

**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**

**Mădălina RADU**

**Ioana Andreea CIOCÂLTEU**

**Aurelia STĂNCULESCU**

**Robert Florin FLOREA**

# **CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**

**Manual pentru clasa a VII-a**

**Editura Paralela 45**



Inspectoratul școlar .....

Școala / Colegiul / Liceul .....

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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

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

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

Redactare: Iuliana Voicu  
Tehnoredactare: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea  
Design copertă: Mirona Pintilie  
Ilustrații și credite foto: Shutterstock  
Variantă digitală: Infomedia Pro  
Animație digitală: Infomedia Pro

*Referenți științifici:*

*conf. univ. dr. Cornel Laurențiu Mincu, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București  
prof. gr. I. Valeria Ungur, director CJRAE Caraș-Severin*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru clasa a VII-a /**

Mădălina Radu, Ioana Andreea Ciocâlțeu, Aurelia Stănculescu, Robert Florin Florea. - Pitești : Paralela 45, 2019  
ISBN 978-973-47-3067-4

I. Radu, Mădălina

II. Ciocâlțeu, Ioana Andreea

III. Stănculescu, Aurelia Florina

IV. Florea, Robert Florin

159.9

ISBN format digital: 978-973-47-3068-1

**COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ**

EDITURA PARALELA 45  
Bulevardul Republicii, Nr. 148, Clădirea C1, etaj 4, Pitești,  
jud. Argeș, cod 110177  
Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918  
Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492  
E-mail: [comenzi@edituraparelela45.ro](mailto:comenzi@edituraparelela45.ro)  
sau accesați [www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)



# Cuprins

<b>Evaluare inițială</b> .....	<b>6</b>
<b>Unitatea I. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat</b> .....	<b>7</b>
1. Autoeficacitate. Performanță și succes .....	8
2. „Etichete” și etichetări .....	13
3. Eu, preadolescentul. Provocări și oportunități .....	15
4. On-line/Off-line .....	18
5. Agresivitate, violență, bullying .....	22
6. Stil de viață responsabil într-un mediu sănătos .....	27
Recapitulare .....	30
Evaluare .....	32
<b>Unitatea II. Dezvoltare socio-emoțională</b> .....	<b>35</b>
1. Empatia. Colaborarea și cooperarea .....	36
2. Emoție și adaptare la diversitate .....	39
3. Asertiv, pasiv, agresiv .....	43
Recapitulare .....	47
Evaluare .....	49
Lectură .....	50
<b>Unitatea III. Managementul învățării</b> .....	<b>53</b>
1. Managementul timpului. Organizare și planificare în învățare .....	54
2. Eficiență, rutină și auto(disciplină) .....	57
3. Mentalitate de creștere <i>versus</i> mentalitate fixă de învățare .....	60
4. Reușită și eșec în învățare .....	63
Recapitulare .....	66
Evaluare .....	68
<b>Unitatea IV. Managementul carierei</b> .....	<b>71</b>
1. Educație, carieră și stil de viață .....	72
2. Dimensiunea de gen în educație și carieră .....	76
3. Aspirații personale, nivel de educație, ocupații .....	79
4. Opțiuni de carieră .....	84
Recapitulare .....	88
Evaluare .....	89
<b>Evaluare finală</b> .....	<b>93</b>
<b>Anexe – Hărți mentale</b> .....	<b>94</b>

# COMPETENȚE SPECIFICE

Domenii de conținut	Competențe specifice	Conținuturi	Lecții
<b>Unitatea I.</b> Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficienței 1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes</li> <li>• Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți</li> <li>• Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții</li> <li>• Internetul, rețelele sociale și viața zilnică</li> <li>• Atitudini față de resurse și reciclare</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoeficacitate. Performanță și succes</li> <li>2. „Etichete” și etichetări</li> <li>3. Eu, preadolescentul. Provocări și oportunități</li> <li>4. On-line/Off-line</li> <li>5. Agresivitate, violență, bullying</li> <li>6. Stil de viață responsabil într-un mediu sănătos</li> </ol> <p>Recapitulare Evaluare</p>
<b>Unitatea II.</b> Dezvoltare socio-emoțională	2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni școlare, familiale și comunitare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empatia. Colaborarea și cooperarea</li> <li>• Emoții, reacții comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație)</li> <li>• Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empatia. Colaborarea și cooperarea</li> <li>2. Empatie și adaptare la diversitate</li> <li>3. Asertiv, pasiv, agresiv</li> </ol> <p>Recapitulare Evaluare</p>
<b>Unitatea III.</b> Managementul învățării	3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos 3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente de management al timpului: organizare, planificare</li> <li>• Reușită și eșec în învățare</li> <li>• Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Managementul timpului. Organizare și planificare în învățare</li> <li>2. Eficiență, rutină și (auto)disciplină</li> <li>3. Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare</li> <li>4. Reușită și eșec în învățare</li> </ol> <p>Recapitulare Evaluare</p>
<b>Unitatea IV.</b> Managementul carierei	4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață 4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</li> <li>• Dimensiunea de gen în educație și carieră</li> <li>• Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia</li> <li>• Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educație, carieră și stil de viață</li> <li>2. Dimensiunea de gen în educație și carieră</li> <li>3. Aspirații personale, nivel de educație, ocupații</li> <li>4. Opțiuni de carieră</li> </ol> <p>Recapitulare Evaluare</p>

# Instrucțiuni de utilizare a manualului

Numărul lecției

Titlul lecției


**Lecția 1**

## EMPATIA, COLABORAREA ȘI COOPERAREA

**DESCOPĂRI**

Discută împreună cu un coleg despre semnificația următoarelor proverbe.

*Cine se aseamănă, se adună.*  
*Sătulul nu crede flămâzându-l.*  
*Ce fie nu-ți place, altuia nu-i face.*



**INTELEGI**

**Ce este empatia?**  
Empatia reprezintă capacitatea de a înțelege ce simț și ce fac ceilalți, fără a ne identifica cu ei. Ea ne este necesară pentru a putea comunica eficient, pentru a avea relații sănătoase și pentru a fi de ajutor semenilor noștri.

Empatia ne ajută să înțelegem dreptatea sau nedreptatea altuia; astfel acceptăm diferențele naturale dintre noi, fără a le critica sau a le respinge. Persoanele empatiche sunt comunicative și sociale, preferă să învețe colaborând și lucrează cu plăcere în echipă.

Empatia este diferită de simpatie deoarece ea nu presupune afețiunea sau loialitatea față de persoanele cu care comunicăm.

**Exersează-ți... Empatia**

- Gândește-te la colega/colegul de bancă și spune ce crezi că simte ea/el în fiecare dintre situațiile de mai jos.

I s-a defectat consola de joc.	Ar lua 7 la flică.	Ar primi cadou o bicicletă nouă.
Ar întârzia joi la prima oră.	Ar primi o invitație la teatru.	I-ai cere ajutorul.

Verifică-ți răspunsurile cu colega/colegul de bancă.  
În ce măsură consideri că ai empatizat cu el/ea? Cum ai putea să îți îmbunătățești capacitatea de a empatiza?

36

Secvență de învățare

- Descopăr!
- Înțeleg!
- Rețin!

**Lecția 1**

**APLICI**

- Adevărat sau fals?
  - Omnenii empatici...nu înțeleg sentimentele celorlalți.
  - ...comunică eficient.
  - ...sunt cu oarecare simț și celulă.
  - ...critică întotdeauna.
  - ...găsesc soluția potrivită pentru orice problemă.
  - ...înțeleg dreptatea sau adevărul celui/celei.
- Completează afirmațiile de mai jos.
  - Învățarea prin cooperare presupune \_\_\_\_\_.
  - Colaborarea este \_\_\_\_\_.
  - Cooperarea reprezintă \_\_\_\_\_.
- JOC DE COLABORARE**  
Elevii vor fi împărțiți în cinci grupe. Fiecare grupă va avea ca sarcină realizarea unei povești scurte cu tema „Istoria clasei a VII-a”, care să conțină cuvintele date. Seria de cuvinte va fi diferită pentru fiecare echipă.
  - tableta, balot, aspirator, parc, film, ruj
  - prieteni, ciocolată, rucac, eldant, lemnărie, calculator
  - soamând, emoție, baterii, fată, document, eșarfă
  - promoție, farmec, mall, concert, telefon, Facebook
  - plăoșe, supă, povești, curea, tort, e-mail

Fiecare grupă își va prezenta povestea în fața celorlalte grupe.  
Cum v-ați simțit în timpul jocului?

**TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU**

- Scrie 5-10 rânduri despre ce ai învățat în cadrul jocului de cooperare de la exercițiul 4.

38

Secvență de lucru

- Aplicații
- Jocuri
- Temă pentru portofoliu

Numărul unității

**Unitatea III**

## EVALUARE

- Transcrie, pe caiet, variantele de răspuns pe care le consideri potrivite.  
Pentru a avea succes în activitățile noastre este important:
  - să realizăm o prioritarizare a obiectivelor;
  - să stabilim ce este cel mai important să realizăm;
  - să amânăm lucrurile importante;
  - să realizăm acțiunile pe rând;
  - să eliminăm sarcinile neimportante;
  - să răspundem prompt oricărui apel telefonic;
  - să evităm întreprinderile;
  - să alternăm activitățile de învățare cu cele de relaxare.
- Alege varianta corectă de răspuns.  
A fi eficient înseamnă:
  - să faci bine ceea ce faci;
  - să faci ce simți că trebuie să faci.

Eficacitatea presupune:

  - să faci lucrurile așa cum îți place;
  - să faci lucrurile care merită să fie făcute.
- Stabilește căror tipuri de mentalități îi aparțin declarațiile de mai jos (mentalități fiind sau mentalități de creștere).
  - Nu voi reuși niciodată să fiu mai bun.
  - Un pas mic este important, mă duce mai aproape de succes!
  - N-am sens să mă încerc, am eșuat deja de 3 ori.
  - Voi încerca de câte ori voi avea ocazia!
  - Celalți sunt mai buni ca mine, mai bine mă retrag din competiție!
  - O piedică mă poate face să cad, dar voi vedea mai bine detaliile data viitoare!
- Completează spațiile libere cu răspunsurile corecte.
  - Dacă crezi că este important să muncești pentru a deveni mai bun, înseamnă că ai o mentalitate \_\_\_\_\_.
  - Având o mentalitate de creștere, atunci când nu știi ceva, poți să adaugi: \_\_\_\_\_.
- Care este relația dintre rutină și încrederea în sine?
- Exprimă-ți vâ opinia față de afirmația de mai jos.  
„Secretul succesului constă în a vrea să câștigi și a ști să pierzi.”  
(Niccolò Machiavelli)

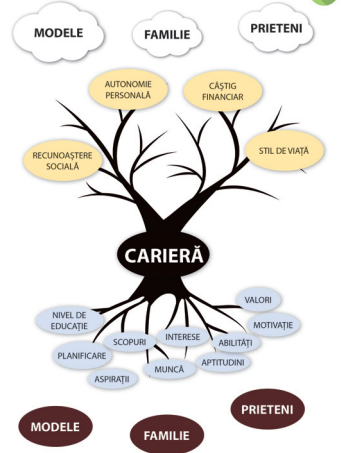
Ai realizat toate exercițiile de la evaluare? Felicitări!  
Ai realizat doar o parte dintre exercițiile de la evaluare? Exercițiile sunt create pentru a ajuta dezvoltarea tu personală. Poți să continui!  
Dați întâmplării o șansă, cere ajutorul profesorului dirigintelui!

48

Secvență de evaluare

**Unitatea IV**

## RECAPITULARE



58

Secvență de recapitulare

Varianta digitală a manualului:



## EVALUARE INIȚIALĂ

Zi de zi, activitățile în care ne implicăm necesită, pe lângă stabilirea scopurilor, cunoașterea și evaluarea resurselor de care dispunem. Cunoștințele și competențele noastre sunt resurse importante care ne sprijină în realizarea obiectivelor.

Înainte de a porni într-o nouă călătorie pe drumul dezvoltării personale, analizează câteva dintre resursele de care dispui, resurse care îți vor facilita accesul la nivelul următor al dezvoltării.



- Realizează un eseu cu titlul „Întâlnirea cu mine peste un an” în care să prezinți schimbările pe care îți propui să le realizezi în acest interval de timp. Te poți gândi la ceea ce ai vrea să dezvolți, să schimbi, la relațiile cu ceilalți, la modul în care îți organizezi activitățile, la lucrurile noi pe care ai vrea să le cunoști, la stilul de viață, la aspirații personale referitoare la carieră etc.

**Pune eseu într-un plic și păstrează-l până la finalul anului!**





## AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

- ▶ Autoeficacitate. Performanță și succes
- ▶ „Etichete” și etichetări
- ▶ Eu, preadolescentul. Provocări și oportunități
- ▶ On-line/Off-line
- ▶ Agresivitate, violență, bullying
- ▶ Stil de viață responsabil într-un mediu sănătos
- ▶ Recapitulare
- ▶ Evaluare



# AUTOEFICACITATE. PERFORMANȚĂ ȘI SUCCES

## DESCOPĂRI!

„A cunoaște pe alții este o mare știință, dar cunoașterea de sine este suprema știință.”

(Lao Dzi)

„Este uimitor ce pot face oamenii obișnuiți dacă se apucă de treabă fără idei preconcepute.”

(Charles F. Kettering)

## ÎNȚELEG!

Cunoașterea de sine este un proces care începe în copilărie și nu se sfârșește niciodată, dezvoltându-se pe măsură ce înaintăm în vârstă și este influențat de experiențele prin care trecem zi de zi, la școală, acasă, pe stradă sau în grupul de prieteni.

Cunoașterea propriilor interese, aptitudini, abilități, valori etc. este parte a acestui proces.

De exemplu: abilitățile de calcul numeric și de rezolvarea a problemelor îmi pot asigura succesul în învățare la matematică, fizică sau chimie.

## ÎMI AMINTESC!

- ▶ *Interesele* sunt preferințele noastre pentru anumite domenii de activitate, ele reprezentând ceea ce ne place să facem.
- ▶ *Aptitudinile* sunt însușiri înnăscute care, dacă sunt descoperite și valorificate, pot îmbrăca forma talentului.
- ▶ *Abilitățile* (priceperi, deprinderi, îndemânări) se dobândesc prin învățare și sunt necesare realizării activităților pe care ni le propunem să le desfășurăm.

## DESCOPĂRI!

- Dați exemple de activități în care pot fi folosite abilitățile de mai jos.







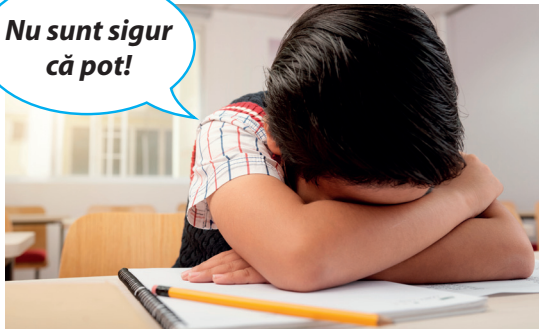
## REȚIN!

Abilitățile se dezvoltă pe parcursul vieții în funcție de frecvența cu care ele sunt solicitate în desfășurarea unor activități.

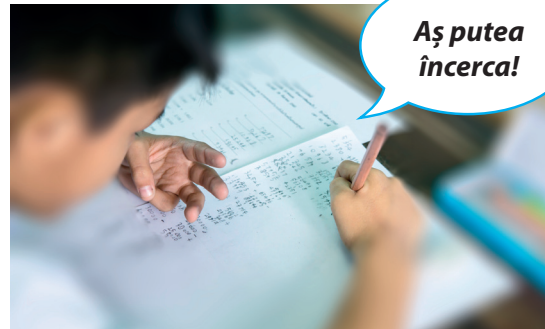
Exersarea abilităților, prin învățare *pe tot parcursul vieții*, contribuie la dezvoltarea autonomiei și independenței, precum și la construirea unui stil de viață echilibrat și responsabil.

## DESCOPĂRI!

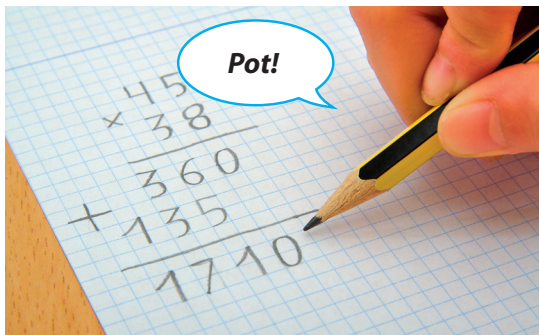
Nu sunt sigur  
că pot!



Aș putea  
încerca!



Pot!



Am reușit!



## ÎNȚELEG!

**Autoeficacitatea** reprezintă convingerile pozitive pe care le avem despre ceea ce putem face, care ne ajută în realizarea scopurilor pe care ni le propunem.

De exemplu: **Pot** să rezolv problema de la matematică, pentru că am mai rezolvat și alte probleme dificile.



## REȚIN!

**Autoeficacitate = Cred că pot!**

Autoeficacitatea poate fi:

- *scăzută* – se manifestă printr-o slabă motivație, comportament evitant în raport cu sarcinile noi, un nivel de stres ridicat;
- *crescută* – se manifestă prin mobilizarea resurselor în realizarea sarcinilor, motivație crescută, depășirea cu ușurință a unui eșec.

## DESCOPĂRI!

*încurajările persoanelor semnificative pentru noi*

*succesul anterior*

**Autoeficacitatea este influențată de:**

*învățarea prin observarea celorlalți*

*emoția resimțită într-o situație de reușită*

## REȚIN!

**Autoeficacitatea** ne influențează scopurile pe care ni le stabilim și motivația de a ajunge la ele, deciziile sau efortul depus. Sentimentul că putem realiza obiectivele pe care ni le propunem ne ajută să ne implicăm în rezolvarea sarcinilor.

## DESCOPĂRI!

„Succesul este acel clasic ABC pe care îl cunoaștem cu toții: Abilități, Baftă și Curaj.”  
(Charles Luckman)

**Lucrăm:** Scrie pe o coală de hârtie ce reprezintă succesul pentru tine. Împaturește coala și așaz-o lângă cele ale colegilor tăi. Amestecați-le! Citiți pe rând câteva dintre ele și încercați să descoperiți cui aparține fiecare coală de hârtie.

Ce ați observat?

De ce?



## ÎNȚELEG!



Fiecare dintre noi are o definiție personală a succesului, în funcție de experiențele noastre.



## DESCOPĂRI!

Pornind de la imaginea alăturată, explicați de ce obținerea locului 3 la un concurs poate fi pentru o persoană un succes, iar pentru alta un eșec.

## REȚIN!

Succesul reprezintă recompensa efortului susținut în vederea atingerii obiectivelor propuse.

## DESCOPĂRI!

Distribuie enunțurile de mai jos în cele două coloane ale tabelului. Comparați-vă răspunsurile. Ce constatați?

- Nota 8 la matematică
- Premiul I la Olimpiada de Fizică
- Am ajuns la timp la ore.
- Nu întârzii niciodată la școală.
- Desen expus în holul școlii
- Lucrări expuse într-o galerie de artă
- Selecționarea în lotul olimpic de înot
- Medalie olimpică la înot
- Luarea unor lecții de înot

SUCCES	PERFORMANȚĂ

## ÎNȚELEG!

Succesul se transformă în performanță atunci când perseverăm în susținerea acelor activități care ne pun în valoare abilitățile.



## ȘTIAI CĂ?

...Simona Halep este prima jucătoare profesionistă de tenis din țara noastră care a obținut locul 1 în lume?

...maratonul Artic, una dintre cele mai grele competiții din lume, a fost câștigat de trei ori de românul Tiberiu Ușeriu?

...medicul Ana Aslan, persoana care a inventat Gerovitalul, se află în topul oamenilor care au schimbat lumea?

...Nadia Comăneci este prima sportivă din lume care a luat nota 10 la gimnastică?



## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Caută informații despre români care au avut succes/au performat în domeniile lor de activitate. Realizează un afiș cu titlul „Povești de succes”.

## APLIC!

- 1 Completează propozițiile de mai jos.
  - Eu cred că pot să \_\_\_\_\_
  - Eu cred că nu pot să \_\_\_\_\_
  - Punctele mele forte sunt \_\_\_\_\_
  - Am nevoie să îmi îmbunătățesc \_\_\_\_\_
- 2 Realizează o compunere de maximum 20 de rânduri cu titlul „Povestea mea de succes”. Adaugă compunerea în portofoliul tău!
- 3 Asociază noțiunile din coloana **A** cu cele din coloana **B**.

A	B
autoeficacitate	cred că pot!
abilități	succes într-un domeniu
performanță	priceperi

# „ETICHETE” ȘI ETICHETĂRI

## DESCOPĂRI!

Care sunt informațiile care îți atrag atenția la prima etichetă? Ai cumpăra din magazin un astfel de produs? Ce rol are această etichetă?

Dar cea de-a doua etichetă? Ai în clasa ta colegi cărora li s-a pus o astfel de etichetă? De ce crezi că au fost etichetați așa? Cum crezi că se simt aceștia?

Scrive pe un bilețel trei lucruri pe care le apreciezi la unul dintre colegii respectivi. Fă-i cadou bilețelul!



## ÎNȚELEG!

**Etichetele** ne oferă informații despre produsele pe care sunt aplicate, precum: compoziția produsului, date despre producător, preț etc. Ele ne ajută să facem alegeri în cunoștință de cauză.

În cazul persoanelor, etichetarea reprezintă o generalizare a unor însușiri pe care le atribuim acestora, uneori fără să vrem.

Etichetarea este un proces prin care oamenii preiau o informație despre o persoană, fără a fi interesați de autenticitatea ei. Uneori, persoanele etichetate ajung să se obișnuiască cu acea etichetă. De multe ori persoanele respective pot dezvolta comportamente care pot fi percepute ca o confirmare a etichetării.

## REȚIN!

Eticheta nu definește persoana căreia i se atribuie; ea reduce persoana doar la câteva atribute ale sale.

Preluarea unei etichete de către persoana etichetată este influențată de:

- frecvența cu care este folosită eticheta;
- importanța dată etichetei de cel etichetat;
- numărul celor care aplică aceeași etichetă;
- cât de cunoscută este eticheta de către ceilalți;
- puterea de sugestie a etichetării.



## DESCOPĂRI!

- Vii astăzi în parc?
  - Cine mai vine?
  - Camelia, Matei și Victor.
  - Care Victor?
  - Ța înalt, slabănog și împiedicat de la 7B.
  - O sun și pe Maria să vină și ea.
  - Care Maria?
  - Tocilara clasei, ochelarișta, cum care Maria? Ne arată și nouă tema de la mate.
- Identifică etichetele din conversația celor doi copii.
  - Ai fost vreodată etichetat? Cum te-ai simțit? De ce crezi că ai fost etichetat? De ce crezi că ți-au fost puse aceste etichete?



## REȚIN!

Eticheta nu reprezintă cu adevărat tot ceea ce suntem!

## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Realizează o compunere cu titlul „Eu, comoară de resurse”.

## APLIC!

- 1 **Masca.** Folosindu-vă de conturul unei măști, scrieți pe o parte etichetele care v-au fost atribuite de-a lungul timpului. Pe partea opusă scrieți calități, însușiri pe care credeți că persoanele de lângă voi nu le cunosc. Realizați o paradă a măștilor, alegând partea pe care doriți să o purtați.

CINE SUNT ÎN INTERIOR



CUM MĂ VĂD CEILALȚI



- 2 Completează afirmațiile de mai jos.

Dragă coleg/colegă,

Îmi place de tine atunci când \_\_\_\_\_

Îți mulțumesc pentru \_\_\_\_\_

Mă ajuți să \_\_\_\_\_

Mulțumesc!

- 3 Vizionați experimentul lui Jane Elliot.



# EU, PREADOLESCENTUL. PROVOCĂRI ȘI OPORTUNITĂȚI

## DESCOPĂRI!

În echipe de câte șase elevi realizați o caracterizare a aspectelor vârstei la care vă aflați.

- Echipa 1 va realiza o descriere a unor caracteristici fizice.
  - Echipa 2 va realiza o descriere a unor conduite specifice vârstei.
  - Echipa 3 va realiza o caracterizare a emoțiilor.
  - Echipa 4 va realiza o descriere a relațiilor sociale.
- Prezentați colegilor informațiile obținute.



## ÎNȚELEG!

**Preadolescența** sau **pubertatea** reprezintă o altă etapă în dezvoltarea fiecăruia dintre noi. Ca vârstă, cercetătorii susțin că este cuprinsă între 10/11 ani și 14/15 ani. Etapa se caracterizează prin schimbări fizice și mentale normale în procesul de creștere, dar dificile din punct de vedere emoțional și comportamental. Este bine să cunoști aceste schimbări pentru a înțelege ceea ce ți se întâmplă.

Preadolescența, după cum îi spune și numele, face trecerea de la copilărie la adolescență.

## REȚIN!

Schimbările fizice care intervin sunt:



- creșterea disproporționată a extremităților (mâinile, picioarele în raport cu trunchiul, a nasului și a urechilor în raport cu fața);
- stângăcia mișcărilor;
- creșterea în înălțime;
- acnee;
- piele grasă;
- pilozitate;
- modificarea vocii (la băieți);
- transpirație abundentă și urât mirositoare.

Ritmul dezvoltării fizice nu este același sub aspectul genului. De exemplu: la băieți dezvoltarea fizică începe mai târziu decât la fete.



Schimbările emoționale sunt sub forma:

- emoțiilor care sunt trăite puternic și intens;
- apariției frecvente a opoziției;
- trecerii cu ușurință de la o stare la alta (exuberanță, melancolie, irascibilitate).



Schimbările de ordin social se manifestă sub forma:

- apariției nevoii de a fi acceptat într-un grup de covârșnici;
- preocupării pentru propria imagine.

Schimbările de ordin comportamental se manifestă prin:

- nevoia de izolare sau de contestare a anumitor reguli, norme sociale;
- teribilism.

## DESCOPĂRI!

### JOC DE ROL

Realizează un dialog între preadolescența și copilăria din perioada școlii primare, pornind de la începutul dat.

*Copilăria (perioada școlii primare):* — Hei, mă mai ții minte?

*Preadolescența (perioada școlii gimnaziale):* — Desigur! Chiar mă gândesc uneori la tine...

## ÎNȚELEG!

**Provocările preadolescenței** se manifestă prin:

- creșterea responsabilităților școlare – dat fiind faptul că în această etapă se traversează perioada gimnaziului, crește numărul de discipline școlare precum și volumul materiei de studiat;
- apariția rolurilor sociale noi în cadrul diverselor grupuri (familie, clasa de elevi, echipa sportivă etc.);
- luarea primele decizii școlare și profesionale: alegerea liceului sau a unei școli din învățământul profesional dual.

**Oportunitățile preadolescenței** se manifestă prin:

- gradul ridicat de autonomie și independență al activităților de zi cu zi – este perioada în care temele pot fi rezolvate fără prea mult ajutor;

- recunoașterea pe termen lung a performanțelor personale ca urmare a afirmării în diferite situații. De exemplu: locul I la un concurs de tenis la această vârstă poate fi foarte important pentru viitorul unui sportiv.
- cooptarea preadolescenților în activități datorită capacității de a realiza sarcini cu un grad ridicat de complexitate.

## REȚIN!

Provocările și oportunitățile specifice vârstei trebuie privite ca un prilej de dezvoltare a competențelor, valorilor și relațiilor sociale.

Factorii care contribuie la un stil de viață sănătos în preadolescență sunt:

- relația pozitivă cu părinții și cu adulții semnificativi, bazată pe încredere și comunicare eficientă;
- apartenența la un grup de prieteni;
- încrederea în propriile abilități;
- practicarea unui sport.



## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Realizează-ți un autoportret cu titlul „Eu (numele tău), preadolescent/preadolescentă” și apoi scrie/lipește/desenează activități care îți plac.

## APLIC!

- 1 Completează spațiile libere din enunțurile de mai jos cu noțiunile potrivite din lista dată.  
*voce, preadolescență, stare, provocare, norme*
  - a. Vârsta \_\_\_\_ sau a pubertății este între 10/11 și 14/15 ani.
  - b. Printre schimbările emoționale specifice vârstei se numără și trecerea de la o \_\_\_\_ la alta.
  - c. Contestarea \_\_\_\_ sociale este o caracteristică a preadolescenței.
  - d. Acneea și modificarea \_\_\_\_ sunt unele dintre caracteristicile fizice ale preadolescenței.



- 2 Realizează o compunere cu titlul „O zi din viața mea de preadolescent”.
- 3 **Adevăr sau minciună.** Așezați-vă în cerc. Fiecare copil va spune despre sine două lucruri adevărate și o minciună. Ceilalți vor trebui să ghicească ce este adevărat și ce nu.



## ON-LINE/OFF-LINE

### DESCOPĂRI!

- Privește imaginile și spune pe care dintre rețelele de socializare de mai jos ai cont.



- Cât timp petreci on-line?

o oră

4 ore

6 ore

8 ore

mai mult de 8 ore

- Care sunt primele trei activități pe care le faci atunci când ești pe internet?
  - ▶ Vorbesc cu prietenii.
  - ▶ Postez fotografii.
  - ▶ Ascult muzică.
  - ▶ Văd filme.
  - ▶ Mă uit să văd ce mai e nou.
  - ▶ Caut informații pentru școală.

### ÎNȚELEG!

Cu toții folosim internetul în diverse scopuri, fie că dorim să menținem legătura cu prietenii, fie că vrem să căutăm diverse informații, fie că vrem să ne petrecem timpul într-un mod relaxant.

O secundă pe internet, reprezintă:

- 73 537 de căutări pe Google;
- 8 436 de postări pe Twitter;
- 2 785 901 de e-mailuri trimise;
- 906 fotografii postate pe Instagram;
- 78 153 de videoclipuri vizionate pe YouTube;
- 3 730 de apeluri făcute pe Skype;
- 136 000 de fotografii postate pe Facebook.

Sursa: <http://www.internetlivestats.com/>





## REȚIN!

**Internetul** reprezintă o rețea globală de calculatoare interconectate.

Odată cu descoperirea internetului și răspândirea lui, în anul 1991, acesta a devenit un mod facil de acces la informație, sub toate formele ei și ulterior de socializare.

**Rețelele sociale** reprezintă o rețea de utilizatori de internet care are la bază un site pe care aceștia se înscriu și pot comunica cu alți membri deja înscriși. Cea mai cunoscută rețea de socializare în prezent, este Facebook, urmată de Instagram, YouTube etc. Fiecare rețea de socializare are o politică privind vârsta utilizatorilor. De exemplu: Facebook impune vârsta minimă de 13 ani pentru a deține un cont.

- Căutați pentru alte rețele de socializare pe care le cunoașteți vârsta minimă pentru crearea unui cont. Ce observați? De ce credeți că este necesar să fie impusă o vârstă minimă?



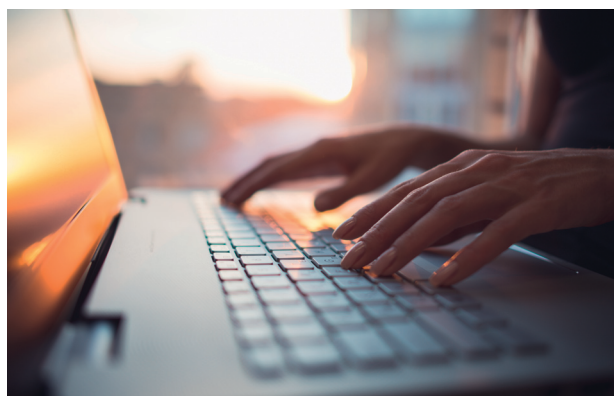
## STUDIUL DE CAZ

## ► Ziuă Izabelei

Izabela, o adolescentă din județul Constanța, a ajuns celebră pe Facebook în anul 2015 după ce a invitat aproximativ 200 000 de persoane la ziua ei în doar 24 de ore. Fata a apăsat din greșeală pe opțiunea „invite all” atunci când a creat event-ul numit „Ziuă Izabelei”.

Iată ce declara mama ei, după ce evenimentul a luat amploare: „Toată lumea mă întrebă, toată lumea zice că vin și eu, vin și eu. Nu se mai ține ziua Izabelei! A fost, nu știu, o simplă greșeală, au făcut ele o pagină... Au scris data de naștere acolo și de aici a plecat. În loc să trimită doar prietenilor ei, a trimis la toată lumea. Eu o controlez în fiecare seară ce face, ce scrie, dar eu știu ce va face de acum? Sper să nu mai facă o asemenea prostie”.

Sursa: Digi 24



Răspunde la următoarele întrebări.

1. Ce crezi că ar fi putut face Izabela pentru a evita ca evenimentul să ia o astfel de amploare?
2. Cum crezi că s-a simțit Izabela când și-a dat seama că evenimentul a căpătat asemenea proporții?
3. Care crezi că au fost consecințele acestei întâmplări pentru Izabela?

## ȘTIAI CĂ?

...părinții unei adolescente din Mexic au invitat la petrecerea de ziua acesteia 1 200 000 de persoane prin postarea publică a unui videoclip care conținea invitația la petrecere?

## ÎNȚELEG!

Comportamente sănătoase în mediul on-line:

- ✓ alocă un interval de timp rezonabil pentru această activitate;
- ✓ caută setările de confidențialitate ale rețelor de socializare pe care activezi și fă setările corespunzătoare;
- ✓ nu oferi informații despre tine persoanelor întâlnite on-line;
- ✓ creează parole suficient de puternice pe care nu le oferi necunoscuților;
- ✓ spune-le părinților dacă vrei să te vezi cu o persoană pe care ai cunoscut-o on-line;
- ✓ nu trimite fotografii persoanelor pe care le-ai cunoscut on-line;
- ✓ instalează un program antivirus, atât pe calculator, cât și pe telefon;
- ✓ blochează persoanele care îți cer lucruri interzise și anunță-i imediat pe părinții tăi sau pe un alt adult cu privire la acest lucru;
- ✓ verifică informația pe care o găsești on-line (autor, site-ul pe care este publicată, citarea surselor etc.);
- ✓ tot ce publici pe internet este aproape imposibil să mai fie șters.



## REȚIN!

Deși internetul a adus cu sine un acces mai facil și în timp real la informație acesta poate crea dependență. Dependența de internet este o tulburare.

Beneficii ale utilizării internetului	Riscuri ale utilizării internetului
Acces facil la informație	Alterarea relațiilor cu cei din jur
Spațiu de socializare	Izolarea de lumea reală
Dezvoltarea gândirii critice	Hărțuirea on-line
Dezvoltarea creativității	Jocuri ce duc la comportamente de autovătămare
Accesarea grupurilor de suport	Publicarea informațiilor private
Economia de timp	Dependență
Posibilitatea de a lucra de acasă	Pierdere de timp
Cumpărături on-line	



## ȘTIAI CĂ?

...state precum Coreea de Nord sau China interzic, cenzurează sau restricționează populației lor accesul la internet?

## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Realizează o scurtă compunere intitulată „Școala și internetul” în care să menționezi aspecte pozitive și negative ale folosirii internetului în activitatea școlară.

## APLIC!

- 1 În fiecare an, în luna februarie, Uniunea Europeană celebrează *Ziua Europeană a Siguranței pe internet – Safer Internet Day (SID)*.
  - Creează un poster dedicat acestei zile împreună cu alți patru colegi și expuneți-l pe holul școlii voastre.

- 2 **Jurnal on-line/off-line**

DATA	ACTIVITĂȚI REALIZATE	TIMP ALOCAT	TIMP PETRECUT ÎN MOD REAL

- Creează-ți propriul jurnal, notând toate activitățile realizate pe parcursul unei săptămâni. Compară timpul petrecut on-line și off-line, precum și beneficiile activităților desfășurate în cele două ipostaze.

- 3 Pornind de la imaginea alăturată, realizează o compunere de o pagină cu titlul „Cine se ascunde în spatele ecranului?”  
Prezintă compunerea colegilor și discuțați în echipe despre siguranța pe internet.



# AGRESIVITATE, VIOLENȚĂ, BULLYING

## DESCOPĂRI!



## REȚIN!

	AGRESIVITATEA	VIOLENȚA
<b>Definiție</b>	Agresivitatea este comportamentul distructiv, fizic, verbal sau nonverbal, orientat spre persoane, obiecte sau spre sine. Agresivitatea apare spontan atunci când trăim emoții intense precum furia sau frica. Atunci când emoțiile care au declanșat comportamentul scad în intensitate, agresivitatea scade în intensitate.	Violența este dorința clară și manifestată de a face rău cuiva folosind forța fizică. Violența este o formă de manifestare a agresivității. Violența este sancționată de lege.
<b>Cauze</b>	Frustrarea, durerea fizică, căldura, aglomerația, spațiile mici, alcoolul, pedepsele fizice etc.	
<b>Forme</b>	Agresivitatea verbală: injurii, tonul ridicat, amenințări, jigniri etc. Agresivitatea fizică: lovire, vătămare corporală etc. Agresivitatea nonverbală: semne obscene, atitudini amenințătoare etc.	Violența se manifestă la nivel individual și la nivel colectiv.

	AGRESIVITATEA	VIOLENȚA
<b>Soluții pentru prevenirea comportamentelor agresive/violente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• practicarea unui sport;</li> <li>• stabilirea unor reguli care să includă comportamente permise/nepermise;</li> <li>• sancționarea comportamentului, nu a persoanei;</li> <li>• învățarea unor modalități de gestionare a emoțiilor.</li> </ul>	

## STUDIU DE CAZ

Ioana are 13 ani, părul lung, poartă ochelari, iubește muzica rock și este în clasa a VII-a. Este nou-venită în școală. Acasă, este doar ea și o mătușă, iar mama muncește în străinătate pentru a reuși să plătească creditul apartamentului în care stau.

De la început a fost catalogată de ceilalți drept o ciudată.

De fiecare dată când o văd trecând pe holuri, Miruna și alte câteva colegi îi spun:

— Hopaa! A venit aragazul cu patru ochi!

— Te-ai spălat pe cap azi? Că de prins scame în păr ți-ai prins.

Ioana a început să le evite, mai ales că situații de acest gen întâmpină zilnic la școală. Parcă nici nu își mai dorește să vină la ore, pentru că deja simte cum îi transpiră palmele numai când le vede pe Miruna și celelalte fete din grup. Mai nou are și coșmaruri.

Astăzi nici măcar nu au vrut să facă echipă cu ea la matematică, deși știau că se pricepe. I-au spus că în echipa lor nu au ce căuta ciudatele. S-a simțit exclusă și izolată și a izbucnit în plâns.

De cele mai multe ori în pauze, dacă o văd vorbind cu altcineva vin și spun:

— V-ați găsit cu cine să stați de vorbă, cu ciudata clasei.

1. Ce părere aveți despre comportamentul colegilor Ioanei?
2. Cum credeți că se simte Ioana?
3. Care credeți că este scopul colegilor ei?
4. Ce poate face Ioana pentru a depăși situația? Dar ceilalți colegi care observă ce i se întâmplă?
5. Ce ați face dacă ați fi prietenul/prietena Ioanei? Dar al/a Mirunei?
6. În clasa/școala voastră știti/ați văzut astfel de cazuri?



## ÎNȚELEG!

**Bullyingul** este o formă complexă de comportament agresiv și violent care presupune existența intenției, repetiției și care include un dezechilibru de forțe între agresor și victima sa.

Termenul nu are o traducere foarte exactă în limba română și provine din englezescul „to bully”, care înseamnă *a intimidă, a speria*.

## REȚIN!

Fenomenul „bullying” este întâlnit peste tot: acasă, la școală, pe stradă, în mediul on-line etc.

**Fizic:** îmbrânceli, ruperea hainelor, trasul de păr, lovituri, ciupituri, scuipat, distrugerea lucrurilor etc.

**Social:** împrăștierea de zvonuri, excluderea din grup pe diferite criterii, umilirea etc.

**Tipuri de bullying**

**Cyber** (pe internet): comentarii răutăcioase pe Facebook, hărțuirea telefonică, prin e-mailuri sau pe WhatsApp etc.

**Verbal:** porecle, sarcasm, amenințări, șantaj, insulte etc.

## DESCOPĂRI!

„Violența este arma celor slabi!”

(Mahatma Gandhi)

## ȘTIAI CĂ?

...Legea Educației Naționale nr.1/2011 a fost modificată în sensul interzicerii unor comportamente de tip bullying? După alineatul (1) al articolului 7 s-a introdus un nou alineat, cu următorul cuprins:

„(1.1) În unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale sunt interzise comportamentele care constau în violență psihologică – bullying”.



**REȚIN!**

Bullyingul presupune trei categorii de actori:

- agresorul, care realizează comportamente care îi rănesc pe ceilalți în mod repetat și cu intenție clară;
- victima, persoana supusă bullyingului;
- martorii, sau cei care văd acțiunea, care aleg să intervină sau nu.

**DESCOPĂRI!**

**JOC** Elevii vor fi așezați în două linii paralele, unii cu fața la ceilalți. Între aceste linii, pe jos vor fi cinci coli de culori și cu mesaje diferite:

- coala roșie: Mi s-a întâmplat și mie.
- coala mov: Am fost supus bullyingului.
- coala verde: Nu mi s-a întâmplat.
- coala albastră: I s-a întâmplat prietenului meu.
- coala maro: Am asistat la un caz de bullying.

La semnalul conducătorului de joc, elevii se grupează în jurul unei singure culori, reprezentativă pentru cea mai recentă experiență personală de acest tip. Ce observați?



**PLAN DE ACȚIUNE ANTIBULLYING**  
(Comportamente responsabile)

1. Nu împrăștia zvonurile.
2. Zâmbește mai des.
3. Ajută pe cineva care are nevoie.
4. Spune lucruri pozitive despre ceilalți.
5. Spune-le pe nume celorlalți și evită porecelele.
6. Folosește umorul.
7. Nu răspunde provocărilor.
8. Fă-ți prieteni.
9. Cere sfatul unui coleg, prieten.
10. Informează un adult despre existența unui caz de bullying.



## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Realizează un colaj cu titlul „Spune NU agresivității!”

## APLIC!

- 1 Copiază tabelul de mai jos și completează-l!

Ce tipuri de bullying recunoști în clasa/școala ta?	Cum se manifestă?
1.	
2.	
3.	

- 2 Folosindu-te de creativitate și umor formulează răspunsuri pentru situațiile în care ai putea fi provocat prin următoarele enunțuri.
- Când te-ai uitat ultima oară în oglindă?
  - Ești atât de prost că pocnești!
  - Clasa asta nu e pentru fraieri!

- 3 Completează spațiile libere.

\_\_\_\_\_ este o formă specifică de agresivitate.

Bullyingul reprezintă un \_\_\_\_\_ repetat și \_\_\_\_\_.

Mesajele electronice amenințătoare reprezintă o formă de \_\_\_\_\_.



- 2 Completează contractul de mai jos.

## CONTRACT

Numele și prenumele elevului: \_\_\_\_\_

Clasa: \_\_\_\_\_ Școala: \_\_\_\_\_

Clauze:

Mă angajez să fiu:

- un bun coleg;
- un bun prieten;
- o persoană care raportează cazurile de bullying din clasa mea.
- înțelegător;
- atent la nevoile celorlalți;

Promit să îmi respect toți colegii și să-i tratez așa cum aș vrea și eu să fiu la rândul meu tratat.

Semnătură



# STIL DE VIAȚĂ RESPONSABIL ÎNTR-UN MEDIU SĂNĂTOS

## DESCOPĂRI!



Grupați-vă patru-cinci colegi, astfel încât să se formeze șase echipe. Folosind metoda pălărilor gânditoare, pe baza imaginilor de mai sus, **echipa** 🎩 identifică eventualele pericole și riscuri, **echipa** ☺ oferă informații despre subiect, **echipa** 🍒 oferă posibile soluții, **echipa** 🧐 oferă posibilități reale de realizare a soluțiilor propuse, **echipa** 🎩 creează un inventar al emoțiilor despre subiectul propus discuției, iar **echipa** 🧐 alege soluția corectă.

## ÎNȚELEG!

**Reciclarea** presupune reutilizarea materialelor din care sunt realizate obiectele. Cele mai cunoscute materiale care se pot recicla sunt hârtia, metalul, plasticul și sticla.

Colectarea selectivă presupune depozitarea pe categorii a deșeurilor. Astfel, în containerele albastre se depozitează ziare, reviste, caiete, cartoane de ouă, tot ce este realizat din hârtie sau carton. În cele galbene vom depozita în vederea reciclării plastic și în cele roșii metal, iar în containerele verzi deșeurile de sticlă.

Deșeurile electrice și electronice (baterii, telefoane mobile, calculatoare, frigider etc.) se colectează în puncte special amenajate. Informează-te care este cel mai apropiat punct de acest gen de locuința ta.



## REȚIN!

Reciclarea reduce consumul resurselor naturale ale planetei.

**Resursele** sunt rezerve ce pot fi valorificate la un moment dat. De exemplu: apa, copacii, nisipul, petrolul etc.

Atunci când reciclăm, când avem un stil de viață sănătos, protejăm și conservăm mediul natural pentru a satisface nevoile prezentului fără a compromite nevoile generațiilor viitoare.



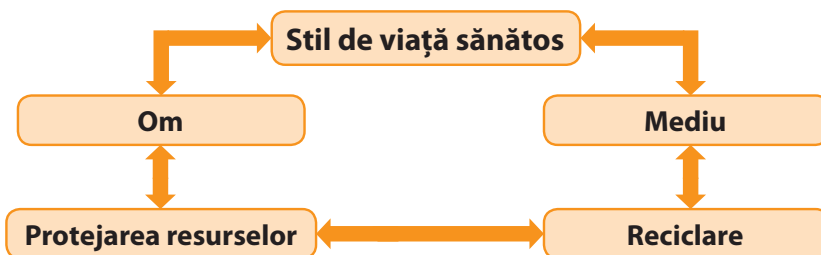
## DESCOPĂRI!

- Folosindu-vă de creativitate menționați câteva moduri în care pot fi retransformate obiectele din imaginea de mai jos.



## ÎNȚELEG!

Fiecare persoană are responsabilitatea acțiunilor sale. Resursele trebuie folosite gândindu-ne și la generațiile viitoare.



Cel mai creativ și simplu mod de a-i convinge pe ceilalți să recicleze este să-i implici în activități de retransformare a unor obiecte.

## ȘTIAI CĂ?

- ...pentru 700 de pungi de hârtie se taie un copac?
- ...o cutie de aluminiu se degradează după 100 de ani?
- ...sticla poate fi reciclată la nesfârșit?
- ...un funcționar aruncă aproape 70 kg de hârtie pe an?
- ...din 50 de sticle de plastic se poate face un pulover?



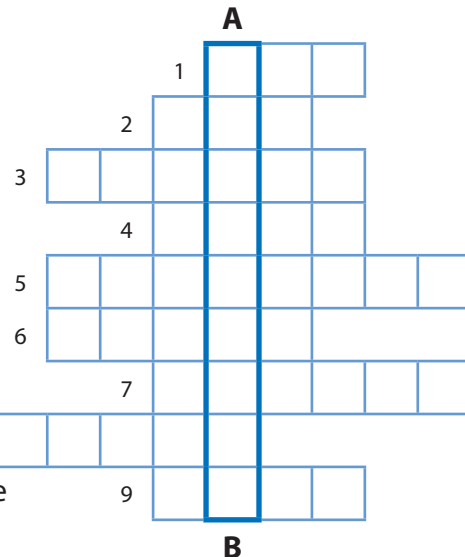
**REȚIN!**



**APLIC!**

**1** Completează rebusul. Pe coloana A-B vei obține definiția operațiunii de prelucrare într-un proces de producție a deșeurilor pentru scopul original sau pentru alte scopuri.

1. Apă curgătoare
2. Sticlă de plastic sau pe scurt \_\_\_\_
3. Recipientele din \_\_\_\_ se colectează în pubela albastră
4. Publicație care conține știri, informații și publicitate și care apare zilnic
5. Bateria reprezintă un deșeu de tip \_\_\_\_
6. Paharul de iaurt se \_\_\_\_ înainte de a fi aruncat!
7. Ocrotiți \_\_\_\_
8. Gunoiiul \_\_\_\_ rezultă din activitatea desfășurată într-o gospodărie
9. Formă de relief mai mică decât muntele

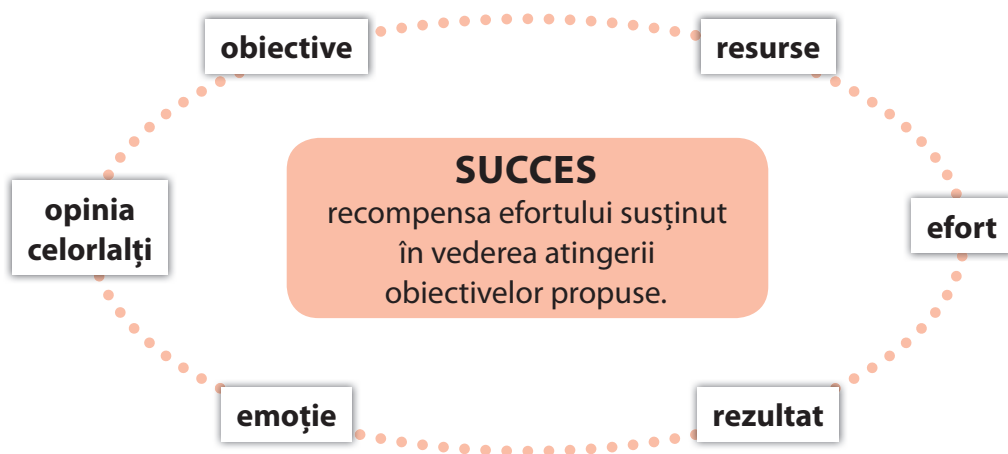


**2** Realizează un afiș pentru Ziua Mondială a Mediului (5 Iunie). Păstrează-l în portofoliu și expune-l cu această ocazie în holul școlii tale.

**3** Observați în drumul spre școală cum sunt colectate și depozitate deșeurile. Scrieți o scrisoare primarului localității voastre cu eventuale soluții la problemele identificate.

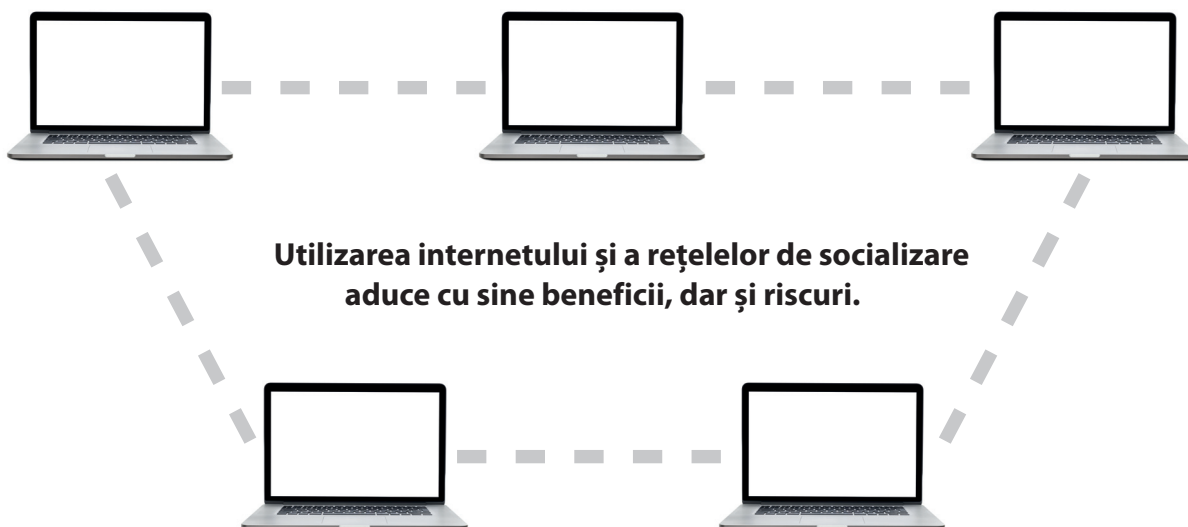
# RECAPITULARE

**Autoeficacitate = Cred că pot!**



Performanța reprezintă succesul într-un anumit domeniu de activitate.

**ETICHETAREA**  
reduce persoana doar la câteva atribute ale sale!

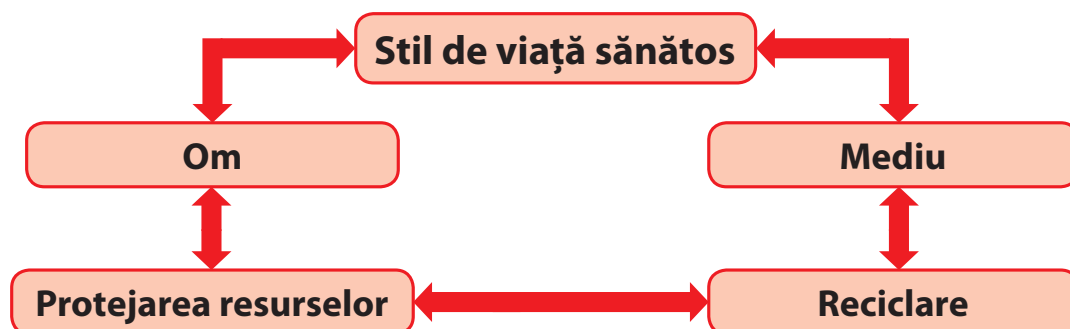


Agresivitate	Violență	Bullying
Comportament distructiv fizic, verbal sau nonverbal, orientat spre persoane, obiecte sau spre sine!	Dorință clară și manifestată de a face rău cuiva folosind forța fizică.	Este o formă complexă de comportament agresiv și violent care presupune existența intenției, repetiției și care include un dezechilibru de forțe între agresor și victima sa.

**Preadolescența se caracterizează prin schimbări biologice, fizice și psihologice, normale în procesul de creștere.**



**Schimbările specifice vârstei pot determina dificultăți de relaționare și adaptare față de reguli și norme.**





## EVALUARE

**Titlul proiectului:** „Blogul meu”

**Perioada de desfășurare:** 6 săptămâni

**Școala:** \_\_\_\_\_

**Clasa:** \_\_\_\_\_

### Scopul și utilitatea proiectului:

Realizarea unui blog personal, care să cuprindă următoarele secțiuni:

- a. Cred că POT!
- b. E-mailul abilităților personale
- c. Despre mine, cu dragoste
- d. Micile mele succese
- e. Agresivitate. Violență. Bullying în clasa mea
- f. Rețelele de socializare în viața mea
- g. Școala mea reciclează

### Fișa proiectului

Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termene de realizare	Observații
1.	Realizarea secțiunilor blogului	Fiecare elev	6 săptămâni/ câte o temă pentru fiecare lecție parcursă	Fiecare secțiune va fi realizată pe o coală de flipchart, folosind desene, fotografii, texte etc.
2.	Prezentarea blogului colegilor/ părinților/ profesorului diriginte	Fiecare elev	o zi	Se va evalua: – modalitatea de prezentare; – încadrarea în temă.

Blogul este un jurnal pe internet ce conține articole publice cu caracter personal.



Ai realizat toate secțiunile blogului? **Felicitări!**  
 Ai realizat doar o parte din secțiunile blogului tău? Exercițiile sunt create pentru a ajuta dezvoltarea ta personală. **Poți să continui!**  
 Dacă întâmpini dificultăți, **cere ajutorul profesorului diriginte!**  
**Succes!**



# Fișă de reflecție personală DE VORBĂ CU MINE ÎNSĂMI/ÎNSUMI



Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestui capitol pot să spun că \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Am fost provocat(ă) să reflectez la \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Fișă de feedback



Pentru (numele elevului) \_\_\_\_\_

din partea colegului: \_\_\_\_\_

profesorului diriginte: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din capitolul...	Într-o măsură...				
		Foarte mare măsură	Mare măsură	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
1	A manifestat interes față de temele propuse					
2	A comunicat eficient					
3	A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți					
4	A manifestat toleranță					
5	L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor					
6	S-a implicat activ în sarcinile individuale					
7	S-a implicat activ în sarcinile de echipă					
8	A manifestat spirit de echipă					
9	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
10	A adus contribuții personale la dezvoltarea temelor					

- Dacă ai obținut între 8 și 10 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Foarte bine! Continuă tot așa!**
- Dacă ai obținut pentru 6-8 itemi un scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Bine! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut între 4 și 6 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Suficient! Sigur poți mai mult! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut mai puțin de 4 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Te rugăm să cauți soluții împreună cu profesorul tău diriginte/colegi, astfel încât să-ți atingi potențialul pe care sigur îl ai în realizarea acestor activități!**



## DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

- ▶ Empatia. Colaborarea și cooperarea
- ▶ Emoție și adaptare la diversitate
- ▶ Asertiv, pasiv, agresiv
- ▶ Recapitulare
- ▶ Evaluare



# EMPATIA. COLABORAREA ȘI COOPERAREA

## DESCOPĂRI!

Discută împreună cu un coleg despre semnificația următoarelor proverbe.

*Cine se aseamănă, se adună.*

*Sătutul nu crede flămândului.*

*Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face.*



## ÎNȚELEG!

### ► Ce este empatia?

**Empatia** reprezintă capacitatea de a înțelege ce simt și ce fac ceilalți, fără a ne identifica cu ei. Ea ne este necesară pentru a putea comunica eficient, pentru a avea relații sănătoase și pentru a fi de ajutor semenilor noștri.



Empatia ne ajută să înțelegem *dreptatea* sau *adevărul celuilalt*; astfel acceptăm diferențele naturale dintre noi, fără a le critica sau a le respinge.

Persoanele empaticе sunt comunicative și sociabile, preferă să învețe colaborând și lucrează cu plăcere în echipă.

Empatia este diferită de simpatie deoarece ea nu presupune afecțiune sau loialitate față de persoanele cu care comunicăm.



### ► Exersează-ți... Empatia

- Gândește-te la colega/colegul de bancă și spune ce crezi că simte ea/el în fiecare dintre situațiile de mai jos.

I s-ar defecta consola de joc.

Ar lua nota 7 la fizică.

Ar primi cadou o bicicletă nouă.

Ar întârzia joi la prima oră.

Ar primi o invitație la teatru.

I-ai cere ajutorul.

Verifică-ți răspunsurile cu colega/colegul de bancă.

În ce măsură consideri că ai empatizat cu el/ea? Cum ai putea să îți îmbunătățești capacitatea de a empatiza?



## DESCOPĂRI!



### JOC

Elevii vor fi împărțiți în cinci grupe, fiecare grupă având ca sarcină realizarea unui puzzle din zece piese. Un membru al echipei va fi legat la ochi, iar ceilalți îi vor coordona mișcărilor, fără a comunica verbal.

Cum v-ați simțit? De ce?  
Ce v-a ajutat să reușiți?

► Unde-s mulți puterea crește...



## ÎNȚELEG!

**Colaborarea** reprezintă primul pas pentru cooperare și reușită, fiind considerată o contribuție individuală la realizarea unui obiectiv de grup.

Când lucrăm în echipă ne descoperim pe noi înșine, dar și pe ceilalți. Înțelegând și respectând asemănările și deosebirile dintre noi ne atingem mai ușor scopurile comune.

**Cooperarea** presupune să lucrezi în grup pentru un scop comun.

De exemplu: învățarea prin cooperare sau învățarea colectivă presupune: spirit de echipă, implicare, participare, respect, entuziasm și empatie.

Aceasta ne pregătește pentru asumarea unor roluri sociale viitoare.

## REȚIN!

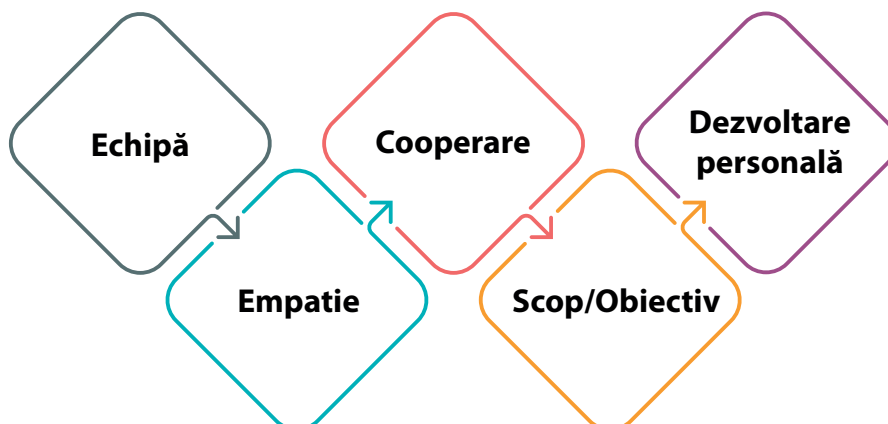
Colaborare

+

Empatie

=

COOPERARE



## APLIC!

## 1 Adevărat sau fals?

Oamenii empatici:

- ...nu înțeleg sentimentele celorlalți.
- ...comunică eficient.
- ...simt cu ușurință ce simt și ceilalți.
- ...critică întotdeauna.
- ...găsesc soluția potrivită pentru orice problemă.
- ...înțeleg dreptatea sau adevărul celuilalt.

## 2 Descoperă patru-cinci asemănări între tine și:

- personajul tău preferat dintr-o carte/film;
- prietenul/prietena ta cea mai bună;
- o personalitate pe care o admiri.

## 3 Completează afirmațiile de mai jos.

Învățarea prin cooperare presupune \_\_\_\_\_ .

Colaborarea este \_\_\_\_\_ .

Cooperarea reprezintă \_\_\_\_\_ .

## 4 JOC DE COLABORARE

Elevii vor fi împărțiți în cinci grupe. Fiecare grupă va avea ca sarcină realizarea unei povești scurte cu tema „Istoria clasei a VII-a”, care să conțină cuvintele date. Seria de cuvinte va fi diferită pentru fiecare echipă.

- *tabletă, băiat, aspirator, parc, film, ruj*
- *prietenă, ciocolată, rucsac, elefant, levănțică, calculator*
- *toamnă, emoție, baterii, fată, document, eșarfă*
- *promoție, farmec, mall, concert, telefon, Facebook*
- *ploaie, supă, poveste, curea, tort, e-mail*



Fiecare grupă își va prezenta povestea în fața celorlalte grupe.  
Cum v-ați simțit în timpul jocului?

## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Scrie 5-10 rânduri despre ce ai învățat în cadrul jocului de cooperare de la exercițiul 4.

# EMOȚIE ȘI ADAPTARE LA DIVERSITATE

## DESCOPĂRI!

Observă imaginile! Ce diferențe identificezi? Exprimă o opinie despre **diversitate**.



## ÎNȚELEG!

**Diversitatea** reprezintă diferențe de gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități, nevoi speciale de educație.

### Vocabular

**dizabilitate** = stare fizică, psihică sau mintală, care limitează o persoană în deplasare, activitate, receptare

**nevoi speciale de educație** = reprezintă acele nevoi diferite de învățare care presupun adaptarea materiei de studiu și a metodelor de predare și de evaluare a cunoștințelor

- Comentează citatul de mai jos.

„Gloria creației constă în diversitatea ei infinită.”

(Gene Roddenberry, creatorul serialului de televiziune „Star Trek”)

## STUDIUL DE CAZ

Este vineri și te afli la școală, la ora de dirigință. Domnul profesor diriginte vă informează că a doua zi sunteți invitați la un centru pentru copii migranți, alături de care veți desfășura activități recreative. Unii dintre colegii tăi s-au arătat nemulțumiți, în timp ce alții consideră că este o inițiativă foarte bună.

Care crezi că pot fi argumentele colegilor?



Care este decizia ta? Ce o motivează?  
De ce crezi că ați primit această invitație?

### TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU



- Creează o poveste cu titlul „Empatie – Sensibilizare – Solidaritate”, pornind de la cele trei imagini de mai sus.

#### Vocabular

**solidaritate** = sentiment care îi determină pe oameni să-și acorde ajutor reciproc (DEX)

### DESCOPĂRI!

Observați imaginile de mai jos și discutați în cadrul echipei despre cum sunt influențate comportamentele noastre de emoțiile pe care le trăim.

**Ce vezi? Ce simți? Ce poți face?**



#### JOC DE ROL

Pe postituri de culoare albastră băieții vor scrie o valoare și o dorință. Aceeași sarcină va fi realizată și de către fete, dar pe postituri de culoare roz.

Băieții și fetele vor face schimb de postituri și vor vorbi despre cum s-au simțit în timpul acestei experiențe și dacă ceea ce au primit pe bilețele li se potrivește.

Împreună vor formula concluzia jocului.

**Valorile și dorințele nu au gen!**



## REȚIN!

Devenim conștienți de nevoile semenilor noștri și de importanța ajutorului pe care îl putem oferi, atunci când trăim experiențe alături de aceștia.

În fața unor situații noi, oamenii trăiesc o varietate de emoții. Aceste emoții ne influențează comportamentele.



**Comportamentele** reprezintă acțiunile pe care le facem în anumite contexte, în funcție de ceea ce gândim și de ceea ce simțim.

## APLIC!

- 1 Completează propozițiile cu opiniile tale.

Diversitatea reprezintă \_\_\_\_\_

Un copil cu nevoi speciale de educație poate fi ajutat de colegii săi să \_\_\_\_\_

Deși sunt diferiți, fetele și băieții se aseamănă prin \_\_\_\_\_

Comportamentele noastre față de cei diferiți pot fi influențate de \_\_\_\_\_





**2 Harta diversității**

Creați în echipă o hartă a diversității, folosindu-vă de simboluri și elemente care îndeamnă la toleranță și prietenie. Puteți folosi metoda colajului, desen, pictură sau puteți construi machete. Expuneți lucrările cu ocazia unui eveniment potrivit din școala voastră.

**3** Alege, din șirul de mai jos, emoția pe care o simți în fiecare dintre situațiile date.

- Colегul de bancă ajută o persoană vârstnică să traverseze strada.
- Un coleg din clasa ta amenință un băiat din clasele primare.
- Galeria echipei tale de fotbal aplaudă un jucător rom după ce acesta a fost jignit de un alt sportiv.

**4 JOC Avioane cu mesaje**

Construiți-vă avioane din hârtie colorată. Pe aripile acestora scrieți un aspect important al lecției de astăzi. La semnalul cadrului didactic, aruncați avioanele către un alt coleg. Citiți mesajul de pe aripi. Exprimați-vă opinia cu privire la acesta. Jucați-vă ori de câte ori considerați că este necesar.



## ASERTIV, PASIV, AGRESIV

### DESCOPĂRI!



Privește cele trei imagini și identifică emoțiile băiatului. Gândește-te când ai trăit emoții asemănătoare și comunică lucrul acesta unui coleg care simți că te poate înțelege. Ascultă și povestea emoțiilor lui.



### ÎNȚELEG!



**Comportamentul pasiv** este specific persoanelor care au dificultăți în a lua decizii sau a face alegeri pentru sine, preferând să adopte modelul propus de alții, fără a analiza măsura în care acesta este adecvat propriilor nevoi și dorințe.

**Comportamentul asertiv** este specific persoanelor care respectă punctele de vedere ale celorlalți, fiind în același timp, conștiente de importanța propriilor idei pe care le afirmă cu încredere. Acest tip de comportament presupune empatie în comunicare, iar persoanele care îl adoptă au o bună capacitate de a asculta și de a înțelege argumentele celorlalți.

**Comportamentul agresiv** este specific persoanelor care au nevoie să își impună punctul de vedere. Aceste persoane nu au răbdare să asculte, caută să își domine interlocutorii, contrazicându-i și acceptă cu dificultate opinii sau comportamente diferite de cele proprii.

## DESCOPĂRI!

### JOC DE ROL

Pornind de la situațiile prezentate, descrie reacții comportamentale pasive, asertive sau agresive în fiecare dintre situațiile de mai jos.

Situație	Comportament		
	pasiv	asertiv	agresiv
Un coleg propune să plecați de la ora de geografie pentru a merge în parc, dar tu îți dorești să rămâi în clasă.			
Vânzătorul de la librărie îți dă rest cu 11 lei mai puțin decât ar trebui.			
Părinții tăi îți propun să mergi într-o tabără la munte, dar tu îți dorești să mergi la mare.			
Colegul de bancă te roagă să realizezi și partea sa de proiect la educație socială, în cadrul echipei, dar tu nu ai timpul necesar.			

## REȚIN!

### ► Drepturi asertive



## DESCOPĂRI!

- Comentează citatele de mai jos.

„Oamenii se urăsc pentru că se tem, se tem pentru că nu se cunosc și nu se cunosc pentru că nu comunică.”

(Martin Luther King, pastor și activist nord-american)

„Avem două urechi și doar o gură pentru a asculta de două ori mai mult decât putem vorbi.”  
(Epictet, filosof grec)



## REȚIN!

Comportamentul asertiv presupune un angajament atât în privința drepturilor, cât și al responsabilităților.

### Drepturi:

- Dreptul de a spune NU.
- Dreptul de a lua decizii adecvate vârstei.
- Dreptul de a spune ceea ce simți.
- Dreptul de a greși și de a fi înțeles.
- Dreptul de a-ți schimba părerea sau decizia.

Fiecare dintre drepturile de mai sus presupune responsabilități care fac posibile comportamentele asertive.

### Responsabilități:

- Îmi privesc interlocutorul în timp ce îi vorbesc sau îl ascult.
- Am în vedere faptul că mesajele pe care le transmit reprezintă opinii personale nu adevăruri universal valabile
- Nu judec persoana, ci părerea exprimată de aceasta.
- Aduc argumente atunci când critic o informație sau doresc să contribui la luarea deciziei într-un grup.
- Îmi asum consecințele pentru ceea ce spun și pentru ceea ce fac.



## APLIC!

1 Analizează comportamentele descrise și precizează tipul acestora.

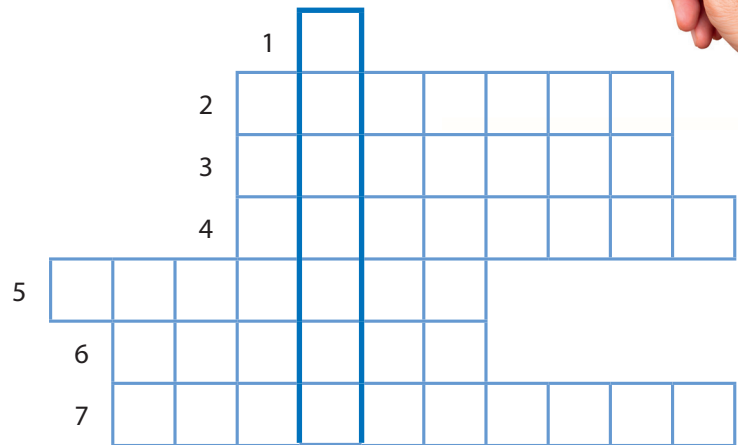
- a) A accepta cu ușurință propunerile celorlalți, chiar și atunci când acestea nu corespund propriilor convingeri.  pasiv  asertiv  agresiv
- b) A manifesta ostilitate și furie de fiecare dată când lucrurile ies altfel decât ne așteptăm.  pasiv  asertiv  agresiv
- c) A refuza politicos și cu argumente lucruri dificil de realizat sau care nu corespund principiilor personale.  pasiv  asertiv  agresiv



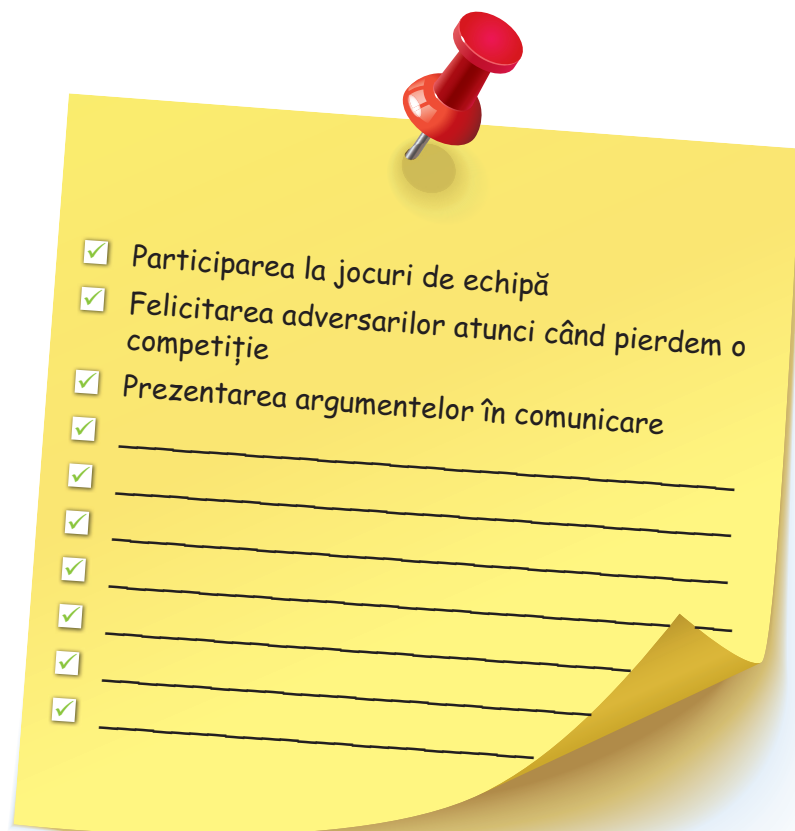
## 2 Rebus Detectiv

Completează rebusul și descoperă cuvântul ascuns.

1. Prima literă din alfabet
2. Avem două urechi și o singură gură pentru a...
3. Îl găsești în schema din lecție. Este galben.
4. Unul dintre ele îți amintește că poți spune NU!
5. Capacitatea de a înțelege ce simt și ce fac ceilalți, fără a ne identifica cu ei.
6. Îl găsești în schema din lecție. Este verde.
7. Consiliere și... personală



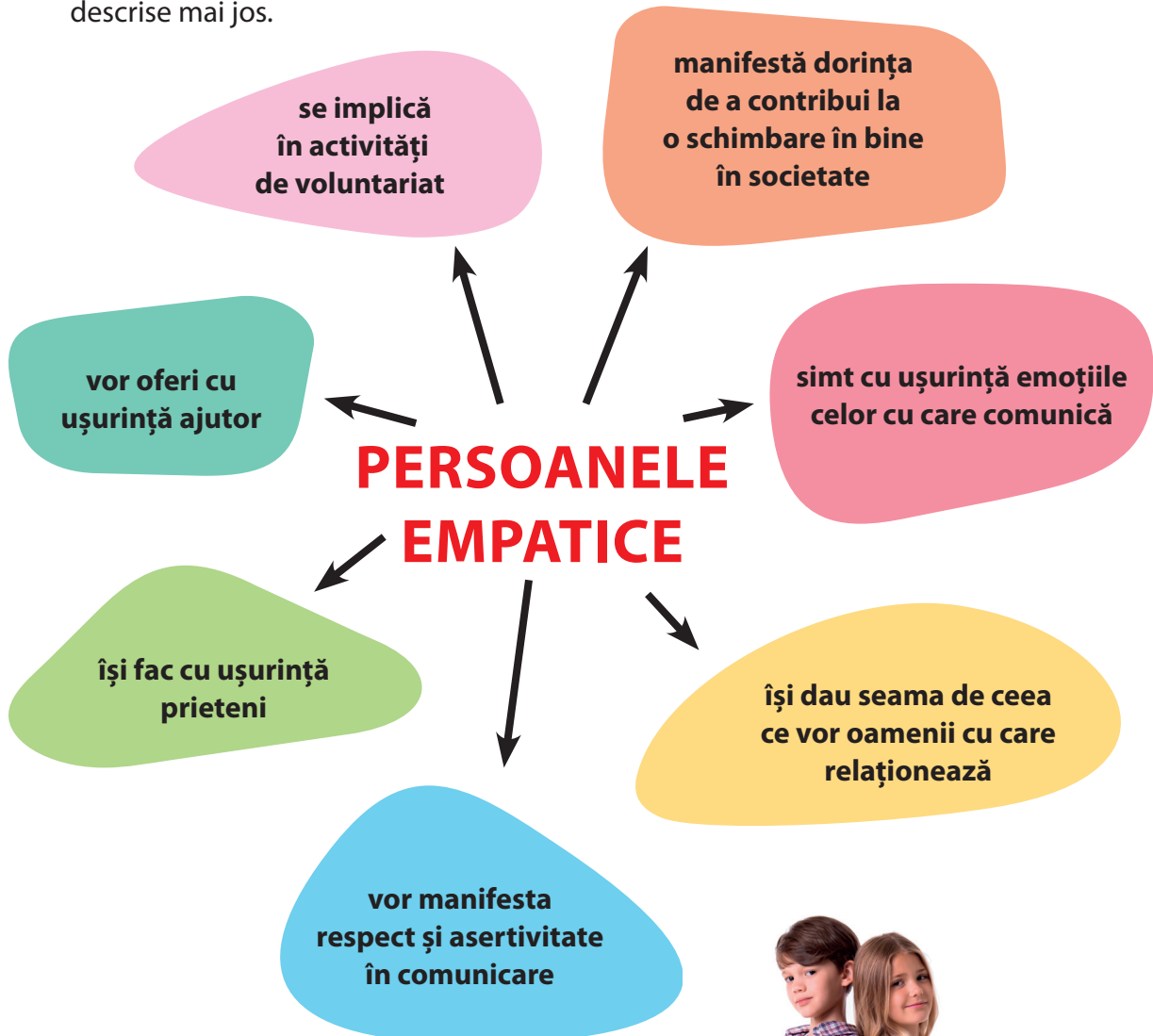
- 3 Cum poți deveni asertiv? Continuă lista de mai jos cu alte metode potrivite pentru creșterea asertivității.





## RECAPITULARE

- 1 Amintește-ți, folosind schema de mai jos, ceea ce ai învățat despre empatie, colaborare și cooperare. Povestește colegilor tăi dacă ai trăit experiențe asemănătoare celor descrise mai jos.



- 2 **Desenează cu... empatie**  
Desenează un simbol pentru empatie. Prezintă-le desenul colegilor tăi și spune-le povestea lui.



## Recapitulare

### 3 Emoție și adaptare la diversitate

Privește puzzle-ul și construiește un mesaj în legătură cu diferențele dintre noi.



4 Analizează tabelul de mai jos și reflectează la ceea ce poți îmbunătăți la propria persoană pentru a adopta un stil asertiv.

Stilul asertiv	Stilul pasiv	Stilul agresiv
...ascultă activ	...nu dorește să îi deranjeze pe ceilalți	...deseori folosește amenințări
...evită cearta, argumentează opinia	...ascultă cu supunere	...critică persoanele și le etichetează
...practică autocunoașterea	...evită să își comunice sincer opinia	...desconsideră opiniile celorlalți
...comunică empatic	...se tem să ia decizii	...dă vina cu ușurință pe cei din jur
...evită etichetarea	...îi urmează cu ușurință pe ceilalți	
...se comportă adecvat		

#### IMPORTANT ÎN COMUNICARE!

Ascultă cu interes!

Găsește momentul potrivit pentru a-ți exprima părerea!

Vorbește clar, corect și privește-ți interlocutorul!

## EVALUARE

1 Completează cu opiniile tale.

Capacitatea de a înțelege ce simt și ce fac ceilalți, fără a ne identifica cu ei reprezintă \_\_\_\_\_. Aceasta ne este necesară pentru a \_\_\_\_\_. Persoanele empaticе sunt \_\_\_\_\_. Primul pas pentru cooperare și reușită este \_\_\_\_\_.

2 Studiu de caz

## Povestea lui Adnan

Adnan este elev în clasa a VII-a la o școală din România. În anul 2014, după un drum de trei săptămâni, Adnan a ajuns în România împreună cu familia sa din Siria la rudele lor stabilite aici cu mai bine de 20 de ani în urmă. Adnan vine dintr-o zonă de război a Siriei și a trăit momente foarte dificile în țara sa. Cu toate acestea, azi, băiatul se simte în siguranță, merge la școală și nu mai adoarme flămând. Uneori, se simte respins, chiar discriminat, când este etichetat, dar încearcă să se bucure de lucrurile bune din viața lui. Își dorește foarte tare să le arate colegilor săi obiceiuri și tradiții din Siria. Vrea ca românii să îi înțeleagă cultura. Pentru asta are, însă, nevoie de sprijinul colegilor săi.



- De ce credeți că este etichetat Adnan?
- Ce ar putea face colegii săi pentru a-l ajuta pe Adnan să se integreze în noua sa comunitate?

3 Atribuie fiecărei propoziții un stil comportamental – pasiv, asertiv, agresiv.

a) Am dreptul să fac tot ce vreau	
b) Nu vreau să vă deranjez, dar...	
c) Nimeni nu mă respectă	
d) Dacă nu mă ajuți, atunci nu mai vorbesc cu tine.	
f) Părerea mea este că...	
g) Știi că am dreptate!	
h) Eu consider că...	
i) Cred că putem rezolva această problemă împreună.	

4 Scrie o compunere de douăzeci de rânduri cu titlul „Comunic empatic” pornind de la citatul:

„Două monologuri nu fac un dialog.” (Jeff Daly)



Ai rezolvat toate exercițiile de la evaluare? **Felicitări!**

Ai realizat doar o parte din exercițiile de la evaluare? Exercițiile sunt create pentru a ajuta dezvoltarea ta personală. **Poți să continui!**

Dacă întâmpini dificultăți, **cere ajutorul profesorului diriginte!**

**Succes!**

### SUGESTIE DE LECTURĂ

#### Vulpea și cocorul

(Poveste populară rusească)

A fost odată ca niciodată, o vulpe și un cocor, de curând prieteni.

Vulpea și-a zis că trebuie să îl ospăteze pe cocor, așa că l-a invitat la ea acasă:

— Vino, drăguțule! Te vei simți nemaipomenit de bine!

Cocorul nu s-a lăsat mult așteptat și a venit la masă. Vulpea a gătit niște griș și l-a pus pe un blid întins, dar puțin adânc. Apoi, a început să se îndestuleze, zicându-i cocorului:

— Mănâncă nășicule, servește-te prietene, am gătit chiar eu, cu lăbuțele mele.

Cocorul și-a băgat ciocul lung în blid, a ciocănit și a tot ciocănit cu el în vas, dar în zadar, nu a putut să culeagă nici măcar o înghițitură.

După ce a înfulecat tot grișul, vulpea a zis:

— Nu te simți jignit, dragă nășicule, dar nu mai am și altceva de mâncare.

— Mulțumesc pentru masă! Vino și tu la mine în vizită.

A doua zi, vulpea s-a înfățișat la casa cocorului, care a adus la masă o supă rece și gustoasă.

Cocorul a turnat supa într-un urcior cu gâtul lung și îngust, și și-a îndemnat prietena:

— Mănâncă, draga mea, mănâncă! Nu am nimic altceva să îți dau.

Vulpea s-a tot învârtit în jurul urciorului, i-a dat ocol când dintr-o parte, când din alta, a încercat să lingă și să soarbă, dar nu s-a ales cu nicio picătură. Pur și simplu, capul nu-i încăpea în urcior. În această vreme, cocorul a sorbit cu ciocul său lung, și a tot sorbit, până când a înghițit toată supa.

— Nu te supăra, nășico, dar nu mai am nimic altceva cu care să te servesc.

Vulpea era tare supărată, căci se gândise că va mânca pentru toată săptămâna. Nu a avut ce face, și s-a întors acasă cu burta goală.

Din acea zi, prietenia dintre vulpe și cocor a luat sfârșit.

Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!



*Sfârșit!*



# Fișă de reflecție personală DE VORBĂ CU MINE ÎNSĂMI/ÎNSUMI



Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestui capitol pot să spun că \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Am fost provocat(ă) să reflectez la \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Fișă de feedback



Pentru (numele elevului) \_\_\_\_\_

din partea colegului: \_\_\_\_\_

profesorului diriginte: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din capitolul...	Într-o măsură...				
		Foarte mare măsură	Mare măsură	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
1	A manifestat interes față de temele propuse					
2	A comunicat eficient					
3	A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți					
4	A manifestat toleranță					
5	L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor					
6	S-a implicat activ în sarcinile individuale					
7	S-a implicat activ în sarcinile de echipă					
8	A manifestat spirit de echipă					
9	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
10	A adus contribuții personale la dezvoltarea temelor					

- Dacă ai obținut între 8 și 10 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Foarte bine! Continuă tot așa!**
- Dacă ai obținut pentru 6-8 itemi un scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Bine! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut între 4 și 6 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Suficient! Sigur poți mai mult! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut mai puțin de 4 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Te rugăm să cauți soluții împreună cu profesorul tău diriginte/colegi, astfel încât să-ți atingi potențialul pe care sigur îl ai în realizarea acestor activități!**



## MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

- ▶ Managementul timpului. Organizare și planificare în învățare
- ▶ Eficiență, rutină și (auto)disciplină
- ▶ Mentalitate de creștere *versus* mentalitate fixă de învățare
- ▶ Reușită și eșec în învățare
- ▶ Recapitulare
- ▶ Evaluare



# MANAGEMENTUL TIMPULUI. ORGANIZARE ȘI PLANIFICARE ÎN ÎNVĂȚARE

## DESCOPĂR!

„Timpul este gratis, dar este de neprețuit. Nu îl poți deține, însă îl poți folosi liber. Odată ce l-ai pierdut nu îl mai poți recupera.”

(Harvey MacKay, om de afaceri)

## ÎNȚELEG!

În echipe de câte patru elevi, reflectați la cuvintele lui Harvey MacKay. Formulați oral sau în scris, pe o coală de flipchart răspunsuri la întrebările de mai jos.

- Cum vă raportați la timp?
- Ce reprezintă timpul pentru voi?
- Cum îl folosiți?
- Aveți metode prin care să îl folosiți cât mai avantajos pentru voi?

Prezentați răspunsurile voastre clasei.

## REȚIN!

Timpul reprezintă o resursă foarte importantă în învățare. Modul în care este perceput și valorificat se reflectă în rezultatele învățării. **Organizarea în învățare** se referă la ansamblul măsurilor pe care le luăm pentru a asigura și utiliza toate resursele necesare învățării. În funcție de obiectivele pe care ni le stabilim, putem să ne **planificăm acțiunile**, să ne organizăm timpul și materialele necesare obținerii rezultatelor anticipate/dorite.

## DESCOPĂR!



- Enumeră activitățile pe care le-ai desfășurat de-a lungul zilei de ieri. Dacă ai putea să reiei această zi, ai realiza toate aceste activități într-o altă ordine? Le-ai acorda aceeași atenție, timp și energie? Sunt activități pe care nu le-ai mai desfășura sau pe care le-ai lăsa pentru o altă dată?



- Stephen Covey, profesor, om de afaceri și autor, a realizat o matrice prin care putem să analizăm, dar și să planificăm modul în care gestionăm timpul în raport cu sarcinile stabilite de noi sau primite spre rezolvare. Cele două coordonate prin care putem să evaluăm sarcinile de lucru sunt **urgența** și **importanța**.

<b>IMPORTANȚA</b>	<b>NU</b>	<b>III</b> <b>întreruperi, distrageri</b> (întâlniri care nu sunt necesare)	<b>IV</b> <b>activități neproductive,</b> <b>cronofage</b>
	<b>DA</b>	<b>I</b> <b>situații de urgență (criză)</b>	<b>II</b> <b>obiective pe termen lung</b> (favorizează dezvoltarea, reflectă valorile persoanei)
		<b>DA</b>	<b>NU</b>
		<b>URGENȚA</b>	

Urgența și importanța sunt stabilite subiectiv. Din acest motiv, aceeași situație poate fi importantă și urgentă pentru o persoană, în timp ce pentru o altă persoană poate fi neimportantă și deloc urgentă.

De exemplu: Aleg dacă este urgent/neurgent și important/neimportant:

- să răspund la telefon în timp ce mă concentrez să redactez un eseu ca temă la literatură;
- să citesc o carte care mi-a fost recomandată;
- să vizitez Muzeul Holocaustului pentru că știu că vom studia în curând la istorie despre Al Doilea Război Mondial;
- să fac tema la fizică astăzi, chiar dacă următoarea oră este peste o săptămână;
- să fac sport, să cânt la un instrument;
- să merg în excursii în locuri noi.

Acțiunile care reclamă urgența sunt vizibile, presante și au consecințe imediate. Suntem tentați să ne implicăm în astfel de activități pentru că rezultatul se remarcă imediat. Activitățile importante, dar care nu sunt urgente, reflectă valorile noastre. (De exemplu: Aleg să fac sport în fiecare săptămână pentru că sănătatea este o valoare pentru mine.)





## APLIC!

- 1 Victor are săptămâna aceasta, vineri, de predat un portofoliu la istorie despre alianțele militare din Primul Război Mondial. În fiecare zi se gândește că are suficient timp să întocmească portofoliul. Luni, după ce și-a făcut temele, deși mai avea timp liber, a preferat să vadă în reluare câteva episoade dintr-un serial preferat. Marți, neputând să ignore notificările sonore ale telefonului, a stat în conversații cu prietenii pe WhatsApp mai bine de o oră, plănuiind cum își vor petrece vacanța de vară. Miercuri, a petrecut vreo două ore butonând la un joc foarte palpitant, trecând douăzeci de nivele. Joi, și-a amintit că vineri are de predat portofoliul. A intrat în criză de timp. Era foarte important să ia o notă mare la istorie.



În ce cadrane ați putea încadra activitățile pe care le-a desfășurat Victor? Cum putea evita criza de timp? De unde putea să facă rost de timp?

- 2 Reanalizează activitățile desfășurate ieri, enumerate anterior, prin prisma importanței și a urgenței. Realizează o nouă planificare a acestora. Împărtășește colegilor schimbările pe care le-ai face, precum și justificarea acestora. Formulați împreună concluzii.

**De exemplu:** Dacă înveți zi de zi la materia x, nu va fi o problemă anunțarea pentru mâine a unui test de evaluare. Dacă înveți doar când afli că urmează să fii evaluat, atunci te vei afla într-o situație de criză.

- 3 În planificarea sarcinilor de lucru, în opinia lui Stephen Covey, este de dorit să luăm în considerare:

- urgența și beneficiile activităților;
- importanța și urgența activităților;
- importanța și resursele implicate în realizarea activităților.

- 4 Completează spațiile libere din enunțurile de mai jos cu noțiunile potrivite.

*pe termen lung, imediate, știu să-mi planific și să-mi organizez timpul*

- Acțiunile urgente au consecințe \_\_\_\_\_.
- Pot preveni o situație de criză dacă \_\_\_\_\_.
- Activitățile importante, de obicei, au în vedere obiective \_\_\_\_\_.

## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- „Ceea ce este important este rareori urgent, iar ceea ce este urgent este rareori important.”  
(Dwight Eisenhower, al 34-lea președinte al Statelor Unite ale Americii)

Adaugă citatul în portofoliul de învățare!



# EFICIENȚĂ, RUTINĂ ȘI (AUTO)DISCIPLINĂ

## STUDIU DE CAZ

Alice știe că pentru a putea să învețe ușor are nevoie să-și organizeze spațiul în care învață. Astfel, zilnic petrece cel puțin două ore aranjându-și cu meticulozitate lucrurile în cameră, precum și biroul la care va lucra. Șterge praful, aerisește. Înainte să înceapă lucrul își alege hainele în care se va îmbrăca, astfel încât nimic să nu o perturbe. Toate cărțile și caietele sunt pregătite, așezate în ordine, creioanele sunt ascuțite perfect de fiecare dată, rezervele de cerneală sunt aliniate în suportul lor special. Totuși, în fiecare zi, constată că nu-i ajunge timpul pentru a-și termina temele.

Imaginați-vă că Alice este în fața voastră și vă cere sprijinul pentru a afla cum ar putea să procedeze, astfel încât să-și termine și temele înainte de a pleca la școală.

Ce face bine Alice? Unde greșește? Cum ar putea să procedeze altfel?



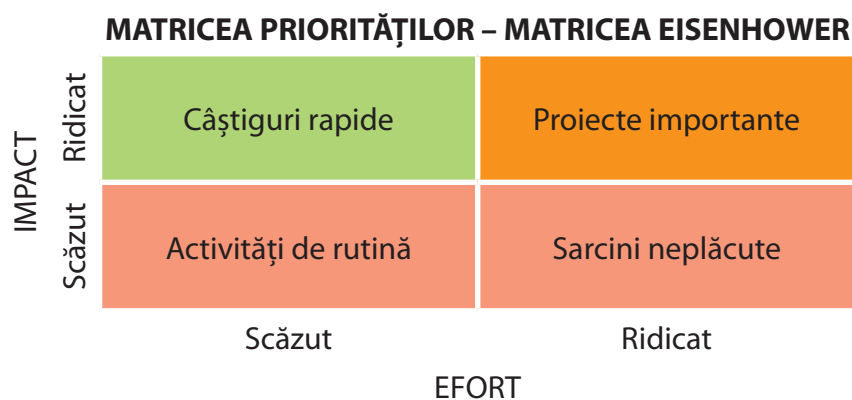
## ÎNȚELEG!

„Nimic nu e mai nefolositor decât să faci într-un mod foarte eficient ceva ce n-ar trebui făcut deloc.”

(Peter Drucker, scriitor, profesor și consultant în management)

- Reflectați la cuvintele lui Peter Drucker. Amintiți-vă când ați făcut foarte bine ceva ce nu era necesar. Ce puteți spune despre timpul alocat realizării aceluia lucru?

Pentru a avea rezultatele dorite într-o activitate, este util să prioritizăm activitățile, să le evaluăm din punct de vedere al efortului necesar și al efectului produs/impactului.



## REȚIN!

Eficiența înseamnă să faci lucrurile bine. (*Doing things right!*)

Eficacitatea presupune să faci lucrurile care trebuie. (*Doing the right things.*)

Eficacitatea activităților noastre este determinată de alegerea dintre ceea ce merită și ceea ce nu merită făcut.

Eficiența

+

eficacitate

=

succes

**A progrese înseamnă să faci bine lucrurile care merită să fie făcute.**

## DESCOPĂR!

- Analizând efortul și impactul acțiunilor ei, conform matricei priorităților, ce tip de activități credeți că realiza predominant Alice?

În ce situații sunt utile activitățile de rutină?

Dați exemple de comportamente rutiniere (obișnuințe) din activitatea voastră curentă.

Imaginați-vă că acestea ar dispărea brusc din comportamentele voastre cotidiene. Care este rolul acestor rutine?

## REȚIN!

**Rutina** reprezintă o obișnuință, un obicei, un ritual. Comportamentele rutiniere se realizează cu un efort minim, oferind siguranță și stabilitate emoțională, autocontrol.

Cuvântul **rutină** poate avea, în utilizarea curentă, o conotație negativă, stabilindu-se o corespondență între rutină pe de o parte, și plictiseală, plafonare, demotivare pe de altă parte.

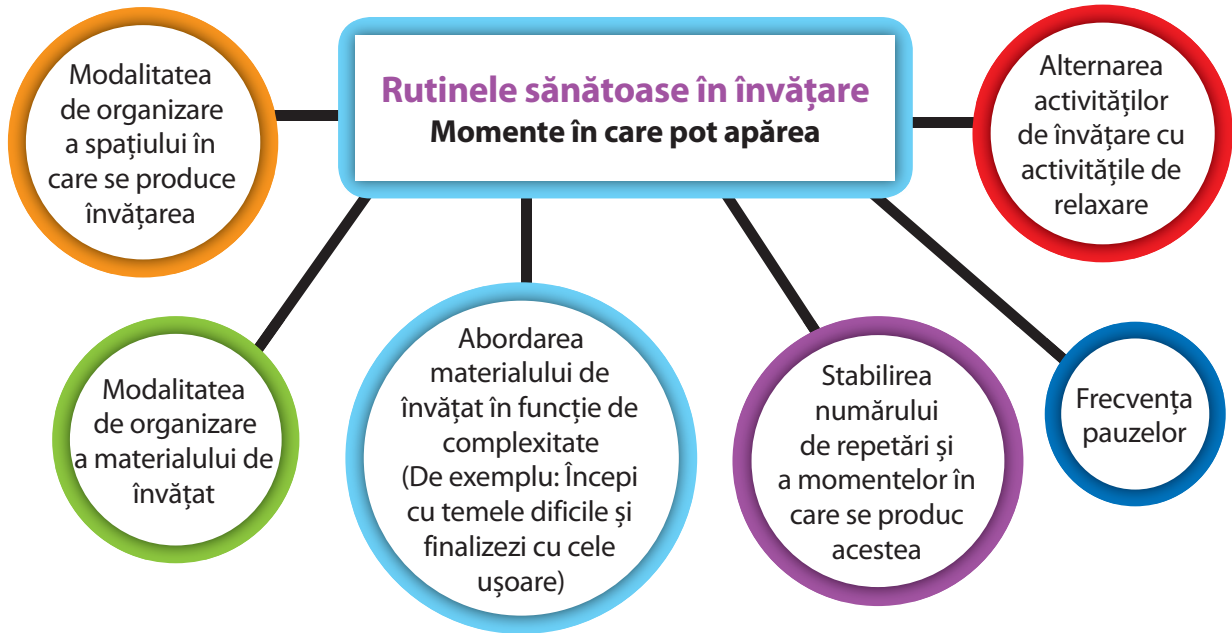
Cu cât un comportament este mai exersat, cu atât el tinde să consume mai puțin timp și energie. De asemenea, crește precizia realizării acțiunilor și, implicit, eficiența acestora.

Tipuri de activități în care putem regăsi rutine: *igiena personală, comportamentele alimentare, activitățile cu familia, activitățile de învățare, de timp liber, somnul/relaxarea, salutul la întâlnirea cu colegii etc.*



Rutinele și obiceiurile sănătoase pentru corp, minte și suflet au ca rezultat comportamente stabile, predictibile, autocontrol, încredere în sine.

Alegerile noastre determină ceea ce suntem și vom deveni.



## APLIC!

- 1 Completează spațiile libere din enunțurile de mai jos cu noțiunile potrivite.
  - a) Ordonarea activităților după prioritatea acestora contribuie la creșterea \_\_\_\_\_
  - b) În stabilirea priorităților, matricea Eisenhower recomandă analiza activităților după \_\_\_\_\_
  - c) A fi eficient înseamnă \_\_\_\_\_
  - d) Eficacitatea presupune \_\_\_\_\_
- 2 Analizează enunțul de mai jos și alege variantele potrivite.
 

*Beneficiile comportamentelor rutiniere sunt:*

plăcerea      economia de timp      autocontrolul      siguranța      noutatea
- 3 Scrie un text de zece rânduri în care să prezinți programul unei zile de școală, precizând rolul echilibrului între activitățile de învățare și cele de relaxare, între activitățile noi, provocatoare și cele rutiniere.  
Aduagă această reflecție personală în portofoliul de învățare.

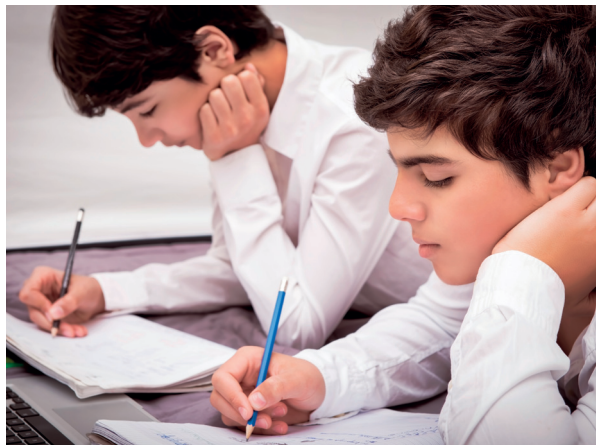
## ȘTIAI CĂ?

...Thomas Mann, cunoscutul scriitor de origine germană, se închidea în biroul său să muncească, obligându-i pe cei din casă să nu facă nici cel mai mic zgomot?

## MENTALITATE DE CREȘTERE *VERSUS* MENTALITATE FIXĂ ÎN ÎNVĂȚARE

### STUDIUL DE CAZ

Doamna profesoară de geografie anunță un concurs săptămâna viitoare. Elevii doritori se vor înscrie în competiția cu o altă școală. Dan, care nu este un elev de nota 10, se înscrie bucuros, plăcându-i provocările de fel. Este pasionat de geografie și de orice este nou. Îi place să învețe mereu, știe că poate mai mult decât a demonstrat până acum. George, colegul lui, nu se înscrie la concurs. Întrebat de doamna profesoară care este motivul pentru care nu dorește să participe la concurs, acesta îi motivează prin inutilitatea competiției. Pe de altă parte, nu a mai participat la un astfel de concurs și nu crede că ar face față. Nu se consideră foarte inteligent. Dacă ar obține un punctaj mic, toți ceilalți copii ar râde de el.



Cum i-ați caracteriza pe cei doi copii? Care dintre ei credeți că are șanse mai mari să progreseze și să își dezvolte potențialul?

### ÎNȚELEG!

Față de același eveniment, două persoane pot avea percepții și atitudini diferite. Carol Dweck, profesoară de psihologie la Universitatea Stanford, a demonstrat într-un studiu realizat pe elevii de clasa a VII-a că felul în care fiecare se raportează la propria capacitate de învățare influențează rezultatele pe care le obține. Astfel, elevii care consideră că abilitățile și talentele lor se pot dezvolta prin efort, învățare și perseverență obțin rezultate mai bune decât cei care consideră că inteligența și talentul sunt trăsături date, fixe, ce nu pot fi modificate.

Amintiți-vă o situație în care ați fost provocat să faceți ceva nou. Care a fost atitudinea voastră? Ce ați gândit? Ce ați simțit? Împărtășiți colegilor experiența voastră și aflați cum s-au raportat ei la situațiile noi.

Una dintre descoperirile neuroștiinței este aceea că:

„Ceea ce crezi despre creierul tău schimbă modul în care înveți.”

(Daniel Glaser, expert în neuroștiință)

### Vocabular

**mentalitate** = felul propriu de a gândi al unui individ sau al unei colectivități

Cercetările lui Carol Dweck au evidențiat **două categorii de persoane**, în raport cu mentalitatea lor față de reușită: persoane cu mentalități flexibile, de creștere și persoane cu mentalități fixe, rigide.

**Persoanele cu mentalități flexibile, de creștere** se percep ca fiind într-o continuă evoluție și dezvoltare, iar pentru asta sunt dispuse să învețe permanent. Eșecurile sunt percepute ca situații din care învață ce au de îmbunătățit la propria persoană.

**Persoanele cu mentalități fixe, rigide** consideră că performanțele lor se datorează inteligenței sau calităților înnăscute, iar acestea nu pot fi modificate, indiferent de efort. Atunci când au un eșec, cauzele nu le aparțin, ci sunt atribuite altora.

**Mentalitatea noastră, flexibilă sau rigidă, determină modul în care privim lumea, influențează stima de sine, precum și abilitățile de a face față provocărilor.**

### DESCOPĂRI!

Analizați afirmațiile următoare. Precizați ce tip de mentalitate au persoanele care gândesc în acest mod. Ce le-ați putea spune dacă s-ar afla în fața voastră? Realizați un joc de rol împreună cu un coleg, plecând de la următoarele afirmații.

- Nu am reușit! Nu are sens să mai încerc!
- Chiar dacă nu am luat azi o notă bună, mai am suficient timp pentru a o îndrepta! Mă voi strădui mai mult!
- Nu vreau să mai particip la o altă competiție! Am participat anul trecut și am ocupat o poziție bună. Nu vreau să-mi stric reputația!
- Profesorul de înot ne învață astăzi un nou stil. Cei mari spun că este cam dificil. Dacă au reușit ei, voi putea reuși și eu, chiar dacă va trebui să exersez mai mult!

### REȚIN!

**Ai o mentalitate de creștere, flexibilă dacă:**

- ✓ Îți place să înveți;
- ✓ Îți plac provocările, ai încredere în tine;
- ✓ Vrei să te dezvolți, știi că stă în puterea ta să faci asta;
- ✓ Ești perseverent, nu renunți ușor;
- ✓ Ceea ce spun ceilalți despre tine te ajută să devii mai bun;
- ✓ Înveți de la cei mai buni ca tine, aceștia te inspiră;
- ✓ Știi că nu e suficient să fii inteligent pentru a avea rezultate bune;
- ✓ Eșecul este o oportunitate de învățare;
- ✓ În fața unei situații noi și dificile, spui: *nu știu încă, nu pot încă.*





## REȚIN!

## Ai o mentalitate fixă, rigidă dacă:

- ✓ Eviți provocările/situațiile dificile;
- ✓ Te descurajezi ușor și renunți;
- ✓ Observațiile celorlalți reprezintă un atac la persoana ta;
- ✓ Succesul altora este o amenințare pentru tine;
- ✓ Crezi că doar cei inteligenți și talentați reușesc;
- ✓ Inteligența și talentul nu se modifică, sunt norocoși cei care le au.

## DESCOPĂR!

Monica este o persoană foarte creativă. La literatură realizează cele mai frumoase texte. Merge la multe concursuri școlare și obține premii. Îi place să citească și să compună poezii. Când vine vorba despre fizică, nici nu vrea să audă. Nu crede că are aptitudini pentru științele exacte și nu vede rostul unui efort suplimentar. Știe că va fi mediocră la fizică, dar strălucită la literatură.

Analizați atitudinea Monicăi față de literatură și de fizică. Ce fel de mentalitate are ea?

## REȚIN!

Fiecare persoană are atât mentalități flexibile, cât și fixe. Ponderea celor două tipuri de mentalități variază în funcție de experiența pe care o acumulăm. Mentalitatea dominantă tinde să ne definească personalitatea.

## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Aduagă citatul de mai jos în portofoliul personal.  
„Eșecul rareori te oprește. Ceea ce te oprește este teama de eșec.” (Jack Lemmon, actor)

## APLIC!

- 1 Completează spațiile libere din enunțurile de mai jos cu noțiunile potrivite.  
Mentalitatea îmi influențează \_\_\_\_\_  
O persoană cu mentalitate de creștere \_\_\_\_\_  
O persoană cu mentalitate fixă \_\_\_\_\_
- 2 Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor enunțuri.  
Orice persoană are atât mentalități fixe, cât și flexibile.  
O mentalitate de creștere este o mentalitate rigidă.  
Stima de sine este influențată de tipul dominant de mentalitate pe care o avem.  
Felul în care mă raportez la propria capacitate de învățare nu îmi influențează rezultatele/permanțele.
- 3 Formulează în câteva rânduri, opinia ta despre abordarea eșecului ca pe o oportunitate de învățare. Aduagă această reflecție personală în portofoliul de învățare.

# REUȘITĂ ȘI EȘEC ÎN ÎNVĂȚARE

## DESCOPĂRI!

„Succesul nu este un fruct care cade singur din pomul vieții în palma omului.”

(Seneca)

Prezentați colegilor portofoliul vostru cu reușite. Povestiți „drumul” pe care l-ați parcurs pentru obținerea unui element din acest portofoliu.

Cum v-ați raportat la acel eveniment? Ce ați gândit despre voi? Cine a fost responsabil de rezultat? Cât de dificilă a fost sarcina pentru voi? Ce ați gândit referitor la context?

Dați exemple de reușite personale sau ale altora. În ce domenii poate apărea succesul/reușita?



## ÎNȚELEG!

Cine/ce contribuie la obținerea reușitei în învățare? Realizați un inventar al răspunsurilor obținute.

## REȚIN!

Cauzele reușitelor/nereușitelor pot fi explicate prin analiza:

- motivației pentru realizarea activității;
- abilităților personale necesare realizării sarcinii;
- dificultății activității;
- cauzelor externe, care nu pot fi controlate (evenimente neprevăzute, stare de sănătate).



## DESCOPĂRI!

Aprecierile pe care le primiți de la adulți (părinți/profesori) se referă la rezultatele activității și/sau la progresele pe care le faceți în învățare.

Ce vă motivează mai mult în activitatea de învățare: aprecierea rezultatelor finale sau a progresului spre acest rezultat?

## STUDIU DE CAZ

Vlad este un copil bun, așa spun prietenii lui. La școală are rezultate bune, dar părinții lui așteaptă mereu mai mult de la el. Anul acesta și-a propus să muncească mai mult la matematică. Știe că asta i-ar face fericiți pe părinți. Se străduiește în fiecare zi, atât la școală, cât și acasă. Se simte bine când reușește să dezlege rezolvări care altă dată îi păreau imposibile. Rezultatele lui chiar au crescut, dar încă nu e de 10. Părinții lui așteaptă să fie de 10.



Ce îl face pe Vlad fericit? Dar pe părinții lui? Dacă Vlad ar fi lângă voi, ce i-ați recomanda? Așteptările părinților credeți că au legătură cu nevoile lui Vlad sau cu nevoile lor? Dacă părinții lui Vlad ar fi lângă voi, ce le-ați recomanda? Cât de important este sprijinul persoanelor semnificative pentru noi în obținerea succesului?

## REȚIN!

Suntem mai aproape de reușita în învățare dacă:

- avem fixate obiective clare, pe măsura posibilităților/resurselor de care dispunem;
- suntem dispuși să investim timp, energie pentru a parcurge drumul până la obiectiv;
- avem răbdare – rezultatele nu apar imediat;
- suntem perseverenți;
- solicităm ajutor atunci când singuri nu reușim să identificăm o soluție;
- vedem eșecul ca pe o lecție din care învățăm că suntem cu un pas mai aproape de succes;
- ne bucurăm de orice progres, nu numai de rezultatul final;
- învățăm de la cei mai buni decât noi;
- îi ajutăm și pe alții să învețe.



## Ce înseamnă eșecul? Cum valorificăm nereușitele?

În grupuri de câte patru, amintiți-vă despre o situație în care nu ați reușit să obțineți ceea ce v-ați propus. Împărtășiți colegilor cum v-ați simțit atunci. Ce ați gândit despre voi? Cine v-a ajutat? Ce ați învățat din acea experiență? Notați pe o coală de flipchart răspunsurile voastre. Împărtășiți celorlalți colegi învățămintele extrase din aceste experiențe.



## APLIC!

- 1 Realizează un poster/desen în care să evidențiezi rolul pozitiv al greșelii/ingredientele succesului.
- 2 Realizați un spot/ text publicitar prin care să-i motivați pe colegii voștri să-și urmeze visurile, indiferent de piedicile care pot apărea.
- 3 Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor enunțuri.

*Succesul poate fi asigurat dacă:*

- învățăm constant 

A	F
---	---
- avem noroc 

A	F
---	---
- luăm pauze lungi și dese 

A	F
---	---
- suntem perseverenți 

A	F
---	---
- suntem nerăbdători 

A	F
---	---

- 4 Completează spațiile libere din enunțurile de mai jos.

Oamenii care au succes \_\_\_\_\_.

Eșecul reprezintă \_\_\_\_\_.

Perseverența în învățare \_\_\_\_\_.

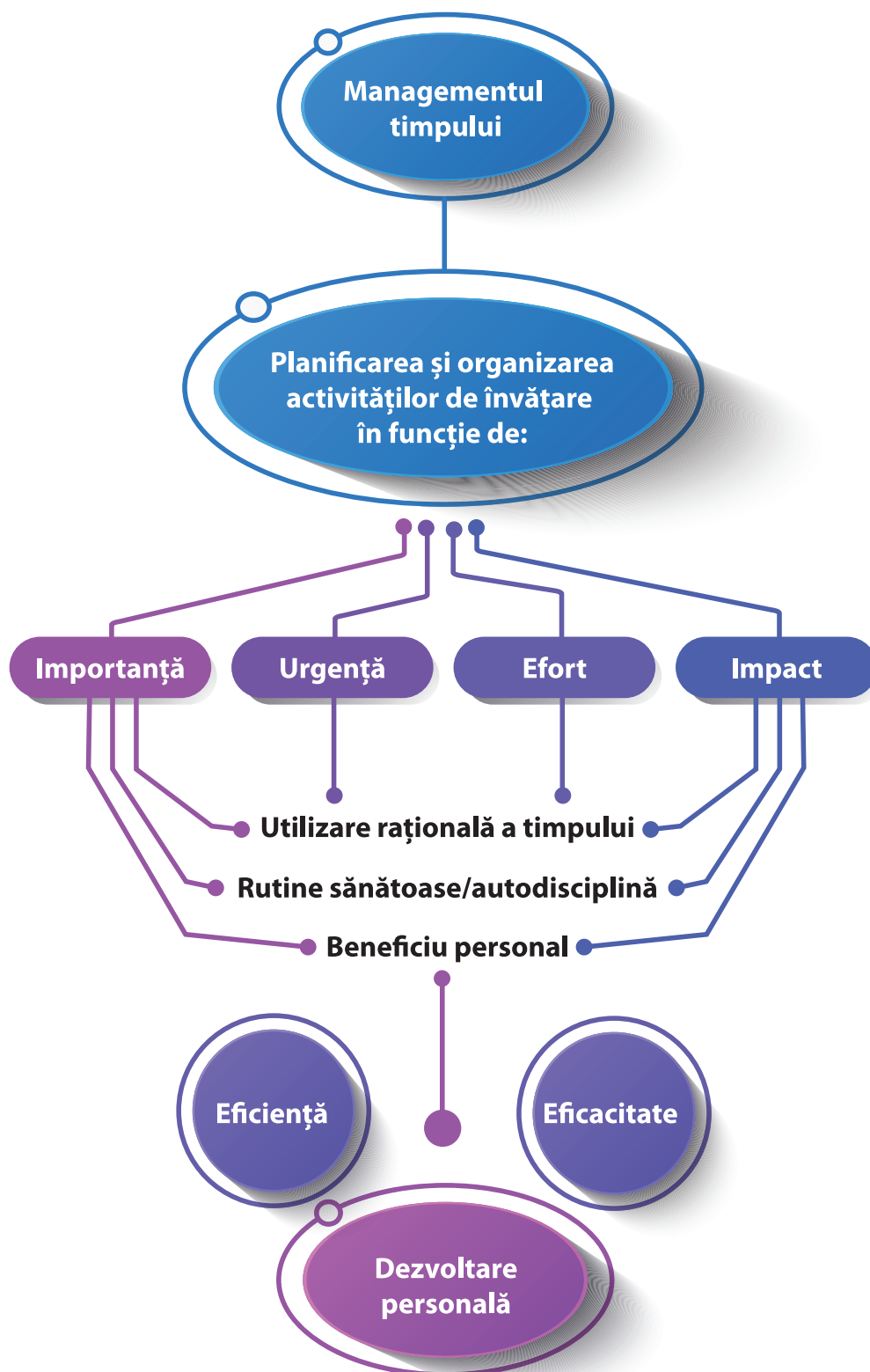
- 5 Exprimă-ți opinia în raport cu afirmația lui Albert Einstein: „Dacă A reprezintă succesul în viață, atunci  $A = x + y + z$ , în care x reprezintă munca, y reprezintă joaca, iar z să știi să-ți ții gura.”

Adaugă această reflecție personală în portofoliul de învățare.





## RECAPITULARE



Planificarea activităților de învățare în funcție de importanță, urgență, efort și impact poate conduce la o mai bună utilizare a timpului în beneficiul personal, la crearea unor rutine sănătoase, la creșterea eficienței și a eficacității, la dezvoltare personală.



Realizați un **interviu cu un coleg** pentru a afla în ce măsură noile achiziții din acest capitol ar putea produce schimbări pozitive în organizarea și planificarea activităților de învățare, în modul în care se raportează la provocările zilnice, precum și modalitățile în care poate obține reușite în învățare.

### Sugestii de întrebări

1. Cât de importante consideri că sunt informațiile pe care le-ai aflat în capitolul destinat managementului învățării? Argumentează.
2. În ce măsură crezi că acestea îți vor fi utile în activitatea școlară și în afara ei? (Pe o scară de la 1 la 5, unde 1 reprezintă „deloc”, iar 5 reprezintă „în foarte mare măsură”).
3. Te-ai gândit să faci anumite schimbări în modul în care îți organizezi timpul, modul în care te raportezi la anumite provocări, modul în care interpretezi anumite rezultate obținute de tine? Dacă da, precizează ce și cum anume te gândești să schimbi.
4. Ce părere ai despre rutină și care crezi că este rolul ei în creșterea autocontrolului?
5. Pentru tine este mai important rezultatul învățării sau progresul pe care îl faci în această activitate?
6. Care crezi că este cheia succesului?
7. Cum comentezi afirmația lui Thomas A. Edison: „Mulți dintre cei care eșuează în viață sunt persoane care nu au realizat cât de aproape au fost de succes în momentul în care au renunțat”?



### Scrisoare către prietenul meu

Vara trecută, în tabără, ți-ai făcut un prieten din alt județ. Ați corespondat destul de des până de curând. De câteva săptămâni nu mai răspunde la telefon, nu citește mesajele pe WhatsApp, nu postează nimic pe rețelele de socializare. De la alți prieteni comuni ai aflat că are dificultăți la școală și se gândește să abandoneze cursurile, cel puțin pentru o vreme.

Te gândești să-i scrii o scrisoare prin care să-l motivezi să nu abandoneze școala și, totodată, să-i transmiți câteva „trucuri” pe care tu le folosești pentru a avea rezultate bune în activitățile școlare, fără însă ca acest lucru să fie împovărător/descurajant.

### Scrisoare către mine

De ceva vreme ai început să scrii un jurnal al devenirii tale. Poate că peste câțiva ani îți va plăcea să citești despre tine: cum gândeai, ce făceai, ce planuri aveai etc. În fiecare zi afli lucruri noi, interesante pe care, dacă nu le scrii, s-ar putea să le uiti. Ai uneori gânduri care te uimesc și pe tine și crezi că ar putea să-ți fie utile peste un timp atât ție, cât și altora. De exemplu, în ultimele patru-cinci săptămâni, la ora de consiliere și dezvoltare personală ai aflat lucruri interesante despre cum să-ți organizezi timpul, cum să-ți stabilești prioritățile, ce înseamnă auto-disciplina, cum te conduce către succes o mentalitate orientată către creștere și dezvoltare.

Redactează această pagină de jurnal și împărtășește, dacă dorești, aceste informații și altor persoane.

Adaugă în portofoliul personal de învățare scrisoarea redactată pentru prietenul tău/pagina de jurnal.

# EVALUARE

1 Transcrie, pe caiet, variantele de răspuns pe care le consideri potrivite.

Pentru a avea succes în activitățile noastre este important:

- să realizăm o prioritizare a obiectivelor;
- să stabilim ce este cel mai important să realizăm;
- să amânăm lucrurile importante;
- să realizăm acțiunile pe rând;
- să eliminăm sarcinile neimportante;
- să răspundem prompt oricărui apel telefonic;
- să evităm întreruperile;
- să alternăm activitățile de învățare cu cele de relaxare.

2 Alege varianta corectă de răspuns.

A fi eficient înseamnă:

- a) să faci bine ceea ce faci;
- b) să faci ce simți că trebuie să faci.

Eficacitatea presupune:

- a) să faci lucrurile așa cum îți place;
- b) să faci lucrurile care merită să fie făcute.



3 Stabilește căror tipuri de mentalități le aparțin declarațiile de mai jos (mentalități fixe sau mentalități de creștere).

- Nu voi reuși niciodată să fiu mai bun.
- Și un pas mic este important, mă duce mai aproape de succes!
- N-are sens să mai încerc, am eșuat deja de trei ori.
- Voi încerca de câte ori voi avea ocazia!
- Ceilalți sunt mai buni ca mine, mai bine mă retrag din competiție!
- O piedică mă poate face să cad, dar voi vedea mai bine detaliile data viitoare!

4 Completează spațiile libere cu răspunsurile corecte.

- a. Dacă crezi că este important să muncești pentru a deveni mai bun, înseamnă că ai o mentalitate \_\_\_\_\_
- b. Având o mentalitate de creștere, atunci când nu știi ceva, poți să adaugi: \_\_\_\_\_

5 Care este relația dintre rutină și încrederea în sine?

6 Exprimați-vă opinia față de afirmația de mai jos.

„Secretul succesului constă în a vrea să câștigi și a ști să pierzi.”

(Niccolo Machiavelli)



Ai realizat toate exercițiile de la evaluare? **Felicitări!**

Ai realizat doar o parte din exercițiile de la evaluare? Exercițiile sunt create pentru a ajuta dezvoltarea ta personală. **Poți să continui!**

Dacă întâmpini dificultăți, **cere ajutorul profesorului diriginte!**

**Succes!**



# Fișă de reflecție personală DE VORBĂ CU MINE ÎNSĂMI/ÎNSUMI



Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestui capitol pot să spun că \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Am fost provocat(ă) să reflectez la \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Fișă de feedback



Pentru (numele elevului) \_\_\_\_\_

din partea colegului: \_\_\_\_\_

profesorului diriginte: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din capitolul...	Într-o măsură...				
		Foarte mare măsură	Mare măsură	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
1	A manifestat interes față de temele propuse					
2	A comunicat eficient					
3	A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți					
4	A manifestat toleranță					
5	L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor					
6	S-a implicat activ în sarcinile individuale					
7	S-a implicat activ în sarcinile de echipă					
8	A manifestat spirit de echipă					
9	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
10	A adus contribuții personale la dezvoltarea temelor					

- Dacă ai obținut între 8 și 10 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Foarte bine! Continuă tot așa!**
- Dacă ai obținut pentru 6-8 itemi un scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Bine! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut între 4 și 6 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Suficient! Sigur poți mai mult! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut mai puțin de 4 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Te rugăm să cauți soluții împreună cu profesorul tău diriginte/colegi, astfel încât să-ți atingi potențialul pe care sigur îl ai în realizarea acestor activități!**

## MANAGEMENTUL CARIEREI

- ▶ Educație, carieră și stil de viață
- ▶ Dimensiunea de gen în educație și carieră
- ▶ Aspirații personale, nivel de educație, ocupații
- ▶ Opțiuni de carieră
- ▶ Recapitulare
- ▶ Evaluare





# EDUCAȚIE, CARIERĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

## STUDIUL DE CAZ

Toma este elev în clasa a VII-a. Depune efort și multă pasiune în studiul istoriei. Citește foarte multe cărți, reviste, diverse publicații care tratează subiecte istorice. Este preocupat în mod deosebit de Primul și al Doilea Război Mondial. Se gândește să urmeze un liceu cu profil uman, poate filologie. Are și un plan pe termen lung, întrucât intenționează să urmeze și o facultate care să-i permită studiul istoriei într-un mod aprofundat. Totuși, Toma constată că sunt mulți cei din jurul lui care susțin că „nu faci mare lucru în viață cu filologia”, iar după ce termini facultatea de istorie nu este prea clar „ce meserie ai”. Mulți dintre colegii sau prietenii băiatului îi sugerează mai degrabă să urmeze un profil real, la liceu, iar mai târziu să se înscrie la o facultate care îi poate oferi „o meserie clară și un viitor sigur”, una „dintr-un profil tehnic” sau poate „chiar medicină”. Însă Toma simte și crede că nu acestea sunt domeniile care îl interesează.

Prietenii și colegii lui par că știu ce au de făcut atât pe termen scurt, cât și pe termen mai lung. Pare, că pentru ei lucrurile sunt clare și că decizia a fost luată după o analiză detaliată a tuturor opțiunilor.

Mama lui Toma ar părea să fie mai degrabă de acord că, urmând filologia și, ulterior, facultatea de istorie, posibilitățile practicării unei profesii nu sunt foarte clare. În schimb, tatăl și bunica lui îl încurajează să-și urmeze pasiunea și preocupările spunându-i că „viitorul nu e încă scris”.



Toma știe un singur lucru: are această pasiune și crede că trebuie să țină seama de ea.

În diade, analizați textul pornind de la sugestiile de mai jos.

- Cum este Toma: hotărât/nehotărât, indiferent/preocupat, temător/liniștit? Poți să identifici și alte stări emoționale pe care crezi că le trăiește băiatul?
- Ce interese manifestă Toma? Care este profilul liceului pe care ar dori el să îl urmeze? Se gândește să urmeze și cursurile unei facultăți? Care este aceea? Crezi că Toma se gândește să își construiască o carieră? Pe care crezi că ar putea să o aleagă Toma?
- Putem susține că prietenii, colegii sau chiar mama băiatului ar putea să greșească spunându-i acele lucruri? De ce? Argumentează răspunsul.
- Care este legătura dintre nivelul de educație al lui Toma și planul său de carieră?
- Care sunt interesele și pasiunile tale? Cum ar putea acestea să îți influențeze viitorul?

## ÎNȚELEG!

Alegerea este un proces permanent. Suntem mai mult sau mai puțin conștienți de faptul că alegerile pe care le facem ascund o arhitectură complexă de relații și interacțiuni ale personalității noastre cu mediul în care trăim. Familia este unul dintre cei mai importanți factori care ne influențează deciziile.

Conform statisticilor privind opțiunile școlare și profesionale ale elevilor, alegerile acestora sunt influențate, în proporție de peste 60%, de către familie. În acest sens, profesiile membrilor familiei, nivelul de educație, așteptările părinților în ceea ce privește viitorul profesional al copiilor etc. au o pondere semnificativă în alegerea traseului educațional și chiar profesional al acestora.



Ca ființe sociale, suntem, fără să vrem, interconectați cu cei din jurul nostru. Astfel, acțiunile noastre sunt influențate permanent de interacțiunile cu aceștia.

## REȚIN!

**Scopurile personale** reflectă nevoile, intențiile și interesele pe care le manifestăm în diverse etape ale vieții. Pentru realizarea scopurilor este necesară mobilizarea unei game variate de resurse: informații, aptitudini, abilități, persoane semnificative. Construcția oricărui plan, inclusiv cariera, este important să aibă la bază scopuri clar stabilite. Fiecare persoană își stabilește propriile scopuri referitoare la educație, carieră sau stilul de viață dorit.



## DESCOPĂRI!

- Care sunt resursele lui Toma? Dar posibilele obstacole?
- Cum apar interesele noastre?
- Identificați în experiența voastră, situații în care o alegere nu a putut fi urmată din cauza resurselor insuficiente sau din cauza obstacolelor întâmpinate.

## ÎNȚELEG!

Uneori, interesele noastre pot să nu fie susținute de resursele de care dispunem la un moment dat. Unele obstacole întâmpinate pot să dea o nouă formă scopurilor sau ne pot provoca să identificăm soluții ingenioase.

## REȚIN!

Școala este doar o etapă în educația noastră. Este o etapă tradițională și necesară pentru formarea unor deprinderi care ne vor fi utile pe tot parcursul vieții. Educația este o activitate continuă. Învățăm tot timpul, chiar și atunci când credem... că nu mai avem nimic de învățat!

## DESCOPĂRI!

Răspundeți individual la următoarele întrebări.

- Ce îmi place să fac? (interese)
- Ce știu să fac? (educație/cunoaștere)
- Ce pot să fac? (ocupație/profesie/carieră)
- Ce vreau să devin? (scop)
- Care sunt valorile mele? (stil de viață)

În grupuri de câte patru elevi schimbați între voi foile pe care ați răspuns. Comentați asemănările sau deosebirile dintre răspunsurilor voastre. Formulați la nivel de grup o concluzie în urma analizei voastre. Confrunțați concluzia grupului vostru cu cele ale celorlalte grupuri. Formulați o concluzie la nivelul întregii clase.

## ÎNȚELEG!

Interesele pe care le manifestăm în copilărie, nu reprezintă neapărat o condiție pentru luarea unei decizii definitive în alegerile noastre cu privire la carieră sau la stilul de viață. Astfel, poate că în copilărie visam să devenim medici, aviatori ori staruri de cinema, însă pe măsură ce trec anii trăim experiențe noi, care pot să ne dezvăluie nevoi și preocupări pe care nu le-am avut în acea perioadă a vieții noastre.



Este bine că nu trebuie să luăm decizii definitive încă din copilărie cu privire la ocupația pe care o vom avea la un moment dat!

Pe parcursul vieții, preocupările, interesele, scopurile și, în consecință, planurile noastre se pot modifica în funcție de propriile experiențe, de nevoile care apar, de cunoașterea acumulată, de contextul în care ne aflăm.

### REȚIN!

Alegerile pe care le facem în educație, în carieră, dar și în privința stilului de viață sunt un rezultat al experiențelor, al cunoașterii, dar și al perseverenței cu care urmărim scopurile propuse.



### TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Alcătuiește un minialbum din câteva fotografii relevante pentru tine din punct de vedere al experiențelor care te pot influența în alegerea profesiei dorite. Sub fiecare fotografie descrie experiența/evenimentul în două-trei rânduri.

### APLIC!

- Analizați și explicați imaginea alăturată în grupuri de câte patru elevi. Prezentați colegilor concluziile voastre.
- Gândește-te la profesia pe care ți-o dorești în acest moment. Pe un postit de culoare roșie scrie obstacolele pe care le-ai putea întâmpina. Pe unul de culoare albastră scrie soluții identificate pentru depășirea obstacolelor întâmpinate.
- Completează enunțurile de mai jos.
  - Fiecare persoană își stabilește propriile \_\_\_\_ referitoare la educație, carieră sau stilul de viață dorit.
  - Scopurile noastre se pot \_\_\_\_ în funcție de propria personalitate, de nevoile și de cunoașterea pe care o acumulăm.
  - Alegerea este un proces \_\_\_\_.





# DIMENSIUNEA DE GEN ÎN EDUCAȚIE ȘI CARIERĂ

## DESCOPĂRI!

- 1 Împreună cu dirigintele clasei voastre puteți realiza un mic studiu. Astfel, după aplicarea întrebărilor cuprinse în chestionarul de mai jos colegilor voștri, realizați o centralizare a răspunsurilor obținute. Analizați concluziile la care ați ajuns. Ce observați?

### CHESTIONAR

- |   | <i>Da</i>                | <i>Nu</i>                |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a. Consideri că fetele pot să facă aceleași lucruri pe care le fac băieții?<br><i>Argumentează.</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Consideri că fetele sunt mai conștiincioase decât băieții?<br><i>Argumentează.</i>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Consideri că băieții sunt mai curajoși decât fetele?<br><i>Argumentează.</i>                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Consideri că femeile și bărbații sunt egali în drepturi?<br><i>Argumentează.</i>                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Consideri că femeile și bărbații pot avea aceleași profesii?<br><i>Argumentează.</i>             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- 2 Amintiți-vă îndemnuri pe care le-ați primit de la adulți pentru a adopta comportamente specifice genului vostru! Cum v-ați simțit? Dați exemple de comportamente pe care le adoptați și care sunt considerate specifice genului opus. Ce părere au ceilalți despre acest lucru?

## ÎNȚELEG!

Între fete și băieți există asemănări și deosebiri. Diferențele de gen sunt condiționate de contextul socio-cultural în care ne aflăm.







În societățile moderne, rolurile care în trecut erau strict delimitate în funcție de gen, acum sunt asumate în mod egal atât de către bărbați, cât și de către femei.

În multe dintre statele lumii este promovat prin legislație principiul egalității între femei și bărbați, atât cu privire la traseul educațional al acestora, cât și în privința carierei.



### STUDIU DE CAZ

Ioana și Mihai sunt frați. Ioana este elevă în clasa a VIII-a, iar Mihai este elev în clasa a VI-a. Ioana își dorește să devină programator IT. Mihai susține că ar vrea să devină farmacist. Alegerea băiatului îi cam nedumerește pe părinții săi. Mihai spune că este atras de această profesie, deoarece este interesat de modul în care substanțele farmaceutice pot vindeca bolile. Părinții Ioanei și ai lui Mihai nu s-au gândit la astfel de alegeri pe care ar putea să le facă copiii lor. Tatăl lui Mihai chiar i-a spus acestuia că „profesia asta nu este tocmai una pentru un bărbat”. Mihai nu a înțeles prea bine ce a vrut să spună tatăl său. „Sora ta își alege o profesie care este practică mai mult de bărbați, din câte știu eu, iar tu te gândești la una care este mai degrabă aleasă de femei. Nu mai înțeleg nimic!” i-a spus și mama.

- Cum credeți că ar putea fi continuat acest text? Imaginați-vă un dialog între cei doi copii și părinții lor pe tema alegerilor privind profesiilor pe care și le doresc.
- Cum vi se pare alegerea Ioanei? Dar a lui Mihai?
- Credeți că unele profesii sunt „mai mult pentru femei”, iar altele „mai mult pentru bărbați”? De ce? Argumentați.
- Dați exemple de profesii care au aparținut exclusiv femeilor/bărbaților, iar acum nu mai aparțin dominant aceluși gen. Cum credeți că s-a produs schimbarea?



### REȚIN!

**Dimensiunea de gen în educație și carieră** se referă la alegerea în special a unor trasee educaționale și a unor meserii de către femei sau de către bărbați.

Familia și școala au rolul de a-i ajuta pe copii să își formuleze din timp scopurile personale în raport cu propriile preocupări și interese în vederea alegerii profesiei și a stilului de viață.



## ȘTIAI CĂ?

...preocuparea pentru asigurarea educației fetelor datează din secolul al XIV-lea, iar în Transilvania a fost înființată la Brașov, în 1544 o școală de fete?

...în Țara Românească (1833) și în Moldova (1835) erau propuneri de înființare de „școli încăpătoare pentru amândouă sexurile”, școli mixte, așadar, însă și școli pentru fete sau școli pentru băieți? În acea perioadă s-au înființat „pensionatul pentru fete” sau „pensionatul pentru băieți”, precum și „institutul pentru nobilele demoazele”.

...programele Revoluției de la 1848 prevedeau „instrucția egală și întregă pentru tot românul de ambe sexe”. (sursa: *Perspective ale dimensiunii de gen în educație* – ISE, UNICEF, 2004)

## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU

- Realizează arborele genealogic al profesiilor din familia ta. Ce observi?

## APLIC!

- 1 Analizează textul de mai jos. Ce probleme privind dimensiunea de gen în educație și carieră identifiți? Propune soluții pentru rezolvarea acestora.

„Organizațiile de femei din Marea Britanie și din lume au atacat adesea discriminarea pe sexe în școală și în învățământul superior. Femeile sunt încă slab reprezentate în rândul corpului profesoral în colegii și universități, îndeosebi în posturile cu vechime. În 2002-2003, deși femeile alcătuiau 39% din personalul profesoral, numai 26% dintre lectorii cu vechime și cercetători erau femei. [...] Dacă bărbații ocupă mai multe posturi cu vechime în instituțiile de învățământ superior decât femeile, acestea din urmă, în medie sunt plătite semnificativ mai puțin. Un sondaj recent a ajuns la concluzia că salariul mediu al femeilor este mai mic decât cel al bărbaților în toate universitățile din Marea Britanie.”

(citat din Anthony Giddens, *Sociologie*, ediția a V-a, Ed. All, 2010)



- 2 Prezintă acordul/dezacordul tău în raport cu afirmațiile următoare. Argumentează.

- a. Doar bărbații pot pilota un avion. A/D  
Argument: \_\_\_\_\_
- b. Doar femeile se ocupă de creșterea și îngrijirea copiilor. A/D  
Argument: \_\_\_\_\_
- c. Bărbații sunt șoferi mai buni. A/D  
Argument: \_\_\_\_\_
- d. Femeile și bărbații sunt la fel de buni profesori. A/D  
Argument: \_\_\_\_\_

## ASPIRAȚII PERSONALE, NIVEL DE EDUCAȚIE, OCUPAȚII

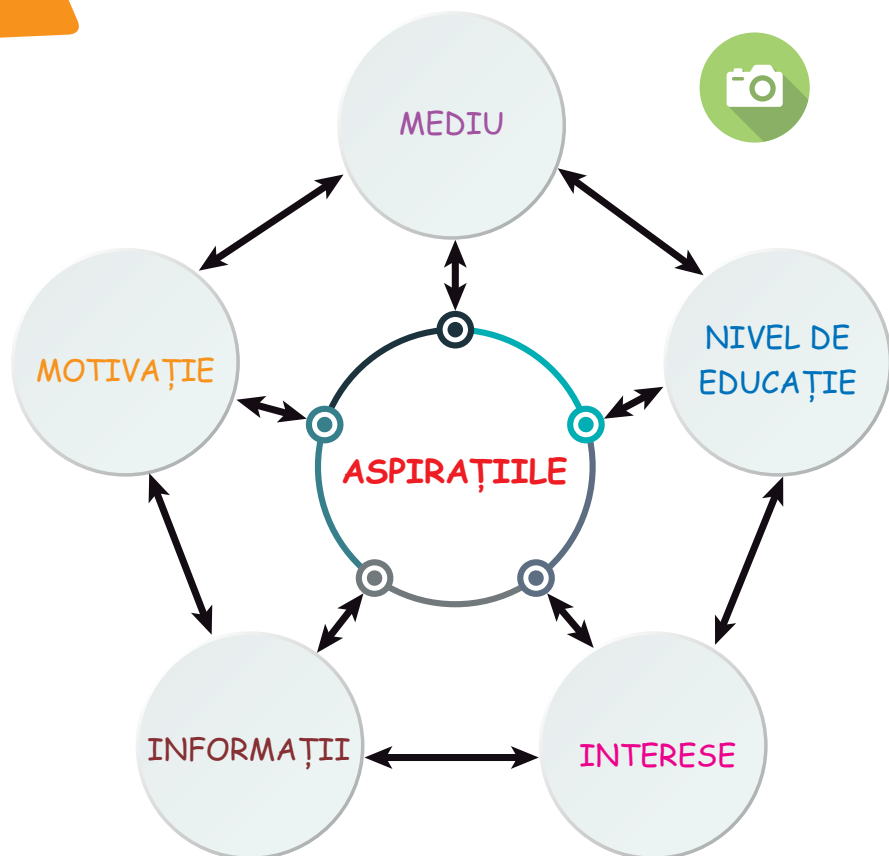
### DESCOPĂR!

Imaginează-ți o persoană care nu a frecventat școala și nu a părăsit nici măcar pentru o zi localitatea de domiciliu până la vârsta de 14 ani.

În grupuri de câte patru elevi construiți povestea acestei persoane. Citiți povestea voastră colegilor din clasă.

### ÎNȚLEG!

**Aspirațiile** exprimă o mobilizare a energiei noastre interioare în vederea atingerii unui scop. Ele sunt un produs al mai multor factori: **mediul** în care trăim (familie, școală, grup de prieteni etc.), **nivelul de educație**, **interesele** noastre, **informațiile** pe care le avem despre domeniul investigat, **motivația** de a depune un efort constant în urmărirea scopului propus.



### REȚIN!

**Aspirațiile personale** sunt influențate de nivelul de educație. Cu cât nivelul de educație este mai înalt, cu atât aspirațiile devin mai complexe.

Accesul într-o profesie, care presupune un nivel înalt de calificare este posibil doar persoanelor cu pregătirea școlară și profesională adecvată.



## DESCOPĂRI!

În grupuri de câte patru elevi, identificați care sunt cerințele privind nivelul de educație necesar pentru practicarea profesiei de programator de calculator. Dar de ofițer de poliție? Dar de fotomodel? Dar de medic? Dar de lucrător la salubritate? Dar de muncitor? Ce ați descoperit? Ce puteți spune despre nivelul de educație necesar pentru practicarea acestor profesii?



## ÎNȚELEG!

Pe măsură ce interesele noastre încep să se cristalizeze, iar domeniile de cunoaștere care ne atrag capătă un contur mai clar, vom începe să investigăm modalitatea prin care putem stabili legătura între **ceea ce am învățat sau știm** și **ceea ce putem face sau aplicăm**.

## DESCOPĂRI!

Comentați textul de mai jos.

„Alegerile pe care le fac oamenii în cursul perioadelor de formare le influențează viața. Astfel de alegeri determină care dintre capacitățile pe care le au vor fi cultivate, opțiunile la care se renunță sau rămân realizabile de-a lungul vieții și stilul de viață pe care îl vor urma. Printre alegerile care pot schimba viața, cele care se centreză pe alegerea viitoarei ocupații și pe dezvoltare au o importanță specială.”

(Albert Bandura)



## ÎNȚELEG!

Simțim că ne atrage un domeniu, ne dorim să ajungem să practicăm o anumită profesie, visăm poate, că acea profesie ar putea să reprezinte împlinirea unui stil de viață pe care ni-l imaginăm pornind de la anumite informații din prezent. Este necesar să știm, că până ajung să fie îndeplinite unele dintre aspirațiile noastre avem de parcurs un traseu care necesită efort și perseverență.

**Traseul educațional reprezintă o condiție esențială pentru îndeplinirea scopurilor personale stabilite în vederea alegerii unei ocupații sau profesii.** În absența unui traseu educațional realizat în **integralitatea** lui, de cele mai multe ori, nu sunt îndeplinite **cerințele** necesare ocupării unui loc de muncă, în acord cu **așteptările și aspirațiile** noastre. În consecință, atunci când nivelul educațional corespunzător cerințelor ocupației sau profesiei pe care dorim să o practicăm, nu este adecvat, aspirațiile noastre nu vor fi împlinite.



## INGINER DE ZBOR



*Ce face:*

- identifică și remediază/repară anumite disfuncții atât în timpul zborului, cât și înaintea acestuia;
- examinează și asigură o serie de reparații importante aeronavelor și echipamentelor cu ajutorul mecanicilor de specialitate.

*Educație/nivel de educație:*

- absolvirea unei facultăți în domeniu;
- cunoașterea limbilor străine de circulație internațională;
- realizarea unui număr semnificativ de ore de zbor.

## AVOCAT

*Ce face:*

- analizează problemele juridice ale clienților săi;
- se consultă cu clienții în vederea evaluării cazurilor;
- îndrumă clienții cu privire la posibilitățile de soluționare amiabilă a problemelor acestora;
- negociază cu partea adversă și cu alte persoane sau instituții.



*Educație/nivel de educație:*

- absolvirea facultății de drept sau o calificare juridică de același nivel.



## COFETAR/PATISER



*Ce face:*

- produse de patiserie, prăjituri și alte produse de cofetărie.

*Educație/nivel de educație:*

- studii medii (liceu de profil, școală profesională).

## MODEL/PREZENTATOR DE MODĂ/FOTOMODEL

*Ce face:*

- Activitatea de model constă în apariția în reviste, la televiziune, pe afișe, de a promova colecții de modă. Este o ocupație care poate fi exercitată atât de femei, cât și de bărbați.

*Educație/nivel de educație:*

- Nu sunt necesare studii specifice. Sunt necesare trăsături fizice regulate, o piele sănătoasă, dantură bună, păr și mâini frumoase, o înălțime strictă.



## UȘIER/PORTAR



*Ce face:*

- Asigură paza la intrările în clădirile instituțiilor, organizațiilor etc.

*Educație/nivel de educație:*

- Sunt suficiente studii de bază (învățământ obligatoriu).

(Sursa: *Profile ocupaționale*, Institutul de Științe ale Educației, București 2008)

**REȚIN!**

Ocupațiile, profesiile pe care aspirăm să le exercităm, presupun diverse niveluri de educație, de pregătire profesională. Cu cât nivelul nostru de aspirație este mai ridicat, cu atât pregătirea și nivelul de educație sunt mai înalte și mai încărcate de responsabilități și de exigențe.

**ȘTIAI CĂ?**

...85% dintre profesiile care vor exista în anul 2030 nu au fost încă inventate, conform Institute for the Future for Dell Technologies – 2017?

... există specialiști în științele asupra viitorului, care estimează că unele profesii de top în anul 2030 ar putea fi: planificatori ai pieței spațiale, dezvoltatori în domeniul energiei solare, dezvoltatori de jocuri holografice, întreprinzători specializați în surse de energie regenerabile? (James Canton, *Provocările viitorului*, ed. Polirom, 2010)

**TEMĂ PENTRU PORTOFOLIU**

- Realizează un colaj foto cu profesiile care te-ar putea interesa, în care să surprinzi studiile necesare practicării lor și cerințele specifice.

**APLIC!**

- 1 Gândește-te că vei merge în vizită la o companie unde profesia pe care ți-o dorești este prezentă.

Alcătuiește o listă de cinci întrebări pe care să le adresezi persoanelor întâlnite.

- 2 Imaginează-ți o profesie care nu există în acest moment, dar pe care ai dori să o practici. Completează apoi tabelul de mai jos.

Profesia	Nivel de studii	Cerințe	Domeniul profesional	Aptitudini/abilități/priceperi care mă recomandă

- 3 Completează spațiile libere.

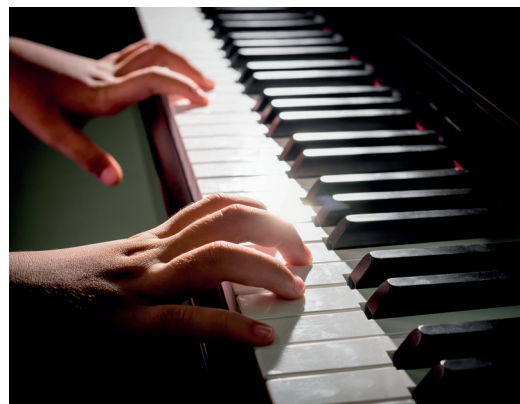
\_\_\_\_\_ exprimă o mobilizare a energiei noastre interioare în vederea atingerii unui scop.

Aspirațiile personale sunt influențate de nivelul de \_\_\_\_\_. Îndeplinirea aspirațiilor noastre necesită efort și \_\_\_\_\_.

## OPȚIUNI DE CARIERĂ

### DESCOPĂRI!

„Îmi place să călătoresc, dar, în același timp, îmi plac și conversațiile cu prietenii de pe Facebook, ori postările de pe Instagram... Mă fascinează documentarele despre viața diverselor specii de animale. În special cele din savana africană. Am constatat că mă interesează moda, tendințele în domeniul vestimentației. Bineînțeles, că muzica este nelipsită între lucrurile care fac parte din viața mea. Mi-ar plăcea să am bani pentru a-mi cumpăra o mulțime de lucruri... Nu-mi este prea clar ce profesie mi-ar plăcea să am. Poate avocat, fiindcă am înțeles că poți câștiga mulți bani. Sportul mă atrage... Cândva, în copilărie visam să devin medic. Aș putea să mă dedic muzicii...!”



- 1 Cum crezi că ai putea să continui acest monolog?
- 2 Ce poți spune despre gândurile lui/ei? Sunt asemănătoare cu ale tale? Sunt diferite?



### ÎNȚELEG!

Un mare psiholog de origine daneză, Erik Erikson (1902-1994) afirma: „În general ceea ce îi tulbură pe tineri este în primul rând incapacitatea de a-și stabiliza o identitate ocupațională”.

Această afirmație are rolul de a ne atenționa cu privire la o problemă extrem de importantă și anume: **înainte de a ști ce vreau să devin sau ce vreau să fac este necesar să știu cine sunt.**

### DESCOPĂRI!

- Completează cu atributele care ți se potrivesc.



Cine sunt eu?

---



---



---



---



---



---



---



---

fată/băiat  
 adolescent  
 timid(ă)/curajos (curajoasă)  
 curios/plictisit  
 ordonat/dezordonat  
 atent/neatent  
 creativ/rutinier  
 sensibil/ indiferent  
 prietenos/retras (neprietenos)

### ÎNȚELEG!

Exemplele de mai sus sunt doar câteva dintre însușirile general umane, pe care fiecare dintre noi le manifestă într-o măsură mai mare sau mai mică.

Astfel de informații ne ajută atunci când ne alegem școala în care vrem să învățăm, prietenii pe care dorim să ni-i facem sau cariera pe care aspirăm să o avem. Cu cât avem informații mai multe și mai bogate despre noi înșine, cu atât vom reuși să avem o imagine mai clară despre ceea ce ne dorim să devenim. În general, dacă manifest interes pentru o anumită activitate sau față de un domeniu de activitate, atunci înseamnă că este foarte posibil să am și o serie de priceperi în realizarea acelei activități.

### STUDIU DE CAZ

Alexandra este atrasă de arhitectura clădirilor ori de câte ori se plimbă prin oraș. Are întotdeauna la ea un carnetel în care desenează clădirile interesante pe lângă care trece. Desenează cu rapiditate fiind atentă la cât mai multe detalii. Alexandra este acum elevă în clasa a VII-a. Părinții ei au observat, încă din ciclul primar atenția pe care fata o acorda spațiilor și clădirilor care erau în jurul ei. Acum Alexandra este din ce în ce mai preocupată de această activitate. Merge la evenimente unde se discută ori se fac vizionări, studiază literatură de specialitate, chiar dacă de multe ori simte nevoia de sprijin pentru a înțelege tot ceea ce scrie acolo. I se spune tot mai frecvent că „se pricepe”, iar ea se simte mândră. Părinții Alexandrei i-au promis că o vor sprijini în ceea ce ea numește deja „cariera mea”.



În echipe de câte doi răspundeți la următoarele întrebări.

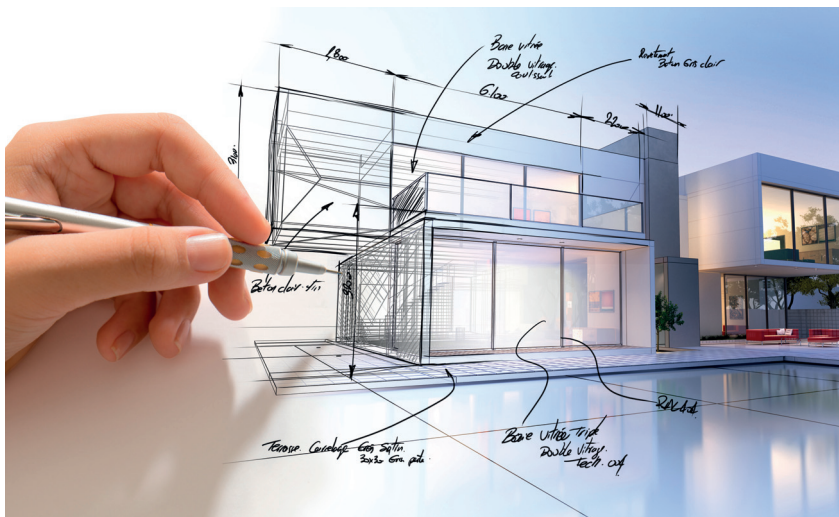
1. Ce profesie credeți că ar putea să aibă Alexandra?
2. De ce credeți că Alexandra ar putea să practice această profesie?
3. La ce credeți că se pricepe Alexandra?
4. Vi s-a întâmplat și vouă ceva asemănător poveștii Alexandrei?

## REȚIN!

**Cariera** este o succesiune de activități, poziții și trasee profesionale pe care o persoană le dobândește de-a lungul vieții prin **abilitățile, aptitudinile, cunoștințele și rezultatele învățării permanente.**

În general, în **alegerea carierei** suntem motivați de aspecte care pot să țină de **recunoașterea socială a profesiei** (admirația pe care o au cei din jurul nostru pentru ceea ce facem), **câștigul financiar** care poate fi obținut, **posibilitățile de dezvoltare profesională** pe termen lung (promovarea în carieră, de exemplu). În același timp este util să știm că întotdeauna construirea unei cariere se bazează pe înțelegerea valorilor despre muncă.

Iată câteva dintre acestea.



- Nivelul de educație reprezintă rezultatul intereselor cultivate de-a lungul timpului, educația este condiția necesară pentru descoperirea și consolidarea priceperilor, abilităților ori a talentului. **Cariera** este un mod de exprimare a noastră ca urmare a educației și a preocupării constante pentru dezvoltarea propriei persoane.



## TEMĂ PENTRU PORTOFOLIULUI

- Aduagă citatul de mai jos în portofoliul tău.  
„Viitorul este suma pașilor pe care îi faci, inclusiv a celor mici, ignoranți sau luați în râs.”  
(H. Coandă)

## APLIC!

- 1 Realizează un desen care să reprezinte cartea de vizită a viitoarei tale profesii. Expune lucrarea în cadrul unei expoziții, alături de cele ale colegilor tăi.
- 2 Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații.
  - a. Cariera este influențată de traseul educațional parcurs. .... A/F
  - b. În practicarea oricărei profesii nu este nevoie de educație. .... A/F
  - c. Pentru a deveni astronaut am nevoie doar de parcurgerea gimnaziului. .... A/F
  - d. În alegerea profesiei nu sunt importante interesele sau priceperile noastre. .... A/F
  - e. Valorile legate de muncă sunt la fel de importante ca și abilitățile noastre. .... A/F

3 **Joc** Consilierul de carieră

Clasa va fi împărțită în perechi de câte doi elevi.

Un elev va fi consilierul de carieră, iar celălalt va fi un candidat pentru ocuparea unui post.

Consilierul de carieră îi va cere candidatului să-și noteze trei calități și trei lucruri care pot fi îmbunătățite la propria persoană. Pe baza acestor caracteristici obținute de la candidat consilierul de carieră îi va sugera/recomanda eventuale profesii pe care ar putea să le practice.

Dacă recomandările sunt în concordanță cu interesele și aspirațiile candidatului acesta îi va oferi o diplomă.

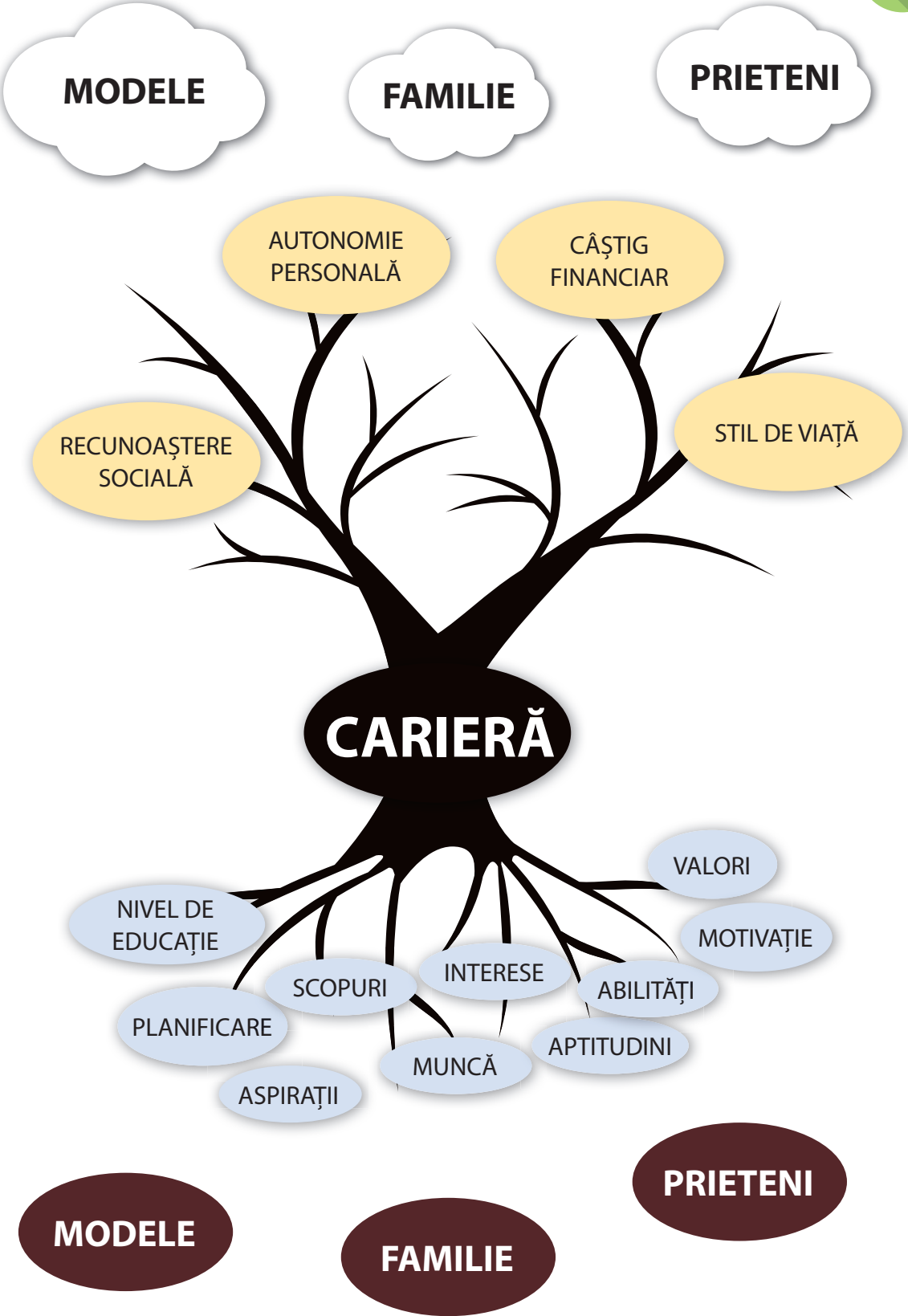
Rolurile pot fi schimbate în cadrul jocului.

Cum v-ați simțit pe parcursul desfășurării jocului?

Ce ați aflat nou despre voi? Dar despre ceilalți?



# RECAPITULARE

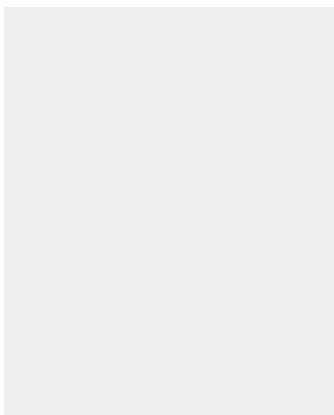


## EVALUARE

## CV-MEU ÎN CLASA A VII-A

Desenează  
un simbol  
pentru CV-ul  
tău

## INFORMAȚII PERSONALE



Scrieți numele și prenumele:

 Adresa: .....

 Telefon: .....

 e-mail: .....

Sexul .....

Data nașterii .....

Naționalitatea .....

Cum îmi imaginez profesia pe care doresc să o am:

.....  
 .....  
 .....

## Experiențele mele:

Ce îmi place să fac: .....

Cum îmi organizez timpul: .....

Ce îmi place în școala mea: .....

Ce nu îmi place în școala mea: .....

Ce aș dori să studiez: .....

## Educație:

În ce clasă ești în acest moment .....

Care este nivelul de studii la care aspiri:

 liceal

 universitar

 postuniversitar

 doctorat

## Abilitățile mele:

La ce cred că mă pricep cel mai bine în acest moment: .....





## Interesele mele:

Care sunt domeniile către care se îndreaptă atenția sau preocupările mele:

.....  
.....  
.....

## Care sunt limbile străine pe care le cunosc în acest moment:

- engleză
- franceză
- germană
- spaniolă
- italiană
- Altele. Care? .....

Cum mă evaluez la cunoașterea limbilor străine:

- slab
- bine
- excelent

## Pasiunile mele:

- să lucrez/să mă joc la calculator
- să practic un sport
- să citesc
- să călătoresc
- Altele. Care? .....

## Informații suplimentare:

Voluntariat .....

Proiecte în care m-am implicat .....

Premii obținute .....

Recomandări (de la cadre didactice, părinți, colegi, prieteni etc.) .....

.....

.....

.....



Ai realizat toate secțiunile CV-ului? **Felicitări!**  
Ai completat doar o parte din secțiunile CV-ului? Exercițiile sunt create pentru a ajuta dezvoltarea ta personală. **Poți să continui!**  
Dacă întâmpini dificultăți, **cere ajutorul profesorului diriginte!**  
**Succes!**



# Fișă de reflecție personală DE VORBĂ CU MINE ÎNSĂMI/ÎNSUMI



Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

După parcurgerea acestui capitol pot să spun că \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Temele abordate au fost \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pe parcursul activităților m-am simțit \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Am aflat despre mine \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Am aflat despre alții \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cred că știu mai bine \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Am fost provocat(ă) să reflectez la \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pot să le spun și altora despre \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sunt curios/curioasă \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Fișă de feedback



Pentru (numele elevului) \_\_\_\_\_

din partea colegului: \_\_\_\_\_

profesorului diriginte: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Capitolul: \_\_\_\_\_

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din capitolul...	Într-o măsură...				
		Foarte mare măsură	Mare măsură	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
1	A manifestat interes față de temele propuse					
2	A comunicat eficient					
3	A manifestat înțelegere față de părerile celorlalți					
4	A manifestat toleranță					
5	L-a interesat aplicabilitatea cunoștințelor					
6	S-a implicat activ în sarcinile individuale					
7	S-a implicat activ în sarcinile de echipă					
8	A manifestat spirit de echipă					
9	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
10	A adus contribuții personale la dezvoltarea temelor					

- Dacă ai obținut între 8 și 10 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Foarte bine! Continuă tot așa!**
- Dacă ai obținut pentru 6-8 itemi un scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Bine! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut între 4 și 6 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Suficient! Sigur poți mai mult! Reflectează la ce te-ar ajuta să îți îmbunătățești performanța!**
- Dacă ai obținut mai puțin de 4 itemi cu scor de *Foarte mare măsură* și *Mare măsură* – **Te rugăm să cauți soluții împreună cu profesorul tău diriginte/colegi, astfel încât să-ți atingi potențialul pe care sigur îl ai în realizarea acestor activități!**

# EVALUARE FINALĂ

Titlul proiectului: **În sfârșit... de an!**

Perioada de desfășurare: 2 săptămâni

Școala: \_\_\_\_\_

Clasa: \_\_\_\_\_

## Scopul și utilitatea proiectului

Dezvoltarea încrederii în sine a elevilor, prin adoptarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți.

Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare.

Identificarea strategiilor pentru progres în învățare.

Valorificarea informațiilor despre educație și ocupații.

## Fișa proiectului

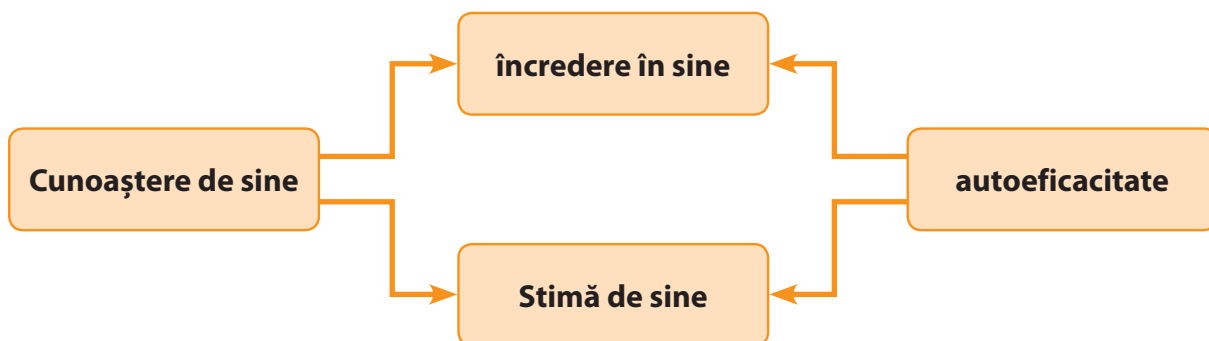
Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termene de realizare	Observații
1.	Lecturarea eseului redactat la începutul anului <b>Întâlnire cu mine peste un an</b>	Fiecare elev	o oră	• identificarea schimbărilor realizate în acest interval de timp*
2.	Decuparea din reviste a unor imagini/ cuvinte relevante care să ilustreze secțiunile unui poster: <b>Încrederea în sine</b> <b>Empatie și asertivitate în comunicare</b> <b>Rutinele mele în învățare</b> <b>Opțiunile mele de carieră</b>	Fiecare elev	o săptămână	
3.	Realizarea și prezentarea posterului cu titlul <b>În sfârșit... de an!</b>	Fiecare elev	o săptămână	• Criterii de evaluare: • încadrarea în tema proiectului; • modalitatea de prezentare.

- sugestii pentru analiza proiecției realizate la începutul anului prin acest eseu și realitatea fiecăruia la final de an:
  - măsura în care obiectivele propuse s-au realizat;
  - „achiziții” care nu au fost anticipate, dar care sunt importante în procesul devenirii personale;
  - măsura în care a crescut eficiența și eficacitatea personală;
  - evoluția relațiilor cu ceilalți (colegi, prieteni, părinți, profesori);
  - evoluția aspirațiilor pentru o viitoare profesie.

## Evaluarea proiectului

Posterul va fi prezentat părinților în cadrul evenimentului *Galeria portofoliilor de învățare*, desfășurat la finalul anului școlar. La eveniment sunt invitați și părinții, cadrele didactice pe care elevii le-au avut pe parcursul anului școlar etc.

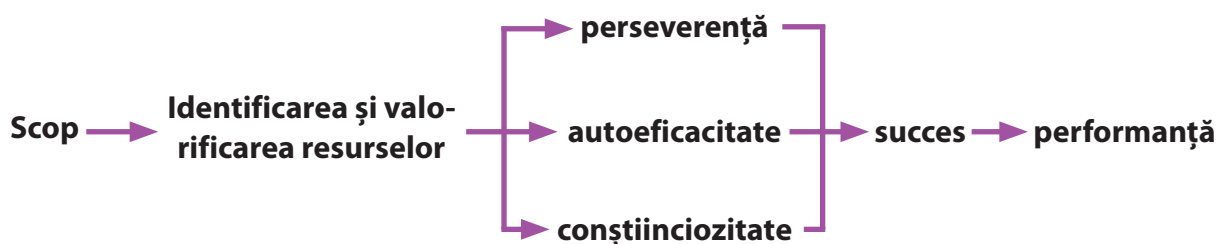
## ANEXE – HĂRȚI MENTALE

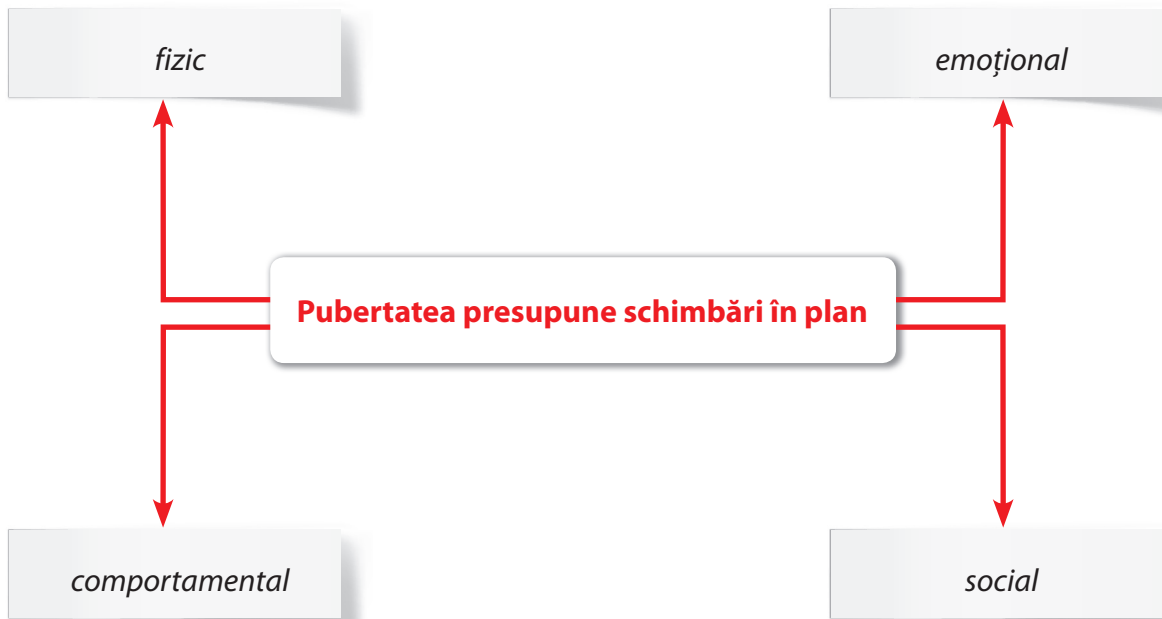


*Știu că pot!  
Am încredere  
în mine!*



*Știu ce vreau, ce pot,  
ce-mi trebuie!  
Sunt consecventă și  
am să reușesc!*





Colaborând, manifestând empatie și respect, exprimându-ne asertiv, îndeplinim premisele acceptării diferențelor și dezvoltării toleranței.

