

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE



Gabriela  
Bărbulescu

Cristina Maria  
Gunea

Angelica  
Sima

Elena-Cristina  
Sima

Daniela  
Stoicescu

5

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a V-a



Acest manual este proprietatea Ministerului Educației Naționale.

Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin OM Nr. 3393 din 28.02.2017.

**116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii**



Gabriela  
Bărbulescu

Cristina Maria  
Gunea

Angelica  
Sima

Elena-Cristina  
Sima

Daniela  
Stoicescu

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a V-a

Manualul școlar a fost aprobat prin ordinul ministrului educației naționale nr. 5270/03.10.2017.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2017–2018.

Inspectoratul școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

**ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:**

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

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

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

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

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

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

prof. gr. I Mădălina Belcin, Colegiul Național Pedagogic „Constantin Brătescu”, Constanța

Copyright © 2017 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Mihaela Spurcaci

Corectori: Carmen Bîțlan, Anca Coman

Credite foto: Dreamstime, Shutterstock

Copertă: Vlad Panfilov

Tehnoredactare: Dorel Melinte

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
BĂRBULESCU, GABRIELA

Consiliere și dezvoltare personală : manual  
pentru clasa a V-a / Gabriela Bărbulescu,  
Daniela Stoicescu, Cristina Maria Gunea, .... –  
București: Litera, 2017

ISBN 978-606-33-2015-6

I. Stoicescu, Daniela

II. Gunea, Cristina Maria

159.9

## Dragul nostru elev,

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

Manualul îți oferă contexte în care să afli lucruri despre tine și despre ceilalți în relație cu tine, la rubrica *Descoperă*, te ghidează să identifici propriile trăiri, gânduri, experiențe la rubrica *Reflectează*, îți aduce informații necesare pentru înțelegerea unor concepte la rubrica *Află* și îți propune activități individuale sau de grup în care să aplici cele învățate.

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

Îți urăm succes!

Autoarele

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

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

Manualul de *Consiliere și dezvoltare personală* este structurat pe unități tematiche, care dezvoltă conținuturile din programă. prezentate într-o formă deosebit de atractivă, lecțiile cuprind exemple de activități care conduc la formarea competențelor specifice disciplinei.

Organizarea conținutului permite crearea de relații cu celelalte discipline studiate.

## Structura manualului

### Pagina de prezentare a unității de învățare

The screenshot shows the introduction page for the unit 'Dezvoltarea socio-emoțională'. It features a list of six topics: 1. Emoțiile din viața noastră, 2. În explorarea emoțiilor, 3. Modalități de gestionare a emoțiilor, 4. Relațiile dintre noi și comunicarea, 5. Exersarea feedbackului pozitiv, and 6. Prezența și relaționarea armonioasă. The page includes several images: a person with arms raised, a group of children, and a person with a lightbulb idea. A 'Conținuturi' section lists 'Emoții de bucurie/diverse' and 'Acordarea feedbackului pozitiv'. A 'Competențe specifice' section is also present.

### Pagini de lecție

The screenshot displays two pages from the manual. The left page is titled '5 Exersarea feedbackului pozitiv' and includes sections for 'Descoperă!', 'Reflecție', and 'Amplifică'. The right page is titled '6' and includes sections for 'Aplică!', 'Mesaj pentru tine', and 'TRECEREA ÎN ACȚIUNE'. Callouts point to various elements: 'Descoperă! (experiență concretă de învățare)', 'Reflecție (învățare reflexivă)', 'Amplifică!', 'Metode complementare de evaluare (portofoliu, proiect)', 'Imagini corelate cu informațiile din text', and 'Rubrica Mesaj pentru tine'.

## Recapitulare

Plan de recapitulare

Aplicații

**Recapitulare**

Amintesteți ce ai aflat, ce activități ai făcut și cum te-ai simțit parcurgând unitatea de învățare. Împreună cu unul sau mai mulți colegi înveci în revizuiți paginile de la 66 la 70 și scrieți fiecare din voi câte o idee principală cu care să rămân după ce ai aflat despre:

- factori care influențează încrederea în învățare;
- strategii și tehnici de învățare eficiente;
- motivarea în învățare;
- personalități personale de învățare.

Impartășiiți ideile scrise. Spuneți care lecție vi s-a părut cea mai utilă și de ce.

Realizați un proiect al clasei, la alegere:

- un poster cu ilustrații din învățare la școală. Împartășiți-l în grupuri mici. Fiecare grup va face câte o schiță cu idei despre aspectele care v-ar ajuta să învățați mai ușor și mai remanent la școală. Ilustrați ideile în hărți mentale. Puneți păreri de la desigur și ideile prezente în coloana de mai jos sau puneți ceva propriu design. Discutați pe marginea acestei hărți cu profesori voștri. Încercați să puneți în practică, în fiecare zi, ideile exprimate.

**Imagini corelate cu informațiile din text**

3. o **scitoare** către profesori voștri în care să veniți cu propuneri de teme/activități deosebite care v-ar dori să învățați la școală. Înainte de a scrie scitoarea, împartășiți-vă în grupuri mici o abordare din. Puneți foliole o diagramă Venn (exemplul 1) prin care să identificați ce desigur va învățați de obicei la școală, ce desigur va învățați de obicei în afara școlii, ce desigur va învățați și la școală și în afara școlii. O altă variantă este aceea de a face gruparea în funcție de ceea ce se învață în familie, la școală, în grupul de prieteni (exemplul 2). Scitoarea poate fi scrisă în grup - fiecare va contribui cu cel puțin o idee la scitoarea adresată tuturor profesorilor clasei sau lecției profesorilor în parte.

**Imagini corelate cu informațiile din text**

4. un **afliș** cu subiectul Temele - de sau nu? Împartășiți-vă în două echipe și trageți la sorți. O echipă va aduce argumente în favoarea efectului temelor, iar cealaltă împotriva efectului temelor. Organizați-vă din nou într-un afliș cu desigur asemănător exemplului dat sau cu un alt design. Ce observați? Discutați cu profesori voștri pentru de la produsul obținut.

**Temele DA** Argumentul 1 Argumentul 2

**Temele NU** Argumentul 1 Argumentul 2

## Evaluare sumativă

Itemi de evaluare

Criterii de autoevaluare

**Evaluare**

Adună trei cărți noi. Puneți-le într-o pungă și aduceți-le acasă pentru a le citi. Realizați pe carti și realizăți o prezentare.

1. Corelează noțiunile din coloana A cu cele din coloana B. (4 - o alegere corectă)

A	B
Permisivitate	Aptitudine
Coste	Abilitate
Resurse	Capacitate
Indispenabil	Valoare

2. Notați A (adevărat) sau F (fals) în dreptul următoarelor afirmații. (4 - o alegere corectă)

- Autoconștința este un proces care se încheie odată cu pubertatea.
- Imagina de sine este imaginea propriei persoane.
- Că să în sălbănie, este suficient să mănânci sănătos.
- Un program zilnic bine stabilit te ajută să înveți dintr-un.

3. Completați spațiile libere folosind cuvintele potrivite. (4 - o alegere corectă)

- Perioada de vârstă cuprinsă între 10-11 și 14-15 ani este \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ se manifestă la nivel fizic, emoțional și comportamental.
- Alternanța între \_\_\_\_\_ și odihnă contribuie la dezvoltarea ta.
- Modul în care îți apreciezi propria valoare se numește \_\_\_\_\_.

**Criterii de autoevaluare**

1. Binecunoscut în tabelul următor comportamentele care contribuie la menținerea sănătății. (4 - o alegere corectă)

Comportamental	
Poziții dintr-un timp	
Postură	
Interacțiunea umană în conflicte	
Ordnă zilnică	
Conștientizarea nevoilor fizice	
Participarea activă la activități	
Consumul sănătos al alimentelor	

2. Asază următoarele activități în tabelul de mai jos, conform modelului. (4 - o alegere corectă)

Activități rezonante	Activități rezonante
Exercitii la munte	Cina în familie
Conflictul cu colegii	Activitatea fizică
Elaborarea unui proiect	Plimbarea cu bicicleta

3. Scrie un eseu, de 5-10 rânduri, cu titlul: **Stresul în perioada preadolescenței.** Umplește, în elaborarea lui, următoarele aspecte: (4 - un aspect)

- ca experiență personală pentru tine:
  - factorii care te afectează în mod negativ;
  - manifestările stresului;
  - modalitățile prin care îl combatui.

4. Experimentă, în câteva rânduri, opinia ta în legătură cu importanța autoconștinței, ascultând în vedere:

- formularea unei opinii (4);
- două argumente care să susțină opinia ta (2);
- concluzia (2).

**Autoevaluare**

Apreciază:

- Am adunat \_\_\_\_\_
- Cel mai bine am discutat la \_\_\_\_\_
- Am dat de lucru la \_\_\_\_\_
- Cel mai greu mi-a fost să \_\_\_\_\_
- Îmi propun să \_\_\_\_\_

Varianta digitală



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

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

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

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



Acest simbol te ajută să identifici paginile din manual cu activități multimedia de învățare (AMII).

AMII static



Cuprinde: desene, fotografii, diagrame statice, hărți statice.

AMII animat



Cuprinde animații sau filme.

AMII interactiv



Cuprinde elemente educaționale cu grad înalt de interactivitate (simulări de procese, rezolvare de probleme, experiment și descoperire, jocuri educative), prin care elevul reușește să adauge o valoare cognitivă superioară.

# Cuprins

<b>Unitatea I</b> ▶ Autocunoașterea	7	<b>Unitatea III</b> ▶ Managementul învățării	45
Competențe specifice vizate: 1.1; 1.2.		Competențe specifice vizate: 3.1; 3.2.	
1. Cine sunt eu? .....	8	1. De ce să învăț? .....	46
2. Cum sunt eu? .....	10	2. De ce să învăț cum să învăț? .....	48
3. Cresc, mă schimb, mă dezvolt .....	12	3. Ce mă ajută/ce mă împiedică să învăț? .....	50
4. Sunt sănătos .....	14	4. Cum învăț mai bine? .....	52
5. Trăiesc sănătos .....	16	5. Recapitularea în sprijinul învățării .....	54
6. Fac față stresului .....	18	6. Concentrează-te pe succes! .....	56
7. Îmi respect ritmul .....	20	7. Portofoliul meu, cartea mea de vizită .....	58
• Recapitulare .....	22	• Recapitulare .....	60
• Evaluare .....	25	• Evaluare .....	63
<b>Unitatea II</b> ▶ Dezvoltarea socio-emoțională	27	<b>Unitatea IV</b> ▶ Managementul carierei	65
Competențe specifice vizate: 2.1; 2.2.		Competențe specifice vizate: 4.1; 4.2.	
1. Emoțiile din viața noastră .....	28	1. Școala în viața mea .....	66
2. În explorarea emoțiilor .....	30	2. Rolul și importanța disciplinelor școlare .....	68
3. Modalități de gestionare a emoțiilor .....	32	3. Relația dintre disciplinele școlare, domeniile de activitate și profesii .....	70
4. Relațiile dintre noi și comunicarea .....	34	4. Ocupații de ieri, ocupații de azi .....	72
5. Exersarea feedbackului pozitiv .....	36	5. O ocupație pentru fiecare .....	74
6. Prietenia și relaționarea armonioasă .....	38	6. O ocupație pentru mine .....	76
• Recapitulare .....	40	• Recapitulare .....	78
• Evaluare .....	43	• Evaluare .....	81
		• Recapitulare finală .....	83
		• Evaluare finală .....	86





1. Cine sunt eu?
2. Cum sunt eu?
3. Cresc, mă schimb, mă dezvolt
4. Sunt sănătos
5. Trăiesc sănătos
6. Fac față stresului
7. Îmi respect ritmul



## Conținuturi:

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





# 1

## Cine sunt eu?

### Descoperă!

Împarte o coală albă în nouă părți egale, apoi completează căsuțele după modelul de mai jos. Adaugă în prezentare orice dorești. Afișează lucrarea pe un perete al clasei, alături de cele ale colegilor tăi.

o activitate preferată	două dorințe pe care le am	trei lucruri pe care le fac bine
două cuvinte care mă descriu	EU SUNT _____	două lucruri în care cred
trei calități pe care le am	două materii care îmi plac	un lucru pe care colegii nu îl știu despre mine

### Reflectează!

- Care sunt aspectele despre tine pe care le-ai identificat?
- Ce altceva ai mai putea spune despre tine?
- A fost greu sau ușor să completezi tabelul? De ce?
- La ce te poate ajuta un astfel de exercițiu?



### Află!

Pentru a răspunde la întrebarea *Cine sunt eu?*, trebuie să îți identifici:

- **aptitudinile** – înclinațiile tale naturale;
- **abilitățile** – priceperile, capacitățile de a face anumite lucruri;
- **calitățile** – însușirile pe care le ai, mai mult sau puțin dezvoltate;
- **interesele** – preferințele pentru anumite domenii sau activități;
- **aspirațiile** – dorințele, năzuințele de viitor;
- **valorile** – lucrurile importante care îți ghidează comportamentul.

Te poți cunoaște gândindu-te la tine și la emoțiile tale, observându-ți comportamentele în diferite situații, analizând ceea ce spun despre tine persoane semnificative (părinții, prietenii, profesorii).

**Autocunoașterea** este un proces care continuă pe parcursul întregii vieți, ajutându-te să te adaptezi cât mai bine la cei din jur, să ai rezultate mai bune în activitățile tale, să fii sănătos și echilibrat emoțional.



## Aplică!

- 1 Desenează un pom. Agață în ramurile lui punctele tale forte. Pe lângă pom, așază câteva puncte slabe. Vântul vrea să te ajute să le transformi și pe acestea în puncte forte. Ce mesaje din partea vântului ți-ar fi utile? Pune lucrarea în **portofoliu**.
- 2 Gândește-te la o trăsătură a ta de care ești mai puțin mândru. Concepe un plan concret de îmbunătățire a acesteia.
- 3 Imaginează-ți o scară cu zece trepte. Prima treaptă corespunde nivelului celui mai scăzut de autocunoaștere, iar ultima, autocunoașterii depline.
  - Pe ce treaptă te situezi acum?
  - Ce ar trebui să se întâmple ca să mai urci o treaptă? (De exemplu, dacă te situezi pe treapta 5, ce ai putea face pentru a urca pe treapta 6?)
- 4 Asociază noțiunile din coloana A cu cele din coloana B.

A	B
1. cum ești	a) abilități
2. ce îți place	b) aspirații
3. ce vrei	c) interese
4. ce poți	d) valori



## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre autocunoaștere?
2. Ce ai aflat nou despre tine?
3. Ce ai aflat nou despre colegii tăi?

## Mesaj pentru tine

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

## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*, cu titlul *EU*, pe care îl vei completa pe măsură ce parcurgi temele din această unitate și pe care îl vei adăuga la portofoliu. Ai nevoie de două pagini A4. Îndoiește-le pe jumătate și capsează-le pe îndoitură. Creează o copertă potrivită. Pe prima pagină a jurnalului, desenează ceva care te reprezintă.

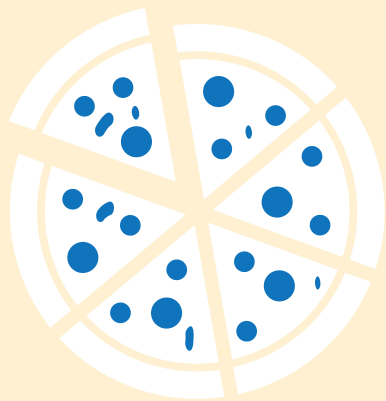


## 2

## Cum sunt eu?

### Descoperă!

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



Pe fiecare porție din aluatul tău pune cât mai multe dintre ingredientele următoare, astfel:

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

Decorează pizza folosind culori preferate și simboluri ale valorilor tale.

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

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

### Reflectează!

- Cât de mulțumit ești de produsul obținut?
- Dacă ai rezolva exercițiul din nou, ce ai schimba?
- Care sunt laturile sinelui tău despre care ai scos la iveală atâtea lucruri?
- La care dintre acestea ți-a fost mai greu să găsești componente?

### Află!

Conceptul de **sine global** cuprinde foarte multe aspecte, care ni se dezvăluie treptat, pe măsură ce mai urcăm o treaptă pe scara autocunoașterii.

Cunoașterea de sine duce la formarea unei imagini de sine, adică a felului în care îți reprezinți în minte propria persoană. Această imagine se referă atât la sinele actual (Eul real), la cel viitor (Eul viitor), cât și la cel ideal (Eul ideal).

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

Strâns legată de această imagine este **stima de sine**.



## Află!

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

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



## Aplică!

- Notează pe caiet afirmațiile care ți se potrivesc. Explică alegerile tale.
  - *Îmi place felul cum arăt.*
  - *Mă accept așa cum sunt.*
  - *Cred în mine.*
  - *Sunt la fel de valoros ca oricare altul.*
  - *Sunt unic și deosebit.*
  - *Sunt mândru de mine.*
- Desenează pe o foaie de hârtie tabelul de mai jos și completează-l. Folosește texte și imagini. Pune fișa în **portofoliu**.

	Un elev cu imagine pozitivă despre sine	Un elev cu imagine negativă despre sine
Ce gândește		
Cum se simte		
Cum se comportă		

## Evaluează!

- Imaginea ta despre tine este mai degrabă pozitivă sau negativă?
- În ce măsură nivelul stimei de sine îți afectează comportamentele la școală?

## Mesaj pentru tine

*Stabilește-ți câteva obiective personale! Oricât de mici ar fi ele, realizarea lor te va ajuta să-ți îmbunătățești imaginea de sine și să-ți întărești stima de sine. Analizează ce calități ai folosit pentru a le atinge. Prețuiește-te pentru orice succes! Ești valoros!*

## PROIECTUL MEU

Completează **Jurnalul**.  
Pe pagina a doua, desenează o oglindă și scrie în ea cinci complimente pentru tine.



### 3

## Cresc, mă schimb, mă dezvolt

### Descoperă!

Realizează un exercițiu de imaginație!

Printr-un parc de distracții merge un trenuleț cu trei vagoane. În primul vagon stă un copil de 3 ani, în al doilea, unul de 7 ani, iar în al treilea, un copil de 11 ani.

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



### Reflectează!

- Prin ce se deosebește copilul de 11 ani de ceilalți?
- În ce privințe ești tu diferit față de acum 4–5 ani?
- Cunoști caracteristicile vârstei tale actuale?



### Află!

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

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





## Află!

Comportamentele îți sunt influențate de toate aceste schimbări prin care treci. Te poți simți uneori nesigur și neînțeles, alții tensionat și agitat. Poți simți nevoia de independență, de intimitate, de revoltă. Sunt stări normale ale acestei perioade care marchează sfârșitul copilăriei.



## Aplică!

- 1 Scrie-ți *Povestea personală* pe o foaie de hârtie. Adaugă imagini ale tale la diferite vârste. Pune fișa în **portofoliu**.
- 2 Copiază tabelul pe caiet, apoi notează **Da/Nu**, după cum te regăsești sau nu în următoarele afirmații.

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



- 3 Realizează, împreună cu colegii de clasă, descrierea grupului ideal de prieteni. Notați toate ideile care vă vin, apoi selectați-le pe cele asupra cărora sunteți cu toții de acord.

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre această temă?
2. Crezi că-ți sunt utile aceste informații?

## Mesaj pentru tine

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

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Dese-nează pe a treia pagină conturul mâinii tale și scrie pe fiecare deget acele calități ale tale care te fac un bun coleg și prieten.





# 4

## Sunt sănătos

### Descoperă!

Grupează-te cu alți 3–4 colegi, astfel încât toată clasa să fie împărțită în 6 echipe. Fiecare echipă va alege un număr de la 1 la 6, fără ca acestea să se repete. Sarcinile de lucru sunt date mai jos.

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

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

Echipe 3: **Asociază** problemele de sănătate cu modalitățile de prevenire a lor

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

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

Echipe 6: **Argumentează** importanța prevenirii îmbolnăvirilor

La final, un reprezentant al fiecărei echipe va susține în fața clasei lucrarea de grup.



### Reflectează!

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



### Află!

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

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

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

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

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







## Aplică!

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

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



- 3 Joacă cu colegii tăi jocul *Ridică-te sau Stai jos*. La auzul fiecăreia dintre următoarele afirmații, ridicăți-vă în picioare dacă este adevărată pentru voi. Dacă nu este adevărată, rămâneți așezați.

Îmi fac analizele medicale periodice.	Merg la dentist.
Am relații bune cu colegii mei.	Părinții mei au grijă de mine.
Mă joc în aer liber.	Am avut o mână ruptă.
Stau într-un mediu în care nu se fumează.	Sunt vaccinat.
Sunt atent când traversez strada.	Păstrez curățenia în camera mea.

## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre sănătatea personală?
2. Ce ai aflat despre sănătatea mediului?
3. Care dintre comportamentele tale te ajută să îți menții sănătatea socială?



## Mesaj pentru tine

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

## PROIECTUL MEU

Adaugă o filă nouă *Jurnalului* tău. Desenează pe a patra pagină cum crezi că arată un mediu potrivit pentru un copil sănătos.



## 5

## Trăiesc sănătos

### Descoperă!

Imaginează-ți că, împreună cu colegul de bancă, conduci un restaurant care servește clienților săi mâncare sănătoasă. Aveți de alcătuit un meniu al zilei, format din trei mese și două gustări. Trebuie să vă preocupați și de igiena personalului și a localului.

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



### Reflectează!

- Cunoști principiile unei alimentații sănătoase?
- Aplici aceste principii în alimentația ta?
- Respecți regulile de igienă personală și colectivă?



### Află!

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

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

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

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



## Aplică!

- 1 Realizează o pagină de promovare a restaurantului tău.
- Dă un nume restaurantului.
  - Creează o reclamă pentru mâncarea servită.
  - Convinge, printr-un scurt mesaj, posibii clienți de curățenia localului. Pune fișa în **portofoliu**.



- 2 Joacă *Bingo* cu colegii de pe rândul tău de bănci. Notează numele unui coleg în dreptul fiecărei căsuțe. Primul dintre voi care completează un rând sau o coloană strigă *Bingo*!

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

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

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre alimentație?
2. Sunt sănătoase obiceiurile tale alimentare?
3. Ce ai aflat nou despre igienă?



## Mesaj pentru tine

*Fii atent cu corpul tău: spală-l, îngrijește-l, îmbracă-l în haine curate, hrănește-l sănătos.*

*Ajută-l să crească și să se dezvolte armonios, căci el te va însoți toată viața!*

## PROIECTUL MEU

Completează a cincea pagină a *Jurnalului* cu o listă a preferințelor tale alimentare sănătoase.



## 6

## Fac față stresului

### Descoperă!

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

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



### Reflectează!

- Care sunt gândurile tale legate de o situație stresantă?
- Cum reacționezi când ești stresat?
- Ce activități te ajută să previi stresul?
- Care sunt persoanele la care apelezi atunci când ești stresat?



### Află!

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

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

Stresul se manifestă la nivel:

- **fizic** – prin transpirații, palpitații, dureri, oboseală exagerată, insomnie;
- **emoțional** – prin stări de tristețe, furie, iritabilitate, îngrijorare excesivă;
- **comportamental** – prin izolare față de persoanele apropiate, dificultăți în vorbire, comportamente violente, scăderea performanțelor școlare.

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



## Află!

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



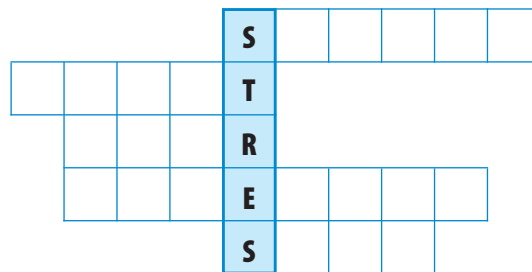
## Aplică!

- 1 Clasa a V-a a adus multe schimbări în viața ta de elev. Descrie gândurile și emoțiile tale la începutul anului școlar. Pe o scară de la 1 la 10, cât de mare a fost stresul legat de acest eveniment? Ce ai făcut pentru a te simți mai bine? Pune fișa în **portofoliu**.
- 2 Notează pe caiet simptomele pe care le ai atunci când ești stresat.

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



- 3 Copiază și completează integrama pe caiet.
  - a. Sprijin din partea familiei.
  - b. Dacă-l practici, vei fi mai sănătos și mai puțin stresat.
  - c. Voie bună, haz.
  - d. Sunt lângă tine la greu.
  - e. Ai nevoie de el când ești obosit.



## Evaluează!

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



## Mesaj pentru tine

*Când te afli într-o situație stresantă, ia un pic de distanță și întreabă-te: Va mai conta peste o lună? Dar peste un an? Merită să fiu atât de supărat?*

## PROIECTUL MEU

Adaugă la Jurnalul tău o listă cu activități plăcute.



# 7

## Îmi respect ritmul

### Descoperă!

Desenează pe o coală albă o clepsidră. Gândește-te la ziua trecută și așază într-o parte numărul de ore petrecute la școală și la teme. În cealaltă parte, așază numărul orelor libere pe care le-ai avut. Notează în dreptul fiecărei părți ce ai făcut în orele respective.



### Reflectează!

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



### Află!

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

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

Învățarea, principala ta activitate la această vârstă, este mai degrabă statică, implică efort mental și concentrare, generând astfel oboseală intelectuală. De aceea, este de dorit ca timpul liber să fie dedicat unor activități care să învioreze organismul și să lase ochii și mintea să se odihnească. Plimbările cu familia sau cu prietenii, practicarea unei activități artistice, sportive sau a unui hobby te ajută să te relaxezi, să socializezi, să trăiești experiențe noi, să te dezvolți fără a simți efortul. Pe de altă parte, petrecerea exclusivă a timpului liber în fața computerului sau a televizorului accentuează oboseala și determină apariția unor probleme de sănătate.

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

Pentru a realiza un echilibru între activitate și odihnă, avem nevoie să ne organizăm timpul pe care îl avem la dispoziție.

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



## Află!

Pentru a folosi cât mai eficient timpul, este util:

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

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



## Aplică!

- 1 Întocmește, în echipă cu colegul de bancă, o listă de recomandări pentru folosirea eficientă a timpului de învățare.
- 2 Notează în dreptul următoarelor activități timpul pe care îl aloți zilnic.

jocurile pe computer	practicarea unui sport
urmărirea unor emisiuni TV	practicarea unei activități artistice
conversațiile pe rețelele de socializare	lectura
plimbările cu prietenii	jocuri de grup

- 3 Planifică-ți activitățile de mâine într-un tabel precum cel de mai jos.

	E urgent	Nu e urgent
E important		
Nu e important		

- 4 Descrie, în câteva rânduri, un hobby de-al tău. Adaugă un desen sugestiv. Pune fișa în **portofoliu**.



## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

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

## PROIECTUL MEU

Completează ultima filă a *Jurnalului*: notează în interiorul unei clepsidre ce reprezintă timpul pentru tine.

Acum, jurnalul acestei unități este complet. Pune-l în portofoliul personal.

## Recapitulare

1 **Recitiți în perechi și comunicați** despre informațiile din *Unitatea 1: Autocunoașterea*. Pentru a avea mai mult spor la recapitulare, puteți proceda astfel: un membru al perechii citește informațiile din rubrica **Află!**, iar celălalt pune întrebări, pentru a verifica înțelegerea textului citit; rolurile se schimbă. În acest mod, vă veți reaminti cu ușurință ceea ce ați învățat:

- pagina 8: caracteristici și resurse personale;
- paginile 10, 11: concept de sine global și școlar;
- paginile 12, 13: schimbare și dezvoltare;
- pagina 14: starea de sănătate;
- pagina 16: prevenirea îmbolnăvirilor;
- pagina 18: surse de stres și strategii de prevenire.



2 Realizați un proiect al clasei, la alegere:

a. **CV\* de grup.** În vederea unei prezentări la radio/tv pentru înscrierea la un concurs, clasa împărțită în grupuri de câte 4 membri va face un CV de grup în care va prezenta: caracteristici pozitive, preferințe, interese comune, aptitudini speciale, valori comune – toate acestea vor fi sintetizate și scrise ca o știre sau prezentate pe un poster, cu ajutorul simbolurilor, ca în schema următoare:



Prezentați produsele colegilor, apoi uniți-le într-un produs al întregului colectiv. Afișați CV-ul în sala de clasă sau pe holul școlii. Prezentați-l și colegilor din celelalte clase sau părinților.

\*CV – curriculum vitae – scurtă autobiografie scrisă care cuprinde date referitoare la studii, pregătirea profesională, carieră și situația familială.



b. Individual, realizați cel puțin cinci siluete simple, dintr-o coală de hârtie albă sau colorată (vezi imaginea de mai jos). Selectați prin negociere, la nivelul clasei, cinci dintre posibilele situații de mai jos. Scrieți pe fiecare siluetă enunțul completat cât mai creativ. Împărtășiți-vă rezultatele și uniți siluetele prin lipire – faceți câte un lanț pentru fiecare enunț. Expuneți produsele finale în sala de clasă. Aceștia sunteți voi, elevii cu imaginație ai clasei a V-a!

- Dacă aș fi o literă din alfabet \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi un oraș \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi o melodie \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi o carte scrisă \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi un lift \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi o scobitoare \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi o pată de ciocolată pe o bluză \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi un morcov în supă \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi o cană de ceai \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi culoarea roșu \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi o picătură de ploaie \_\_\_\_\_ .
- Dacă aș fi un animal \_\_\_\_\_ .



c. **Coșul cu târguieli.** Folosiți 10 post-it-uri sau 10 bilețele de hârtie. Fiecare dintre voi va scrie pe câte un post-it:

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



Prindeți bilețelele de îmbrăcăminte, plimbați-vă prin sala de clasă și citiți cu atenție ceea ce au scris colegii. După 10–15 minute, începeți să negociați pentru a face schimb de 1–2 post-it-uri. Tranzacția trebuie să fie acceptată de ambele părți (eu îți dau ție – tu îmi dai mie). Se pot iniția târguri cu mai multe persoane. După schimburi, discutați în grupul reunit despre motivele care au stat la baza acestora.

La final, lipiți toate bilețelele pe un panou, în sala de clasă, sub titlul *Coșul cu târguieli*.



d. **Pașaport pentru viitor.** Împărțiți-vă în grupuri de 3–4 membri. Fiecare grup va crea un pașaport cu cel puțin zece file, din coli albe sau colorate. Puteți să realizați un **design** foarte special, așa cum sunteți voi.

Pe filele pașaportului scrieți valori, trăsături morale, aptitudini, abilități, comportamente fără de care credeți că un adult nu va putea trece dintr-o țară în alta, în viitorul îndepărtat.

De exemplu, dacă nu ești o persoană **tolerantă** și nu ai dovezi în acest sens, nu vei putea călători. Dovezile pot avea forma unor ștampile cu simboluri ușor de recunoscut pentru fiecare caracteristică aleasă.

Prezentați pașapoartele realizate în cadrul întregului colectiv. Reprezentantul ales al fiecărui grup va motiva cel puțin una dintre alegerile făcute. Identificați aspectele comune, dacă există. Realizați o expoziție a clasei cu pașapoartele pentru viitor.

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

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



Ce activități te relaxează cel mai mult?

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

Mănânci zilnic fructe? Care este fructul tău preferat?

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

Ce activități te ajută să previi stresul?

Îți planifici timpul de învățare și timpul liber?

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

Cât timp petreci în aer liber/ în natură?

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



## Evaluare

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

- 1 Corelează noțiunile din coloana A cu cele din coloana B. (♥ – o corespondență corectă)

A	B
Perseverență	Aptitudine
Cinste	Abilitate
Frumusețe	Calitate
Inteligență	Valoare

- 2 Notează A (adevărat) sau F (fals) în dreptul următoarelor afirmații. (♥ – o alegere corectă)

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

- 3 Completează spațiile libere folosind cuvintele potrivite. (♥ – o alegere corectă)

- a. Perioada de vârstă cuprinsă între 10–11 și 14–15 ani este \_\_\_\_\_.
- b. \_\_\_\_\_ se manifestă la nivel fizic, emoțional și comportamental.
- c. Alternanța între \_\_\_\_\_ și odihnă contribuie la dezvoltarea ta.
- d. Modul în care îți apreciezi propria valoare se numește \_\_\_\_\_.



- 4 Bifează în tabelul următor comportamentele care contribuie la menținerea sănătății. (♥ – o alegere corectă)



Comportamentul	✓
Periajul dinților după mese	
Fumatul	
Întreținerea unor relații conflictuale	
Odihna activă	
Consumul de fructe și legume	
Practicarea exercițiilor fizice	
Consumul băuturilor acidulate	

- 5 Așază următoarele activități în tabelul de mai jos, conform modelului. (♥ – o alegere corectă)



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

Activități stresante	Activități relaxante
Elaborarea unui proiect	Plimbare cu bicicleta

- 6 Scrie un eseu, de 5–10 rânduri, cu titlul: *Stresul în perioada preadolescenței*. Urmărește, în elaborarea lui, următoarele aspecte: (♥♥ – un aspect)



- ce reprezintă stresul pentru tine;
- factorii de stres la această vârstă;
- manifestările stresului;
- modalitățile prin care îl controlezi.

- 7 Exprimă, în câteva rânduri, opinia ta în legătură cu importanța autocunoașterii, având în vedere: ♥♥

- formularea unei opinii (♥♥);
- două argumente care să susțină opinia (♥);
- concluzia (♥♥).



### Apreciază!

Am adunat \_\_\_\_\_ ♥.

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

Mai am de lucru la \_\_\_\_\_.

Cel mai greu mi-a fost să \_\_\_\_\_.

Îmi propun să \_\_\_\_\_.



## Unitatea



# Dezvoltarea socio-emoțională

1. Emoțiile din viața noastră
2. În explorarea emoțiilor
3. Modalități de gestionare a emoțiilor
4. Relațiile dintre noi și comunicarea
5. Exersarea feedbackului pozitiv
6. Prietenia și relaționarea armonioasă



### Conținuturi:

- ✓ Emoții de bază/emoții diverse
- ✓ Acordarea feedbackului pozitiv



# 1

## Emoțiile din viața noastră

### Descoperă!

Te pregătești să pornești într-o excursie. Alege din tabel toate emoțiile pe care le vei lua cu tine în rucsac.

bucurie	empatie	fericire
frică	iubire	descurajare
entuziasm	vinovăție	panică
furie	apreciere	recunoștință
dezgust	rușine	tristețe
surpriză	mândrie	speranță



### Reflectează!

- Consideri că vor fi suficiente emoțiile pe care le-ai pregătit în rucsac?
- Cum ai decis care sunt emoțiile pe care le iei cu tine?
- Care dintre emoții ți se par mai plăcute? Dar mai neplăcute?
- Care crezi că este rolul acestor emoții în viața ta? Dar în viața colegilor tăi?

### Află!

**Emoția** este o trăire a unei persoane față de un eveniment. Toate emoțiile sunt naturale și necesare, chiar dacă unele sunt trăite sau experimentate ca fiind plăcute, iar altele ca neplăcute! Ele ne ajută să trăim o viață plină de experiențe deosebite, dar și să ne apărăm, să luăm decizii sau să ne stabilim limitele. Emoțiile ne armonizează cu mediul și cu noi înșine.





## Aplică!

- 1 Călătoria a început! Pentru fiecare dintre situațiile următoare, alege din rucsacul tău cu emoții pe cea potrivită! Notează pe caiet alegerile, apoi compară răspunsurile tale cu cele ale colegilor tăi! Ce observi?

Situații	Emoțiile din rucsacul tău
Ești în pădure și auzi un mormăit	
Ai câștigat concursul de alergare	
Ai gustat dintr-o mâncare care avea un aspect ciudat	
Măine veți da un test la matematică	
Prietena ta te-a ajutat să realizezi proiectul la geografie	
Ai primit un dar neașteptat de la mama ta	
Vrei să te cațeri pe panoul de escaladă, dar nu îndrăznești	
Te-ai certat cu prietenul tău cel mai bun	
Colegul de clasă ți-a pus o poreclă	
Autocarul s-a stricat. Excursia se anulează	



- 2 Împarte o foaie în două coloane. În prima coloană scrie denumirea emoțiilor trăite de tine de-a lungul timpului, iar în a doua coloană scrie situațiile cu care asociezi acea emoție. Te poți gândi la: bucurie, surpriză, frică, fericire, furie, tristețe, dezgust, dezamăgire. Compară răspunsurile tale cu cele ale colegilor. Ce asemănări sau deosebiri sunt? Pune fișa în **portofoliu**.

- 3 **Lucrați în perechi.** Scrieți, pe caiet, cât mai multe exemple de activități pe care le desfășurați la școală, acasă sau în alte locuri. Identificați emoțiile trăite de fiecare dintre voi în timpul acestora. Comparați răspunsurile voastre cu cele ale colegilor. Formulați o concluzie la nivelul clasei. Exemple de activități: *lectura, dansul, mersul cu rolele, efectuarea temelor, participarea la olimpiade etc.*

## Evaluează!

- Ce ai aflat nou despre lumea emoțiilor?
- Ce ai aflat nou despre tine și despre emoțiile tale?
- Ce ai aflat nou despre colegii tăi?

## Mesaj pentru tine

Uneori, aceeași emoție este trăită de oameni diferiți în situații diferite. Emoțiile noastre se exprimă printr-un ansamblu de expresii emoționale care cuprind mimica (mişcări ale feței) și pantomimica (gesturi, mișcări sau poziții ale corpului), precum și prin comportamentele sau faptele noastre.

## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet* al acestei unități cu titlul *Relaționarea armonioasă cu ceilalți*. Creează o copertă potrivită. Pe prima pagină, realizează *Harta emoțiilor din viața mea*. Poți decupa și lipi imagini, poți folosi cuvinte, simboluri și poți asocia emoțiile tale cu diferite desene, culori sau forme de relief.



## 2

## În explorarea emoțiilor

### Descoperă!

Imaginează-ți că într-o dimineață, în timp ce îți iei micul dejun și te pregătești să pornești spre școală, asculți la radio știrea că, în 24 de ore, un meteorit se va ciocni de Pământ. Copiază tabelul pe caiet și notează ce se întâmplă în interiorul tău.



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

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

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

### Reflectează!

- Emoțiile tale au fost identice?
- Ce consideri că a generat emoțiile tale, scenariul/situația prezentată sau gândurile tale despre aceasta?
- Cum se exprimă emoțiile în exteriorul corpului nostru?
- Cum se exprimă emoțiile în interiorul corpului nostru?

### Află!

Toate emoțiile sunt rezultatul gândurilor noastre, al modului în care mintea noastră interpretează situațiile prin care trecem. În acest timp, creierul produce diferite substanțe care ajung în sânge, declanșând reacții în corp, pentru ca noi să avem anumite comportamente prin care să putem face față situației.

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

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





## Aplică!

1 Construieste șase măști cu ajutorul a șase bucăți de carton/coli A4, pe care să desenezi expresiile emoționale faciale (ale feței), în cazul fiecărei emoții: bucurie, frică, furie, tristețe, dezgust, surpriză. Pe verso, notează care ar putea fi gândurile asociate emoției exprimate pe fața măștii. Așază măștile în **portofoliu**.



2 **Lucrați în perechi.** Pentru fiecare situație de mai jos, notați pe caiet gândurile, emoțiile și comportamentele asociate lor. Comparați răspunsurile voastre cu cele ale colegilor. Formulați o concluzie a clasei.

a) Te joci cu mingea în curtea școlii. Unul dintre elevii mai mari vine către tine și îți spune că nu ai voie să te joci.

Te gândești:

Te simți:

Reacționezi:

b) Profesorul de matematică te anunță că vei avea un test peste două zile.

Te gândești:

Te simți:

Reacționezi:

c) Doi dintre prietenii tăi stau împreună într-un colț al clasei. Ei se uită la tine și încep să chicotească și să șușotească.

Te gândești:

Te simți:

Reacționezi:

d) Aseară te-ai tuns. Îți place foarte mult. Colegii de clasă te tachinează și îți spun că îți stă urât.

Te gândești:

Te simți:

Reacționezi:



## Evaluează!

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

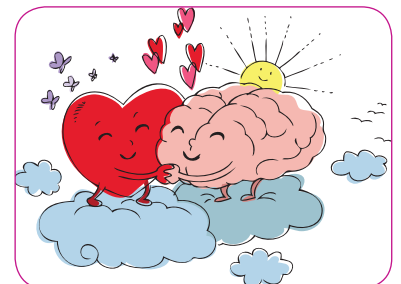
## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Pe a doua filă, realizează un puzzle în care să prezinți relația dintre gânduri, emoții și comportament. Folosește cuvinte și desene.

## Mesaj pentru tine

*În fața evenimentelor din viața noastră, putem avea emoții diferite, pentru că le interpretăm și ne gândim diferit la acestea.*

*Gândurile și emoțiile noastre vor declanșa acele comportamente prin care noi încercăm să facem față situațiilor din viață.*





### 3

## Modalități de gestionare a emoțiilor

### Descoperă!

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

Stabilește finalul scenariului prezentat, alegând comportamentul pe care îl avea Irina. Copiază tabelul pe caiet și completează care sunt emoțiile și gândurile Irinei, pentru fiecare din comportamentele prezentate! Poți găsi și alte comportamente! Identifică consecințele sănătoase/nesănătoase ale acestor reacții comportamentale.

Gândurile Irinei	Emoțiile trăite	Comportamentele alese de Irina	Consecințele pentru sine/ceilalți
		Plânge, își roade unghiile.	
		Își găsește un alt coleg de bancă.	
		Se preface că nu este afectată.	
		Îl jignește pe Mihai.	
		Face greșeli la lecții, îi este greu să se concentreze.	
		Clarifică problema cu Mihai.	
		Solicită ajutorul altei persoane.	
		Alt comportament: ...	

### Reflectează!

- Care sunt comportamentele potrivite, cu consecințe pozitive, pentru propria persoană și pentru cei din jur?
- Care este relația dintre gânduri, gestionarea emoțiilor și alegerea comportamentelor cu consecințe sănătoase?
- Care ar fi fost interpretarea și reacția ta emoțională și comportamentală în această situație?

### Află!

Comportamentele noastre sunt acțiunile observabile care apar în diferite situații, ca efect al gândurilor și al emoțiilor noastre despre acele situații. Când temperatura emoțiilor noastre crește, putem avea reacții nepotrivite, care au consecințe negative pentru viața noastră sau a altora. Gestionarea propriilor emoții te ajută să ai o stare de bine pe termen lung. Poți urma pașii de mai jos:

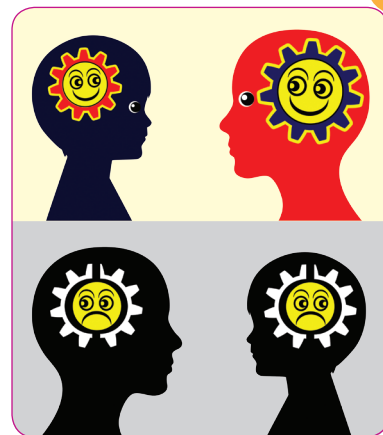
- **Identifică emoția.** Ce emoție simți? (tristețe, nervozitate, teamă, bucurie, dezamăgire, rușine etc.)
- **Acceptă ceea ce simți.** Spune-ți că este în regulă să te simți așa, emoțiile sunt naturale!
- **Exprimă emoția.** Poți să scrii despre ce simți, să desenezi, poți să vorbești cu cineva de încredere, poți să plângi. Asigură-te că, orice vei alege, nu-ți va face rău nici ție, nici altora!
- **Identifică gândurile** care au generat acea emoție. Analizează-ți gândurile, verifică-le temeiul!



## Află!

- **Descoperă gânduri alternative.** Cum altfel poți gândi despre acea situație?
- **Alege un mod sănătos de a reacționa.** Întreabă-te: De ce anume am nevoie ca să depășesc această emoție? De o îmbrățișare, de somn, de o plimbare, de sport sau de ajutor din partea cuiva.

Orice încercare prin care treci este o ocazie de a învăța cum să gestionezi sentimentele neplăcute, astfel încât să alegi să ai comportamente potrivite situațiilor din viața ta! În gestionarea emoțiilor tale poți folosi și umorul, acceptarea situației, reinterpretarea pozitivă!



## Aplică!

- 1 **Lucrați în perechi.** Notați pe caiet cât mai multe strategii de gestionare a emoțiilor de frică, furie sau tristețe. Observați cum se modifică alegerea comportamentelor voastre și consecințele acestora. Comparați răspunsurile voastre cu cele ale colegilor. Formulați o concluzie cu întreaga clasă.
- 2 Realizați împreună *Povestea gestionării emoțiilor noastre*. Selectați, pe o coală de flip-chart, strategiile de gestionare a emoțiilor și comportamentele cu care sunteți toți de acord, adăugând apoi desene, simboluri sau imagini potrivite.
- 3 Desenează pe o fișă un cerc și împarte-l în 10 „felii”. Pe fiecare felie, scrie o tehnică sau o activitate care te ajută să te simți bine sau prin care îți poți îmbunătăți starea emoțională, astfel încât și comportamentele tale să fie potrivite situațiilor prin care treci. Poți decora fiecare felie cum dorești. Pune fișa în **portofoliu**.
- 4 Învăț să practici o tehnică de respirație. Acest lucru te ajută să te relaxezi și să stabilești un echilibru interior. Inspiră adânc, pe nări, ținând gura închisă, apoi expiră pe gură. Repetă acest exercițiu de aproximativ 10 ori, fără să te grăbești. Poți folosi această tehnică pentru a te calma în multe situații, la școală sau acasă.

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre gestionarea emoțiilor tale?
2. Care este efectul pe care gestionarea emoțiilor îl are asupra alegerii comportamentelor tale?
3. Ce ai aflat nou despre colegii tăi?

## Mesaj pentru tine

Abilitatea de a gestiona emoțiile pe care le trăiești te ajută:

- ✓ să ai comportamente adecvate ca răspuns emoțional la diverse situații, mai ales atunci când te simți furios, trist sau speriat;
- ✓ să crezi cu ușurință relații de prietenie cu ceilalți;
- ✓ să îți dezvolti răbdarea în situații dificile;
- ✓ să ai rezultate școlare mai bune.

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Pe a treia pagină, desenează *Arborele emoțiilor mele*, cu mai multe ramuri și crengi. Ramurile arborelui reprezintă emoțiile trăite de tine zi de zi, crenguțele arborelui reprezintă modalitățile prin care îți propui să îți gestionezi emoțiile, iar frunzele vor fi comportamentele potrivite și sănătoase pentru tine și cei din jur, generate în urma gestionării emoțiilor.



## 4

## Relațiile dintre noi și comunicarea

### Descoperă!

Desenați conturul unei inimi pe o foaie de hârtie, apoi decupați-o. Realizați pe tablă un tabel cu două coloane. În prima coloană notați 8–10 comentarii jignitoare, iar în a doua, 8–10 afirmații pozitive, plăcute, pe care le-ați auzit sau le-ați folosit vreodată unii la adresa altora, fără a face referire la o persoană anume.

De exemplu:

- *ești un ciudat!; tu nu ai ce căuta cu noi, nu pot să te suport!; dacă nu îmi dai să copiez după tine, nu mai suntem prieteni!* etc.
  - *ești un prieten bun; ești foarte isteț; îmi place bluza ta; mă simt bine cu tine.*
- ✓ Citiți prima listă de expresii și observați-vă gândurile și reacțiile emoționale care apar în interiorul vostru, în cazul fiecărui comentariu negativ. Pentru fiecare reacție emoțională trăită negativ, îndoiiți sau faceți un pliu pe inima decupată.
- ✓ Citiți a doua listă de expresii și desfaceți o îndoitură a inimii, după 5 reacții emoționale trăite pozitiv (după 5 afirmații plăcute diferite).



### Reflectează!

- Inima decupată din hârtie a redevenit netedă, ca la început? Cum vă explicați acest fapt?
- Care este efectul diferitelor mesaje din comunicare asupra gândurilor și emoțiilor noastre?
- Cum se modifică relațiile dintre noi în urma comportamentelor de comunicare?
- Care este consecința faptului că avem posibilitatea de a alege cum comunicăm în diferite situații?

### Află!

Viața noastră se desfășoară permanent într-o rețea de relații: în familie, la școală, în timpul liber. Pentru a avea relații sociale armonioase, bazate pe înțelegere și respect, este important să învățăm să *comunicăm* eficient. Cuvântul *comunicare* provine din limba latină: *communis*, care înseamnă *a pune de acord, a fi în legătură cu sau a fi în relație*.

**Comunicarea** este un proces care cuprinde transmiterea și recepționarea unui mesaj prin utilizarea unor semne, semnale sau simboluri. Comunicarea cuprinde mai multe componente: **emițătorul** (transmițătorul mesajului), **codificarea** (ideile din mintea emițătorului sunt traduse în cuvinte/voce/gesturi), **mesajul** (ceea ce emițătorul dorește să comunice), **canalul** (mediul utilizat pentru a transmite mesajul), **decodificarea** (receptorul interpretează mesajul primit – auzit/văzut), **receptorul** (ascultătorul sau destinatarul mesajului), **feedbackul** (legătura inversă de la receptor la emițător, răspunsul pe care receptorul îl trimite transmițătorului ca urmare a procesării mesajului primit de la acesta din urmă), **contextul/mediul** în care se desfășoară procesul de comunicare.



## Aplică!

- 1 Citește textul prezentat, apoi identifică și notează pe caiet care sunt componentele procesului de comunicare prezente în text. Observă sau identifică dacă lipsește o componentă.

În anul 1977, *oamenii de pe Terra au lansat în Cosmos un vehicul spațial de explorare care a părăsit planeta pentru totdeauna. La bordul navei se afla un CD de aur ce conținea o carte de vizită „cosmică” a Terrei și a locuitorilor ei. Pe acest CD erau imagini și sunete înregistrate special, pentru alte civilizații din Cosmos. În imagini era prezentat Sistemul Solar, planeta Pământ și oamenii, iar sunetele cuprindeau glasuri omenești (saluturi rostite în 55 de limbi) și 19 înregistrări de pe Pământ, printre care sunetele produse de balene și cântece de păsări, zgomotul valurilor, al vântului și al tunetului, un sărut între o mamă și un copil, dar și codul Morse. Dacă alte ființe din Cosmos ar găsi discul cu sunetele de pe Pământ, ar putea auzi, printre acele înregistrări, și vocea unei femei care spune în limba română: „Salutări la toată lumea”. Vehiculul călătorește și în prezent și se pregătește să părăsească Sistemul Solar. A ajuns deja mai departe decât orice lucru făcut vreodată de om!*



- 2 **Lucrați în perechi.** Pe o fișă, realizați un tabel cu trei coloane, în care să identificați cât mai multe dintre *barierele* care apar în comunicare. La final, precizați care sunt *consecințele* pe care aceste bariere din comunicare le generează asupra *relațiilor* dintre oameni. Prezentați în fața clasei tabelul realizat. Puneți fișa în **portofoliu**.

Bariere la nivelul emițătorului	Bariere la nivelul receptorului	Alte bariere prezente în comunicare

- 3 Grupați-vă în echipe de 5–6 elevi. Fiecare echipă primește o coală mare de hârtie și un marker. Pe această coală veți completa care sunt modalitățile de depășire a barierelor ce pot apărea în comunicare, sub forma unor reguli de comunicare eficientă care vă ajută să aveți o viață cu relații armonioase, la școală, în familie sau în alte medii.

- La final, fiecare echipă își prezintă soluțiile. Selectați-le pe cele cu care sunteți toți de acord, pentru a crea *Ghidul comunicării eficiente* al clasei voastre.

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre tine și despre modul în care comunică zi de zi?
2. Consideri că aceste informații îți sunt utile?
3. Ce îți propui să aplici/schimbi în comportamentul tău, pentru a-ți îmbunătăți comunicarea cu ceilalți?

## Mesaj pentru tine

*Comunicarea directă, clară, deschisă și sinceră te ajută să ai o imagine pozitivă despre propria persoană, îți dezvoltă încrederea în tine și îți îmbunătățește relațiile cu ceilalți.*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Pe a patra pagină, creează o *Reclamă a comunicării*, în care să prezinți importanța acestuia în relațiile cu ceilalți. Notează șase reguli importante pe care îți propui să le respecti, pentru a avea o comunicare eficientă. Folosește desene, cuvinte sau imagini decupate din reviste.



## 5

## Exersarea feedbackului pozitiv

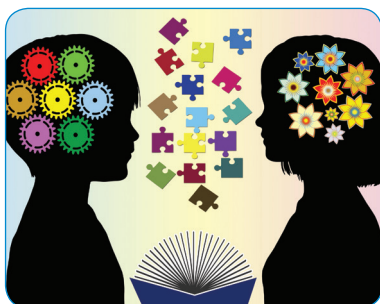
### Descoperă!

Formați patru grupe. Desenați pe o foaie de hârtie un cerc și scrieți în interior prenumele tuturor membrilor grupei. Trasați în jurul cercului atâtea raze câți elevi sunt în grupă. Apoi, rotind foile în sensul acelor de ceasornic, scrieți, pe rând, pe fiecare rază, câte o calitate pe care o apreciați la fiecare persoană din grup. Rotiți desenele până când foaia va ajunge din nou la cel care a creat-o. Pe ultima rază de soare, fiecare va scrie o calitate pe care o apreciază la propria persoană. La final, lipiți pe un perete din clasă fișa cu razele de soare și calitățile voastre.



### Reflectează!

- Ce consideri că este mai ușor/difil, să identifici și să exprimi o calitate sau să primești un compliment?
- Cum te simți atunci când faci un compliment? Dar atunci când îl primești?
- Care este efectul mesajelor pozitive din comunicare asupra relațiilor dintre oameni?



### Află!

Pentru a asigura un climat propice învățării și dezvoltării noastre, este esențial ca relațiile și comunicarea să fie pozitive; pentru aceasta, este important să știm să utilizăm eficient **feedbackul**.

În orice proces de comunicare, feedbackul este mesajul pe care receptorul îl transmite ca răspuns la comunicarea altei persoane, este o reacție care arată modul în care a fost influențat de comportamentul celuilalt.

Feedbackul poate fi un instrument constructiv sau mai puțin constructiv, în funcție de conținut, de modalitatea și de momentul ales pentru prezentare. Adesea, feedbackul se confundă cu critici sau judecăți, ceea ce nu stimulează deschiderea și înțelegerea între persoane.

Este bine ca feedbackul să fie formulat astfel încât să conducă la o schimbare pozitivă sau să ajute pe cineva să realizeze o sarcină/ să amelioreze un comportament.

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



## Aplică!

- 1 Desenează pe caiet un tabel cu trei coloane: 1. reguli de formulare a feedbackului pozitiv-constructiv; 2. forme eficiente de acordare a feedbackului; 3. forme ineficiente de acordare a feedbackului. Scrie câte 4–5 exemple în fiecare coloană, alegând din cele de mai jos.

Feedbackul se referă la un comportament concret.	Nouă ni se pare că, atunci când le vorbești colegilor, nu ai încredere în tine.	Feedbackul descrie comportamentul pe care îl vedem și efectele lăsate asupra noastră.
Chiar dacă nu ai chef să auzi, eu tot îți spun! Rar te-am văzut atât de slab la matematică!	Pronunția ta în engleză este corectă. Ar fi bine să îți îmbunătățești gramatica!	Compunerea ta a fost super!
Ai bătut intenționat din picior, pentru a-mi distrage atenția? Arătai de parcă te-ai fi plictisit!	Am fost impresionat de precizia datelor istorice din testul tău.	Când eu vorbeam, tu băteai din picior. Și mi-a fost foarte greu să mă concentrez asupra celor ce voiam să spun.
Am observat că nu ai mai zâmbit în momentul în care ai luat cuvântul în fața colegilor. Erai îngrijorat de ceva?	Feedbackul nu se referă la persoană, în general.	Am remarcat că ai avut unele dificultăți azi, la testul de la matematică. Vrei să vorbim despre aceasta?
Feedbackul este solicitat, nu oferit forțat.	Nu te înțeleg, când vorbești engleza, te dai mare.	Feedbackul este formulat la persoana I singular – EU, în funcție de cum gândim sau simțim.

- 2 Alege o persoană care te-a ajutat la un moment dat în viață și scrie-i un bilet cu câteva cuvinte de mulțumire, cu un gând bun sau cu o referire la ajutorul pe care ți l-a dat în momentul de cumpănă. Biletul tău de mulțumire poate începe cu:
- *Mi-a plăcut de tine atunci când...*; • *Am învățat de la tine...*; • *Îți mulțumesc pentru...*
- 3 Realizează un poster cu titlul *Copacul recunoștinței*. Ramurile acestui copac reprezintă sursele tale de apreciere, de mulțumire, de învățare sau de inspirație, pe care le poți descoperi în familie, în școală, la colegii de clasă, în grupul tău de prieteni sau altundeva. Notează pe frunze ce apreciezi la cei care te-au ajutat în diferite situații. Pune fișa în **portofoliu**.

## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

*Apreciază oamenii și toate lucrurile din viața ta. Bucură-te pentru cele pe care le-ai câștigat cu efort, pentru că acestea îți oferă satisfacție și îți vor rămâne aproape de suflet. Recunoștința ta are efect și asupra celuilalt, pentru că se simte apreciat, dar și asupra propriei persoane, pentru că te bucuri de un lucru frumos apărut în viața ta. Nu obiectul material te mulțumește, ci stima de sine, starea de bine, de încredere și de bucurie care se exprimă în relațiile cu cei din jurul tău!*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Scrie pe pagina a cincea care este importanța feedbackului pozitiv pentru tine: în viața ta, în comunicarea cu cei din jur și în relațiile cu ceilalți, acasă, la școală, cu prietenii.  
Poți folosi desene sau imagini.



## 6

# Prietenia și relaționarea armonioasă

### Descoperă!

Imaginează-ți că trebuie să ajuți o ființă extraterestră să înțeleagă ce înseamnă relațiile dintre oameni. Pentru aceasta, o sfătuiești să observe cum se poartă unii cu alții, în diferite medii: în familie, la școală, în parcuri, în excursii. Îi oferi chiar și un binoclu, pentru a vedea mai clar și a înțelege care sunt comportamentele oamenilor, când sunt prieteni unii cu ceilalți.



### Reflectează!

- Care este rolul relațiilor dintre oameni asupra dezvoltării fizice și sufletești a fiecărei ființe?
- Ce înseamnă să fii prieten cu cineva?
- Ce așteptări ai de la un prieten? Ce crezi că așteaptă un prieten de la tine?



### Află!

Relațiile dintre oameni reprezintă însăși modalitatea de a se exprima a fiecărei persoane. Prin interacțiunea cu ceilalți (părinți, frați, prieteni, colegi, profesori), se dezvoltă inteligența umană, se valorizează competențele, se exercită diferite influențe prin care se realizează socializarea.



Relația de prietenie presupune:

- împărtășirea sinceră și reciprocă a unor opinii, valori sau trăsături de personalitate;
- petrecerea împreună a timpului liber, relaxare, comunicare;
- trăirea unui sentiment de plăcere, de fericire, o stare de bine;
- cunoașterea și prețuirea reciprocă a unor calități intelectuale, fizice, morale etc.;
- acordarea încrederii și trăirea unui sentiment de siguranță;
- rezolvarea conflictelor ce apar, prin sinceritate, responsabilitate, cooperare și reciprocitate.



## Aplică!

1 Împărțiți-vă în cinci grupe. Alegeți un nume și un simbol reprezentativ pentru grupa voastră. Rezolvați sarcina de lucru pe o coală de flip-chart. Folosiți creioane colorate și realizați simboluri sau desene potrivite mesajului scris. La final, reprezentantul fiecărei grupe va prezenta rezolvarea acestor sarcini în fața clasei. Afișați pe un perete din clasă lucrările voastre.

- **Grupa 1.** Faceți portretul unei persoane pe care o considerați un prieten adevărat! Ce gândește, ce simte, cum se comportă?
- **Grupa 2.** Descrieți și prezentați comportamentele prin care inițiem o relație de prietenie. Identificați criteriile care ne ajută să ne alegem prietenii.
- **Grupa 3.** Analizați și notați care sunt comportamentele pe care trebuie să le avem pentru a menține și a dezvolta o relație de prietenie.
- **Grupa 4.** Comparați prietenia adevărată și prietenia falsă.
- **Grupa 5.** Identificați regulile importante pe care este bine să le respectați pentru a preveni/a rezolva conflictele în relația de prietenie.



2 Copiază tabelul pe caiet și evaluează capacitatea pe care o ai, în prezent, de a fi un prieten adevărat.

Comportamente	Aproape tot timpul	Uneori	Doar când este necesar
Mă țin de cuvânt.			
Păstrez secretele celuilalt.			
Recunosc când am greșit față de celălalt.			
Îl iert pe celălalt când greșește față de mine.			
Respect ideile și sentimentele prietenului meu.			
Comunic sincer și deschis.			

Formulează o strategie pentru a îți dezvolta capacitatea de a fi un prieten adevărat.

Discută cu colegul de bancă despre cum a realizat fiecare autoevaluarea.

3 Construiește-ți o hartă personală a prieteniei, pe o fișă A4. Pe drumul pe care îl parcurgi pentru a ajunge la „prietenie”, poți desena simboluri, atât pentru obstacolele întâlnite, cât și pentru resursele pe care te sprijini. La final, pune fișa în **portofoliu**.

Exemple de obstacole/resurse: *minciuna, răbdarea, bârfa, comunicarea, intoleranța, colaborarea.*

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre tine și despre capacitatea ta de a fi un prieten adevărat?
2. Ce îți propui să îmbunătățești în relația cu prietenii tăi?

## Mesaj pentru tine

*Relația de prietenie apare și se dezvoltă în timp, prin cunoaștere reciprocă, prin parcurgerea împreună a unor evenimente deosebite, prin probe care trebuie mereu reîntărite; înseamnă ajutor reciproc, sprijin afectiv.*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Imaginează-ți că ești jurnalist și că lucrezi în redacție. Pe a șasea pagină, creează un articol cu titlul *Sunt recunoscător pentru prietenii din viața mea*. Folosește desene, cuvinte sau benzi desenate. Ai terminat jurnalul acestei unități, pune-l în portofoliu.

## Recapitulare

1 Amintește-ți ce ai aflat, ce activități ai făcut și cum te-ai simțit învățând despre emoții. Ca să fie mai ușoară recapitularea, împărțiți-vă în grupuri mici și discutați după următorul plan:

- ce emoții experimentăm în viața de zi cu zi?
- ce gândim și cum ne comportăm când suntem bucuroși, supărați, furioși etc.?
- cum putem gestiona emoțiile negative?
- cum comunicăm, astfel încât să avem relații armonioase cu cei din jur?
- cum dăm un feedback pozitiv?

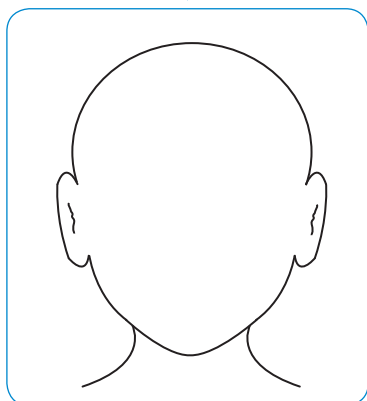


2 Realizați un proiect al clasei, la alegere:

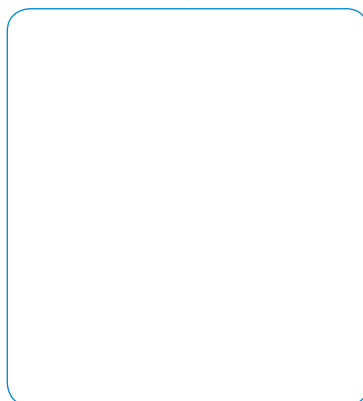
- a. un poster asemenea unui puzzle, format din hărțile emoțiilor: furie, frică, tristețe etc.; vă puteți inspira din harta de mai jos sau puteți crea alt design. Fiecare grup realizează o hartă; la final, hărțile se unesc prin lipire pe o coală de flip-chart. Produsul se expune în sala de clasă.

### Harta emoțiilor – Furia

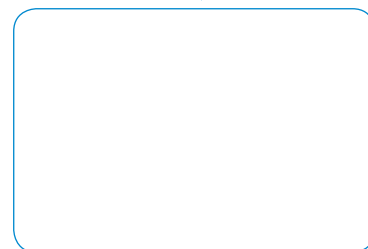
Cum arată fața ta când ești furios?



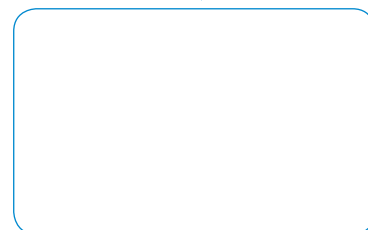
Ce gândești când ești furios?



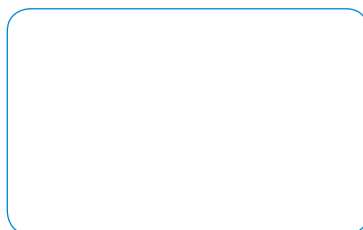
Cum te comporti când ești furios?



Cum poți proceda pentru a-ți calma furia?



Cum îți pot afecta comportamentele nepotrivite relațiile cu cei din jur?





- b. un poster asemenea unui puzzle, format din hărțile reflecțiilor despre emoții: furie, frică, tristețe etc.; vă puteți inspira din harta de mai jos sau puteți crea alt design. Fiecare grup realizează o hartă. Puteți folosi fotografiile din reviste vechi, puteți scrie sau desena; la final, hărțile se unesc prin lipire pe o coală de flip-chart. Produsul se expune în sala de clasă sau pe holul școlii.

## Harta reflecției despre furie

Exemple de comportamente inadecvate atunci când nu-mi gestionez furia:

lovituri cu piciorul



lovituri cu palma sau cu pumnul



împingere/bruscare



țipete



tras de păr



refuzul de a vorbi sau de a lucra



folosire de cuvinte urâte



lovire cu obiecte



Atunci când mă comport astfel, mă simt: trist, speriat, frustrat, supărat, vinovat etc., iar colegii nu se simt confortabil în preajma mea.

Dau dovadă de o bună gestionare a furiei, atunci când:

spun: *Mă deranjează comportamentul tău!*

folosesc cuvinte care nu jignesc

cer ajutorul unui adult

părăsesc zona de conflict

îmi țin mâinile și picioarele la locul lor

solicit o pauză pentru a mă calma

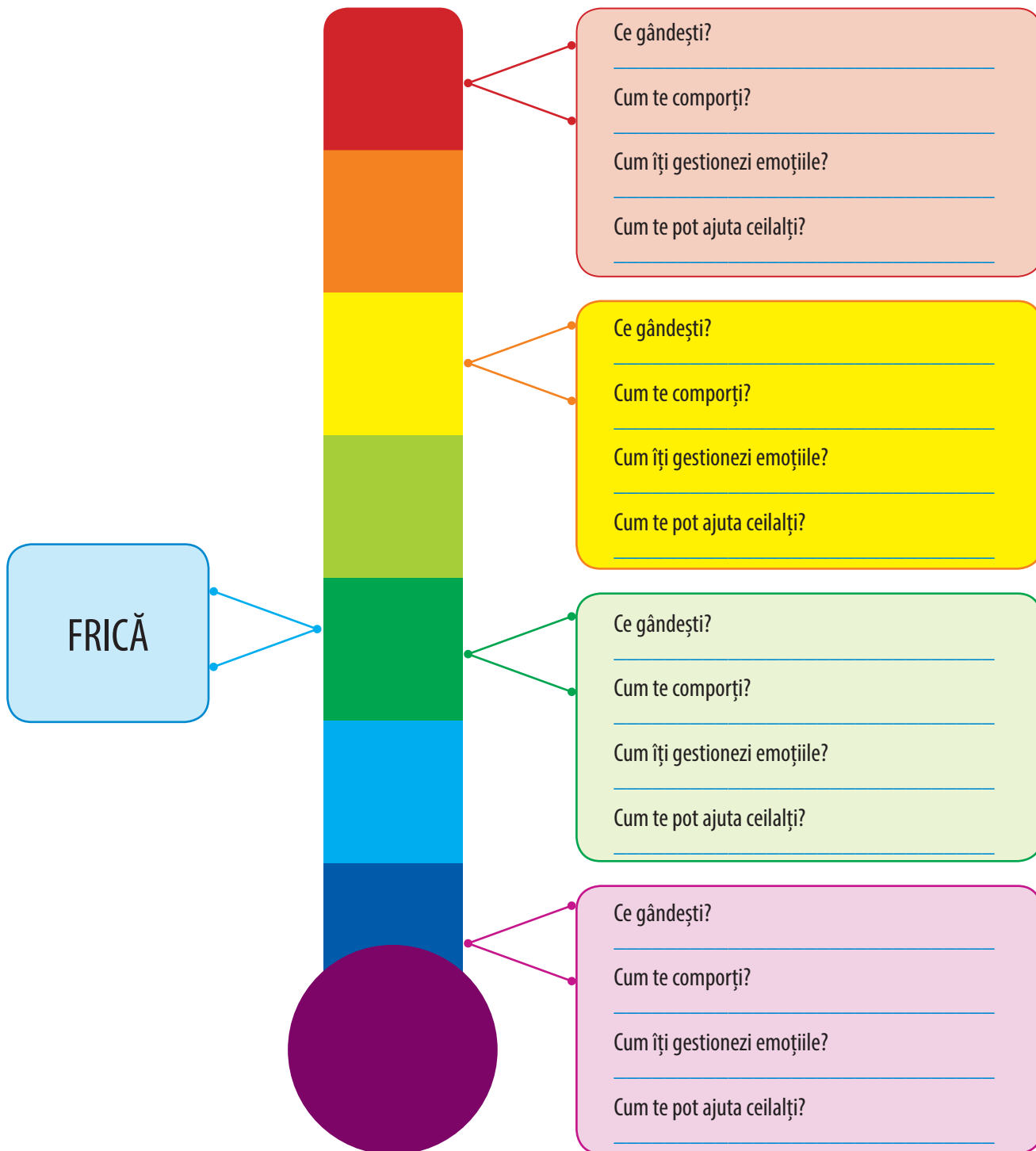
spun că nu înțeleg și cer explicații suplimentare

respir adânc

Atunci când mă comport astfel, mă simt special, iar colegii se simt bine în preajma mea.

- c. o hartă cu termometre ale emoțiilor: furie, frică, tristețe etc.; în perechi sau în grupuri mici, desenați termometre – puteți să vă inspirați din designul de mai jos sau puteți crea alt design. Pe măsură ce emoția crește în intensitate, de la violet spre roșu, comportamentele noastre se modifică. În partea dreaptă, în casete, puteți nota ce gândiți, cum vă comportați, ce puteți face pentru a vă gestiona emoțiile, dar și ce pot face prietenii voștri pentru a vă ajuta să treceți peste impas, mai ales când ați ajuns în zona roșie.

Expuneți termometrele în sala de clasă. Observați cu atenție fiecare produs și dați un feedback celor care le-au realizat.





## Evaluare

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

- 1 Realizează corespondența între comportamentele prezentate mai jos și cea parte a corpului care este afectată de acele acțiuni. (♥ – o corespondență corectă)

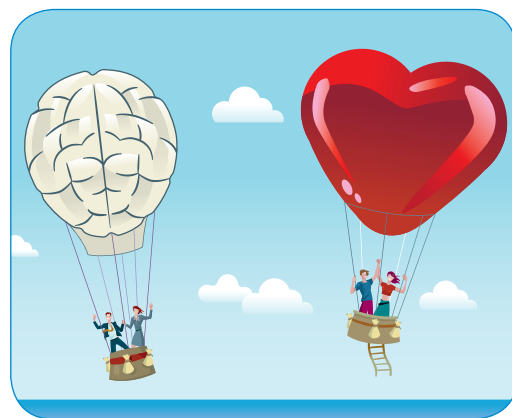
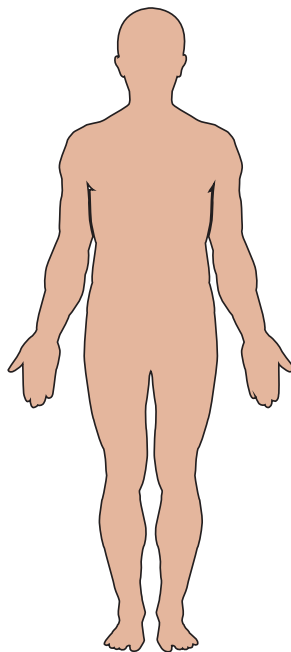


îmi bate tare inima

îmi rod unghiile

mă simt trist adesea

nu cred că pot reuși



- 2 Reflectează la soluțiile care te pot ajuta să ai grijă de tine și să ai relații armonioase cu ceilalți, apoi completează câte două modalități personale de gestionare a emoțiilor. (♥ – o modalitate corectă) ♥♥♥

Când sunt speriat, eu:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Când sunt trist, eu:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Când sunt furios, eu:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Când vreau să mă relaxez, eu:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



3 Stabilește ce formă de comunicare reprezintă fiecare situație dată. (♥ – o alegere corectă)



Enunțuri	Forme eficiente de comunicare	Forme ineficiente de comunicare
Pot avea o părere diferită de părerea ta și, totuși, să te respect în continuare.		
În orice proces de comunicare, feedbackul este mesajul transmis ca răspuns la comunicarea altei persoane.		
Când consider că am înțeles ideea, nu mai este nevoie să-l ascult cu atenție, în continuare, pe vorbitor.		
Întrerup interlocutorul, manifest nerăbdare, sunt concentrat numai asupra mea.		

4 Stabilește dacă enunțurile următoare sunt adevărate (A) sau false (F). (♥ – o alegere corectă)



a. Pentru o bună relaționare, este bine ca feedbackul să fie formulat astfel încât să conducă la o schimbare pozitivă sau să ajute pe cineva să realizeze o sarcină/să amelioreze un comportament.

b. Prin feedbackul primit, emițătorul/vorbitorul se asigură că informațiile comunicate anterior au fost receptate și înțelese corect/incorect de partenerul în comunicare.

c. Prin feedbackul formulat, receptorul/ascultătorul oferă celorlalți un răspuns eficient, prin care comunică exact ceea ce place/deranjează, în ce mod este afectat sau ce dorește să facă ceilalți.

d. Feedbackul pozitiv înseamnă să ne lăudăm.

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

(♥ – o caracteristică)



Relația de prietenie presupune:

- \_\_\_\_\_ ;
- \_\_\_\_\_ .

6 Elaborează un text, de 6–7 rânduri, cu tema: *Relaționarea armonioasă cu ceilalți: în familie, la școală, în grupul de prieteni.* Pentru a structura textul, gândește-te la: emoțiile tale și modul de gestionare a acestora; relația dintre gândurile–emoțiile–comportamentele tale și cei din jur; comunicarea cu ceilalți; rolul celorlalți în viața ta, ca surse de inspirație/învățare. (♥♥ – un aspect)



### Apreciază!

Am adunat \_\_\_\_\_ ♥.

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

Mai am de lucru la \_\_\_\_\_ .

Cel mai greu mi-a fost să \_\_\_\_\_ .

Îmi propun să \_\_\_\_\_ .



1. De ce să învăț?
2. De ce să învăț cum să învăț?
3. Ce mă ajută/ce mă împiedică să învăț?
4. Cum învăț mai bine?
5. Recapitularea în sprijinul învățării
6. Concentrează-te pe succes!
7. Portofoliul meu, cartea mea de vizită



## Conținuturi:

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



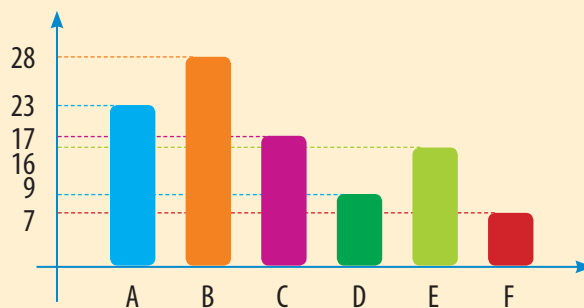
# 1

## De ce să înveți?

### Descoperă!

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

- A. Primesc o recompensă pentru fiecare notă bună.
- B. Îmi place să aflu lucruri noi și să știu cât mai multe.
- C. Mă laudă părinții când am rezultate bune.
- D. Îmi fac prieteni pentru că îi ajut la lecții.
- E. Vreau să ajung cineva.
- F. Sunt pedepsit dacă nu obțin note bune.



### Reflectează!

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



### Află!

**A învăța** presupune dobândirea de cunoștințe și deprinderi noi. Cel care învață *construiește* peste cunoștințele deja dobândite și peste experiența de viață. Toate cunoștințele și deprinderile ar trebui folosite într-o varietate de contexte, în viața de zi cu zi, nu doar la școală.



**Motivația** este ceea ce ne determină să facem anumite lucruri. Poate avea legătură cu noi, și o numim *motivație internă*, sau cu factori din afara noastră, și o numim *motivație externă*.

**Motivația pentru învățare** se referă la ce ne determină pe noi să învățăm. *Motivația internă* provine, de exemplu, din curiozitate, din dorința de cunoaștere, din dorința de progres personal, din propriile scopuri și interese etc. *Motivația externă* se referă la așteptarea laudei, a notei, a recompensei, la teama de eșec sau de pedeapsă, la dorința de a fi pe placul celorlalți etc.



## Află!

Studiile au arătat că elevii cu motivație internă puternică depun mai mult efort, sunt mai perseverenți, încearcă diferite modalități și învață mai temeinic decât cei care sunt motivați mai degrabă de factori externi. Chiar dacă motivația internă este mai eficientă, nu înseamnă că motivația externă este rea. Uneori, învățăm lucruri fiind motivați de factori externi și le învățăm foarte bine. Motivația, de orice tip, este mai bună decât lipsa motivației.

Cel mai important lucru este să ne controlăm motivația și să o punem la lucru pentru noi. Stă în puterea noastră să facem acest lucru.



## Aplică!

- 1 Lucrați în perechi.** Găsiți cât mai multe răspunsuri la întrebarea: *De ce există școala în societate și care este rostul ei?* Comparați răspunsurile cu ale colegilor voștri. Formulați o concluzie la nivelul clasei.
- 2** Împarte o foaie în două coloane. În prima coloană scrie motive pentru care mergi la școală, iar în a doua coloană scrie motive pentru care înveți. Încercuiește motivele care țin de tine și subliniază motivele care țin de ceilalți. Compară răspunsurile tale cu ale colegilor. Ce deosebiri sunt? Pune fișa în **portofoliu**.
- 3** Răspunde în scris la următoarele întrebări:  
*Ești mai motivat atunci când știi că vei primi o recompensă?*  
*Aștepți o recompensă atunci când faci ceva bine?*  
*Ce recompensă apreciezi cel mai mult?*  
Formați apoi grupe de 3–4 elevi și discutați despre răspunsurile voastre.
- 4** Comentați, în clasă, următoarea afirmație:  
*Motivația de a avea succes este prima condiție pentru a ieși victorios.*



## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

*Motivația este o resursă valoroasă atât pentru activitatea școlară, cât și pentru devenirea ta în viață. Identifică motive personale pentru care vei face anumite lucruri și te vei implica mai mult, iar realizarea lor va părea mai ușoară.*

## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet* al acestei unități cu titlul *Eu învăț*.

Creează o copertă potrivită. Apoi, pe prima pagină, realizează un simbol pentru motivația pentru învățare. Poți folosi și cuvinte-cheie.



## 2

## De ce să înveți cum să înveți

### Descoperă!



Să înveți cum să înveți?  
Ce-o fi asta?

- ✓ Fii conștient de importanța învățării.
- ✓ Ai încredere în tine.
- ✓ Creează-ți o rutină\* de studiu.
- ✓ Planifică-ți timpul.
- ✓ Controlează-ți spațiul.
- ✓ Apelează la ajutor când ai nevoie.
- ✓ Folosește cele mai potrivite tehnici de învățare.
- ✓ Asigură-te că înțelegi ceea ce studiezi.
- ✓ Planifică-ți resursele.
- ✓ Evaluează-ți rezultatele.
- ✓ Monitorizează-ți progresul.

\**rutină* – obicei, operație repetată zilnic sau periodic.

### Reflectează!

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

### Află!

A *învața să înveți* se referă la *a dori să înveți* (a fi motivat) și *a ști cum să înveți* (strategii de învățare).

Motivația pentru învățare poate fi influențată de diverși factori, cum ar fi: planificarea activităților și respectarea termenelor, evitând amânarea, stabilirea unor scopuri pe termen scurt și pe termen lung, folosirea eficientă a timpului, organizarea corectă a spațiului de lucru etc.

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

Se poate învăța cum să înveți, deci, poți să îți îmbunătățești performanțele depunând efort și folosind strategii potrivite.



## Aplică!

- 1 Cu toții suntem influențați de ceea ce ne spun alții, și chiar mai influențați de ceea ce ne spunem noi înșine. În mod conștient sau inconștient, zilnic purtăm dialoguri cu noi înșine, spunându-ne lucruri care ne ajută sau care, din contră, ne împiedică să realizăm ceea ce dorim. Iată ce își spun doi elevi înainte de concursul de șah:

**Mihnea:** *Abia aștept să începă concursul. Sunt pregătit. Sper să obțin un rezultat bun. Voi vedea care e nivelul pregătirii mele.*

**Silviu:** *Aoleu, azi e concursul! Sper să nu mă fac de râs. O să râdă toți de mine dacă nu câștig. Cine m-a pus să mă înscriu?*

**Lucrați în perechi.** Discutați despre dialogul interior al celor doi băieți, apoi despre propriul vostru dialog referitor la învățare. Vă ajută sau vă împiedică? Transformați dialogul negativ în dialog pozitiv. De exemplu: *Nu sunt bun la școală și nici nu-mi place* se poate transforma în *Știu că pot obține mai mult dacă depun mai mult efort.*

- 2 Completează pe caiet tabelul cu minimum 5 exemple în fiecare coloană. Subliniază ce consideri că este mai important. Explică alegerile tale.

Am învățat	
La școală	În afara școlii (acasă, pe stradă, la joacă)

- 3 **Lucrați în grupe de câte 4 elevi.** Realizați un poster cu tema *A învăța e distractiv*. Folosiți texte și imagini. Afișați lucrările la panoul clasei.

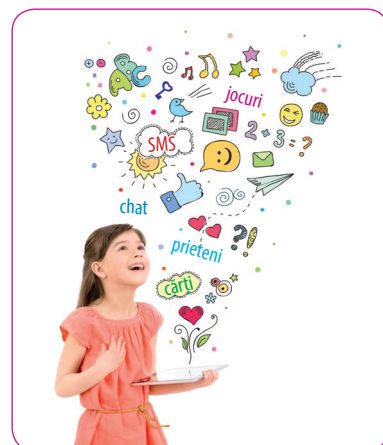
## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

*Învățarea este pentru tine, nu pentru școală.*

*Învățarea este un proces continuu, fiecare învață în felul și în ritmul lui. Important este să descoperi cum să înveți mai ușor și să fii preocupat să progresezi permanent.*



## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Pe pagina a doua, scrie sau desenează care sunt, după părerea ta, cele mai valoroase zece lucruri pe care le-ai învățat până acum.





### 3

## Ce mă ajută/ce mă împiedică să învăț?

### Descoperă!

Dragă jurnalule,

Astăzi a fost o zi obișnuită, nu s-a întâmplat nimic deosebit. Am fost la școală, am avut ore ușoare. După școală, am fost la antrenamentul de înot. Am ajuns acasă pe la 4. Am început să îmi fac temele. Știam că nu o să îmi ia mult timp, nu erau nici prea multe, nici prea grele. Când am început să lucrez, nu mi s-au mai părut chiar așa. La matematică am avut trei exerciții. Înțelesesem din clasă foarte bine teoria, așa credeam. Cu toate astea, nu m-am descurcat să le rezolv. M-am uitat din nou pe notițele din clasă. Pas cu pas, le-am dat de cap. Mi-a luat mai mult de o oră, eu aș fi zis că într-o oră termin tot ce am. La română, exercițiile erau floare la ureche. Dar tot a trebuit să citesc textul, nu am reușit să rezolv cu ce îmi aminteam. S-a mai dus ceva timp. Din când în când, mai aruncam câte o privire la conversația de pe grupul clasei. Colegii mei vorbeau despre proiectul la biologie. Ce mare lucru, de căutat niște informații și de pus într-o schemă? A, și de pregătit prezentarea. Păi, dacă îl faci, nu știi să îl prezinți? În fine, ca să nu te plictisesc, am făcut și proiectul la biologie, am învățat și la istorie. De fapt, am citit o dată și cred că știu. Acum când îți scriu e destul de târziu, ar fi trebuit să dorm de vreo oră deja. Nu am terminat chiar tot ce îmi propusesem, dar... e și mâine o zi, nu?

Cu drag, un copil



### Reflectează!

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

### Află!

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

Particularitățile celui care învață înseamnă:

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





## Află!

Studiezi mai bine dimineața, după-amiaza sau seara?

Cât text poți memora într-o repriză de studiu?

Înveți mai ușor la materiile care îți plac?

### Ce știi despre felul în care înveți?

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

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

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

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

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

## Aplică!

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

## Evaluează!

1. Ce fel de factori influențează învățarea?
2. Este importantă autocunoașterea în învățare? De ce?
3. Ce ar trebui să apreciezi la sarcina de lucru?

## Mesaj pentru tine

*Felul în care înveți este responsabilitatea ta. Depinde de tine dacă procesul de învățare este greu sau ușor.*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Pe pagina a doua realizează o listă cu ajutoarele tale în învățare.



## 4

## Cum înveți mai bine?

### Descoperă!

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

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

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

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

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

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

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

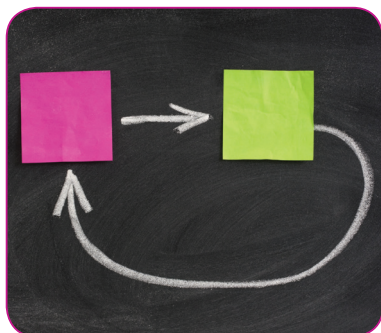
*Îmi reorganizez notițele din clasă ca să îmi fie mai ușor. (Daria)*

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



### Reflectează!

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



### Află!

Pe măsură ce crești, volumul și complexitatea informației cresc, iar conexiunile (legăturile) pe care trebuie să le faci sunt din ce în ce mai complicate.

Un pas important în învățarea unui material este înțelegerea acestuia. Unele lucruri sunt ușor de înțeles, altele mai dificil; depinde de cunoștințele tale anterioare din acel domeniu, de tehnicile de învățare și de caracteristicile materialului pe care îl înveți.

Desigur, poți studia și într-un mod superficial, de exemplu, citind doar și memorând un text. S-ar putea chiar să obții o notă bună. Dar, cu siguranță, informația pe care ai acumulat-o în acest mod nu va rămâne în mintea ta pentru mult timp și te va ajuta foarte puțin în dezvoltarea ta personală. Există chiar riscul să ajungi să folosești strategii de învățare neproductive, pe care să le menții de-a lungul anilor de școală, astfel neatingând rezultatele pe care le dorești.

Iată câteva strategii pe care le poți folosi:

- sublinierea informațiilor importante și structurarea acestora într-o schemă sau într-un rezumat;
- organizarea notițelor, astfel încât să fie ușor de înțeles și de învățat;
- recapitularea periodică pentru a asigura legătura dintre cunoștințele noi și cele vechi;
- repetarea cu voce tare a ceea ce ai învățat, poate chiar prezentarea celor învățate unei alte persoane;

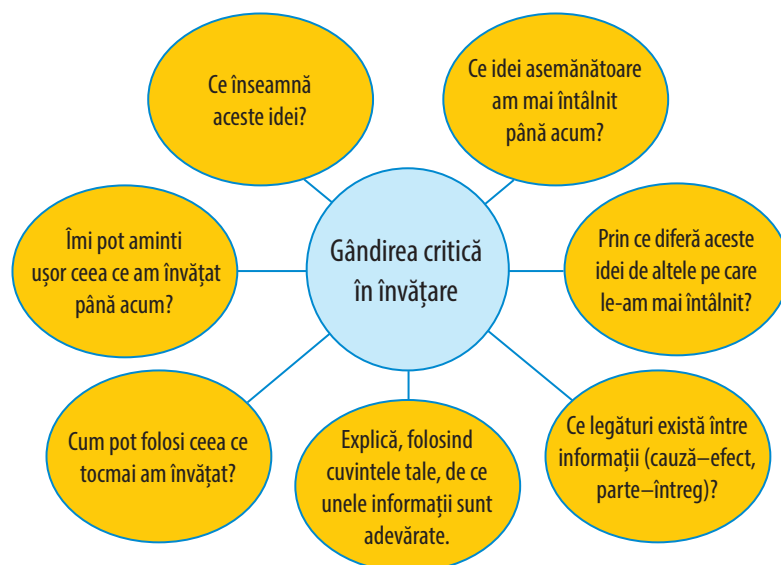
## Află!

- structurarea materialului într-un organizator grafic care te ajută să observi mai ușor legăturile dintre cele mai importante noțiuni;
- structurarea conținutului învățării în unități de timp, în funcție de particularitățile personale și ale materialului de studiat;
- formularea de întrebări despre materialul de studiat; în căutarea răspunsului, vei face conexiuni care te vor ajuta în învățare;
- testarea cunoștințelor este considerată cea mai bună și mai eficientă modalitate de învățare; atunci când rezolvi teste, nu doar memorezi informații, ci le și organizezi în minte.



## Aplică!

**1** O abilitate foarte valoroasă în învățare este gândirea critică. A gândi critic un material înseamnă a pune întrebări, a analiza, a interpreta, a evalua. Observă, alături, un organizator grafic care te ajută să înțelegi cum poți folosi gândirea critică în învățare.



**2** **Lucrați în perechi.** Împreună cu un coleg, alegeți un material de învățat, de la orice disciplină de studiu, apoi aplicați cele prezentate mai sus.

La final, discutați în clasă dacă a fost utilă această experiență.

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

## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

*Strategiile de învățare sunt numeroase. Important este să le găsești pe cele mai potrivite pentru tine.*

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

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Pe pagina a patra realizează un organizator grafic cu tema *Cum învăț eu mai bine*.



# 5

## Recapitularea în sprijinul învățării

### Descoperă!

1

Ce ai făcut la test?

Pur și simplu nu mai înțeleg nimic. Am recapitulat tot și tot nu am știut.

4

Păi, măcar cu vreo săptămână înainte.

Glumești, nu? Aș fi uitat tot până azi. Și oricum, cine face chestia asta?

2

Serios? Și cum ai recapitulat?

Ce întrebare este asta? Am recapitulat cum face toată lumea. M-am uitat ieri peste lecții.

5

Și de câte ori zici c-ai recitat?

Ce-i cu întrebările astea? Știi ce mult am avut, n-ai cum să citești mai mult de o dată. E doar o recapitulare până la urmă!

3

Ieri? Adică abia ieri te-ai apucat?

Nu înțeleg. Dar când zici tu că ar fi trebuit?

6

Și ți-ai notat ceva, bănuiesc, nu?

Să mai și notez? În timp ce recapitulez? Hai că ești culmea!

### Reflectează!

- Ce înseamnă a recapitula?
- Ce părere ai despre modul în care a recapitulat personajul din imagini?
- Tu cum recapitulezi?
- Recapitulezi la fel la toate materiile?

### Află!

A **recapitula** înseamnă a relua un material învățat, insistând pe punctele cele mai importante. Atunci când înveți ceva nou, este util să recapitulezi materialul, dacă vrei să ți-l amintești. Iată câteva sugestii pentru o recapitulare eficientă:

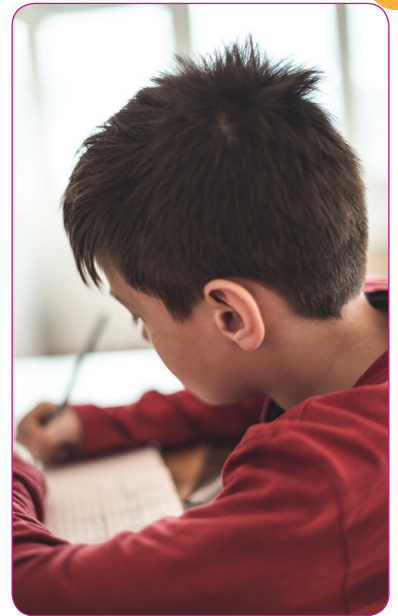
- Recapitulează ideile principale în aceeași zi în care ai învățat. Nu îți va lua mult timp și îți va fi ușor mai târziu. Dacă amâni, vei uita mare parte din ce ai învățat și vei avea nevoie de mai mult timp.
- Recapitulează la diferite intervale de timp, după un program stabilit. De exemplu, recapitulează puțin în aceeași zi, apoi a doua zi, apoi după o săptămână etc. Acest program te va ajuta să-ți amintești mai ușor ce ai învățat.





## Află!

- Recapitulează activ, pune-ți întrebări asupra conținutului: *Care sunt ideile principale? Înțeleg ceea ce înveți? Îmi voi putea aminti ceea ce înveți?* Nu repeta ca pe o poezie, învățarea va rămâne la nivel superficial.
- Recapitulează cu voce tare, fără să ai materialul în față. Vei fi concentrat să îți amintești, iar pentru că te auzi, vei putea mai ușor să îți dai seama dacă greșești și să te corectezi.
- Testează-te, gândește-te ce întrebări ar putea fi puse și formulează răspunsuri. Apreciază ce notă ai lua. Verifică apoi și corectează eventualele greșeli.
- Roagă pe cineva să te asculte, să îți pună întrebări. Te va ajuta să îți dai seama cât ai reușit să înveți, ce ar trebui să îmbunătățești, îți vei organiza cunoștințele și vei realiza noi legături între concepte.



## Aplică!

- 1 **Lucrați în perechi.** Alegeți trei dintre materiile pe care le studiați, la alegere. Identificați care ar fi cel mai potrivit mod de a recapitula la fiecare dintre acestea. Prezentați colegilor ideile voastre. Formulați concluzii la nivelul clasei.
- 2 Imaginează-ți că *Recapitularea* este un personaj care îți trimite o scrisoare pentru a te convinge de importanța pe care o are în învățare. Scrie tu această scrisoare, pe o foaie, apoi citește-o colegilor tăi. Sunt asemănări între scrisorile voastre? Pune foaia în **portofoliu**.



## Evaluează!

1. Ce înseamnă să recapitulezi?
2. De ce este util să recapitulezi?
3. Ce ar trebui să faci pentru ca recapitularea să fie eficientă?

## Mesaj pentru tine

*Recapitularea este o strategie valoroasă în învățare care îți asigură o bază solidă de cunoștințe pe care să o dezvolți permanent.*

*Cu cât îți organizezi mai bine cunoștințele și realizezi legături între concepte, cu atât vei avea performanțe școlare mai bune.*

## PROIECTUL MEU

Completează încă o pagină a *Jurnalului*. Reprezintă prin desen personajul imaginar *Recapitulare*.

Folosește simboluri sugestive. Prezintă personajul colegilor și explică alegerea simbolurilor.

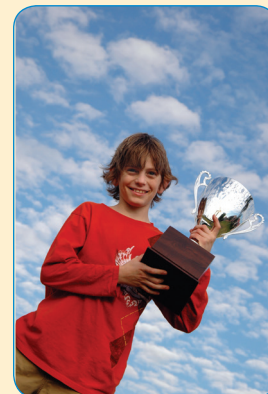


# 6

## Concentrează-te pe succes!

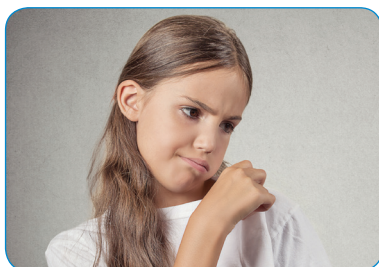
### Descoperă!

Situația	Interpretarea
Carla a câștigat concursul de înot.	<i>Am avut mare noroc. Nu s-a prezentat favorita la această probă.</i>
Bogdan a câștigat concursul de înot.	<i>În sfârșit, culeg roadele muncii mele. A meritat efortul depus.</i>
Doru nu a trecut de faza locală la olimpiada de matematică.	<i>Ar fi trebuit să mă pregătesc mai serios. Am pierdut mult timp cu jocurile.</i>
Mirela nu a trecut de faza locală la olimpiada de matematică.	<i>Eram sigură că nu o să reușesc. M-am dus doar de gura mamei. Nu sunt atât de bună cum crede doamna profesoară.</i>



### Reflectează!

- Ce este asemănător în tabel? Ce este diferit?
- Care dintre copii a avut succes? Care dintre ei nu a reușit ce și-a propus?
- Ce gândește fiecare dintre copii despre a câștiga sau a pierde?
- Tu ce îți spui când ai un succes? Dar când înregistrezi un eșec?



### Află!

Cu toții trăim **succesul** și **eșecul** în diferite momente din viață, dar nu toți le interpretăm în același fel. Mulți oameni sunt mândri când realizează ceva, având convingerea că succesul se datorează propriilor abilități și cunoștințe și efortului personal. Sunt și persoane care nu reușesc să se bucure de propriul succes, crezând că rezultatul a depins de alți factori care nu țin de ei, cum ar fi norocul sau soarta.



Același lucru este valabil și pentru explicarea eșecului. Putem spune că am primit o notă mică pentru că nu suntem buni la școală sau putem spune că am primit o notă mică pentru că nu am lucrat suficient, nu am depus destul efort.

Explicarea personală a succesului și a eșecului reprezintă o parte importantă a motivației. Este important să apreciem corect ce ne-a ajutat să avem succes sau ce ar fi trebuit îmbunătățit pentru a evita eșecul. În acest fel, suntem motivați să continuăm, indiferent dacă am câștigat sau am pierdut.

## Află!

Uneori, ne confruntăm cu dificultăți la școală, dar asta nu înseamnă că a fost tot timpul așa. Cel mai probabil, au existat și momente în care am avut succes, dar suntem atât de cuprinși de situația actuală, încât am uitat cum a fost. Li se întâmplă tuturor să aibă perioade bune și mai puțin bune. Putem depăși mai ușor perioadele neplăcute dacă ne concentrăm pe momentele anterioare în care am avut succes.



## Aplică!

1 Amintește-ți o experiență de la școală în care ai avut succes. Cum era când ai reușit? Ajută-te de întrebările de mai jos. Notează răspunsurile pe o foaie.

- Când s-a întâmplat? Ce situație a fost?
- Cum te simțeai atunci?
- Te-a ajutat cineva?
- Ce strategii de învățare foloseai atunci?
- Ce e diferit la strategiile pe care le folosești acum?
- Ce îți spuneai în acele momente? Ce gândeai despre succes? Dar despre învățare?
- Cum poți să transferi ce ai folosit atunci la momentul actual?
- Ce/cine te-ar putea ajuta?



2 Cei care au de obicei succes se concentrează pe punctele lor tari și încearcă să și le îmbunătățească pe cele slabe, în timp ce aceia care nu reușesc atât de des se focalizează pe punctele lor slabe și se simt incapabili, fără valoare și astfel rămân blocați în eșec.

Realizează, pe o foaie, o listă cu punctele tale tari. Afișați listele în clasă. Fiecare elev trece pe la listele colegilor și le poate completa cu alte puncte tari identificate de el. La final, pune fișa în **portofoliu**.

3 Discutați, în clasă, pornind de la afirmația: *Orice eșec este o lecție din care ar trebui să învățăm ceva.*

## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

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

## PROIECTUL MEU

Completează încă o pagină din *Jurnal*. Scrie o listă de situații în care ai avut succes, atât în activitatea școlară, cât și în cea din afara școlii.

De exemplu: *ai reușit să înoți o lungime de bazin fără oprire, ai rezolvat exercițiile în timp mai scurt decât de obicei etc.*



# 7

## Portofoliul meu, cartea mea de vizită

### Descoperă!



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

De ce te grăbești așa, Maria?

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

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

### Reflectează!

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

### Află!

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

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



## Află!

Portofoliul poate include:

- fișe de informare și de documentare independentă;
- fișe de lucru;
- referate, eseuri, creații literare proprii, rezumate, articole;
- desene, colaje, pliante, postere;
- fișe de experimente;
- curiozități, informații interesante despre teme abordate;
- teste și lucrări semestriale;
- chestionare;
- înregistrări audio/video, fotografii;
- fișe de observare;
- reflecții ale elevului pe diverse teme;
- liste bibliografice și comentarii cu privire la anumite lucrări;
- hărți mentale;
- produse ale proiectelor individuale etc.

Orice portofoliu cuprinde o listă cu produsele care îl compun.



## Aplică!

- 1** **Lucrați în grupul clasei.** Realizați, pe tablă, o listă cu propuneri de produse ce pot fi puse în portofoliul unei materii. Discutați utilitatea fiecărei componente pentru evaluarea activității unui elev. Eliminați sau adăugați produse în urma discuției.
- 2** **Lucrați în perechi.** Prezentați-vă unul altuia piesele din portofoliul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*. Apreciați calitatea portofoliului colegului după anumite criterii, precum: *existența tuturor pieselor cerute, respectarea cerinței pentru fiecare produs, modul de realizare* etc.
- 3** Formați grupe de 3–4 elevi și formulați argumente PRO sau CONTRA, în funcție de părerile voastre, pornind de la afirmația: *Portofoliul îl determină pe elev să fie mai implicat în propria învățare*. Prezentați celorlalți colegi concluziile grupei.



## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

*Portofoliul tău te reprezintă, le arată celorlalți atitudinea ta față de învățare și cât de responsabil ești în rezolvarea sarcinilor de lucru.*

*În același timp, portofoliul te ajută să observi progresul sau regresul tău în activitatea școlară și îți permite să observi ce ar trebui îmbunătățit.*

## PROIECTUL MEU

Completează ultima pagină a *Jurnalului*. Scrie care sunt piesele de portofoliu de care ești cel mai mulțumit și de ce. Felicitări, ai completat jurnalul acestei unități! Acum îl poți pune în portofoliu.

## Recapitulare

1 Amintește-ți ce ai aflat, ce activități ai făcut și cum te-ai simțit parcurgând unitatea despre învățare. Împreună cu unul sau mai mulți colegi treceți în revistă paginile de la 46 la 59 și scrieți fiecare dintre voi câte o idee principală cu care ați rămas după ce ați aflat despre:

- factorii care facilitează/blochează învățarea;
- strategii și tehnici de învățare eficientă;
- motivația învățării;
- portofoliul personal de învățare.

Împărtășiți ideile scrise. Spuneți care lecție vi s-a părut cea mai utilă și de ce.

2 Realizați un proiect al clasei, la alegere:

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

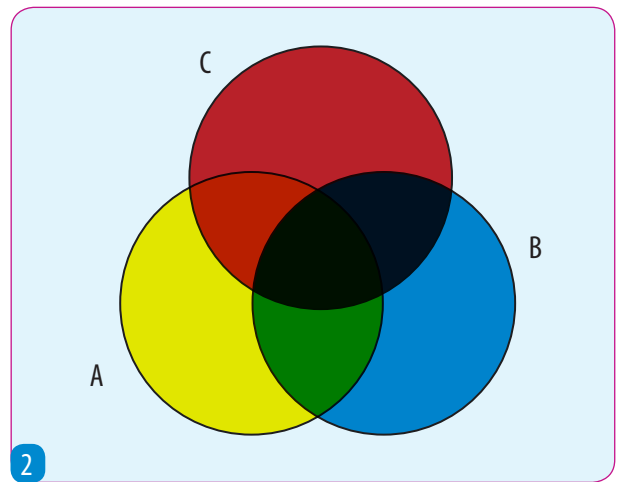
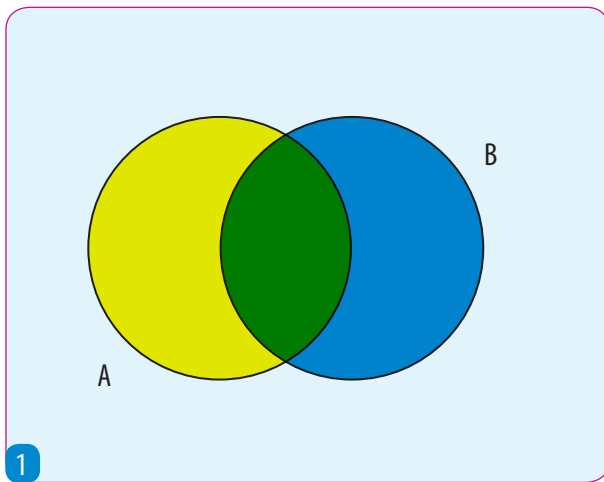


b. **o scrisoare** către profesorii voștri în care să veniți cu propuneri de teme/subiecte despre care v-ați dori să studiați la școală, dar și propuneri despre felul în care v-ați dori să învățați la școală. Înainte de a scrie scrisoarea, împărțiți-vă în grupuri mici și adunați idei. Puteți folosi o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



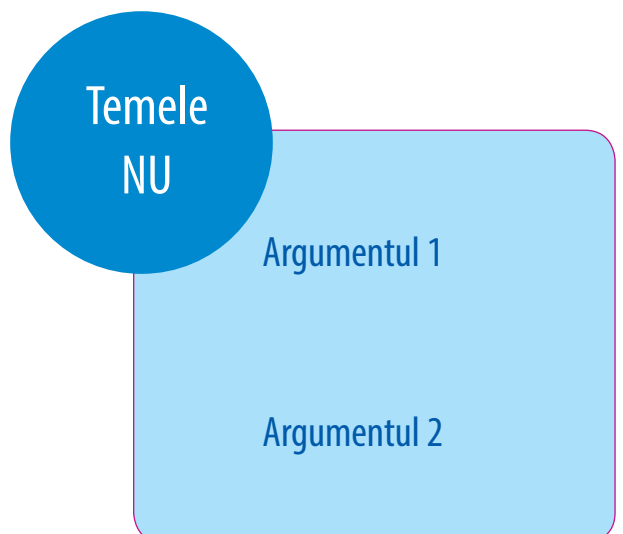
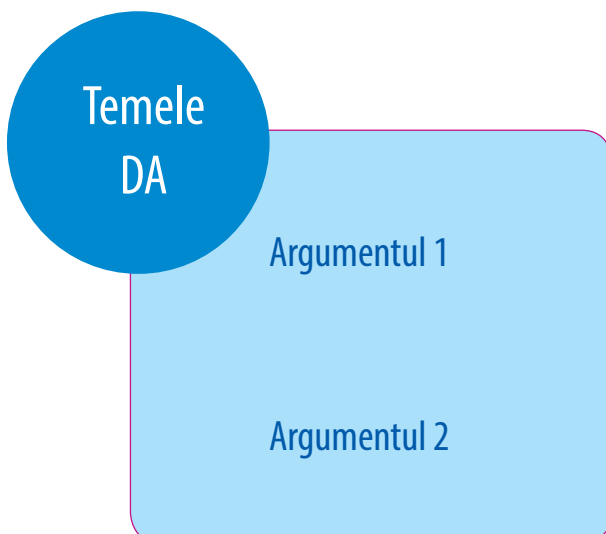
O altă variantă este aceea de a face gruparea în funcție de ceea ce se învață în familie, la școală, în grupul de prieteni (exemplul 2).

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



c. **un afiș** cu subiectul *Temele – da sau nu?*

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



d. **o poveste** cu titlul *În căutarea timpului pierdut*. Ați învățat despre timp că este o resursă prețioasă.

Cum ar fi dacă, într-o zi, ar veni cineva și ar fura timpul? Pentru mai multă inspirație, citește povestea scrisă de Michael Ende, *Momo* – fetița care le-a înapoiat oamenilor timpul furat.

Puteți lucra în grup, plecând de la fragmentul următor:

*Există o taină foarte mare și totuși foarte obișnuită. Toți oamenii iau parte la ea, fiecare o cunoaște, dar numai foarte puțini se gândesc vreodată la ea.*

*Taina aceasta este timpul. Există calendare și ceasuri pentru a-l măsura, ceea ce înseamnă prea puțin, căci oricine știe că o singură oră poate părea o veșnicie; uneori poate trece însă într-o clipită – depinde de ceea ce trăiești în ora respectivă. Căci timpul este însăși viața...*



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

**Lucrați în grupuri mici.** Discutați despre fiecare dintre tehnicile de mai jos și treceți într-un tabel, în ordine descrescătoare, tehnicile care considerați că vă ajută cel mai bine să învățați – de la cea mai utilă la cea pe care o considerați mai puțin utilă. Dacă sunt mai multe păreri, faceți mai multe variante de clasificări.



Înveți mai ușor atunci când:

- îți pui întrebarea de ce? după fiecare paragraf important pe care îl citești;
- sintetizezi ceea ce ai citi în idei principale, pe care le notezi pe margine;
- subliniezi cu o culoare sau cu mai multe culori ideile pe care le consideri importante de reținut;
- cauți cuvinte-cheie care te ajută să memorezi;
- recitești de multe ori ceea ce trebuie să înveți;
- îți spui cu voce tare, tu știe, ceea ce ai înțeles din ce ai citit;
- îți imaginezi vizual ceea ce citești;
- citești cu creionul în mână și îți notezi pe margine, cu cuvintele tale, ceea ce ai înțeles;
- pui în practică ceea ce ai învățat – faci ceva cu ce ai învățat;
- te antrenezi prin teste pe care le rezolvi într-un timp dat.





## Evaluare

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

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



- Învăț pentru că vreau să devin medic și am nevoie să știu multe lucruri.
- Sunt cuminte astăzi pentru că mâine mă duc ai mei la piscină.
- Fac sport pentru că mă învață să fiu ordonat și să îmi organizez bine timpul.
- Îmi vizitez bunicii pentru că îmi plac poveștile despre copilăria lor.

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



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

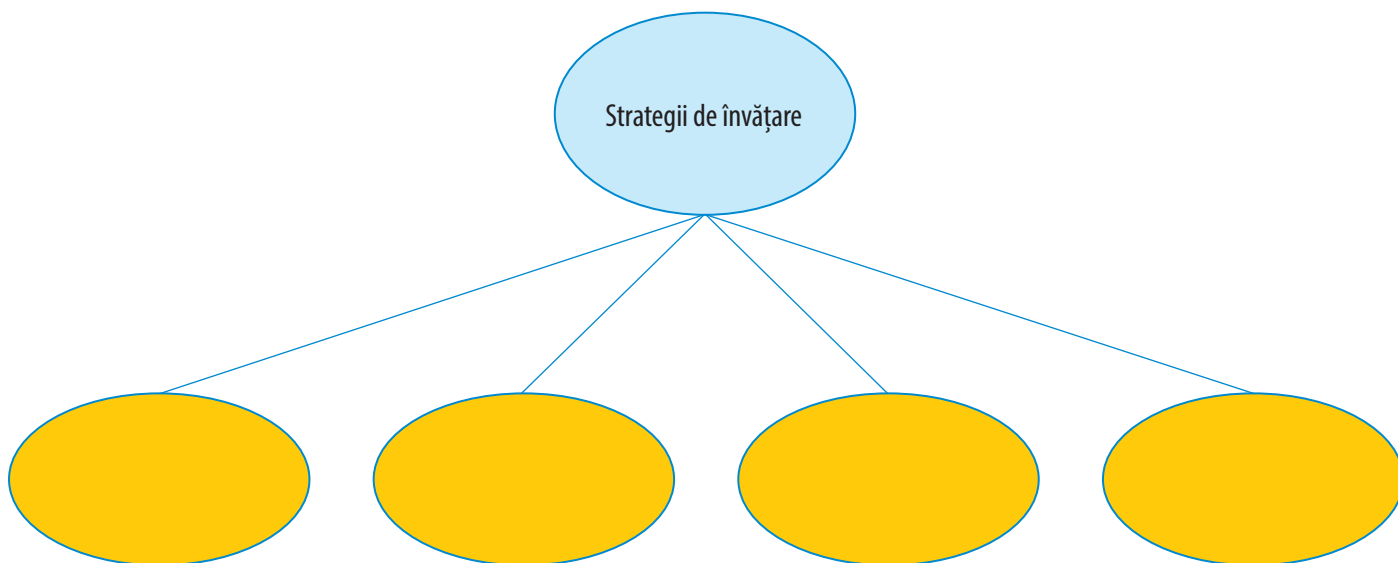
- 3 Enumeră patru factori care sprijină învățarea. (♥♥ – un factor)



- \_\_\_\_\_ ;
- \_\_\_\_\_ ;
- \_\_\_\_\_ ;
- \_\_\_\_\_ .



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



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



\_\_\_\_\_ înseamnă a relua un material învățat, insistând pe \_\_\_\_\_.

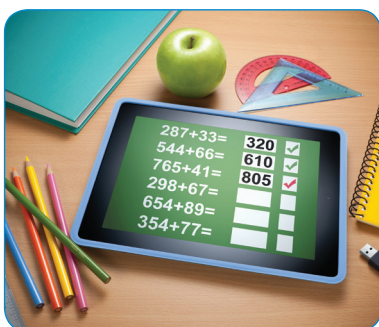
A recapitula \_\_\_\_\_ înseamnă a pune întrebări despre conținut.

Dacă vrei ca cineva să verifice ce știi, trebuie mai întâi să \_\_\_\_\_.

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



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



### Apreciază!

Am adunat \_\_\_\_\_ 🍀.

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

Mai am de lucru la \_\_\_\_\_.

Cel mai greu mi-a fost să \_\_\_\_\_.

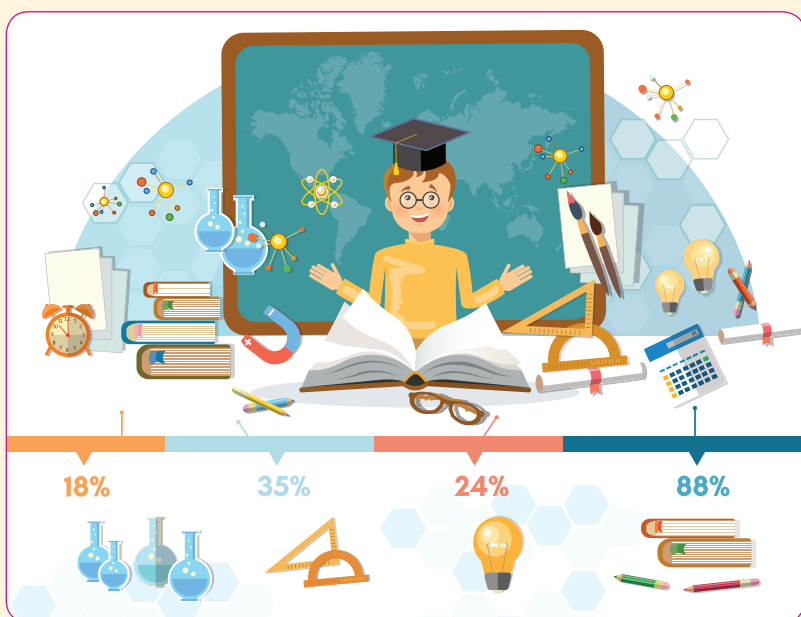
Îmi propun să \_\_\_\_\_.



# Unitatea IV

## Managementul carierei

1. Școala în viața mea
2. Rolul și importanța disciplinelor școlare
3. Relația dintre disciplinele școlare, domeniile de activitate și profesii
4. Ocupații de ieri, ocupații de azi
5. O ocupație pentru fiecare
6. O ocupație pentru mine



### Conținuturi:

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



# 1

## Școala în viața mea

### Descoperă!

#### Povestea lui Adiatou

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

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



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

### Reflectează!

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



### Află!

Școala are rolul de a-ți schimba în bine viitorul și îți oferă șansa de a deveni ceea ce îți dorești.

Școala este locul în care îți faci prieteni, înveți să comunică, îți dezvoltă personalitatea.

Școala face parte din temelia construcției numite VIITORUL TĂU!  
Viitorul tău depinde, în mare măsură, de acțiunile tale din prezent!



## Aplică!

- 1 Imaginează-ți că pornești într-o excursie prin viața ta. Identifică locul de pornire, locul în care te afli acum, precum și locul spre care te îndrepti. Găsește și explică locul școlii pe acest traseu. Cum te sprijină școala în *Călătoria ta*?
- 2 Stabilește valoarea de adevăr (A) sau fals (F) a următoarelor enunțuri:
  - a. Dacă lipsesc câteva zile de la școală, voi înțelege mai bine explicațiile oferite de profesori.
  - b. Uneori, mi-e greu să renunț la activitatea mea preferată pentru a-mi face temele.
  - c. Pentru a avea cât mai multe cunoștințe, trebuie să mă pregătesc temeinic pentru școală în fiecare zi.
  - d. Ce învăț acum la școală mă va ajuta să devin ceea ce îmi doresc.
- 3 Creați povestea clasei având ca temă *Locul școlii în viața mea*. Fiecare elev va spune câte un cuvânt, un semn de punctuație, alineat, linie de dialog etc. Cel care începe povestea notează pe o coală de flip-chart tot ce vor spune colegii. Citiți întreaga poveste. Afișați lucrarea la panoul clasei.
- 4 Desenează, pe o coală, o școală, așa cum ți-ai dori tu să fie. Ce ai vrea să fie diferit? Cum ai putea să te implici pentru ca școala să fie așa cum îți dorești? Discutați la nivelul clasei prin ce diferă și prin ce se aseamănă desenele voastre. Pune lucrarea în **portofoliu**.



## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre locul școlii în viața ta?
2. Cum influențează școala dezvoltarea întregii tale personalități?
3. Ce ai aflat nou despre colegii tăi?

## Mesaj pentru tine

*În viața ta, școala are rolul de a te introduce într-o lume plină de posibilități, în care te poți dezvolta și poți deveni ceea ce îți dorești!  
Lipsa școlarizării poate face ca întregul potențial pe care îl ai să rămână neexplorat!*

## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet al unității*, cu titlul *Școala și viitorul meu*.

Creează o copertă potrivită.

Pe prima pagină scrie cum crezi tu că te sprijină școala în alegerea unei ocupații.



## 2

# Rolul și importanța disciplinelor școlare

### Descoperă!

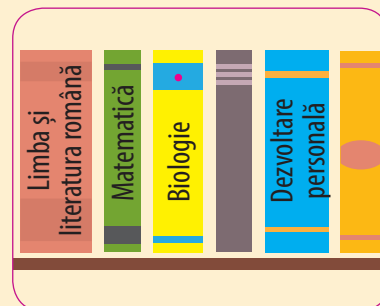
Era o zi de marți. În drum spre școală, din ghiozdan se auzea zarvă mare:

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

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

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

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



Sursa: Ioana S.

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

### Reflectează!

- Care este beneficiul adus în viața ta, în dezvoltarea ta personală, de studiul tuturor disciplinelor școlare?
- Cum te pot ajuta cunoștințele acumulate la dezvoltarea propriilor aptitudini, abilități, calități?
- Care sunt disciplinele școlare pe care le studiezi cu plăcere?
- De ce este important studiul disciplinelor școlare în alegerea unei viitoare profesii?

### Află!

La școală înveți noțiuni importante studiind diferite materii: limba română, matematica, limbile străine, geografia, istoria, precum și multe altele. Ele contribuie la cultura ta generală.



Fiecare disciplină are un rol important în descoperirea lumii în care trăiești, a mediului din jurul tău, care te modelează, te schimbă și îți oferă șanse de a reuși pe viitor!

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

\*profesie – specializare pe care o persoană o dobândește prin studii.



## Aplică!

- 1** **Lucrați în grupe de câte patru elevi.** Alegeți o disciplină școlară. Notați toate avantajele pe care voi credeți că le aduce studiul acesteia. Cum ar fi dacă această disciplină nu ar fi studiată la școală? Prezentați rezultatul grupei voastre întregii clase.
- 2** Realizează, pe o coală de hârtie A4, topul materiilor preferate. Compară clasamentul materiilor preferate realizat de tine cu cel al colegului de bancă. Discutați despre ceea ce v-a determinat să așezați aceste materii în topul preferințelor voastre.



### Topul materiilor preferate

Topul materiilor preferate



- 3** Copiază pe caiet, apoi completează spațiile libere:

Îmi place să \_\_\_\_\_ despre \_\_\_\_\_ .

Pot să \_\_\_\_\_ la disciplina/disciplinele \_\_\_\_\_ pentru că \_\_\_\_\_ .

Știu să \_\_\_\_\_ la disciplina/disciplinele \_\_\_\_\_ pentru că \_\_\_\_\_ .

Vreau să \_\_\_\_\_ la disciplina/disciplinele \_\_\_\_\_ ca să \_\_\_\_\_ .

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre tine în această lecție?
2. Ce ai aflat nou despre colegii tăi?
3. Cum te vor ajuta în viitor, la școală, aceste informații?

## Mesaj pentru tine

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

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

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

## PROIECTUL MEU

Completează în *Jurnalul pentru minte și suflet* o prezentare-portret pentru disciplina care ocupă primul loc în Topul materiilor preferate.

Folosește cuvinte, desene sau imagini decupate din reviste, pentru a ilustra importanța și beneficiile acesteia în viața ta.



# 3

## Relația dintre disciplinele școlare, domeniile de activitate și profesii



### Descoperă!

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

### Reflectează!

- Care crezi că este legătura dintre disciplinele de studiu și domeniile de activitate?
- Cum te pot ajuta cunoștințele, aptitudinile și abilitățile tale în desfășurarea activității preferate?
- Cum ar putea interesul tău pentru o disciplină școlară să te conducă spre o profesie?

### Află!

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



Există o legătură strânsă între disciplinele de studiu și domeniul de activitate pe care dorești să îl urmezi. Disciplinele de studiu stau la baza diferitelor profesii.

\**ocupație* – specialitate (calificare) pe care o desfășoară efectiv o persoană într-o unitate economico-socială și care pentru aceasta reprezintă sursa de existență.



## Află!

- **Aptitudinea** reprezintă capacitatea unei persoane de a învăța și de a obține performanțe într-un anumit domeniu. Atunci când manifesti interes pentru un anumit domeniu, rezultatele obținute sunt mai bune. Abilitățile dobândite prin învățare reprezintă resursele necesare pentru a reuși.
- O relație de lungă durată a disciplinelor școlare cu profesiile pe care le vei alege este posibilă în măsura în care vei decide să continui să studiezi în domeniul ales.



## Aplică!

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



Activitatea	Domeniul de activitate
am grijă de animale sau de plante	umanist
compun muzică	științe
fac mișcare	social
lucrez manual o machetă	arte
ajut pe ceilalți	sport
particip la discuții	tehnologii
lucrez pe computer	lucrul cu oamenii



- 3 Transformă una dintre activitățile tale preferate într-o posibilă profesie. Scrie pe o coală cum ar arăta o zi din viața ta în care ai practica profesia respectivă. Adaugă fișa în **portofoliu**.

## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre relația dintre disciplinele de studiu și domeniile de activitate?
2. Ce ai aflat despre aptitudinile, abilitățile și interesele tale?

## Mesaj pentru tine

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

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Realizează o listă a cunoștințelor, a abilităților și a atitudinilor care te ajută să acționezi eficient într-o situație dată, fie că este vorba despre studiu sau despre activitățile tale preferate.



## 4

## Ocupații de ieri, ocupații de azi

### Descoperă!

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

În zilele noastre, crezi că ai putea fi pasagerul unei mașini fără volan, care respectă toate regulile de circulație și te întreabă care este destinația ta?



### Reflectează!

- Cum s-a ajuns ca unele ocupații să nu mai fie practicate?
- Ce a făcut posibilă apariția unor ocupații noi?
- De ce ocupații crezi că va fi nevoie peste 20 de ani?



### Află!

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



În urmă cu 20 de ani nu exista internetul. Astăzi, mai mult de două miliarde de oameni pot accesa simultan internetul, pot organiza întâlniri electronice în timp real, pot vorbi cu prietenii sau cu rudele, indiferent de locul din lume în care sunt situați. Internetul se află la baza revoluției din domeniul telecomunicațiilor.

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



## Aplică!

- 1 Grupează ocupațiile enumerate mai jos în două categorii: ocupații vechi și ocupații noi.

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

- 2 **Lucrați în grupe de câte patru elevi.** Identificați avantajele și dezavantajele utilizării internetului. Prezentați rezultatul grupei voastre întregii clase.

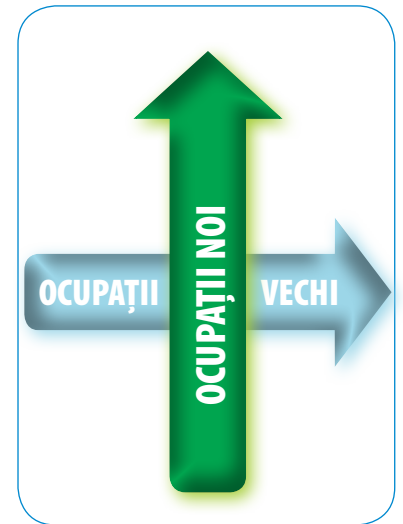
- 3 Dacă ai avea un glob de cristal care să prezică ocupațiile viitorului, care crezi că vor fi acestea? Discută împreună cu colegul de bancă despre ideile voastre.

## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

*Acum 500 de ani, dacă le-am fi spus oamenilor că în viitor putem zbura cu avionul, care pentru ei era ca o pasăre mecanică pe cer, ar fi spus că așa ceva este imposibil. Orice este imposibil până devine, cândva, posibil!*



## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Descrie o ocupație din viitor. Folosește cuvinte, desene sau imagini decupate din reviste, pentru a prezenta importanța și beneficiile acestuia în viața oamenilor.



# 5

## O ocupație pentru fiecare

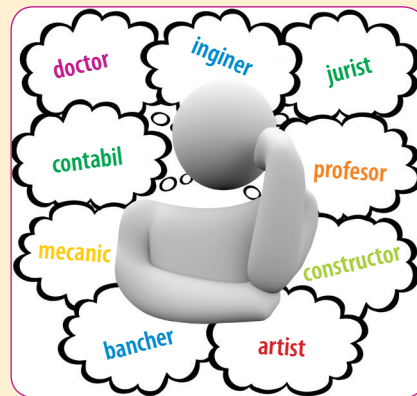
### Descoperă!

Te-ai gândit vreodată că ar fi nevoie de ocupații precum cele de *somnoros profesionist*, *degustător de ciocolată* sau *blogger*? Pentru fiecare dintre aceste ocupații, ei primesc un salariu, la fel ca pentru oricare altă ocupație.

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

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

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



### Reflectează!

- Ce rol au ocupațiile în viața oamenilor?
- De ce crezi că există o varietate atât de mare de ocupații?
- Cum te ajută pe tine diversitatea ocupațiilor?



**OCUPAȚIE**

### Află!

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

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



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



## Aplică!

- 1 Desenează pe o coală A4 drumul tău de acasă până la școală. Marchează clădirile, magazinele, întreprinderile etc. pe care le întâlnești pe traseul tău. Ce activități desfășoară oamenii care lucrează în aceste locuri? Pune fișa în **portofoliu**.

Adaugă și alte ocupații, vechi sau noi, pe care tu le cunoști. Pune fișa în **portofoliu**.



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

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



- 3 **Lucrați în perechi.** Pe o insulă pustie a naufragiat un grup de 7 persoane, fiecare dintre ei având următoarele ocupații: medic, tâmplar, bucătar, preot, astronom, frizer, zidar. Realizează o ierarhie a acestor ocupații în funcție de necesitatea lor pentru supraviețuirea întregului grup, notând de la 1 (cea mai importantă) până la 7 (cea mai puțin importantă). Prezentați întregii clase rezultatul activității voastre.

- 4 Vrei să organizezi o petrecere. De ce ai avea nevoie? Ai putea să realizezi singur tot ce îți trebuie pentru a fi o petrecere reușită? Ce ocupații ți-ar fi de ajutor? Care ar fi contribuția fiecăreia la realizarea petrecerii?



## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

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

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

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Alege o profesie și adună informații (avantaje, dezavantaje, calități, studii etc.). Realizează o reclamă despre ocupația aleasă.



# 6

## O ocupație pentru mine

### Descoperă!

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



### Reflectează!

- Ce activități desfășori cu plăcere la școală? Dar în timpul tău liber?
- Cum ai putea, în viitor, să transformi activitatea ta preferată într-o ocupație?
- Ce ocupații noi crezi că vor fi necesare în viitor?



### Află!

Formarea intereselor depinde, mai ales, de experiențele de viață pe baza cărora ajungi să preferi unele activități. De exemplu, dacă ai succes repetat în diverse activități sportive sau artistice de echipă, ai mari șanse să fii interesat să ai și în viitor o ocupație care presupune munca în echipă.



Aptitudinile și talentul sunt înnăscute, dar ele nu pot ajunge să se manifeste cu succes fără activități sistematice de învățare și de exersare.

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

## Aplică!

- 1 Alege trei obiecte și găsește-le cât mai multe întrebunișări, diferite de cele pe care le au în mod obișnuit. Prezintă întregii clase descoperirile tale.
- 2 Activitatea ta preferată vrea să-ți ia un interviu! Răspunde la următoarele întrebări:
  - a. De când sunt eu preferata ta?
  - b. Câte ore pe zi îți place să petrecem împreună la școală? Dar în timpul liber?
  - c. Dacă și peste 10 ani aș fi preferata ta, cu ce aș putea să-ți fiu de folos atunci?
- 3 Grupați-vă câte 3-4 colegi, astfel încât toată clasa să fie împărțită în 6 echipe. Sarcina voastră va fi să prezentați o ocupație/activitate cât mai originală care să urmărească rezolvarea unei probleme globale pe care o stabilește fiecare echipă. Pe o fișă A4, descrieți/desenați ce presupune această ocupație/activitate, prezentând beneficiile ei pentru oameni și modul în care aceasta va rezolva problema omenirii. Pune fișa în **portofoliu**.



Echipa	Problema de rezolvat
1	Epuizarea resurselor
2	Ocrotirea oceanului planetar
3	Poluarea atmosferei
4	Modificările climatice și consecințele lor
5	Deșertificarea
6	Menținerea păcii

*Exemplu: Problema – Epuizarea resurselor*

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

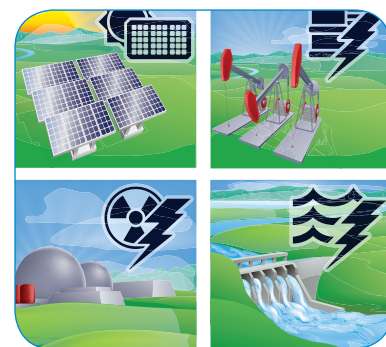
## Evaluează!

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

## Mesaj pentru tine

*Oamenii societății moderne au învățat să se adapteze la schimbările rapide produse de evoluția tehnologiei, să-și formeze abilități noi și să participe la dezvoltarea societății.*

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



## PROIECTUL MEU

Complează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Realizează o *carte de vizită* care să te reprezinte. Folosește carioți, imagini, hârtie colorată.

## Recapitulare

1 **Recitiți în perechi și comunicați** despre ceea ce ați învățat în *Unitatea IV – Managementul carierei*.

Într-un tabel, scrieți câteva idei despre:

Ce ați învățat	Cum ați învățat	Cum v-ați simțit

în cadrul lecțiilor:

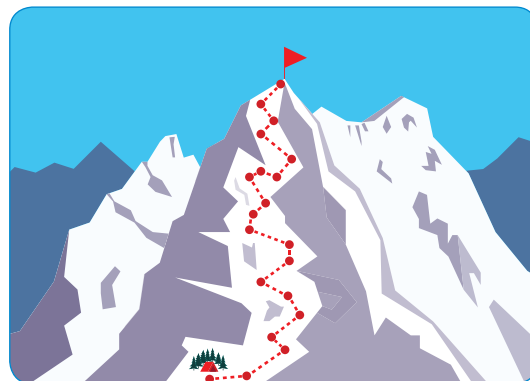
- rolul educației în alegerea unei cariere;
- ocupații și domenii de activitate;
- beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate – remunerație, perspective de angajare, stil de viață, prestigiu, rezolvarea unor probleme globale.



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

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

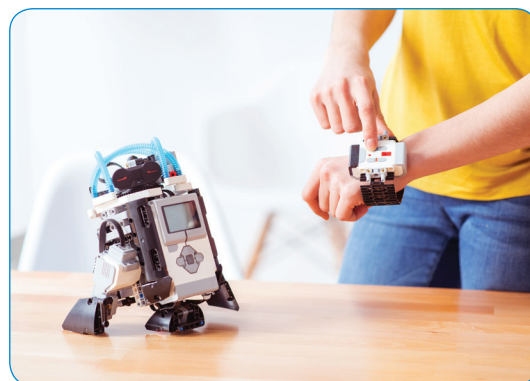
Pe o coală de flip-chart scrieți câteva răspunsuri posibile la întrebări. Rotiți-vă apoi la celelalte grupuri și citiți răspunsurile formulate de colegi. Observați dacă există asemănări și deosebiri între ideile exprimate și discutați împreună despre acestea.



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

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

- Ce discipline noi credeți că ar putea apărea în orar? De ce?
- Ce discipline actuale credeți că ar putea dispărea din orar? De ce?
- Ce legături ar putea fi între posibilele noi discipline școlare și viitoarele ocupații?







#### 4 Gândiți, lucrați în perechi, comunicați!

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

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

Care sunt lucrurile care vă îngreunează drumul spre succes?

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



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



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

Profesia	Femei/Bărbați/Femei și bărbați
Profesor	Femei și bărbați

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



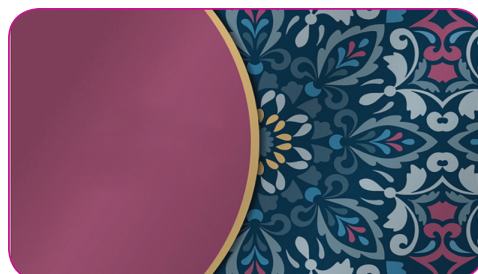
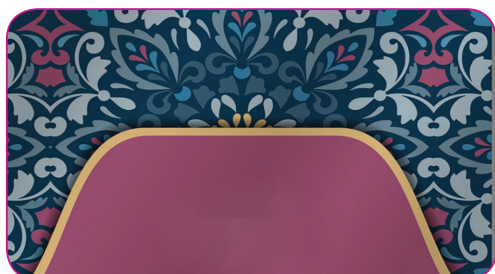
**6** **Lucați în grupuri mici.** Priviți imaginea de mai jos. Discutați despre mesajul pe care îl transmite imaginea în procesul de luare a deciziilor atunci când ar trebui să ne hotărâm să ne îndreptăm către o carieră.

Dați posibile răspunsuri la întrebările următoare:

- De ce e bine să avem o ocupație?
- De unde știm ce ocupație se potrivește fiecăruia dintre noi?
- Ar trebui să ne pregătim pentru una sau pentru mai multe ocupații?
- Care sunt ocupațiile cele mai valoroase? Argumentați răspunsurile.




**7** **Cărți de vizită** care să spună *Povești de succes*. Imaginați-vă peste 20 de ani. Veți fi persoane care au succes și care își iubesc profesia pe care și-au ales-o. Confectionați-vă cărți de vizită care să vă reprezinte. Puteți să vă inspirați din exemplele de design de mai jos sau puteți crea alt design. Scrieți-vă numele, profesia și adresa locului de muncă. Creați un logo (un desen simbolic) folosind culorile și formele care vă plac. Uniți toate cărțile de vizită, realizate de fiecare dintre voi, într-un puzzle cu titlul *Povești de succes*.





## Evaluare

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

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



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



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




### A. Domenii de activitate

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



### B. Discipline de studiu

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

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



4 Completează spațiile libere, astfel încât să obții afirmații adevărate. (🍀 – un răspuns corect) 🍀🍀

Profesia este specializarea pe care \_\_\_\_\_.

Domeniul de activitate reprezintă un câmp de activitate al unei sau a mai multor \_\_\_\_\_.

Ocupația reprezintă specialitatea (calificarea) exercitată efectiv \_\_\_\_\_.

Prestigiul social este aprecierea \_\_\_\_\_.

5 Care dintre profesiile enumerate aparțin următoarelor domenii de activitate:

(🍀 – un răspuns corect)



tehnologic

a. arhitect

b. antrenor

c. dirijor

științe

a. inginer

b. ghid turistic

c. pictor

artistic

a. jurnalist

b. dirijor

c. muzeograf

umanist

a. atlet

b. agronom

c. bibliotecar

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

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

Pentru structura eseului gândește-te:

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

(🍀 – un răspuns corect)



### Apreciază!

Am adunat \_\_\_\_\_ 🍀.

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

Mai am de lucru la \_\_\_\_\_.

Cel mai greu mi-a fost să \_\_\_\_\_.

Îmi propun să \_\_\_\_\_.



## Recapitulare finală

### 1 Oglindă, oglijoară, cine e cea, cel mai ... ?

Privește-te în oglindă! Pe parcursul acestui an ai crescut. Observă care sunt transformările prin care ai trecut din punct de vedere:

- **fizic** – înălțimea și greutatea s-au modificat? Te-ai îmbolnăvit des de-a lungul clasei a V-a?
- **mental** – gândești altfel?
- **emoțional** – îți gestionezi emoțiile? Cum faci față stresului?
- **social** – ce poți spune despre prietenii tăi? Dar despre grupul din care faci parte? S-a schimbat ceva?

Pe o jumătate de coală colorată A4 scrie cel puțin cinci lucruri pe care le-ai făcut în acest an și de care ești mândră/mândru. Unește prin lipire bilețul tău de biletele colegilor. Expuneți posterul în sala de clasă și discutați despre ceea ce observați.

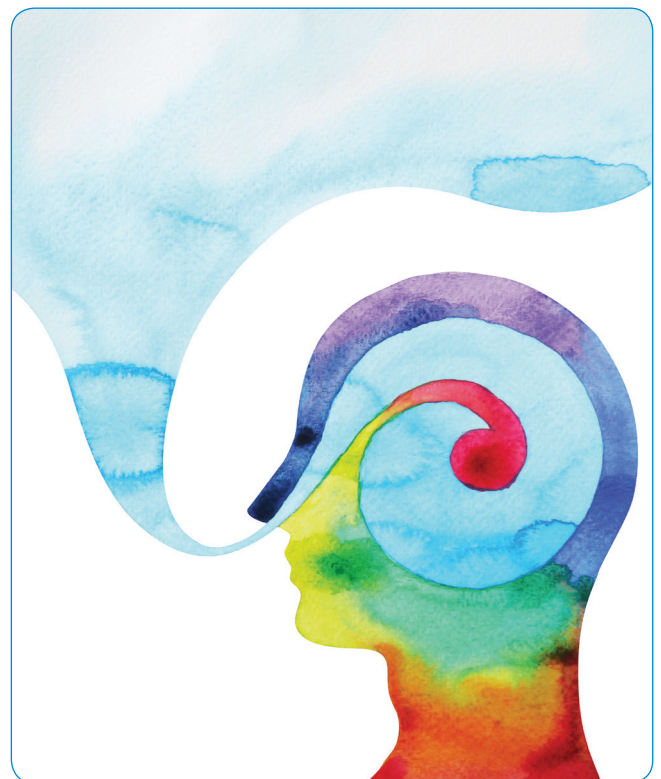


### 2 Reamintește-ți ce ai învățat în *Unitatea I – Autocunoașterea*.

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

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

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





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

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

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

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

lucruri pe care nu le puteți controla



4 Acordă-ți puțin timp pentru a te gândi la prietenii tăi, care ți-au fost alături permanent. Ce ai învățat nou despre relația de prietenie? Ți-ai dezvoltat capacitatea de a fi un prieten adevărat?

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

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

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





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

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

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



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

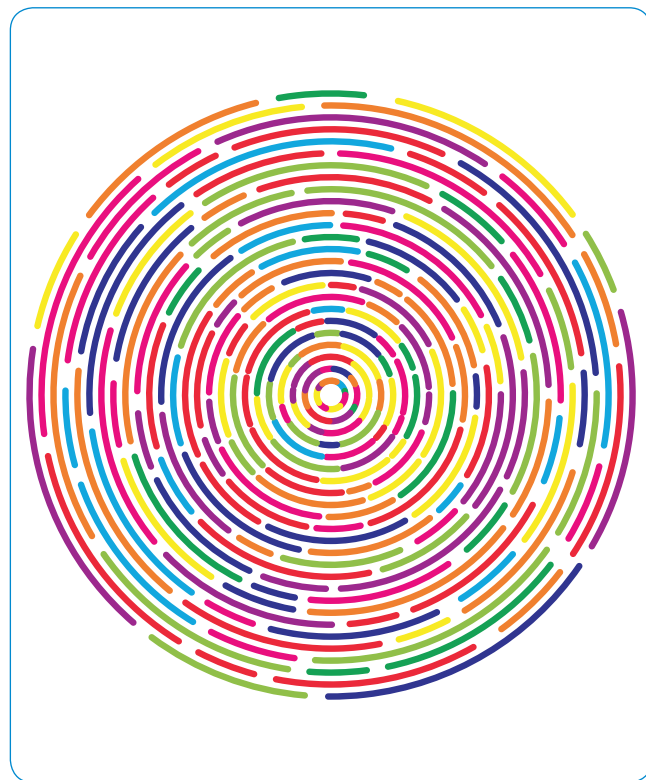
Scrie pe dreptunghiuri foarte înguste, tăiate din hârtie colorată, cuvinte-cheie sau mesaje care au legătură cu tine, cea sau cel care îți dorești să devii cândva. Poți trece și ceea ce ai învățat în acest an în școală sau în afara școlii – lucruri care crezi că îți vor folosi în viitor.

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

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

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

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



## Evaluare finală

Rezolvă pe caiet.

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

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

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



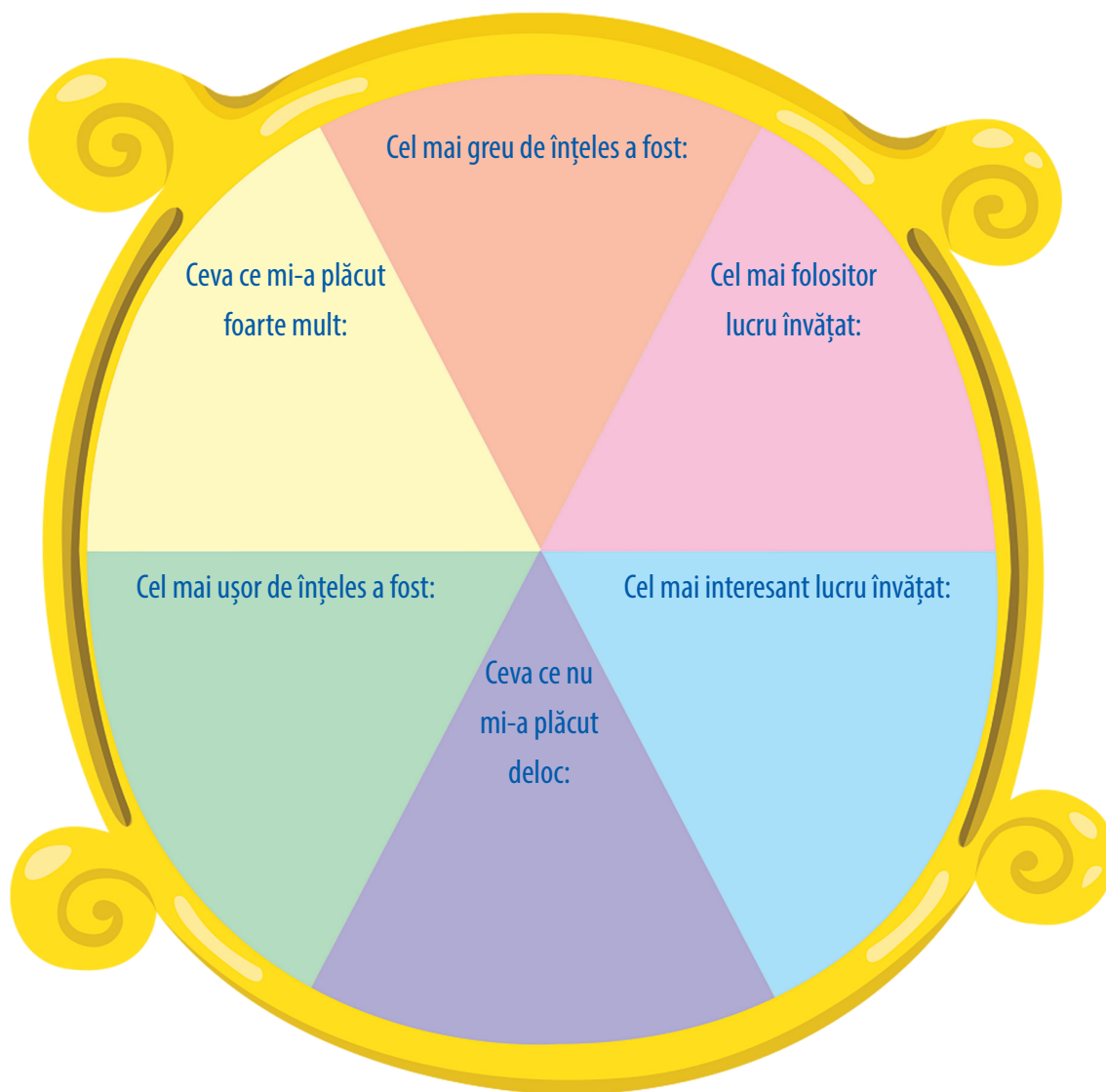
<b>Managementul învățării</b>	<b>În foarte mică măsură</b>	<b>În mică măsură</b>	<b>Mediu</b>	<b>În mare măsură</b>	<b>În foarte mare măsură</b>
Am înțeles importanța motivației pentru activitatea de învățare.					
Am identificat motivele personale pentru care învăț.					
Sunt preocupat să învăț cum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

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

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

Realizează, pe o foaie, **Oglinda orei de Consiliere și dezvoltare personală**. Poți folosi modelul de mai jos sau poți crea tu alt model. Completează oglinda cu părerile tale.

Afișați lucrările și comparați răspunsurile.





**M**anualul tipărit  
este însoțit de un **CD** care  
cuprinde varianta digitală, având  
un conținut similar variantei tipărite.  
În plus, pe **CD** se găsesc o serie  
de activități multimedia interactive  
de învățare (exerciții interactive,  
jocuri educaționale, animații,  
filme, simulări).

Tradiție din 1989

 [www.litera.ro](http://www.litera.ro)

ISBN 978-606-33-2015-6



9 786063 320156