

Simona-Elena Popa



clasa a VI-a

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.

Acest manual școlar este aprobat prin Ordinul Ministrului Educației nr. 5022/06.07.2023 și este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul Ministrului Educației și Cercetării nr. 3393/28.02.2017.

119 - număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor

sau

116.111- numărul de telefon european de asistență pentru copii.

Ministerul Educației

SIMONA-ELENA POPA

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ



clasa a VI-a



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

| ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE: | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------|--------|-------------|--------------------|--------------|
| ANUL | Numele elevului care a primit manualul | Clasa | Școala | Anul școlar | Starea manualului* | |
| | | | | | la primire | la returnare |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

* Starea manualului se va înscrie folosind termenii: nou, bun, îngrijit, nesatisfăcător, deteriorat. Cadrele didactice vor controla dacă numele elevului este scris corect. Elevii nu trebuie să facă niciun fel de însemnări pe manual.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

© E.D.P. 2023. Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii Didactice și Pedagogice, București. Orice preluare, parțială sau integrală, a textului sau a materialului grafic din această lucrare se face numai cu acordul scris al editurii.

EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ S.A.

Str. Spiru Haret nr. 12, sector 1, cod 010176, București
 Tel.: 021.315.38.20
 Tel./fax: 021.312.28.85
 e-mail: office@edituradp.ro
 www.edituradp.ro

Comenzi pentru această lucrare se primesc:

* prin poștă, pe adresa editurii
 * prin e-mail: comenzi@edituradp.ro
 comercial@edituradp.ro
 * prin telefon/fax: 021.315.73.98

Referenți: **Referent preuniversitar:** prof. grad I. **Diță Iris Ionelia**
Referent universitar: prof. univ. dr. **Enache Rodica Gabriela**

Redactor: **Oana Nistor**

Copertă, concept grafic și tehnoredactare: **Gabriela Dimitriu**

Cuprins

| | |
|--|------------|
| Mesaj către profesor | 5 |
| Mesaj către elev | 8 |
| Capitolul I. La început de călătorie | 9 |
| Intro: Pregătiri de călătorie | 10 |
| Lecția 1. Ce iau cu mine: calități personale | 12 |
| Lecția 2. Ce iau cu mine: atitudini pozitive, speranță și optimism | 16 |
| Lecția 3. Ce nu iau cu mine: stereotipuri și discriminare..... | 20 |
| Lecția 4. Fără stres către o destinație plăcută: starea de bine | 24 |
| Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie | 28 |
| Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție | 30 |
| Capitolul II. Călătorie printre emoții și cuvinte..... | 33 |
| Lecția 1. Popas în lumea emoțiilor | 34 |
| Lecția 2. Pe firul apei: relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente..... | 38 |
| Lecția 3. Întâlnire cu Micul Prinț. Cum comunicăm eficient? | 42 |
| Lecția 4. Legături: cum comunicăm în mediul real și virtual? | 46 |
| Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie | 50 |
| Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție | 52 |
| Capitolul III. Pași în învățare..... | 55 |
| Lecția 1. Pas la pas cu Harap-Alb. Experiențe de învățare..... | 56 |
| Lecția 2. Popas la școala din satul Măriucăi. Învățăm să învățăm. | 60 |
| Lecția 3. Urcșuri și coborâșuri cu Heidi: atitudini și comportamente care conduc la învățarea eficientă..... | 64 |
| Lecția 4. Încă un pas: spre progres și învățare eficientă | 68 |
| Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie..... | 72 |
| Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție | 74 |
| Capitolul IV. Drumuri spre viitor | 77 |
| Lecția 1. La drum cu Pinocchio. Ocupații, funcții și meserii, profesii și cariere | 78 |
| Lecția 2. Plimbare printre meserii: Codul ocupațiilor din România..... | 82 |
| Lecția 3. Popas printre meserii: Trasee educaționale, ocupații și cariere..... | 86 |
| Lecția 4. Drumuri spre viitor: criterii de alegere a unei cariere..... | 90 |
| Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie | 94 |
| Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție | 96 |
| Recapitulare finală. O destinație dorită: starea de bine..... | 99 |
| Evaluare finală. Cufărul meu cu comori | 100 |

Prezentarea manualului

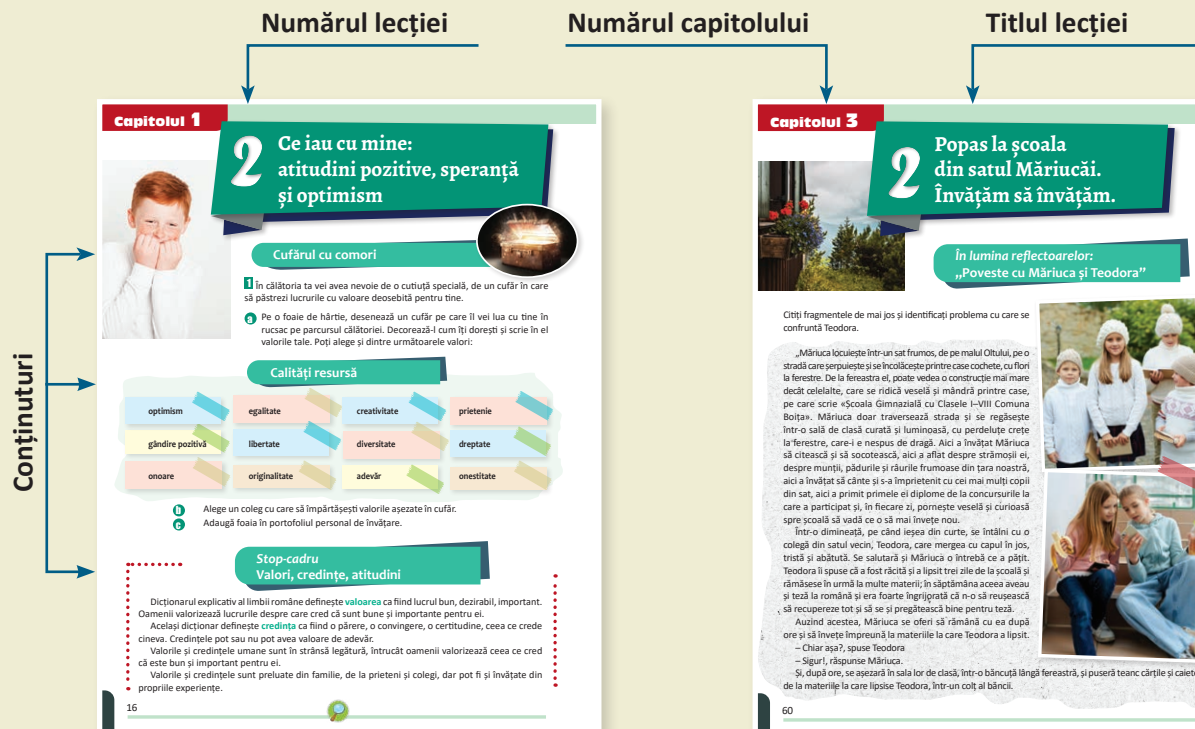
Manualul cuprinde: **Varianta tipărită și Varianta digitală** (similară cu cea tipărită; are în plus activități multimedia interactive de învățare, cu rolul de a spori valoarea cognitivă). Varianta digitală este accesibilă pe platforma www.manuale.edu.ro

Manualul este structurat în 4 unități de învățare



Structura unităților de învățare

Leții de predare-învățare



Secvențe de învățare

La drum prin poveste:
„Fata babei și fata moșneagului”

Introducere în tema lecției

Să pornim la drum!

Explorare și descoperire

Stop-cadru
Calitățile umane

Repere teoretice

Jurnal de călătorie
Reflecții personale

Reflecții personale

Recapitulare

Capitolul 1

5 Recapitulare. Suveneruri de călătorie

Linia vieții

Model:

Evenimente din trecut

Evenimente din prezent

Evenimente din viitor

Model:

Evaluare și reflecție

Capitolul 2

6 Unde am ajuns? Evaluare și autorefecție.

Model:

Model:

Model:

Feedback

Autoevaluare și feedback

Model:

Model:

Model:

Proiect

Capitolul 1

Proiect

Model:

Model:

Model:

Instrucțiuni de utilizare a manualului digital:



Mărire/
micșorare



Ecran
complet



Salt la începutul
manualului



Activități
multimediale statice



Buton
înainte



Pictograme



Salt la sfârșitul
manualului



Activități multimedia
interactive – aplicații cu
interactivitate ridicată



Buton
înapoi



Pagina
anterioară



Buton întoarcere
automată



Pagina
următoare



Secțiunea
de „ajutor”



Activități multimedia
animată – videoclipuri

Competențe

Competențe generale și specifice

- 1** **Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
 - 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale
 - 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine
- 2** **Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
 - 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor
 - 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
- 3** **Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
 - 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare
 - 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare
- 4** **Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
 - 4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei
 - 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață



Mesaj către profesor



Acest manual este structurat în patru capitole ce urmăresc abordarea integrată a celor patru competențe generale, respectiv a celor opt competențe specifice, fiecare capitol aplecându-se însă cu precădere asupra unei competențe generale, respectiv asupra competențelor specifice derivate.

Primul capitol abordează conținuturi de autocunoaștere, contribuind la dezvoltarea capacității elevilor de a identifica și autoevalua calitățile și resursele personale, valorile și credințele proprii, astfel încât să fie capabili să dezvolte o atitudine pozitivă față de ei înșiși. Primul capitol are în vedere, de asemenea, abordarea unor conținuturi de autocunoaștere și a unui stil de viață sănătos și echilibrat și se concentrează pe adoptarea de către elev a unei atitudini responsabile față de propria sănătate și față de mediul înconjurător, din perspectiva stării de bine, precum și a unui stil de viață sănătos (*competențele specifice 1.1. și 1.2.*).

Al doilea capitol abordează conținuturi de dezvoltare socio-emoțională, care sprijină elevii în exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor, în înțelegerea relației dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente, pentru a reuși gestionarea adecvată a emoțiilor (*competența specifică 2.1.*). De asemenea, acest capitol își propune să ajute elevii să identifice care sunt elementele comunicării eficiente în medii reale și virtuale, punând accentul atât pe valorile și pe atitudinile importante în comunicarea interpersonală eficientă, cât și pe strategiile de comunicare asertivă (*competența specifică 2.2.*).

Al treilea capitol abordează conținuturi de management al învățării, sprijinind elevii să dezvolte abilități de reflecție asupra propriei învățări, de autoevaluare a progreselor de învățare, astfel încât să atingă o creștere progresivă a eficienței și a autonomiei în propriul proces de învățare. Elevii vor deprinde instrumente de pla-

nificare și evaluare a învățării și vor dezvolta atitudini și comportamente care conduc la învățarea eficientă (*competențele specifice 3.1. și 3.2.*).

Al patrulea capitol abordează conținuturi de managementul carierei, sprijinindu-i pe elevi să identifice și să compare trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei, oferindu-le sprijin în analiza unor ocupații prin prisma responsabilităților, a condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață (*competențele specifice 4.1. și 4.2.*).

Manualul este conceput ca o călătorie în care copiii fac popasuri în diferite destinații, care corespund dimensiunilor de dezvoltare a personalității lor. Fiecare destinație aduce experiențe de învățare relevante pentru viața lor, favorizează interacțiunea elevilor și oferă oportunități de analiză și reflecție personală. Pretextul călătoriei incită și motivează elevii să se implice într-un demers individual de dezvoltare personală, aplecându-se cu interes și curiozitate asupra conținuturilor din fiecare capitol. La fel cum din orice călătorie păstrăm amintiri, așa și elevii vor putea lua cu ei, în portofoliul personal de învățare, diferite produse ale învățării, fișe de lucru, de evaluare sau reflecție, pagini de jurnal, desene, colaje și orice consideră că este important. Vor pleca la drum cu un rucsac magic, asemănător gentuței lui Mary Poppins, în care pot pune deja un bagaj existent, lucruri învățate anterior, calități și resurse personale, și în care vor putea adăuga pe parcursul călătoriei alte însușiri personale pe care le vor descoperi, valori, credințe și atitudini, tehnici de comunicare eficientă, planuri de învățare sau criterii de alegere a unei cariere. Acest bagaj de cunoștințe este însoțit de *portofoliul personal de învățare*, principala sursă pentru activitățile de evaluare a învățării la ora de *consiliere și dezvoltare personală*. Nu va lipsi *Jurnalul de călătorie*, în paginile cărui elevii vor avea ocazia să reflecteze la experiențele lor de învățare și la ceea ce acestea au adus important pentru ei.

Primul capitol este precedat de o lecție introductivă, în care elevii intră în contact cu specificul disciplinei *consiliere și dezvoltare personală*, stabilesc reguli de lucru în timpul orelor alocate acestei discipline, discută despre importanța constituirii portofoliului personal de învățare și despre rolul acestuia în învățare, precum și despre constituirea *Jurnalului lor de călătorie* ca instrument care să favorizeze analiza și autorefecția.

Al patrulea capitol este urmat de o ultimă călătorie către destinația finală a oricărui itinerar de dezvoltare personală, și anume starea de bine. Am revenit asupra stării de bine după ce elevii au parcurs domenii de conținuturi, precum cel al dezvoltării socio-emoționale, de management al învățării și al carierei, pe parcursul cărora s-au confruntat cu diverși factori generatori de stres și au identificat soluții de prevenire și gestionare adecvată a acestora, astfel încât să devină capabili să-și ofere o stare de bine și un stil de viață sănătos și echilibrat.

Manualul se încheie cu o lecție de evaluare finală (evaluare sumativă).

Deși fiecare capitol aduce cu preponderență activități de învățare care contribuie la formarea unei anumite competențe specifice, activitățile sunt astfel

formulate încât să favorizeze corelarea și integrarea acestora, pentru a asigura un demers holistic de dezvoltare a personalității elevului.

Fiecare capitol este structurat pe șase lecții. Primele patru sunt lecții de predare învățare, a cincea lecție este de recapitulare și consolidare, iar a șasea lecție este de evaluare, de autoevaluare și reflecție asupra progresului personal, Activitățile propuse de evaluare propun testarea cunoștințelor dobândite pe parcursul capitolului (evaluare formativă), dar apelează și la metode complementare de evaluare precum portofoliul personal, elaborare de proiecte, feedback din partea colegilor, observarea sistematică a propriului comportament sau feedback din partea profesorului.

Așadar, să pornim la drum!

Mesaj către elev

Manualul de *consiliere și dezvoltare personală* este o provocare pentru tine și o invitație de a porni într-o călătorie misterioasă, în care să întâlnești și să cunoști personaje importante, să trăiești experiențe inedite, o călătorie în care să te întâlnești mai ales cu tine însuși/însăși, să descoperi lucruri noi despre tine, să dai atenție sentimentelor și dorințelor tale, astfel încât să înțelegi și să înveți cum poți să-ți faci călătoria prin viață cât mai frumoasă.

Vei lua cu tine un rucsac magic, în care să poți pune tot ce îți dorești. Este magic, pentru că va deveni cu atât mai ușor cu cât vei aduna și vei pune în el mai multe lucruri. Poți lua toate lucrurile importante pentru tine, pe care le-ai adunat până acum. Și, mai ales, să iei și un *Jurnal de călătorie* în care să adaugi mereu file noi. Îți va oferi întotdeauna amintirea lucrurilor învățate și fiecare filă va fi un prilej de reflecție la experiențele prin care ai trecut și la învățămintele adunate. Îi mai poți spune și *Portofoliu personal de învățare*, tocmai pentru că vei aduna în el atâtea învățăminte. Pune în el ceea ce este valoros pentru tine, raportându-te la nevoile și interesele tale, adaugă tot ceea ce te ajută în progresul personal pe parcursul acestei călătorii.

Zăbovește din când în când și împărtășește ce ai descoperit și ai învățat despre tine cu cei care te



însoțesc în această călătorie: colegi, prieteni, profesori, părinți. Citiți din jurnal împreună, povestiți și reflectați la conținuturile adăugate cu prilejul fiecărui popas al călătoriei voastre.

Fiecare destinație îți va oferi ceva nou și de preț și te va pune în contact cu personaje de la care vei învăța multe lucruri, care-ți vor fi de folos în călătoria ta prin viață. Fiecare personaj întâlnit îți va dăruia un suvenir pe care poți să-l iei cu tine, despre care vei putea scrie în *Jurnalul de călătorie* și pe care îl vei putea pune în rucsacul tău magic.

Drum bun!

Să ai o călătorie frumoasă, cu multe provocări, cărora să le răspunzi cu interes, implicare și curaj! Observă și analizează propriile trăiri, dă atenție experiențelor tale și interacțiunii cu cei pe care îi întâlnești în această călătorie, astfel încât să faci să fie o experiență semnificativă pentru tine!

La început de călătorie



Competența generală:

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

Competențe specifice:

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

Competențe specifice integrate:

- 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor
- 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
- 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare



Conținuturi: Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

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

Intro: Pregătiri de călătorie



Rucsacul magic: ce iau cu mine

Studiul disciplinei *consiliere și dezvoltare personală* va fi ca o călătorie misterioasă, cu multe destinații, în care vei trăi experiențe vechi și noi, vei întâlni personaje importante pentru tine, pe care ai să le poți observa și analiza, de la care poți învăța și adopta diverse strategii, comportamente și atitudini, vei descoperi o mulțime de lucruri valoroase, care te vor ajuta în drumul tău prin viață. Gândește-te la un rucsac magic, pe care să-l ai mereu cu tine și în care să poți pune tot ceea ce descoperi pe parcursul acestor incursiuni în realitatea ta interioară și exterioară.

- a** Pe o foaie de hârtie, desenează rucsacul tău magic care te va însoți pe parcursul călătoriei.
- b** Scrie pe verso în ce constă magia rucsacului tău.
- c** Alege o colegă/un coleg cu care să împărtășești desenul tău. Povestește-i cum arată rucsacul și ce îl face să fie magic.
- d** Alcătuieste o listă cu lucruri pe care deja le-ai învățat despre tine în cadrul orelor de *consiliere și dezvoltare personală* din clasa a V-a sau lucruri deja învățate acasă, în mediul tău familial, și încercuiește-le pe cele care crezi că ți-ar fi de folos în noua călătorie. Apoi, scrie-le în jurul rucsacului din desenul tău.
- e** În grupuri de câte patru elevi, discutați despre lucrurile pe care ați ales să le luați cu voi, motivând alegerea.



Reportaj de călătorie Portofoliul personal de învățare

Un instrument care nu poate lipsi din rucsacul tău magic este portofoliul personal de învățare, în care să ții evidența lucrurilor învățate; poți păstra desene, fișe de lucru, fișe de evaluare sau de feedback, liste, proiecte, colaje, fotografiile, diplome sau pagini de jurnal. Astfel, vei putea împărtăși experiențe de călătorie cu colegii, profesorii, părinții, vei putea observa ce ai învățat și vei reflecta la ce mai ai de învățat. Revizuieste și îmbunătățește portofoliul tău la fiecare oră de *consiliere și dezvoltare personală*.



- a** Scrieți, pe tablă, idei despre cum ar putea arăta portofoliile voastre. Alegeți cum ați vrea să fie portofoliile voastre.
- b** Împreună cu profesorul, scrieți, pe tablă, o listă de elemente pe care le puteți cuprinde în portofoliile voastre.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

Ține un jurnal de călătorie în care să-ți notezi gânduri, idei, observații, să analizezi ce-ți aduc experiențele trăite și ce anume ai vrea să iei cu tine din tot ce ai experimentat. Reflectează, de asemenea, la cum ai putea să aplici în viața ta de zi cu zi, ceea ce înveți în cadrul orelor de *consiliere și dezvoltare personală*.

- a** Scrie o primă pagină de jurnal despre lucrurile pe care ai vrea să le înveți pe parcursul orelor de *consiliere și dezvoltare personală*.
- b** Alege o colegă/un coleg cu care să împărtășești această primă pagină din jurnalul tău de călătorie.



Reguli de călătorie Cum comunicăm și cooperăm?

Pe parcursul orelor de *consiliere și dezvoltare personală* vei avea ocazia să comunic și să cooperezi cu colegii tăi. Este important atât să te implic și să prezinți punctul tău de vedere, cât și să asculți opiniile celorlalți, fără să judeci sau să critici. Trebuie să vă respectați și să înțelegeți că în cadrul acestei discipline nu se pune accentul pe răspunsul corect sau greșit, ci pe acel răspuns care are valoare de adevăr pentru tine, chiar dacă nu este perceput la fel de alți colegi. Nu uita că fiecare este unic!

- a** Stabiliți un set de reguli care să vă permită o relație de cooperare în cadrul orelor de *consiliere și dezvoltare personală*.
- b** Realizați un afiș în care să prezentați aceste reguli.



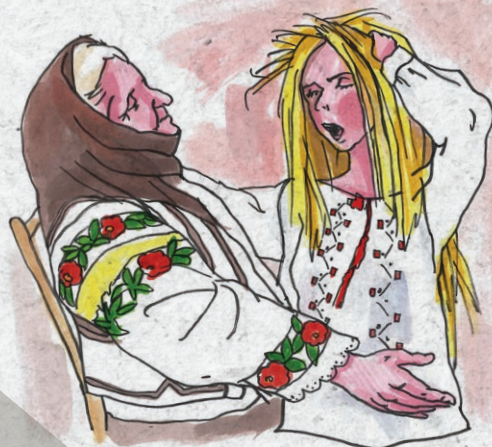
1 Ce iau cu mine: calități personale



La drum prin poveste:
„Fata babei și fata moșneagului”

- 1 Citiți fragmentul de mai jos și spuneți care sunt caracteristicile fetei babei și caracteristicile fetei moșneagului. Identificați diferențele dintre cele două fete.

„Erau odată un moșneag și-o babă; și moșneagul avea o fată, și baba iar o fată. Fata babei era slută, leneșă, țâfnoasă și rea la inimă; dar, pentru că era fata mamei, se alinta cum s-alintă cioara-n laț, lăsând tot greul pe fata moșneagului. Fata moșneagului însă era frumoasă, harnică, ascultătoare și bună la inimă.”



Fata babei și fata
moșneagului
de Ion Creangă

- 2 Imaginează-ți că ești una dintre fete și îi scrii o scurtă scrisoare celeilalte, în care îi spui ce calități ai și cum îți influențează acestea felul de a fi și comportamentul.
- 3 Alcătuiți două echipe, echipa celor care au ales să scrie scrisoarea ca și cum ar fi fata babei și echipa celor care au ales să scrie scrisoarea ca și cum ar fi fata moșneagului. Citiți în cadrul echipei scrisorile voastre și alcătuiți o listă cu exemple de comportamente ale fetei, influențate de caracteristicile ei personale. Împărtășiți lista cu cealaltă echipă. Ce observați?

Stop-cadru Calitățile umane

Conform *Dicționarului explicativ al limbii române*, **calitățile** sunt însușiri bune sau rele, caracteristici pozitive sau negative, care contribuie la crearea felului de a fi al unei persoane.

Putem spune că distingem **caracteristici personale** pe care atât noi, cât și cei din jurul nostru, le apreciem, precum onestitatea, perseverența sau încrederea în sine, și caracteristici personale pe care nu le apreciem, precum nepăsarea, lașitatea sau lenea. Calitățile personale ne influențează felul de a fi și modul de a acționa și de a reacționa în anumite situații, dirijându-ne comportamentul. Calitățile noastre sunt moștenite sau învățate în familie, de la prieteni, colegi și alte persoane cu care interacționăm.

Caracteristicile personale pot genera comportamente care ne orientează spre succes sau comportamente care nu atrag rezultate favorabile pentru propria persoană.

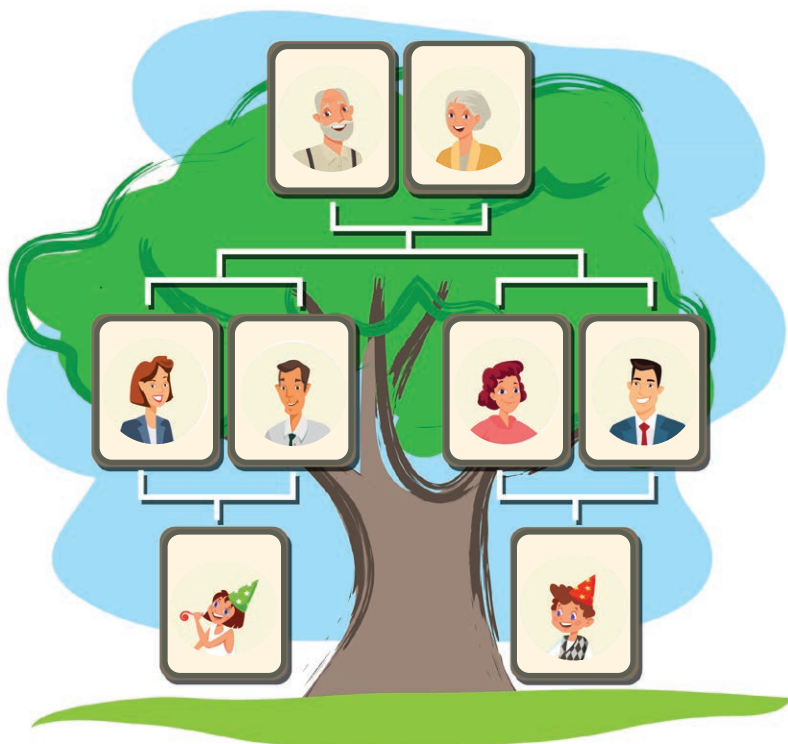
Pe parcursul vieții, putem să modelăm, să învățăm și să dezvoltăm noi caracteristici personale sau putem să transformăm, să schimbăm, să înlocuim acele caracteristici personale negative, astfel încât să ne orientăm către progres și reușite personale.

- 4** Priviți copiii din imagine și, în perechi, discutați despre calitățile pe care credeți că le au. Care credeți că este felul lor de a fi?



- 5** În grupuri de câte patru elevi, alegeți una dintre imagini și gândiți-vă la o întâmplare în care ar putea fi implicate/implicat personajele/personajul din imagine. Cum credeți că le-ar ajuta calitățile lor să facă față situației respective?





6 Desenează, pe o foaie de hârtie, un arbore genealogic și scrie în dreptul fiecărui membru al familiei tale 2-3 caracteristici reprezentative.

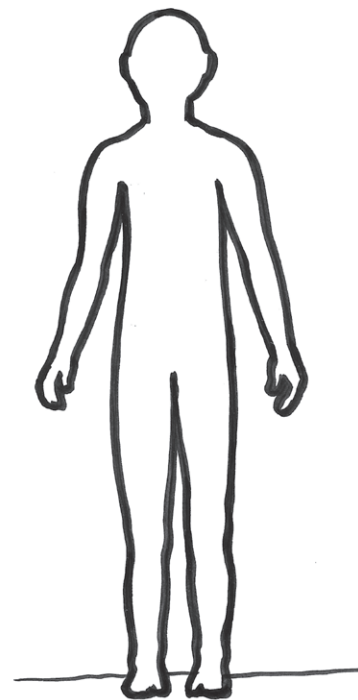
- a** Subliniază acele caracteristici care se regăsesc și la tine.
- b** Adaugă în dreptul tău și alte calități pe care ți le cunoști.
- c** Păstrează fișa în portofoliul personal de învățare.

7 Pe o foaie de hârtie, desenează o siluetă care să te reprezinte și scrie în interiorul acesteia calitățile pe care crezi că le ai. Notează, cu verde, calitățile care îți plac și crezi că te ajută să ai succes în viață, și cu roșu, pe cele care nu îți plac și pe care ai vrea să le schimbi. Notează, cu albastru, alte calități pe care ai vrea să le dezvolți pe parcursul călătoriei tale. Poți păstra fișa în portofoliul personal de învățare.

8 Alege o colegă/un coleg și discutați care credeți că sunt calitățile care vă ajută să aveți succes în viață și care sunt caracteristicile care stau în calea reușitelor voastre. Spuneți despre ce ați vrea să schimbați și ce ați vrea să păstrați. Care dintre calitățile pe care deja le aveți v-ar putea ajuta să schimbați caracteristicile care nu vă sunt de folos?

9 Spune care dintre calitățile din tabelul de la pagina următoare te pot ajuta să reușești să realizezi ceea ce ți-ai propus, în următoarele situații:

- a** Vrei să participi la olimpiadă, deși este foarte mult de învățat.
- b** Ți-ai propus să vizitezi un muzeu, dar este coadă mare la intrare.
- c** Ai pierdut un referat pe care aproape îl terminaseși de scris. Trebuie să-l predai în ziua următoare.



- d** Te-ai certat cu un prieten bun/o prietenă bună și vrei să vă împăcați.
- e** Ești în timpul unui concurs de biciclete și, deși ai vrea să câștigi, ai rămas cam în urmă.
- f** Ai lipsit de la școală și ai pierdut predarea și aplicațiile la lecția din care veți da test. Vrei să iei o notă mare.
- g** Ai picat proba eliminatorie la un concurs care se va mai desfășura la anul.

Calități resursă

încredere în sine

ambiiție

flexibilitate

perseverență

speranță

toleranță

încredere în ceilalți

onestitate

răbdare

optimism

bunătate

gândire pozitivă

Poți adăuga și alte calități.

10 Căutați, în dicționar, antonime ale termenilor din tabelul de mai sus și alcătuiți cu acestea un tabel al caracteristicilor personale care pot limita accesul nostru către succes și reușită.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

Scrive o pagină de jurnal despre calitățile personale pe care le apreciezi, arătând cum te pot ajuta în viață.



2 Ce iau cu mine: atitudini pozitive, speranță și optimism



Cufărul cu comori

1 În călătoria ta vei avea nevoie de o cutiuță specială, de un cufăr în care să păstrezi lucrurile cu valoare deosebită pentru tine.

a Pe o foaie de hârtie, desenează un cufăr pe care îl vei lua cu tine în rucsac pe parcursul călătoriei. Decorează-l cum îți dorești și scrie în el valorile tale. Poți alege și dintre următoarele valori:

Calități resursă

optimism

egalitate

creativitate

prietenie

gândire pozitivă

libertate

diversitate

dreptate

onoare

originalitate

adevăr

onestitate

- b** Alege un coleg cu care să împărtășești valorile așezate în cufăr.
- c** Adaugă foaia în portofoliul personal de învățare.

Stop-cadru Valori, credințe, atitudini

Dicționarul explicativ al limbii române definește **valoarea** ca fiind lucrul bun, dezirabil, important. Oamenii valorizează lucrurile despre care cred că sunt bune și importante pentru ei.

Același dicționar definește **credința** ca fiind o părere, o convingere, o certitudine, ceea ce crede cineva. Credințele pot sau nu pot avea valoare de adevăr.

Valorile și credințele umane sunt în strânsă legătură, întrucât oamenii valorizează ceea ce cred că este bun și important pentru ei.

Valorile și credințele sunt preluate din familie, de la prieteni și colegi, dar pot fi și învățate din propriile experiențe.



Ele sunt importante, pentru că funcționează ca un set de reguli conform cărora acționăm și reacționăm în anumite situații.

Valorile și credințele sunt în relație cu caracteristicile personale, cu atitudinile noastre și comportamentul nostru. **Atitudinile** sunt definite ca fel de a fi sau de a se purta al unei persoane ce reflectă un punct de vedere față de ceva sau cineva.

O persoană optimistă va avea încredere în reușita acțiunilor pe care le întreprinde și va valoriza optimismul tocmai pentru că are convingerea că persoanele optimiste au succes în viață. O persoană pesimistă va tinde să aibă o gândire negativă, nu va crede în reușita acțiunilor sale și va eșua tocmai din cauza convingerilor sale limitative.

Oamenii pot avea valori și credințe comune, dar și diferite. Fiecare este unic și își creează propriul set de credințe și valori pe care le respectă, chiar dacă sunt diferite de ale celorlalți.

2 Alcătuieste o listă cu valorile pe care le-ai așezat în cutie și descoperă care sunt convingerile aflate în legătură cu ele. Notează-le în dreptul fiecărei valori. Poți adăuga lista în portofoliul personal.

Model: Valorizez sănătatea; credința mea este că sănătatea este lucrul cel mai de preț al omului

- a** Încercuiește credințele și valorile pe care crezi că le-ai moștenit din familie.
- b** În grupuri de câte cinci elevi împărtășiți care sunt credințele și valorile voastre. Alcătuiți o listă de credințe și valori, pe două coloane. Pe o coloană, le scrieți pe cele care vă aseamănă și pe cealaltă, pe cele care vă diferențiază. Comparați lista voastră cu cea a unui alt grup. Ce observați?

3 Stabilește corespondența dintre cifrele și literele de pe coloanele de mai jos, pentru a obține definițiile unor atitudini umane:

- | | |
|--|--------------------|
| 1 încredere în rezolvarea favorabilă a unei acțiuni | a optimism |
| 2 tendință de a vedea latura bună, favorabilă a lucrurilor | b speranță |
| 3 stare de stabilitate și armonie interioară | c pesimism |
| 4 tendința de a vedea mai ales latura nefavorabilă a lucrurilor | d echilibru |
| | e încredere |

4 Priviți fetițele din imaginile alăturate și, în perechi, discutați despre atitudinea pe care credeți că o au față de ele însele. Cum credeți că se simt?



5 Dintre atitudinile enumerate mai jos, identifică-le pe cele care se regăsesc la membrii familiei tale. Alege un membru al familiei tale și scrie-i o scrisoare în care să-i povestești ce legătură ai observat că există între felul lui de-a fi și caracteristicile, valorile și credințele lui. Povestește-i ce caracteristici, valori și credințe ai preluat din familie și cum ai vrea să te dezvolti în viitor. Poți atașa scrisoarea în portofoliul personal.

optimism

speranță

gândire
pozitivă

pesimism

gândire
negativă

echilibru

La drum prin poveste: „Fata babei și fata moșneagului”

Alcătuți două echipe. Fiecare echipă alege unul dintre fragmentele de mai jos. Citiți fragmentul ales și povestiți celelalte echipe ce i se întâmplă fetei.

- a** Care credeți că sunt valorile și credințele celor două fete?
- b** Ce legătură credeți că există între caracteristicile, valorile și credințele lor și felul în care acționează în situațiile respective?
- c** Care credeți că este legătura dintre acțiunile lor și rezultatele obținute?
- d** Care credeți că este starea lor sufletească?

A „Și, tot mergând mai departe, numai iaca ce dă de-un cuptor nelipit și mai-mai să se risipească. Cuptorul, cum vede pe fată, zice:

– Fată frumoasă și harnică, lipește-mă și grijește-mă, că poate ți-oi prinde și eu bine vreodată!

Fata, care știa că de făcut treabă nu mai cade coada nimănui, își suflecă mânecile, călcă lut și lipi cuptorul, îl humui și-l griji, de-ți era mai mare dragul să-l privești! Apoi își spală frumușel mâinile de lut și porni iarăși la drum. (...)

(...) Când, pe drum, iaca cuptorul grijit de dânsa era plin de plăcinte crescute și rumenite... Și mănâncă fata la plăcinte, și mănâncă, hăt bine; apoi își mai ia câteva la drum și pornește.”

Fata babei și fata moșneagului de Ion Creangă



B „Și cum zice, pornește cu ciudă, trăsând și plesnind. Merge și ea cât merge, tot pe acest drum, pe unde fusese fata moșneagului; se întâlnește și ea cu cățelușa cea slabă și bolnavă; dă și ea de părul cel ticsit de omizi, de fântâna cea mălită și seacă și părăsită, de cuptorul cel nelipit și aproape să se risipească; dar când o roagă și cățelușa, și părul, și fântâna, și cuptorul ca să îngrijească de dânsule, ea le răspundea cu ciudă și în bătaie de joc:

– Da’ cum nu!? Că nu mi-oi feșteli eu mânuțele tătucuței și ale mămuțuței! Multe slugi ați avut ca mine? (...)

(...) Și când ajunge la cuptor, frumoase plăcinte erau într-însul! Dar când s-apropie să ia dintr-însele și să-și prindă pofta, focul o arde și nu poate lua”.

Fata babei și fata moșneagului de Ion Creangă

Jurnal de călătorie Reflecții personale

1. Gândește-te la o întâmplare din copilărie în care te-ai folosit de calitățile tale pentru a ieși dintr-un impas. Povestește întâmplarea unei colege/unui coleg și punctează ce anume te-a ajutat să ieși din impas. Cum ai putea să folosești aceste resurse în prezent?
2. Realizați un colaj de grup cu titlul „Optimism vs. pesimism”. Puteți folosi acuarele, creioane colorate, fotografiile sau decupaje din reviste.
3. Scrie un paragraf în jurnal în care să descrii colajul realizat împreună cu grupul și cum te-ai simțit participând la activitate.

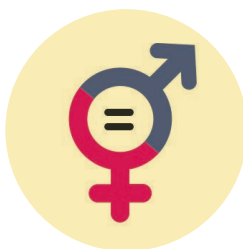


3 Ce nu iau cu mine: stereotipuri și discriminare



Să pornim la drum!

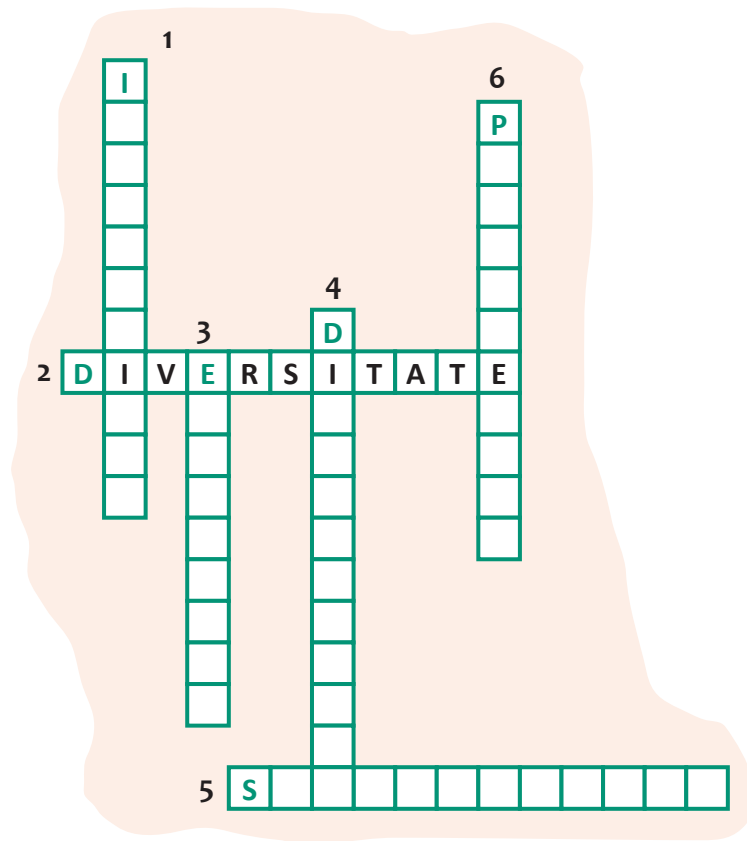
1 Priviți simbolurile de mai jos și, în perechi, discutați care este semnificația lor.



2 Descoperă cuvintele din careul alăturat. Folosește indiciile date:

- 1 substantiv ce denumește starea de a include sau a fi inclus într-un grup;
- 2 varietate;
- 3 faptul de a avea aceleași drepturi și îndatoriri;
- 4 comportament prejudicios aplicat unei persoane sau unui grup social;
- 5 convingeri fără valoare de adevăr pe care le putem avea față de anumite grupuri sociale;
- 6 atitudine incorectă, nejustificată față de un individ, datorată încadrării acestuia într-un grup social.

Model: 2 – DIVERSITATE



3 Gândește-te la o situație în care te-ai simțit discriminat(ă) sau ai observat o altă persoană, din jurul tău, discriminată. Alege o colegă/un coleg și povestește situația respectivă.

La drum prin lumina reflectoarelor: „Povestea Irinei”

1 Citește următoarele fragmente din „Povestea Irinei”. Enumeră calitățile Irinei:

„Irina este în clasa a VI-a, la o școală din Brașov. Învăță foarte bine, este pasionată de artă, sport și literatură. Se consideră foarte ambițioasă, perseverentă, prietenoasă și are multă încredere în ea. Valorizează familia, prietenia, sportul, egalitatea, respectul, diversitatea, onestitatea și bunătatea. Este o fire optimistă și speră să-și atingă obiectivele în viață.

Irina este în echipa de baschet a școlii de patru ani, dar îi place foarte mult fotbalul și în ultimul an a mers la un club de fotbal. Se gândește chiar să devină antrenor sau arbitru când va fi mare. I-ar plăcea atât de mult!

Cu o săptămână în urmă, a vorbit cu profesorul de sport și i-a spus că ar vrea să se mute din echipa de baschet a școlii în echipa de fotbal.

Profesorul îi spuse: (...)”



2 Opriți lectura și, în perechi, discutați ce credeți că i-a răspuns profesorul Irinei.

3 Citiți dialogul dintre profesorul de sport și Irina și vedeți dacă ați anticipat răspunsul acestuia. De ce credeți că i-a vorbit astfel profesorul?

„– Irina, mă bucur că-ți place sportul în general și ai descoperit și fotbalul, dar nu cred că este bine să pleci din echipa de baschet. Faci baschet de patru ani, ești foarte pricepută și echipa ta are nevoie de tine. Împreună, puteți câștiga campionatul care se apropie. Ai muncit atât de mult... În plus, echipa de fotbal a școlii este în formație completă.

– Domnule profesor, pot începe și pe banca de rezerve. Vă rog, dați-mi o șansă, merg la club de un an și mă descurc foarte bine!

– Propun să discutăm cu băieții din echipa de fotbal să vedem ce părere au. Ce zici, ești de acord? Măine după-amiază avem antrenament, îți propun să participi și tu și să vorbim cu colegii tăi.

– Bine, mulțumesc, pe mâine!”

4 Opriți lectura și, în perechi, discutați despre cum credeți că o vor primi băieții din echipa de fotbal pe Irina. Ce răspuns credeți că va primi?

5 Citiți dialogul dintre Irina, profesorul de sport și băieții și vedeți dacă ați anticipat răspunsul pe care-l primește Irina.

„– Băieți, astăzi o avem alături de noi pe Irina care face fotbal la un club de un an și își dorește să se alăture echipei școlii.

– O fată în echipa de fotbal?!

– N-aș spune că fotbalul este tocmai un sport pentru fete! Fetele sunt mai plătânde, nu au suficientă forță, ca băieții. În fotbal este nevoie de forță!

– Fără supărare, cum credeți că putem câștiga campionatul cu o fată în echipă?

– Băieți, eu vă propun ca, înainte să luăm o decizie, să-i dăm o șansă Irinei să ne arate ce fel de jucător este. De multe ori ne grăbim să luăm o decizie fără să analizăm situația foarte bine. Nu o cunoaștem pe Irina și cred că, înainte să presupunem că nu are suficientă forță pentru că este fată, ar trebui să o vedem jucând. Ce ziceți, o invităm astăzi la antrenament?

– Bine, să o cunoaștem!”



6 Citiți, din text, propozițiile care se referă la stereotipul de care dau dovadă băieții. Ce argumente aduce profesorul pentru a contracara comportamentul discriminatoriu al băieților?

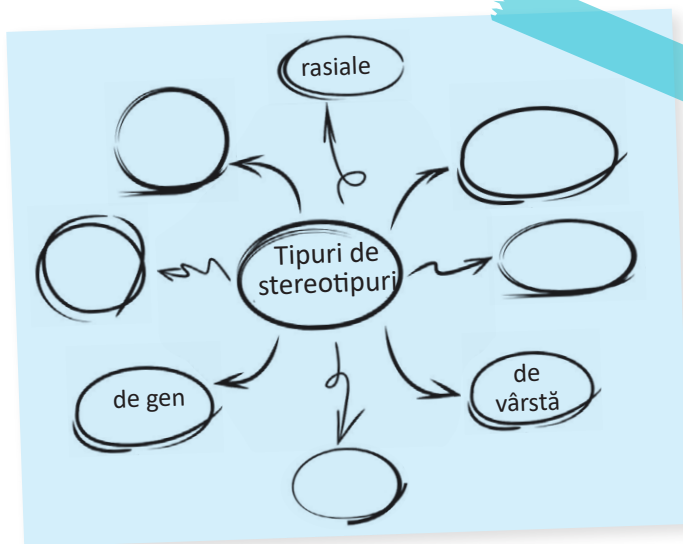
7 Ce tipuri de stereotipuri cunoașteți? Scrieți toate ideile pe tablă.

8 Scrie în dreptul stereotipurilor de mai jos categoria din care fac parte:

- a) Negrii sunt buni sportivi.
- b) Bărbații sunt puternici.
- c) Femeile nu sunt bune sportive.
- d) Americanii sunt obezi.
- e) Adolescenții sunt rebeli.
- f) Persoanele cu handicap sunt vulnerabile.

9 Ce comportamente de discriminare puteți asocia fiecărui tip de stereotip? Dați exemple de manifestări ale discriminării.

Tipuri de stereotipuri



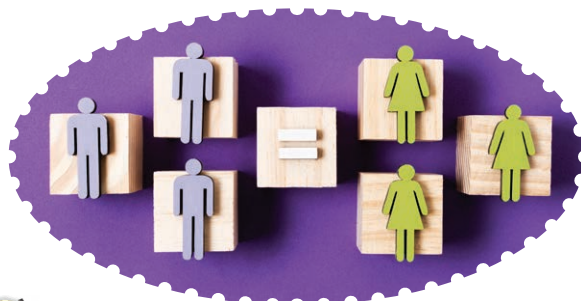
Exemplu:

discriminare de gen; se consideră că femeile câștigă mai puțini bani decât bărbații sau că anumite meserii nu sunt pentru femei.

10 Dați exemple de comportamente de nediscriminare.

Exemplu:

incluziunea



În lumina reflectoarelor: joc de rol

Alcătuieți grupuri de câte cinci elevi și dramatizați povestea Irinei. Hotărâți, prin tragere la sorți, care grupe vor juca scenariul în care Irina este acceptată în echipa de fotbal și care vor juca scenariul în care Irina nu este acceptată în echipa de fotbal. Povestiți în grup cum v-ați simțit în rolul avut atunci când Irina a fost acceptată și atunci când nu a fost acceptată. De ce credeți că ați trăit emoțiile respective?



Stop-cadru Stereotipuri și discriminare

Stereotipurile sunt credințe rigide, convingeri prin care atribuim anumite caracteristici tuturor membrilor unor grupuri etnice, religioase etc. Presupunem că anumite grupuri sociale au caracteristici bine determinate și generalizăm că oricine aparține aceluși grup social va avea automat acele caracteristici. Majoritatea stereotipurilor sunt negative și sunt însoțite de anumite judecăți de valoare care încalcă principiul diversității și al unicității. Stereotipurile pot fi rasiale, de naționalitate, de etnie, limbă, religie, de gen, vârstă, handicap, boală. Stereotipurile determină atitudini negative și trăiri afective neplăcute față de reprezentanții unui grup, dezvoltând prejudecăți.

Discriminarea este un comportament aplicat unei persoane sau unui grup de persoane, din cauza convingerilor pe care le avem despre un anumit gen, o categorie socială, etnie etc., fără să ținem cont de diferențele individuale și de unicitatea fiecărei persoane. Astfel, de exemplu, discriminarea de vârstă se poate manifesta prin respingerea la angajare a persoanelor cu vârsta peste 50 de ani din cauza stereotipului de vârstă, care aduce convingerea că aceștia nu au aceeași putere de muncă precum persoanele mai tinere. Este o presupunere eronată, o convingere nefondată, care generalizează, atribuind o caracteristică ce poate fi validă pentru o persoană dintr-un grup de persoane care au în comun doar vârsta, fără nicio verificare temeinică a acestei presupuneri.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

1. Cum crezi că se termină „Povestea Irinei?” Scrie sfârșitul poveștii.
2. Scrie o pagină de jurnal în care să spui ce valori noi ai descoperit în această călătorie printre stereotipuri și ce ai vrea să iei cu tine în rucsacul magic. Ce ai învățat din experiențele trăite și cum crezi că te va ajuta ceea ce ai învățat în viitor?



4 Fără stres către o destinație plăcută: starea de bine



Să pornim la drum!

1 Priviți imaginile de mai jos și spuneți cum credeți că se simt persoanele prezentate aici:



2 În perechi, discutați de ce credeți că se simt așa.

3 Încercuiește enunțurile care sunt adevărate pentru tine:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> a) Mă simt bine atunci când sunt împreună cu familia mea. b) Mă simt bine atunci când starea mea de sănătate este bună. c) Mă simt bine atunci când nu sunt stresat(ă). d) Mă simt bine atunci când mănânc sănătos. e) Mă simt bine atunci când sunt odihnit(ă). f) Mă simt bine atunci când mă împac bine cu colegii și cu prietenii mei. g) Mă simt bine atunci când fac sport. h) Mă simt bine atunci când am o atitudine pozitivă față de mine. i) Mă simt bine când sunt apreciat(ă) pentru calitățile și aptitudinile mele. j) Îmi este bine când mă simt iubit(ă) de prietenii și familie. | <ul style="list-style-type: none"> k) Nu mă simt bine atunci când sunt discriminat(ă). l) Nu mă simt bine atunci când mănânc prea mult și dorm prea puțin. m) Mă simt bine când trăiesc într-un mediu armonios. n) Mă simt bine când am încredere în mine și sunt optimist(ă). o) Mă simt bine când mă duc la școală cu temele făcute și cu lecțiile învățate. p) Îmi este bine când iau note mari. q) Îmi este bine când locuiesc într-o casă frumoasă și curată. r) Îmi este bine când am o situație financiară bună și stabilă. |
|--|--|

Stop-cadru Starea de bine

Starea de bine a unei persoane se referă la calitatea vieții pe care o trăiește. Spunem că avem o stare de bine atunci când avem o stare de confort, de sănătate și fericire.

Condițiile care conduc la asigurarea stării de bine sunt legate, în primul rând, de satisfacerea nevoilor noastre. Este vorba despre nevoile noastre fiziologice de hrană, somn și adăpost, care să ne ajute să ne menținem sănătatea fizică, despre nevoia de a trăi în siguranță, într-un mediu familial armonios, plăcut, în care să ne simțim protejați și sprijiniți în ceea ce ne propunem să facem și care să ne ofere stabilitate financiară, despre nevoia de a avea prieteni și de a fi iubiți atât de membrii familiei noastre, cât și de prieteni, de a comunica armonios cu colegii și cu alte persoane din jurul nostru, de a ne respecta și a avea încredere în noi, de a ne aprecia calitățile, abilitățile, talentele, de a fi apreciați de ceilalți, de a reuși să ne atingem obiectivele pe care ni le propunem, de a avea succes și a reuși în viață.

Pentru o stare de sănătate bună trebuie să avem grijă să ne păstrăm sănătoși de-a lungul întregii vieți. Factorii cu rol în menținerea stării de sănătate pe întreg parcursul vieții sunt: alimentația sănătoasă, echilibrul dintre activitate și odihnă, activitatea fizică zilnică, igiena personală, un mediu ambient armonios, prietenos, în care să ne simțim susținuți și un mediu înconjurător sănătos, nepoluat.

Starea de sănătate nu se referă însă numai la sănătatea fizică a corpului, ci și la cea socio-emoțională și mentală. Astfel, pentru a ne asigura o stare de bine este important să fim atenți la emoțiile noastre și ale celor din jurul nostru, la comunicarea și interacțiunea armonioasă cu aceștia și să gestionăm eficient situațiile de stres care aduc un nivel crescut de dificultate în viața noastră. În situații dificile de viață, apelăm la resurse personale interioare precum răbdarea, încrederea, optimismul, speranța, dar și la resurse exterioare, pentru a putea beneficia de suportul și ajutorul familiei, prietenilor, profesorilor sau psihologului școlii. Este important să dezvoltăm atitudini și comportamente care să ne ajute să învățăm eficient, să înregistrăm progres și reușite școlare și să fim capabili să ne stabilim propriul traseu educațional în viață. Educația ne oferă posibilitatea să ne alegem o carieră care să ne ofere atât satisfacție profesională și prestigiu social, cât și stabilitatea financiară de care avem nevoie ca să ne împlinim nevoile de hrană, somn și adăpost și să putem construi un mediu ambient plăcut, care să ne ofere siguranță și un stil de viață pe măsura aspirațiilor noastre.

4 Alcătuiți patru grupuri. Fiecare grup alege unul dintre aspectele de mai jos și face o listă cu reguli de păstrare a sănătății corporale din perspectiva aspectului respectiv. Folosiți indicii din imaginea alăturată. Realizați câte un poster care să illustreze regulile găsite. Dați-i un titlu și prezentați posterele celorlalte grupuri. Expuneți lucrările în clasă sau la panoul școlii, la rubrica „Sănătatea și echilibrul”.

- Reguli de respectare a unui regim alimentar echilibrat
- Reguli de igienă
- Activități fizice și sport
- Echilibrul dintre activitate și odihnă

Piramida alimentației sănătoase



La drum prin lumina reflectoarelor: „Povestea lui Matei”

1 Citiți fragmentele de mai jos și identificați situația dificilă cu care se confruntă Matei:

„Matei este elev în clasa a VI-a la o școală din Bârlad. Locuiește într-o casă, la curte, cu părinții și cu sora lui mai mare, Maria. Are un câine pe care-l iubește foarte mult și, atunci când Matei este acasă, sunt nedespărțiți. Are mulți prieteni, dar cel mai bun prieten este Robert, un băiat cu un an mai mare ca el, care stă pe aceeași stradă și învață la aceeași școală. Merg de multe ori împreună la școală, se întâlnesc și în pauze și, la sfârșit de săptămână, joacă împreună tenis sau Monopoly. De obicei jucau Monopoly când cu părinții și fratele mai mic al lui Robert, când cu Maria și părinții lui Matei. Era distractiv și plăcut să petreacă timp atât împreună, cât și cu familiile lor.

Cu trei luni în urmă, tatăl lui Matei a primit un contract în străinătate și a trebuit să plece să lucreze departe de casă, departe de Maria și Matei, care îi duc dorul. Deși vorbesc la telefon în fiecare săptămână, nu a putut veni deloc acasă în această perioadă și Matei a devenit foarte abătut. Chiar dacă Robert îl invită la el să joace Monopoly cu familia lui, Matei nu se mai duce, inventând tot felul de scuze. După două încercări de a juca Monopoly la Matei acasă, la care au participat doar mama și sora lui, Matei nu l-a mai invitat pe Robert la el și, ușor, ușor, jocurile de Monopoly, care le aduceau atâta bucurie, au dispărut.

Într-o zi, în drum spre școală, Robert îl întrebă pe Matei:”

2 Opriți lectura și, în perechi, discutați ce credeți că i-a spus Robert lui Matei.

3 Citiți dialogul dintre Robert și Matei și aflați dacă ați anticipat discuția lor.

„– Cred că îți este foarte greu în această perioadă în care tatăl tău este plecat la muncă în străinătate. Nu ai mai venit să jucăm Monopoly...”

– Nu din cauza asta, se repezi Matei.

– Matei, ești prietenul meu, ne cunoaștem de când eram mici, simt când ceva nu este în regulă cu tine...

Ai vorbit cu mama ta? Sau ... cu tatăl tău?

– Nu, nu pot...

– De ce?

– Nu știu, pur și simplu nu pot...

– Știi, eu când trec prin situații dificile și mă simt tensionat și abătut, vorbesc cu...”

4 Opriți lectura și, în perechi, spuneți cu cine credeți că ar putea discuta Matei despre situația tensionată prin care trece.



5 Imaginați-vă finalul dialogului dintre Matei și Robert. Pe o foaie de hârtie, continuați dialogul cu câte două replici pentru fiecare dintre cei doi băieți. Citiți dialogurile în grupuri de câte patru-cinci elevi. Cine credeți că l-ar putea susține și ajuta pe Matei în această perioadă? De ce?

6 Finalizați lectura. Cu ce situații dificile s-au confruntat cei doi copii? Ce soluții credeți că va găsi Matei?

„– (...) psihologul de la cabinetul de consiliere al școlii. Ții minte că anul trecut am avut o perioadă în care am fost foarte stresat, când tata nu-și găsea serviciu... Abia ne descurcam cu banii și părinții mei erau și ei foarte stresați. Mi-a făcut bine să vorbesc cu un specialist. M-a ajutat să analizez cum mă simțeam, am discutat și, împreună, am găsit soluții să fac față tensiunii apăsătoare. Mi-am dat seama că întotdeauna există soluții...

Matei îi întinse mâna și spuse cu un zâmbet plin de speranță:

– Mulțumesc, Robert!”

7 Invitați consilierul școlar la o dezbatere cu tema „Situații de stres și modalități de soluționare a acestora”.

8 Găsiți cel puțin o soluție pentru situațiile de stres de mai jos:

- Se apropie teza la română și îmi este foarte teamă.
- Cel mai bun prieten s-a mutat în alt oraș.
- Am luat o notă mică la fizică și nu știu cum să le spun părinților.
- Se apropie examenul de evaluare.
- Părinții sunt plecați la muncă în străinătate.
- M-am certat cu cel mai bun prieten și nu mai vorbim de o săptămână.



Model:

a) Mă organizez și-mi planific activitățile, astfel încât să aloc suficient timp să învăț pentru teză. Cu cât sunt mai bine pregătit(ă), cu atât sunt mai puțin stresat(ă)!

9 În grupuri de câte patru-cinci elevi, alcătuiți o listă de condiții care credeți că ar trebui îndeplinite, astfel încât să ne simțim bine și să fim fericiți. Împărtășiți ce ați scris și cu alte grupuri și scrieți pe tablă cele mai importante condiții care contribuie la asigurarea unei stări de bine.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

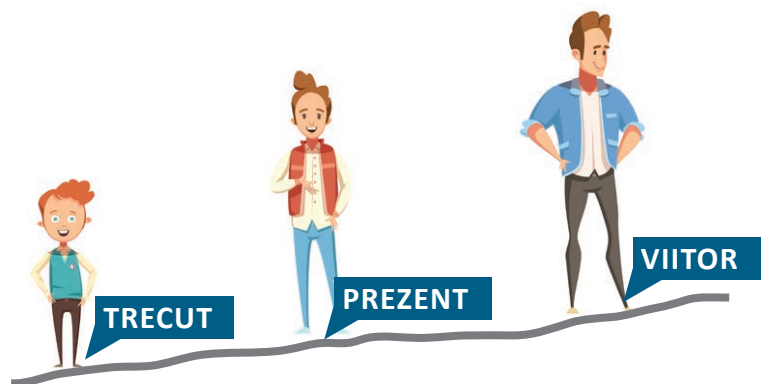
Scrie o pagină de jurnal despre cel mai de preț lucru pe care l-ai descoperit în această lecție și pe care ai vrea să-l iei cu tine în rucsacul magic.



5 Recapitulare Suveniruri de călătorie



Linia vieții



1 Desenează, pe o foaie de hârtie, trei siluete care să te reprezinte pe tine în trecut, prezent și viitor. Scrie, în prima siluetă, cum erai până la vârsta de 10 ani, în a doua siluetă, caracteristici personale care te definesc în prezent, iar în a treia siluetă, notează caracteristici pe care ai vrea să le dezvoltă în viitor. Alege o colegă/un coleg și prezintă-i desenul tău.

2 Alcătuieste o listă cu evenimente importante din viața ta de până acum, din prezent, precum și evenimente care au potențial să se producă în viitor. Apoi sortează evenimentele în casete, după modelul de mai jos. Alege un coleg/o colegă și povestește-i care sunt evenimentele din viitor la care te-ai gândit. Ce crezi că trebuie să faci pentru a contribui la împlinirea lor?

Evenimente din trecut

Prima zi de grădiniță

...
...

Evenimente din prezent

Olimpiada la geografie

...
...

Evenimente din viitor

Evaluarea națională
la sfârșitul clasei a VIII-a

...
...



Comorile găsite

1 Scrieți, în diagrama alăturată, șase factori care contribuie la asigurarea stării de bine. Alcătuiți șapte grupuri și fiecare grup alege unul dintre factori, pe care-l prezintă celorlalte grupuri, explicând cum anume contribuie la asigurarea stării de bine.

2 JOC: rece/cald

Realizați un set de cartonașe, de mărimea unei vederi, pe care scrieți următoarele sarcini:

- Dați exemple de situații dificile de viață. Găsiți soluții de prevenire a acestor situații.
- Dați exemple de caracteristici personale și atitudini care ne ajută să ne asigurăm o stare de bine în viața de elev.
- Dați exemple de stereotipuri.
- Alcătuiți un meniu pentru o zi în care să vă alimentați sănătos.
- Dați exemplul de un program zilnic în care să respectați un echilibru între activitate și odihnă.
- Dați exemple de comportamente nediscriminatorii pentru fiecare tip de discriminare cunoscut.
- Dați exemple de caracteristici personale și atitudini care blochează reușita și succesul în viață.

Alcătuiți grupuri de câte patru elevi. Pe rând, câte un grup iese un minut din clasă, timp în care ceilalți elevi ascund unul dintre cartonașe. Grupul este invitat în clasă și trebuie să caute cartonașul. Elevii strigă „cald”/„rece”, în funcție de cât de departe sau de aproape se află grupul de elevi de cartonașul ascuns. Când îl găsesc, elevii citesc și rezolvă sarcina. Continuați până când folosiți toate cartonașele.



3 Scrieți, pe un bilețel, lucrul cel mai de preț pe care l-ați învățat pe parcursul acestei lecții. Așezați toate bilețelele într-o cutiuță. Fiecare elev extrage un bilețel și-l citește cu voce tare. Apoi alcătuiți o listă cu acele lucruri care v-au atras atenția și pe care le considerați importante pentru voi. Păstrați lista în portofoliul personal de învățare.

6 Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție



1 Dă un titlu sugestiv imaginilor de mai jos:



2 Enumeră cinci caracteristici umane care favorizează succesul școlar.

3 Dă exemple de două valori ale tale. Ce credințe crezi că stau la baza lor?

4 Încercuiește atitudinile care te reprezintă:

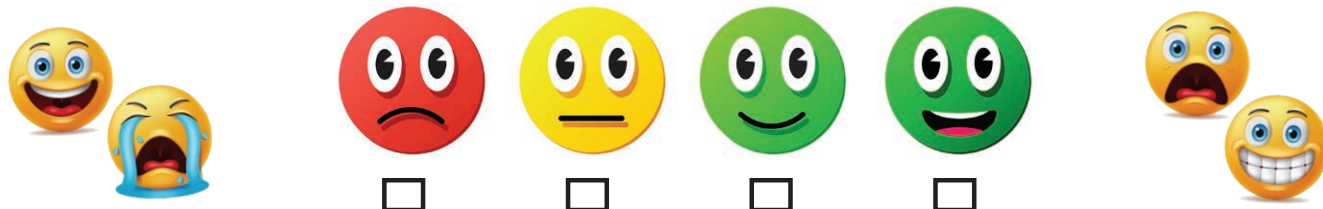
a) optimismul; b) pesimismul; c) speranța; d) echilibrul; e) gândirea pozitivă.

5 Bifează enunțurile cu care ești de acord:

- a) Stereotipurile sunt convingeri fără valoare de adevăr pe care le putem avea față de anumite grupuri sociale.
- b) Valorile și credințele noastre funcționează ca un set de reguli conform cărora acționăm și reacționăm în anumite situații.
- c) Calitățile personale se întipăresc în personalitatea noastră și ne influențează felul de a fi și modul de a acționa și de a reacționa în anumite situații, dirijându-ne comportamentul.
- d) Starea de bine a unei persoane se referă la calitatea vieții pe care o trăiește.
- e) Alimentația are un rol important în menținerea stării de sănătate pe întreg parcursul vieții.
- f) Stresul este o stare de tensiune care apare atunci când ne confruntăm cu situații dificile în viață.

6 Gândește-te la factorii care favorizează starea de bine și scrie o pagină de jurnal în care să analizezi cum te folosești de acești factori, astfel încât să-ți asiguri o stare de bine.

7 Bifează figura care exprimă starea ta de mulțumire față de lucrurile învățate:



Fișă de auto-observare a comportamentului

Autoevaluare și feedback

1 Desenează un emoji care să exprime aprecierea ta referitoare la comportamentul tău în timpul orelor de consiliere și dezvoltare personală

| Comportamentul meu în timpul orelor | Aprecierea mea |
|--|----------------|
| Ajung la oră înainte să înceapă. | 😊 |
| Sunt atent(ă) la lecții în timpul orelor. | |
| Solicit ajutor când nu înțeleg ceva. | |
| Particip la activități cu interes. | |
| Comunic cu colegii/celele de echipă. | |
| Îmi fac temele. | |
| Adaug fișele de lucru în portofoliul personal de învățare. | |
| Respect opiniile celorlalți. | |

2 Roagă trei colegi cu care ai interacționat mai mult în realizarea activităților în perechi sau în grup să-ți ofere feedback prin completarea fișei de mai jos. Păstrează feedbackul lor în portofoliul personal.

Încercuiește figura care crezi că reprezintă gradul de optimism al colegei tale/colegului tău, de care a dat dovadă pe parcursul rezolvării sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care consideri că exprimă atitudinea față de sine a colegei tale/colegului tău în cadrul sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care crezi că reprezintă capacitatea colegei tale/colegului tău de a soluționa și de a depăși situațiile mai dificile ivite în timpul rezolvării sarcinilor de lucru:



3 Cere feedback referitor la progresul tău profesorului de la clasă.

Reportaj de călătorie Portofoliul meu de învățare

Revizuieste fișele de lucru efectuate pe parcursul acestui capitol și selectează-le pe cele pe care le păstrezi în portofoliu.



Proiect

La drum către expoziția de carte: Primul capitol Viața mea ca o carte

La sfârșitul acestui an școlar veți organiza o expoziție de carte biografică având titlul „Viața mea ca o carte”. În cadrul expoziției, fiecare elev va expune propria carte, ce va cuprinde patru capitole. Fiecare capitol se va contura în jurul a două-trei titluri, cu teme pe care le dezvoltați și le ilustrați prin conținuturi reprezentative pentru voi. Folosiți coli de hârtie A4, pe care puteți fie să scrieți de mână și să desenați folosind creioane sau carioci, fie să scrieți la calculator și să tipăriți materialul la imprimantă. Utilizați fotografiile, desene personale sau ilustrații decupate din reviste pentru a vă ilustra cartea. La final, realizați o copertă. Perforați coperta și foile de hârtie și legați-le cu sfoară sau îndosariați-le, astfel încât cartea să arate așa cum vă doriți. La sfârșit de an, adăugați cartea în portofoliul personal.

Primul capitol. Despre mine

Redactează o pagină pentru primul capitol al cărții tale, cu titlul „Linia vieții”. Alocă un paragraf în care să te descrii când erai mic(ă), vorbind despre calitățile pe care ți le-ai descoperit în perioada copilăriei, despre jocurile și activitățile în care te implicai cu plăcere. Marchează evenimente care au avut impact asupra dezvoltării tale. Scrie un alt paragraf în care să spui cum ai evoluat, ce calități noi ai în prezent, ce abilități ți-ai format, care sunt valorile și credințele tale în acest moment și unul în care să povestești cum vrei să evoluezi în viitor.

Redactează o altă pagină pentru primul capitol cu titlul „Comorile găsite”. Povestește despre lucrurile importante pe care le-ai descoperit în acest capitol și cum te vor ajuta să-ți asiguri o stare de bine.



Călătorie printre emoții și cuvinte

Capitolul 2



Competența generală:

relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Competențe specifice:

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

2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale

Competențe specifice integrate:

1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale

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

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



Conținuturi: Dezvoltare socio-emoțională

- Emoții, gânduri și comportamente
- Relația dintre evenimente, emoții, gânduri și comportamente
- Comunicarea în medii virtuale
- Comunicarea în mediul real

1

Popas în lumea emoțiilor



Să pornim la drum!

1 Priviți imaginile de mai jos și numiți emoțiile de pe chipurile copiilor. Formați patru grupuri. Fiecare grup alege o imagine și alcătuiește o listă cu întâmplări care pot provoca aceste emoții. Împărtășiți lista cu celelalte grupuri.



2 Furtună de idei

Desenați, pe tablă, un cerc în interiorul căruia scrieți cuvântul „emoții”. Scrieți în jurul cercului cât mai multe emoții. Transcrieți ideile pe o fișă pe care o puteți adăuga în portofoliul personal.



3 Descoperiți emoțiile din careul de cuvinte și cuvântul care se formează pe orizontală. Folosiți indiciile de mai jos:

- 1** stare emoțională ce se caracterizează prin dezorientare și imposibilitatea de a gândi cu claritate;
- 2** stare emoțională de surprindere și nedumerire;
- 3** stare emoțională de culpabilitate;
- 4** stare emoțională resimțită atunci când nu putem obține ceea ce ne dorim, când suntem în imposibilitatea atingerii unui scop;
- 5** stare emoțională resimțită în cazul unui insucces sau al unei greșeli;
- 6** stare emoțională neplăcută resimțită în caz de înjosire în fața cuiva.

Model: 2 – MIRARE

La drum prin poveste: „Sarea în bucate”

de Petre Ispirescu

1 Citiți fragmentul de mai jos și numiți emoțiile care apar în poveste.

„Într-una din zile, ce-i vine împăratului, că numai întreabă pe fata cea mai mare:

– Fata mea, cum mă iubești tu pe mine?

– Cum să te iubesc, tată? Iaca, eu te iubesc ca mierea, răspuse ea, după ce se gândi că ce lucru poate fi mai dulce pe lume...

Și o întreabă și pe fata cea mijlocie:

– Dar tu, cum mă iubești pe mine, fata mea?

– Ca zahărul, tată ...

Împăratul se bucură cât un lucru mare când auzi de la fetele lui cele mai mari cât îl iubesc. El socoti că altfel de iubire nu poate să fie decât cea dulce

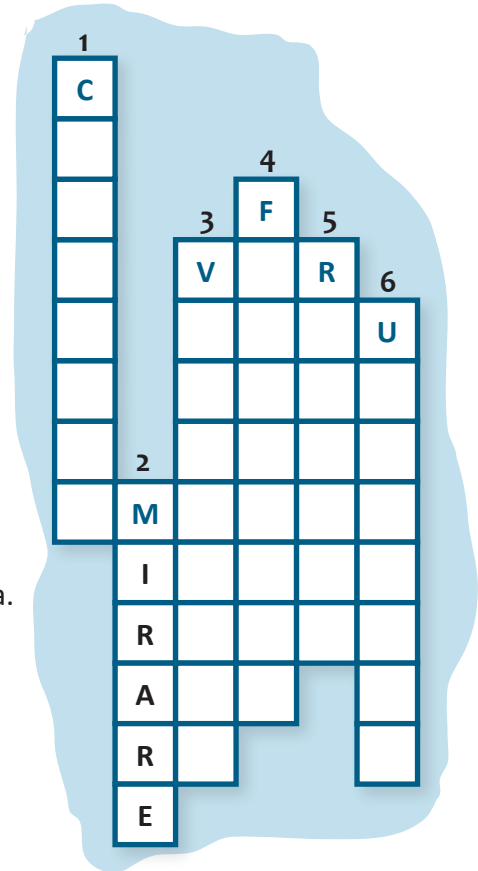
ca mierea și ca zahărul. Și, uitându-se și la fata cea mai mică, ce sta mai deoparte și cu sfială, o întreabă și pe dânsa:

– Cum mă iubești tu, fata mea?

– Ca sarea în bucate, tată! răspuse și ea cu fața senină, zâmbind cu dragoste firească și lăsându-și ochii în jos, de rușine că vorbi și ea...

Când auziră surorile ei răspunsul ce dete ea tatălui lor, pufniră în râs și-și întoarseră fețele de la dânsa. Iar tatăl lor se încrunță și, plin de supărare, zise:

– Ia, fă-te mai încoace, nesocotito, să ne înțelegem la cuvinte. N-auzi și tu pe surorile tale cele mai mari cu ce fel de dragoste mă iubesc, ele? Cum de nu te-ai luat după dânsa ca să-mi spui câtă dragoste dulce ai și tu





către tatăl tău? Pentru asta oare mă trudes eu ca să vă cresc și să vă dau învățătură, cum altele să nu fie în lume ca voi? Să te duci de la mine, cu sarea ta cu tot!

Când auzi fata cea mică a împăratului urgia tatălui său, ce cădea pe capul ei, intră în fundul pământului de mâhnire căci se supăraseră tată-său și, încumetându-se, zise:

– Să mă ierți, tată, că eu n-am vrut să te supăr. Eu am socotit cu mintea mea că dragostea ce am către tine este, dacă nu mai presus decât a surorilor mele, nici mai prejos decât mierea și zahărul...

– Auzi, auzi – o întrerupse tată-său – și mai ai obraz să te atingi de surorile tale cele mai mari? Să te duci de la mine, fată nerușinată ce ești, să nu-ți mai auz de nume! Îi închise gura și o lăsă plângând.”

2 Așezați-vă în cerc și discutați următoarele aspecte:

- a) Ce anume credeți că declanșează emoțiile fiecărui personaj?
- b) De ce anume credeți că se mânie împăratul când aude răspunsul fetei celei mici? Ce gândește el când aude răspunsul mezinei?
- c) De ce credeți că pufnesc în răs surorile mai mari când aud răspunsul fetei celei mici? La ce credeți că se gândesc ele când aud spusele mezinei?
- d) Care sunt gândurile pe care fata cea mică încearcă să i le transmită împăratului când îi cere iertare?
- e) Ce gândește tatăl său când o întrerupe și nu o lasă să mai vorbească?

3 Discutați cu colegul din dreapta voastră despre cum credeți că se simte fiecare personaj la sfârșitul discuției dintre ele.

4 Scrie, pe o foaie de hârtie, care crezi că sunt gândurile și emoțiile fetei celei mici a împăratului la sfârșitul discuției cu tatăl ei.

5 Joc de rol

În grupuri de câte patru elevi, puneți în scenă fragmentul din povestea „Sarea în bucate”. Pe rând, fiecare devine fata cea mare, cea mijlocie, cea mică și împăratul. Spuneți cum v-ați simțit în fiecare dintre cele patru roluri jucate și care v-a plăcut cel mai mult.

6 Alege unul dintre personaje și scrie o pagină de jurnal din perspectiva personajului respectiv. Povestește în jurnal cum a fost ziua ta, ce s-a întâmplat, cum ai procedat, ce gânduri îți vin în minte și cum te simți. Păstrează pagina în portofoliul personal.

Stop-cadru Emoții, gânduri, comportamente

Emoțiile sunt stări afective intense care determină modificări bruște la nivel fizic și psihic, influențându-ne gândirea și comportamentul. Emoțiile sunt declanșate de un stimul, de o întâmplare sau de un eveniment și, la rândul lor, declanșează o stare de activitate mentală, antrenând gândirea, activitatea de analiză și de rezolvare a problemelor, generând senzații de plăcere sau neplăcere. Emoțiile sunt subiective, persoane diferite putând reacționa diferit la aceiași stimuli.

Gândurile sunt idei care ne vin în minte, reguli, convingeri, care apar ca rezultat al gândirii prin care se analizează și se interpretează informațiile transmise de către diverși stimuli externi sau interni.

Comportamentele reprezintă acțiunile pe care le facem, modul nostru de a acționa în anumite situații. Ele apar în urma analizei și interpretării informațiilor transmise de către diverși stimuli și sunt în relație cu caracteristicile personale, cu valorile, credințele și atitudinile noastre, precum și cu stările emoționale experimentate în situații asemănătoare.

Joc de rol

Alcătuți cinci grupuri. Fiecare grup trebuie să aleagă una dintre următoarele situații și să creeze o miniscenetă pe care să o joace în clasă. Stabiliți personajele care participă la acțiune, câteva repere ale evenimentului și improvizați rolul fiecărui personaj.

- Un coleg face o boacăna și ești învinuit(ă) pe nedrept.
- Este prima zi de școală și nu găsești clasa.
- Nu ai știut să rezolvi cele două probleme la fizică și nu ai tema făcută.
- Ești răcit(ă), nu te simți bine și ai lucrare la istorie.
- Te întâlnești cu un prieten vechi, pe care nu l-ai mai văzut din clasele primare.

Prezentați scenetele în fața colegilor și numiți emoțiile reflectate în aceste situații.



2

Pe firul apei: relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente



Să pornim la drum!

1 Formați un cerc. Pe rând, fiecare copil trece în mijlocul cercului și mimează cum se simte în acest moment. Ghiciți emoțiile mimate.

2 Alcătuiți două echipe. Fiecare echipă alege una dintre cele două situații prezentate mai jos. Discutați care sunt emoțiile și gândurile care survin atunci când întâlnirea la film este contramandată și ce comportamente se declanșează în situația aleasă. Cum credeți că v-ați simți în situația respectivă? Prezentați observațiile voastre celeilalte echipe. Descoperiți împreună care este relația dintre evenimente, emoții, gânduri și comportamente.

A Trebuia să mergi la film cu o colegă/un coleg. În ultimul moment te sună și îți spune că a intervenit o problemă de familie și nu mai poate veni la film.

a) Te simți dezamăgit(ă) și te gândești: „Cred că este doar o scuză ca să nu mai iasă cu mine”.

b) Te gândești din ce în ce mai mult că a inventat o scuză ca să scape de tine, ești din ce în ce mai supărat(ă) și, când te sună colega/colegul și te invită să ieșiți împreună, îi spui că ai alte planuri și nu poți.

c) Îți petreci ziua singur(ă) și te gândești că, probabil, se distrează mai bine fără tine.

B Trebuia să lucrezi în weekend la un proiect cu o colegă/un coleg. În ultimul moment te sună și îți spune că a intervenit o problemă.

a) Te simți frustrat(ă) că nu mai ieșiți, dar și îngrijorat(ă) pentru ce i s-ar fi putut întâmpla colegei/colegului de nu a mai putut veni și te gândești că abia aștepti să vă întâlniți să afli despre ce a fost vorba.

b) Când colega/colegul te sună și te invită să ieșiți împreună, te bucuri, accepți invitația și te pregătești de plecare.

c) Vă întâlniți, discutați și vă distrați împreună. Te gândești că ți-ar plăcea să fiți prieteni și să ieșiți mai des.



Stop-cadru

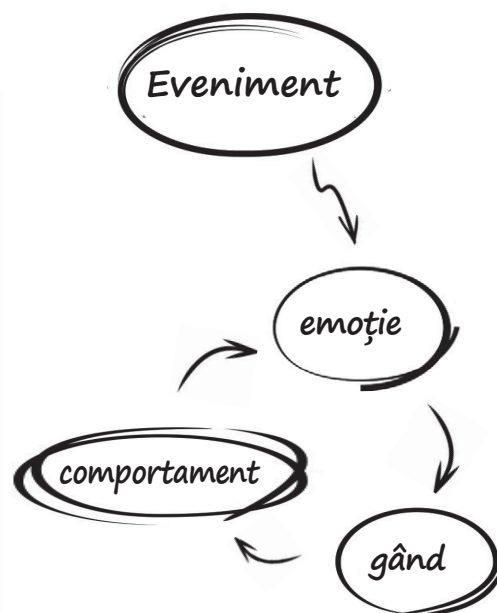
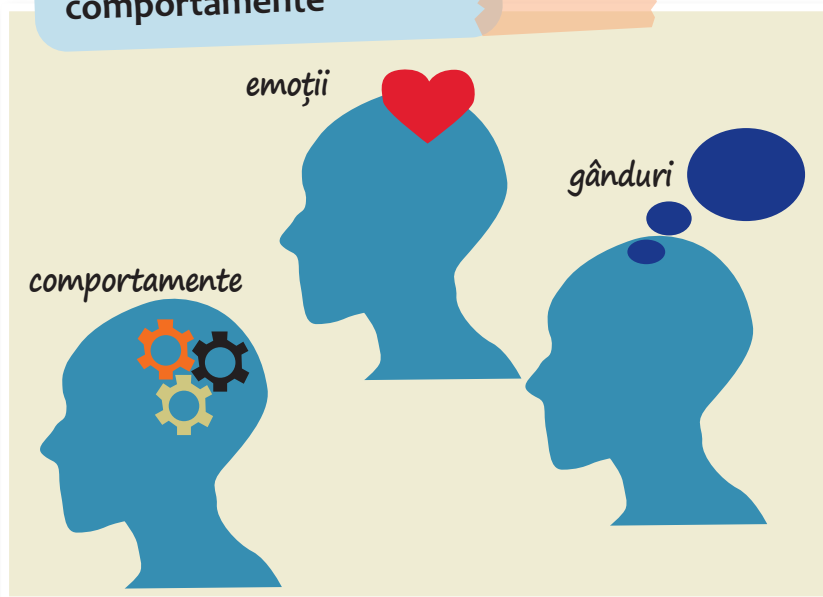
Relația dintre evenimente, emoții, gânduri și comportamente

Emoțiile, gândurile și comportamentele se află în strânsă legătură unele cu celelalte și exercită influență reciprocă unele asupra celorlalte. Un eveniment determină o reacție emoțională din partea noastră, o emoție ce ne influențează procesul gândirii, gândurile care apar contribuind la generarea comportamentului nostru într-o anumită situație. Astfel, de exemplu, în cazul în care vedem un păianjen (eveniment) atârând deasupra capului, simțim teamă (emoție) și gândim rapid că suntem în pericol (gând) și ne dăm la o parte (comportament de evitare a pericolului).

Relația dintre emoții, gânduri și comportamente este una de interdependență reciprocă, fiecare element având influență asupra celuilalt. Astfel, emoțiile pot influența gândirea, dar și modul de a gândi poate influența felul în care ne simțim. De exemplu, dacă ne gândim că păianjenul este mic și inofensiv, putem să simțim ușurare, calm și să nu mai avem un comportament de evitare a insectei.

De cele mai multe ori nu ne dăm seama de emoțiile și gândurile noastre, întrucât acestea se derulează extrem de rapid. Este însă foarte important să ne recunoaștem emoțiile și să înțelegem de ce apar, care sunt gândurile care se declanșează, astfel încât să acționăm adecvat nevoilor noastre.

Circuitul emoții - gânduri - comportamente



În lumina reflectoarelor: „Povestea celor doi frați”

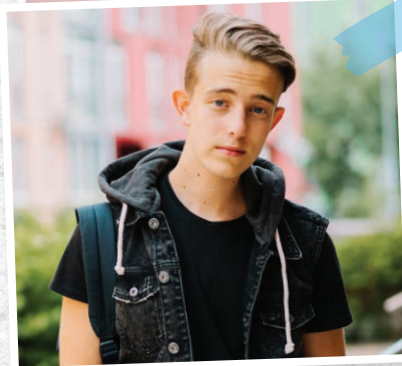
Citiți următoarele fragmente și identificați cuvintele care explică starea de stres a Adelei:

„Adela este elevă în clasa a VI-a la școala generală din Râșnov. Ea are un frate, Dorin, cu doi ani mai mare, care învață în aceeași școală. Cei doi frați sunt foarte diferiți. Adela este timidă, ușor temătoare, uneori nesigură pe ea și este foarte stresată când are teste, căci îi este teamă că va lua note mici. Dorin, din contră, este foarte curajos, are încredere în el, gândește pozitiv și de câte ori are un test sau o teză se gândește că va învăța și se va descurca foarte bine. Și, într-adevăr, se descurcă foarte bine.

Într-o zi, Adela îl rugă pe Dorin să o ajute să rezolve niște probleme la fizică, deoarece avea test și nu înțelesese foarte bine lecția. Dorin îi ceru caietul de fizică, să citească lecția pe care Adela spunea că nu a înțeles-o. Aceasta deschise ghióздanul, dar nici cartea, nici caietul nu erau acolo, deși în ziua respectivă avusese fizică la școală și lucrase pe ele. Adela simți un gol în stomac, se repezi la dulapul în care-și ținea cărțile de școală și începu să caute frenetic, aruncând caietele într-o parte și în alta. Dar în zadar, nu erau acolo. Se repezi din nou la ghióздan și-l răsturnă impacientată, împrăștiind conținutul pe podea. Își prinse fața în mâini, se așeză descurajată pe podea și spuse panicată:

– Ce mă fac acum? Voi lua notă mică! Le-am uitat la școală!

Fața i se înroșise, colțurile gurii alunecară în jos și-i venea să plângă. Dorin se așeză lângă ea și spuse:(...)”



1 Opriți lectura și, în perechi, răspundeți la următoarele întrebări:

- Care sunt întâmplările care declanșează starea Adelei?
- Care sunt gândurile Adelei?
- Cum credeți că se simte Adela?
- Care este comportamentul fetei?

2 Imaginează-ți dialogul copiilor și scrie câte două replici pentru fiecare. Ce crezi că îi va spune Dorin Adelei? De ce? Împărtășește ce ai scris cu o colegă/un coleg.

3 Continuați lectura și aflați dacă ați anticipat răspunsul lui Dorin.

„– De ce să iei notă mică pentru că ai uitat caietul la școală?

– Nu am nici cartea, nu am după ce să învăț și mâine avem test! Ce notă crezi că pot să iau, dacă nu învăț?

– Păi, cine spune să nu înveți?

– Nu înțelegi că nu am după ce să învăț? Și nici măcar nu am înțeles problemele făcute în clasă! Nu am nicio șansă!

– Adela, eu cred că...”

4 Opriți lectura și discutați despre ce ar putea face Adela, astfel încât să-i fie bine și să ia o notă bună. Ce credeți că i-a sugerat fratele ei?

5 Reluați lectura și, după ce terminați de citit, formați două echipe. Examinați și dezbateți care este relația dintre evenimentul care a declanșat gândurile, emoțiile și comportamentul Adelei. Cum se influențează aceste elemente între ele? Prezentați observațiile și argumentele voastre celeilalte echipe.

„– Adela, eu cred că poți rezolva această problemă! Dacă mi-aș fi uitat eu cartea și caietul la școală, aș fi fost un pic frustrat, dar m-aș fi gândit la o soluție care să mă scoată repede din impas. M-aș fi dus la un coleg, ba chiar m-aș fi bucurat să învăț cu un coleg. E și distractiv, și plăcut! Important este să gândești pozitiv, sigur există mai multe soluții!

Adela se uita uimită la Dorin. Cum de nu se gândise să se ducă la Irina? Stătea și aproape de ea... Își dădu brusc seama că era prea stresată, că se lăsase cuprinsă de o frică pe care nu o recunoscuse și nu o înțelesese și acționase în defavoarea ei. Se învioră, privirea i se însenină și se uită cu recunoștință la Dorin:

– Mulțumesc, mă simt deja mai bine, spuse Adela, schițând un zâmbet ușor. Sprâncenele i se ridicară, respiră ușor, liniștită, și speranța i se întipări pe chip.”

6 În grupuri de câte patru-cinci elevi, realizați un afiș cu titlul „Relația dintre evenimente, emoții, gânduri, comportamente”. Prezentați afișul vostru celorlalte grupuri. Realizați o expoziție cu afișele realizate la care să invitați și profesorii școlii.



7 Decupați din reviste fotografii ce ilustrează emoții diverse. Surprindeți o paletă cât mai largă de emoții în contexte diferite. Lipiți fotografiile într-un album al emoțiilor. În perechi, răsfoiți albumul și alegeți o fotografie care reflectă o emoție resimțită de voi recent. Povestiți întâmplarea care a declanșat-o, gândurile care v-au venit în minte și cum ați acționat în situația respectivă. Schimbați perechile, alegeți o altă fotografie și o altă emoție experimentată de curând. Păstrați albumul în portofoliul personal.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

Scrie o pagină de jurnal în care să reflectezi la importanța de a fi conștient(ă) de propriile emoții și gânduri. Păstrează pagina de jurnal în portofoliul personal.

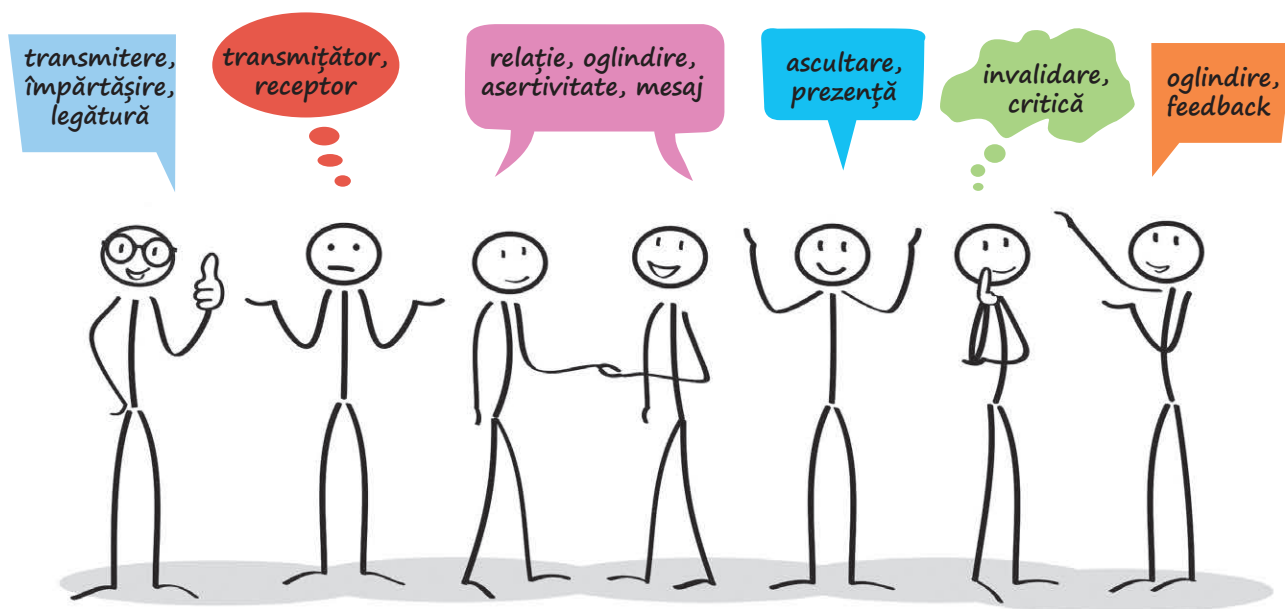


3 Întâlnire cu Micul Prinț Cum comunicăm eficient?



Să pornim la drum!

1 Alege dintre cuvintele de mai jos pe cele care crezi că sunt reprezentative pentru comunicare.



2 Răspundeți la următoarele întrebări:

- 1 Cu cine comunicăm?
- 2 Câte persoane pot fi implicate în comunicare?
- 3 Ce comunicăm?
- 4 Ce tipuri de comunicare cunoașteți?
- 5 Care sunt mediile în care comunicăm?
- 6 Cum comunicăm?

3 Furtună de idei

Ce credeți că este comunicarea? Scrieți, pe tablă, cuvântul „comunicare” și notați, în jurul lui, toate ideile care vă vin.



La drum prin poveste: „Micul Prinț”

1 Citiți fragmentul de mai jos și descoperiți valorile importante, în comunicare, pentru Micul Prinț și vulpe. Identificați cuvintele sau propozițiile care vă dau indicii despre valorile celor două personaje.

„– Bună ziua!, zise vulpea.
– Bună ziua!, răspuse politicos Micul Prinț, care se întoarse, dar nu văzu nimic.
(...)
– Cine ești? spuse Micul Prinț. Ești foarte frumoasă...
– Eu sunt o vulpe, spuse vulpea.
– Vino să te joci cu mine, îi propuse Micul Prinț. Sunt atât de trist...
– Nu mă pot juca cu tine, zise vulpea. Nu sunt îmblânzită (...)
– ... Ce înseamnă «a îmblânzi»?
– E ceva uitat de multă vreme, zise vulpea. Asta înseamnă «a crea legături...»
– A crea legături?
– Bineînțeles, zise vulpea. (...)
...Nu cunoști decât lucrurile pe care le îmblânzești, spuse vulpea. Oamenii nu mai au timp să cunoască nimic. Cumpără lucruri de-a gata de la negustori. Dar, cum nu există negustori de prieteni, oamenii nu mai au prieteni. Dacă vrei un prieten, îmblânzește-mă!
– Ce trebuie să fac? zise Micul Prinț.
– Trebuie să ai multă răbdare, spuse vulpea. Te vei așeza la început ceva mai departe de mine, așa, în iarbă. Mă voi uita la tine cu coada ochiului, iar tu nu vei zice nimic. Limbajul e sursă de neînțelegeri. Dar, în fiecare zi, te vei putea așeza un pic mai aproape...”



Micul Prinț de Antoine de Saint-Exupéry

2 Ce credeți că înseamnă „a crea legături”? De ce este important să creăm legături?

3 Credeți că Micul Prinț și vulpea comunică eficient? De ce?

4 La ce credeți că face referire vulpea când spune: „Mă voi uita la tine cu coada ochiului...”? Ce semnificație credeți că are privirea în comunicarea dintre două persoane?

5 La ce face referire vulpea când spune că „limbajul este sursă de neînțelegeri”? Gândiți-vă la o situație din viața voastră în care „limbajul a fost sursă de neînțelegeri”. În perechi, discutați despre evenimentul respectiv, despre gândurile și emoțiile trăite în acea întâmplare, precum și despre comportamentul survenit în comunicare.



Stop-cadru Comunicarea cu ceilalți

Comunicarea stă la baza relaționării interumane. În viața de zi cu zi, venim în contact cu multe persoane din jurul nostru. Pentru a putea funcționa în societate, este nevoie să interacționăm și să relaționăm între noi. Acest lucru presupune să creăm legături cu persoanele din jurul nostru și să împărtășim informații, gânduri, opinii, emoții, lucru posibil prin comunicare. *Dicționarul explicativ al limbii române* definește comunicarea ca însemnând „a pune în legătură cu”.

Comunicarea pune în legătură două sau mai multe persoane și presupune o serie de comportamente care contribuie la producerea de mesaje de către un emițător, la transmiterea lor printr-un canal de transmitere și la receptarea acestor mesaje de către un receptor. Comunicarea se realizează cu ajutorul limbajului verbal, paraverbal sau nonverbal. **Limbajul verbal** apelează la cuvinte, care pot fi transmise în formă orală sau scrisă. **Limbajul paraverbal** se bazează pe caracteristicile vocii: intonația, volumul vocii, ritmul vorbirii, intensitatea vocii, oferind informații despre interlocutor, prin felul cum este rostit mesajul. **Limbajul nonverbal** apelează la expresii faciale (mimică, privire, zâmbet), gesturi, postură, mișcare și atitudini, contribuind în special la

transmiterea emoțiilor asociate informațiilor și gândurilor comunicate.

Pentru o bună interacțiune și relaționare între noi, avem nevoie de o **comunicare eficientă**. Atât emițătorul, cât și receptorul unui mesaj trebuie să respecte anumite reguli de bună comunicare, cum ar fi: formularea cu claritate și concizie a mesajului de transmis, pentru a nu lăsa loc pentru ambiguități, ascultarea cu atenție a interlocutorului, prezența activă în discuție, exprimând opinii fără să emitem judecăți și critici la adresa interlocutorului, verificarea propriei înțelegeri la finalul transmiterii, fără a întrerupe interlocutorul, evitarea stereotipurilor și a discriminării, respectarea valorilor și a credințelor personale, acordarea unui feedback pozitiv.

Pentru o comunicare eficientă, este importantă atitudinea pe care o au interlocutorii în comunicare. Două tipuri de atitudini importante în comunicare, care se opun una celeilalte, sunt **atitudinea asertivă**, în care accentul se pune pe propria persoană, și nu pe interlocutor, și **atitudinea agresivă**, în care accentul se pune pe interlocutor, în loc să fie pus pe propria persoană. Atitudinea asertivă stă la baza unei comunicări eficiente și a unei relaționări armonioase.



6 Alcătuieste o listă de valori pe care le consideri importante în comunicarea cu ceilalți. Împărtășește valorile de pe listă cu cât mai multe colege/cât mai mulți colegi și adaugă și alte valori pe care le-ai descoperit în listele lor. Păstrează lista în portofoliul personal.

7 Bifează caracteristicile specifice unei comunicări asertive, eficiente:

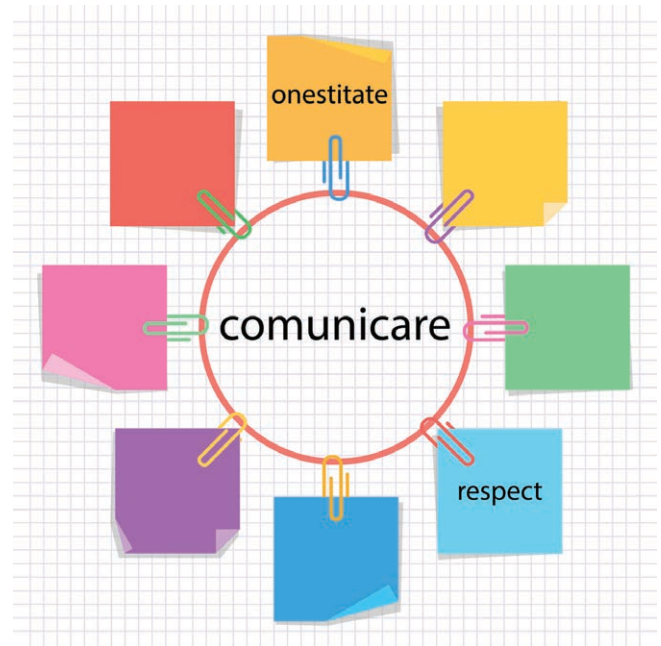
- ascultăm ce spune interlocutorul;
- transmitem clar și precis ce simțim, ce avem nevoie și ce ne dorim;
- ne implicăm activ în discuție;
- renunțăm la opiniile noastre pentru a nu-i deranja pe ceilalți;
- nu avem încredere în noi;
- transmitem opiniile fără să ținem cont de ceilalți;
- încercăm să ne intimidăm interlocutorul;
- verificăm cu interlocutorul înțelegerea mesajelor recepționate;
- respectăm opiniile celui alt;
- desconsiderăm opiniile celorlalți;
- utilizăm critici și reproșuri la adresa celorlalți.

8 Ce atitudine au Micul Prinț și vulpea în comunicarea dintre ei?

9 Recitiți lista voastră de valori pe care le considerați importante în comunicare. În grupuri de câte patru-cinci elevi, discutați despre atitudinile importante în comunicare, pe care credeți că le generează valorile din lista voastră.

Dezbateri:

Organizați o dezbateri cu titlul „Caracteristicile comunicării eficiente”.



4 Legături: cum comunicăm în mediul real și virtual?



Să pornim la drum!

1 În grupuri de câte patru-cinci elevi, alegeți câte două dintre imaginile de mai jos și discutați despre:

- a) tipurile de comunicare în care sunt implicați copiii din imagini;
- b) mediile în care aceștia utilizează comunicarea;
- c) tipul de informații pe care credeți că le schimbă cu interlocutorii și cine sunt aceștia;
- d) gândurile și emoțiile vehiculate între participanții la comunicare.

Împărtășiți concluziile cu toată clasa. Împreună, alcătuiți o listă de similitudini și diferențe între cele două medii de comunicare – real și virtual. Păstrați lista în portofoliul personal.



În lumina reflectoarelor: „Povestea lui Ionuț”

1 Citiți fragmentele de mai jos și identificați cuvintele care ne dau indicii despre problemele cu care se confruntă Ionuț:

„Ionuț are 13 ani și este elev la o școală din București. S-a mutat în București în urmă cu doi ani, lăsând în urmă colegii de școală primară și prietenii de pe strada în care locuia în Constanța. Întrucât nu reușise să-și facă prieteni noi, ținea încă foarte mult la cei vechi, cu care însă nu se întâlnește decât de două ori în ultimii doi ani. Le ducea dorul. Și, dacă nu aveau prea multe ocazii să se întâlnească și să vorbească față în față, petreceau mult timp pe Messenger, WhatsApp, Instagram, Facebook și alte rețele de socializare. A avea un grup pe WhatsApp și vorbea foarte des cu doi dintre prietenii lui, David și Răzvan.

Își trimiteau poze, mesaje vocale, linkuri cu site-uri sau videoclipuri care prezentau interes pentru ei. David și Răzvan postau aproape zilnic poze pe Instagram și Ionuț era primul care le dădea «like». Deși își făcuse și el mai multe conturi de socializare, nu era foarte activ și se temea să nu-i descopere conturile niște colegi din școală care-l tot necăjeau de câte ori prindeau ocazia. Asta se întâmpla mai ales când se întorcea spre casă. Erau mereu pe urmele lui patru-cinci colegi mai mari care îl luau în derâdere și-i spuneau «găgăuță». Într-o zi, pe înserat, l-au înghesuit în scara unui bloc și i-au spus că, dacă vrea să fie lăsat în pace și să intre în gașca lor, trebuie să ...”



2 Opriți lectura și, în perechi, schimbați opinii despre ceea ce credeți că i-ar putea cere lui Ionuț grupul de copii care-l hărțuia. Apoi reluați lectura să aflați dacă ați anticipat corect.

„ (...) le dea parolele de la conturile lui de socializare.

Ionuț bâigui că nu le știe pe de rost, că le are scrise acasă și o să le aducă mâine. Gașca îl lăsa în pace spunându-i să nu îndrăznească să apară la școală fără ele.

Ionuț mergea abătut spre casă când începură să curgă mesaje de la Răzvan care îi povestea despre un joc nou care se juca «on-line» și-i propunea să intre pe internet să vadă un demo când ajungea acasă.

– Scuze, nu azi.

– De ce? Ce-ai pățit? E super jocul, trebuie să-l vezi.

- Da, mâine.
- Hei, ce ai?
- Nimic, m-am certat cu niște colegi la școală.
- E grav?
- Nu, vorbim mâine.

Nici nu ajunse bine acasă când primi niște mesaje pe telefon:

Mi-am amintit parola!

Ha, ha, ha!

găgăuță@ionuț găgăuță!

Ionuț simți că-i stă sufletul în loc. Linkul clipea albastru, invitându-l să apese. Inima îi bătea repede, repede și mâna îi tremura pe butonul telefonului. Să apese? Să nu apese? Nu presimțea nimic bun. Apăsă.

În dreptul unei poze de profil care semăna cu el apărea numele Ionuț Găgăuță. Un profil fals, cu poze trucate, în care era totuși chipul lui. Simțea că nu mai putea privi. Puse capul epuizat pe birou și se lăsă pradă gândurilor și emoțiilor ce veneau din interior. Obrajii îi erau calzi și inima îi bătea cu putere. Strânse pumnii. Era furios, revoltat și trist.

«Nu pot accepta asta, nu mai pot accepta să fiu hărțuit! Nici la școală, nici pe rețelele de socializare! Trebuie să pun stop!»

Un nou «beep» pe telefon îl făcu să tresară, dar nu se ridică.

«Nu mai citesc niciun mesaj», se gândi Ionuț. Dar mesajele continuau să vină «beep» după «beep».

«O să închid telefonul», își spuse. Glisă ecranul și văzu că mesajele care tot veneau erau de la Răzvan, care rămăsese îngrijorat căci îl simțise supărat.

«O să-i povestesc lui Răzvan», își spuse. Poate are vreo idee despre cum să ies din asta...”



Cerc de discuții:



Așezați-vă în cerc și discutați despre problemele cu care se confruntă Ionuț. Care sunt factorii care credeți că au declanșat aceste probleme? Ce ar trebui să facă Ionuț pentru a pune stop comportamentelor de tip bullying atât în mediul real, cât și în mediul virtual? Care sunt atitudinile copiilor implicați în poveste în comunicarea dintre ei?

Stop-cadru

Comunicarea în mediul real și virtual: riscuri și soluții

Pentru a comunica eficient și a crea legături sănătoase, în care să ne simțim în siguranță și să ne menținem starea de bine, este nevoie să cunoaștem și să aplicăm, atât în mediul real, cât și în mediul virtual, un „cod al respectului”, care să ne ajute să comunicăm eficient. Fiecare persoană își dezvoltă și integrează propriile strategii de comunicare eficientă, ținând cont de valorile personale. Astfel, respectul de sine și respectul pe care îl acordăm celorlalți pot fi valori ce ne ghidează spre o comunicare armonioasă și relații interpersonale de calitate. Existența și folosirea unui „cod al respectului” reprezintă condiția esențială pentru a ne simți în siguranță.

Comportamentele agresive, ostile, de intimidare și denigrare a unei persoane care ofensează și umilesc persoana în cauză, lezând imaginea de sine, se numesc comportamente de **bullying**. Atunci când nevoia noastră de a fi în siguranță ne este încălcată, când starea de bine ne este periclitată și se ajunge la conflicte care declanșează stări de tensiune interioară, fie că se întâmplă

în mediul real de viață, fie în cel virtual, trebuie să discutăm această problemă cu un adult care să ia măsuri pentru stoparea comportamentelor agresive, de hărțuire, care nu pot fi tolerate.

Comportamentele agresive de intimidare și hărțuire on-line sunt cunoscute sub numele de **cyberbullying**.

Informațiile pe care interlocutorii din mediul virtual ar dori să le transmită pot fi neadecvate pentru vârsta noastră sau pot să aibă un conținut agresiv, care să ne rănească. Aceștia pot să ne ceară date personale de care să se folosească în detrimentul nostru, trimițând mesaje neplăcute, răspândind zvonuri sau postări false despre noi, clipuri sau poze trucate. În mediul de comunicare virtual trebuie să fim atenți să nu oferim informații confidențiale *hackerilor*, adică persoanelor care încearcă să obțină în mod ilegal avantaje materiale. Astfel de comportamente generează situații de stres, deteriorează starea noastră de bine și trebuie stopate imediat cu ajutorul unui adult.

1 Dați exemple de situații de bullying la care ați fost martori. Discutați despre cauzele care credeți că le-au generat și alcătuiți o listă de măsuri care se pot lua pentru a stopa acest tip de comportamente.

2 Alcătuiți două echipe cu misiunea de a elabora „Codul respectului” în comunicarea reală și virtuală, sub forma unui afiș. Prezentați celeilalte echipe codul elaborat, argumentând alegerile făcute. Selectați regulile care vi se par cele mai importante și realizați o fișă pentru portofoliul personal.

3 În grupuri de câte patru-cinci elevi, discutați despre modelele de comunicare oferite de persoanele din jurul vostru sau de personajele din cărți. Alegeți o persoană care credeți că vă oferă un model de comunicare eficientă și faceți o listă cu acele calități personale, valori și atitudini pe care le folosește aceasta în comunicare, strategiile și tehnicile de comunicare eficientă pe care le stăpânește. Prezentați celorlalte grupuri persoana aleasă, argumentând alegerea făcută. Folosind listele tuturor grupurilor, realizați, împreună, portretul unei persoane care comunică eficient. Păstrați fișa în portofoliul personal.



5 Recapitulare și evaluare

Suveniruri de călătorie



Magazinul de suveniruri

Imaginează-ți că, înainte de a pleca din orașul emoțiilor și al cuvintelor care creează legături între oameni, intri într-un magazin de suveniruri pentru a alege câteva lucruri importante pe care vrei să le iei cu tine în rucsac.

- 1** Privește raftul emoțiilor și desenează pe o foaie de hârtie un cerc în care scrii trei emoții pe care le-ai experimentat în călătoria ta. Numerotează-le de la 1 la 3.
- 2** Alege trei întâmplări care ar putea declanșa emoțiile respective și așază-le în cercul evenimentelor.
- 3** Privește raftul gândurilor, alege câte un gând pentru fiecare emoție și scrie într-un alt cerc câte o propoziție care să illustreze gândul asociat fiecărei emoții. Corelează fiecare propoziție cu numărul corespunzător emoției asociate.
- 4** Privește raftul comportamentelor, alege câte un comportament care poate apărea în relație cu emoțiile și gândurile menționate și completează cercul comportamentelor.
- 5** Împărtășește ce ai scris cu o colegă/un coleg. Păstrează fișa în portofoliul personal.
- 6** Numește trei lucruri importante pe care le-ai învățat în acest capitol și pe care ai vrea să le iei cu tine, în rucsac. Scrie o pagină de jurnal în care să povestești de ce ai ales aceste trei lucruri și cum crezi că te vor ajuta ele în viață. Păstrează pagina de jurnal în portofoliul personal.
- 7** La ieșirea din magazinul de suveniruri se află un afiș. Citește enunțurile de pe afiș și identifică-le pe cele cu care ești de acord:
 - a) Recunoașterea gândurilor ne ajută să înțelegem emoțiile.
 - b) Emoțiile, gândurile și comportamentele nu sunt în relație unele cu celelalte.
 - c) Înțelegerea emoțiilor ne ajută să acționăm adecvat în diverse situații.
 - d) Emoțiile declanșează gânduri, dar și gândurile pot declanșa emoții.
 - e) Alegem cum să ne comportăm indiferent de emoțiile resimțite în corp.

Model:

Gânduri

1. Am luat notă mică la test la matematică.
- 2.
- 3.

Comportamente

1. Merg acasă și exerserez ca să-mi îndrept nota.
- 2.
- 3.

Emoții

1. Tristețe
- 2.
- 3.

Reîntoarcere în poveste

1 Citiți fragmentul de mai jos și dezbateți următoarele aspecte:

- La ce se referă Micul Prinț când le spune trandafirilor că nu sunt împlânziți și nu seamănă cu trandafirul lui?
- Care sunt acțiunile întreprinse de Micul Prinț pentru a împlânzi trandafirul său? Ce valori importante în comunicare se desprind din acțiunile întreprinse de el? Puteți alege dintre: siguranță, sinceritate, protecție, toleranță, igienă, ascultare, grijă față de interlocutor. Identificați cuvintele care fac trimitere la aceste valori.
- De ce credeți că repetă Micul Prinț cuvintele vulpii? Ce valoare importantă pentru comunicare a învățat Micul Prinț la final?

Micul Prinț se duse să vadă trandafirii.

„– Nu semănați deloc cu trandafirul meu, nu sunteți încă nimic, le spuse el. Nimeni nu v-a împlânzit și nici voi n-ați împlânzit pe nimeni. Sunteți la fel cum era vulpea mea. Nu era decât o vulpe asemănătoare cu o sută de mii de alte vulpi. Dar mi-am făcut-o prietenă și acum e fără seamăn pe lume (...) Firește, despre floarea mea de trandafir, un trecător obișnuit ar crede că vă seamănă. Dar ea singură e mai importantă decât voi toți, deoarece pe ea am stropit-o. Deoarece pe ea am pus-o sub un glob de sticlă. Deoarece pe ea am adăpostit-o după un paravan. Deoarece eu i-am omorât omizile. Deoarece pe ea am ascultat-o plângându-se sau lăudându-se sau uneori chiar tăcând. Deoarece este floarea mea de trandafir.

– Adio, zise vulpea. Iată secretul meu. E foarte simplu: nu poți vedea bine decât cu inima. Esențialul e invizibil pentru ochi.

– Esențialul e invizibil pentru ochi, repetă Micul Prinț, spre a ține minte.

– Timpul pe care l-ai petrecut cu trandafirul tău este ceea ce face ca trandafirul tău să fie atât de important.

– Timpul pe care l-am petrecut cu trandafirul meu... zise Micul Prinț, spre a ține minte.

– Oamenii au uitat acest adevăr, zise vulpea. Dar tu nu trebuie să-l uiți. Devii răspunzător pentru totdeauna față de ceea ce ai împlânzit. Ești răspunzător față de floarea ta de trandafir...

– Sunt răspunzător față de floarea mea de trandafir... repetă Micul Prinț, spre a ține minte.”

Text adaptat după *Micul Prinț* de Antoine de Saint-Exupéry



6 Unde am ajuns? Evaluare și autorefecție



1 Ce emoții și comportamente crezi că declanșează următoarele gânduri:

- a) N-o să reușesc să termin toate temele.
- b) Cu siguranță voi ajunge la timp.
- c) Mi-a stricat jocul pe care i l-am împrumutat.
- d) În sfârșit am reușit să iau 10 la testul de la matematică!
- e) Nu m-au invitat și pe mine la petrecere.

Model:

Emoție: mă simt copleșit(ă)

Comportament: Renunț să-mi fac temele, pentru că oricum nu le termin.

2 Ce este comunicarea?

3 Dă exemplu de trei valori importante în comunicare.

4 Scrie un e-mail unui prieten în care să-i dai exemple de riscuri care pot apărea în comunicarea din mediul virtual și explică-i cum pot fi acestea evitate.

5 Bifați enunțurile cu care sunteți de acord:

- a) Nu știm dacă persoanele cunoscute pe internet sunt cine spun ele că sunt.
- b) Nu furnizăm informații personale atunci când ne sunt solicitate pe internet.
- c) Pentru o comunicare eficientă, mesajul trebuie să fie clar, precis și concis.
- d) Dacă devenim victime ale intimidării și hărțurii în mediul real sau virtual, ne rezolvăm problemele singuri.



6 Investigație

Alcătuiești două echipe de cercetare a fenomenului de bullying. Adunați informații despre cauzele bullyingului și metodele de stopare a acestui fenomen de pe site-uri care oferă informații validate științific și realizați un afiș, cu titlul „Stop Bullying!”, pentru o fundație ce militează pentru stoparea acestui fenomen.

7 Dă exemplu de cinci caracteristici ale comunicării asertive.

8 Scrie o scrisoare adresată *Micului Prinț* și spune-i ce ai învățat de la el despre comunicare.

9 Identifică figura care exprimă starea ta de mulțumire față de lucrurile învățate:



Fișă de auto-observare a comportamentului

Autoevaluare și feedback

1 Desenează un emoji care să exprime aprecierea ta referitoare la comportamentul tău în timpul orelor de consiliere și dezvoltare personală

| Comportamentul meu în timpul orelor | Aprecierea mea |
|--|----------------|
| Ajung la oră înainte să înceapă. | 😊 |
| Sunt atent(ă) la lecții în timpul orelor. | |
| Solicit ajutor când nu înțeleg ceva. | |
| Particip la activități cu interes. | |
| Comunic cu colegii/celele de echipă. | |
| Îmi fac temele. | |
| Adaug fișele de lucru în portofoliul personal de învățare. | |
| Respect opiniile celorlalți. | |

2 Roagă trei colegi cu care ai interacționat mai mult în realizarea activităților în perechi sau în grup să-ți ofere feedback prin completarea fișei de mai jos. Păstrează feedbackul lor în portofoliul personal.

Încercuiește figura care crezi că reprezintă gradul de optimism al colegei tale/colegului tău, de care a dat dovadă pe parcursul rezolvării sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care consideri că exprimă atitudinea față de sine a colegei tale/colegului tău în cadrul sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care crezi că reprezintă capacitatea colegei tale/colegului tău de a soluționa și de a depăși situațiile mai dificile ivite în timpul rezolvării sarcinilor de lucru:



3 Cere feedback referitor la progresul tău profesorului de la clasă.

Reportaj de călătorie Portofoliul meu de învățare

Revizuieste fișele de lucru realizate pe parcursul acestui capitol și selectează-le pe cele pe care le păstrezi în portofoliu.



Proiect

La drum către expoziția de carte: Al doilea capitol Viața mea ca o carte

Continuă să te pregătești pentru expoziția de carte biografică intitulată „Viața mea ca o carte”, redactând al doilea capitol. Nu uita ca la sfârșit de an să adaugi cartea în portofoliul personal.

Al doilea capitol.

Cu emoție prin lume

Redactează o pagină pentru al doilea capitol al cărții tale, cu titlul „Relația dintre evenimentele din viața mea, gândurile, emoțiile și comportamentele mele”. Alocă un paragraf în care să povestești despre emoțiile tale, despre capacitatea ta de a le recunoaște și de a le înțelege. Gândește-te la o situație importantă din viața ta și analizează gândurile care au apărut, emoțiile declanșate și comportamentul pe care l-ai avut. Cum crezi că ai fi reacționat în acea situație dacă ai fi avut cunoștințele din prezent?

Redactează încă o pagină pentru acest capitol, cu titlul „Autoportret”. Scoate în evidență aspectele care te caracterizează atunci când comunică, valorile și atitudinile tale care sprijină comunicarea eficientă, lucrurile importante pe care le-ai descoperit despre comunicare și cum te vor ajuta să poți comunica asertiv pe viitor.

Realizează o ilustrație pentru acest capitol, folosind decupaje de imagini din reviste, reprezentative pentru capitolul tău.



Pasi în învățare



Competența generală:

reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

Competențe specifice:

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

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

Competențe specifice integrate:

1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale

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

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

2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale



Conținuturi: Managementul învățării

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

1 Pas la pas cu Harap-Alb Experiențe de învățare



La drum prin poveste: „Povestea lui Harap-Alb”

1 Citiți fragmentele de mai jos și, în grupuri de câte patru-cinci elevi, discutați următoarele aspecte:

- Ce și de la cine învață fiul de împărat în fiecare dintre cele trei fragmente?
- La ce-i folosesc lui Harap-Alb învățămintele transmise?

„Acum, luminate crăișor, ca să vezi cât poate să-ți ajute milostenia, stai liniștit, uită-te drept în ochii mei și ascultă cu luare-aminte ce ți-oi spune: du-te la tată-tău și cere să-ți dea calul, armele și hainele cu care a fost el mire și atunci ai să te poți duce unde n-au putut merge frații tăi; pentru că ție ți-a fost scris de sus să-ți fie dată această cinste. Tatu-tău s-a împotrivit și n-a vrea să te lase, dar tu stăruiește pe lângă dânsul cu rugăminte, că ai să-l îndupleci. Hainele despre care ți-am vorbit sunt vechi și ponosite și armele ruginite, iară calul ai să-l poți alege punând în mijlocul hergheliei o tavă plină cu jărat, și care dintre cai a veni la jărat să mănânce, acela are să te ducă la împărăție și are să te scape din multe primejdii. Ține minte ce-ți spun eu, că poate să ne mai întâlnim la vrun capăt de lume: căci deal cu deal se ajunge, dar încă om cu om!”



„– Fătul meu, bun tovarăș ți-ai ales; de te-a învățat cineva, bine ți-a priit, iară de-ai făcut-o din capul tău, bun cap ai avut. Mergi de-acum tot înainte, că tu ești vrednic de împărat. Numai ține minte sfatul ce-ți dau: în călătoria ta ai să ai trebuință și de răi, și de buni, dar să te ferești de omul roș, iară mai ales de cel spân, cât îi putea; să n-ai de-a face cu dânsii, căci sunt foarte șugubeți. Și, la toată întâmplarea, calul, tovarășul tău, te-a mai sfătui și el ce ai să faci, că de multe primejdii m-a scăpat și pe mine în tinerețile mele! Na-ți acum și pielea asta de urs, că ți-a prinde bine vreodată.”

„... Spânul pune mâna pe cartea, pe banii și pe armele fiului de crai și le ia la sine; apoi îl scoate din fântână și-i dă paloșul să-l sărute, ca semn de pecetluire a jurământului, zicând:

– De-acum înainte să știi că te cheamă Harap-Alb; aista ți-i numele, și altul nu.

După aceasta încalecă, fiecare pe calul său, și pornesc, Spânul înainte, ca stăpân, Harap-Alb în urmă, ca slugă (...)"

„– Îmbracă-te iute în pielea cea de urs, pe care o ai de la tată-tău, apucă pe ici tot înainte, și cum îi ajunge în răscrucile drumului, ai să dai de Grădina Ursului. Atunci sai repede înlăuntru de-ți ia sălăți într-ales, și câte-i vrea de multe, căci pe urs l-am pus eu la cale. Dar, la toată întâmplarea, de-i vedea și-i vedea că s-a trezit și năvălește la tine, zvârle-i pielea cea de urs și apoi fugi înapoi spre mine cât îi putea.

Harap-Alb face cum îi zice Sfânta Duminică. Și cum ajunge în grădină, odată începe a smulge la sălăți într-ales și leagă o sarcină mare, mare, cât pe ce să n-o poată ridica în spinare. Și când să iasă cu dânsa din grădină, iaca ursul se trezește, și după dânsul, Gavriile! Harap-Alb, dacă vede reaua, i-aruncă pielea cea de urs, și apoi fuge cât poate cu sarcina în spate, tot înainte, la Sfânta Duminică, scăpând cu obraz curat."

Povestea lui Harap-Alb de Ion Creangă

2 Alcătuieste o listă de lucruri pe care le-ai învățat de-a lungul vieții. Scrie în dreptul fiecăruia de la cine l-ai învățat. Împărtășește ce ai scris cu o colegă/un coleg și discutați despre beneficiile pe care le-ați avut în urma învățării acestor lucruri.

3 Priviți imaginile de mai jos și, în grupuri de câte patru-cinci elevi, discutați despre: lucrurile pe care credeți că le pot învăța copiii din imagini, mediul în care învață, persoanele cu care învață, la ce le sunt utile lucrurile pe care le învață, în care dintre situații credeți că învățarea se produce mai ușor și mai plăcut și de ce.



4 Scrieți, pe tablă, într-un cerc, cuvântul „învățare” și adăugați în jurul lui cuvinte care explică ce este învățarea. Puteți alege și dintre următoarele cuvinte:

achiziție

deprindere

cunoștințe

experiență

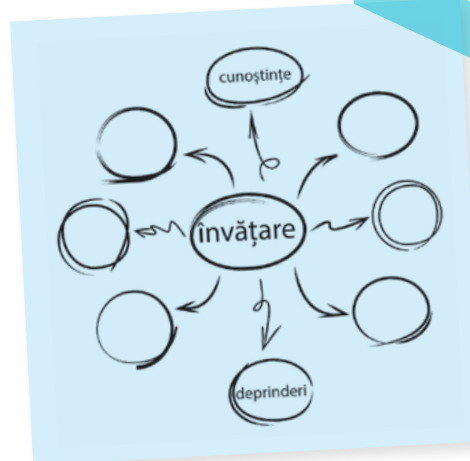
studiu

schimbare

dobândire

comportament

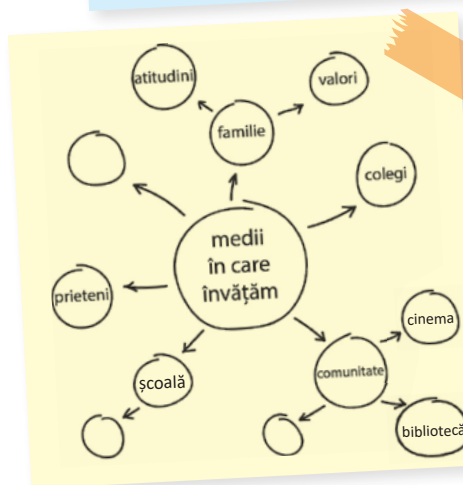
asimilare



Elaborați, în grup, o definiție a învățării.

5 Dați exemple de medii în care se produce învățarea. Completați diagrama alăturată cu exemple de lucruri care se pot învăța în mediile respective. Păstrați diagrama în portofoliul personal.

6 Realizați o fișă cu cele două diagrame, pe care o introduceți în portofoliul personal de învățare.



Stop-cadru

Învățarea în contexte formale, nonformale și informale

Învățarea este un proces prin care dobândim cunoștințe, aptitudini, valori și atitudini. Învățarea are ca scop creșterea capacității unei persoane de a realiza anumite activități, de a modela comportamentul uman, de a împinge ființa umană spre evoluție, schimbare și transformare. Învățarea se poate realiza în contexte **formale, nonformale și informale**.

Învățarea se produce în **contexte formale** atunci când se realizează intenționat, conștient, într-un mediu de învățare special amenajat și organizat, cum este mediul școlar. Transmiterea de informații se face de către persoane specializate (profesori, educatori, învățători), care exersează un rol conștient de a educa, de a învăța alte persoane care, la rândul lor, sunt interesate, motivate să achiziționeze cunoștințe, să-și formeze deprinderi și aptitudini, în conformitate cu propriile interese, și se implică activ în procesul de învățare, desfășurând sistematic o muncă intelectuală și fizică în vederea însușirii cunoștințelor transmise și formării abilităților și deprinderilor.

Un alt tip de context în care se produce învățarea este **contextul nonformal de învățare**. În acest caz, învățarea se produce într-un cadru organizat, în prezența unui personal specializat, dar în afara mediului școlar (cluburi ale elevilor, muzee, teatre, biblioteci, în natură).

Învățarea în situații nonformale favorizează exersarea aptitudinilor dobândite și îmbogățește și completează cunoștințele acumulate, având rolul de a maximiza învățarea și cunoașterea.



- Învățarea se poate realiza și în **contexte informale**, când se produce spontan, prin observarea și imitarea comportamentelor persoanelor din jurul nostru, prin comunicarea și relaționarea cu persoanele cu care schimbăm informații, gânduri și emoții, fie că sunt părinți, prieteni, colegi sau alte persoane din comunitatea în care trăim. În aceste contexte învățarea este neintenționată și nu are nevoie de un cadru special amenajat sau de personal specializat în transmiterea anumitor informații. Învățarea se poate produce acasă, pe stradă, în parc, la cinematograful și în orice mediu social în care ne aflăm în interacțiune cu alte persoane.

1 Completează tabelul de mai jos cu exemple de medii de învățare în care învățarea se produce în contexte formale, nonformale și informale.

| Contexte de învățare | | |
|------------------------------------|---|---------------------------------|
| formale grădiniță ... | nonformale club de lectură ... | informale parc ... |

2 Gândește-te la experiențele tale de învățare și alege o experiență de învățare într-un context formal, una într-un context nonformal și una într-un context informal. Amintește-ți cum s-au produs aceste experiențe și care au fost persoanele implicate în procesul de învățare. În perechi, povestești aceste experiențe și discutați despre beneficiile pe care vi le-au adus.

3 Joc de rol

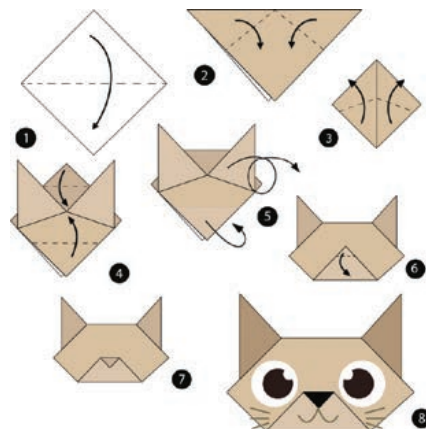
În grupuri de câte patru-cinci elevi, alegeți una dintre situațiile de învățare descrise mai jos. Imaginați-vă un dialog în jurul acelei situații. Stabiliți rolurile pentru fiecare membru al grupului și realizați un joc de rol în fața celorlalți grupuri. La final, spuneți ce beneficii v-au adus aceste experiențe.

a) Una/unul dintre voi are posibilitatea să fie ministrul educației pentru o zi. Aceasta/acesta se întâlnește cu un grup de copii din școala voastră, pentru a le vorbi despre învățarea în contexte formale.

b) Un membru al familiei unuia/unei dintre voi vine la școală să discute cu dirigintele despre o excursie la Observatorul Astronomic „Amiral Vasile Urseanu” din București. Explicați-i părintelui scopul acestei excursii, din rolul dirigintelui. Puteți căuta informații despre Observatorul astronomic pe <http://www.astro-urseanu.ro> sau puteți apela la un profesor.



Observatorul Astronomic „Amiral Vasile Urseanu” din București



c) Un coleg mai mic are mâine cercul de origami și nu a reținut cum să facă o pisică din hârtie. Vă cere ajutorul. Folosiți imaginea alăturată pentru a-i explica tehnica de pliere a hârtiei ca să obțină o pisică.

d) Una/unul dintre voi are posibilitatea să fie dirigintele clasei pentru o zi. Povestești-le copiilor despre clubul cercetașilor din localitatea voastră, propunându-le să devină voluntari în cadrul clubului.

e) Una/unul dintre voi are posibilitatea să fie inspector școlar pentru o zi și să participe la o lecție de consiliere și dezvoltare personală, despre portofoliul personal de învățare. Discutați despre importanța constituirii și revizuirii permanente a portofoliului personal de învățare.

2 Popas la școala din satul Măriucăi Învățăm să învățăm



În lumina reflectoarelor:
„Poveste cu Măriuca și Teodora”

Citiți fragmentele de mai jos și identificați problema cu care se confruntă Teodora.

„Măriuca locuiește într-un sat frumos, de pe malul Oltului, pe o stradă care șerpuiește și se încolăcește printre case cochete, cu flori la ferestre. De la fereastra ei, poate vedea o construcție mai mare decât celelalte, care se ridică veselă și mândră printre case, pe care scrie «Școala Gimnazială cu Clasele I-VIII Comuna Boița». Măriuca doar traversează strada și se regăsește într-o sală de clasă curată și luminoasă, cu perdelețe crețe la ferestre, care-i e nespus de dragă. Aici a învățat Măriuca să citească și să socotească, aici a aflat despre strămoșii ei, despre munții, pădurile și râurile frumoase din țara noastră, aici a învățat să cânte și s-a împrietenit cu cei mai mulți copii din sat, aici a primit primele ei diplome de la concursurile la care a participat și, în fiecare zi, pornește veselă și curioasă spre școală să vadă ce o să mai învețe nou.

Într-o dimineață, pe când ieșea din curte, se întâlnește cu o colegă din satul vecin, Teodora, care mergea cu capul în jos, tristă și abătută. Se salutară și Măriuca o întrebă ce a pățit. Teodora îi spuse că a fost răcită și a lipsit trei zile de la școală și rămăsese în urmă la multe materii; în săptămâna aceea aveau și teză la română și era foarte îngrijorată că n-o să reușească să recupereze tot și să se și pregătească bine pentru teză.

Auzind acestea, Măriuca se oferă să rămână cu ea după ore și să învețe împreună la materiile la care Teodora a lipsit.

- Chiar așa?, spuse Teodora
- Sigur!, răspuse Măriuca.

Și, după ore, se așezară în sala lor de clasă, într-o băncuță lângă fereastră, și puseră teanc cărțile și caietele de la materiile la care lipsise Teodora, într-un colț al băncii.



– Hai să facem o listă cu materiile la care ai lipsit, spuse Măriuca.

Teodora luă o foaie și notă: geometrie, algebră, română, fizică, istorie, engleză, franceză, geografie, educație fizică, pictură.

– Teza la română este poimăine, este important să începem cu româna. La istorie, franceză și geografie am pierdut doar câte o lecție, nu o să fie așa greu să recuperez. În plus, nu mai avem istorie, franceză și geografie săptămâna aceasta, așa că pot recupera în weekend.

– Așa este, o rugăm mâine pe doamna secretară să facă fotocopieze lecțiile din caietul meu și ți le copiezi în weekend. La engleză te descurci foarte bine, ai să înțelegi ușor. Îți pot explica joi, după teză, întrucât nu mai avem engleză până vineri. Rămân matematica, româna și fizica. Fizică avem fix joi, când e teza...

– Eu zic să începem cu româna. Apoi, lucrăm la matematică. Dacă poți să rămâi și mâine după ore, continuăm cu româna din nou și cu fizica.”



1 Opriți lectura, luați o foaie de hârtie și realizați un planificator pentru Teodora. Stabiliți care sunt obiectivele fetei și ajutați-o să-și planifice activitățile de învățare. Alocați o perioadă de timp pentru fiecare activitate.

Planificare săptămânală

| Luni | Marti | Miercuri | Joi | Vineri | Sâmbătă | Duminică |
|------|-------|----------|-----|--------|---------|----------|
| | | | | | | |

Obiective

Vreau să iau 10 la teza la română
Vreau să recuperez lecțiile la.....

Planificare zilnică

română 13.00-14.15

geometrie

algebră

15.50-16.15 drumul spre casă

16.30-17.00 joc șah cu sora mea

17.00-....

2 Continuați lectura și identificați tehnicile de învățare pe care le folosesc cele două fete. În perechi, alcătuiți o listă cu acestea.

„– Eu trebuie să mă întorc acasă cu mașina de ora 16:00, așa că trebuie să plec pe la fără zece. Când ajung acasă, o să fac o pauză să joc o partidă de șah cu sora mea și apoi mă apuc iarăși de învățat. Dacă nu înțeleg ceva, te pot suna?

- Sigur! Hai să începem cu româna!
- Uite, când ai lipsit, am studiat «Vizită» de I.L. Caragiale. Hai să citim, să numerotăm ideile principale și să subliniem informația importantă!
- Eu o să iau și notițe, învăț mai bine dacă rescriu informațiile cu propriile cuvinte.
- Vezi că în penar am carioci colorate. Hai să marcăm cuvintele-cheie!
- Uite! Unde ai definiția schiței?
- Este în manual.
- Te rog, o citești tu cu voce tare? Rețin foarte bine când ascult ce am de învățat!...”

Folosc
semne
și simboluri.

Asociez
informațiile
vechi cu
cele noi.

Reformulez
definițiile
cu propriile
cuvinte.

Reiau acasă
exercițiile și
problemele
rezolvate în
clasă.

Fac
scheme.

Recapitulez ce
am învățat,
înainte de
culcare.

O rog pe
mama să mă
asculte, ca să
verific ce știu și
ce nu știu.

Încercuiesc
cuvintele-
cheie.

3 Alegeți o colegă/un coleg și discutați despre tehnicile care vă ajută pe voi să învățați. Alcătuiți o listă cu propriile tehnici de învățare, care ați observat că vă ajută să învățați eficient. Puteți alege dintre tehnicile de învățare pe care și le-a notat Măriuca în imaginea alăturată. Păstrați lista voastră în portofoliul personal.

4 Teodora a rugat-o pe Măriuca să o asculte când termină de învățat ca să vadă cât de bine și-a fixat cunoștințele. În perechi, discutați despre tehnicile de autoevaluare pe care le folosiți voi la finalul zilei pentru a aprecia cât de pregătiți/pregătite sunteți pentru următoarea zi de școală.

Stop-cadru Pași necesari în învățare

Pentru a progresa în învățare este nevoie să parcurgem următorii pași:

1. Stabilim care sunt obiectivele noastre de învățare.
2. Planificăm pas cu pas activitățile de învățare pe care trebuie să le facem pentru a ne atinge obiectivele.
3. Implementăm planul de învățare, adică efectuăm activitățile prevăzute în plan.



4. Verificăm progresul pe care îl înregistrăm, astfel încât să identificăm dificultățile cu care ne confruntăm și să stabilim noi obiective de depășire a acestor dificultăți.

Putem să formulăm **obiective zilnice**, săptămânale, lunare sau chiar anuale.

Atunci când ne **planificăm activitățile**, trebuie să avem în vedere un **echilibru între activitate și odihnă** și să prevedem și activități fizice și de relaxare. De asemenea, trebuie să ținem cont de **ordinea priorităților**, adică de cât de urgent este să finalizăm o activitate prin comparație cu alta. Alocăm un timp determinat pentru fiecare activitate.

Este important să ne respectăm **planul de învățare**, pentru a reuși să ne atingem obiectivele de învățare stabilite și să realizăm progresele dorite.

Folosim metode de verificare a progresului înregistrat, precum **autoevaluarea**. Autoevaluarea este o metodă prin care ne analizăm și verificăm singuri cunoștințele, pentru a depista unde trebuie să mai insistăm pentru a atinge performanțele propuse.

5 În grupuri de câte patru-cinci elevi, imaginați-vă că aveți de făcut un proiect la geografie despre Laponia, până la sfârșitul săptămânii viitoare. Trebuie să realizați o machetă în care să prezentați un iglu și să includeți informații scrise și ilustrate despre turismul în Laponia. Prezentați proiectul în fața celorlalte grupuri, incluzând și informații generale despre Laponia, cum ar fi orașe, populație, climă, vegetație, faună și fenomene specifice, precum aurora boreală. Alcătuiți o listă cu activitățile pe care trebuie să le facă fiecare membru al grupului pentru realizarea proiectului și creionați o planificare a acestora, astfel încât să-l terminați la timp și să și exersați prezentarea acestuia. După ce ați hotărât ce va face fiecare și ați stabilit un plan de realizare a acestuia, fiecare ia o foaie de hârtie și își planifică activitățile care-i revin în cadrul grupului, în funcție de orar, de activitățile extrașcolare în care este implicat(ă) și realizează un plan individual pentru a-și aduce contribuția în cadrul proiectului.



Planificare realizare proiect

Săptămâna

| Luni | Marti | Miercuri | Joi | Vineri | Sâmbătă | Duminică |
|------|-------|----------|-----|--------|---------|----------|
| | | | | | | |

Lista

- o realizare iglu
- o documentare
- o materiale necesare
- o achiziționare materiale
- o realizare



3

Urcușuri și coborâșuri cu Heidi:
atitudini și comportamente
care conduc la învățarea
eficientă



La drum prin poveste:
„Heidi, fetița munților”

1 Citiți fragmentele de mai jos și subliniați cuvintele care sugerează atitudinile copiilor față de învățare.

„– Heidi, îți mulțumesc că ești o prietenă așa de bună cu nepoata mea. Dar cum se face că până acum nu ai învățat să citești? o întrebă ea.

– Cititul nu se poate învăța, este mult prea greu! răspuse Heidi.

– Asta era! Și de unde știi noutatea asta? se interesă Bunica.

– Peter mi-a spus și el știe asta, fiindcă tot mereu încearcă și tot nu poate citi niciodată, este mult, mult prea greu!

– Așa deci, Peter ți-a spus asta! Dar vezi tu, Heidi, nu trebuie să iei totul de-a gata, așa cum îți spune Peter, trebuie să încerci tu însăși. Cu siguranță că nu i-ai acordat cu adevărat toată atenția domnului profesor.

– Nu ajută la nimic, o asigură Heidi, pe un ton resemnat.

– Heidi, spuse atunci Bunica, nu ai învățat până acum să citești fiindcă l-ai crezut pe Peter; acum însă trebuie să mă crezi și pe mine, iar eu îți spun sigur și limpede că tu vei putea să înveți să citești în foarte scurt timp. Și de îndată ce vei ști să citești, vei primi această carte de la mine!

Și îi arată lui Heidi o carte mare, cu poze minunate, iar într-una dintre poze era pictat un păstoraș care păzea o turmă de oi și capre pe o pășune, aidoma celei de acasă. În dorința de a primi în dar acea carte, Heidi învață, în foarte scurt timp, să citească.” (...)

„– Peter, mi-a venit o idee! îl strigă ea de cum îl văzu.

– Zi-i! răspuse el.



- Trebuie să înveți să citești! sună vestea.
- Păi asta tot fac! veni și răspunsul.
- Da, da, Peter, dar nu așa! rosti Heidi. Mă refer așa încât să știi bine.
- Nu pot așa, preciză Peter.
- Asta nu o s-o creadă nimeni și eu nici atât! spuse Heidi foarte hotărâtă.

Peter rămase cu gura căscată la auzul acestor cuvinte.

- Am să te învăț eu să citești, fiindcă eu știu prea bine cum să fac asta, își continuă Heidi ideea. (...)



- E o prostie, mormăi Peter. Această atitudine încăpățânată cu privire la ceva care era un lucru bun și corect i se puse strâmb la suflet lui Heidi și o mânie foarte tare. Cu ochii fulgerând, se așeză în fața băiatului și îi spuse:

- Trebuie să înveți să citești! Altfel, nu mai vorbesc cu tine!
- Am să învăț! spuse Peter pe jumătate plângăreț, pe jumătate supărat.

Într-o clipită, Heidi se calmă.

- Așa, e bine atunci. O să începem imediat! spuse ea bucuroasă trăgându-l, foarte preocupată, pe Peter la masă și scoțând la iveală toate cele trebuincioase.

Și de atunci, în fiecare seară, Heidi făcu lecții cu Peter până când acesta învăță să citească.”



Heidi, fetița munților de Johanna Spyri

2 În grupuri de câte patru-cinci elevi, discutați despre următoarele aspecte:

- a) Cu ce dificultăți de învățare se confruntă cei doi copii?
- b) Care credeți că sunt credințele limitative care întrețin aceste dificultăți? Cum reușesc ei să schimbe aceste credințe limitative? Cine îi ajută pe fiecare dintre ei? Puteți alege dintre următoarele credințe:
 - cititul este prea greu pentru a putea fi învățat;
 - cititul este doar pentru adulți;
 - cititul nu este folositor.
- c) Care sunt factorii care îi motivează pe cei doi copii să învețe?
- d) Ce credeți că o ajută pe Heidi să-l sprijine pe Peter în învățare?
- e) Cum și-a schimbat Heidi atitudinea față de învățare? Puteți alege dintre următoarele atitudini:



- a devenit optimistă;
- a devenit încrezătoare în ea însăși;
- a căpătat o atitudine pozitivă față de învățare;
- a devenit ambițioasă;
- a devenit îndărătnică.

f) Care erau comportamentele celor doi copii la început și cum s-au schimbat spre final?

Prezentați concluziile și celorlalte grupuri și completați-vă răspunsurile și cu alte idei.

3 Dați exemple de atitudini și comportamente personale pozitive față de învățare.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

Gândește-te la o dificultate în învățare cu care te-ai confruntat la un moment dat în viața ta și pe care ai reușit să o depășești.

a) Scrie o pagină în jurnal în care să descrii experiența și să spui în ce consta dificultatea în învățare și analizează ce credințe, atitudini și comportamente îți întrețineau starea de dificultate. Ce tehnici de învățare aplicai? Cum ai reușit să depășești dificultățile pe care le aveai? Ce ai schimbat în strategiile și tehnicile tale personale de învățare? Ce atitudini și comportamente ai folosit pentru a reuși?

b) Alege o colegă/un coleg cu care să împărtășești ce ai scris în pagina de jurnal. În perechi, faceți o listă cu strategii de depășire a dificultăților în învățare. Puteți folosi acele strategii din lista de mai jos pe care le considerați potrivite.



Listă

- ✓ Analizez dificultatea pentru a înțelege care sunt factorii care o întrețin.
- ✓ Dau atenție gândurilor și emoțiilor resimțite în corp în raport cu dificultatea respectivă.
- ✓ Identific comportamentele declanșate de gândurile și emoțiile mele.
- ✓ Identific credințele care-mi întrețin atitudinea față de învățare în experiența respectivă.
- ✓ Apelez la resursele mele interioare și văd de ce calități personale mă pot folosi pentru a depăși situația respectivă.
- ✓ Îmi restabilesc obiectivele.
- ✓ Fac o listă cu activități de învățare pe care trebuie să le realizez pentru a reuși.
- ✓ Alcătuiesc un plan de învățare pentru aceste activități, alocând o anumită perioadă de timp pentru fiecare.



- ✓ *Fac o listă cu caracteristici personale pe care aș vrea să le îmbunătățesc (încredere în sine, grad de optimism, speranță, gândire pozitivă, ambiție, voință etc.).*
- ✓ *Demarez planul de învățare, realizând activitățile propuse, conform planificării.*
- ✓ *Verific permanent progresul înregistrat, autoevaluându-mă sau cerând feedback unui coleg, părinte, profesor.*
- ✓ *La nevoie, cer ajutorul unui coleg, profesor sau părinte.*

c) În grupuri de câte patru, împărtășiți ceea ce ați scris în lista voastră de strategii. Completați lista cu strategii găsite de ceilalți colegi, pe care le considerați folositoare. Prezentați concluziile profesorului și finalizați lista.

d) Decideți împreună în ce măsură considerați că pagina de jurnal și lista de posibile strategii de depășire a situațiilor dificile sunt elemente relevante pentru activitatea voastră de învățare și dacă alegeți să le introduceți în portofoliul vostru de învățare.



Stop-cadru

Ce atitudini și comportamente ne ajută să învățăm eficient

Atunci când avem o atitudine negativă, îl luăm pe „NU” în brațe și privim procesul de învățare fără speranță și optimism, fără încredere în forțele proprii, când nu acționăm și suntem dezorganizați ne punem singuri piedici și ne limităm șansele de reușită.

Este important să fim **optimiști**, să **avem încredere în noi** și în faptul că vom reuși să facem ceea ce propunem atât timp cât ne **organizăm** și ne **planificăm activitățile de învățare** și **acționăm** în conformitate cu cele planificate. Este nevoie de ambiție și de voință, este nevoie să conștientizăm importanța educației în viața noastră, să o valorizăm, astfel încât să avem o **atitudine pozitivă față de învățare**, să manifestăm curiozitate și interes.

Este nevoie să citim, să recitim, să analizăm, să reflectăm, să conspectăm, să luăm notițe, să extragem idei principale, să reproducem, să ne folosim de stilurile noastre preferate de învățare, să rezolvăm probleme și exerciții, să facem asociații și conexiuni, să facem schițe, scheme, diagrame, desene, grafice, să subliniem, să încercuim, să ne înregistrăm citind materialul de învățat și apoi să-l audiem, să căutăm informații suplimentare pe internet, să vizionăm videoclipuri relevante pentru ceea ce avem de învățat, să ne planificăm activitatea în fiecare zi, să recapitulăm și să ne autoevaluăm permanent.



4 Încă un pas: spre progres și învățare eficientă



În lumina reflectoarelor: „Tibi, Daria și ora de algebră”

1 Citiți fragmentul de mai jos și identificați cuvintele care arată lipsa de atenție a celor doi copii. Discutați despre motivul pentru care cei doi copii au acest comportament:

„Tibi și Daria stau de multe ori în bancă împreună, deși doamna dirigintă nu le permite, pentru că aproape mereu când sunt împreună stau de vorbă în timpul orelor, uitând să fie atenți. La ora de algebră, în timp ce doamna profesoară le predă o lecție nouă, cei doi stăteau de vorbă. Niciunul nu se descurca prea bine la matematică și nici nu păreau prea interesați să facă progrese. Dintr-o dată, Daria pufni în râs mai tare decât și-ar fi dorit. Doamna se întoarse și văzu fețele amuzate ale celor doi copii care, brusc, devin stingeri. Se apropie de ei și privi în caietele lor. Niciunul nu scrisese aproape nimic în caiet, deși tabla fusese ștersă o dată și doamna scrisese multe reguli de calcul cu puteri și dăduse multe exemple cu ridicarea la putere a unui număr rațional. Daria și Tibi se înroșiseră la față și lăsară privirea în jos. În clasă era liniște și toți ochii erau ațintiți asupra lor.”



2 Opriti lectura și, în perechi, discutați ce credeți că se va întâmpla mai departe. Ce ați face voi dacă ați fi în locul profesoarei? Dar în locul unuia dintre cei doi copii? Reluați lectura să vedeți dacă ați anticipat cursul poveștii.

„Doamna profesoară spuse:

– Observ că nu ați scris nimic din ce am făcut la tablă și mă îngrijorează comportamentul vostru, mai ales că ora următoare vom face aplicații și săptămâna viitoare vine teza, ca să nu mai vorbim de evaluarea națională de la sfârșitul clasei a VI-a, și, mai ales, cea de peste doi ani, când, în funcție de rezultatele voastre, veți face o



alegere importantă pentru viața voastră, liceul pe care îl veți urma. Din câte îmi aduc aminte, amândoi ați luat note mici la ultimul test și mi-aș dori să vă mobilizați, să recuperați ce nu ați învățat și să luați note mai mari pe viitor. Vreți? Vă doriți și voi note mai mari? Sunteți interesați să obțineți rezultate mai bune?”

3 Opriți lectura și priviți imaginile celor doi copii după discuția cu doamna profesoară. În grupuri de câte patru-cinci elevi, discutați despre cum credeți că se simt cei doi copii și care sunt gândurile care le trec prin minte. Ce comportamente credeți că vor declanșa gândurile și emoțiile lor?

4 Continuați lectura și identificați atitudinile și comportamentele care îi pot ajuta pe cei doi copii să depășească dificultățile pe care le au la algebră și să se orienteze către reușită.

„Cei doi copii tăceau. Profesoara continuă:

– Mă gândesc să vă dau o fișă de evaluare acasă, ca să vedem exact ce aveți de recuperat și, în funcție de aceasta, să vă gândiți la un plan de recuperare a materiei pe care ați pierdut-o. Luați în calcul o eșalonare zilnică, astfel încât să nu afectați celelalte materii. Însă să știți că este nevoie de multă hotărâre și determinare din partea voastră și este nevoie să fiți atenți mereu la ore, să înțelegeți explicațiile și aplicațiile pe care le facem în clasă, să vă însușiți cunoștințele pe care vi le transmit în clasă, să memorați formule, să faceți corelații între informațiile vechi și cele noi... Ce ziceți, vă schimbați comportamentul în beneficiul vostru?”

Stop-cadru

Care sunt condițiile învățării eficiente?

În afară de atitudinea pozitivă față de propria persoană – încrederea în noi, credința în propriile forțe, caracteristicile personale – atitudinea pozitivă față de învățare și comportamentele orientate către învățare și succes, există o serie de alți factori care condiționează învățarea eficientă. Una dintre **condițiile interne** extrem de importantă este **motivația**, adică gradul de interes și implicare în activitățile de învățare și rezolvare a sarcinilor de lucru. Motivația reprezintă ansamblul motivelor care declanșează și susțin comportamentele necesare activității de învățare.

O altă condiție internă de care depinde eficiența învățării este **atenția**, care constă în orientarea și concentrarea activității psihice asupra unei anumite activități. Pentru a ne putea concentra, este nevoie să respectăm un echilibru în ritmul nostru biologic de activitate și odihnă. Atenția este în strânsă legătură cu **voinea**, care presupune hotărâre și perseverență în învingerea obstacolelor. La acestea se adaugă capacitatea de organizare a activității de învățare, cunoașterea tehnicilor personale de învățare eficientă, cunoașterea stilurilor personale de învățare.

Condițiilor interne ale învățării li se adaugă și **condiții externe ale învățării** precum: **mediul ambiant** armonios, luminos, aerisit, spațios, **climatul prietenos** care să susțină învățarea și starea de bine, **mediul școlar plăcut**, bazat pe comunicare asertivă și relaționare armonioasă cu profesorii și colegii.





1 Gândește-te la materia ta preferată și analizează ce faci astfel încât reușești să înveți eficient și să ai rezultate bune. Răspunde la următoarele întrebări, pe o foaie de hârtie. Poți să folosești prescurtări, simboluri, să numerotezi ideile importante sau să încercuiești cuvintele-cheie:

- Există o legătură între materia ta preferată și talentele și abilitățile tale? Dacă da, în ce constă aceasta?
- Care sunt resursele tale (calități personale, valori, credințe, atitudini) care susțin învățarea?
- Care sunt motivele pentru care înveți această materie?
- La ce crezi că îți folosește să înveți această materie?
- Care sunt gândurile tale și emoțiile ce apar în relație cu această materie?
- Cum înveți la această materie? Care sunt pașii pe care-i urmezi și tehnicile de învățare pe care le folosești?
- Cum autoevaluezi progresul pe care îl înregistrezi?

2 Alege o colegă/un coleg cu care să împărtășești notițele tale. În perechi, discutați despre cum ați putea să aplicați strategiile care vă ajută în această situație, în cazul unei materii la care nu reușiți să învățați la fel de eficient. Împreună, faceți o schemă și conturați câteva idei care să vă ajute, ținând cont de experiența de învățare eficientă pe care o aveți în raport cu materia preferată. Împărtășiți cu familia ideile schițate și faceți un plan de învățare care să vă ajute să învățați eficient și la materia la care, în prezent, nu vă descurcați suficient de bine. Ce atitudini credeți că ar trebui să schimbați?

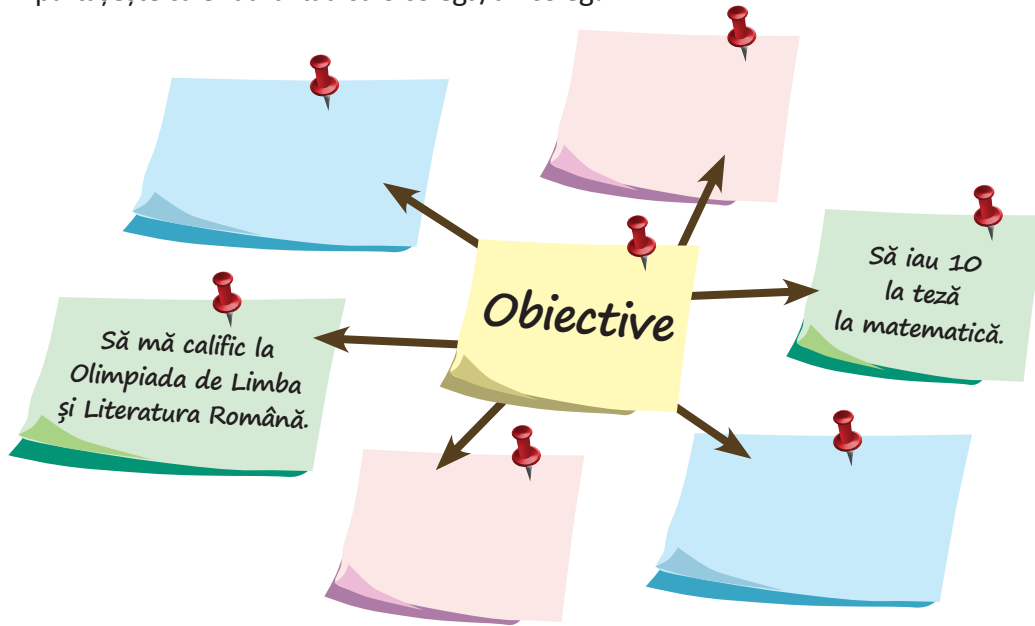
3 Răsfoiește portofoliul personal de învățare.

a) Gândește-te ce alte elemente relevante din activitatea ta de învățare ai vrea să mai adaugi. În grupuri de câte patru-cinci elevi, stabiliți un set de pași pe care să-i urmați în vederea constituirii și revizuirii permanente a portofoliului personal de învățare.

b) La finalul clasei a VI-a, vei avea de realizat un „**Reportaj de călătorie**” în care tu, călător și reporter, vei povesti ce ai aflat, ce ai experimentat, ce ai simțit, ce ai testat, ce ai exersat în această călătorie prin lumea ta interioară, vei povesti despre reflecțiile tale, despre ceea ce iei cu tine din această experiență. Ai la îndemână un instrument prețios, care este portofoliul tău de învățare. Alcătuieste un plan de realizare a „Reportajului de călătorie”. Decide cu profesorul care este data la care vei prezenta acest proiect și identifică pașii pe care trebuie să-i parcurgi pentru realizarea acestuia. Doi dintre pașii importanți sunt:

- ✓ selecția fișelor de lucru și a altor elemente relevante pentru ceea ce ai învățat pe parcursul călătoriei, continuând constituirea portofoliului de învățare;
- ✓ revizuirea permanentă a portofoliului de învățare.

- 4** Gândește-te la obiectivele tale de învățare pentru următoarele 12 luni.
- a) Realizează o diagramă cu aceste obiective, ca în modelul de mai jos.
 - b) Așază aceste obiective într-un calendar, în funcție de data până la care trebuie atinse.
 - c) Împărtășește calendarul tău cu o colegă/un coleg!



CALENDAR ANUAL

| Ianuarie | Februarie | Martie | Aprilie | Mai | Iunie |
|----------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|
| | | <i>Să mă calific la Olimpiada de Limba și Literatura Română, faza pe județ.</i> | | | |
| Iulie | August | Septembrie | Octombrie | Noiembrie | Decembrie |
| | | | | | |

5 Recapitulare Suveniruri de călătorie



1 Identificați tipul de context în care are loc experiența de învățare prezentată în imaginile de mai jos:



- a) context formal de învățare;
- b) context nonformal de învățare;
- c) context informal de învățare.

- a) context formal de învățare;
- b) context nonformal de învățare;
- c) context informal de învățare.

- a) context formal de învățare;
- b) context nonformal de învățare;
- c) context informal de învățare.

2 Bifați tehnicile de învățare care vă ajută să învățați eficient:

- a) folosesc prescurtări;
- b) când citesc un text îmi notez ideile principale;
- c) subliniez cu culori definițiile;
- d) scriu formulele cu diferite culori;
- e) înregistrez definițiile și le ascult de mai multe ori;
- f) reproduc materialul învățat fără să mă uit în caiet;
- g) încercuiesc informațiile importante;

- h) reformulez definițiile cu propriile cuvinte;
- i) fac desene;
- j) iau notițe;
- k) folosesc scheme și grafice;
- l) rezolv acasă exercițiile făcute în clasă;
- m) fac acasă exerciții și probleme asemănătoare cu cele făcute la școală;
- n) îmi planific zilnic activitățile de învățare.

3 Așezați în ordine următorii pași necesari învățării:

- autoevaluarea progresului în învățare;
- planificarea activităților de învățare;
- stabilirea obiectivelor de învățare;
- realizarea activităților de învățare.

4 Încercuiți factorii de care trebuie să ținem cont atunci când planificăm activitățile de învățare:

- a) stabilim ordinea priorităților;
- b) trebuie să existe un echilibru între activitate și odihnă în fiecare zi;
- c) începem cu ce ne place;
- d) începem cu ce este mai ușor;



- e) renunțăm la odihnă ca să reușim să terminăm ce ne-am propus;
- f) includem activități de odihnă și relaxare;
- g) aproximăm timpul necesar realizării fiecărei activități;
- h) includem cât mai multe activități într-o zi, ca să fim liberi a doua zi;
- i) stabilim mai multe activități de relaxare, ca să fim odihniți a doua zi la școală.

5 Priviți imaginile de mai jos și spuneți care sunt atitudinile copiilor față de învățare în fiecare imagine.

6 În perechi, alegeți o imagine și discutați despre cum influențează comportamentele și rezultatele învățării atitudinea respectivă.



6 Unde am ajuns? Evaluare și autorefecție.



1 Identifică cuvintele care crezi că reprezintă resurse personale ce te sprijină în învățare:

- a) încrederea; b) voința; c) ambiția; d) pesimismul;
- e) încăpățânarea; f) gândirea pozitivă; g) atenția; h) interesul;
- i) speranța; j) motivația; k) lenea; l) curiozitatea; m) nerăbdarea;
- n) perseverența.

2 Enumeră pașii necesari învățării.

3 Scrie cinci tehnici de învățare care te ajută să înveți eficient.

4 Identifică răspunsul corect:

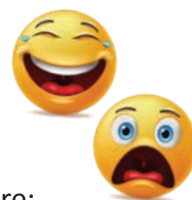
Rolul autoevaluării este:

- a) să ne pedepsim pentru greșelile pe care le descoperim;
- b) să descoperim ceea ce încă nu am asimilat, astfel încât să luăm măsuri de remediere;
- c) să ne obișnuim cu evaluarea.

Motivația reprezintă:

- a) totalitatea motivelor care declanșează și susțin comportamentele de învățare;
- b) capacitatea de concentrare asupra unei activități;
- c) atitudinea pozitivă față de propria persoană.

5 Notează pe câteva bilețele colorate comportamentele de învățare eficientă pe care vrei să le iei cu tine în rucsacul tău de călătorie.



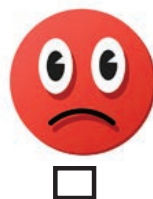
Comportamente de învățare eficientă

Ascult cu atenție explicațiile profesorilor.

Îmi planific zilnic activitățile de învățare.

6 Scrie două caracteristici ale învățării nonformale.

7 Identifică figura care exprimă starea ta de mulțumire față de lucrurile învățate în acest capitol:



Fișă de auto-observare a comportamentului

Autoevaluare și feedback

1 Desenează un emoji care să exprime aprecierea ta referitoare la comportamentul tău în timpul orelor de consiliere și dezvoltare personală

| Comportamentul meu în timpul orelor | Aprecierea mea |
|--|----------------|
| Ajung la oră înainte să înceapă. | 😊 |
| Sunt atent(ă) la lecții în timpul orelor. | |
| Solicit ajutor când nu înțeleg ceva. | |
| Particip la activități cu interes. | |
| Comunic cu colegii/celele de echipă. | |
| Îmi fac temele. | |
| Adaug fișele de lucru în portofoliul personal de învățare. | |
| Respect opiniile celorlalți. | |

2 Roagă trei colegi cu care ai interacționat mai mult în realizarea activităților în perechi sau în grup să-ți ofere feedback prin completarea fișei de mai jos. Păstrează feedbackul lor în portofoliul personal.

Încercuiește figura care crezi că reprezintă gradul de optimism al colegei tale/colegului tău, de care a dat dovadă pe parcursul rezolvării sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care consideri că exprimă atitudinea față de sine a colegei tale/colegului tău în cadrul sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care crezi că reprezintă capacitatea colegei tale/colegului tău de a soluționa și de a depăși situațiile mai dificile ivite în timpul rezolvării sarcinilor de lucru:



3 Cere feedback referitor la progresul tău profesorului de la clasă.

Reportaj de călătorie: Portofoliul meu de învățare

Revizuiște fișele de lucru efectuate pe parcursul acestui capitol și selectează-le pe cele pe care le păstrezi în portofoliu.



Proiect

La drum către expoziția de carte: Al treilea capitol Viața mea ca o carte

Continuă să te pregătești pentru expoziția de carte biografică cu titlul „Viața mea ca o carte”, redactând al treilea capitol. Nu uita ca la sfârșit de an să adaugi cartea în portofoliul personal.

Al treilea capitol.

Am învățat să învăț

Redactează o pagină pentru al treilea capitol al cărții tale, cu titlul „Obiectivele mele de învățare”. Alocă un paragraf în care să povestești despre obiectivele tale de învățare, pe care ți le-ai propus pentru următoarele 12 luni: de ce le-ai ales pe acelea, ce te motivează să declanșezi comportamente care să susțină activitatea ta de învățare, la ce

crezi că-ți vor folosi abilitățile dobândite în urma atingerii acestor obiective pe termen scurt și pe termen lung. Ilustrează acest capitol, folosind calendarul cu planificarea anuală, realizat la exercițiul 4 pagina 71 și pe care l-ai păstrat în portofoliul tău de învățare.

Redactează a doua pagină pentru acest capitol, cu titlul „Învățarea și starea de bine”. Scoate în evidență care sunt atitudinile și comportamentele de învățare care generează emoții plăcute și îți oferă confort și o stare de bine interioară.



Drumuri spre viitor

Competența generală:

luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupație

Competențe specifice:

- 4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei
- 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață

Competențe specifice integrate:

- 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale
- 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine
- 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor
- 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
- 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare
- 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare



Conținuturi: Managementul carierei

- Trasee educaționale, ocupații și cariere
- Criterii de alegere a unei cariere
- Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente, calități personale și contraindicații

1

La drum cu Pinocchio Ocupații și cariere



La drum prin poveste:
„Pinocchio”

1 Citiți fragmentul de mai jos și identificați, în text, etapele prin care trece bucata de lemn până ajunge păpușă:

„Meșterul Cireașă dăruiește bucata de lemn prietenului său, Geppetto. Acesta o ia să-și facă dintr-înșă o păpușă de lemn, cu meșteșug, care să știe să danseze, să se bată cu sabia și să se dea tumba.

Îndată ce intră în casă, Geppetto își luă uneltele și se apucă să-l cioplească și să-l meșterească pe prichindel. «Ce nume să-i pun? se întrebă el. Aș vrea să-l cheme Pinocchio. Numele ăsta o să-i poarte noroc...»

După ce-i găsi prichindelului un nume, începu să-l lucreze fără zăbavă și-i făcu la repezeală părul, pe urmă fruntea și mai apoi ochii. Îndată ce-i făcu ochii, mare-i fu uimirea când băgă de seamă că ochii se mișcă și-l privesc țintă întruna. Văzându-se astfel pironit de cei doi ochișori de lemn, Geppetto nu se simți prea în largul său și zise cu dojană în glas:

— Ochișori de lemn, de ce mă priviți așa? Nu-i răspunse însă nimeni.

Atunci, după ochi, îi făcu nasul; dar abia îl isprăvi și nasul începu să-i crească. Și creștea, și creștea, și creștea, de-a ajuns în câteva minute un năsoi de părea că nu se mai isprăvește! Degeaba se tot trudea bietul Geppetto să îl scurteze. Cu cât îl tăia și-l scurta mai mult, cu atât obraznicul de nas se lungea mai tare!

După nas îi făcu gura. Dar n-apucă să-i facă bine gura, că aceasta se porni numaidecât să râdă și să-l îngâne.

— Termină cu râsul! zise Geppetto, încruntându-se. Dar parc-ar fi vorbit cu pereții.

— Termină odată cu râsul, îți spun! răcni el cu glas mânios.

Atunci gura încetă să mai râdă, dar scoase afară o limbă de-un cot. Ca să nu-și fărâme opera, Geppetto se prefăcu că nu-l ia în seamă și-și văzu mai departe de lucru. După gură, îi făcu bărbia, apoi gâtul, umerii, pântecul, brațele și mâinile.”



Pinocchio de Carlo Collodi

Cerc de discuții



Așezați-vă în cerc și discutați următoarele aspecte:

- a** Ce meserie are Geppetto?
- b** Ce finalitate are meseria lui?
- c** Care credeți că sunt instrumentele lui de lucru?
- d** De ce fel de abilități și aptitudini are nevoie Geppetto pentru a putea făuri păpușa din lemn?
- e** De ce fel de calități personale are nevoie Geppetto pentru a-și desfășura meseria?
- f** Ce activități zilnice credeți că ar presupune meseria lui Geppetto?
- g** Ce beneficii credeți că ar putea avea Geppetto din munca lui?
- h** Ce satisfacție profesională poate oferi o astfel de meserie?



1 Joc: „Coșulețul cu ocupații”

Faceți o listă cu toate ocupațiile pe care le cunoașteți. Dintre acestea, fiecare alege o ocupație preferată, pe care o scrie pe un bilețel. Faceți un cerc și așezați în mijloc un coșuleț. Profesorul va alege câte o meserie de pe listă și va striga: Aș avea nevoie de un ...contabil/instalator/medic și așa mai departe. Când se va striga ocupația de pe bilețelul vostru, săriți în mijloc și puneți bilețelul în coșuleț.

Scrieți fiecare, pe ambele fețe ale unui bilețel, câte o ocupație cunoscută. Așezați-vă în picioare, în cerc, și, pe rând, fiecare citește ocupațiile scrise pe bilețel. Toți copiii care regăsesc pe bilețelul lor cel puțin una dintre cele două ocupații, pășesc în interiorul cercului. Continuați până ați pășit cu toții în interiorul cercului. Așezați toate bilețelele în coșulețul cu meserii. La final, scrieți alte meserii pe bilețelele pe care meseriile s-au repetat și așezați toate bilețelele în coșuleț.

DIETETICIAN

2 Continuăm să ne jucăm: „BINGO”

În perechi, luați o foaie de hârtie și faceți o fișă de bingo, ca în modelul alăturat. Completați fiecare căsuță cu diverse meserii. Profesorul citește (cu glas tare) ocupații de pe bilețelele din coșuleț. Strigați: „Bingo!”, dacă meseria se regăsește pe fișa voastră. Continuați jocul până când au fost citite toate bilețelele.

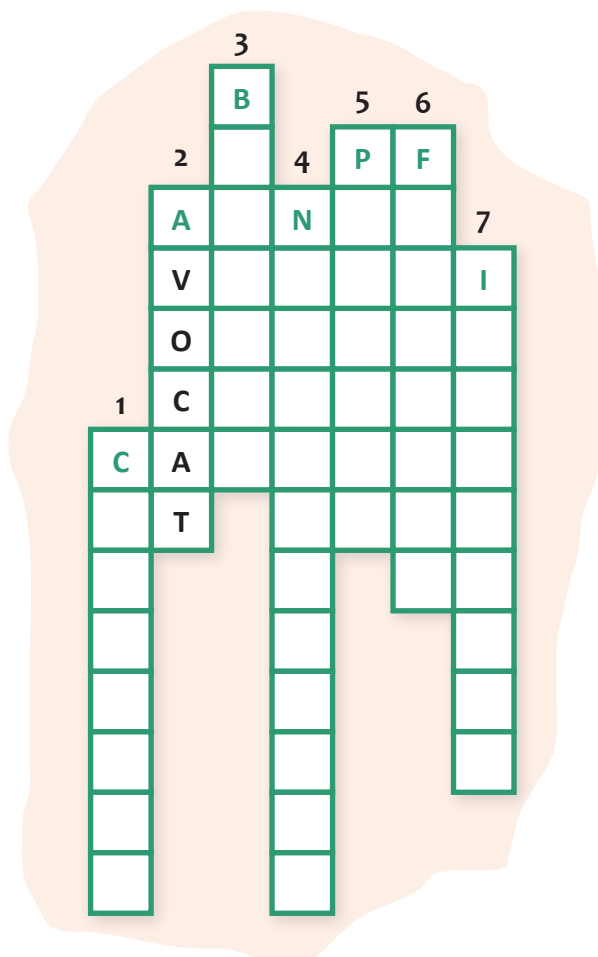


3 Careul ocupațiilor

Aflați ocupațiile din careul alăturat și descoperiți cuvântul rezultat pe orizontală. Folosiți indiciile de mai jos:

- 1 persoană care interpretează cântece și alte compoziții muzicale;
- 2 persoană care reprezintă interesele legale ale clienților săi;
- 3 persoană care prepară mâncarea;
- 4 persoană care se ocupă cu studiul alimentației și al nutriției, care oferă suport persoanelor interesate de o nutriție sănătoasă și echilibrată, concentrându-se pe prevenția bolilor;
- 5 persoană care se ocupă de stingerea incendiilor și salvarea celor implicați în accidente;
- 6 persoană care face și prelucrează fotografii;
- 7 persoană care îndrumă elevii de școală primară să învețe materiile de studiu, să-și dezvolte cunoștințele, aptitudinile și abilitățile.

Model: 2 – AVOCAT



4 În perechi alegeți o ocupație din lista de mai jos și căutați pe internet informații care să vă ajute să descrieți ocupația respectivă.

anchetator poliție
agent de securitate
asistent bancar
arhivist
căpitan port
cascador
editorialist
executor judecătoresc
gestionar depozit
laborant petrochimist
notar
pastor
muzeograf
tehnician dentar



Stop-cadru

Ocupații, funcții și meserii, profesii și cariere

Ocupația este specialitatea, calificarea pe care o persoană o desfășoară efectiv la un loc de muncă și care reprezintă pentru aceasta sursa de trai. Ocupația este recunoscută ca utilă atât pentru persoana care desfășoară activitatea, cât și pentru societate. Ocupațiile din România sunt clasificate în funcție de domenii și subdomenii de muncă.

Funcția are în vedere raporturile de ierarhie în care-și desfășoară activitatea anumite persoane. O funcție poate fi de conducere sau de execuție; persoanele cu funcție de conducere organizează și monitorizează desfășurarea unor activități, în timp ce persoanele cu funcție de execuție sunt responsabile cu realizarea și efectuarea acestora.

Meseria este complexul de cunoștințe, atitudini și abilități obținute prin învățare și prin practică, necesare desfășurării unei ocupații la un loc de muncă.

Profesia se referă la specialitatea, la calificarea obținută prin studii. Profesia poate coincide sau nu cu ocupația. De exemplu, o persoană care are profesia de medic, adică a studiat și a obținut o diplomă de medic, poate să desfășoare ocupația de medic într-un spital sau poate să desfășoare ocupația de director de spital, caz în care profesia și ocupația nu mai coincid.

Cariera reprezintă drumul parcurs de o persoană de-a lungul vieții, ce are în vedere dezvoltarea personală și traseul educațional și profesional. Cariera face referire la evoluția unui individ, la schimbările de interese, preocupări, atitudini, experiențe și comportamente pe plan personal, educațional și profesional.



2 Plimbare printre meserii Codul Ocupațiilor din România



În lumina reflectoarelor:
„Interviu cu bunicul lui David”

1 Citiți fragmentul de mai jos și aflați care sunt ocupațiile bunicilor lui David.

„David locuiește în Timișoara, într-un bloc de patru etaje, cu vedere către un parc micuț, unde o plimbă zilnic pe Pufi, o cățelușă cu blănița crețată și neagră ca tăciunele, pe care toți membrii familiei o iubesc mult. David locuiește cu părinții lui și cu fratele mai mare. În același bloc, cu un etaj mai sus, stau bunicii lui David din partea mamei. Zilele acestea, Pufi a fost cam abătută și nu voia să mănânce. David a urcat cu ea la bunicul lui, care a avut o carieră frumoasă ca medic veterinar, practicând chirurgia veterinară într-o clinică al cărei director a și devenit la un moment dat. David l-a rugat să o consulte pe Pufi. Bunicul a examinat cățelușă cu multă răbdare și blândețe, căci aceasta nu stătea locului o clipă, și l-a liniștit pe David spunându-i că este vorba doar despre o indigestie. David a răsuflet ușurat și a coborât la el în apartament să-și facă lecțiile. S-a așezat la biroul de lucru din camera sa, cu Pufi dând din coadă la picioarele lui. S-a uitat peste planificarea activităților de învățare din săptămâna respectivă și a văzut că pentru vineri, pentru ora de consiliere și dezvoltare personală, avea planificat un proiect în echipă cu Diana.



Trebuiau să realizeze un interviu cu un membru din familiile lor, pentru identificarea trăsăturilor necesare pentru a avea o anumită ocupație: calitățile personale de care a avut nevoie pentru a-și desfășura meseria, responsabilitățile pe care le presupune ocupația respectivă, condiții și echipamente de lucru. «Ce-ar fi să-i luăm interviu bunicului?», se gândi David. «Chiar mi-ar plăcea să aflu mai multe despre meseria lui. Și mie îmi plac animalele, cred că ar putea fi o meserie care să-mi placă...»

A doua zi, a urcat împreună cu Diana în apartamentul bunicilor. De cum au intrat i-a îmbiat un miros plăcut de prăjituri, de rom, vanilie și ciocolată. Bunica le pregătise o surpriză: făcuse biscuiți cu fulgi de



ciocolată. Era o adevărată expertă; bunica avea în spate o carieră de bucătar. Lucrase la început într-o grădiniță ca ajutor de bucătar, apoi în mai multe restaurante, ca bucătar, iar la ultimele două locuri de muncă fusese chiar bucătar-șef. Tot ce gătea bunica era un deliciu. Când era vorba de dulciuri, bunica le spunea că trebuie să mănânce cu măsură și primeau trei-patru biscuiți, nu mai mult.”

2 Opriți lectura și, în perechi, formulați întrebările pe care le-ați adresa bunicului lui David. Apoi continuați lectura și identificați întrebările pe care le-a adresat Diana bunicului lui David:

„– Ce calități personale v-au fost necesare în meseria de medic veterinar? Întrebă Diana.

– Răbdare, calm, blândețe, flexibilitate, atenție, optimism.

– Ce a trebuit să studiați pentru a putea desfășura această meserie?

– Am urmat Facultatea de medicină veterinară și multe, multe cursuri de perfecționare.

– Ce responsabilități aveați ca medic veterinar și ce activități puteați desfășura într-o zi?

– Examinam starea de sănătate a animalelor pentru a stabili un diagnostic, prescriam medicamente, vaccinam animalele împotriva unor boli și, fiind chirurg, operam animalele bolnave, puneam atele la membrele rupte, asistam animalele la naștere, castram câini comunitari și pisici, făceam injecții, anestezii și multe, multe altele.

– Unde lucrați și care erau condițiile de lucru?

– Am lucrat în cabinete medicale și în clinici veterinare. Lucram în schimburi, la clinică lucram și noaptea când eram de gardă. Uneori, era ne-



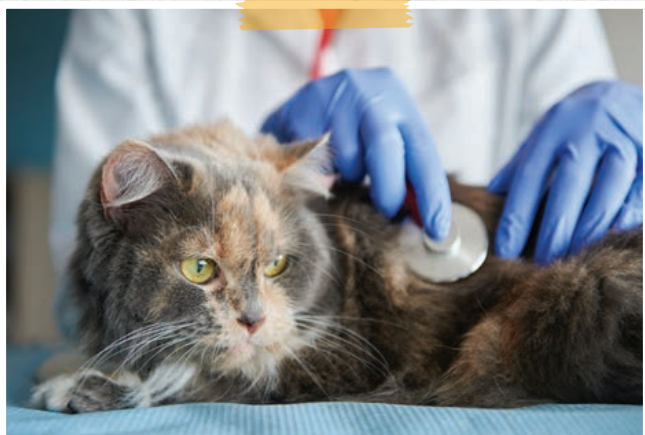
voie să mă deplasez pe teren, în grajduri sau la ferme unde este și murdărie de la animale. Unele animale lasă mult păr. Este bine că nu am fost alergic, altfel, ar fi fost contraindicat să lucrez cu animale.

– Aveați anumite echipamente de lucru? Ce instrumente foloseați?

– Purtam halat, în timpul operațiilor bonetă, mască la gură și ochelari de protecție, șorțuri impermeabile. Aveam multă aparatură medicală, mobilier, cabinetele erau amenajate, în funcție de destinația lor, cu ecografe, laser, mese chirurgicale, aparate de oxigen, sisteme de anestezie, seringi de unică folosință și foarte multe alte instrumente.

– Ce satisfacții profesionale ați avut?

– Am salvat foarte multe animale și asta pentru mine a însemnat foarte mult. Iubesc animalele și nu-mi place să le văd suferind. Faptul că le redam sănătatea, le scăpăm de suferință a fost cea mai



mare satisfacție pentru mine. Aveam și un salariu bun care mi-a permis un stil de viață confortabil, pe măsura aspirațiilor și dorințelor mele. Mi-a oferit prestigiu social, m-am bucurat de recunoșterea cunoștințelor și a talentului meu. M-am simțit întotdeauna important și valoros.

– Care credeți că va fi cererea pe piața muncii în viitor?

– Cred că oamenii sunt mari iubitori de animale, tot mai mulți iau animale de companie, se vor înființa tot mai multe cabinete veterinare, chiar și în mediile rurale, și va fi o meserie solicitată.

– Mulțumim, au zis cei doi copii într-un glas.

– Cu plăcere. Cred că bunica vă așteaptă în bucătărie, dornică să vă răspundă și ea la niște întrebări...”

3 Joc de rol

- În grupuri de câte patru-cinci elevi, alcătuiți un set de întrebări pentru bunica lui David. Pe o foaie de hârtie, schițați răspunsurile pe care credeți că vi le-ar da. Împărtășiți ceea ce ați scris, cu celelalte grupuri.
- În perechi, jucați rolul Dianei și al bunicii lui David. Inversați rolurile între voi.



Stop-cadru

COR – Codul Ocupațiilor din România

Codul Ocupațiilor din România reprezintă o clasificare a ocupațiilor din țara noastră prin care acestea sunt împărțite în grupe și subgrupe, fiecărei ocupații fiindu-i alocat un cod. Clasificarea ocupațiilor din România are la bază principiile de clasificare recunoscute pe plan internațional și include și elemente de descrieri pe grupe.

Fiecare ocupație are anumite caracteristici care, în funcție de interesele, talentele, aptitudinile și abilitățile fiecăruia, de aspirațiile și stilul de viață pe care ni-l dorim, ne pot atrage sau nu. Astfel, atunci când ne alegem meseria, este important să cunoaștem **conținutul** ocupațiilor care prezintă interes pentru noi, să înțelegem care sunt activitățile și acțiunile pe care le implică și **responsabilitățile** pe care acestea le presupun, să vedem dacă ne convin **condițiile, instrumentele și echipamentele de lucru**, întrucât există ocupații care se desfășoară în condiții speciale de lucru, care pot să fie contraindicate în cazul în care avem o anumită afecțiune fizică. De asemenea, ne interesează care este pregătirea profesională necesară în ocupația de care suntem interesați, ce satisfacții personale ne poate oferi această ocupație, care sunt prestigiul social asociat, salariul aferent, programul de lucru și cererea pe piața muncii.

Institutul de Științe ale Educației prin Centrul Național de Resurse pentru Orientare Profesională în sprijinul celor care se pregătesc să intre la un moment dat pe piața muncii cu un ghid de profile ocupaționale, ce poate fi accesat la adresa https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Ghidul_in-lumea-ocupatiilor_PROFILE-OCUPATII.pdf. „Ghidul Ocupațiilor” este un proiect realizat cu sprijinul Comunității Europene, ce oferă informații despre aproximativ 700 de ocupații, informații care fac referire la îndatoririle postului, locul de desfășurare a activităților și la condițiile de lucru, la instrumentele și echipamentele de lucru, indică studiile necesare și calitățile personale de care este nevoie pentru a reuși și sugerează meserii înrudite pentru situațiile în care condițiile de sănătate sunt contraindicate unei anumite meserii.



4 Priviți imaginile de mai jos. Acestea îi prezintă pe părinții lui David în mediul lor de lucru.

Alcătuți două echipe. Fiecare echipă alege ocupația unuia dintre părinții lui David și întocmește câte o fișă a ocupației respective pe care, la final, o prezintă și celeilalte echipe. Puteți consulta profilele ocupaționale respective pe https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Ghidul_in-lumea-ocupatiilor_PROFILE-OCUPATII.pdf. Fișa trebuie să conțină următoarele informații:



FIȘA OCUPAȚIEI

Stomatolog



| | |
|--|---|
| <p>DESCRIEREA OCUPAȚIEI</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> | <p>CALITĂȚI PERSONALE NECESARE</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> |
| <p>EDUCAȚIE NECESARĂ</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> | <p>RESPONSABILITĂȚI</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> |

- descrierea ocupației;
- calități personale necesare;
- educație necesară;
- responsabilități;
- condiții de lucru;
- contraindicații;
- program de lucru;
- instrumente și echipamente de lucru;
- satisfacție profesională;
- prestigiu social;
- salariul;
- stilul de viață;
- cererea pe piața muncii.

3 Popas printre meserii

Trasee educaționale, ocupații și cariere



În lumina reflectoarelor:
„Interviu cu mama Dianei”

1 Citiți fragmentul de mai jos și notați, pe o foaie de hârtie, pașii pe care i-a urmat mama Dianei pentru a ajunge nutriționist. În perechi, discutați despre:

- traseul educațional al mamei Dianei;
- care sunt satisfacțiile profesionale și prestigiul social pe care i le oferă ocupația aleasă;
- ce calități personale credeți că o recomandă pe mama Dianei pentru meseria pe care o practică?

„David se simțea emoționat la gândul că era rândul lui să conducă un interviu. Ajunse în fața casei Dianei, trase aer în piept și sună la interfon. Fu întâmpinat de Diana, care-l invită în grădină, unde mama ei uda legumele înainte să plece la serviciu.

– V-am așteptat cu limonadă rece și salată de fructe! spuse mama Dianei zâmbind. Își scoase mănușile pe care le purta când trebăluia prin grădină și se așeză lângă cei doi copii. Ia spuneți, ce vreți să aflați despre meseria mea?

– În primul rând, am vrea să știm cum v-ați dat seama că vreți să deveniți nutriționist.

– Oh, nu mi-am dat seama de la început. Când eram ca voi, îmi plăcea mult biologia, mă descurcam foarte bine și, la un moment dat, m-am calificat la olimpiadă, la faza pe județ. Am fost tare mândră de mine! Apoi, mai târziu, am descoperit ce mult îmi plăcea chimia. Eram foarte curioasă să înțeleg toate procesele chimice care aveau loc în corpul nostru și nu eram foarte hotărâtă dacă să urmez Facultatea de Chimie sau Medicină. Am urmat un liceu sanitar și așa m-am



hotărât să studiez medicina. Când a trebuit să-mi aleg specializarea, m-am hotărât pentru boli de nutriție. Am lucrat o perioadă în spital, însă nu simțeam că-mi oferă satisfacția de care aveam eu nevoie. Mă întrista să văd oameni bolnavi și mi-a venit în minte că aș fi fost mult mai mulțumită să ajut oamenii să nu se îmbolnăvească, să prevină tulburările de nutriție. Mi-am amintit de bunica mea, care avea o grădină mare, unde cultiva cartofi și alte legume, porumb și floarea-soarelui, și avea o mulțime de pomi fructiferi din care-mi culegeam singură fructe deosebit de gustoase; mi-am amintit cum mă învăța ea ce să mănânc

pentru a-mi păstra sănătatea și pentru a avea o viață liniștită, cum spunea ea, și mi-am dorit să ajut oamenii să învețe să mănânce sănătos. Asta mă face fericită! Am urmat un master în nutriție și acum sunt nutriționist în cabinetul meu de nutriție. De curând, am lansat prima mea carte de nutriție cu sfaturi pentru o alimentație sănătoasă!

– Oh, felicitări! Sunteți un model demn de urmat! Aveți o carieră interesantă. Cred că lumea vă admiră și vă apreciază foarte mult!

– Da, am reușit o recunoaștere la nivel social care mă bucură mult. Este o ocupație care-mi lasă timp pentru grădinarit, pentru familie și pentru scris! Și pentru interviuri, adăugă mama Dianei, zâmbind. Și acum trebuie să plec, am programat un pacient. Vă las să savurați salata de fructe.



Nu trebuie lăsată mult, dacă vreți să beneficiați de toate vitaminele și mineralele din farfurie... La revedere!

– La revedere! Mulțumim!

David era foarte impresionat. În timp ce se îndrepta spre ieșire, auzi pe cineva cântând la chitară.

– E tata, spuse Diana, repetă pentru un concert.”

2 Ce meserie credeți că are tatăl Dianei? Faceți o listă cu caracteristicile ocupației acestuia.

3 În grupuri de câte patru-cinci elevi, alegeți una dintre ocupațiile următoare și faceți o listă cu îndatoririle pe care credeți că le au persoanele cu ocupația respectivă:

- a) bucătar; b) învățător; c) nutriționist; d) cântăreț; e) avocat.



Dacă aveți nevoie de ajutor, folosiți lista de îndatoriri de mai jos:

- ✓ pregătește mâncarea în conformitate cu anumite rețete;
- ✓ calculează valoarea energetică a alimentelor;
- ✓ ține ședințe cu părinții;
- ✓ interpretează muzică;
- ✓ analizează problemele juridice ale clienților;
- ✓ întreține cu grijă instrumentele și aparatele pe care le folosește;
- ✓ prelucrează piese muzicale;
- ✓ întocmește documente în numele clienților;
- ✓ organizează activitățile desfășurate la clasă;



- ✓ consiliază clienții cu privire la procedurile legale;
 - ✓ își exersează vocea;
 - ✓ consiliază persoanele interesate de o nutriție sănătoasă;
 - ✓ predă la clasă;
 - ✓ înregistrează piese muzicale;
 - ✓ supraveghează pregătirea meniurilor;
- ✓ supraveghează respectarea standardelor alimentare;
 - ✓ monitorizează nivelul de cunoștințe ale elevilor;
 - ✓ îi reprezintă pe clienți în instanță;
 - ✓ monitorizează respectarea regulilor unei nutriții echilibrate;
 - ✓ aranjează mâncarea pe farfurii înainte să fie servită.
- 4** Încercuiți răspunsul care indică locul în care își desfășoară activitățile persoanele care au următoarele ocupații:



a Bucătarul poate lucra în:

1. cantină școlară;
2. restaurant;
3. bancă;
4. spital;
5. cafenea;
6. bar.

b Nutriționistul poate lucra în:

1. spitale;
2. grădinițe;

3. birouri notariale;

4. sanatorii;

5. școli;

6. aeroporturi.

c Avocatul poate lucra în:

1. birou de avocatură;

2. școală;

3. minister;

4. tribunal;

5. club sportiv.

d Cântărețul poate lucra în:

1. săli de concerte;

2. studiouri de înregistrare;

3. cluburi;

4. școli;

5. teatre.

e Învățătorul poate lucra în:

1. cluburi școlare;

2. licee;

3. școli generale;

4. birouri administrative.

5 Alegeți pregătirea profesională necesară în următoarele ocupații:

- | | |
|--|---|
| <p>a) Nutriționistul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. studii economice; 2. studii de medicină; 3. studii de psihologie; 4. studii de chimie. <p>b) Bucătarul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. curs de contabili; 2. liceu teoretic; 3. școală profesională de bucătari; 4. liceu de artă. <p>c) Cântărețul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. liceu teoretic; 2. Academia de Muzică; | <ol style="list-style-type: none"> 3. Academia de Teatru; 4. Facultatea de Arte Vizuale și Design. <p>d) Învățătorul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Facultate de Științe ale Educației; 2. Facultate de Filologie; 3. Facultatea de Limbi și Literaturi Străine; 4. școală de artă. <p>e) Avocatul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. studii superioare juridice; 2. studii de istorie; 3. studii de relații internaționale; 4. Academia de Studii Economice. |
|--|---|



6 Încercuiți instrumentele și echipamentele pe care le folosesc persoanele care au următoarele ocupații:

- | | | |
|--|---|--|
| <p>a) Nutriționistul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tabele cu valori calorice; 2. halat medical; 3. cărți de nutriție; 4. rețete medicale. <p>b) Învățătorul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. forme geometrice; 2. hărți; 3. catalog; 4. fișe de evaluare; | <p>5. uniformă.</p> <p>c) Cântărețul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. partituri muzicale; 2. instrumente muzicale; 3. microfon; 4. salopetă. <p>d) Avocatul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. computer; 2. acte; | <ol style="list-style-type: none"> 3. documente legislative; 4. robă; 5. dosare. <p>e) Bucătarul:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. aragaz; 2. vase de măsurat; 3. cuptor; 4. cuțite; 5. bisturiu; 6. mănuși. |
|--|---|--|



4 Drumuri spre viitor criterii de alegere a unei cariere



Înapoi în poveste: „Pinocchio”

1 Citiți fragmentul de mai jos și, pe baza acestuia, spuneți care sunt motivele pentru care Pinocchio începe să muncească. Identificați activitățile pe care le face. De ce credeți că se apucă să învețe?

„Din ziua aceea, cinci luni în șir, se scula de dimineață, cu noaptea în cap, ca să se ducă să învârtască la roată și să câștige astfel paharul de lapte care îi făcea atât de bine sănătății zdruncinate a tatălui său. Nu se mulțumi cu atât: încet-încet, învăță să împletească coșulețe de răchită și, cu banii pe care îi lua pe ele, îndestulă cu multă chiverniseală nevoile zilnice. Ba făcu singur-singurel un cărucior minunat ca să îl ducă la plimbare pe bietul lui tată în zilele cu soare, să mai înghită oleacă de aer. Iar seara, se trudea să scrie și să citească.

Își cumpărase din satul vecin o carte mare, căreia îi lipseau scoarțele și prima pagină, și cu ea își făcea lecțiile. În ce privește scrisul, se servea de un fus pe care îl ascuțise în formă de condei și, deoarece n-avea nici călimară, nici cerneală, îl înmuia într-o sticlută plină cu zeamă de duche și de cireșe.

Așa că mulțumită voinței lui de a învăța, de a munci și a merge mereu înainte, nu numai că izbutise să îngrijească destul de bine părintele lui bolnav, dar, ceva mai mult, pusese de-o parte douăzeci de gologani ca să-și cumpere o hăinuță nouă.”

Pinocchio de Carlo Collodi



2 În perechi, discutați despre motivele care ne determină să învățăm și să muncim.

3 Cerc de discuții.

Așezați-vă în cerc și discutați despre criteriile de care credeți că ar trebui să ținem cont când ne alegem cariera.

Stop-cadru

Trasee educaționale și criterii de alegere a unei cariere

Din momentul în care începem școala, pornim pe un **traseu educațional** care ușor-ușor ne va ghida pașii spre drumul pe care vom alege să pășim în viitor. La început, în perioada școlii primare și gimnaziale, parcursul educațional este asemănător pentru toți elevii, însă, pe măsură ce ne formăm deprinderi și abilități și ne dăm seama de interesele, preferințele și aspirațiile noastre, traseele educaționale se multiplică și se diversifică. Astfel, putem alege să ne continuăm traseul educațional pe o filieră teoretică, vocațională sau tehnologică. **Filiera teoretică** se structurează pe profilele umanist, cu specializările filologie și științe sociale, și real, cu specializările matematică-informatică și științe ale naturii. **Filiera vocațională** cuprinde următoarele profile: militar, teologic, artistic, pedagogic și sportiv. **Filiera tehnologică** se structurează pe profilele: tehnic, servicii și resurse naturale și protecția mediului. Dacă nu alegem un traseu educațional cu diplomă de bacalaureat, putem alege un **traseu profesional sau dual**.

Astfel, pentru a continua studiile vom alege un **liceu teoretic, vocațional, tehnologic** sau o unitate

de învățământ profesional sau dual în care vom studia cu precădere acele discipline școlare care fac obiectul interesului și preferințelor noastre și care ne vor fi utile în alegerile pe care le vom face în viitor. Traseele noastre educaționale pot continua în școli postliceale sau în mediul universitar, în funcție de ocupațiile și cariera pe care ni le dorim.

În **alegerea carierei** trebuie să ținem cont de talentele și abilitățile noastre, de calitățile personale, de materiile asupra cărora ne-am aplecat cu interes și curiozitate, de activitățile pe care considerăm că le-am desfășura cu plăcere și pasiune pe termen lung, de stilul de viață pe care ni-l dorim, de salariul care ne poate oferi stilul de viață dorit, de prestigiul social la care visăm, de satisfacția și împlinirea profesională, de cererea pe piața muncii în următorii 10–20 de ani și de eventualele contraindicații, în cazul în care există afecțiuni de sănătate care presupun anumite condiții de lucru. Când ne alegem o ocupație, ar fi indicat să avem în vedere toate aceste criterii cumulate. În plus, este important ca alegerea ocupației să fie o opțiune personală și conștientă.

4 Pe o foaie de hârtie, completați fișa de lucru de mai jos. În perechi, împărtășiți ceea ce ați scris. Păstrați fișa în portofoliul personal.

Fișă de lucru:

1 Care sunt activitățile pe care le fac cu plăcere în prezent?

.....

2 Ce activități aș face cu plăcere în viitor?

.....

3 Care sunt talentele și abilitățile mele?

.....

4 În ce meserii mi-aș putea folosi talentele și abilitățile?

.....



- 5 Care sunt calitățile mele?
.....
- 6 În ce meserii este nevoie de aceste calități?
.....
- 7 La ce materii mă descurc cel mai bine și care îmi plac cel mai mult?
.....
- 8 Ce traseu educațional s-ar potrivi cu interesele și preferințele mele?
.....



5 Investigație

Realizează arborele genealogic al ocupațiilor din familia ta! Discută cu fiecare membru în parte și află cum și-a ales ocupația și ce a făcut de-a lungul vieții pentru a se dezvolta în cariera sa. Scrie în el ocupațiile tuturor membrilor din familia ta. Care sunt domeniile ocupaționale preferate în familia ta? Prezintă observațiile tale unei colege/unui coleg.

6 Alcătuieste o listă cu trei ocupații care te atrag.

- a) Identifică, împreună cu familia ta, care sunt cerințele educaționale necesare pentru exercitarea celor trei ocupații și ce licee sau unități profesionale din județul tău ar răspunde acestor cerințe.
- b) Discută cu părinții despre criteriile de alegere a unei meserii și căutați împreună informații despre aceste meserii, astfel încât să aflați în ce măsură satisfac dorințele și așteptările voastre.
- c) Copiază tabelul de mai jos pe o foaie de hârtie și completează-l cu informațiile descoperite. Nu uita să introduci fișa în portofoliul personal!

Top 3 meserii care mă atrag

| MESERII | STUDII | CONDIȚII ȘI PROGRAM DE LUCRU | SATISFAȚII ȘI PRESTIGIU SOCIAL | CALITĂȚI PERSONALE NECESARE | SALARIUL | CERERE PE PIAȚA DE MUNCĂ PESTE 10-15 ANI |
|----------|---|---|--|--|---|---|
| 1. medic | liceu cu profil științe ale naturii și Facultatea de Medicină | <ul style="list-style-type: none"> ✓ gărzi de noapte ✓ gărzi în weekend ✓ ture | <ul style="list-style-type: none"> ✓ reputație bună ✓ salvarea vieții oamenilor ✓ redarea stării de sănătate/ de bine | <ul style="list-style-type: none"> ✓ răbdare ✓ organizare ✓ atenție ✓ compasiune ✓ empatie ✓ bună comunicare | foarte bun + sporuri de noapte + sporuri de weekend | Orașele se vor dezvolta și se vor construi noi clinici și cabinete medicale, în special la periferie. |
| 2. ... | | | | | | |
| 3. ... | | | | | | |



Jurnal de călătorie Reflecții personale

Alege dintre cele trei ocupații pe cea care răspunde cel mai bine preferințelor, intereselor și aptitudinilor tale și scrie o pagină de jurnal în care să reflectezi la conținutul, responsabilitățile, condițiile de lucru, instrumentele și echipamentele necesare, satisfacția profesională, prestigiul social, salariul și stilul de viață pe care ți-l ar permite ocupația respectivă. În ce companii sau instituții ai putea lucra? Care sunt emoțiile care apar în timp ce te gândești la drumul tău către viitor?



Proiect

Gândește-te la modelele de viață și carieră pe care le ai în jurul tău și realizează un colaj cu titlul „Drumul carierei mele”. Prezintă colajul în fața colegilor. Adaugă-l în portofoliul personal.

Târg de oferte educaționale

Organizați „Târgul ofertelor educaționale” la voi în școală.

a) În grupuri de câte trei-patru elevi, căutați pe internet liceele și unitățile de învățământ profesional din județul/localitatea voastră și faceți o listă cu acestea. Puteți consulta în siguranță site-ul inspectoratului școlar din județul în care locuiți.

b) Fiecare grup alege un liceu și caută informații pe site-ul acestuia despre oferta educațională. Aflați care sunt filierele și profilele în care sunt pregătiți elevii, care sunt disciplinele care se stu-

diază, numărul de locuri, mediile de admitere și alte informații pe care le considerați utile pentru voi. Faceți o schemă cu aceste informații.

c) Realizați un afiș de prezentare a unității școlare pe care ați ales-o, în care să expuneți traseul educațional oferit.

d) Amenajați, în sala de sport, o expoziție a afișelor și invitați-i pe colegii din clasele a VII-a și a VIII-a la „Târgul ofertelor educaționale”. Alegeți câte un membru al grupului care să prezinte afișul vizitatorilor.



5 Recapitulare Suveniruri de călătorie

1 Numește ocupațiile persoanelor din imaginile de mai jos și identifică instrumentul de lucru care nu se potrivește ocupației respective.



- a) sisteme de navigație;
- b) raportor;
- c) echipament de comunicație;
- d) hărți.



- a) mașină de cusut;
- b) ace;
- c) seringi;
- d) centimetru.



- a) vestă de salvare;
- b) motoscuter;
- c) barcă cu motor;
- d) binoclu.

2 Stabilește corespondența dintre literele de pe coloana din stânga și cifrele de pe coloana din dreapta pentru a afla legătura dintre ocupații și responsabilitățile persoanelor care desfășoară acele ocupații. În grupuri de câte patru-cinci elevi, alegeți o ocupație de pe coloana din stânga și adăugați și alte responsabilități specifice ocupației respective.

- a) inginer de zbor
- b) disc jockey
- c) meteorolog
- d) arhitect
- e) cadru didactic universitar
- f) stewardesă

1. desenează planuri pentru construirea sau reconstruirea clădirilor;
2. procesează date meteorologice;
3. verifică starea tehnică a avionului și rezervele de combustibil înainte de zbor;
4. ține prelegeri în fața studenților;
5. selectează și prezintă muzică în cluburi, discoteci și la evenimente muzicale.



3 Alegeți răspunsul corect:

Profilul umanist oferă specializările:

- a) matematică-informatică; b) științe sociale; c) științe ale naturii.

Filiera tehnologică oferă un profil:

- a) tehnic; b) militar; c) artistic.

Filiera vocațională nu include profilul:

- a) militar; b) umanist; c) tehnic.

4 Așezați cuvintele de mai jos în ordine, astfel încât enunțul obținut să vă ofere definiția ocupației.

specialitatea, pe, persoană, o, de, reprezintă, ocupația, existență, de, o, este, sursa, și, care, aceasta, calificarea, pentru, loc, care, efectiv, muncă, într-un, desfășoară.

5 Realizează fișa ocupației tale preferate. Menționează responsabilitățile, educația necesară, condițiile și programul de lucru, instrumentele și echipamentele de lucru, calitățile personale necesare, cererea pe piața muncii, salariul, stilul de viață și contraindicațiile, în cazul în care există.

6 În perechi, găsiți câte trei meserii care oferă următoarele condiții de lucru:

- a) mediu confortabil de birou;
b) temperaturi ridicate;
c) lucru în ture;
d) săli de clasă;
e) gărzi de noapte.



7 Formați trei grupuri. Fiecare grup alege o imagine de mai jos și stabilește traseul educațional al copilului din imaginea aleasă. Ce meserie credeți că și-ar dori să aibă când va crește?



6 Unde am ajuns? Evaluare și autorefecție

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

- a) Filiera teoretică oferă specializările: matematică-informatică și științe ale naturii.
- b) Filiera vocațională se structurează pe profilele: militar, artistic, pedagogic, teologic și sportiv.
- c) Specializarea științe ale naturii poate fi urmată în cadrul unui liceu cu profil umanist.

2 Care este filiera și care este profilul pe care-l urmează copiii din imaginile de mai jos? Ce ocupații și-ar putea alege când vor crește?



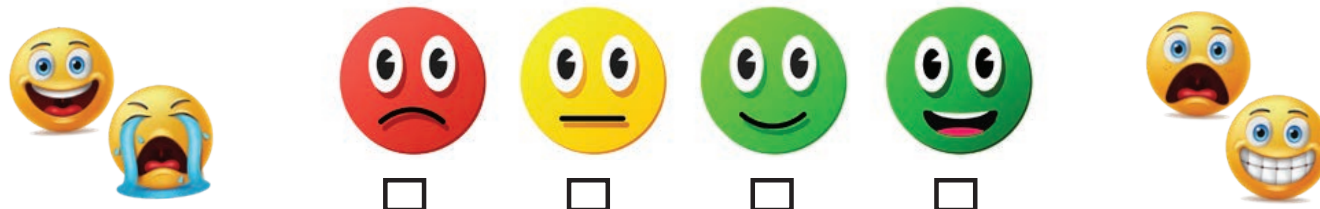
3 Enumerați cinci criterii de alegere a unei cariere.

4 Bifați care sunt caracteristicile unei ocupații pe care credeți că este important să le aflați atunci când analizați ocupațiile care prezintă interes pentru voi:

- a) calitățile personale necesare;
- b) pregătirea profesională necesară;
- c) echipamentele de lucru;
- d) salariul;
- e) prestigiul social;
- f) cererea pe piața muncii;
- g) educația necesară;
- h) comunicarea în mediul virtual.

5 Scrie o scrisoare unui membru din familia ta în care să-i povestești ce ai aflat despre preferințele tale pentru o anumită carieră și care ar fi traseul educațional pe care ar trebui să-l urmezi.

6 Identifică figura care exprimă starea ta de mulțumire față de lucrurile învățate în acest capitol:



Fișă de auto-observare a comportamentului

Autoevaluare și feedback

1 Desenează un emoji care să exprime aprecierea ta referitoare la comportamentul tău în timpul orelor de consiliere și dezvoltare personală

| Comportamentul meu în timpul orelor | Aprecierea mea |
|--|----------------|
| Ajung la oră înainte să înceapă. | 😊 |
| Sunt atent(ă) la lecții în timpul orelor. | |
| Solicit ajutor când nu înțeleg ceva. | |
| Particip la activități cu interes. | |
| Comunic cu colegii/celele de echipă. | |
| Îmi fac temele. | |
| Adaug fișele de lucru în portofoliul personal de învățare. | |
| Respect opiniile celorlalți. | |

2 Roagă trei colegi cu care ai interacționat mai mult în realizarea activităților în perechi sau în grup să-ți ofere feedback prin completarea fișei de mai jos. Păstrează feedbackul lor în portofoliul personal.

Încercuiește figura care crezi că reprezintă gradul de optimism al colegei tale/colegului tău, de care a dat dovadă pe parcursul rezolvării sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care consideri că exprimă atitudinea față de sine a colegei tale/colegului tău în cadrul sarcinilor de lucru:



Încercuiește figura care crezi că reprezintă capacitatea colegei tale/colegului tău de a soluționa și de a depăși situațiile mai dificile ivite în timpul rezolvării sarcinilor de lucru:



3 Cere feedback referitor la progresul tău profesorului de la clasă.

Reportaj de călătorie: Portofoliul meu de învățare

Revizuește fișele de lucru efectuate pe parcursul acestui capitol și selectează-le pe cele pe care le păstrezi în portofoliu.



Proiect

La drum către expoziția de carte: Viața mea ca o carte

Expoziția de carte biografică cu titlul: „Viața mea ca o carte” se apropie. Redactează ultimul capitol și înscrie-ți participarea la expoziție. La final, păstrează cartea în portofoliul personal.

Al patrulea capitol.

Drumuri către viitor

Redactează o pagină pentru ultimul capitol al cărții tale cu titlul „Eu peste 5, 10 și 20 de ani”. Alocă 1-2 paragrafe pentru fiecare etapă de vârstă asupra căreia să reflectezi.

Imaginează-ți o zi din viața ta de peste 20 de ani și scrie o pagină în care să povestești ce meserie ai, care este locul tău de muncă, în ce condiții lucrezi, de ce prestigiu te bucuri, care sunt satisfacțiile tale profesionale și stilul de viață pe care ți-l oferă această meserie.

În încheiere, din ipostaza ta de peste 20 de ani, formulează un mesaj pentru copilul care ești acum, spunându-i care sunt resursele ce-l vor ajuta să parcurgă traseul pe care și-l dorește.

Folosește colajul cu titlul „Drumul carierei mele”, pe care l-ai păstrat în portofoliul personal de învățare, pentru a ilustra acest capitol.



Recapitulare finală

O destinație dorită: starea de bine



1 Citiți următorul fragment și identificați în text cuvintele care sugerează schimbările care s-au petrecut în viața lui Pinocchio. Ce anume credeți că a determinat aceste schimbări?



„Închipuiți-vă mirarea lui nespusă, când, deșteptându-se, băgă de seamă că nu mai era o păpușă de lemn, dar că devenise un băiat ca toți băieții. Aruncă o privire în jurul lui și, în loc de coliba de paie, văzu o odăiță curată și gătită de țî-era mai mare dragul. Sărind jos din pat, găsi un costum de haine nou, o șapcă nouă și o pereche de ghete, care îi veneau turnate pe picior.

Îndată ce se îmbracă, își vârî mâinile în buzunar și scoase un portofel de piele, pe care erau scrise aceste cuvinte: «Zâna cu părul bălai îi înapoiază scumpului ei Pinocchio cele două lire și îi mulțumește pentru inima lui bună». (...)

— Lămurește-mi un lucru, tăticule: cum se explică schimbarea asta neașteptată? îl întrebă Pinocchio, sărindu-i de gât și acoperindu-l de sărutări.

— Această schimbare neașteptată din casa noastră e meritul tău, răspunse Geppetto.”

Pinocchio de Carlo Collodi

2 În perechi, amintiți-vă definiția învățării și discutați despre lucrurile pe care le-ați învățat în acest an.

3 Alcătuieste o listă cu acele lucruri care au produs anumite schimbări în interiorul tău. Pot fi calități personale, valori și atitudini pe care le-ai descoperit sau pe care le-ai dobândit, modalități de soluționare a situațiilor dificile din viața ta – poate ai învățat să-ți ascuți gândurile, să-ți înțelegi emoțiile și să observi comportamentele care se declanșează în relație cu ele – modalități de comunicare eficientă sau tehnici de învățare – poate ai descoperit care sunt talentele și abilitățile tale și care sunt meseriile care ți se potrivesc, ce caracteristici au acestea și care sunt criteriile în funcție de care ne alegem cariera. Alege o colegă/un coleg cu care să împărtășești ceea ce ai scris.

4 Reportaj de călătorie.

Răsfoiește portofoliul personal de învățare și scrie un „Reportaj de călătorie” în care să povestești despre ce ai învățat și care sunt schimbările care te ajută să atingi o stare de bine.

5 Așezați-vă în cerc și puneți un scaun în mijloc. Pe rând, veniți pe scaunul din mijloc și citiți reportajele voastre de călătorie. Când ați terminați de citit, fiecare spune o emoție și un gând la final de călătorie.

6 Proiect: Pe o foaie de hârtie, desenează un blazon care te reprezintă. Realizați un afiș de grup în care să construiți blazonul clasei voastre, care să conțină elemente din toate blazoanele realizate anterior.

Evaluare finală

Cufărul meu cu comori

- 1 Încercuiește răspunsurile care au valoare de adevăr pentru tine:
 - a) Atitudinea pozitivă față de propria persoană mă orientează spre progres și reușite personale.
 - b) O persoană optimistă va avea o atitudine de încredere în reușita acțiunilor pe care le întreprinde.
 - c) Fiecare persoană este unică și își creează propriul set de credințe și valori.
 - d) Pesimismul este folositor persoanelor cu gândire negativă.
- 2 Numește trei calități personale care te ajută să depășești situațiile dificile de viață. Scrie câte o propoziție despre fiecare calitate, arătând cum te ajută.
- 3 Dă exemplu de cinci tipuri de stereotipuri.
- 4 Identifică răspunsul corect:
 - a) Discriminarea este o categorie socială.



- b) Discriminarea este un comportament aplicat unei persoane sau unui grup de persoane.
 c) Discriminarea este o valoare a unei persoane sau a unui grup de persoane.

5 Identifică factorii cu rol în menținerea stării de sănătate:

- | | |
|--|------------------------|
| a) alimentația sănătoasă; | d) stresul; |
| b) echilibrul dintre activitate și odihnă; | e) activitatea fizică; |
| c) mediul ambiant armonios; | f) stereotipurile; |
| | g) mediul nepoluat. |

6 Stabilește corespondența dintre literele de pe coloana din stânga și cifrele de pe coloana din dreapta, astfel încât să obții explicația corectă:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| a) Emoțiile sunt | 1) acțiuni. |
| b) Gândurile sunt | 2) stări afective. |
| c) Comportamentele sunt | 3) idei. |
| | 4) afecțiuni. |

7 Dă exemplu de trei reguli de comunicare eficientă.

8 Completează enunțurile cu informația care lipsește:

- a) Comunicarea eficientă se mai numește și comunicare
- b) Comportamentul de hărțuire on-line se mai numește și
- c) Învățarea formală se desfășoară în

9 Care sunt cele trei tipuri de contexte în care se poate produce învățarea?



- 10** Care sunt pașii necesari pentru a realiza progres în învățare?
- 11** Enumeră cinci strategii de învățare care te ajută să înveți eficient.
- 12** Identifică factorii care sprijină procesul de învățare:
- | | | |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|
| a) atitudinea optimistă; | d) atenția; | g) voința; |
| b) încrederea în forțele proprii; | e) dezorganizarea; | h) motivația; |
| c) planificarea activităților; | f) perseverența; | i) gândirea negativă. |
- 13** Care sunt ocupațiile care te atrag?
- 14** Ce este Codul Ocupațiilor din România?
- 15** Care sunt caracteristicile unei ocupații pe care trebuie să le cunoaștem atunci când ne alegem cariera?
- 16** Realizează corespondența dintre literele de pe coloana din stânga și cifrele de pe coloana din dreapta, pentru a obține profilele a două filiere din învățământul liceal:
- | | |
|------------------------|---|
| a) filiera teoretică | 1) profil real; |
| b) filiera tehnologică | 2) profil tehnic; |
| | 3) profil resurse naturale și protecția mediului; |
| | 4) profil servicii; |
| | 5) profil umanist. |



- 17** Enumeră profilele filierei vocaționale.
- 18** Scrie un e-mail unui prieten în care îi povestești care este ocupația care crezi acum că ți se potrivește și care sunt criteriile după care te-ai ghidat.
- 19** Scrie un eseu de 20 de rânduri cu titlul „Cum atingem și ne menținem starea de bine”.
- 20** Realizați o prezentare a portofoliilor voastre de învățare, în fața colegilor, în cadrul unei expoziții cu titlul „Galeria portofoliilor”.
- 21** Realizați o expoziție de carte autobiografică în care să prezentați cele patru capitole redactate pe parcursul anului școlar. Invitați profesori din școală și părinți.
- 22** Solicită-i profesorului de consiliere și dezvoltare personală feedback despre activitatea ta din acest an.
- 23** Identifică cum te simți în raport cu lucrurile pe care le-ai învățat și le-ai așezat în cufărul tău cu comori în cadrul orelor de consiliere și dezvoltare personală, în acest an.



