific!

Sp*e*C*i*fic



Fii blând!



2. Împarte o foaie în trei coloane și selectează în spațiul potrivit, trei **reguli** de formulare a feedbackului pozitiv, precum și exemple de **forme corecte** și **incorecte** de acordare a feedbackului. Compară răspunsurile tale cu ale colegilor. Ce asemănări sau deosebiri observi? Adaugă fișa la **portofoliu**.

<i>Chiar dacă nu ai chef să auzi, eu îți spun, oricum! Ești foarte slab la matematică!</i>	<i>Ai o pronunție corectă. Ar fi bine să îmbunătățești conjugarea!</i>	<i>Nouă ni se pare că, atunci când le vorbești colegilor, ești cam stresat!</i>
Feedbackul presupune un comportament care poate fi schimbat.	<i>Eu am văzut că ai stat serios când ai venit în fața clasei. Erai îngrijorat de ceva?</i>	<i>Am văzut că ai greșit la divizorii lui 10. Vrei să te ajut să înțelegi?</i>
Feedbackul este bine intenționat și e oferit prompt, imediat după comportamentul observat.	<i>Nu te înțeleg, când vorbești engleza, te dai mare!</i>	Feedbackul este formulat la persoana I singular – EU.

**FEEDBACK POZITIV**

Spune ce a fost bine, pentru a repeta sau a amplifica.

**FEEDBACK NEGATIV**

Spune ce a fost incorect, pentru a schimba sau a ameliora.

3. Alege o persoană care te-a ajutat la un moment dat în viață și scrie-i un bilet cu câteva cuvinte de mulțumire pentru ajutorul pe care ți l-a dat. Ce simți când îi înmânezi biletul?

Biletul tău de mulțumire poate începe cu:

*Mi-a plăcut de tine atunci când ...*

*Am învățat de la tine ...*

*Îți mulțumesc pentru ...*



**Verifică ce ai învățat**

1. Ce ai aflat nou despre tine și despre modul în care oferi sau primești feedback?
2. Care este un punct forte al tău în modul în care formulezi un feedback?
3. Ce îți propui să aplici/schimbi în comportamentul tău, pentru a îți îmbunătăți modul în care oferi/primești feedback?


**De pus în rucsac**

*Formulează feedbackuri pozitive și exersează aprecierea oamenilor! Aprecierea ta are efect pozitiv și asupra celuilalt, dar și asupra propriei tale persoane, pentru că te ajută să trăiești o stare de bine.*


**Proiect – Caleidoscopul emoțiilor**

### Cum funcționează feedbackul pentru tine?

Amintește-ți de câteva situații în care ai primit feedback de la membrii familiei tale, de la profesori, colegi sau prieteni. Cum te-ai simțit? Ce ai făcut după feedbackul primit?

Poți folosi modalități variate pentru a-ți exprima gândurile și emoțiile.



# SEMINȚE PENTRU O RELAȚIONARE ARMONIOASĂ



## Descoperă

Cercetătorii de la Universitatea Harvard, o mare universitate a lumii, au realizat un studiu despre fericire și despre ceea ce îi face pe oameni cu adevărat fericiți și îi menține sănătoși, fizic și mental. Studiul a început în 1938 și continuă să se desfășoare și în prezent. Sute de participanți au fost observați ani la rând de către oamenii de știință, li s-au aplicat chestionare și interviuri, pentru a înțelege modul în care experiențele de viață le afectează în timp sănătatea. Cercetătorii au efectuat scanări ale creierului, analize de sânge sau investigații medicale detaliate, pentru fiecare persoană participantă la studiu. Le-au fost observate și analizate aspecte din viața lor, ce țin de sănătate, de familie, de experiențele personale, școlare sau din carieră, dar și de calitatea relațiilor cu cei din jur.

- Ce crezi că au descoperit cercetătorii?
- Ce ne face să fim fericiți?

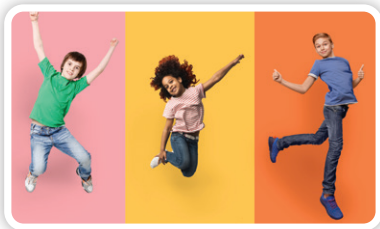
Principalul rezultat al studiului a fost că **relațiile armonioase în care ne simțim conectați cu ceilalți, cu familia, cu prietenii, cu comunitatea, ne mențin fericiți și sănătoși.**



## Reflectează



- Pe tine ce te face fericit?
- Consideri că relațiile cu oamenii din viața ta sunt importante?
- Cum ar fi viața ta, departe de cei dragi?



## Află

Relațiile armonioase cu cei din jur, familie, școală, sau cu alte persoane din viața ta, sunt veriga ce unește oamenii și viețile lor, pentru că presupun:

- învățare, descoperire, dezvoltare, dar și joacă și relaxare;
- trăirea unor sentimente de bucurie, de fericire;
- acordarea încrederii, siguranță, sinceritate, colaborare;
- împărtășirea sinceră și reciprocă a unor opinii, a unor valori sau a unor experiențe.



## Aplică

1. Gândește-te: Ce te-a bucurat azi? Ce ți-a adus fericire? Ce ai reușit să faci și ești mândru? Care au fost oamenii cu care ai comunicat și ai râs? Cine te-a ajutat? Care au fost reușitele tale?

Alcătuiește o listă cu *Provocările Recunoștinței*, apoi completează-o. Compară răspunsurile cu cele ale colegilor. Completează cu noi provocări lista Recunoștinței. Aduăgă fișa la **portofoliu**.

pentru familia ...  
pentru cartea ...  
pentru lecția ...  
pentru abilitățile mele la ...

Sunt  
recunoscător

pentru sănătatea ...  
pentru călătoria ...  
pentru prietena mea/prietenul meu ...  
pentru amintirea mea preferată ...

2. În fiecare an, oamenii însămânțează pământul, apoi împreună cu soarele, ploaia și seva hrănitore a solului, așteaptă să crească recolta. Cum ar fi pentru voi dacă ați avea semințe magice, pentru a crește relații armonioase?



**Activitate în echipe**

Formați patru echipe. Creați un poster în care să selectați *semințele* potrivite pentru ca în viața voastră să existe relații armonioase. Găsiți și alte exemple.

3. Învață să practici o tehnică de respirație. Acest lucru te ajută să te relaxezi și să stabilești un echilibru interior. Inspiră adânc pe nări, în timp ce ai gura închisă, expiră apoi pe gură. Repetă acest exercițiu de aproximativ 10 ori fără să te grăbești. Poți folosi această tehnică pentru a te calma în multe situații, la școală sau acasă.
4. Formați patru echipe. Realizați un **Calendar pentru zile senine**, în care faptele voastre să ofere bucurie celorlalți. Vă puteți inspira după modelul de mai jos. Găsiți și alte exemple. Afișați calendarul în clasă, pe perete, apoi dați startul pentru *Luna Faptelor Bune!*



LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
Oferă cuiva o îmbrățișare.	Zâmbește fiecărei persoane.	Include-i și pe alții în discuțiile tale cu prietenii.	Oferă un ajutor unui prieten.	Scrie un e-mail cu o apreciere către cineva din familia ta.	Citește o poezie pentru cineva drag.	Cântă un cântec.
Spune o glumă.	Fă o favoare cuiva, fără a cere nimic în schimb.	Plantează o floare.	Donează ceva pentru un copil!	Fii blând cu tine însăți/însuți!	Eliberează-te de orice îngrijorare!	Fii iertător în această zi!

**Verifică ce ai învățat**

- Ce ai aflat nou despre tine și despre puterea relațiilor tale?
- Ce îți propui să îmbunătățești în relația cu ceilalți?

**De pus în rucsac**

Fii recunoscător pentru: *viața ta, sănătatea ta, familia ta, prietenii tăi, casa ta. Pentru soare, natură sau educația primită. Când îți faci un obicei din exprimarea zilnică a recunoștinței, înveți să te concentrezi pe ceea ce este pozitiv în viața ta, îți menții o stare de bine, iar calitatea relațiilor cu ceilalți crește.*

**Proiect – Caleidoscopul emoțiilor**

Ce ai scrie, ai spune sau ai arăta într-un articol cu titlul: *Sunt recunoscător pentru relațiile din viața mea?* Imaginează-ți că ești jurnalist și ai de redactat un astfel de articol.



## RECAPITULARE

### 1. ÎMPREUNĂ, MAI UȘOR!

Recapitulează ceea ce ai învățat pe parcursul Unității II: *Dezvoltarea socio-emoțională*.

Ca să fie mai ușor, împărțiți-vă în grupuri mici și discutați după următorul plan:

- ▶ Ce emoții experimentați în viața de zi cu zi?
- ▶ Care este legătura dintre evenimente, gândurile, emoțiile și comportamentele voastre?
- ▶ Cum dați feedback?
- ▶ Cum comunicați, astfel încât să aveți relații armonioase cu cei din jur?



### 2. ȚIE DE CE ȚI-E FRICĂ?



- a. Observă ilustrațiile alăturate.
- b. Realizează o listă cu motivele pentru care oamenilor le este frică, după exemplul dat:
  - *frică de înălțime*
  - ...
- c. Gândește-te la experiențele tale sau la experiențele persoanelor pe care le cunoști foarte bine și adaugă pe listă cel puțin alte trei motive care ar putea da naștere fricii și care nu apar în ilustrații.
- d. Există situații în care frica poate fi de ajutor? Discută cu un coleg.

### 3. EVENIMENTE • GÂNDURI • EMOȚII • COMPORTAMENTE

Privește cu atenție, pe rând, fotografiile **A**, **B**, **C**.

- Identifică în fiecare caz emoția exprimată de persoanele din fiecare fotografie.
- Scrive sau desenează legătura dintre eveniment, gând, emoție și comportament.
- Găsește mai multe variante pentru gândurile care ar putea fi în spatele emoțiilor.



### 4. ZI DE ZI

Fiecare zi este unică, fiindcă ne pune în situații diverse. Explorează împreună cu un coleg câteva posibile scenarii. Urmăriți dacă același eveniment sau aceeași situație declanșează gânduri și emoții asemănătoare pentru voi. Vorbiți apoi despre comportamentele pe care le aveți și reflectați. Ați putea face ceva diferit?

Eveniment/Situație	Gânduri	Emoții	Comportamente
<ul style="list-style-type: none"> <li>Părinții compară rezultatele pe care le-ai obținut la un test cu rezultatele obținute de colegi.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Profesoara de TIC te-a pus să lucrezi în echipă cu un coleg/ o colegă care nu știe să lucreze pe calculator.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se pare că te-ai îmbrăcat cu ceva care nu este la modă, iar colegii fac glume nepotrivite pe acest subiect.</li> </ul>			



### 5. „TRUSA DE AJUTOR” PENTRU CONTROLUL FURIEI

Discută cu colegii despre ce anume te ajută atunci când se declanșează furia. Identifică în ilustrații acele soluții care fac parte din trusa ta de ajutor.

### 6. GESTURI MICI, BUCURII MARI

Exersează formularea feedback-ului pozitiv într-o zi cu cât mai multe persoane, cu care intri în contact. Observă reacțiile lor atunci când primesc în dar cuvintele tale de mulțumire sincere.

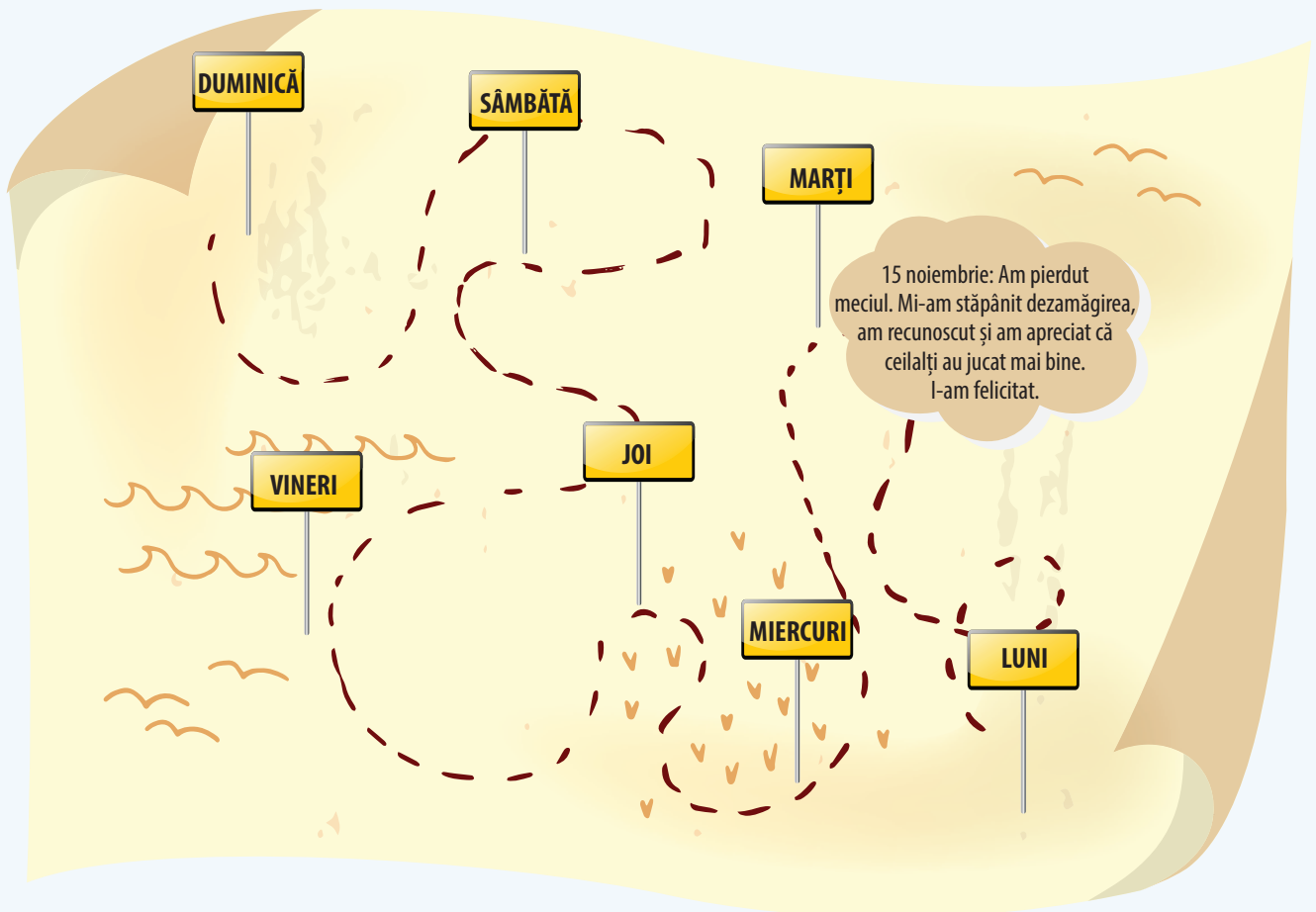
## SUPERPUTEREA MEA!

Imaginează-ți o săptămână ca fiind un drum de parcurs între două puncte, **A** și **B**. Urmărește legătura dintre anumite situații prin care treci în fiecare zi, felul în care mintea ta interpretează aceste situații, emoțiile care apar și modul în care reacționezi.

Fă-ți o hartă simplă, ca în exemplul de mai jos sau în orice alt fel îți imaginezi. Marchează pe hartă zilele în care crezi că ai descoperit o comoară, cum sunt cele enumerate mai jos:




Pune stegulețe sau alte semne prin care să marchezi momentele respective, notând superputerea din acea zi (comportamentul pe care l-ai avut).






## EVALUARE

Adună 10 trifoi norocoși. Pe unul îl ai deja, pentru că ai parcurs a doua unitate de învățare!  
Rezolvă pe caiet și evaluează-ți cunoștințele.

- I Citește cu atenție fiecare dintre enunțurile de mai jos apoi notează cu **A** (adevărat) sau cu **F** (fals) fiecare afirmație. 

1. Emoția este o trăire, o reacție cu o intensitate variabilă și cu o durată relativ scurtă.
2. Doar emoțiile plăcute (pozitive) sunt naturale și necesare.
3. Recunoașterea emoțiilor ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine, dar și pe ceilalți.
4. Feedbackul este reacția sau mesajul pe care îl transmitem celuilalt, ca răspuns la comunicarea sau reacțiile sale.



- II Asociază emoțiile cu schimbările pe care le provoacă în corp. 

- postură relaxată a corpului, zâmbet
- lacrimi, retragere, lipsă de energie
- bătăi accelerate de inimă, fluturi sau durere în stomac

**Tristețea**


**Furia**

**Frica**

**Bucuria**

- înroșirea feței, un ton ridicat al vocii, pumni strânși
- atenție sporită, tresărire, strigăt

**Exemplu:** Furia – respirație rapidă


- III Selectează termenii potriviți din paranteză și completează spațiile libere, astfel încât să obții afirmații adevărate. 

**Exemplu:** Feedbackul este reacția sau *mesajul* pe care îl transmitem celuilalt, ca răspuns la comunicarea sau reacțiile sale.





1. Emoțiile sunt ca o (...) ce ne orientează acțiunile.
2. Când ne exprimăm (...) adecvat, și ceilalți ne răspund potrivit nevoilor noastre.
3. Emoțiile sunt rezultatul (...) noastre, al modului în care mintea interpretează situațiile prin care trecem.
4. Tradus literalmente în limba română, termenul (...) înseamnă *a hrăni înapoi*.

(*feedback, emoțiile, mesajul, gândurilor, busolă*)


- IV Scrie următoarele feedbackuri într-un tabel, conform modelului de mai jos. 
- Pronunția ta în engleză este foarte corectă! // Când pronunți în engleză ești cam fandasit!  
Să știi că ești groaznic la matematică! // E bine să exersezi mai mult la adunarea fracțiilor!*

Compunerea ta a fost super!	Ai făcut două comparații foarte originale în compunerea ta!

- V Selectează care sunt variantele corecte astfel încât feedbackul să contribuie la dezvoltare și învățare. 
- Pentru o bună relaționare, este bine ca feedbackul să fie formulat astfel încât:
    - să ajute pe cineva să realizeze o sarcină;
    - să comunice direct ceea ce ne enervează.
  - Feedbackul pozitiv conduce la:
    - o schimbare pozitivă;
    - o laudă.
  - Când comunicăm, este corect:
    - să ceri sau să oferi un feedback;
    - să îl critici pe celălalt.
  - Pentru a ne ajuta în dezvoltare, este bine ca feedbackul:
    - să fie specific;
    - să fie general.

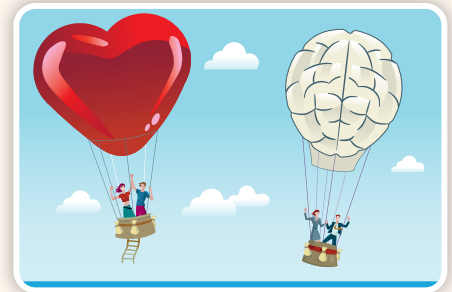
- VI Completează enunțul următor cu două caracteristici pe care le consideri importante. 


*Relațiile armonioase între oameni presupun ... , ... .*

- VII Elaborează un eseu, de 6-7 rânduri, cu tema **Relaționarea armonioasă cu ceilalți în familie, la școală, în grupul de prieteni.** 

Pentru a structura eseu, gândește-te la:

- emoțiile tale și rolul lor în viața ta;
- relația dintre gândurile – emoțiile – comportamentele tale și cei din jur;
- rolul unui feedback pozitiv în comunicare, în învățare sau în dezvoltarea ta;
- rolul celorlalți în viața ta, ca surse de inspirație/învățare.



- VIII Scrie pe caiet, în 3-4 rânduri, opinia ta în legătură cu importanța exprimării aprecierii și a recunoștinței față de ceilalți. 

### Apreciază!

Verifică răspunsurile corecte de la paginile 94-95 și apreciază rezultatul obținut.

Am adunat ... .

Mai am de lucru la ... .

Cel mai bine m-am descurcat la ... .

Îmi propun să ... .

Cel mai greu mi-a fost să ... .



Nu uita să completezi pe caiet *Fișa de observare a comportamentului* (pagina 8) pentru activitatea din această unitate de învățare, să apreciezi produsele din portofoliu și piesele realizate pentru proiect, conform criteriilor de la paginile 7-8.





# Managementul învățării

1. A învăța, învățare
2. Factori care influențează învățarea
3. A învăța să înveți
4. Motivația pentru învățare
5. Strategii de învățare
6. Succes și eșec în învățare
7. Portofoliul, cartea de vizită a elevului



## Conținuturi:

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

# A ÎNVĂȚA, ÎNVĂȚARE



## Descoperă

Mai mulți elevi din clasa a V-a au fost întrebați ce au învățat în ultima perioadă. Iată câteva răspunsuri:

*Eu am învățat să merg pe bicicletă. De mult îmi doream și abia acum am reușit. Sunt foarte bucuroși. (Marius)*

*La ora de matematică am învățat despre procente și acum, când merg la cumpărături, știu cum să calculez reducerile afișate la unele produse. (Victor)*

*Am descoperit un nou joc pe tabletă. Am învățat cum se face un buget, cum să organizez cheltuielile, e foarte interesant! (Mara)*

*După ce am văzut în ora de biologie o ciupercă la microscop, am căutat într-o enciclopedie și am găsit multe alte informații. Abia aștept să le prezint colegilor mei. (Robert)*

*Am citit romanul „Singur pe lume”, de Hector Malot, și am învățat de acolo o modalitate foarte bună să reții versurile unei poezii. O voi folosi și eu. (Carmen)*

*Am început să studiez un limbaj de programare, sunt începătoare, e adevărat, dar îmi place foarte mult și îmi doresc să știu mai mult. (Dora)*

*De mic îmi doream să cânt la pian și, în sfârșit, am început lecțiile. Nu e ușor, dar mă străduiesc să fiu mai bun în fiecare zi. (David)*

*Fratele meu e foarte bun la skateboard și l-am convins să mă învețe și pe mine. Am încredere în el că mă va ajuta, recunosc că mi-e puțin teamă. (Miruna)*



## Reflectează

- Tu ce ai învățat în ultima perioadă?
- De la cine poți învăța?
- Unde poți învăța, în afară de școală?



## Află

A învăța presupune dobândirea de cunoștințe, de abilități și comportamente noi. Învățarea ne sprijină în procesul nostru de dezvoltare personală. Ceea ce acumulăm prin învățare ne dezvoltă mintea, ne orientează comportamentul, ne ajută să ne cunoaștem mai bine.

Învățarea ne însoțește pe tot parcursul vieții, indiferent de vârstă sau de locul în care ne aflăm. Când eram foarte mici, am învățat să mergem, să mâncăm, să vorbim etc. Pe măsură ce am crescut, am învățat mereu ceva nou, potrivit vârstei noastre, de exemplu: să citim și să scriem. Învățăm acasă, în familie, la școală, în timpul orelor, dar și în timpul recreațiilor sau al activităților extrașcolare. Putem învăța de la adulți sau de la alți copii, dar putem învăța și singuri, din cărți, din enciclopedii, din filme educaționale.

Învățarea școlară este un proces dirijat, organizat într-un cadru instituționalizat (școală), care se referă la cunoștințele, abilitățile, comportamentele dobândite la școală și aplicate în viața de zi cu zi.

**Aplică**

1. Copiază tabelul în caiet, apoi completează-l cu minimum cinci exemple, pornind de la modelul dat. Alege situații cât mai diferite. Explică alegerile tale.

Ce am învățat?	<i>Să împachetez un șervețel în formă de lalea.</i>	
De la cine am învățat?	<i>De la Corina, colega mea de bancă.</i>	
Unde am învățat?	<i>La școală, în recreație.</i>	
Cum am folosit ce am învățat?	<i>Am ajutat la așezarea mesei în familie.</i>	

**2. Activitate în perechi**

Citiți cu atenție citatul de mai jos și discutați despre înțelesul acestuia. Scrieți o idee pe care să o prezentați în fața clasei. Identificați asemănări și deosebiri între ideile prezentate.

*Învățat e omul care nu termină niciodată de învățat.*

(Lucian Blaga, poet român)

**3. Activitate în echipe**

Realizați un poster cu tema *A învăța e distractiv*. Folosiți texte și imagini. Afișați lucrările la panoul clasei.



4. Realizați, în grupul clasei, un alfabet al învățării. Găsiți cât mai multe cuvinte legate de învățare care încep cu fiecare literă a alfabetului.

**Exemplu:** **A** – atenție, antrenament

**B** – beneficii

**C** – conștiințiozitate, creativitate

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce înseamnă a învăța?
2. De ce este importantă învățarea?

**De pus în rucsac**

*Înțeleg că învățarea este pentru mine, nu pentru ceilalți sau pentru școală.*

**Proiect – Caleidoscop – Managementul învățării**

Citește fragmentul de mai jos din povestirea *Suflețelul învață*, de Mircea Sântimbreanu. Ai practicat vreodată o astfel de învățare? Detaliază răspunsul tău pe o fișă pentru colecția Caleidoscop.

„Când Ionel se apucă de învățat, toată lumea din jur pășește în vârful picioarelor. De fapt, «toată lumea din jur» e numai bunica. Se-nțelege, bunicii nu-i vine prea ușor să calce în vârful picioarelor – are aproape șaptezeci de ani. Ea știe însă că târșitul papucilor îl enervează pe băiat. Și doar suflețelul învață. Lasă-l să învețe... dragul de el! Ce silitor e! Cum vine de la școală se apucă de-nvățat. Nici să mănânce nu are răbdare. Dragul de el, mănâncă cu ochii pe carte... Și, culmea! Îl persecută la școală. Cum poate să susțină dirigintele că nu învață deloc? Uite-l chiar acum: stă cu picioarele pe perete și înghite carte după carte, pagină după pagină...

Dar, după vreo jumătate de ceas, ochii i se îngustează din ce în ce... Mai citește câteva rânduri și, pe nesimțite, picioarele îi alunecă de pe perete, iar zoologia se rostogolește pe covorașul de lângă pat.

— Suflețelul, cum să nu-l doboare?... Atâtea lecții... oftează bunica. Ridică cu grijă cartea. O cântărește în mână: *Pe vremea mea erau mai subțirele...* Începe s-o răsfoiască... Își potrivește ochelarii și citește la întâmplare în josul unei pagini:

*...Rămas pe țarm, fugarul privea pirații ce se-ndreptau cu toate pânzele în vânt... Atunci, apucând cu o mână calul de căpăstru, iar cu cealaltă scărpinându-se în ceafă, scoase pistolul și începu să tragă...*



# FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ ÎNVĂȚAREA



## Descoperă

*Dragă jurnalule,*

Îți scriu la finalul unei zile obișnuite, în care nu s-a întâmplat nimic deosebit.

Am fost la școală, am avut ore ușoare. După școală, am fost la antrenamentul de înot. Am ajuns acasă pe la 4. Am început să îmi fac temele. Știam că nu o să îmi ia mult timp, nu erau nici prea multe, nici prea grele. Când am început să lucrez, nu mi s-au mai părut chiar așa. La matematică am avut trei exerciții.

Credeam că am înțeles teoria foarte bine din clasă. Cu toate acestea, nu m-am descurcat să le rezolv. M-am uitat din nou pe notițele din clasă. Pas cu pas, le-am dat de cap. Mi-a luat mai mult de o oră, eu aș fi zis că într-o oră termin tot ce am. La română, exercițiile erau floare la ureche. Dar tot a trebuit să citesc textul, nu am reușit să rezolv cu ce îmi aminteam. S-a mai dus ceva timp. Din când în când, mai aruncam câte o privire la conversația de pe grupul clasei. Colegii mei vorbeau despre proiectul la biologie. Ce mare lucru, de căutat niște informații și de pus într-o schemă? A, și de pregătit prezentarea. Păi, dacă îl faci, nu știi să îl prezinți? În fine, ca să nu te plictisesc, am făcut și proiectul la biologie, am învățat și la istorie. De fapt, la istorie am citit doar o dată și cred că știu. Acum când îți scriu e destul de târziu, ar fi trebuit să dorm de vreo oră deja. Nu am terminat chiar tot ce îmi propusesem, dar... e și mâine o zi, nu-i așa?



*Cu drag,  
Un copil*



## Reflectează

- Ce părere ai despre atitudinea față de învățare a copilului din textul dat? Argumentează.
- Ai fost vreodată în situații asemănătoare cu cele prezentate mai sus? Povestește.
- Cum apreciezi dacă orele sunt ușoare sau grele?
- Îți faci un plan înainte să te apuci de lecții? De ce anume îți cont?



## Află

Învățarea este influențată de mai mulți factori care țin de particularitățile celui care învață, de sarcinile de lucru și de strategiile utilizate.

Particularitățile celui care învață se referă la:

- felul în care caută informațiile și felul în care le organizează;
- felul în care gândește și rezolvă problemele;
- motivația, interesul pentru învățare;
- imaginea și stima de sine;
- deprinderile de organizare a timpului pentru studiu;
- stabilirea de scopuri realiste în învățare, abordarea superficială sau profundă a sarcinilor etc.

Studiezi mai bine dimineața, după-amiaza sau seara?

Cât text poți memora într-o repriză de studiu?

Înveți mai ușor la materiile care îți plac?



### Ce știi despre felul în care înveți?

Lucrezi mai bine într-un loc liniștit sau într-o cameră zgomotoasă? Așculți muzică în timp ce studiezi?

Știi că rezolvarea unei probleme de matematică pune la lucru alte procese decât cele necesare pentru scrierea unui eseu? Că scrierea și înțelegerea unui text științific este diferită de scrierea și înțelegerea unei benzi desenate? Că a citi o piesă de teatru pentru școală solicită alte resurse și procese decât a juca într-o piesă de teatru?

Ești conștient de faptul că a avea cunoștințe anterioare despre o anumită temă te ajută să înțelegi o temă nouă?

Că timpul pentru realizarea unui desen este diferit de timpul pentru memorarea unor definiții? etc.


Știi cum înveți cel mai bine? Repeți cu voce tare pentru că așa reții mai bine sau faci sublinieri pe materialul de învățat ca să selectezi informațiile importante etc.

**Cunoașterea acestor factori este foarte importantă pentru că, în egală măsură, te pot ajuta sau te pot împiedica să înveți.**



### Aplică



- Gândește-te la modul în care înveți și identifică cât mai multe obiceiuri de-ale tale care te ajută sau te împiedică în învățare. Notează-le pe o foaie, pe două coloane.
-  **Activitate în perechi**  
Discută cu un coleg despre cele notate pe foaia de la exercițiul 1. Identificați asemănări și deosebiri. Încercați să găsiți soluții pentru a transforma piedicile în ajutoare. Adaugă fișa la **portofoliu**.
3. Scrie pe caiet ce teme ai de făcut astăzi. Notează ce crezi că ai nevoie ca să rezolvi și cât timp crezi că îți va lua fiecare temă. După ce îți termini temele, recitește ce ai scris pe caiet și verifică dacă ai apreciat corect.
4. Notează pe caiet, timp de o săptămână, ce teme ai avut zilnic, ce a mers bine și ce nu a mers. Identifică motivele pentru care uneori ai întâmpinat dificultăți. Ce ai fi putut face diferit?



### Verifică ce ai învățat

- Ce fel de factori influențează învățarea?
- Este importantă autocunoașterea în învățare? De ce?



### De pus în rucsac

*Știi că modul în care înveți este responsabilitatea mea. Depinde și de mine dacă procesul de învățare este greu sau ușor.*



### Proiect – Caleidoscop – Managementul învățării

*Pentru tine, tehnologia este un ajutor sau o piedică în învățare?*

Folosește o metodă specifică gândirii creative: PMI, pentru a afla posibile răspunsuri la întrebarea dată.

Desenează pe o foaie un tabel asemănător celui de mai jos și completează-l cu mai multe idei, urmărind exemplele date, apoi formulează concluzia.



P – plusuri	M – minusuri	I – interesant de observat
Pot să mă documentez din mai multe surse.	Pierd vremea cu subiecte care nu au legătură cu învățarea.	Când înțeleg mai bine lecțiile noi? Când revăd de mai multe ori explicațiile profesorului în format on-line sau față în față?

# A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI



## Descoperă



## Reflectează

- Ce reguli dintre cele date mai sus aplici? Sunt reguli care ți se par nepotrivite? Explică.
- Crezi că învățarea este importantă? De ce?
- Se poate spune despre tine că ești un elev care învață bine? De ce?
- Îți urmărești progresul în învățare (azi știi mai multe decât ieri, de exemplu)? Dacă da, cum?

\*<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/>

\*\* *a persevera* – a nu renunța, a continua cu răbdare și convingere într-o acțiune



## Află



*A învăța să înveți* se referă la abilitatea de gestionare eficientă a propriei învățări, fie individual, fie în grupuri\*.

A învăța să înveți presupune:

- a avea o atitudine pozitivă față de învățare și a fi conștient de importanța acesteia;
- a organiza propriul proces de învățare și a persevera\*\*;
- a găsi cele mai potrivite strategii de învățare;
- a planifica atent timpul pentru activitățile de învățare în funcție de dificultatea și de complexitatea acestora;
- a planifica atent resursele, atât pe cele personale (cunoștințe, abilități, aptitudini, interese), cât și pe cele materiale, necesare pentru rezolvarea sarcinilor de lucru propuse;
- a organiza spațiul de învățare, astfel încât să nu fie factori care să distorbe activitatea;
- a fi preocupat de înțelegerea celor studiate, nu doar de memorarea unor informații;
- a cere ajutor atunci când este cazul;
- a monitoriza propriul proces de învățare pentru a evalua rezultatele și a înregistra progresul.

**Aplică**

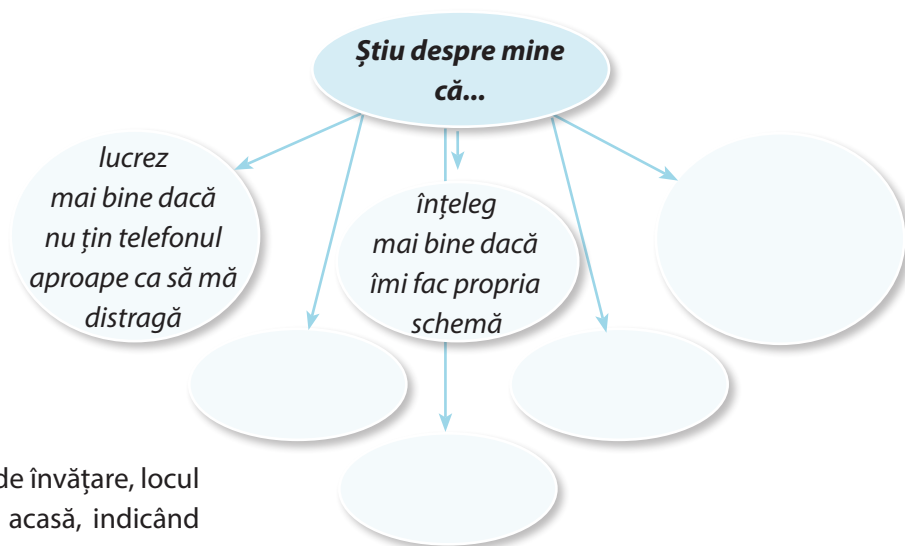
1. Pe o foaie A4, realizează un organizator grafic în care să illustrezi ce știi despre tine referitor la propria învățare. Te poți ajuta și de exemplul de alături. Adaugă foaia în **portofoliu**.

2.  **Activitate în perechi**

Prezintă unui coleg spațiul tău de învățare, locul în care îți faci temele și înveți acasă, indicând avantaje și dezavantaje ale utilizării acestui spațiu. Discutați despre cum ar putea fi organizate diferit locurile de acasă în care învățați și ce îmbunătățiri ar avea loc în activitatea voastră.

3.  **Activitate în echipe**

Formați echipe de 3-4 elevi. Mai întâi, fiecare elev notează pe o foaie cum se pregătește el zilnic pentru școală (de exemplu: cum își planifică activitățile, când își face temele, când își face ghiozdanul, când/dacă repetă lecțiile de mai multe ori etc.). Ideile se citesc în grup. Realizați apoi împreună, pe o foaie A3, o listă a pașilor care trebuie parcurși în pregătirea zilnică pentru școală, astfel încât învățarea să fie cât mai eficientă. Prezentați lista în clasă și comparați cu ce au lucrat colegii voștri.

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce presupune a învăța să înveți?
2. Ce ai aflat nou despre propria învățare?

**De pus în rucsac**

*Știi că este important să descopăr cum să învăț mai ușor și să fiu preocupat să progrez permanent.*

**Proiect – Caleidoscop – Managementul învățării**

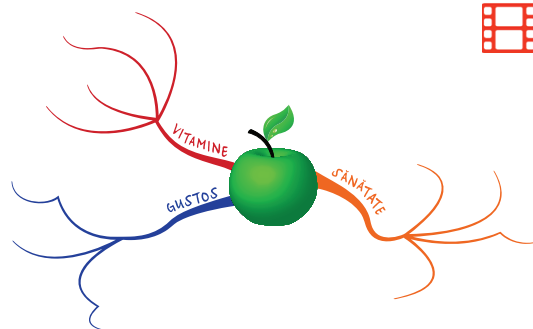
Știi că Tony Buzan este inventatorul *hărților mentale*, instrumentul intelectual cunoscut și sub denumirea de „briceagul elvețian al creierului”?

În cercetările legate de creierul uman, făcute pentru a afla răspunsul la întrebarea: Cum învățăm să învățăm?, el a descoperit că oamenii învață mai ușor dacă își organizează informațiile vizual, folosind:

- cuvinte-cheie,
- litere de tipar,
- culori,
- numere,
- desene (simboluri),

toate legate între ele prin linii de grosimi și forme diferite, în funcție de diverse criterii.

Învață una dintre lecțiile de la geografie, istorie, biologie folosind harta mentală. Observă dacă îți este mai ușor.



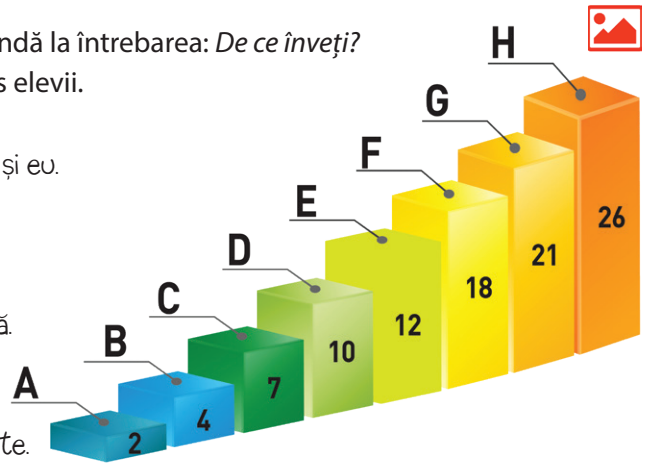
# MOTIVAȚIA PENTRU ÎNVĂȚARE



## Descoperă

O sută de elevi din clasa a V-a au fost rugați să răspundă la întrebarea: *De ce înveți?*  
În graficul alăturat poți observa ce răspunsuri au ales elevii.

- A. Părinții mei au fost premianți, așa trebuie să fiu și eu.
- B. Sunt pedepsit dacă nu obțin note bune.
- C. Vreau să fiu mereu primul, cel mai bun din clasă.
- D. Îmi fac prieteni pentru că îi ajut la lecții.
- E. Primesc o recompensă pentru fiecare notă bună.
- F. Mă laudă părinții când am rezultate bune.
- G. Vreau să ajung cineva.
- H. Îmi place să aflu lucruri noi și să știu cât mai multe.



## Află



*Motivația* reprezintă ceea ce ne determină să facem anumite acțiuni, ceea ce ne pune în mișcare. Prezența sau absența motivației influențează declanșarea, orientarea și susținerea oricărei activități, inclusiv a activității de învățare.

Un elev motivat pentru activitatea de învățare poate fi recunoscut după anumite caracteristici, de exemplu: este implicat în sarcinile de învățare; este conștient de scopurile învățării și urmărește îndeplinirea acestora; își autoreglează permanent activitatea de învățare; are o mare capacitate de mobilizare a efortului de învățare; transferă ceea ce a învățat de la un domeniu la altul, în funcție de cerințe.

Ceea ce ne determină să învățăm poate fi *motivație internă*, care provine din dorința de a cunoaște, din curiozitate, din interes pentru un anumit domeniu, sau *motivație externă*, de exemplu: dorința de a evita o pedeapsă, dorința de a obține o recompensă sau aprecierea cuiva etc.

Activitatea de învățare este influențată de ambele tipuri de motivație, dar cercetările au demonstrat că învățarea este mult mai productivă atunci când elevul ajunge să învețe din plăcere, din interes pentru un anumit obiect de studiu etc.

Motivația pentru învățare poate fi influențată de organizarea spațiului de lucru, de utilizarea eficientă a timpului, de planificarea activităților etc.

Foarte importantă este aprecierea corectă a sarcinilor de lucru pentru a regla corect intensitatea motivației, ceea ce se numește **optim motivațional**, adică stabilirea unui echilibru între dificultatea sarcinii de lucru și nivelul de motivație investită în rezolvare.



## Reflectează

- Ce părere ai despre răspunsurile elevilor?
- Ai colegi sau prieteni care au motive asemănătoare cu cele prezentate în grafic?
- Tu ce motive ai ca să înveți?





**Aplică**

1. Realizează pe o foaie A4 o listă cu motivele pentru care înveți. Încercuiește cu albastru motivele care țin de tine (*motivație internă*) și cu verde pe acelea care țin de cei din jurul tău (*motivație externă*). Compară răspunsurile tale cu ale colegilor. Ce deosebiri sunt? Adaugă fișa la **portofoliu**.

2. Răspunde în scris la următoarele întrebări:

*Ești mai motivat atunci când știi că vei primi o recompensă?*

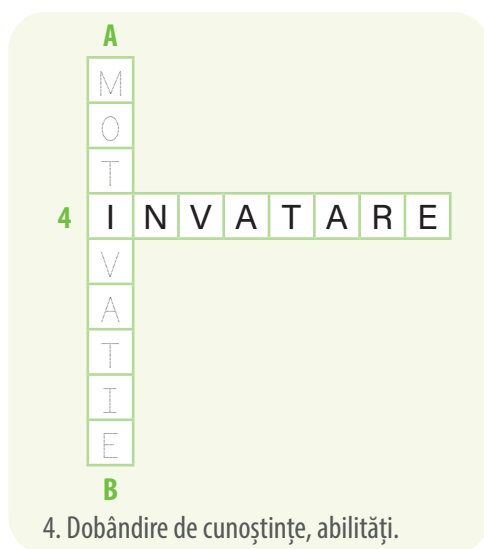
*Aștepți o recompensă atunci când faci ceva bine?*

*Ce recompensă apreciezi cel mai mult?*

Formați apoi grupe de 3–4 elevi și discutați despre răspunsurile voastre.

3.  **Activitate în echipe**

Realizați o integramă care să aibă ascuns cuvântul MOTIVAȚIE, de la A la B, folosind cuvinte care au legătură cu lecția de astăzi. Schimbați foile între echipe și rezolvați integramele. Vă puteți ajuta și de exemplul dat.



4. Dobândire de cunoștințe, abilități.

4. Comentați, în clasă, următoarea afirmație, formulând argumente PRO sau CONTRA.

*Motivația de a învăța este prima condiție pentru a obține rezultate bune.*

Scrieți pe tablă atât argumentele PRO, cât și argumentele CONTRA. Ce ați schimba în formularea afirmației, astfel încât argumentele CONTRA să devină argumente PRO?

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce este motivația pentru învățare?
2. De câte feluri sunt motivele pentru care înveți? Exemplifică.

**De pus în rucsac**

*Motivația este o resursă valoroasă atât pentru activitatea școlară, cât și pentru viața mea.*

**Proiect – Caleidoscop – Managementul învățării**

Oare motivația ta pentru învățare ar crește, dacă multe dintre lecții s-ar desfășura în afara sălii de clasă?

Argumentează-ți răspunsul, detaliind. Poți alege:

- să folosești cuvinte, desene sau simboluri, inclusiv în variantă digitală;
- să te înregistrezi doar audio sau să te filmezi;
- să combini mai multe forme de exprimare.



# STRATEGII DE ÎNVĂȚARE



## Descoperă

Câțiva elevi din clasa a V-a au fost întrebați cum lucrează mai bine atunci când învață, ce strategii folosesc. Iată ce răspunsuri au dat:

*Îmi fac o schemă și înțeleg mai bine.* (Radu)

*Fac un rezumat al celor mai importante informații.* (Ilinca)

*După ce învăț, îi explic ce am învățat fratelui meu.* (Filip)

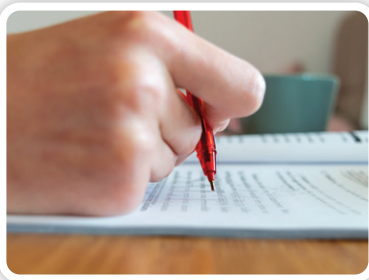
*Citesc teoria de mai multe ori, până înțeleg, apoi aplic în exerciții.* (Bogdan)

*Citesc de mai multe ori, apoi închid cartea și încerc să redau ce am reținut.* (Ioana)

*Subliniez ce mi se pare mai important și apoi repet.* (Mara)

*Îmi reorganizez notițele din clasă ca să îmi fie mai ușor.* (Daria)

*Organizez informațiile în grafice și tabele pentru că așa învăț cel mai ușor.* (Ștefan)



## Reflectează

- Tu cum înveți mai bine?
- Cum ți-ai dat seama care sunt cele mai bune strategii pe care să le folosești?
- Au fost situații în care strategia propusă nu a funcționat? Cum ai procedat?
- Folosești aceleași strategii pentru toate materiile?



## Află



**Strategiile de învățare** sunt metode și tehnici folosite pentru a face procesul de învățare mai ușor.

Alegerea unor strategii de învățare depinde de domeniul studiat și de particularitățile celui care învață.

Exemple de strategii de învățare:

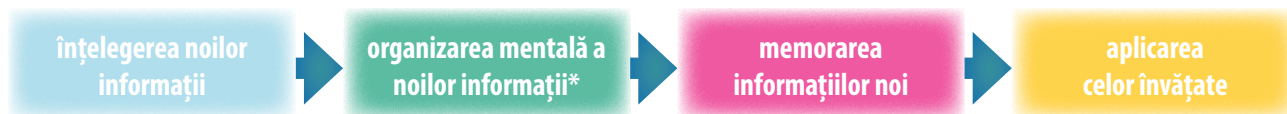
- selectarea informațiilor relevante și organizarea acestora într-o schemă sau realizarea unui rezumat;
- stabilirea de legături între cunoștințele anterioare și cele noi;
- sublinierea pe material a unor idei importante pentru a fi mai ușor de identificat;
- utilizarea unor tehnici de memorare;
- luarea de notițe și evidențierea ideilor principale;
- utilizarea unor organizatori grafici pentru structurarea unui material;
- recapitularea periodică a celor învățate pentru a realiza o bază solidă de cunoștințe;
- formulare de întrebări și răspunsuri, pe baza unui material;
- realizarea unor prezentări a celor învățate în fața unui coleg sau a unui membru din familie etc.

Foarte importantă în învățare este utilizarea gândirii critice. A gândi critic înseamnă a selecta informații, a formula judecăți proprii, a accepta păreri altora, a-ți recunoaște greșelile tale și a le corecta, a cere și a oferi ajutor etc. Gândirea critică este un proces care are loc atunci când cel care învață își pune întrebări precum: *Ce semnificație au aceste informații pentru mine?*, *Cum pot folosi aceste cunoștințe?*, *Cum se leagă aceste cunoștințe de ceea ce știam dinainte?* etc.

Este util să încercăm diverse strategii de învățare și să le alegem pe cele care dau rezultate mai bune.

**Aplică**

1. Observă cu atenție schema dată. Alege un material pe care îl ai de învățat și încearcă să respecti etapele din schemă. Prezintă colegilor ce ai observat.



\*stabilirea legăturii dintre cunoștințele noi și cele dobândite anterior

2. Realizează, pe o foaie A4, o listă de strategii folosite de tine în învățare, în funcție de disciplinele de studiu. Încercuiește numele acelor strategii pe care le consideri utile pentru tine. Pune foaia în **portofoliu**.

3.  **Activitate în perechi**

Exersați gândirea critică! Alegeți un text de la Limba și literatura română. Analizați textul folosind cât mai multe întrebări. Vă puteți ajuta și de întrebări potrivite din tabelul de mai jos.

Stabilește cauze	Stabilește implicații	Găsește alternative	Îndoiește-te	Stabilește relații între informații	Asociază cu propriile experiențe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cum a fost posibil...?</li> <li>• Ce a declanșat...?</li> <li>• Din ce cauză s-a întâmplat...?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce s-ar fi putut întâmpla?</li> <li>• Ce altceva s-ar fi putut întâmpla?</li> <li>• Ce urmări ar putea avea...?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce altceva ar fi putut face?</li> <li>• Tu ce ai fi făcut în locul lui? De ce?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De unde știi că e adevărat?</li> <li>• Pe ce se bazează?</li> <li>• Unde pot găsi informații suplimentare?</li> <li>• Unde scrie că...?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cauză–efect</li> <li>• Parte–întreg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ai trecut și tu prin așa ceva?</li> <li>• Ți s-ar putea întâmpla și ție?</li> <li>• În zilele noastre s-ar putea întâmpla?</li> </ul>

**Verifică ce ai învățat**

1. De ce depinde alegerea unei strategii?
2. Cum îți dai seama ce strategii de învățare sunt potrivite pentru tine?

**De pus în rucsac**

Folosește cât mai multe strategii și identifică ce funcționează cel mai bine pentru tine, cum înveți și înțelegi mai ușor.

**Proiect – Caleidoscop – Managementul învățării**

Ai folosit vreodată în învățare tehnica Podul: 3-2-1?

Este o legătură (asemenea unui pod) pe care o poți face înainte și după ce ai învățat ceva, formulând de fiecare dată: 3 cuvinte/idei, 2 întrebări, 1 metaforă/analogie. Vei observa că, după învățare, răspunsurile tale se modifică.

Folosește această tehnică legată de un subiect care te pasionează. Completează o fișă urmând schema de mai jos și apoi scrie ce ai observat.



# SUCCES ȘI EȘEC ÎN ÎNVĂȚARE



## Descoperă

**Thomas Edison** (1847-1931) a fost un important inventator american, supranumit „Magicianul din Menlo Park”, datorită numărului impresionant de brevete\*\* de invenție acordate, și anume 1093.

Invențiile sale au fost în domeniul electricității (becul cu filament), al telefoniei, al sistemului de telegraf, al înregistrării mecanice a sunetului (fonograful) și al cinematografului (kinetoscopul).

\* Menlo Park – oraș din statul California, Statele Unite ale Americii

\*\* brevet de invenție – document, certificat, titlu prin care este recunoscută o invenție de către o autoritate de stat

- *Discută cu un coleg pornind de la citatul care îi este atribuit lui Thomas Edison, inventator care a avut nenumărate încercări nereușite înainte de a avea succes cu invențiile sale.*



## Află

Succesul și eșecul fac parte din viața noastră, fiecare dintre noi trece atât prin situații în care reușește să realizeze ceea ce și-a propus, cât și prin situații în care nu este mulțumit de rezultat.

Succesul în învățare depinde de mai mulți factori, ca de exemplu:

- cunoașterea abilităților/intereselor/aptitudinilor personale, a punctelor tari și a aspectelor de îmbunătățit;
- aprecierea corectă a dificultății sarcinii de lucru;
- efortul depus pentru învățare;
- motivația pentru învățare;
- mediul de învățare.

Este important să apreciem corect, în fiecare situație, ce ne-a ajutat să avem succes sau ce am fi putut face diferit, ce ar fi de îmbunătățit, pentru a obține rezultatele dorite. Un eșec poate fi transformat într-o experiență de învățare dacă analizăm cu atenție cele întâmplate.

De regulă, succesul este asociat cu emoții pozitive (bucurie, satisfacție, încredere, mândrie), în timp ce eșecul este asociat cu emoții negative (dezamăgire, frustrare, vinovăție, rușine).

Pentru a ne menține motivația pentru învățare, indiferent dacă am avut succes sau nu, este important să acceptăm că uneori lucrurile nu merg așa cum ne-am planificat și să ne amintim că obstacolele pot fi depășite.



## Reflectează

- Ce emoții trăiești atunci când ai succes, când reușești ceva ce ți-ai propus? Ce faci? Dar când nu reușești?
- Ce legătură crezi că există între succes și eșec?



**Aplică**

1. Imaginează-ți că *Succes* este un personaj. Desenează-l pe o foaie A4 și prezintă-l într-un text de 5-7 enunțuri. Realizați o expoziție la nivelul clasei și identificați asemănări/deosebiri între personajele create de voi.
2. Scrie o listă de situații în care ai avut succes, atât în activitatea școlară, cât și în cea din afara școlii. Adaugă lista la **portofoliu**.

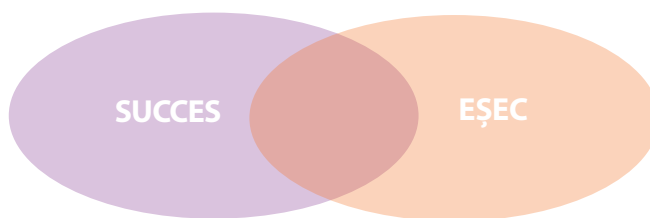
**Exemplu:** *ai reușit să înoți o lungime de bazin fără oprire, ai rezolvat exercițiile în timp mai scurt decât de obicei, ai citit o carte de... pagini etc.*

**3.  Activitate în echipe**

Formați echipe de 4-5 elevi. Fiecare dintre elevi își trece pe o foaie A4 punctele tari. Apoi, foaia fiecărui elev trece pe la colegii din echipă care vor completa lista cu alte puncte tari identificate de ei. La final, discutați în grup despre importanța cunoașterii punctelor tari la nivel personal pentru a avea succes în învățare.

Adăugați foaia la **portofoliu**.

4. Discutați, în clasă, pornind de la afirmația: *Orice eșec este o lecție din care ar trebui să învățăm ceva*. Dați exemple din viața voastră.
5. Identificați asemănări și deosebiri între situațiile în care ați avut succes și cele în care nu ați reușit, și notați-le într-o diagramă asemănătoare celei de mai jos.



**Exemplu:** *Asemănare: ambele situații sunt generatoare de emoții puternice.*

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce ai aflat despre succes și despre eșec?
2. Cum putem depăși mai ușor un eșec?
3. Este important să ne cunoaștem punctele tari? De ce?

**De pus în rucsac**

*Succesul și eșecul sunt parte din viața noastră. Din fiecare situație ar trebui să învățăm ceva care să ne ajute să dezvoltăm ce a funcționat bine și să îndreptăm ce nu a funcționat.*

**Proiect – Caleidoscop – Managementul învățării**

Care este modalitatea ta preferată de a felicita pe cineva pentru un succes pe care l-a obținut? Și cum susții pe cineva care nu a reușit ce și-a propus?

În formularea răspunsurilor poți alege:

- să folosești cuvinte, desene sau simboluri, inclusiv în variantă digitală;
- să te înregistrezi doar audio sau să te filmezi;
- să combini mai multe forme de exprimare.



# PORTOFOLIUL, CARTEA DE VIZITĂ A ELEVULUI



## Descoperă



Oare unde este dosarul meu de anul trecut? Nu m-am gândit niciodată să mă mai uit prin el!

De ce te grăbești așa, Maria?

Vrea să ajungă acasă mai repede, să caute în dosarul cu lucrări de anul trecut.

Da, așa este! Știu că am făcut o lucrare asemănătoare cu cea de azi și vreau să le compar.



## Reflectează

- De ce crezi că îți dorea Maria să compare lucrările?
- La ce folosește un dosar cu produsele activității unui elev? Ce informații ne dă despre elev?
- Tu ce ai pus în dosarul/portofoliul tău?



## Află

**Portofoliul** reprezintă cartea de vizită școlară a elevului. Este o colecție de produse ale activității elevului care oferă informații despre traseul lui educațional și progresul de la un semestru la altul, de la un an școlar la altul, la o anumită disciplină, de-a lungul unui interval mai lung de timp. Portofoliul este un instrument de evaluare și de autoevaluare.

Structura unui portofoliu poate fi stabilită de profesor sau poate fi contribuția comună a profesorului și a elevului. Aceștia pot stabili împreună care sunt cele mai importante produse pentru evoluția academică a elevului.

Portofoliul poate include:

- fișe de informare și de documentare independentă;
- fișe de lucru;
- referate, eseuri, creații literare proprii, rezumate, articole;
- desene, colaje, pliante, postere;
- fișe de experimente;
- curiozități, informații interesante despre teme abordate;



- teste și lucrări semestriale;
- chestionare;
- înregistrări audio/video, fotografii;
- fișe de observare;
- reflecții ale elevului pe diverse teme;
- liste bibliografice și comentarii cu privire la anumite lucrări;
- hărți mentale;
- produse ale proiectelor individuale etc.

Orice portofoliu cuprinde o listă cu produsele care îl compun.



### Aplică

#### 1. Activitate în echipe

Realizați, pe tablă, o listă cu propuneri de produse ce pot fi puse în portofoliul unei materii. Discutați utilitatea fiecărei componente pentru evaluarea activității unui elev.

Eliminați sau adăugați produse în urma discuției.

#### 2. Activitate în perechi

Prezentați-vă unul altuia piesele din portofoliul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*. Apreciați calitatea portofoliului colegului după anumite criterii, precum: *existența tuturor pieselor cerute, respectarea cerinței pentru fiecare produs, modul de realizare etc.*

#### 3. Formați grupe de 3–4 elevi și formulați argumente PRO sau CONTRA, în funcție de părerile voastre, pornind de la afirmația:

*Portofoliul îl determină pe elev să fie mai implicat în propria învățare.*

Prezentați celorlalți colegi concluziile grupei.



### Verifică ce ai învățat

1. Ce este un portofoliu?
2. Ce informații poate oferi un portofoliu despre elev?
3. Ce poate conține un portofoliu?



### De pus în rucsac

*Știu că portofoliul meu mă reprezintă, le arată celorlalți atitudinea mea față de învățare și cât de responsabil sunt în rezolvarea sarcinilor de lucru.*



### Proiect – Caleidoscop – Managementul învățării

*Cum arată pentru tine un portofoliu în format digital?*

La ce discipline îți poți face astfel de portofolii și ce ar putea conține ele? Realizează o listă concretă.

Care sunt avantajele de a strânge într-un portofoliu în format digital produsele activității tale dintr-o anumită perioadă de timp? Dar dezavantajele?

Răspunde la întrebări folosind ce forme de exprimare dorești și adaugă piesa obținută la colecția din Caleidoscopul tău.



## RECAPITULARE

### 1. ÎMPREUNĂ, MAI UȘOR!

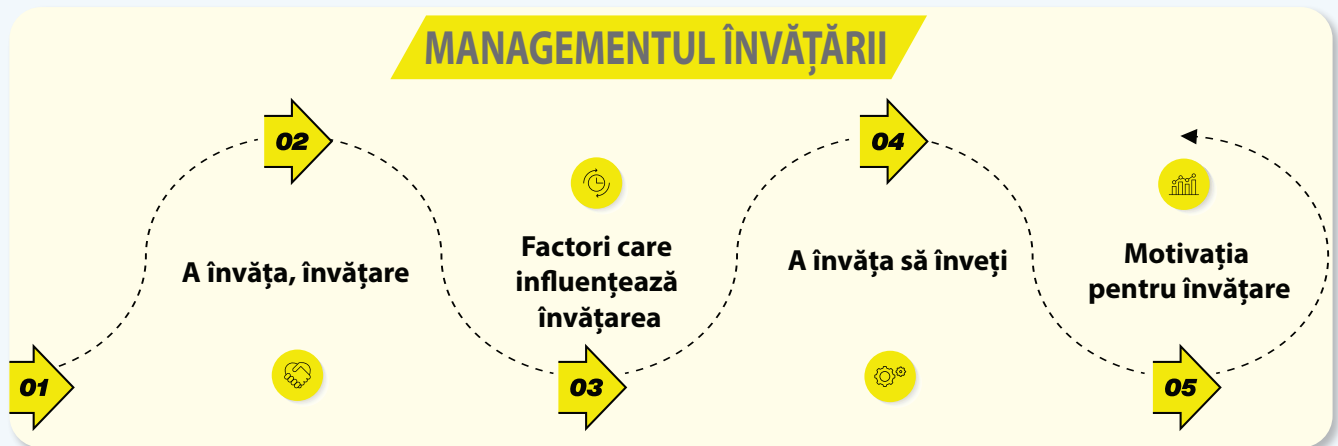
Amintește-ți ce ai aflat, ce activități ai făcut și cum te-ai simțit parcurgând Unitatea III – *Managementul învățării*.

Împreună cu unul sau mai mulți colegi treceți în revistă paginile de la 48 la 61 și scrieți fiecare dintre voi câte o idee principală cu care ați rămas după ce ați aflat despre:

- ce înseamnă a învăța, învățare;
- care sunt factorii care influențează învățarea;
- cum poți învăța să înveți;
- ce susține motivația în învățare;
- exemple de strategii și tehnici de învățare;
- ce înseamnă succes și eșec în învățare;
- de ce portofoliul este cartea de vizită a elevului.



Așezați ideile într-o formă creativă. Puteți folosi o axă arătând și succesiunea momentelor învățării, ca în exemplul de mai jos. Împărtășiți întregii clase ideile scrise.



### 2. TEMELE – DA SAU NU?

Împărțiți-vă în două echipe și trageți la sorți. O echipă va aduce argumente în favoarea efectuării temelor, iar cealaltă împotriva efectuării temelor. Organizați-vă ideile într-un afiș cu designul asemănător exemplului dat sau cu un alt design. Ce observați? Discutați cu profesorii voștri pornind de la produsul obținut.

**Temele**

**DA**

**Argumentul 1**

**Argumentul 2**

**Temele**

**NU**

**Argumentul 1**

**Argumentul 2**

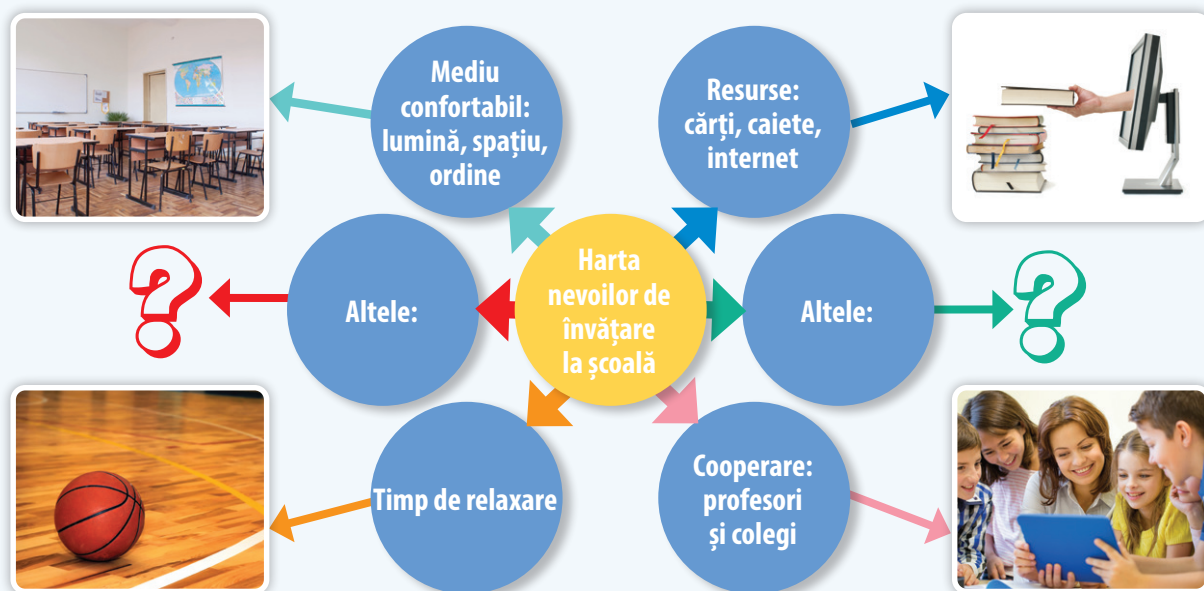


### 3. HARTA NEVOILOR DE ÎNVĂȚARE DE LA ȘCOALĂ.

Realizați un proiect al clasei, la alegere:

- a. un poster** cu *Harta nevoilor de învățare la școală*. Împărțiți-vă în grupuri mici. Fiecare grup va face câte o schiță cu idei despre aspectele care v-ar ajuta să învățați mai ușor și mai temeinic la școală. Uniți ideile în harta clasei. Puteți porni de la designul și ideile prezentate în schema de mai jos sau puteți crea propriul design. Discutați pe marginea acestei hărți cu profesorii voștri.

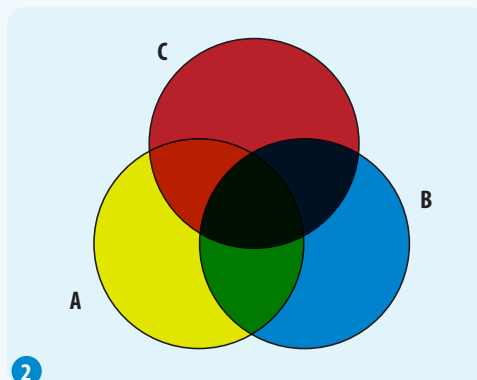
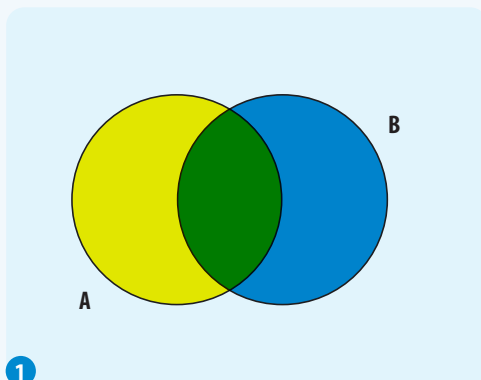
Încercați să puneți în practică, în fiecare zi, ideile exprimate.



- b. o scrisoare** către profesorii voștri în care să veniți cu propuneri de teme/subiecte despre care v-ați dori să studiați la școală, dar și propuneri despre felul în care v-ați dori să învățați la școală. Înainte de a scrie scrisoarea, împărțiți-vă în grupuri mici și adunați idei. Puteți folosi o diagramă Venn (exemplul 1) prin care să identificați ce/despre ce învățați de obicei la școală, ce/despre ce învățați de obicei în afara școlii, ce/despre ce învățați și la școală și în afara școlii.

O altă variantă este aceea de a face gruparea în funcție de ceea ce se învață în familie, la școală, în grupul de prieteni (exemplul 2).

Scrisoarea poate fi scrisă în grup – fiecare va contribui cu cel puțin o idee la scrisoarea adresată tuturor profesorilor clasei sau fiecărui profesor în parte.



## SUPERPUTEREA MEA!

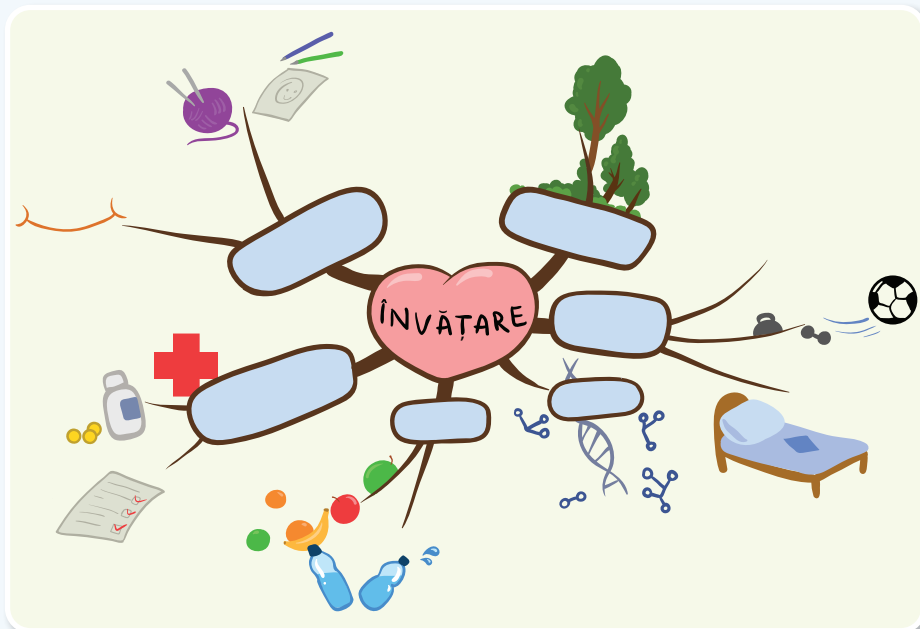
Ai aflat în *Unitatea III* că învățăm diferit, pentru că suntem diferiți; cu toate acestea, cu toții ne putem folosi de anumite tehnici, pentru a învăța mai ușor.

Ai descoperit care sunt Superputerile tale în materie de învățare?

Așază într-o hartă mentală toate punctele forte care te ajută să înveți mai ușor.

Poți alege o variantă artistică (fig. A) sau o altă variantă de structurare (fig. B).

Folosește cuvinte, desene, simboluri, numere, culori și linii de grosimi diferite, care să arate conexiunea dintre idei.



### GHID

În construcție poți urma anumite concepte-cheie pe care le-ai învățat:

- de ce învățare?
- factori care facilitează/ blochează învățarea;
- a învăța să înveți – strategii;
- motivație etc.

Prezintă colegilor harta ta. Discutați despre asemănări și deosebiri.



## EVALUARE

Adună 10 trifoii norocoși. Pe unul îl ai deja, pentru că ai parcurs a treia unitate de învățare!  
Rezolvă pe caiet și evaluează-ți cunoștințele.

- I Notează cu 1 acele motive care țin de persoană și cu 2 acele motive care țin de factori externi.  
( – o corespondență corectă)



- Învăț pentru că vreau să devin medic și am nevoie să știu multe lucruri.
- Îmi fac toate temele de azi, sper să fiu recompensat de părinți cu o ieșire la piscină.
- Fac sport pentru că mă învață să fiu ordonat și să îmi organizez bine timpul.
- Îmi vizitez bunicii pentru că îmi plac poveștile despre copilăria lor.

**Exemplu:**

- 2 Îmi ajut colegii la teme pentru că vreau să fiu apreciat de ei.

- II Unește ce se potrivește. ( – o corespondență corectă)

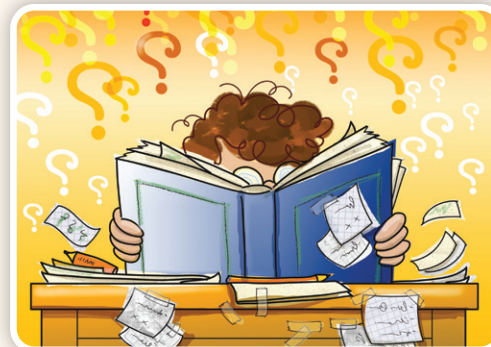


A	B
a învăța	a cunoaște strategii de învățare
a fi motivat	a dobândi noi cunoștințe și deprinderi
a ști cum să înveți	echilibru între dificultatea sarcinii și nivelul motivației
optim motivațional	a dori să înveți

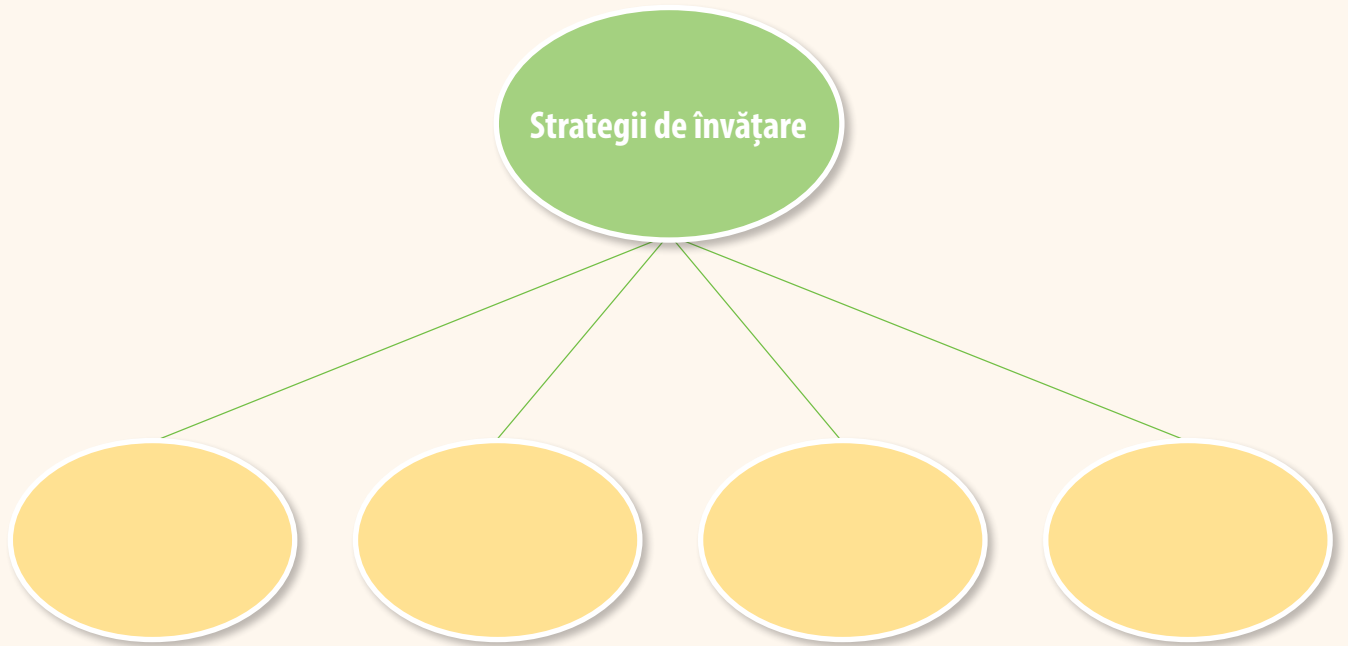
- III Enumeră patru factori care sprijină învățarea. ( – un factor)



- \_\_\_\_\_ ;      • \_\_\_\_\_ ;
- \_\_\_\_\_ ;      • \_\_\_\_\_ ;



IV Completează organizatorul grafic cu numele unor strategii de învățare. (🍀 – o strategie)



V Completează enunțurile. (🍀 – un enunț completat corect)



\_\_\_\_\_ înseamnă a relua un material învățat.

A gândi critic înseamnă \_\_\_\_\_ și \_\_\_\_\_.

Cel care învață, folosește gândirea critică când își pune întrebări precum: \_\_\_\_\_.

VI Scrie un text, de 5–7 rânduri, cu titlul *Portofoliu, cartea de vizită a elevului*, în care să precizezi:  
(🍀 – un aspect precizat)



- ce este un portofoliu;
- ce informații despre elev oferă;
- ce poate conține;
- părerea ta despre portofoliu.



### Apreciază!

Verifică răspunsurile corecte de la paginile 94-95 și apreciază rezultatul obținut.

Am adunat (...).

Mai am de lucru la (...).

Cel mai bine m-am descurcat la (...).

Îmi propun să (...).

Cel mai greu mi-a fost să (...).

Nu uita să completezi pe caiet *Fișa de observare a comportamentului* (pagina 8) pentru activitatea din această unitate de învățare, să apreciezi produsele din portofoliu și piesele realizate pentru proiect, conform criteriilor de la paginile 7-8.

1. Școala în viața mea
2. Disciplinele școlare se prezintă!
3. Domeniile de activitate și ocupațiile
4. Ocupații din trecut, prezent și viitor
5. Detectiv în universul ocupațiilor
6. Misiunea ocupațiile mele



## Conținuturi:

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

# ȘCOALA ÎN VIAȚA MEA



## Descoperă

### Povestea lui Adiatou

Numele meu este Adiatou Issaka și am 11 ani. Locuiesc împreună cu familia mea în Nigeria. Nu merg la școală, chiar dacă școala este destul de aproape. Nu am învățat niciodată să scriu sau să citesc. Fratele meu mai mic a început să meargă la școală acum 2 ani. E primul din familia noastră care merge la școală. Dimineața, atunci când fratele meu pleacă la școală, eu sunt deja la lucru. Îmi petrec cea mai mare parte a timpului, cam 6 ore pe zi, pisând mei. Câteodată este foarte greu să muncesc pentru că de multe ori nu am apă. E foarte greu să pisezi mei, căci trebuie să ai multă putere.

Sunt tristă dimineața, când fratele meu pleacă la școală. El m-a învățat câteva cuvinte în franceză. Câteodată îmi zice să merg la școală cu el, dar trebuie să îi zic nu. Fratele meu vrea să devină profesor, ca să poată să-i învețe carte și pe alții. Vreau și eu să învăț să scriu și să citesc. Cred că mama și tata m-ar lăsa și pe mine să merg la școală dacă ar fi mai multe locuri acolo. Dar cine va mai pisa meiul atunci?

Sursa: Campania Globală pentru Educație (2004), Salvați Copiii



## Află

Școala face parte din temelia construcției numită VIITORUL TĂU, îți oferă șansa de a te pregăti pentru a deveni ceea ce îți dorești.

La școală îți dezvolti abilitățile de comunicare, de relaționare, de cooperare, îți descoperi interesele, aptitudinile, îți conturezi personalitatea.

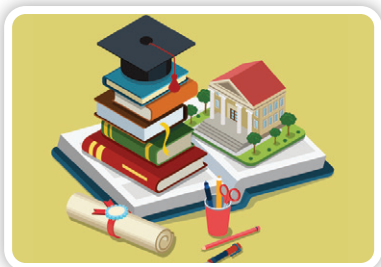
La școală înveți să fii responsabil, să planifici și să respecti un program, să îți folosești creativitatea, dar și capacitatea de a rezolva situații noi. Modul în care îți petreci timpul la școală reprezintă o alegere foarte importantă. Neimplicare în activitățile școlare poate face ca întregul tău potențial să rămână neexplorat.

Viitorul tău depinde, în mare măsură, de acțiunile tale din prezent!



## Reflectează

- Cu ce te ajută în viața ta de zi cu zi să mergi la școală?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu ai merge la școală?
- Cum poate contribui școala la ceea ce-ți dorești să devii?
- Cum valorifici tu ceea ce ai achiziționat la școală?



Școala în viața mea

Îmi descopăr și îmi dezvolt calitățile.

Lucrez împreună cu ceilalți colegi, cer și ofer ajutor.

Învăț să îmi exprim opiniile și să formulez argumente care să le susțină.



### Aplică

1. Imaginează-ți că pornești într-o excursie prin viața ta. Identifică locul de pornire, locul în care te afli acum, precum și locul spre care te îndrepti. Poți reprezenta grafic persoanele/ lucrurile importante întâlnite în această călătorie. Găsește și explică locul școlii pe acest traseu. Cum te sprijină școala în *Călătoria ta*?
2. Stabilește valoarea de adevăr (A) sau fals (F) a următoarelor enunțuri.
  - a. Dacă lipsesc de la școală câteva zile, nu voi mai înțelege anumite explicații la diferite discipline.
  - b. Uneori, este dificil să renunț la activitatea mea preferată pentru a-mi face temele.
  - c. Pentru a avea cât mai multe cunoștințe, este nevoie să mă pregătesc temeinic pentru școală în fiecare zi.
  - d. Ce învăț acum la școală mă va ajuta să devin ceea ce îmi doresc.
3. Creați povestea clasei având ca temă „Școala pentru mine...”. Fiecare elev va spune câte un cuvânt, un semn de punctuație, o indicație referitoare la așezarea în pagină etc. Cel care începe povestea notează pe o coală de flipchart tot ce vor spune colegii săi. Citiți întreaga poveste. Afișați lucrarea.
4. Desenează pe o coală, cu ajutorul creioanelor colorate, o școală așa cum ți-ai dori tu să fie. Ce ai vrea să fie diferit? Cum ai putea să te implici tu pentru ca școala să fie așa cum îți dorești? Discutați la nivelul clasei prin ce diferă și prin ce se aseamănă desenele voastre. Adaugă lucrarea ta la **portofoliu**.



### Verifică ce ai învățat

1. Ce ai aflat nou despre locul școlii în viața ta?
2. Cum poate contribui școala la construcția viitorului tău?
3. Cum îți influențează școala dezvoltarea întregii tale personalități?



### Proiect – Caleidoscop – Managementul carierei

Cum crezi că ar arăta viitorul tău, dacă nu ai merge la școală?

Scrie un scurt eseu sau desenează. Poți alege să-ți exprimi punctul de vedere și printr-o înregistrare numai audio sau combinată, audio-video.

Opțional, cu scopul de a înțelege ce simte cineva căruia i se îngreșește accesul la școală, poți citi cartea *Eu sunt Malala*. Personajul principal este o fată născută într-o regiune din nordul Pakistanului. Viața ei a fost pusă în pericol, atunci când a început să susțină dreptul la educație al fetelor. Află de ce.



### De pus în rucsac

*Școala în viața ta are rolul de a te introduce într-o lume plină de posibilități, în care te poți dezvolta și poți deveni ceea ce îți dorești!*



# DISCIPLINELE ȘCOLARE SE PREZINTĂ!



## Descoperă

Era o zi de joi. În drum spre școală, din ghiozdan se auzea mare zarvă:

— Eu ar trebui să stau prima! Fără mine nu ați putea spune nimănui nimic! Doar în cuvintele mele, vorbite și scrise, puteți exprima ce știți, ce simțiți, ce v-ar plăcea să faceți! spuse *Limba și literatura română*.

— Ba eu ar trebui să fiu prima! Părțile tale de vorbire, de exemplu, numeralul, nu ar fi putut fi recunoscut dacă nu te-ar fi ajutat numerele mele! Fără numerele mele, nu ar exista calcul, nu ar putea fi făcute măsurători! Fără figurile mele geometrice nu ați fi știut care este diferența dintre un tringhi și un pătrat! spuse mândră *Matematica*.

— Îmi este foarte clar de ce ar trebui ca eu să fiu prima! Dacă nu aș fi fost eu, cum ați fi știut că plantele au rol esențial pentru asigurarea vieții pe această planetă? spuse *Biologia*.

— Ba nu! Eu prima! Dacă nu aș fi eu, nu ați ști nici măcar că vă aflați pe o planetă! Ce să mai zic despre reprezentarea pe hartă a locului în care vă aflați! spuse și *Geografia*.

— Eu sunt prima! Pentru că tu, *Limba și literatura română*, de unde ai ști care sunt originile cuvintelor tale, cine le-a scris în cărți de-a lungul timpului, dacă nu aș fi eu? interveni în discuție și *Istoria*.

— Prima sunt doar eu! Eu aduc sunete armonioase, relaxare, însoțesc dansul ... intervine calmă și *Educația muzicală*.

— Bine zis, dragă *Muzică!* Însoțești dansul... deci, mișcarea este prima, adică eu: *Educația fizică și sport!*

— Observ că suntem diferite și ne sprijinim una pe cealaltă pentru a putea afla multe lucruri utile și interesante! Propun ca fiecare dintre noi să-și ocupe locul în ghiozdan în ordinea orelor din programul zilnic de școală! spuse *Consiliere și dezvoltare personală*.



Sursa: Ioana S., clasa a V-a

Continuă povestea ajutându-le și pe celelalte discipline să se prezinte.



## Reflectează



• Care este beneficiul adus în viața ta, în dezvoltarea ta personală, de studiul tuturor disciplinelor școlare?



• Care sunt disciplinele școlare pe care le studiezi cu plăcere? Dar cele care nu îți plac?

• De ce este important studiul disciplinelor școlare în alegerea unei viitoare ocupații?



## Află

La școală, înveți noțiuni importante studiind diferite materii: limba română, matematică, limbi străine, geografie, istorie, precum și multe altele. Ele contribuie la cultura ta generală.

Fiecare disciplină te ajută să descoperi lumea în care trăiești, mediul din jurul tău care te modelează, te schimbă și contribuie la dezvoltarea ta personală! Performanțele școlare obținute la anumite materii duc, cu o posibilitate mai mare, către anumite domenii de activitate.

Interesul pe care îl manifesti față de unele discipline de studiu poate sta la baza alegerii viitoarei tale ocupații\*.

\**ocupație* – activitate de muncă bazată pe anumite cunoștințe teoretice și pe deprinderi practice care definesc pregătirea cuiva și care reprezintă pentru aceasta sursa de existență.



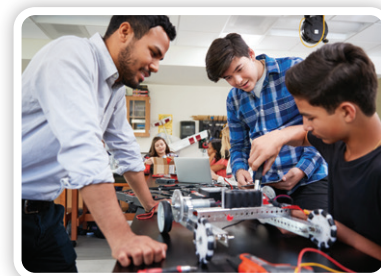
**Aplică**

1. Grupați-vă câte patru. Alegeți o disciplină școlară. Notați toate avantajele pe care voi credeți că le aduce studiul ei. De exemplu, cunoștințe teoretice, deprinderi practice, posibilitatea de a urma o anumită ocupație. Prezentați ideile grupei voastre întregii clase.

2.  **Activitate în perechi**

Realizează, pe o coală de hârtie A4, topul disciplinelor preferate. Compară clasamentul disciplinelor preferate realizat de tine cu cel al colegului de bancă. Discutați despre ceea ce v-a determinat să așezați aceste discipline în topul preferințelor voastre.

Topul disciplinelor preferate



3. Scrie pe o coală A4 enunțurile următoare și completează spațiile punctate. Adaugă lucrarea ta la **portofoliu**.

- Îmi place să ... despre ... .
- Pentru a avea ocupația de ... m-ar ajuta să studiez disciplina ... pentru că ... .
- Știu să ... la disciplina/disciplinele ... pentru că ... .
- Vreau să ... la disciplina/disciplinele ... ca să pot deveni ... .

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce ai aflat despre rolul studierii disciplinelor școlare în dezvoltarea ta personală?
2. Ce ai aflat nou despre disciplina ta preferată?
3. De ce disciplină se leagă pasiunea\* sau pasiunile tale din viața de zi cu zi?

\*pasiune – plăcere pentru obiectul studiat sau pentru profesia exercitată.

**De pus în rucsac**

Studiul disciplinelor școlare te ajută să-ți descoperi pasiunea pentru anumite activități sau ocupații pe care dorești să le realizezi în viitor!

Este important să acorzi o atenție deosebită anumitor materii, fără a le neglija însă pe celelalte!

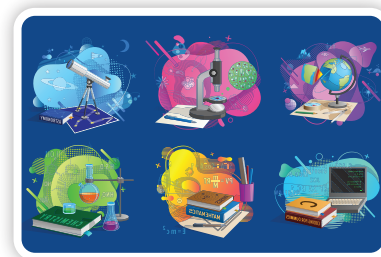
**Proiect – Caleidoscop – Managementul carierei**

Ce disciplină se află pe primul loc în Topul disciplinelor preferate?

Realizează o prezentare-portret.

Folosește cuvinte, desene, fotografii sau imagini decupate din reviste vechi, pentru a ilustra importanța și beneficiile pe care această disciplină le aduce în viața ta.

Pot fi mai multe discipline pe primul loc.



# DOMENIILE DE ACTIVITATE ȘI OCUPAȚIILE



## Descoperă

Disciplina de studiu	Domeniul de activitate și câteva ocupații
Limba și literatura română Limbile străine	<b>Umanist:</b> profesor de limba română sau de limbi străine, bibliotecar, învățător, educator, translator, diplomat, jurnalist, corector, editor etc.
Matematică Biologie Fizică (din clasa a VI-a) Chimie (din clasa a VII-a)	<b>Științe:</b> profesor sau cercetător în științe, economist, contabil, inginer, funcționar bancar, arhitect, pilot, astronom, biolog, biochimist, farmacist, medic, stomatolog, agronom, geolog, horticultor, cosmetician etc.
Istorie Geografie Gândire critică și drepturi Religie	<b>Social:</b> profesor sau cercetător în acest domeniu, ghid turistic, muzeograf, arheolog, diplomat, scriitor, preot, avocat etc.
Educație plastică Educație muzicală	<b>Artistic:</b> pictor, arhitect, cântăreț, instrumentist, dirijor, sculptor, critic de artă, designer vestimentar, profesor de desen etc.
Informatică și TIC Educație tehnologică și aplicații practice	<b>Tehnologii:</b> profesor, contabil, informatician-programator, astronom, economist, inginer, lucrător în domeniul financiar-bancar, specialist în telecomunicații, arhitect, controlor de trafic etc.
Educație fizică și sport	<b>Sport:</b> profesor de sport, antrenor, fizioterapeut, ofițer în armată, polițist, pompier, comentator sportiv, atlet, fotbalist etc.
Consiliere și dezvoltare personală	<b>Consiliere și orientare:</b> psiholog, asistent etc.



## Reflectează



- Care crezi că este legătura dintre disciplina/disciplinele de studiu și domeniile de activitate?
- Cum te pot ajuta cunoștințele dobândite la școală în desfășurarea activității preferate?
- Cum ar putea interesul tău pentru o disciplină școlară să se transforme într-o anumită ocupație?



## Află

**Domeniul de activitate** reprezintă un câmp de activitate al unei sau mai multor discipline dintr-un domeniu umanist, științific, tehnic, social, lucrul cu oamenii, artistic și sportiv care este reprezentat prin diverse ocupații.

Există o strânsă legătură între disciplinele de studiu și domeniul de activitate pe care dorești să îl urmezi. *Calitățile personale* se dezvoltă cu ajutorul cunoștințelor, al aptitudinilor și abilităților. Cunoștințele teoretice dobândite prin intermediul disciplinelor de studiu stau la baza diferitelor ocupații. Aptitudinea reprezintă capacitatea unei persoane de a învăța și de a obține performanțe într-un anumit domeniu. Atunci când manifesti *interes* pentru un anumit domeniu, rezultatele obținute sunt mai bune. Abilitățile dobândite prin punerea în practică a cunoștințelor și a aptitudinilor reprezintă resursele necesare pentru a reuși.

O relație de lungă durată a disciplinelor școlare cu ulterioarele profesii\* este posibilă în măsura în care vei decide să continui să studiezi în domeniul ales.

\**profesie* – specializarea pe care o persoană o dobândește prin studii



**Aplică**

1. Alege două domenii de activitate în care crezi că ar fi posibil să lucrezi. Descrie motivele și spune ce ți-ar plăcea să faci în domeniile alese. Discută cu colegul de bancă. Prezintă-ți ideile și ascultă-le pe ale lui.
  - Am ales acest domeniu pentru că ...
  - Mi-ar plăcea să ...
2. Realizează corespondența dintre activitate și domeniul de activitate:

Activitatea	Domeniul de activitate
Am grijă de animale și de plante.	Umanist
Compun muzică.	Științe
Îmi pun corpul în mișcare.	Social
Confectionez diferite obiecte.	Arte
Îi ajut pe ceilalți.	Sport
Particip la discuții.	Tehnologii
Utilizez aplicații digitale.	Lucrul cu oamenii



3. Transformă una dintre activitățile tale preferate într-o posibilă ocupație. Pe o coală A4, notează *disciplinele de studiu* care stau la baza ocupației alese, *domeniul* în care îți vei desfășura *activitatea*, precum și *calitățile personale* (cunoștințe, aptitudini, abilități) care te vor ajuta să ai succes. Poți folosi ca exemplu tabelul de mai jos. Aducă fișa la **portofoliu**.

Activitatea preferată	Disciplinele de studiu	Domeniul de activitate	Ocupația	Calitățile personale
Să am grijă de animale.	Biologie, Matematică, Fizică (clasa a VI-a), Chimie (clasa a VII-a)	Științe	Medic veterinar	Răbdare, curaj

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce ai aflat despre relația dintre disciplinele de studiu și domeniile de activitate?
2. Ce știi acum despre modul în care interesul tău din prezent pentru o anumită activitate se poate transforma într-o viitoare ocupație?

**De pus în rucsac**

*Performanțele școlare obținute la unele discipline conduc către anumite ocupații. Succesul într-o activitate poate fi asigurat prin efortul depus pentru acumularea și dezvoltarea cunoștințelor, a aptitudinilor și a abilităților personale.*

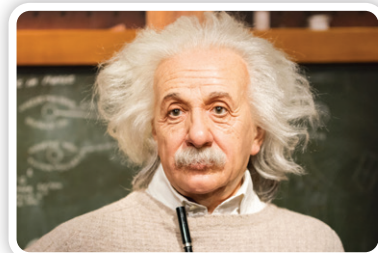
**Proiect – Caleidoscop – Managementul carierei**

Ai auzit de Albert Einstein? Dacă nu, informează-te din surse diferite, indicate de profesorii tăi.

De ce crezi că spunea: „Nu am niciun talent anume. Sunt doar extraordinar de curios.”?

Ce crezi despre curiozitate? Care crezi că poate fi legătura între curiozitate și domeniul de activitate în care ai vrea să profesezi?

Sușține-ți părerea prin forma de exprimare pe care o preferi.



# OCUPAȚII DIN TRECUT, PREZENT ȘI VIITOR



## Descoperă

Odată, demult, a existat ocupația de ciocănit deșteptător. „Deșteptătorii” funcționau pe post de alarme de trezit, fiind angajați ca funcționari de stat, ce trebuiau să se asigure că toți oamenii se trezesc la timp pentru a merge la serviciu și a fi folositori astfel societății. Azi? Avem ceasuri deșteptătoare, telefoane cu alarme... Iar ocupația aceasta a devenit inexistentă în zilele noastre.

Acum, crezi că ai putea fi șoferul unei mașini-zburătoare, fără volan, pe care o conduci prin comenzi vocale, pentru a duce pasagerii la destinația dorită?



## Reflectează



- Ce a făcut ca unele ocupații să nu mai fie practicate?
- Ce a făcut posibilă apariția unor ocupații noi?
- Care a fost contribuția adusă de noile ocupații pentru dezvoltarea societății?
- De ce ocupații crezi că va fi nevoie peste 20 de ani? Ce ar putea aduce nou în viața oamenilor aceste ocupații viitoare?



## Află

Odată cu dezvoltarea societății, nevoile oamenilor s-au schimbat și ele. În secolele trecute, când oamenii trebuiau să depună mult mai mult efort în activitățile lor cotidiene, au existat unele ocupații care acum ni se par amuzante. Îndeplinirea acelor funcții a fost preluată de aparate și oamenii au uitat de ele.

Acum 200 de ani, oamenii considerau *imposibil* ca o pasăre mecanică, numită avion, să poată să zboare pe cer.

În urmă cu aproximativ 100 de ani, dacă le-am fi spus oamenilor că în viitor vom putea transmite documente prin intermediul telefonului mobil, care pentru ei era un dispozitiv de emisie-recepție, ar fi spus că așa ceva nu este posibil!

În urmă cu 50 de ani nu exista internet! Astăzi, mai mult de două miliarde de oameni pot accesa simultan rețeaua de internet, să desfășoare activități specifice învățării on-line, să efectueze diferite sarcini de lucru în mediul virtual, să organizeze întâlniri electronice în timp real, să vorbească cu prietenii sau cu rudele, indiferent de locul din lume în care sunt situați. Internetul se află la baza revoluției din domeniul telecomunicațiilor\*.

Ocupațiile viitorului, cele reale, pot fi foarte greu bănuite și asta deoarece ele vor depinde, cu siguranță, de modul în care tehnologia ne va influența viețile. Iar ritmul în care evoluează această tehnologie este deja unul spectaculos!

\**telecomunicații* – comunicații efectuate la distanță; de exemplu: radioul, telefonie (fixă sau mobilă), televiziunea, rețele de calculatoare



## Aplică

1. Grupează pe o coală A4 ocupațiile enumerate mai jos în două categorii: ocupații vechi și ocupații noi. Adaugă fișa la **portofoliu**.

Ocupații	Ocupații vechi	Ocupații noi
potcovar    medic    șelar	șelar	
informatician    designer		informatician
aviator    geamgiu    avocat		
dactilograf    telefonist		
sobar    stilist    telegraf		
translator    pălărier		
bărbier    coșar    lăptar		
operator    ceasornicar		



2. **Activitate în echipe**

Formați echipe de câte patru elevi. Identificați avantajele și dezavantajele utilizării internetului pentru ocupațiile din prezent, precum și pentru cele din viitor. Prezentați rezultatul echipei voastre întregii clase.



3. **Activitate în perechi**

Dacă ai avea un glob de cristal care să prezică ocupațiile viitorului, care crezi că vor fi acestea? Care vor fi beneficiile pe care aceste noi ocupații le vor aduce dezvoltării societății? Discută împreună cu colegul de bancă despre ideile voastre.

**Exemplu:** dezvoltator de mașini zburătoare



## Verifică ce ai învățat

1. Ce ai aflat nou despre meserii în cadrul acestei lecții?
2. Cum te vor ajuta în viitor aceste informații?



## De pus în rucsac

*Orice este imposibil, până devine posibil!*



## Proiect – Caleidoscop – Managementul carierei

Ce meserii de azi crezi că ar putea dispărea în viitor?

În formularea răspunsului poți alege:

- să folosești cuvinte, desene sau simboluri, inclusiv în variantă digitală;
- să te înregistrezi doar audio sau să te filmezi;
- să combini mai multe forme de exprimare.



# DETECTIV ÎN UNIVERSUL OCUPAȚIILOR



## Descoperă

Te-ai gândit vreodată că ar fi nevoie de ocupații precum cele de *somnoros profesionist*, *degustător de ciocolată* sau *blogger*?

Pentru fiecare dintre aceste ocupații, oamenii care le practică primesc un salariu, la fel ca pentru oricare altă ocupație.

Un site din China, specializat în evaluarea hotelurilor, are un angajat, somnoros profesionist, care își câștigă existența dormind în camerele tuturor lanțurilor hoteliere din China. Scopul lui este să testeze comoditatea saltelelor.

De asemenea, există o școală care pregătește degustători de ciocolată. Degustătorii de ciocolată fac cursuri în care învață cum să miroasă ciocolata și să detecteze diferite tipuri de arome și texturi.

Ca blogger, înveți să-ți dezvolți abilități de comunicare, să-ți organizezi mai bine ideile, să aranjezi un text în pagină, să scrii corect; de asemenea, ești motivat să citești mai mult și să știi cât mai multe lucruri din domenii diferite, să accepți și păreri altora pentru a ajunge mai ușor la cât mai mulți cititori!

Te-ai gândit că în orașele viitorului, în care vor circula mașini autonome\* și drone, va fi nevoie de *controlori de trafic* care pot monitoriza și dirija transportul aerian și terestru? Sau că, datorită existenței știrilor false, răspândite extrem de rapid în mediul virtual, vom avea nevoie de specialiști care să folosească noile tehnologii pentru a demonstra exactitatea datelor? Probabil, în viitor va fi nevoie de *arhitecți de mediu* și *ingineri* care să realizeze proiecte în armonie cu natura, pentru diminuarea încălzirii globale, a poluării etc.

\*mașini autonome – mașini care se conduc singure



## Reflectează



• Ce rol au ocupațiile în viața oamenilor?



• De ce crezi că există o varietate atât de mare de ocupații?

• Cum te ajută pe tine diversitatea ocupațiilor?

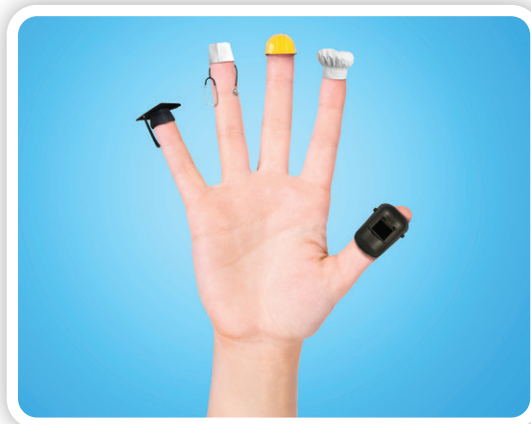


## Află

Practicarea unei ocupații le-a permis oamenilor să-și asigure cele necesare traiului zilnic, dar și să evolueze.

Explorând, pe rând, universul în care lucrează pompierii și arheologii, grădinarii și bucătarii, jurnaliștii și pictorii, în așa fel încât să vezi, să auzi și să simți cum e pentru fiecare dintre aceștia, vei înțelege în ce fel este specială munca fiecăruia, cu ce provocări se confruntă și cum le rezolvă, ce fel de treburi fac zi de zi.

Ocupațiile depind una de cealaltă, contribuția fiecăruia fiind importantă pentru satisfacerea nevoilor, a dorințelor și a aspirațiilor oamenilor. Orice persoană poate avea succes și satisfacții profesionale în mai multe ocupații sau domenii de activitate.



**Aplică**

1. Desenează pe o coală A4 drumul tău de acasă până la școală. Marchează clădirile, magazinele, întreprinderile etc. pe care le întâlnești pe traseul tău. Ce activități desfășoară oamenii care lucrează în aceste locuri? Adaugă și alte ocupații, vechi sau noi, pe care tu le cunoști. Adaugă fișa la **portofoliu**.

2.  **Activitate în grupe**

Formați grupe de câte patru elevi. Alegeți o ocupație pe care o considerați interesantă, existentă sau inventată de voi. Pe o coală de flipchart, realizați portretul unei persoane care practică această ocupație, precizând: activitățile pe care le desfășoară; instrumentele de lucru de care are nevoie, vestimentația, programul de lucru, salariul\*; reguli importante pe care trebuie să le respecte pentru a fi în siguranță. Prezentați întregii clase rezultatul grupei voastre.

\*salariu – sumă de bani pe care o primește o persoană pentru munca depusă într-o perioadă de timp

3. Vrei să organizezi o petrecere. De ce ai avea nevoie? Ai putea să realizezi singur tot ce îți trebuie pentru a fi o petrecere reușită? Cine te ar ajuta mai mult: un bucătar sau un miner, un cofetar sau un astronaut, un fotograf sau un mecanic de locomotivă? Notează pe o coală A4 ocupații care ți-ar fi de ajutor. Precizează într-un enunț contribuția fiecăreia la realizarea petrecerii.

**Verifică ce ai învățat**

1. Ce știi acum despre importanța profesiilor?
2. Ce ai aflat nou despre modul în care pot fi practicate diferite ocupații?

**De pus în rucsac**

*Ocupațiile constituie o sursă de venituri, o modalitate de a obține satisfacții, realizări, prestigiu social\*, de valorificare a pregătirii profesionale, de socializare și de identificare a unor modele de viață.*

\*prestigiu social – apreciere primită de la cei din jur pentru lucrurile bine făcute.

**Proiect – Caleidoscop – Managementul carierei**

Ce știi despre gândirea creativă, adică despre a aduce o plusvaloare (ceva la care nimeni nu s-a gândit) într-un domeniu? Crezi că este o abilitate pe care numai anumite persoane o au?

Argumentează-ți răspunsul. Discută cu colegii despre acest lucru, apoi reflectează și răspunde la întrebarea: Poate fi gândirea creativă un ingredient de succes în ocupația pe care ți-o vei alege?

Imaginează-te în viitor, având profesia dorită. De exemplu:

- Dacă vei fi medic, ce ți-ar aduce în plus gândirea creativă?
- Dar dacă vei lucra în comerț, cum te-ar putea ajuta?

Exprimă răspunsurile la întrebări în scris sau prin desen.

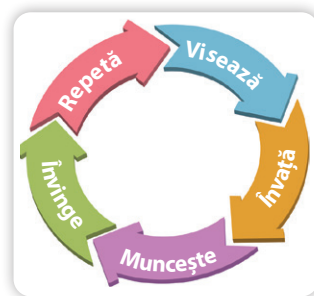


# MISIUNEA OCUPAȚIEI MELE



## Descoperă

La doar 13 ani, Shubham Banerjee a reușit să construiască, din piese lego, o imprimantă pentru nevăzători. În prezent, este unul dintre cei mai de succes antreprenori din lume și conduce propria companie de imprimante destinate persoanelor cu deficiențe de vedere. Imprimanta din piese lego inventată de Shubham Banerjee este mult mai ieftină decât una obișnuită. Aproximativ 300 de milioane de nevăzători (90% dintre ei provenind din țări subdezvoltate) pot printa documente datorită invenției unui copil în vârstă de 13 ani.



## Reflectează

- Ce activități desfășori cu plăcere la școală? Dar în timpul tău liber?
- Cum ai putea în viitor să transformi activitatea ta preferată într-o ocupație?
- Care ar putea fi contribuția ta la dezvoltarea societății?



## Află

Aptitudinile și talentul sunt înnăscute, dar ele nu pot ajunge să se manifeste cu succes fără activități repetate de învățare și de exersare. Formarea intereselor depinde, mai ales, de experiențele de viață pe baza cărora ajungi să preferi unele activități. De exemplu, dacă obții rezultate bune în diverse activități sportive sau artistice de echipă, ai mari șanse să fii interesat în viitor de un stil de viață care implică munca în echipă. Stilul de viață presupune orarul zilnic, mediul de lucru, timpul liber, prestigiul, salariul. Totodată, preferința pentru un anumit stil de viață poate influența alegerea unei ocupații (de exemplu, desfășurarea activității în mediul urban, accesul la instituții de cultură, interesele artistice, pot determina alegerea unei profesii în domeniul artistic).

Fiecare ocupație are un rol important pentru viața tuturor oamenilor, contribuind atât la bunăstarea celor care practică acea ocupație, cât și a celor ce obțin rodul ei. Este o sursă de satisfacții, oferind totodată și mijloace de trai: alimente, haine, construcții, cărți, muzică, medicamente, mașini.

Oamenii societății moderne au învățat să se adapteze la schimbările produse de evoluția rapidă a tehnologiei, să-și formeze noi abilități și să contribuie la dezvoltarea societății.



## Aplică



1. Alege trei obiecte și găsește-le cât mai multe întrebunișări total diferite de cele pe care le au în mod obișnuit. Prezintă întregii clase descoperirile tale.

**Exemplu:** *obiecte decorative realizate din linguri și furculițe.*

2. Activitatea ta preferată vrea să-ți ia un interviu! Răspunde la următoarele întrebări:
  - a. De când sunt eu preferata ta?
  - b. Câte ore pe zi îți place să petrecem împreună la școală?  
Dar în timpul liber?
  - c. Dacă și peste 10 ani aș fi tot preferata ta, cu ce aș putea să-ți fiu de folos atunci?



### 3. Activitate în echipe

Formați șase echipe, încercând să aveți, pe cât posibil, număr egal de elevi în fiecare echipă. Sarcina voastră va fi să prezentați o ocupație/activitate cât mai neobișnuită care să urmărească rezolvarea unor probleme globale. Pe o fișă A4, descrieți/desenați ce presupune această ocupație/activitate, prezentând beneficiile ei pentru oameni și modul în care va rezolva problema omenirii. Adaugă fișa la **portofoliu**.

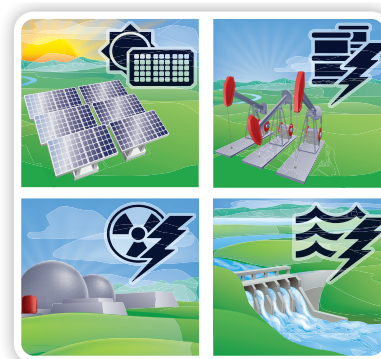


Echipa	Problema de rezolvat
1	Epuizarea resurselor
2	Ocrotirea oceanului planetar (plante și viețuitoare)
3	Poluarea atmosferei (stratul de ozon)
4	Modificările climatice și consecințele lor (creșterea temperaturii)
5	Deșertificarea
6	Menținerea păcii

#### Exemplu:

*Problema – Epuizarea resurselor*

*Soluții:* Prezentarea/Inventarea unei modalități originale de folosire a resurselor alternative de obținere a energiei și materiei prime pentru industrie. Ce poți inventa pentru a capta energia soarelui, a vântului sau a apei?



### Verifică ce ai învățat

1. Ce ai aflat nou privind relația dintre interese, activități și experiențele de succes din viața ta?
2. Ce știi acum despre contribuția succesului tău la obținerea unor experiențe reușite ale grupului din care faci parte?

### De pus în rucsac



*Experiențele din viața noastră, persoanele care ne sprijină, resursele pe care le avem, calitățile și aptitudinile, ceea ce învățăm, schimbările la care ne adaptăm zilnic constituie temelia viitorului nostru.*

### Proiect – Caleidoscop – Managementul carierei

Cum ar arăta o carte de vizită care să te reprezinte pe tine, cel din viitor, având ocupația pe care ți-o dorești?

Folosește resurse pe care le ai la îndemână și tehnici preferate.

Înainte de a te apuca de lucru, observă cu atenție mai multe cărți de vizită create de persoane pe care le cunoști, începând cu membrii familiei tale. Analizează toate detaliile: felul în care este scris numele, profesia, celelalte detalii grafice care atrag privirea și care au legătură cu viitoarea profesie. Vezi și exemplul din imaginea alăturată: reprezintă cartea de vizită a unui antrenor de sporturi de iarnă.



## RECAPITULARE

### 1. ÎMPREUNĂ, MAI UȘOR!

Recitați în perechi și comunicați despre ceea ce ați învățat în Unitatea IV – *Managementul carierei*. Într-un tabel de forma celui de mai jos, scrieți despre:

Lucruri noi descoperite.	Abilități noi formate.
Felul în care v-ați simțit când ați învățat.	Întrebări la care nu ați găsit încă răspuns.

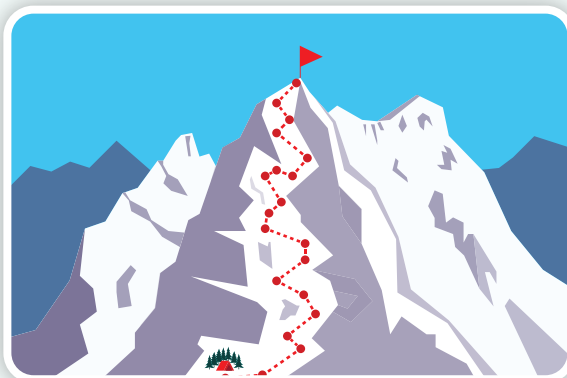


### 2. DRUMUL MEU

Priviți imaginea alăturată. Ce legătură credeți că are cu ceea ce ați aflat în lecția *Școala în viața mea*?

Ce poate reprezenta muntele? Dar drumul marcat cu roșu? Ce semnificație poate avea steagul?

Pe o coală de flipchart scrieți câteva răspunsuri posibile la întrebări. Rotiți-vă apoi la celelalte grupuri și citiți răspunsurile formulate de colegi. Observați dacă există asemănări și deosebiri între ideile exprimate și discutați împreună despre acestea.



### 3. ȘCOALA DIN VIITOR

Imaginați-vă că învățați într-o școală din viitor, o școală din anul 2120. **Lucați în grupuri mici** și schițați orarul pe o săptămână.

Comparați orele obținute și discutați pornind de la întrebările de mai jos:

- Ce discipline noi credeți că ar putea apărea în orar? De ce?
- Ce discipline actuale credeți că ar putea dispărea din orar? De ce?
- Ce legături ar putea fi între posibilele noi discipline școlare și viitoarele ocupații?
- Unde s-ar putea ține orele, în afara sălilor de clasă? De ce?



#### 4. DESPRE SUCCES!

Realizați un desen care să reprezinte succesul, din punctul vostru de vedere. Aveți un astfel de exemplu în imaginea alăturată. Surprindeți în desen *Ceea ce văd ceilalți* la voi atunci când aveți succes prin ceea ce faceți și *Ceea ce nu văd ceilalți*. Cu alte cuvinte, ce se ascunde în spatele succesului, până să ajungeți la el.

Expuneți desenele în sala de clasă și discutați pe marginea lor. Observați prin ce vă asemenați sau vă deosebiți de ceilalți colegi.

- Care sunt lucrurile care vă îngreunează drumul spre succes?
- Care sunt lucrurile pozitive care vă susțin în drumul spre succes?



#### 5. PROFESII PENTRU FEMEI, PROFESII PENTRU BĂRBAȚI?

V-ați pus vreodată întrebarea dacă există profesii doar pentru femei (A) și profesii doar pentru bărbați (B)?



**Lucați în grupuri mici.** Pe o coală de flipchart desenați un tabel cu două coloane (vezi exemplul de mai jos). În prima coloană notați cel puțin douăzeci de profesii pe care le îndrăgiți. În coloana a doua scrieți dacă aceste profesii sunt practicate doar de bărbați, doar de femei sau și de bărbați și de femei. Discutați fiecare exemplu cu argumente care susțin ideile scrise.

Profesia	Femei/Bărbați/Femei și bărbați
<i>Profesor</i>	<i>Femei și bărbați</i>

- Tabelul s-ar schimba dacă am lua în discuție profesiile din trecut? Dar dacă am analiza posibile profesii din viitor?

## SUPERPUTEREA MEA!

Felicitări, ai parcurs o nouă etapă din *călătoria cunoașterii de sine!*

În unitatea *Managementul carierei* ai descoperit rolul școlii în viața ta, precum și legătura dintre disciplinele pe care le preferi și alegerea unei posibile viitoare ocupații. Îți propunem un moment de reflecție, în care să pui laolaltă tot ceea ce știi acum despre tine, într-un plan de viitor.

Imaginează-ți o oglindă a timpului în care tu, cea/cel din prezent, te uiți la tine, cea/cel din viitor.

Tu, cea/cel din viitor ai putea avea una dintre ocupațiile listate cu culoarea albastru, despre care se spune că ar putea fi principalele meserii din următorii 25-50 de ani.

- Discută despre meseriile viitorului cu profesorii și colegii tăi și află mai multe despre ce ar însemna fiecare. Realizează o listă cu primele trei care te interesează.
- Listează apoi pe aceeași fișă punctele tale forte, care formează superputerea ta și care te pot ajuta să ajungi să ai una dintre meseriile pe care le țiț�ești. Poți folosi ca punct de plecare calitățile și abilitățile listate cu culoarea oranj. Adaugă fișa obținută la **portofoliul** tău.





## EVALUARE

Adună 10 trifoi norocoși. Pe unul îl ai deja, pentru că ai parcurs a patra unitate de învățare!  
Rezolvă pe caiet și evaluează-ți cunoștințele.

- I Citește cu atenție fiecare dintre enunțurile de mai jos. Notează A (adevărat) sau F (fals) în dreptul următoarelor afirmații.  
( – o corespondență corectă)

- Școala are rolul de a te introduce într-o lume plină de posibilități.
- Lipsa educației școlare te ajută să devii ceea ce îți dorești.
- Școala este parte din construcția numită VIITORUL TĂU.
- Școala nu este locul în care să îți poți face prieteni, să înveți să comunică sau să îți dezvolti personalitatea.

**Exemplu:** (A) La școală îți dezvolti abilitățile de colaborare.

- II Asociază fiecărui domeniu de activitate din coloana A disciplina de studiu corespunzătoare din coloana B. ( – o alegere corectă)

### A. Domenii de activitate

1. Umanist
2. Artistic
3. Științe
4. Sport

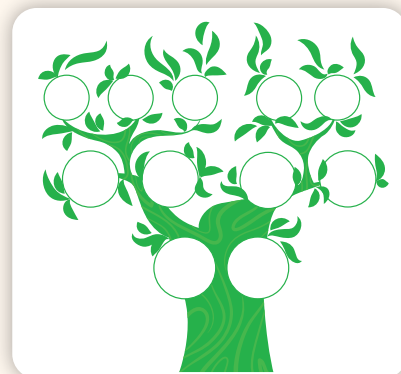



### B. Discipline de studiu

- a. Educație muzicală
- b. Matematică
- c. Limba și Literatura Română
- d. Educație fizică și sport

**Exemplu:** Domeniul umanist – Istorie


- III Completează arborele de mai jos cu ocupații ale membrilor familiei tale, precum și cu o posibilă ocupație pentru tine. Gândește-te la ocupațiile părinților și ale bunicilor tăi, ale fraților mai mari, ale unchilor și mătușilor tale.  
( – o ocupație)



IV) Selectează termenii potriviți din paranteză și completează spațiile libere, astfel încât să obții afirmații adevărate. (♥♥ – un răspuns corect) 

- Profesia este specializarea pe care ... .
- Domeniul de activitate reprezintă un câmp de activitate al unei sau a mai multor ... .
- Ocupația reprezintă specialitatea (calificarea) exercitată efectiv ... .
- Prestigiul social este aprecierea ... .

(discipline dintr-un domeniu umanist, științific, tehnic, social, lucrul cu oamenii, artistic și sportiv care este reprezentat prin diverse ocupații; primită de la cei din jur pentru lucrurile bine făcute; o persoană o dobândește prin studii; pe baza anumitor cunoștințe teoretice și deprinderi practice care definesc pregătirea cuiva și care reprezintă pentru aceasta sursa de existență)

V) Care dintre profesiile enumerate aparțin fiecăruia dintre domeniile de activitate date? (♥ – un răspuns corect) 

**Exemplu:** artistic – pictor

tehnologic

a. arhitect

b. antrenor

c. dirijor

științe

a. inginer

b. ghid turistic

c. pictor

artistic

a. jurnalist

b. dirijor

c. muzeograf

umanist

a. atlet

b. agronom

c. bibliotecar

VI) Elaborează un eseu, de 7–8 rânduri, pornind de la următoarea afirmație:

*Unele ocupații au dispărut și altele noi au început să fie practicate.*

Pentru structura eseului gândește-te:

- la modul în care s-au schimbat nevoile oamenilor de-a lungul timpului;
- la dezvoltarea tehnologiilor/apariția internetului;
- la apariția unor noi ocupații datorate evoluției tehnologice permanente;
- la contribuția noilor ocupații la rezolvarea unor probleme globale ale omenirii: epuizarea resurselor, poluarea atmosferei, modificările climatice, deșertificarea, menținerea păcii.

(♥♥ – un răspuns corect) 



### Apreciază!

Verifică răspunsurile corecte de la paginile 94-95 și apreciază rezultatul obținut.

Am adunat ... .

Mai am de lucru la ... .

Cel mai bine m-am descurcat la ... .

Îmi propun să ... .

Cel mai greu mi-a fost să ... .



Nu uita să completezi pe caiet Fișa de observare a comportamentului (pagina 8) pentru activitatea din această unitate de învățare, să apreciezi produsele din portofoliu și piesele realizate pentru proiect, conform criteriilor de la paginile 7-8.

# Recapitulare finală

## 1. INTERVIUL

Lucrați în grupuri mici. Realizați cât mai multe carduri de conversație, din cartoane albe sau colorate, cu întrebări care au legătură cu ceea ce ați învățat despre voi și despre ceilalți colegi în *Unitatea I* – vezi exemplele de mai jos. Decupați aceste carduri, amestecați-le (așa cum faceți cu cărțile de joc) și împărțiți-le câte 5-10, cu fața în jos.

Fiecare își alege un coleg pe care îl interviuează într-un timp dat, folosind cardurile. Găsiți soluții ca să fiți, pe rând, reporteri și persoane intervievate; toți colegii vor fi implicați în proiect.



Ce activități te relaxează cel mai mult?

Cât de des mergi la cinematograful? Care este filmul tău preferat?

Mănânci zilnic fructe? Care este fructul tău preferat?

Ce îți plăcea cel mai mult să faci când erai preșcolar și ce îți place acum?

Ce activități te ajută să previi stresul?

Îți planifici timpul de învățare și timpul liber?

Ce calități apreciezi cel mai mult în grupul tău de prieteni?

Cât timp petreci în aer liber/în natură?

Ce crezi că apreciază cel mai mult colegii tăi la tine?

## 2. COLOANA SONORĂ A VIEȚII TALE

Creează o colecție de melodii care să aibă legătură cu momente din viața ta. Explică ce înseamnă fiecare cântec pentru tine.



## 3. SELFIE CU O CARTE

Ești de acord cu afirmația: *Spune-mi ce citești, ca să îți spun cine ești?*



La ce crezi că s-a gândit cine a spus acest lucru?

Alege cartea preferată și fă-ți un selfie cu ea. Recomand-o colegilor, însoțind fotografia

cu un scurt și convingător mesaj, în care să le explici de ce merită să o citească, sau altfel spus, de ce ți-a plăcut atât de mult.

4. Împreună cu colegii, realizați o **Galerie de autoportrete** a clasei voastre, folosind tehnici la alegere – pictura, desenul, colajul etc. (vezi imaginea alăturată). În interiorul și în exteriorul portretului, fiecare dintre voi poate scrie despre:

- aptitudinile,
- abilitățile,
- calitățile de care este mândră/mândru,
- interesele,
- aspirațiile,
- valorile pe care le are.

Înrămați produsele cu rame făcute tot de voi. Invitați colegii de la alte clase sau părinții să vă admire expoziția.



5. Comentați citatul de mai jos. Lucrați în perechi sau în grupuri mici.

*Odihna nu e trândăvie, iar când stai uneori întins în iarbă, sub copaci, într-o zi de vară, și ascuți murmurul apei sau privești cum plutesc norii pe întinderea albastră a cerului, timpul nu e nicidecum pierdut.*

John Lubbock

## 6. UN DESERT SĂNĂTOS

Imaginează-ți că ai inventat un desert sănătos. Este o înghețată la care nu s-a gândit nimeni. Realizează o scurtă prezentare a desertului: din ce este făcută înghețata, ce culoare are, ce gust, cum miroase, ce formă de prezentare are la vânzare, cât costă etc.



## lucruri pe care nu le puteți controla

lucruri pe care le  
puteți controla

7. Ți amintești? În *Unitatea II* ai învățat despre emoții, despre relațiile dintre noi și despre comunicare. **Lucrați în grupuri mici** și realizați pe o coală de bloc de desen **un cerc-curcubeu** (vezi imaginea alăturată).

În interiorul cercului, scrieți **lucrurile pe care le puteți controla**: să fiți amabili, să vorbiți politicos, să vă cereți scuze atunci când greșiți, să dați un feedback pozitiv celorlalți, să vă faceți temele, să învățați etc.

În exteriorul cercului, treceți **lucrurile pe care nu le puteți controla**: culoarea ochilor, a pielii, înălțimea, vremea, felul în care vorbesc ceilalți, felul în care ceilalți se poartă cu voi etc.

Expuneți lucrările în clasă și faceți un **Tur al galeriei**. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre produse. Ce observați?



## 8. PRIVEȘTE PRIN LUPĂ!

Formează-ți o rutină din a privi prin lupă lucrurile bune care ți se întâmplă într-o zi. La finalul zilei (seara), treci cu gândul prin firul zilei și răspunde-ți în gând la următoarele întrebări:

- Care a fost momentul cel mai frumos al zilei?
- Ce lucru amuzant ți s-a întâmplat?
- Ce cuvinte frumoase (aprecieri) ai auzit/primit?
- Ce cuvinte frumoase (aprecieri) ai oferit?
- Ce lucru bun ai făcut pentru cei din jurul tău?
- Ce simți după o astfel de privire?



## 9. PE JUMĂTATE PLIN SAU PE JUMĂTATE GOL?

Imaginează-ți că treci prin situațiile enunțate în tabelul de mai jos, la punctele **A** și **B**. Cum gândești privind din perspective diferite: pozitiv sau negativ? Completează în caietul tău răspunsurile.

**A.** Nu te mai poți întâlni azi cu prietenii.

**B.** Te-ai certat cu cea mai bună/cel mai bun prieten.

Cum gândești atunci când vezi partea plină a paharului?	Cum gândești atunci când vezi partea goală a paharului?



## 10. Acordă-ți puțin timp pentru a te gândi la prietenii tăi, care ți-au fost alături permanent.

- Ce ai învățat nou despre relația de prietenie?
- Ți-ai dezvoltat capacitatea de a fi un prieten adevărat?

Realizează o fotografie, o pictură, un desen, un colaj sau o compunere pentru prietenul/prietenii tăi (vezi figura alăturată). Găsește modalități originale de a-ți comunica recunoștința pentru:

- faptul că aveți de multe ori aceleași păreri despre ceea ce se întâmplă în jurul vostru;
- timpul de învățare sau timpul liber petrecut împreună;
- calitățile sau defectele prin care vă asemenați sau completați;
- încrederea pe care o aveți unul în celălalt;
- siguranță, sinceritate și comunicare etc.

Așa cum ați procedat și în cazul autoportretelor, puteți face o **Galerie dedicată prieteniei**.



### 11. VOCEA TA CONTEAZĂ!

Dacă ai avea într-o zi puterea de a spune ceva lumii întregi, ce ai vrea să spui?

Listează mai multe direcții în care te-ai putea duce cu discursul tău.



12. Gândește-te la specificul școlii tale. Cadrul în care învățați, ce învățați, felul în care învățați, atmosfera și relațiile în general, dintre elevi și profesori.

În funcție de acestea, creează o mascotă mai puțin obișnuită pentru școala ta, la care nu s-a gândit nimeni. Poți să o descrii sau să o desenezi (inclusiv în format digital). Scrie și câteva argumente prin care ai putea încerca să-ți convingi colegii să o accepte.



13. În anul școlar care se încheie te-ai dezvoltat alături de colegii tăi. Ați legat relații de colegialitate sau de prietenie și ați învățat cum să învățați – *Unitatea III*. Realizați un produs care să exprime acest lucru. Puteți folosi tehnica colajului 3D, astfel:

- conturați-vă mâna stângă sau mâna dreaptă (aceeași pentru toată lumea) pe coli colorate – fiecare își va alege culoarea preferată;
- decupați-o și scrieți pe ea câteva situații sau proiecte în care v-ați sprijinit reciproc; puteți nota și calități pe care le-ați dobândit lucrând alături de colegi (răbdare, toleranță, acceptarea diversității, comunicare etc.);
- uniți prin lipire mâinile decupate, într-un cerc care să exprime mesajul:

**Am învățat împreună!** (vezi figura alăturată)



14. Trece în revistă ceea ce ai învățat în *Unitatea IV* despre rolul școlii în viața ta, despre obiectele de studiu, despre profesii în general și despre profesia către care dorești să te îndrepti.

Scrie pe dreptunghiuri foarte înguste, tăiate din hârtie colorată, cuvinte-cheie sau mesaje care au legătură cu tine, cea sau cel care îți dorești să devii cândva. Poți trece și ceea ce ai învățat în acest an în școală sau în afara școlii – lucruri care crezi că îți vor folosi în viitor.



Lipește fâșiile concentrice (vezi figura alăturată) ca și cum ai urmări liniile fine din amprente degetelor tale. Practic, vei crea o **Amprentă personală**.

După cum știi, fiecare dintre noi se naște cu un set unic de amprente – acestea se formează înainte de naștere și provin din interiorul pielii.

Caracteristicile pe care le avem, alături de ceea ce facem, gândim și simțim, puse laolaltă, seamănă cu o amprentă – **suntem unici, diferiți de ceilalți, dar valoroși în egală măsură**.

Păstrează-ți amprenta personală creată în acest an. O vei putea îmbogăți an de an!

## 15. NOU ȘI VECHI ÎMPREUNĂ!

Imaginează-ți cum s-ar putea păstra în viitor părțile bune ale unei ocupații, punând vechiul și noul împreună. Alege o ocupație din prezent și scrie tot ce știi despre ea. Te poți documenta și poți afla mai multe chiar despre ocupațiile părinților sau ale bunicilor tăi. Apoi imaginează-ți cum se va transforma acea ocupație în viitor: ce crezi că se va păstra și ce crezi că se va îmbunătăți?

În rezolvarea exercițiului te poți ghida după exemplul de mai jos.

Medic în prezent	Medic în viitor
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce probleme ale oamenilor rezolvă?</li> <li>• Ce resurse folosește?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce probleme ale oamenilor va rezolva?</li> <li>• Ce resurse va folosi?</li> <li>• Ce păstrează din trecut?</li> </ul>
	

## 16. OBIȘNUIT – NEOBIȘNUIT

- Și dacă într-o zi ai descoperi un instrument muzical cu care se pot cânta culori, în loc de sunete, cum ar fi?
- Scrie povestea unui astfel de instrument sau imaginează-ți o altă poveste legată de un obiect obișnuit, care ar putea deveni neobișnuit.
- Cum s-ar numi obiectul și la ce ar folosi?
- Ce ocupație ar putea avea o persoană care folosește obiectul neobișnuit creat de tine?
- Ce calități și ce abilități ar presupune folosirea obiectului?  
Poți folosi și desenul în poveste.



## SUPERPUTEREA MEA!

### OGLINDĂ, OGLINJOARĂ, CINE E CEA, CEL MAI...?

Privește-te cu atenție în oglindă. Pe parcursul acestui an ai crescut. Observă care sunt transformările prin care ai trecut și notează în jurnalul tău date despre tine, cea/cel de acum.

Din punct de vedere **fizic**:

- ✓ Ce înălțime am?
- ✓ Ce greutate?
- ✓ Ce alte diferențe observ la mine, față de începutul anului școlar?
- ✓ Ce îmi place cel mai mult la mine din acest punct de vedere?
- ✓ Ce mă deosebește de ceilalți și poate constitui un punct forte pe care îl am?
- ✓ Ce-ar fi dacă...?



Din punct de vedere **mental**:

- ✓ Gândesc critic?
- ✓ Gândesc creativ?
- ✓ Ce obișnuiam să gândesc înainte, despre diverse probleme pe care le-am întâlnit în calea mea, și ce gândesc acum?
- ✓ Ce îmi place cel mai mult la mine din acest punct de vedere?
- ✓ Care este punctul meu forte?
- ✓ Cum îl voi folosi?
- ✓ Ce-ar fi dacă...?

Din punct de vedere **emoțional**:

- ✓ Îmi recunosc mai bine emoțiile?
- ✓ Conștientizez legătura dintre situații – gânduri – emoții – comportamente?
- ✓ Știu și pot să-mi gestionez emoțiile? Reacționez adecvat?
- ✓ Ce îmi place cel mai mult la mine din acest punct de vedere?
- ✓ Care este punctul meu forte?
- ✓ Cum îl voi folosi?
- ✓ Ce-ar fi dacă...?

**Abilități:**

- ✓ Ce știu să fac mai bine acum?
- ✓ Ce îmi place să fac?
- ✓ Cum voi folosi ceea ce știu să fac?

**Pasiuni:**

- ✓ Ce mă pasionează?
- ✓ Unde și când mă folosesc de pasiunile mele?
- ✓ Cum m-am perfecționat în timp?
- ✓ Ce îmi place cel mai mult la mine din acest punct de vedere?
- ✓ Ce mă deosebește de ceilalți și poate constitui un punct forte pe care îl am?
- ✓ Ce-ar fi dacă...?



**Comportamente și atitudini de care ești mândră/mândru:**

- ✓ Am învățat să învăț?
- ✓ Sunt responsabil/ responsabilă în ceea ce privește învățarea?
- ✓ Ce m-a ajutat în acest an să învăț mai bine?
- ✓ Ce m-a împiedicat în acest an să învăț mai bine?
- ✓ Știu să folosesc corect feedbackul?
- ✓ Reușesc să mă organizez, astfel încât să respect ritmul biologic de activitate și odihnă?
- ✓ Țin stresul sub control?
- ✓ Ce îmi place cel mai mult la mine din acest punct de vedere?
- ✓ Care este punctul meu forte?
- ✓ Cum îl voi folosi?
- ✓ Ce-ar fi dacă...?

**Din punct de vedere social:**

- ✓ Cum este grupul/sunt grupurile din care fac parte?
- ✓ Ce mă aseamănă și ce mă deosebește de prietenii mei?
- ✓ Ce activități facem împreună? Cum ne comportăm unii cu ceilalți?
- ✓ Cum ne simțim împreună?
- ✓ Care este punctul nostru forte ca grup?
- ✓ Ce am putea aduce nou în grupul nostru?
- ✓ Ce-ar fi dacă...?

## EVALUARE FINALĂ

Rezolvă pe caiet.

Citește cu atenție fiecare afirmație și bifează în ce măsură ți se potrivește.

Autocunoașterea	În foarte mică măsură	În mică măsură	Mediu	În mare măsură	În foarte mare măsură
Am înțeles importanța autocunoașterii.					
Sunt preocupat să îmi descopăr abilitățile, aptitudinile, interesele, aspirațiile.					
Mă accept așa cum sunt.					
Sunt preocupat să îmi formez o imagine despre cine sunt și cum aș vrea să fiu.					
Am înțeles că fiecare copil se dezvoltă în ritmul său.					
Sunt preocupat de sănătatea mea corporală, mintală și socială.					
Sunt preocupat să găsesc cele mai bune modalități ca să fac față stresului.					
Sunt atent să echilibrez activitățile zilnice cu odihna.					

Dezvoltarea socio-emoțională	În foarte mică măsură	În mică măsură	Mediu	În mare măsură	În foarte mare măsură
Am înțeles că toate emoțiile sunt firești.					
Am înțeles că există o relație între gândurile, emoțiile și comportamentele mele.					
Sunt preocupat să găsesc cele mai bune modalități de gestionare a emoțiilor mele.					
Am înțeles importanța comunicării în relațiile cu cei din jur.					
Sunt preocupat să îmi îmbunătățesc modul în care ofer și primesc feedbackul.					
Îmi doresc să am prieteni.					
Sunt preocupat să fiu un bun prieten.					

Managementul învățării	În foarte mică măsură	În mică măsură	Mediu	În mare măsură	În foarte mare măsură
Am înțeles importanța motivației pentru activitatea de învățare.					
Am identificat motivele personale pentru care învăț.					
Sunt preocupat să învăț cum să învăț.					
Am identificat <i>ajutoarele mele</i> în învățare.					
Caut permanent strategii pentru a învăța și a înțelege mai ușor.					
Am înțeles importanța recapitulării pentru învățare.					
Am înțeles că atât succesul, cât și eșecul, fac parte din viața noastră.					
Sunt preocupat să îmi identific punctele tari.					
Am înțeles că portofoliul reprezintă cartea mea de vizită pentru activitatea de învățare.					

Managementul carierei	În foarte mică măsură	În mică măsură	Mediu	În mare măsură	În foarte mare măsură
Am înțeles rolul școlii în viața mea.					
Am înțeles importanța fiecărei discipline școlare pentru propria dezvoltare.					
Am înțeles relația dintre disciplinele școlare, domeniile de activitate și ocupații.					
Am înțeles rolul ocupațiilor pentru satisfacerea nevoilor, dorințelor și aspirațiilor oamenilor.					
Am identificat diversitatea profesiilor existente, trecute sau viitoare.					
Am înțeles că fiecare ocupație are un rol important pentru viața oamenilor.					
Am înțeles că atât succesul, cât și eșecul, fac parte din viața noastră.					
Am înțeles că alegerea unei profesii se face pe baza abilităților, intereselor și aptitudinilor personale.					

**Toate aspectele surprinse în afirmațiile de mai sus sunt importante pentru dezvoltarea ta. Recitește alegerile tale și gândește-te ce ai de îmbunătățit pe viitor.**

## RĂSPUNSURI EVALUARE

### UNITATEA I – AUTOCUNOAȘTEREA

- I. o asociere corectă = 0,25 p (o petală);  
4 asocieri · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
Perseverență – Abilitate, Cinste – Valoare,  
Frumusețe – Calitate, Inteligență – Aptitudine
- II. un răspuns corect = 0,25 p (o petală); 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
1. F, 2. A, 3. F, 4. A
- III. un răspuns corect = 0,25 p; 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
1. pubertate, 2. stres, 3. activitate, 4. stimă de sine
- IV. un răspuns corect = 0,25 p (o petală); 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
Periajul dinților după fiecare masă; Odihna activă; Consumul de fructe și legume;  
Practicarea exercițiilor fizice
- V. un răspuns corect = 0,25 p (o petală);  
4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
Activități stresante – conflicte cu colegii,  
amânarea temelor  
Activități relaxante – excursie la munte, cina în familie
- VI. fiecare subpunct = 0,5 p (2 petale)  
**Total:** 4 subpuncte · 0,5 = 2 p (2 trifoi cu patru foi)
- VII. opinia – 0,5 p (două petale), două argumente care susțin opinia – 2 · 0,5 p = 1 p (un trifoi cu patru foi), concluzia – 0,5 p (două petale)  
**Total:** 0,5 p + 1 p + 0,5 p = 2 p (2 trifoi cu patru foi)

### UNITATEA II – DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

- I. un răspuns corect = 0,25 p (o petală); 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
1. A, 2. F, 3. A, 4. A

- II. o asociere corectă = 0,25 p (o petală); 4 asocieri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)

- postură relaxată a corpului, zâmbet
- lacrimi, retragere, lipsă de energie
- bătăi accelerate de inimă, fluturi sau durere în stomac

Tristețea  
Furia  
Frica  
Bucuria

- înroșirea feței, un ton ridicat al vocii, pumni strânși
- atenție sporită, tresărire, strigăt

- III. un răspuns corect = 0,25 p; 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
1. busolă, 2. emoțiile, 3. gândurilor, 4. feedback
- IV. un răspuns corect = 0,25 p (o petală); 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)

Compunerea ta a fost super!	Ai făcut două comparații foarte originale în compunerea ta!
Când pronunți în engleză ești cam fandosit!	Pronunția ta în engleză este foarte corectă!
Să știi că ești groaznic la matematică!	E bine să exersezi mai mult la adunarea fracțiilor!

- V. un răspuns corect = 0,25 p (o petală); 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
1. a, 2. a, 3. a, 4. a
- VI. o caracteristică = 0,5 p (2 petale)  
Total: două caracteristici · 0,5 = 1 p (1 trifoi cu patru foi)  
De exemplu: Relațiile armonioase între oameni presupun acordarea încrederii, trăirea unor sentimente de bucurie.
- VII. (un răspuns corect: 2 · 0,25 p = două petale)  
• emoțiile tale și rolul lor în viața ta: 0,5 p;  
• relația dintre gândurile – emoțiile – comportamentele tale și cei din jur: 0,5 p;
- rolul unui feedback pozitiv în comunicare, în învățare sau în dezvoltarea ta: 0,5p;  
• rolul celorlalți în viața ta, ca surse de inspirație/ învățare: 0,5 p.  
**Total:** 0,5 p + 0,5 p + 0,5 p + 0,5 p = 2 p (2 trifoi cu patru foi)
- VIII. un argument care susține opinia privind importanța exprimării aprecierii față de ceilalți. – 0,5 p; un argument care susține opinia privind importanța exprimării recunoștinței față de ceilalți – 0,5p  
**Total:** 0,5p + 0,5 p = 1 p (1 trifoi cu patru foi)



### UNITATEA III – MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

- I. o asociere corectă = 0,25 p (o petală);  
4 asocieri · 0,25p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
(1) Învăț pentru că vreau să devin medic și am nevoie să știu multe lucruri.  
(2) Îmi fac toate temele de azi, sper să fiu recom-pensat de părinți cu o ieșire la piscină.  
(1) Fac sport pentru că mă învață să fiu ordonat și să îmi organizez bine timpul.  
(1) Îmi vizitez bunicii pentru că îmi plac poveștile despre copilăria lor.
- II. o asociere corectă = 0,25 p (o petală);  
4 asocieri · 0,25p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
a învăța – a dobândi noi cunoștințe și deprinderi  
a fi motivat – a dori să înveți  
a ști cum să înveți – a cunoaște strategii de învățare optim motivațional – echilibru între dificultatea sarcinii și nivelul motivației
- III. un factor = 0,50 p (două petale);  
4 factori · 0,50 p = 2 p (doi trifoi cu patru foi)  
Exemple de factori care sprijină învățarea:  
• motivația pentru învățare;  
• utilizarea unor strategii de învățare;  
• organizarea spațiului de învățare;  
• planificarea timpului;  
• monitorizarea progresului.
- IV. o strategie = 0,50 p (două petale);  
4 strategii · 0,50 p = 2p (doi trifoi cu patru foi)

Exemple de strategii de învățare:

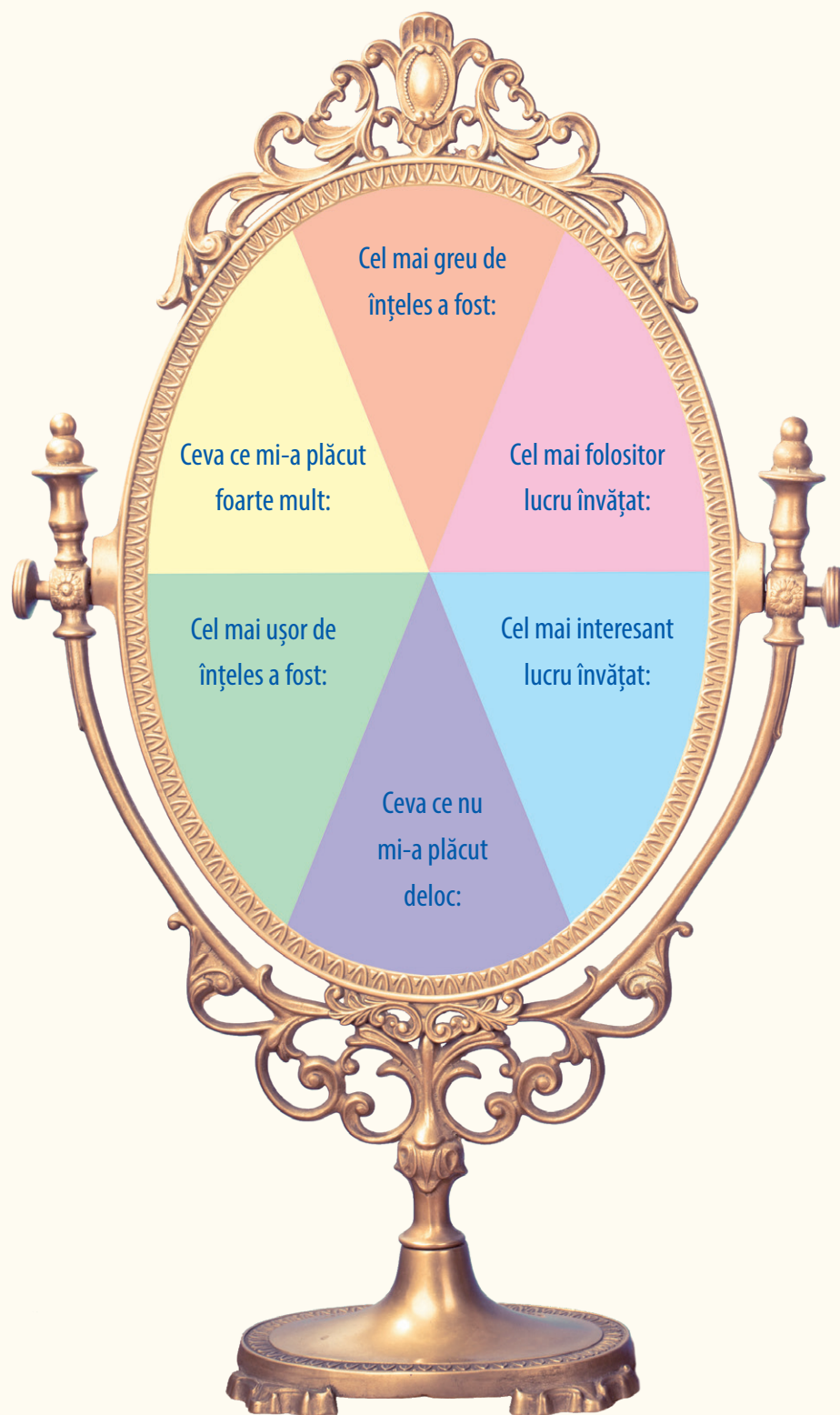
- realizarea unei scheme/a unui rezumat
  - organizarea notițelor
  - sublinierea informațiilor importante
  - utilizarea unor tehnici de memorare
  - recapitularea
  - formularea de întrebări și răspunsuri pe baza unui conținut
- V. un răspuns corect = 0,25 p (o petală); 4 răspun-suri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
**A recapitula** înseamnă a relua un material învățat. A gândi critic înseamnă a **selecta informații, a formula judecăți proprii, a accepta părerile altora, a-ți recunoaște greșelile tale și a le corecta, a cere și a oferi ajutor** etc. (oricare două răspunsuri)  
Cel care învață, folosește gândirea critică când își pune întrebări precum: **Ce semnificație au aceste informații pentru mine?, Cum pot folosi aceste cunoștințe?, Cum se leagă aceste cunoștințe de ceea ce știam dinainte?**. (oricare întrebare)
- VI. un aspect precizat – 0,5 p (două petale);  
două aspecte precizate – 2 · 0,5 p = 1 p (un trifoi cu patru foi); 4 aspecte precizate – 0,5 p (două petale)  
**Total:** 0,5 p + 1 p + 0,5 p = 2 p (2 trifoi cu patru foi)

### UNITATEA IV – MANAGEMENTUL CARIEREI

- I. un răspuns corect = 0,25 p (o petală);  
4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
A, F, A, F
- II. o asociere corectă = 0,25 p (o petală); 4 asocieri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
1. c, 2. a, 3. b, 4. d
- III. un răspuns corect = 0,25 p; 4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
**Exemple:** *fermier, tâmplar, profesor, pompier*
- IV. un răspuns corect = 0,5 p (două petale);  
4 răspunsuri corecte · 0,5 p = 2 p (doi trifoi cu patru foi)  
• o persoană o dobândește prin studii  
• discipline dintr-un domeniu umanist, științific, tehnic, social, lucrul cu oamenii, artistic și sportiv care este reprezentat prin diverse ocupații
- pe baza anumitor cunoștințe teoretice și deprinderi practice care definesc pregătirea cuiva și care reprezintă pentru aceasta sursa de existență
  - primită de la cei din jur pentru lucrurile bine făcute
- V. un răspuns corect = 0,25 p (o petală);  
4 răspunsuri corecte · 0,25 p = 1 p (un trifoi cu patru foi)  
tehnologic – arhitect                      științe – inginer  
artistic – dirijor                              umanist – bibliotecar
- VI. un răspuns corect – 0,5 p (două petale);  
4 răspunsuri corecte · 0,5 p = 2 p (doi trifoi cu patru foi)

Realizează, pe o foaie, **Oglinda orei de Consiliere și dezvoltare personală**. Poți folosi modelul de mai jos sau poți crea tu alt model. Completează oglinda cu părerile tale.

Afișați lucrările și comparați răspunsurile.







Manualul este prezentat în variantă tipărită și în variantă digitală.

Varianta digitală are un conținut similar celei tipărite.

În plus, cuprinde o serie de activități multimedia interactive de învățare (exerciții interactive, jocuri educaționale, animații, filme, simulări).

*Nu învățăm pentru școală, ci pentru viață.*

**Seneca, filosof roman**

Tradiție din 1989

 [www.litera.ro](http://www.litera.ro)

ISBN 978-606-33-9169-9



9 786063 391699