



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII

DANIELA BARBU • CRISTIANA ANA-MARIA BOCA
MARCELA CLAUDIA CĂLINECI • ELENA CIOHODARU
LUMINIȚA DOINA MITROFAN • ANA-MARIA OANCEA

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Manual pentru clasa a VIII-a

Acest manual școlar este proprietatea Ministerului Educației și Cercetării.
Manualul a fost aprobat prin ordinul ministrului educației și cercetării nr. 5615/23.09.2020.
Acest manual școlar este realizat în conformitate cu programa școlară
aprobată prin OM nr. 3393/28.02.2017.

116.111 – numărul
de telefon de asistență
pentru copii

Ministerul Educației și Cercetării

DANIELA BARBU
CRISTIANA ANA-MARIA BOCA
MARCELA CLAUDIA CĂLINECI

ELENA CIOHODARU
LUMINIȚA MITROFAN
ANA-MARIA OANCEA

Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VIII-a



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ.

Manual pentru clasa a VIII-a

Editor: dr. Costin DIACONESCU

Redactor: Aura GÎGĂ

Layout, tehnoredactare: Simona Ioana Radu-Iacobini,
Corina Ioana VOINEA

Grafică: Simona Ioana Radu-Iacobini

Coordonator tehnic și IT: Răzvan SOCOLOV

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Anca NEDELCU, Prodecan – Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București

Dr. Speranța Lavinia ȚIBU, CPII, șef Laborator Consiliere și Management Educațional, Institutul de Științe ale Educației

Dr. Carmen FLORESCU, profesor consilier școlar gr. I, CJRAE Brașov

Profesor consilier Diana BULAI, director CJRAE Galați

Profesor consilier Sînziana CRISTEA, director CJRAE Satu Mare

Profesor psiholog dr. Melania-Maria GÂRDAN, director CJRAE Sălaj

Credite foto/ilustrații:

Dreamstime; Wikimedia Commons – Domeniu Public

Credite video:

Videoblocks, Audioblocks

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru clasa a VIII-a /

Daniela Barbu, Elena Ciohodaru, Cristiana Ana-Maria Boca, -

București : CD Press, 2020

ISBN 978-606-528-495-1

I. Daniela Barbu,

II. Elena Ciohodaru,

III. Boca, Cristiana Ana-Maria

159.9

ISBN: 978-606-528-495-1

© Copyright CD PRESS 2020

Această lucrare, în format tipărit și electronic, este protejată de legile române și internaționale privind drepturile de autor, drepturile conexe și celelalte drepturi de proprietate intelectuală. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată ori transmisă, sub nicio formă (electronic, fotocopiare etc.), fără acordul expres al Editurii CD PRESS.

Editura CD PRESS

București, str. Logofătul Tăutu nr. 67, sector 3, cod 031212

Tel.: 021.337.37.17, 021.337.37.27, 021.337.37.37 Fax: 021.337.37.57

e-mail: office@cdpress.ro • www.cdpress.ro •  Editura CD PRESS

Comenzi:

✉ manuale@cdpress.ro • ☎ 021.337.37.37

🌐 www.cdpress.ro

Inspectoratul Școlar al Județului/Municipiului

Școala/Colegiul/Liceul


EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

REVISTE • CARTE ȘCOLARĂ •

MANUALE DIGITALE • DOTĂRI ȘCOLARE

Prima alegere în domeniul produselor și al proiectelor educaționale românești de calitate pentru școală și familie



Scanează codul și consultă catalogul complet de titluri al Editurii CD PRESS.

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*	
				format tipărit	
				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.



Deșteaptă-te, române!

de Andrei Mureșanu

Deșteaptă-te, române, din somnul cel de moarte,
În care te-adânciră barbarii de tirani!
Acum ori niciodată, croiește-ți altă soarte,
La care să se-nchine și cruzii tăi dușmani.

Acum ori niciodată, să dăm dovezi la lume
Că-n aste mâni mai curge un sânge de roman
Și că-n a noastre piepturi păstrăm cu fală-un nume
Triumfător în lupte, un nume de Traian!

.....
Priviți, mărețe umbre, Mihai, Ștefan, Corvine,
Româna națiune, ai voștri strănepoți,
Cu brațele armate, cu focul vostru-n vine,
„Viață-n libertate ori moarte!” strigă toți.

.....
Preoți, cu crucea-n frunte! căci oastea e creștină,
Deviza-i libertate și scopul ei preasânt!
Murim mai bine-n luptă, cu glorie deplină,
Decât să fim sclavi iarăși în vechiul nost' pământ!



Cuprins

Despre disciplina <i>Consiliere și dezvoltare personală</i>	5
Prezentarea manualului	6
Creat special pentru TINE	8
Competențe generale și specifice	9
Start pentru reușită	10
Recapitulare inițială	10
1. În direct cu MINE	12
1. ZOOM pe EU	14
Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune	
2. Alegi pentru tine	16
Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase	
3. Mâine este o nouă zi	18
Reziliența	
Sinteză	20
(Auto)Evaluare	22
Din jurnalul meu	23
2. Adolescență și echilibru	24
1. Eu, în familie	26
Sănătatea vieții de familie	
2. Riscul, provocarea adolescenței?	28
Situații cu potențial de risc	
3. Gândesc înainte să acționez	30
Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate: fumatul, alcoolul	
4. Departe de ce îmi face rău	32
Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate: droguri, tulburări de alimentație, pierderi	
Sinteză	34
(Auto)Evaluare	36
Din jurnalul meu	37
3. Cuvinte care construiesc	38
1. Conectează-te cu emoțiile tale	40
Modalități simple de autocontrol și autoreglare	
2. C ... de la conflict	42
Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire	
3. Cu cărțile pe față	44
Stiluri de negociere a conflictelor	
4. Bine ai venit, comunicare!	46
Abordarea constructivă a conflictelor prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare	
Sinteză	48
(Auto)Evaluare	50
Din jurnalul meu	51
4. Acum învăț cum să învăț	52
1. Exploratori în lumea informațiilor	54
Surse de informare pentru activitatea școlară	
2. Învăț să analizez critic	56
Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor	
3. Transform informațiile în cunoștințe durabile	58
Strategii de învățare – tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului	
4. Vreau să învăț	60
Atitudini și motivații față de învățare. Planul personal de învățare	
5. Oportunități inedite de învățare	62
Învățare formală, nonformală, informală	
Sinteză	64
(Auto)Evaluare	66
Din jurnalul meu	67
5. Eu@Trasee-spre-succes	68
1. Mai multe rute, același succes	70
Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: liceu, școală profesională, cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări	
2. Viitorul ... pe hârtie	72
Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici, completare	
3. Ești cine alegi să fii	74
Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context	
4. Fiecare proiect are o poveste	76
Planul de educație și carieră: scop, obiective, termene, resurse, obstacole	
5. Viața mea, ca un proiect	78
Planul de educație și carieră: strategii de realizare	
Sinteză	80
(Auto)Evaluare	82
Din jurnalul meu	83
6. Oriunde s-ar afla viitorul, TU îl vei găsi	84
Sinteză la final de clasa a VIII-a	86
(Auto)Evaluare finală	90
Din jurnalul meu	92
Tranziția către clasa a IX-a ... emoție, performanță și schimbare	94
Conectează-te la SUCCES!	96

Despre disciplina

Consiliere și dezvoltare personală

Ora de *Consiliere și dezvoltare personală* este un excelent suport pentru învățarea relevantă, emoțională, autentică și vizibilă în drumul către performanță, deoarece te ajută:

- Să manifesti reziliență în diferite situații de viață
- Să practici comportamente și atitudini sănătoase
- Să folosești autoreglarea emoțiilor pentru comunicarea eficientă în negocierea conflictelor
- Să-ți conturezi o viziune asupra vieții în conformitate cu aspirațiile educaționale și de carieră
- Să dezvolți strategii de învățare în contexte diferite
- Să proiectezi planuri personale de carieră în funcție de pașii luării deciziilor

Tot ceea ce ai auzit ...

Tot ceea ce ai citit ...

Tot ceea ce ai postat ...

Nimic nu se compară cu

experiențele directe și personale.

Acum ești aici. Pregătește-te pentru

TRANZIȚIE și PERFORMANȚĂ.

Fiecare, cu **bună-credință și sinceritate**,

poate spune o **POVESTE** care inspiră.

Spune **CEVA** important despre tine.



Alege să experimentezi spiritul orei de *Consiliere și dezvoltare personală* prin:

- exerciții diverse
- jocuri de rol atractive
- interviuri inedite
- studii de caz inspirate din realitate
- metode art-creative provocatoare
- tehnici ale gândirii critice
- conexiuni digitale
- momente de reflecție
- lecții de învățate

În fața ta se deschide **manualul de**

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ,

un **accelerator al potențialului**

fiecărei persoane care se angajează să participe.

Consideră-l un **ghid în labirintul**

alegerilor pentru generația ta,

a **preadolescenților digitali**,

un **AJUTOR** pentru decizii.

Așa că ...

ÎNDRĂZNEȘTE și INTRĂ ÎN JOC!

Prezentarea manualului

Consiliere și dezvoltare personală

MANUALUL TIPĂRIT

Pagini de prezentare a unității de învățare

Numărul, titlul și subtitlul unității de învățare

Concepte-cheie a căror importanță și înțelegere le vei descoperi într-o manieră interactivă.



O parte dintre **competențele** care te pregătesc pentru viață, doar prin implicare susținută și motivație pentru dezvoltare.

Un scurt test sub forma unui **quiz** care provoacă interes pentru cunoaștere și care te ancorează în unitatea de învățare.

Pagini de învățare

Numărul, titlul și subtitlul lecției

Extinde spațiul de introspecție prin analiza **imaginilor** selectate,acompaniate uneori de texte scurte. Pune-te în mișcare și ai curaj să observi și să te observi cu atenție, fără să etichetezi sau să judeci.

Din viața mea

Conectează-te într-un mod creativ cu experiența personală și a celorlalți. Îndrăznește să câștigi noi perspective prin explorarea potențialului și situațiilor de învățare propuse.

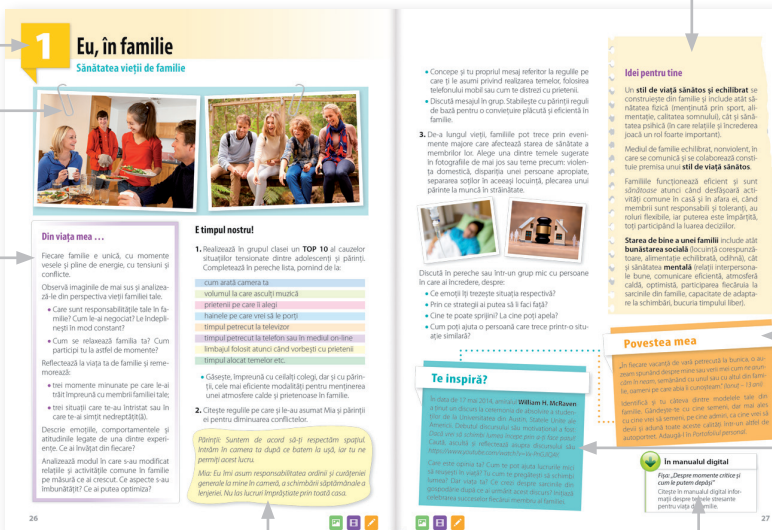
Ideile pentru tine. Descoperă notele definitorii ale termenilor de referință, clarificarea și analiza clasificărilor, teoriilor, schemelor, recomandărilor.

Povestea mea

Adună minunatele experiențe din timpul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*, care pot schimba și îmbunătăți stilul de viață.

Te inspiră?

Marchează întâlnirea cu inspirația! Fie că sunt personalități deosebite, rezultate excepționale ale cercetării sau, pur și simplu, situații, oameni de lângă tine, acestea ghidează succesul și reușita personală.



E timpul nostru!

Experimentează forme autentice de învățare, descoperă, exersează și adaugă noi abilități și atitudini pe lista tezaurului personal, apoi folosește-le în contexte variate de viață.

În manualul digital

Explorează instrumentele digitale ce prezintă un ghid creativ care interconectează trecutul, prezentul și viitorul tău într-o lume aflată într-o continuă mișcare.

Pagini de sinteză

Schemă recapitulativă

Consolidează experiențele unității de învățare prin scheme creative, hărți mentale, infografice, concluzii și recomandări pe care le-ai parcurs pe drumul dezvoltării personale.

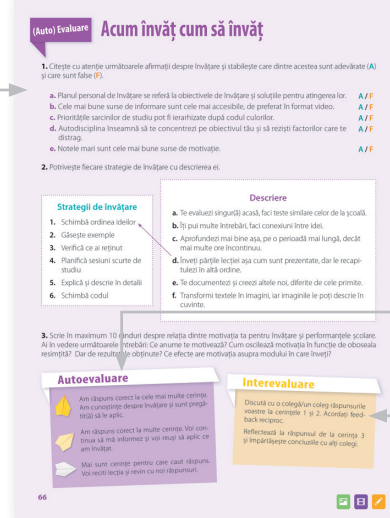


Mă antrenez pentru viitor!

Cu un program de exerciții diverse, derulate individual, în perechi sau în echipă, te invităm la exersarea și dezvoltarea competențelor specifice disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*. Atinge performanța prin implicare activă și timp pentru reflecție, esențiale în consilierea și dezvoltarea personală.

Pagini de (Auto)Evaluare

Aprecierea progresului și rezultatelor învățării se realizează prin itemii de evaluare, care facilitează dezvoltarea competențelor vizate. Variante de răspuns, corespondențe între concepte, scrierea liberă, utilizarea imaginilor, adresarea întrebărilor sunt doar câteva conjuncturi pentru rafinarea competențelor.



Gata pentru (Auto)Evaluare!

Valorifică momentul auto(evaluării): fixează ideile puternice, adresează întrebări, răspunde cu onestitate, caută, compară, aplică, simte, trăiește, bucură-te de cine ești, de ceea ce ești și de ceea ce vrei să devii. Verifică răspunsurile corecte pe baza grilelor de răspuns de la finalul manualului.

Interevaluare

Consultă-te cu ceilalți pentru a crește valoarea învățării, prin utilizarea feedbackului pozitiv și constructiv. Împărtășește experiențele trăite împreună cu prietenii, familia, colegii sau împreună cu alte persoane importante din viața ta.

MANUALUL DIGITAL

Descoperă în manualul digital activități multimedia interactive de învățare (AMII) legate de tema lecției. Acestea sunt evidențiate în varianta digitală și în cea tipărită prin simbolurile următoare:



- planșe ilustrate explicative
- fișe de lucru

- secvențe video

- jocuri interactive

Conectat cu tendințele viitorului și bogat în informații, articole, filme, fișe de lucru, trimiteri online, fragmente de lecturi, studii de caz, chestionare, albume de artă, imagini/fotografii, citate inspiraționale, povești de succes, aplicații practice etc., manualul deschide o lume nouă, iubită de generația digitală pentru învățare și dezvoltare. Îl poți găsi doar la un CLICK distanță!

Creat special pentru TINE

Portofoliul personal

Ce crezi că se află în geanta unui jucător de tenis de performanță, în afară de ceea ce se vede?

Dar în cutia instrumentului muzical al unei violoniste?

Dacă ar putea vorbi, probabil că racheta de tenis ar spune povestea succeselor și a nereușitelor sportivului, a orelor de antrenament, tot astfel cum arcușul viorii ar interpreta partitura încercărilor repetate, a nenumăratelor ore de studiu, a speranțelor și emoțiilor trăite de muziciană.



Tot astfel, **Portofoliul personal** este un album care spune povestea participării tale la orele de *Consiliere și dezvoltare personală*, povestea pașilor pe care îi vei urma pe drumul către reușita personală.

La fel cum adolescenții creează *InstaStory* – povești pe site-urile de socializare, tot astfel, te invităm să aduni în portofoliul tău: *desene, fotografii, hărți, grafice, citate, mesaje, întrebări și răspunsuri, versuri, cântece, diplome, fișele din manualul digital, filele de jurnal sau orice produs pe care îl consideri valoros pentru reușita ta.*

Importante pentru povestea ta sunt paginile **Din jurnalul meu ...**

Valorifică întrebările de la finalul unităților de învățare pentru a reflecta mai bine la cine ești, la ceea ce vrei să schimbi la tine și la cum să-ți îmbogățești experiențele de viață. Reluând leitmotivul ilustrat al fiecărei unități de învățare, jurnalul reprezintă un important motor de reflecție asupra propriei dezvoltări, cu ajutorul unor întrebări orientate către:

- *Invitație la reflecție*
- *Ce s-a schimbat?*
- *Ce transfer în viața mea?*



Competențe generale și specifice

Timp de o oră pe săptămână, disciplina **Consiliere și dezvoltare personală**, facilitează:

- Reflecția la propria persoană și la relațiile cu ceilalți
- Pregătirea pentru conștientizarea planurilor de educație, carieră și viitor
- Obținerea performanțelor prin maximizarea potențialului
- Participarea la propria schimbare
- Lucrul pentru împlinirea celor mai frumoase visuri
- **Dezvoltarea următoarelor competențe pentru viață:**

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

- 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră
- 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

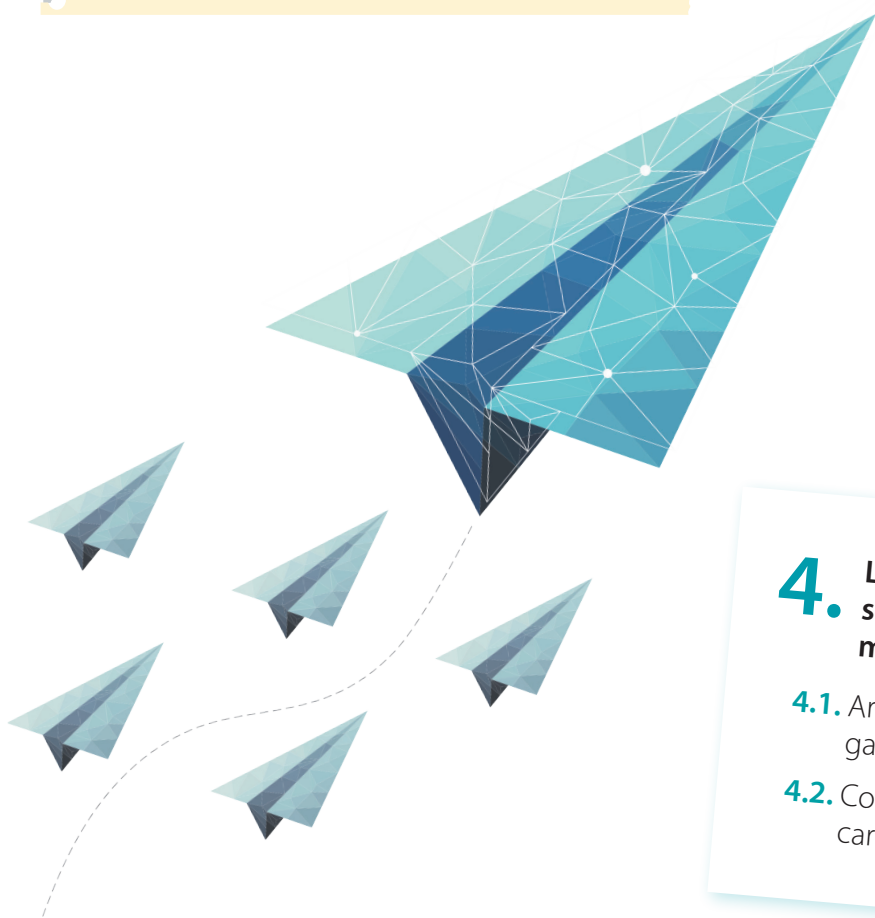
- 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare
- 2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare

3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

- 3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate
- 3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale

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

- 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață
- 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră



Start pentru reușită

Recapitulare inițială

1. Vara a trecut cu experiențe frumoase, cu gânduri, cu încercări, cu dorințe împărtășite sau împlinite. Privește cu bucurie către vacanța ce tocmai s-a încheiat. Analizează imaginile următoare și realizează un grafic al propriilor amintiri, cu ajutorul întrebărilor care te vor ghida către un nou an școlar de succes.



- Ce decizii privind clasa a VIII-a și cariera ta ai luat pe parcursul verii?
- Te-ai gândit cum te vei pregăti pentru examenul de evaluare națională?

05



- Ce lucruri noi ai învățat?
- Prin ce modalități ai învățat cel mai eficient?
- Cine te-a ajutat/susținut?

04



- Cu cine ai comunicat eficient?
- Ce emoții ai trăit?
- Ai fost în situație de conflict?
- Cum ai procedat?

03



- Ce responsabilități ai avut acasă?
- Prin ce modalități te-ai relaxat?
- Ce obiceiuri alimentare ai avut?
- Cum te-ai protejat în fața riscurilor?

02



- Ce schimbări ai observat la tine?
- Ce abilități noi ți-ai descoperit?
- Ce decizii ai luat?
- Cum te-ai adaptat la situațiile noi?

01

2. Probabil, ai ascultat în vacanța de vară melodia *Acasă*. Citește versurile, apoi răspunde cerințelor.



*Dar sigur am drumul meu,
Nu am niciun semn de întrebare.
Câteodată e greu să fiu EU,
Dar nu vreau să fiu un oarecare.
Vreau să cânt, să visez și să râd
Să nu uit să mă joc câteodată.*

a. Completează enunțurile, în acord cu ceea ce simți și gândești.

- Eu nu am semne de întrebare atunci când mă gândesc la ...
- Mi-e greu să fiu EU atunci când ...
- Pot fi o/un oarecare dacă ...
- Nu sunt o/un oarecare atunci când ...

b. Continuă seria activităților/obiceiurilor pe care le faci/ai pentru reușita personală.

- Vreau să cânt.
- Îmi place să râd.
- Voi ...
- Îmi doresc ...
- ...

c. Caută în *playlist*-ul tău (*selecția de melodii pe care le asculți frecvent*) versuri care transmit mesaje referitoare la:

- încurajări pentru reușită;
- emoțiile adolescenților;
- importanța învățării;
- rolul grupului de prieteni;
- conflictele și relațiile dintre adolescenți.

d. Lasă-te inspirat(ă) de versurile de mai sus și concepe, în grup, un mesaj către adolescenții din clasa a VIII-a. Aveți în vedere ca mesajul:

- să fie de maximum 30 de cuvinte;
- să aibă rol de încurajare și dezvoltare a încrederii în sine;
- să motiveze pentru un parcurs școlar de succes.

e. Recitește primul vers. Gândește-te la *drumul tău*, așa cum ți-ai dori să fie în plan personal și profesional. Este foarte important să cunoști destinația, unde vrei să ajungi, pentru a nu rătăci, asemenea unei corăbii purtate de vânt. O serie de cercetări arată că *oamenii care își scriu obiectivele au o rată de succes mai mare de 80% în realizarea acestora.*

Stabilește-ți trei obiective personale pe care să le urmărești pe parcursul clasei a VIII-a.

01

02

03

1

În direct cu MINE

Autocunoaștere



Explorează!

- aspirații
 - valori
 - reușită personală
- viziune asupra vieții
 - modele de gândire și acțiune
- alegeri sănătoase
 - siguranță
 - reziliență
- luarea deciziilor

Te invit ...

- să explorezi viziunea ta asupra vieții
- să identifici valorile și aspirațiile personale
- să descoperi semnificații și manifestări ale rezilienței
- să exersezi alegeri sănătoase într-un mediu confortabil
- să analizezi modele de gândire și de acțiune ale persoanelor care te inspiră
- să dezvolți practici și atitudini care facilitează obținerea performanțelor
- să manifesti deschidere față de propria dezvoltare în drumul către succes

Adevăr și provocare

Reușita personală poate fi influențată pozitiv de:

- a. viziunea clară asupra a ceea ce vrei să ai, să fii și să faci
- b. capacitatea diminuată pentru a face față situațiilor noi
- c. suportul scăzut din partea familiei

1

ZOOM pe EU

Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune



Din viața mea ...

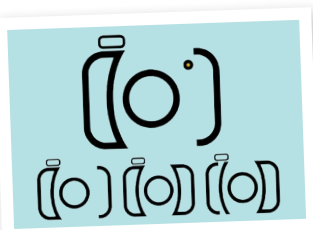
Ești în vizorul unei camere foto profesionale! Pozează cât mai autentic: arată cine ești, cum ești și ce viziune ai asupra vieții. Roagă un coleg/o colegă să-ți facă o fotografie sau fă-ți un *selfie*. Ce idee sau ce stare ai exprimat?

Scrive pe un post-it colorat cum îți imaginezi că va fi viața ta, apoi elaborează logoul personal: un motto reprezentativ însoțit de un desen sugestiv.

Inspiră-te din mottourile de mai jos:

- Cu disciplină, imposibil să nu reușesc.
- Sunt potrivit(ă) pentru orice acțiune.
- Voi fi excepțional(ă), practic(ă), flexibil(ă).

Argumentează modul în care ai creat imaginea care să te reprezinte din perspectiva calităților tale esențiale, puse în acțiune. Participă la realizarea în universul clasei a unui spațiu dedicat logourilor personale.



E timpul nostru!

1. Răspunde invitației de a reflecta critic asupra resurselor personale prin analiza următoarelor direcții:

- trei puncte tari și trei aspecte de îmbunătățit la mine;
- trei realizări de care mă bucur;
- trei modele de succes sau trei persoane pe care le admir, importante în construcția personalității mele.

2. Împreună cu un coleg/o colegă, discutați despre ce reprezintă imaginea din cadrul rubricii *Din viața mea*. Pentru că sunteți unici, alegeți să exprimați unicitatea personală, în fața clasei, într-o manieră cât mai creativă: dans, desen, caricatură, poveste, modelaj, poză, imagine dintr-o revistă, colaj etc.

3. Analizează, în echipă, cele cinci avantaje pentru o viziune conturată asupra vieții personale:

Claritate	Analizezi și vezi mult mai ușor perspectivele.
Viteză	Când știi unde vrei să ajungi, devii mai rapid în acțiuni.
Precizie	Reglezi atitudinile și comportamentele instantaneu.
Siguranță	Crești starea de confort deoarece situațiile de risc sunt mai previzibile.
Eficiență	Rezultatele se corelează cu obiectivele propuse.

Răspundeți și argumentați:

Cum se construiește viziunea personală asupra vieții? Cum se poate schimba? Ce se poate întâmpla dacă nu ți-ai clarificat viziunea asupra vieții? De ce este importantă?

4. Notează aspirațiile pe care le ai în plan educațional și în carieră. Nu-ți fie teamă să visezi cât mai frumos, cât mai deosebit, cât mai sus! Ai încredere în ceea ce îți spune intuiția despre tine și în viitorul tău! Ce vrei să faci cu viața ta? Cum vrei să-ți valorifici potențialul? Bazează-te pe abilitățile pe care le deții și pe care ai puterea să ți le dezvolți.

- În funcție de ceea ce ai identificat, exprimă viziunea despre viitorul tău în 2-4 cuvinte sau într-o propoziție foarte scurtă, apoi descoperă viziunile unor oameni de succes care au schimbat lumea.



- Amintește-ți o situație de viață în care ai reușit ce ți-ai propus. Ce model ai urmat? Cine te-a inspirat? Cum ai acționat? Care au fost ingredientele principale care ți-au asigurat succesul?
- Discută în grupuri mici, colectează feedbackuri de la ceilalți și analizează dacă viziunea ta asupra vieții se modifică sau rămâne aceeași.
- Investighează, în echipe, biografiile unor oameni de succes din zone profesionale diferite. Folosește motoare de căutare cunoscute, rețele de socializare, cărți, reviste din care să te inspire în privința valorilor, aspirațiilor, calităților și visurilor acestor modele de reușită, gândire și acțiune.

Te inspiră?

Google Health dezvoltă noi aplicații bazate pe inteligența artificială, eficiente în depistarea mai multor boli.

La sesizarea unui dezechilibru în organism, sistemul robotizat avertizează: *Cred că este o problemă aici, vrei să verifici?* După părerea lui Dominic King, CEO Google Health, UK, aceasta este o dovadă extraordinară a modului în care aceste tehnologii pot îmbunătăți expertiza umană.

Care crezi că este viziunea celor care lucrează în acest domeniu? Ce-i motivează pe acești cercetători? Cum gândesc și cum acționează? Ce puncte tari demonstrează?



Idei pentru tine

Pentru fiecare om, reușita personală înseamnă altceva: statut profesional, ascensiune, faimă, câștig material, familie fericită etc. Ea este legată de viziunea asupra vieții, de valorile, dorințele și aspirațiile personale.

Viziunea reprezintă imaginea persoanei despre lume și viață. Este modul în care o persoană percepe realitatea, care îi determină construirea planului de viitor. Metaforic, reprezintă un vis mareț, o stea călăuzitoare. Întotdeauna viziunea este bazată pe experiențele trăite, pe **un model personal de gândire și acțiune**. Acesta este racordat la valori, adică la ceea ce prețuim cel mai mult în viață. Uneori, în drumul construirii propriei viziuni asupra vieții, ne putem inspira din modele de gândire și acțiune ale persoanelor pe care le apreciem.

Cu cât viziunea este mai puternică, mai clară, cu atât cresc șansele de reușită pentru obiectivele propuse.

Aspirațiile reprezintă ceea ce ne dorim să obținem, ceea ce ne-ar plăcea să facem cu adevărat. Ele se pot schimba pe parcursul vieții. Conștientizarea aspirațiilor, a viziunii personale despre viață determină planificarea carierei și alegerea traseului educațional potrivit.

Povestea mea



Care este visul unui cactus? Cum ar putea fi descrisă viziunea unui fulg de nea asupra lumii? Dar a unei planete? Scrie un text scurt care să fie citit în 2 minute despre ce înseamnă pentru tine reușita personală. Pornește de la valorile în care crezi sau modelele la care te raportezi, esențializate într-o lucrare intitulată *Eu am un vis!* Deschide *Portofoliul personal* cu aceasta!



În manualul digital

Fișa: „Care sunt valorile mele?”

Exersează în manualul digital tehnici de clarificare a valorilor, importante pentru stabilirea viziunii și a reușitei personale.

2

Alegi pentru tine

Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase



Din viața mea ...

În fiecare moment faci alegeri. Ele pot fi foarte simple (ore de somn, obiecte pentru igienă, articole de vestimentație) sau se pot referi la activități complexe pentru care optezi (program de învățare a unei limbi străine, reconsiderarea unei relații de prietenie, practicarea unui sport, centrarea pe un anumit traseu educațional).

Numește alegerile pe care le-ai făcut în săptămâna care tocmai s-a încheiat.

- Ai fost mulțumit(ă) de acestea?
- Au fost alegeri sănătoase?
- Ți-au afectat siguranța personală? Argumentează!
- Dacă ar fi să alegi din nou, ai face aceleași alegeri?

Alegerile pe care le faci îți îmbogățesc experiența de viață.

Important este să fii în siguranță și să nu afectezi libertatea celorlalți.



E timpul nostru!

1. În fața ta este ușa din imaginea de mai jos. Ce alegi să faci? O deschizi sau doar privești prin gaura cheii? Ce crezi că este dincolo de ea? Și totuși ... de partea cealaltă este viitorul tău intitulat „Peste 4 ani”. Ai curaj să-l explorezi? Dacă DA, ia-ți un rucsac cu:

ce realizări ai

ce știi să faci

cine te ajută

cine ești



2. Amintește-ți cele mai importante alegeri pe care le-ai făcut în cei 4 ani de gimnaziu. Pot fi legate de rezultatele școlare, de prietenii tăi, de activitățile în care te-ai implicat. Transformă povestea amintirilor într-un mesaj care să cuprindă doar 15 cuvinte. Găsește, împreună cu ceilalți colegi, punctele comune ale alegerilor voastre.

3. Reconstituie lista cu obiectivele personale propuse în clasa a IV-a pentru ciclul gimnazial.

- Ordonează-le în funcție de gradul de realizare.

realizat

parțial realizat

nerealizat

Dacă nu au fost încă îndeplinite, anticipează acțiunile prin care le vei atinge.

4. Așa cum un pictor alege culorile cele mai potrivite pentru pânza care se transformă în operă de artă, așa și noi facem alegeri care construiesc frumusețea vieții.

- Notează câteva alegeri sănătoase pe care le-ai făcut sau le faci în diverse domenii ale vieții tale.



Ce alegi să fii:
dronă sau
sămânță de păpădie?



5. Împărtășește, sub forma unui joc de rol, întâlnirea cu o personalitate de succes pe care o admiri. Imaginează, împreună cu un coleg/o colegă, un dialog referitor la alegerile pe care urmează să faci în clasa a VIII-a. Ce întrebări vei adresa? Ce sugestii crezi că vei primi?

Te inspiră?

Alice ALEGE să intre prin oglinda magică în cursa contra cronometru, chiar dacă Timpul nu este de partea ei, pentru salvarea Pălărierului și a Țării Minunilor.

Citește cartea (1871) și vizionează filmul (2016) omonim, *Alice în țara oglinzilor* de Lewis Carroll.

Cum ai proceda dacă ai fi în locul lui Alice?



Povestea mea

Alegerea cea mai trăsnită sau cea „mai” uimitoare pe care ai face-o este ... dar din motive diferite o amâni, pentru că ... Gândește-te la o situație din viața ta, în care anumite alegeri îți testează limitele și riscul este prezent la tot pasul.

Ce înseamnă să te simți în siguranță pentru tine? Completează portofoliul cu gândurile și emoțiile avute în situații în care nu te-ai simțit în siguranță. Pentru că nu poți prevedea viitorul, notează câteva alegeri sănătoase pe care vrei să le faci.



În manualul digital

Fișa: „Nu-ți spun ce să faci!”

Descoperă în manualul digital situații provocatoare care generează alegeri speciale.



3

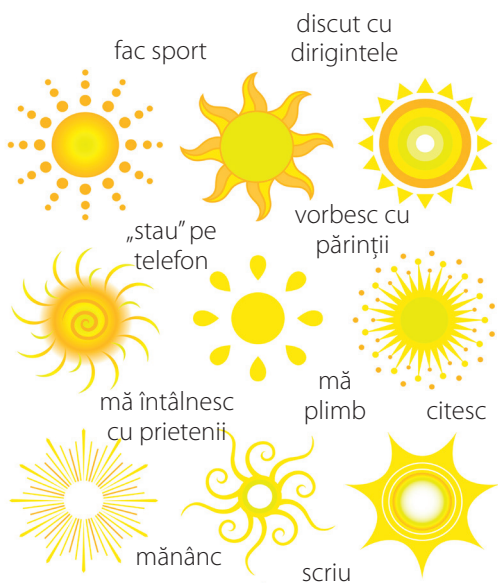
Mâine este o nouă zi

Reziliența



Din viața mea ...

Fă o incursiune printre norii care au blocat uneori lumina din viața ta. Nu povesti despre ei, ci doar despre cum ai reușit să îndepărtezi aceste blocaje sau obstacole. Alege modalitățile pe care le folosești frecvent pentru a-ți însenina viața în urma unor evenimente neplăcute.



Fiecare dintre noi putem descoperi că suntem capabili să facem față situațiilor mai puțin plăcute, stresante sau chiar traumatizante.

E timpul nostru!

1. Explorează conceptul de *reziliență*. La ce te gândești atunci când îl auzi sau îl rostești? Scrie în grup cât mai multe cuvinte sugerate de acesta.

Propuneți un desen sugestiv care să exprime caracteristicile definitorii ale rezilienței. Ce spuneți de imaginea din dreapta?



2. Imaginează-ți că te afli într-un impas, precum: situație de corigență, divorțul părinților, lipsa unui program pentru pregătirea examenului, indecizie în alegerea liceului, stare de sănătate precară, schimbarea domiciliului, un dezastru natural sau ... participarea la olimpiada națională și creșterea numărului de *followeri* pe rețelele de socializare etc. Găsește, în echipă, soluții pentru depășirea impasului.

REZILIENȚĂ



puncte tari



încredere



motivație



protecție personală



efort



schimbare



agilitate



3. Alege un film, o carte, o postare pe rețelele de socializare sau pur și simplu pe cineva din anturajul tău apropiat care te-a impresionat recent. Argumentează dacă „eroul/eroina” a manifestat reziliență.

4. După un moment dificil de viață sau un succes deosebit, este nevoie de reconfigurare, deoarece contextul s-a modificat. Schimbarea trăită, pierdere sau câștig, conduce la noi acțiuni. Care dintre resursele următoare sunt pentru tine cele mai importante în soluționarea momentelor dificile?

<p>EU AM</p> <p>Ce ai pozitiv în viața ta?</p> <ul style="list-style-type: none"> • familie • relații • prieteni/grup • realizări etc. 	<p>EU SUNT</p> <p>Care sunt punctele forte, calitățile dominante ale personalității tale?</p> <p>Ce te face unic(ă), diferit(ă), special(ă)?</p>	<p>EU POT</p> <p>Ce știi să faci?</p> <ul style="list-style-type: none"> • învăț • muncesc • dansez • rezolv probleme • gătesc • organizez etc.
---	---	--

5. Încurajează prietenii să-ți spună ce calități ai pentru a putea fi rezilient(ă), prin completarea enunțurilor:

- Pentru că, tu ești
- Pentru că, tu ai
- Pentru că, tu poți să

Te inspiră?

Mihai Neșu merge mai departe, după teribilul accident pe terenul de fotbal, întâmplat acum 9 ani, cu o viziune nouă asupra vieții.

Campania „Cred în minuni!”, derulată de fundația care-i poartă numele, își propune să ajute copiii cu dizabilități, într-un nou complex de recuperare la standarde înalte de calitate. Mihai Neșu consideră că inocența și bucuria copiilor, credința și lupta împreună pentru depășirea dificultăților sunt pași pentru succes..

Tu de unde iei puterea de a rezolva situațiile dificile pe care uneori le trăiești? Ce forțe te ajută să renaști?

Idei pentru tine

Reziliența

- se referă la abilitatea unei persoane de a se adapta la o situație adversă (obstacole, dificultăți), mai ales în prezența unor factori de risc, cum ar fi: sărăcia, boala, mediul abuziv (familii disfuncționale, grupuri conflictuale etc.), sursele de stres pe termen lung.
- vizează modalitatea de redresare în urma unor situații dificile, eșecuri sau obstacole de viață.

Conceptul **reziliență** aparține domeniului tehnic și înseamnă capacitatea unui material de a rezista, de a reveni la forma inițială, după ce a suferit un șoc. Totodată, reziliența se referă la capacitatea oamenilor de a se reîntoarce la echilibrul pe care îl aveau înainte de situația stresantă sau traumatizantă.

Dezvoltarea nu se realizează de la sine. Adeseori, oamenii traversează perioade de evoluție, mai mult sau mai puțin intense, momente de criză, dificultăți, încercări și insuccese. Viața ne pune față în față cu oameni, întâmplări, situații, evenimente, stări etc. care pot fi oportunități pentru dezvoltare.

Povestea mea

Închide ochii și învârtește globul pământesc sau explorează harta lumii. Acolo unde pui degetul, cercetează, cu ajutorul internetului, un personaj celebru, din acea zonă, care a reușit să facă față unei perioade mai grele din viață și care este un model de reziliență. Adaugă la portofoliul personal ideile valoroase pe care le-ai reținut. Nu uita înainte să completezi ce ai face tu în locul lui/ei? Ce apreciezi cel mai mult la experiența lui/ei de viață? Cum a făcut față provocărilor la școală, în familie?



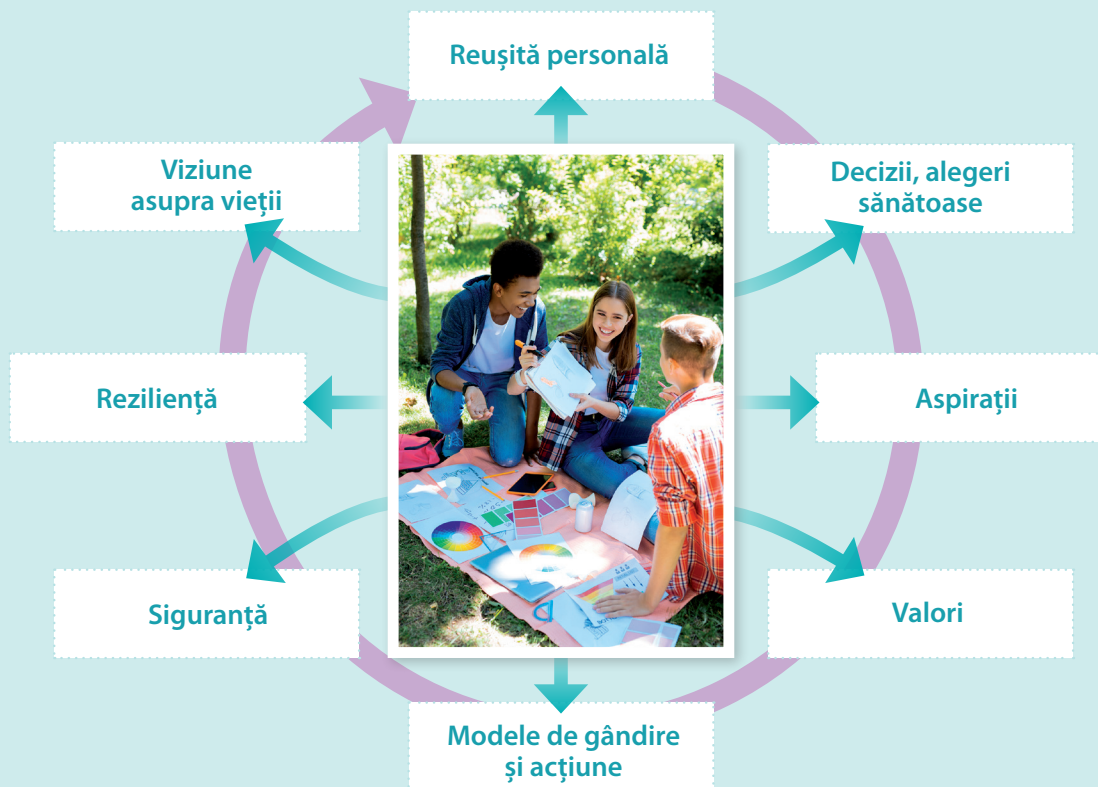
În manualul digital

Fișa: „Cât de rezilient(ă) sunt?”

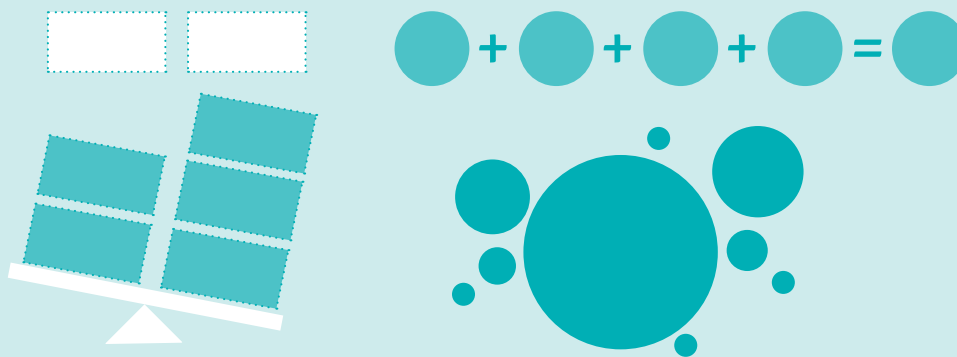
Analizează sugestiile practice pentru dezvoltarea rezilienței la copii și decide care ți se potrivește cel mai bine.



1. Explorează schema individual, apoi analizează în grup importanța conceptelor pentru obținerea performanței, pregătirea pentru tranziția la clasa a IX-a, adaptarea pentru schimbările ce vor veni.



2. După un moment de relaxare și vizualizare a succesului, elaborează **formula reușitei personale** într-un mod cât mai schematic, desene și cuvinte-cheie în care să subliniezi elementele definitorii pentru tine, respectiv punctele forte și cele la care mai ai de lucrat. Spor în tot ceea ce ți-ai propus să faci!



Poți inventa formula reușitei personale, utilizând schemele de mai sus și pe baza răspunsurilor la următoarele întrebări.

- Ce este cel mai important în ceea ce vrei să ai, să faci, să fii? Care este visul tău?
- După ce planuri și practici te ghidezi în ceea ce faci?
- Care sunt valorile la care nu vrei să renunți?
- Ce-ți dorești cel mai mult?
- Cât de repede, ușor sau greu revii la situația inițială după un eșec major sau un succes fulminant?
- Ești mulțumit(ă) de rezultatul la care vrei să ajungi?

1. Imaginează-ți că mai jos sunt comori care te ajută să-ți confecționezi brățara reușitei personale. Selec-tează-le pe cele care ți se potrivesc:

- hotărâre
- consecvență
- încredere în sine
- cunoaștere a valorilor, aspirațiilor
- efort și muncă
- prieteni cu același entuziasm
- grijă față de propria persoană
- interes pentru sănătate
- timp pentru relaxare
- pasiune pentru învățat și citit
- responsabilitate pentru riscuri și greșeli
- capacitate de reziliență
- prețuire și respect de sine



Ce element strălucește cel mai mult pentru tine? Unde consideri că mai este de lucrat? Cum te prezintă celorlalți? Care este secretul reușitei, mai ales acum în clasa a VIII-a?



2. Derulează în școală o campanie intitulată: „Alege să trăiești sănătos și sigur prin tot ceea ce faci.” Împreună cu ceilalți colegi, realizează scurte interviuri pe baza întrebărilor.

- Dacă eu m-aș întâlni pe mine, mi-ar plăcea ce văd?
- Mi-ar plăcea să mă cunosc?
- Mi-ar plăcea să-mi fiu prieten(ă)?

Discutați în echipe despre această provocare. Cum pot fi influențate deciziile legate de siguranța voastră, de faptul că nu sunteți mulțumiți de ceea ce sunteți sau de cum sunteți? Dar cele legate de reușita personală? Ce puteți face pentru a vă simți în siguranță?

Decideți cum doriți să introduceți schimbarea în viața voastră astfel încât să vă simțiți în siguranță și sănătoși. Finalizați cu un film de maximum 2 minute, editat de voi, cu telefonul.



3. Reziliența presupune depășirea evenimentelor care destabilizează și revenirea la starea de echilibru. Fiecare adolescent are responsabilitatea să-și dezvolte un sistem de protecție personală în situații critice, mai ales că se confruntă cu schimbări și provocări majore.

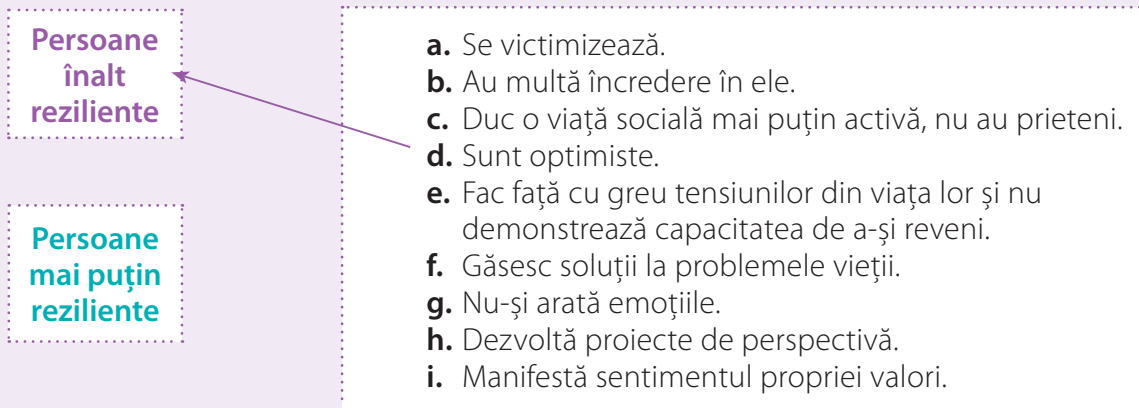
- Elaborează, în echipă, flyere/pliante despre factorii de risc cu care se pot întâlni adolescenții și despre factorii de protecție care susțin reziliența.

Indicații de realizare: Identificarea unui titlu potrivit • Folosirea unor coli/cartoane colorate în formatul dorit (A4, A5) • Găsirea celor mai potrivite imagini asociate factorilor identificați • Distribuirea flyerelor/pliantelor în rândul colegilor de școală

- Realizează, în grup, un colaj din ziare și reviste reprezentând un adolescent în mărime naturală, la care să atașezi etichete colorate cu trăsături care să exprime reziliența acelei persoane. Reflectați împreună cu profesorii, părinții, alți colegi din alte clase asupra procesului prin care o persoană devine rezilientă. Vorbește cu cineva de încredere despre măsura în care crezi că ești rezilient(ă).

În direct cu MINE

1. Selectează acțiunile care reflectă alegerile sigure și sănătoase pentru obținerea reușitei personale.
 - a. Mă inspir din modelele de acțiune și gândire ale persoanelor din jurul meu pe care le admir.
 - b. Conștientizez care-mi sunt valorile.
 - c. Stabilesc un program pe care să-l respect în mod consecvent.
 - d. Îmbrățișez o atitudine pesimistă.
 - e. Investighez cele mai importante aspirații pe care le am.
 - f. Îmi cunosc punctele forte pe care mă bazez.
 - g. În caz de eșec, renunț și nu merg mai departe.
 - h. Acționez într-un spațiu lipsit de siguranță.
 - i. Mă adaptez cu ușurință la situații stresante.
 - j. Demonstrez mai puțin simț al umorului.
2. Stabilește corespondența dintre caracteristicile specifice persoanelor *înalt reziliente* sau *mai puțin reziliente* și categoriile din care fac parte.



3. Elaborează o declarație sub forma unui text despre cum te pregătești pentru performanță și tranziție. Evidențiază:
 - a. ce înseamnă viziunea ta asupra vieții corelată cu aspirațiile de educație și carieră.
 - b. trei pași importanți ai reușitei personale din perspectiva siguranței și alegerilor sănătoase.
 - c. două valori care-ți ghidează acțiunile.
 - d. două idei de reorganizare în cazul unui insucces.

La final, semnează-te într-un mod original!

Autoevaluare



Am rezolvat corect toate variantele de răspuns. Am făcut o treabă excelentă! Sunt conectat(ă) cu acțiunile sigure și sănătoase specifice reușitei personale corelate cu viziunea asupra vieții.



Am rezolvat adecvat o parte a variantelor de răspuns. Continui să descopăr! Demonstrez perseverență și conștiinciozitate în procesul învățării.



Am întâmpinat dificultăți. Nu mă dau bătut(ă)! Am încredere în succesul meu! Sunt rezilient(ă)! Găsesc noi surse de informare și solicit ajutorul!

Interevaluare

Consultă-te împreună cu un coleg/o colegă în ceea ce privește rezolvarea exercițiilor.

Oferă feedback pozitiv unei persoane din clasă alese la întâmplare.

- Părerea mea despre definirea viziunii și identificarea valorilor este ...
- Referitor la pașii reușitei personale, te felicit pentru că ...
- Pentru cum te-ai reorganizat, eu admir ...
- Mi-a plăcut ..., de aceea dă-mi voie să mă inspir ...

Din jurnalul meu ...

Invitație la reflecție

- Care activități mi-au plăcut cel mai mult?
- Ce am observat la mine, la colegii/colegele de clasă, la dirigintă/diriginte de-a lungul activităților?
- Ce mi-a atras atenția în mod special?
- Ce concepte noi am descoperit?
- Cu cine am comunicat mai ușor despre alegerile sănătoase din viața mea?
- Care sunt elementele pe care le voi prelua pentru a deveni o persoană rezilientă?
- Ce a fost ușor/difil pentru mine?
- Cu ajutorul căror persoane din viața mea voi construi solid reușitele mele?

Ce s-a schimbat?

- Care sunt aspectele noi din viața mea de adolescent(ă) pe care le voi face diferit, ca urmare a ceea ce am experimentat?
- Ce comportamente și atitudini am început să manifest din perspectiva dezvoltării rezilienței?
- În planul pentru pregătirea examenului de la finalul clasei a VIII-a, cum voi aborda nevoia mea de confort și siguranță?

Ce transfer în viața mea?

- Ce aspecte m-au vizat în mod direct și îmi vor fi de folos în viitor?
- Care este aportul pe care-l pot aduce mie și colegilor mei pentru a face alegeri sănătoase?
- Cum pot fi de azi mai rezilient(ă)?
- În ce măsură voi aplica ceea ce am învățat referitor la obținerea stării de siguranță?
- Cum pot susține activitățile de clarificare a valorilor, configurarea viziunii, tranziția spre ciclul liceal, deciziile traseului educațional și de carieră?
- Cum setez sau îmi resetez viziunea asupra vieții, ca urmare a inspirației oferite de diferite modele de succes?



2

Adolescență și echilibru

Stil de viață sănătos și echilibrat



Explorează!

- familie
- presiunea grupului
- **sănătate psihică**
- **dependență**
- **consum de substanțe**
- sănătate fizică
- comportamente de risc

Te invit ...

- să contribui la asigurarea sănătății tale și a familiei
- să te informezi asupra comportamentelor cu potențial de risc
- să recunoști și să gestionezi presiunile
- să practici comportamente care îți mențin sănătatea

Adevăr și provocare

Adolescența este un timp al explorării propriului parcurs în care:

- adolescenții se bucură de autonomie și trăiesc provocările ei
- familia este cea care decide drumul
- experiențele alături de prieteni au întotdeauna consecințe negative

1

Eu, în familie

Sănătatea vieții de familie



Din viața mea ...

Fiecare familie e unică, cu momente vesele și pline de energie, cu tensiuni și conflicte.

Observă imaginile de mai sus și analizează-le din perspectiva vieții familiei tale.

- Care sunt responsabilitățile tale în familie? Cum le-ai negociat? Le îndeplinești în mod constant?
- Cum se relaxează familia ta? Cum participi tu la astfel de momente?

Reflectează la viața ta de familie și rememorează:

- trei momente minunate pe care le-ai trăit împreună cu membrii familiei tale;
- trei situații care te-au întristat sau în care te-ai simțit nedreptățit(ă).

Describe emoțiile, comportamentele și atitudinile legate de una dintre experiențe. Ce ai învățat din fiecare?

Analizează modul în care s-au modificat relațiile și activitățile comune în familie pe măsură ce ai crescut. Ce aspecte s-au îmbunătățit? Ce ai putea optimiza?

E timpul nostru!

1. Realizează în grupul clasei un **TOP 10** al cauzelor situațiilor tensionate dintre adolescenți și părinți. Completează în pereche lista, pornind de la:

cum arată camera ta

volumul la care asculți muzică

prietenii pe care îi alegi

hainele pe care vrei să le porți

timpul petrecut la televizor

timpul petrecut la telefon sau în mediul on-line

limbajul folosit atunci când vorbești cu prietenii

timpul alocat temelor etc.

- Găsește, împreună cu ceilalți colegi, dar și cu părinții, cele mai eficiente modalități pentru menținerea unei atmosfere calde și prietenoase în familie.
2. Citește regulile pe care și le-au asumat Mia și părinții ei pentru diminuarea conflictelor.

Părinții: Suntem de acord să-ți respectăm spațiul. Intrăm în camera ta după ce batem la ușă, iar tu ne permiți acest lucru.

Mia: Eu îmi asum responsabilitatea ordinii și curățeniei generale la mine în cameră, a schimbării săptămânale a lenjeriei. Nu las lucruri împrăștiate prin toată casa.

- Concepe și tu propriul mesaj referitor la regulile pe care ți le asumi privind realizarea temelor, folosirea telefonului mobil sau cum te distrezi cu prietenii.
- Discută mesajul în grup. Stabilește cu părinții reguli de bază pentru o conviețuire plăcută și eficientă în familie.

3. De-a lungul vieții, familiile pot trece prin evenimente majore care afectează starea de sănătate a membrilor lor. Alege una dintre temele sugerate în fotografiile de mai jos sau teme precum: violența domestică, dispariția unei persoane apropiate, separarea soților în aceeași locuință, plecarea unui părinte la muncă în străinătate.



Discută în pereche sau într-un grup mic cu persoane în care ai încredere, despre:

- Ce emoții îți trezește situația respectivă?
- Prin ce strategii ai putea să îi faci față?
- Cine te poate sprijini? La cine poți apela?
- Cum poți ajuta o persoană care trece printr-o situație similară?

Te inspiră?

În data de 17 mai 2014, amiralul **William H. McRaven** a ținut un discurs la ceremonia de absolvire a studenților de la Universitatea din Austin, Statele Unite ale Americii. Debutul discursului său motivațional a fost: *Dacă vrei să schimbi lumea începe prin a-ți face patul!* Caută, ascultă și reflectează asupra discursului său <https://www.youtube.com/watch?v=Vx-PnGJIQAY>.

Care este opinia ta? Cum te pot ajuta lucrurile mici să reușești în viață? Tu cum te pregătești să schimbi lumea? Dar viața ta? Ce crezi despre sarcinile din gospodărie după ce ai urmărit acest discurs? Inițiază celebrarea succeselor fiecărui membru al familiei.

Idei pentru tine

Un **stil de viață sănătos și echilibrat** se construiește din familie și include atât sănătatea fizică (menținută prin sport, alimentație, calitatea somnului), cât și sănătatea psihică (în care relațiile și încrederea joacă un rol foarte important).

Mediul de familie echilibrat, nonviolent, în care se comunică și se colaborează constituie premisa unui **stil de viață sănătos**.

Famiile funcționează eficient și sunt *sănătoase* atunci când desfășoară activități comune în casă și în afara ei, când membrii sunt responsabili și toleranți, au roluri flexibile, iar puterea este împărțită, toți participând la luarea deciziilor.

Starea de bine a unei familii include atât **bunăstarea socială** (locuință corespunzătoare, alimentație echilibrată, odihnă), cât și sănătatea **mentală** (relații interpersonale bune, comunicare eficientă, atmosferă caldă, optimistă, participarea fiecăruia la sarcinile din familie, capacitate de adaptare la schimbări, bucuria timpului liber).

Povestea mea

„În fiecare vacanță de vară petrecută la bunica, o auzeam spunând despre mine sau verii mei cum *ne aruncăm în neam*, semănând cu unul sau cu altul din familie, oameni pe care abia îi cunoșteam.” (Ionuț – 13 ani)

Identifică și tu câteva dintre modelele tale din familie. Gândește-te cu cine semeni, dar mai ales cu cine vrei să semeni, pe cine admiri, ca cine vrei să devii și adună toate aceste calități într-un altfel de autoportret. Adaugă-l în *Portofoliul personal*.



În manualul digital

Fișa: „Despre momente critice și cum le putem depăși”

Citește în manualul digital informații despre temele stresante pentru viața de familie.



2

Riscul, provocarea adolescenței?

Situații cu potențial de risc



Din viața mea ...

Observă imaginile de mai sus. Analizează riscurile la care se expun personajele. Dacă ai fi tu în aceste imagini, cum te-ai comporta?

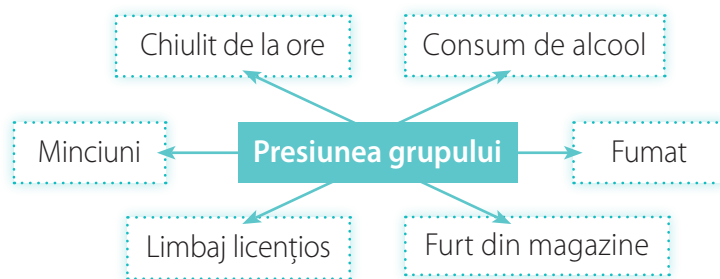
Reflectează în ce măsură asumarea riscului este parte din viața ta în această perioadă, răspunzând întrebărilor de mai jos.

- Iarna ieși îmbrăcat(ă) sumar, indiferent de condițiile meteo?
- Traversezi prin locuri nepermise sau pe culoarea roșie a semaforului?
- Te plimbi cu bicicleta sau cu patinele cu roțile fără echipament de protecție?
- Dacă *fast-foodul* ar face parte din hrana ta zilnică, ar fi un risc pentru sănătate?

Identifică și alte riscuri la care te expui în această perioadă. Discută, în pereche cu o persoană de încredere, despre motivele pentru care îți asumi aceste riscuri. Ce loc joacă presiunea grupului în lista ta de motive? Trece în revistă consecințele actelor tale.

E timpul nostru!

1. Pentru adolescenți, presiunea grupului este, de multe ori, motiv pentru asumarea unor riscuri și se poate manifesta prin comportamentele menționate mai jos. Descrie o situație trăită de tine, în care ai acționat sub presiunea grupului, apoi discută cu colegii despre urmări.



2. Dacă ești familiarizat(ă) cu expresia: *Ești laș(ă) dacă nu vii cu noi!*, prezintă în grup perspectivele din care poți analiza o situație pentru a lua decizii sănătoase și responsabile.

EXPERIENȚE: Ce s-a întâmplat cu persoanele care au făcut acest lucru?

CONSECINȚE: Dacă fac asta, e posibil să se întâmple ...

REGULI: Cine/ce mă protejează?

ALTERNATIVE: Ce altceva aș putea face?

EMOȚII: Ce simt?



3. Citește mărturia unui adolescent în legătură cu o situație trăită. Imaginează diverse strategii pentru a face față unor astfel de provocări.



A fost o perioadă în care mă plictiseam, așa că m-am alăturat unui grup, mai ales că aveam o prietenă care îl frecventa. Mi-am dat seama repede că am făcut o mare greșeală! Făceam lucruri incredibile, nu îmi păsa de familia mea, dar nici de ce voiam eu cu adevărat. Mi-e greu să vorbesc despre ce făceam: terorizam oamenii, le zgâriam mașinile. Îndrăzneam ceea ce nu aș fi făcut niciodată singur. Am reușit să mă desprind de grup cu ajutorul familiei, dar și azi, după mai bine de un an, trebuie să evit acel grup. Să nu îți imaginezi că ești laș, fricos sau că nu ești bun de nimic dacă nu ești ca ei, chiar dacă asta îți transmit.

Te inspiră?

Mary Aikon, o personalitate recunoscută în domeniul *cyber-psiologiei*, explică cum ni se schimbă comportamentul în mediul on-line. Ea descrie și modul în care adolescenților și tinerilor le este afectată starea de sănătate psihică, în special stima de sine, prin folosirea nelimitată a rețelelor sociale, care îi îndeamnă să aibă mii de prieteni virtuali. Aceasta arată că numărul conexiunilor sociale pe care ar trebui să le avem pentru a nu suferi de stres și extenuare socială este de 150.

Pe câți dintre prietenii virtuali îi cunoști personal? Câți dintre ei îți sunt cu adevărat prieteni? Cum te poți apăra de stres și epuizare?

Idei pentru tine

Adolescența este o perioadă de schimbări fizice, emoționale, sociale, dar și comportamentale. Este perioada în care adolescenții caută să aparțină unor grupuri de co-vârșnici, cu experiențe sau interese similare. Unii dintre prietenii din această perioadă pot deveni *prieteni pe viață*. În adolescență, **presiunea grupului** se poate exercita mai intens ca niciodată și poate determina implicarea adolescentului în **situații cu potențial de risc** ce pot avea efecte la nivelul întregii vieți.

Pentru a evita consecințele negative asupra dezvoltării, sunt necesare analiza și evitarea implicării adolescenților în activități:

- riscante (nesigure, primejdioase);
- ilegale (încalcă legile existente);
- nesănătoase (afectează sănătatea fizică și psihică).

Fii în controlul vieții tale! Nu lăsa pe nimeni să te împingă în direcții în care nici nu-ți imagineai că poți ajunge!

Alege grupul de prieteni pentru a-ți favoriza dezvoltarea, nu pentru a te expune pericolelor!

Povestea mea

Identifică alte situații cu potențial de risc și ce poți face pentru a le depăși.

Într-o dimineață eram singură acasă. Începeam orele de la ora 11:30. Eram la bucătărie pregătind un sandvici când am simțit cum blocul se mișcă odată cu mine. Am inspirat și m-am adăpostit dintr-un pas sub o grindă de rezistență. Cutremurul a durat puțin, suficient să-mi dau seama cât de important e să știi cum să procedez.



În manualul digital

Fișa: „Recunosc situații cu potențial de risc”

Află mai multe despre situațiile cu potențial de risc, cum le recunoști și cum le poți face față, accesând fișa din manualul digital.



3

Gândesc înainte să acționez

Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate: fumatul, alcoolul



Din viața mea ...

Citește cuvintele și reflectează la imaginea din cadranul de mai sus.

- Identifică *substanțele* pe care le inhalează o persoană când fumează.
- Alege cuvintele care prezintă *consecințele* consumului de tutun și/sau alcool.
- Caută conceptele care prezintă *cauzele* consumului de alcool și tutun.

În cadrul lecției de chimie, discută despre substanțele enumerate.

Realizează un interviu cu un adult cunoscut, un fost fumător. Poți porni de la următoarele întrebări:

Cât timp ai fumat? Care a fost motivul pentru care ai început să fumezi?

Ești conștient(ă) de bolile asociate fumatului?

Ce dezavantaje ți-a adus acest obicei?

Ce părere ai despre fumatul pasiv?

Ce te-a determinat să renunți la acest obicei?

E timpul nostru!

1. Compară răspunsurile obținute de tine cu cele colectate de un coleg/o colegă. Elaborează în pereche un inventar al motivelor pentru care o persoană începe să fumeze și al consecințelor acestui comportament. Ce constatați?

- Află cât a cheltuit persoana interviuată de tine din momentul în care s-a apucat de fumat.
- Cercetează care era prețul pachetului de țigări în fiecare perioadă și corelează cu cantitatea de țigări pe care acesta o consumă.
- Transmite persoanei concluziile formulate de tine.
- Tu și familia ta ce ați face cu această sumă?

2. Formați patru grupuri, documentați-vă on-line și deveniți experți în următoarele aspecte:

Cum influențează fumatul modul în care arăți?

Care sunt efectele fumatului pasiv?

Care sunt bolile asociate fumatului/alcoolului?

Ce efecte au fumatul și alcoolul asupra organismului unui adolescent?

- Realizați, în grupurile formate, câte un spot publicitar adresat preadolescenților și adolescenților în scopul renunțării la acest comportament de risc. Implicați toată școala în vizualizarea și jurizarea acestora! Cum le puteți valorifica?



3. Urmărește pe *YouTube* spotul campaniei: *Chiar și o dată este prea mult*, lansat de UNICEF în parteneriat cu alte instituții pentru prevenirea comportamentelor de risc la adolescenți.

Discută în grup ce ai simțit când ai urmărit imaginile. Tu ți-ai dorit să experimentezi vreodată comportamentele de risc? Dar în prezent? Vizualizează consecințele posibile.

4. Informează-te și continuă lista argumentelor pentru care în adolescență consumul de alcool este periculos.

În România, până la vârsta de 18 ani ești considerat copil/minor. Nu este legal să consumi alcool.

Comercializarea alcoolului către persoanele sub 18 ani este interzisă.

În perioada adolescenței, creierul este în proces de dezvoltare. Consumul de alcool afectează dezvoltarea creierului și comportamentul persoanei.

Acțiunile necesită concentrare. Consumul de alcool încetinește gândirea și afectează memoria.

5. Organizați un joc de rol în cadrul clasei. Puneți în scenă o situație în care un medic/un psiholog/un avocat explică unui adolescent riscurile asociate fumatului activ/consumului de alcool. Folosiți cât mai multe argumente științifice.

Te inspiră?

În fiecare a treia joi din luna noiembrie se celebrează *Ziua Națională fără tutun*. Discută despre Legea Antifumat din România. Verifică în ce mod este respectată aceasta în localitatea în care trăiești. Atunci când constăți încălcări ale legii, raportează! **Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor (ANPC)** este una dintre instituțiile căreia i te poți adresa!



Idei pentru tine

La nivel mondial, consumul de tutun ucide șase milioane de oameni anual, din care 600 de mii sunt nefumători, expuși fumatului pasiv!

Efectele nocive ale fumatului se extind în multe domenii. Fumatul reduce speranța de viață a fumătorilor, consumă din bugetul familiei, provoacă incendii, distruge păduri și sporește poluarea mediului.

Unele studii arată că:

- adolescenții care încep de timpuriu să fumeze vor face acest lucru și ca adulți; aceștia sunt cei mai expuși îmbolnăvirilor de cancer pulmonar;
- copiii care beau alcool înainte de 15 ani sunt de patru ori mai predispuși să devină alcoolici, decât cei care încep să bea după 20 de ani.

Fumatul și consumul de alcool reprezintă comportamente de risc care afectează sănătatea ta și a mediului.

Practică, în grupul de prieteni, alte activități pentru a te relaxa!

Povestea mea

Atunci când cineva din familia sau anturajul tău consumă alcool, învață cum să faci față! Ai grijă de tine, mai ales atunci când consideri că ești într-o situație de risc. Nu te învinovăți pentru comportamentul adultului. Fiecare este responsabil pentru ceea ce face. Spune cu ce te confrunți unui adult în care ai încredere! Continuă mesajele de mai sus cu idei care pot fi utile adolescenților care trăiesc în medii în care consumul de alcool afectează echilibrul familiei.



În manualul digital

Fișa: „Perspectiva mea”, din manualul digital, te orientează să scrii un articol pentru un site sau o revistă pentru adolescenți, intitulat: Fumatul/Consumul de alcool – merită riscul?



4

Departate de ce îmi face rău

Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate: droguri, tulburări de alimentație, pierderi



Drogurile sociale sunt cele acceptate de lege, precum: cafeina (din cafea, ciocolată), alcoolul (din bere, vin, băuturi spirtoase) și nicotina (din țigări). Deși nu sunt interzise, și acestea sunt periculoase pentru sănătate.

Medicamentele se administrează numai prescrise de medic și se găsesc în farmacii.

Drogurile ilegale sunt interzise de lege, atât în privința deținerii, cât și a consumului, fiind periculoase. Toate drogurile ilegale au efecte nocive imediate. Pentru a te informa despre fiecare dintre ele, accesează site-ul **Agenciei Naționale Antidrog** (www.ana.gov.ro).

DROGUL

reprezintă o substanță lichidă, solidă sau gazoasă care, introdusă în organism, modifică funcționarea corpului și percepția asupra realității înconjurătoare. Drogurile sunt de mai multe feluri:

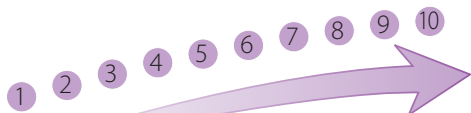
- *naturale* (care se găsesc în plante sau copaci)
- *sintetice* (produse de oameni prin procese chimice).

Din viața mea ...

Privește cu atenție imaginea de mai sus.

- Ce impresie ți-a produs?
- Ce mesaj crezi că vrea să transmită?
- Care sunt drogurile sociale și cele ilegale pe care le recunoști?
- Cunoști campanii antidrog inițiate în România?

Reflectează asupra modului în care fiecare drog îți poate afecta viața personală, pe o scală de la 1 la 10 (unde 1 reprezintă cel mai puțin).



Compară rezultatele în grup. Discută despre diferențele obținute și pe ce se bazează ele.

Lansează cât mai multe idei care să conducă către cauzele pentru care tinerii aleg să consume droguri.

Consideri că adulții sunt îngrijorați excesiv de problema drogurilor? Din ce motiv?

E timpul nostru!

1. Citește informațiile din casete, apoi discută sub ce aspecte îți pot afecta viața drogurile și care sunt consecințele acestora.

Sănătate Persoanele care consumă droguri constant dezvoltă toleranță la acestea. Astfel, consumă mai des, mai mult, ceea ce le afectează fizic și psihic.

Relații sociale Acest plan are de suferit, întrucât consumatorii preferă grupuri cu aceleași preocupări, se izolează de ceilalți, devin depresivi.

Școală Din cauza capacității reduse de concentrare a atenției, performanțele școlare scad.

Respectarea legii Din dorința de a-și achiziționa droguri, consumatorii se implică în activități ilegale.

2. Identifică, în pereche, mitul **X** și realitatea **V** în cazul afirmațiilor de mai jos:

- Nu toate persoanele sunt afectate de consumul de droguri.
- Toate drogurile sunt periculoase.
- Consumatorii își procură drogurile de la diferite persoane necunoscute.
- Debutul consumului de droguri este după vârsta de 15 ani.



3. Citește despre situația prin care a trecut adolescența din imagine.



În primele clase de gimnaziu când s-a luptat cu greutatea, fericită că toți cei din jurul ei o admirau pentru cât de bine arată, a continuat să slăbească. Se urca pe cântar chiar și atunci când mânca un ou (80 de calorii), un iaurt (80 de calorii) și un măr (40 de calorii). Pielea și părul au dat primele semne de pericol. Pielea s-a uscat, părul a început să cadă. Cu 200 de calorii pe zi la 14 ani, a fost diagnosticată cu anorexie, internată și hrănită cu lichide. Greutatea a revenit la normal în timp, iar acum povestește despre experiența care a făcut-o să cunoască boala.

Care este perspectiva ta asupra anorexiei? Luând în considerare că un adolescent are nevoie, în medie, de 2.800 de calorii pe zi, iar o adolescentă de 2.200, crează, în grup, meniuri sănătoase pentru o dezvoltare optimă.

Te inspiră?

Beth Hart este o cunoscută și apreciată muziciană a cărei viață nu a fost întotdeauna lipsită de griji. Caută și ascultă mărturia ei din cadrul campaniei lansate de **Agenția Națională Antidrog**, intitulată *Lumea drogurilor nu este lumea ta*. Fără să țină prelegeri, artista vrea să convingă orice persoană să stea departe de această lume.

Un pas important în prevenirea consumului de droguri este informarea. Identifică la ce sesiuni de informare antidrog ai putea participa în școala sau în comunitatea ta. Propune modalități sănătoase de petrecere a timpului liber.

Idei pentru tine

Prevenirea comportamentelor de risc este o parte importantă a unui stil de viață sănătos și echilibrat. Până în jurul vârstei de 20 de ani, corpul uman continuă să crească și să se dezvolte. Pentru a-i asigura echilibrul, sunt necesare comportamente de protecție a sănătății și evitarea pericolelor precum: consumul drogurilor sau alimentația dezechilibrată.

Tulburările de alimentație sunt dezechilibre legate de cantitatea de hrană consumată și pot fi determinate de dorința de a corespunde unor standarde sociale, dar și de incapacitatea persoanei de a gestiona pierderile trăite.

Prevenirea comportamentelor de risc se realizează cu succes atunci când:

- există o relație de comunicare deschisă între adolescenți și părinți;
- în familie se practică disciplina pozitivă, corectă, consecventă;
- adolescenții participă la activități fizice și de voluntariat și învață să își gestioneze stresul;
- cunosc efectele consumului de droguri;
- fiecare este apreciat pentru ceea ce este.

Povestea mea

În evoluția ta, ai experimentat diferite pierderi. Că a fost vorba de divorțul/separarea părinților, mutarea într-o casă nouă, schimbarea școlii sau decesul unei persoane cunoscute, toate te-au făcut să trăiești o multitudine de emoții. Scrie povestea pierderii tale, emoțiile trăite și despre ce/cine te-a ajutat să depășești momentele grele. Exprimă-ți părerea despre consumul de substanțe sau tulburările de alimentație în astfel de situații.



În manualul digital

Fișă: „Mit și realitate despre droguri”

Verifică răspunsurile de la exercițiul 2 în fișă de lucru din manualul digital. Adaugă, acolo unde poți, și alte argumente.



Citește și analizează harta conceptelor care determină stilul de viață. Discută în grup conexiunile dintre acestea. Creează propria hartă care să reflecte stilul tău de viață, conștientizând aspectele pe care le ai de îmbunătățit.



FAMILIA
 relații de comunicare/ colaborare *versus* conflicte/ tensiuni
 activități comune
 control parental
 modele parentale (comportament alimentar, consum de alcool/ tutun/droguri, sedentarism, stres)
 elemente stresante (divorț, abuz, violență, pierdere, examen ...)

IDEI PENTRU O STARE DE BINE

Exerciții fizice sport antrenament prieteni familie natură relaxare	Gestionarea problemelor emoționale relaxare meditație socializare	Alimentație echilibrată controlul greutății prin regim de viață sănătos
--	---	---

Somn Timp pentru studiu

GRUPUL DE PRIETENI

cu preocupări hobby, sport, activități extrașcolare

fără preocupări practici de risc, teribilism

presiunea grupului
 timp petrecut relații
 atitudine față de învățare, muncă, viitor
 stimă de sine

CONTROLUL DEPENDENȚELOR DE SUBSTANȚE

Fumat	Alcool	Droguri
<ul style="list-style-type: none"> comunicare deschisă informare corectă practici tolerante <i>versus</i> practici descurajate prevederi legale respectate 		

Rezistența la comportamente de risc prin

- conștientizarea efectelor nocive ale practicării unui comportament de risc
- utilizarea unor practici adecvate de relaxare

DETOXIFIERE DIGITALĂ

DA	NU
<ul style="list-style-type: none"> timp petrecut în natură voluntariat citit 	<ul style="list-style-type: none"> timp petrecut pe rețele de socializare, internet, alte ecrane dependență de seriale jocuri pe internet

- programe de blocare *versus* negociere timp de relaxare – internet, Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat ...
- reducerea numărului de prieteni/followeri (urmăritori) pe Facebook



1. Apreciază, folosind o scală personală, stilul tău de viață, cu referire la menținerea unei stări de bine, activitatea școlară, relația cu familia sau alte aspecte importante pentru tine.

Concentrează-te asupra aspectului cu scorul cel mai mare. Ce poți să le împărtășești celorlalți? Cum ai reușit?

În clasa a VII-a am adormit de multe ori jucând jocuri în rețea, așa că am decis ca în clasa a VIII-a să iau o pauză de la jocuri și să practic un sport.



Faceți pereche cu colegii/colegele care au scoruri opuse. Adresați-vă unii altora întrebări. Învățați unii de la alții să vă îmbunătățiți stilul de viață!

2. Ai auzit vreodată de concepul *Veganuary*? Acesta a fost lansat de o organizație din Marea Britanie care inspiră oamenii să adopte o alimentație vegană în decursul lunii ianuarie. De la inițierea acestei idei, în 2014, numărul participanților s-a dublat anual.

Reflecțați în grup la această idee.

- Cum v-ar influența stilul de viață?
- Decideți în ce măsură puteți participa la această inițiativă în familia/clasa/comunitatea voastră, o zi pe săptămână.
- Consideri că este potrivit ca un adolescent în creștere să fie vegan sau vegetarian?



3. În această perioadă a adolescenței este firesc să experimentezi emoții precum frica și îngrijorarea, în legătură cu situații sau evenimente precum un examen.

Formați trei grupuri și creați postere centrate pe semnele fizice, respectiv cele psihice ale îngrijorării și pe ce poți face pentru a le reduce. Stabiliți în grupul mare care sunt practicile sănătoase pe care le puteți adopta în sala de clasă. Discutați și cu ceilalți profesori despre acestea! Care pot fi implementate la nivelul întregii școli?

Apreciați/celebrați fiecare reușită, oricât de mică, a fiecăruia din clasă!

Scrieți despre acestea pe bloguri sau site-uri pentru adolescenți.



Adolescență și echilibru

1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Atribue **A** afirmațiilor adevărate și **F** afirmațiilor false.
 - a. Modelele parentale dețin un rol important în practicarea de către adolescenți a unui stil de viață sănătos și echilibrat. **A / F**
 - b. Comportamentele de risc sunt considerate de adolescenți drept indezirabile, nesănătoase și cu un impact negativ asupra imaginii celor care le practică. **A / F**
 - c. Alcoolul te ajută să ai un somn profund și odihnitor, așa cum fumatul te calmează. **A / F**
 - d. Consumul de alcool, tutun și droguri la adolescenți are loc, de obicei, prima dată în cadrul unor evenimente la care participă alți adolescenți și tineri, în absența controlului parental. **A / F**
 - e. Grupul de prieteni joacă un rol ne semnificativ în inițierea și menținerea comportamentelor de risc. **A / F**
2. Stabilește, prin corespondență, din ce categorie fac parte factorii enunțați în caseta din dreapta, respectiv: cei care favorizează consumul sau cei care descurajează consumul de tutun, alcool, droguri și dependența de ecrane.

Factorii care favorizează consumul

Factorii care descurajează consumul

- a. Comportamentul practicat de anturaj
- b. Interdicția și controlul părinților
- c. Teama de boală și efectele nocive ale consumului
- d. Dorința de a impresiona, teribilismul
- e. Modelele adecvate de comportament
- f. Plictiseala, lipsa unor hobby-uri sau a practicării unor sporturi
- g. Relațiile democratice, de colaborare și comunicare în familie

3. Redactează o scrisoare către familia ta, în care să promovezi importanța unui stil de viață sănătos și echilibrat pentru dezvoltarea și evoluția ta. Menționează:
 - a. ce presupune un stil de viață sănătos și echilibrat;
 - b. două aspecte care promovează un astfel de stil și pe care le practică întreaga familie;
 - c. două propuneri de îmbunătățire a stilului de viață al familiei, cu un puternic impact asupra ta.

Autoevaluare



Am răspuns adecvat la cele mai multe dintre sarcini. Sunt din ce în ce mai documentat(ă) privind stilul de viață și comportamentele care mențin un stil sănătos de viață.



Am răspuns corect multor sarcini. Învăț în continuare! Cu fiecare descoperire, viața mea se poate îmbunătăți.



Multe dintre întrebări au rămas fără răspuns. Caut surse diferite și continui să învăț. Cer ajutor ca să merg mai departe!

Interevaluare

Verifică rezolvarea exercițiilor 1 și 2 împreună cu un coleg/o colegă.

Caută un partener/o parteneră în care ai încredere și discută modul în care ai rezolvat exercițiul numărul 3. Ce recomandări/sugestii vă puteți face reciproc (privind conținutul, dar și forma de redactare) pentru îmbunătățirea rezolvării acestei sarcini?

Din jurnalul meu ...

Invitație la reflecție

- Ce aspecte m-au impresionat din conținutul temelor studiate?
- Ce aspecte mi-au captat atenția și curiozitatea dincolo de ora de curs?
- Ce noutăți am aflat despre efectele comportamentelor de risc asupra sănătății?
- Care sunt argumentele cele mai puternice cu care pot combate susținătorii comportamentelor cu potențial de risc?

Ce s-a schimbat?

- Ce voi face altfel pornind de la ceea ce am învățat?
- Cine îmi sunt noii aliați pentru a construi un stil de viață sănătos și echilibrat?

Ce transfer în viața mea?

- Ce surse noi de informare și documentare am descoperit?
- Cum pot folosi ceea ce am învățat pentru a le fi de folos celor care practică diferite comportamente de risc?
- Cum pot contribui la sănătatea familiei mele, a comunității în care trăiesc, a casei mele – planeta?
- Preocuparea pentru un stil de viață sănătos și echilibrat poate deveni o constantă a vieții sau a carierei mele?



3

Cuvinte care construiesc

Dezvoltare socio-emoțională





Explorează!

- emoții
- **autocontrol**
- autoreglare
- conflicte
- negociere
- comunicare

Te invit ...

- să explorezi mai multe despre emoțiile tale, despre autocontrol și autoreglare
- să descoperi cauzele conflictelor și modalitățile de prevenire
- să înveți despre stilul personal de negociere într-o situație de conflict
- să exersezi tehnici de comunicare eficientă pentru soluționarea conflictelor

Adevăr și provocare

Ce fel de relație crezi că există între tinerii din imagine?

- a. competiție
- b. prietenie
- c. conflict

1

Conectează-te cu emoțiile tale

Modalități simple de autocontrol și autoreglare



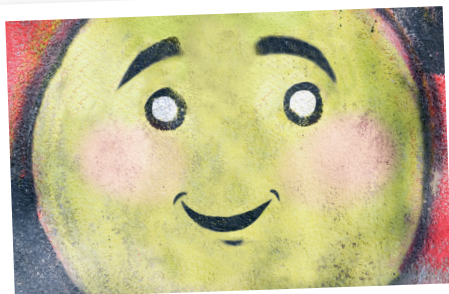
Din viața mea ...

Emoțiile sunt o parte firească a vieții. Zilnic, simțim o varietate de emoții. Atât cele pozitive (bucurie, mulțumire etc.), energizante, ce creează starea de bine, cât și cele negative (tristețe, frustrare, furie, nemulțumire etc.), perturbatoare, au rol adaptativ.

Emoțiile sunt legate de gânduri și determină comportamente diferite. Corect gestionate, emoțiile contribuie la o viață fericită și împlinită.

Privește cu atenție imaginile de mai sus.

- Ce crezi că simt adolescenții din cele două imagini?
- Tu ce spui și faci când simți furie?
- Ce te ajută să te calmezi?
- Pe tine ce te face să te simți fericit(ă)?
- Cum ar arăta o zi perfectă pentru tine?



E timpul nostru!

1. Amintește-ți de o situație în care ai simțit furie.

- Ce ai gândit și cum ai acționat?
- Ce semnale ale corpului tău au anunțat apariția furiei?
- Crezi că ai făcut față într-un mod potrivit? Explică.
- Dacă aceeași situație ar apărea acum, ce ai face la fel? Ce ai face diferit?
- Ce înseamnă un control eficient al furiei, în opinia ta?



2. Împreună cu un coleg/o colegă, alcătuește o listă de 3-5 recomandări ce pot ajuta o persoană atunci când simte următoarele emoții: frustrare, frică, vinovăție, rușine. De exemplu, în cazul furiei, poate fi de folos ca persoana să respire adânc, să numere în gând până la 10 etc.

3. În grup, comentează următorul citat, aparținând lui Ralph Waldo Emerson: „În fiecare minut de furie, pierzi 60 de secunde de fericire.”

4. Întocmește o listă a tuturor lucrurilor care te îngrijorează în acest moment. Pot fi notele la anumite materii, un test ce a fost anunțat, o dispută cu părinții tăi, examenul care se apropie, începerea liceului etc.



- Notează gândurile care îți trec prin minte legate de aceste situații.
- Imaginează-ți o persoană foarte apropiată (prieten, frate/soră etc.) aflată în una din situațiile de mai sus. Ce i-ai spune pentru a-l/a ajuta să facă față mai bine îngrijorărilor?
- Alcătuieste o listă cu activități relaxante, ca suport pentru astfel de situații.

5. Gândește-te la o persoană pe care o cunoști și o respecti și care a reușit să depășească cu succes o situație dificilă.

- Ce emoții crezi că a simțit și cum le-a gestionat?
- Ce resurse personale au ajutat-o?
- Cu ce fel de atitudine a abordat persoana situația trăită? A fost optimistă sau pesimistă?
- Tu cu ce atitudine abordezi situațiile dificile? Exemplifică.

Te inspiră?

Optimismul este o atitudine de viață importantă, fiind strâns legat de autoreglarea emoțională și de reziliență.

Studiile realizate de psihologul **Martin Seligman** și publicate în cartea sa „Optimismul se învață” au arătat importanța atitudinii optimiste. Avantajele acesteia sunt evidente: mai mult succes la școală, mai multă încredere în sine, relații mai bune cu ceilalți, echilibru emoțional, o mai eficientă gestionare a emoțiilor negative și a stresului și chiar o stare mai bună a sănătății. Studiile arată că optimiștii trăiesc în medie cu 8,5-9,5 ani mai mult decât pesimiștii. Optimismul influențează nivelul de control pe care oamenii îl au asupra propriei vieți.

Idei pentru tine

Autocontrolul reprezintă abilitatea unei persoane de a-și controla gândurile, emoțiile și comportamentul în vederea relaționării armonioase cu cei din jur, a dezvoltării intelectuale și emoționale. Unii oameni se lasă copleșiți de emoții, în timp ce alții exercită un control atât de strict asupra lor, încât par a nu le avea deloc.

Autoreglarea emoțională este abilitatea unei persoane de a răspunde unor emoții diverse, în mod adaptat. Implică procese ce dirijează și *schimbă* modul în care persoana trăiește emoțiile, manifestarea acestora în corp și exprimarea în comportament. De exemplu: exprimarea furiei fără a-i agresa pe cei din jur, gestionarea stresului etc. Este o componentă importantă a autocontrolului.

Autocontrolul și autoreglarea emoțională sunt abilități social-emoționale care se influențează reciproc, în avantajul sau dezavantajul nostru. Au un rol adaptativ important, putând fi dezvoltate prin exersare.

Povestea mea

Gândește-te la un succes obținut recent. Creează o poveste în care să descrii emoțiile trăite, modul în care ai știut să le gestionezi, atitudinea manifestată, persoanele din jurul tău sau resursele personale care te-au ajutat să îți atingi obiectivul. Aduăgă povestea în *Portofoliul personal*.



În manualul digital

Fișa: „Însemnări despre emoțiile mele”

Completează timp de o săptămână emoțiile care vorbesc despre tine.



2

C... de la conflict

Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire



„Atunci când ești în conflict cu cineva, factorul care face diferența îți poate distruge relația cu acea persoană sau o poate face mai profundă. Acel factor este atitudinea.”

William James

Din viața mea ...

Privește imaginea de mai sus.

- Ce fel de relație crezi că au cei doi adolescenți din imagine?
- Ce ar putea determina neînțelegerea dintre ei, la această vârstă?
- Ce emoții pot simți?
- Ce se poate întâmpla în continuare?

Amintește-ți un conflict recent cu un coleg/prieten/părinte etc.

- Ce emoții ai trăit și cum le-ai gestionat?
- Dar cealaltă persoană implicată?
- Ce atitudine ai manifestat?
- Cum s-a rezolvat conflictul?
- Ai fost mulțumit(ă) de soluția aleasă?
- Ce ai învățat din acea experiență?

Împreună cu colegii din clasă, comentează citatul de mai sus, apoi creați o definiție a conflictului.

E timpul nostru!

1. Completează următoarele enunțuri. Discută în grup despre posibilele variante de răspuns.

- Conflictele apar deoarece
- În timpul unui conflict, simt
- Conflictele se amplifică dacă
- Două aspecte pozitive ale conflictului sunt
- Cel mai rău lucru legat de conflict este
- În timpul unui conflict, comunicarea
- Conflictele se soluționează atunci când



2. În pereche, realizează un **Top 10** al cauzelor/situațiilor ce pot conduce la apariția conflictelor între adolescenți. Listați într-un tabel emoțiile ce pot fi trăite în timpul unui conflict.

3. Analizează situațiile de mai jos împreună cu ceilalți colegi apoi găsiți soluții pentru rezolvarea conflictelor, utilizând metoda jocului de rol.

- a. Tocmai ai aflat că te-a vorbit de rău cel mai bun prieten/cea mai bună prietenă. Te simți rănit(ă) și vrei să discuți cu el/ea.
- b. Te-ai certat cu părinții pentru că ai luat o notă mică la ultimul test de matematică. În ultima vreme, te tot bat la cap cu învățatul și-ți spun că, în felul acesta, nu vei putea intra la liceul dorit.
- c. În urmă cu două săptămâni, i-ai împrumutat unui coleg culegerea de limba română și încă nu ți-a returnat-o, deși l-ai rugat deja de câteva ori. În plus, ați primit o temă nouă din culegere.



4. Descrie în 5-10 rânduri ce ai învățat dintr-un conflict recent, avut cu un coleg/profesor/prieten/părinte/frate sau la care doar ai fost martor(ă).

Te inspiră?

Fiona Macbeth și **Nic Fine** sunt experți în rezolvarea conflictelor. În cadrul atelierelor de lucru, participanții explorează prin jocuri de rol pașii soluționării conflictelor.

Folosind metafora *focului* pentru a exprima conflictul, *pompierii* (persoanele implicate) sunt încurajați să exploreze consecințele negative și pozitive ale acestuia.

Intrarea într-un conflict este comparată cu o situație similară prinderii unui pește în cârlig. În cazul de față, *cârligul* poate fi o insultă, un comentariu provocator etc.

Ringul de box este o tehnică de rezolvare pozitivă a conflictelor în care sunt simulate diverse situații dificile din viața reală.

Idei pentru tine

Conflictul este o neînțelegere sau un dezacord între două sau mai multe persoane cu percepții diferite.

Conflictul oferă oportunități de învățare și progres, deși adesea este văzut ca un fapt negativ.

Sursele conflictului pot fi diverse:

- diferențe de idei, opinii, percepții, nevoi, interese, valori, aspirații, scopuri etc.;
- spirit de competiție exacerbată;
- dificultăți de autoreglare a furiei și a frustrării;
- abilități deficitare de comunicare și rezolvare a problemelor;
- credința unei persoane că are dreptate, iar cealaltă greșește.

Modalitățile de prevenire a conflictelor presupun utilizarea abilităților de comunicare și rezolvare a problemelor, atitudinea de respect reciproc, anticiparea consecințelor posibile ale conflictului, înțelegerea nevoilor, a emoțiilor și a perspectivei celuilalt.

Povestea mea

Imaginează-ți că un conflict ar putea vorbi. Ce mesaj crezi că ar transmite oamenilor? Poți alege un canal de comunicare, în funcție de preferințele tale: o scrisoare de minimum 10-15 rânduri, un e-mail, o postare pe Facebook sau un interviu asemănător celor realizate de jurnaliști. Îmbogățește *Portofoliul personal* cu mesajul tău.



În manualul digital

Fișa: „Învăț din conflicte!”

Citește mai multe informații despre conflicte, ca sursă de progres în istoria umanității.



3

Cu cărțile pe față

Stiluri de negociere a conflictelor



Din viața mea ...

Analizează prima imagine de mai sus.

- Ce se întâmplă între cele două adolescente? Ce emoții simți?
- Ce ar putea să facă ele pentru a gestiona situația?
- Cum ar putea comunica?

Privește cea de a doua imagine.

- Ce îți sugerează aceasta?
- Ce emoții trăiesc acum cele două adolescente?
- Cum au reușit ele să rezolve conflictul apărut?
- Tu cum te-ai simțit după ce ai soluționat un conflict?
- Cât de importantă este comunicarea în abordarea conflictelor?



E timpul nostru!

1. Selectează comportamentele potrivite fiecărei categorii.

- | | |
|--|---|
| • Se ascultă cu atenție | • Se enervează |
| • Pleacă pentru a evita discuția în contradictoriu | • Își vorbesc frumos |
| • Cer ajutor | • Țipă una la cealaltă |
| Comportamente care amplifică conflictele | Comportamente care soluționează conflictele |
| • Sunt în competiție | • Mint |
| • Dau vina una pe alta | • Se insultă |
| • Sunt atente la nevoile celuilalt | • Cooperează |
| • Se lovesc | • Discută pentru a găsi soluții |

2. În pereche, găsește argumente *pro* și *contra* pentru următoarele afirmații:

- Conflictul nu trebuie negociat pentru că se rezolvă oricum.
- A intra în conflict dovedește lipsa autocontrolului.
- Într-un conflict, trebuie să câștigi cu orice preț.
- Toate conflictele sunt distructive.



3. Citește cu atenție sugestiile de mai jos care pot ajuta în negocierea unui conflict.

- Găsesc momentul și locul potrivit.
- Nu vorbesc urât și nu acuz pe celălalt.
- Îmi formez o viziune de ansamblu asupra problemei.
- Îl ascult cu atenție pe celălalt, vorbim pe rând, fără să ne întrerupem.
- Folosesc mesaje la persoana I, pentru a exprima ceea ce simt.
- Mă concentrez asupra problemei, nu a persoanei.
- Negociem soluții, apoi le implementăm.

Acum, gândește-te la un conflict recent. Câte din sugestiile de mai sus ai pus în practică? Ce crezi că ar trebui să îmbunătățești la modul în care îți gestionezi conflictele?



4. Consultă rubrica *Idei pentru tine* cu privire la stilurile de negociere a conflictelor. Realizează, în grup, un desen care să illustreze unul dintre cele cinci stiluri de negociere.

Te inspiră?

Institutul Bedari Kindness, din cadrul universității UCLA (SUA), a inițiat începând cu anul 2019 un proiect ambițios ce își propune să promoveze o lume mai bună și mai umană, prin răspândirea bunătații. Astfel, o echipă de cercetători încearcă să înțeleagă și să descopere mecanismele bunătații, modul cum ne afectează aceasta creierul și cum se răspândește de la o persoană la alta, de la un grup la altul. Până în prezent, rezultatele cercetării par promițătoare. Daniel Fessler, directorul institutului și profesor la UCLA, afirmă că actele de bunătațe au efecte benefice asupra sănătății noastre fizice și mintale și ne ajută să avem relații mai armonioase cu ceilalți.

Cum crezi că poate influența bunătațe reducerea și chiar eliminarea conflictelor în relațiile cu ceilalți?

Idei pentru tine

Cercetările au evidențiat **5 stiluri de negociere a conflictelor**:

- **Evitarea:** strategia de abordare a conflictului prin ocolirea problemei, precum: retragerea uneia dintre părți sau a amândurora, păstrarea tăcerii referitoare la conflict, angajarea în alte comportamente.
- **Competiția:** strategia ce presupune confruntarea directă sau lupta, prin încercarea celor implicați de a se impune.
- **Compromisul:** înțelegere în care ambele părți cedează.
- **Acomodarea:** strategia prin care una dintre părți renunță în favoarea celeilalte.
- **Colaborarea:** strategia orientată spre rezolvarea problemei prin negociere, ambele părți fiind în câștig.

Povestea mea

Uneori, când o parte din tine dorește să facă ceva, iar altă parte este împotriva aceluia lucru, vorbim de un **conflict interior**. De exemplu, ți s-a întâmplat vreodată să vrei să faci un lucru, iar ceva din tine să-ți spună că este greșit? Dacă răspunsul este afirmativ, descrie acea situație, prezintă gândurile și emoțiile trăite și cum ai negociat cu tine însuși/însăși pentru a face alegerea. Ce ai învățat din acea experiență? Cum ți se pare conflictul interior comparativ cu alte conflicte? Menționează în *Portofoliul personal* reflecțiile tale.



În manualul digital

Fișa: „Conflict cu stil”

Completează un chestionar pentru a-ți afla stilul de negociere a conflictelor.



4

Bine ai venit, comunicare!

Abordarea constructivă a conflictelor prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare



Din viața mea ...

Observă imaginea de mai sus.

- Ce îți inspiră?
- Ce fel de relație au acești adolescenți? Cum ai caracteriza comunicarea dintre ei?
- Cum crezi că ar reacționa ei într-o situație de conflict?
- Cum te simți atunci când te cerți cu cineva apropiat?
- Cine/ce te ajută într-o astfel de situație?
- Tu cum comunică într-un conflict? Cum arăți că ești interesat(ă) și atent(ă) la celălalt?



E timpul nostru!

1. Conflictul reprezintă o constantă în viața noastră. Cele mai multe dintre ele apar pe fondul unei comunicări ineficiente. Reflectează la soluțiile posibile în abordarea unui conflict.

câștig-pierdere	Una dintre părți câștigă, iar cealaltă pierde.
pierdere-pierdere	Niciuna dintre părți nu câștigă.
câștig-câștig	Ambele părți câștigă ceva.

Amintește-ți de un conflict pe care l-ai avut cu un coleg/prieten/părinte/profesor/frate etc.

- Care a fost cauza conflictului?
- Cum ai comunicat cu cealaltă parte angrenată în conflict?
- Ce soluție de negociere a conflictelor dintre cele de mai sus ai abordat?
- Dacă aceeași situație ar apărea din nou, ce ai face la fel? Dar diferit?
- Ce ai învățat din acest conflict?

2. În pereche, discutați despre cele trei soluții din tabelul anterior. Decideți care vi se pare cea mai eficientă pentru soluționarea unui conflict și argumentați alegerea făcută. Gândiți-vă la alte situații în care celelalte două soluții ar fi opțiuni potrivite.

3. Pentru fiecare dintre următoarele situații, concepe mesaje la persoana I, prin care să-ți exprimi emoțiile și să-ți afirmi drepturile în mod asertiv. Ce ai putea face pentru a ajunge la o soluție de tip câștig-câștig?

- Un coleg a râs de tine pentru că nu te-ai descurcat prea bine la meciul de fotbal din timpul orei de educație fizică și sport.
- Vecinul a dat volumul muzicii la maximum și nu te poți concentra la teme.
- Pentru că ai refuzat să-l lași să copieze la testul de la geografie, colegul tău și-a luat telefonul mobil și refuză să ți-l înapoieze.



4. Notează, în echipă, factorii ce facilitează, respectiv blochează comunicarea într-un conflict. Imaginați-vă o situație conflictuală, apoi realizați în grup un joc de rol pornind de la aceasta. Folosiți mai întâi mesaje, tehnici și atitudini ce blochează comunicarea, apoi introduceți în jocul de rol strategii de eficientizare a comunicării și de rezolvare a conflictului.

Te inspiră?

Psihologul **Marshall B. Rosenberg** (1934-2015) este cunoscut pentru elaborarea metodei **Comunicării Nonviolente (CNV)**, inspirate de dorința de a vedea mai multă înțelegere, compasiune și armonie în relațiile dintre oameni. El a folosit pentru prima dată CNV în SUA, ulterior fiind invitat în calitate de expert pentru a oferi mediere și instruire în țări afectate de războaie, ca de exemplu Israel, Croația, Serbia etc. În anul 1985, a pus bazele **Centrului pentru Comunicare Nonviolentă**, o organizație internațională ce oferă instruire în școli, spitale, închisori, ONG-uri din întreaga lume. Cartea sa „*Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieții*” a fost tradusă în mai multe limbi, inclusiv în limba română.

Idei pentru tine

Abordarea constructivă a conflictelor implică **tehnici de comunicare** precum:

- folosirea mesajelor la persoana I* care presupun exprimarea opiniei și a emoțiilor personale fără a ataca interlocutorul, evitarea criticii, etichetării și moralizării, de tipul: Eu simt ... Păreră mea este ...
- folosirea mesajelor asertive*, de susținere a drepturilor personale
- ascultarea activă* ce presupune atenție acordată interlocutorului și încurajarea acestuia să-și exprime punctul de vedere
- observarea unor indicatori* precum: timbrul vocii, mimica, gesturile și postura care pot transmite informații valoroase despre starea celuilalt
- folosirea umorului* pentru a detensiona o situație, atunci când este posibil

Limbajul folosit trebuie să fie clar, concis și ușor de înțeles de către interlocutor.

Aceste tehnici sunt facilitate de prezența empatiei pe tot parcursul negocierii conflictului, adică înțelegerea situației în care se află partenerul de comunicare.

Povestea mea

Gândește-te la un conflict în care ai fost implicat(ă) și care s-a finalizat printr-o soluție de tip câștig-câștig. Descrie contextul, atitudinea avută, modul în care ai comunicat, calitățile personale care te-au susținut pe parcursul acestui proces, cât de empatic(ă) ai fost față de emoțiile și nevoile celorlalte persoane, dacă ai ascultat activ și în ce măsură ai fost asertiv(ă).



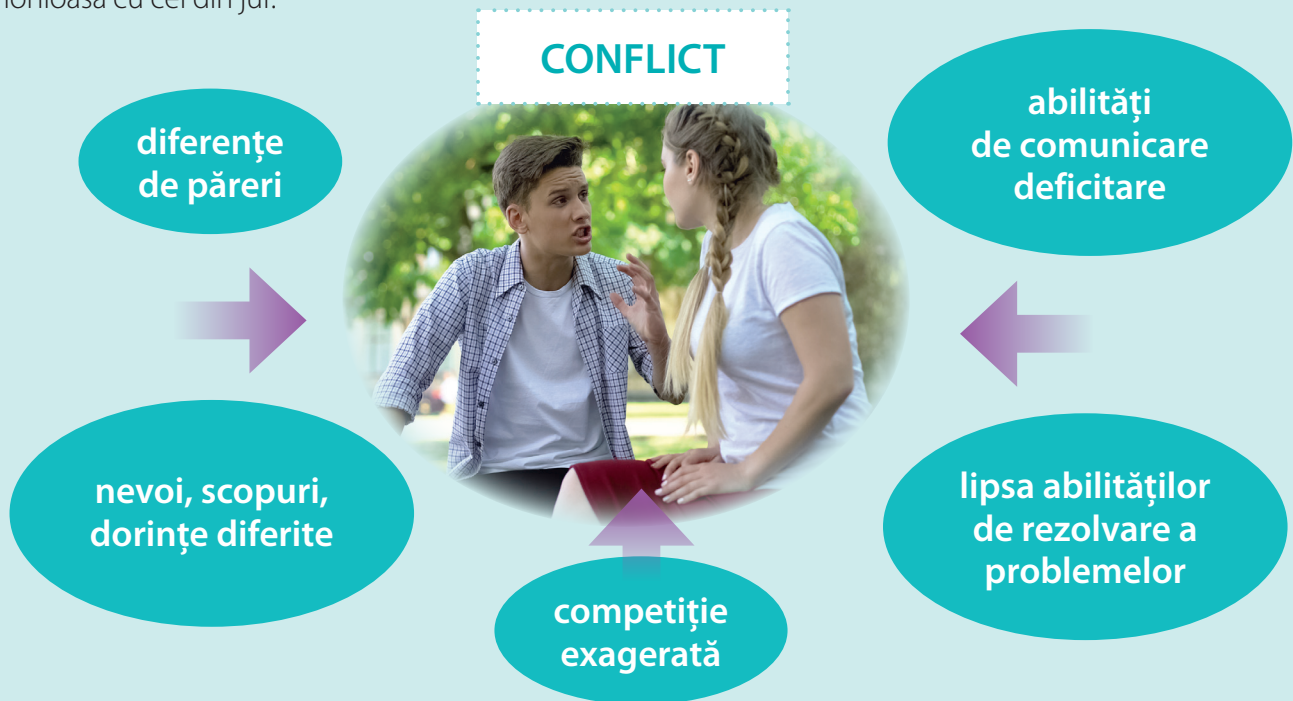
În manualul digital

Fișa: „Comunicarea nonviolentă”

Inspiră-te din metoda CNV pentru a rezolva constructiv conflictele.



Reamintește-ți ideile prezentate în această unitate și reflectează la modul în care îți poți dezvolta o relaționare armonioasă cu cei din jur.



Care sunt soluțiile pentru gestionarea conflictelor și relaționarea armonioasă?

Manifestarea autocontrolului și a autoreglării

- abilități socio-emoționale cu rol adaptativ

Utilizarea unor modalități de prevenire a situațiilor conflictuale

- dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor
- empatie, respect reciproc
- înțelegerea emoțiilor, nevoilor, perspectivei celuilalt



Reflectează la modul în care îți gestionezi conflictele, completând enunțurile de mai jos:

- Stilul meu de negociere a conflictelor este ...
- Pentru a preveni conflictele cu cei din jur, eu ...
- Tehnicile de negociere pe care le utilizez în comunicarea cu părinții mei sunt ... iar cu ceilalți colegi ...
- Consider că abilitățile mele de autoreglare și autocontrol mă ajută ...
- Pentru mine conflictul este ...

Folosirea tehnicilor de comunicare eficientă

- folosirea mesajelor la persoana I, a mesajelor asertive
- ascultarea activă
- observarea unor indicatori corporali

Identificarea stilului personal de negociere

- evitare
- competiție
- compromis
- acomodare
- colaborare

Exersarea soluției de gestionare a conflictelor

- câștig-câștig



1. Fericirea a fost și este considerată de mulți specialiști un prototip al emoțiilor pozitive. Filosoful grec Aristotel considera că tot ceea ce fac oamenii are ca scop fericirea.

Imaginează-ți că ai luat hotărârea de a fi fericit pentru tot restul vieții. Care sunt *ingredientele unei vieți fericite* și împlinite pentru tine? Un exemplu ar putea fi prietenia, dar tu poți scrie orice crezi că ar funcționa în cazul tău. Notează apoi și ceea ce s-ar putea denumi ingrediente false ale fericirii, adică acele lucruri despre care credem că ne vor face fericiți, fără ca asta să se adevărească. Adaugă toate ingredientele adevărate și false. Folosind ce ai notat până acum, elaborează un eseu de minimum 15 rânduri, în care să dai o definiție proprie fericirii. Crezi că fericirea poate fi o alegere personală? Argumentează.

2. Realizează în scris un inventar al lucrurilor pe care altcineva ți le-ar putea spune sau face și care te-ar deranja suficient de mult încât să începi o ceartă. Notează trei acțiuni pe care le poți întreprinde pentru a-ți controla furia.

Acum gândește-te la un comportament al tău ce poate deranja pe cei din jur astfel încât să declanșeze o ceartă. Cum te simți când cineva este furios pe tine? Ce poți face pentru a-ți controla emoțiile?



3. Organizează împreună cu ceilalți colegi de clasă o campanie de o săptămână prin care să promovezi buna înțelegere la nivelul școlii. Descrie pașii care ar trebui parcurși pentru ca această campanie să aibă succes:

- anunțarea scopului campaniei, prin crearea de afișe, postere;
- organizarea echipei de proiect;
- propunerea unor activități și a unor comportamente specifice pe care elevii școlii să le manifeste în perioada derulării campaniei;
- implicarea unor parteneri semnificativi;
- evaluarea reușitei campaniei.

Găsiți împreună un logo potrivit și un titlu inspirat.

Cuvinte care construiesc

1. Stabilește valoarea de adevăr a afirmațiilor următoare. Atribuie **A** afirmațiilor adevărate și **F** afirmațiilor false.

- a. Autocontrolul și autoreglarea emoțională sunt abilități socio-emoționale importante. **A / F**
- b. Conflictul este întotdeauna negativ. **A / F**
- c. Acomodarea este strategia de încheiere a unui conflict prin evitarea problemei. **A / F**
- d. În negocierea conflictelor, este important să asculți activ interlocutorul. **A / F**
- e. În negocierea conflictelor, empatia nu contează. **A / F**

2. Asociază termenilor din prima coloană explicațiile din cea de-a doua coloană.

1. Câștig-pierdere	a. Ambele părți câștigă.
2. Pierdere-pierdere	b. O parte câștigă, cealaltă pierde.
3. Câștig-câștig	c. Ambele părți pierd.
	d. Câștigă o a treia parte.

3. Scrie un eseu de maximum o pagină în care să vorbești despre importanța autocontrolului și autoreglării emoțiilor în adolescență. În redactarea textului te poți referi la:

- neînțelegerile care apar la această vârstă între adolescenți și persoanele din jur: părinți, prieteni, frați, profesori etc. și modalitățile de gestionare a acestora;
- un conflict în care ai putut exercita control asupra emoțiilor tale, ce te-a ajutat, cum ai comunicat și ce ai învățat din această experiență;
- de ce este important autocontrolul și în ce alte domenii ale vieții ne poate fi de folos.

Autoevaluare



Am răspuns corect la cele mai multe sarcini. Am abilități de autocontrol și negociere a conflictelor.



Am oferit câteva răspunsuri corecte. Voi continua să aflu mai multe despre gestionarea emoțiilor și a conflictelor.



Mi-a fost greu să găsesc răspunsuri potrivite. Voi solicita ajutor din partea colegilor și mă voi implica mai mult în dezvoltarea mea emoțională.

Interevaluare

Discută cu un coleg de clasă și oferă-i un feedback referitor la informația parcursă în acest capitol.

- Modul în care îți controlezi emoțiile și comportamentul mi se pare ...
- Referitor la modul în care gestionezi conflictele, apreciez ...
- Mi-ar plăcea să învăț de la tine ...

Din jurnalul meu ...

Invitație la reflecție

- Care dintre temele abordate pe parcursul acestei unități m-a impresionat cel mai mult?
- Care dintre temele abordate mi s-a părut cea mai dificilă?
- Ce am aflat nou despre emoții și conflicte?
- Ce stil de negociere a conflictelor mă caracterizează?
- Pe care dintre temele abordate pe parcursul unității aș dori să le aprofundez?

Ce s-a schimbat?

- Ce am schimbat în viața mea în urma parcurgerii acestei unități?
- Cum mi-am schimbat modul de abordare a conflictelor?
- Am reușit să-mi îmbunătățesc comunicarea într-un conflict? Cum anume?
- Reușesc să abordez o soluție de tip câștig-câștig în majoritatea conflictelor în care sunt implicat(ă)?

Ce transfer în viața mea?

- Ce voi face de acum înainte pentru a-mi dezvolta autocontrolul și a-mi regla emoțiile?
- Cum mă va ajuta acest lucru din perspectiva apropierii examenului de la finalul clasei a VIII-a? Dar pentru tranziția spre viața de licean(ă)?
- Ce abilități de negociere a conflictelor voi aplica?
- Cum mă vor ajuta cunoștințele despre conflicte și emoții în viața de liceu și în cariera viitoare?



4

Acum învăț cum să învăț

Managementul învățării





Explorează!

surse de informare

- **analiza informațiilor**
- **strategii de învățare**
- plan personal de învățare
- **motivația pentru învățare**
- învățare formală, informală, nonformală

Te invit să înveți despre cum ...

- să selectezi sursele de informare
- să analizezi critic informațiile
- să deosebești opiniile de fapte
- să îți dezvolți strategii de învățare
- să aplici *Planul personal de învățare*
- să vezi oportunități de învățare în contexte diferite, formale sau informale

... **Să înveți!**

Adevăr și provocare

Când am de învățat:

- a. repet până când știu materia pe dinafară
- b. caut să înțeleg și să îmi răspund la multe întrebări
- c. mă gândesc ce notă vreau să obțin

1

Exploratori în lumea informațiilor

Surse de informare pentru activitatea școlară



Din viața mea ...

Care sunt sursele de informare pe care le folosești la școală? Când studiezi acasă, de unde te informezi? Cum se completează informațiile obținute în cele două contexte?

Reflectează la rezultatele experiențelor tale de învățare, la felul în care progresezi. În ce măsură a contat cât de mult te-ai informat și de unde?



Explorează diferite moduri de a obține informații. Află ce surse de informare te ajută să progresezi pe termen lung și să obții rezultatele dorite la teste și examene.

E timpul nostru!

1. Discutați, în grupe de 4-5 colegi, despre cum învățați din **surse tipărite** – de exemplu, *manuale, culegeri, reviste, dicționare, enciclopedii* etc. Când sunt de preferat aceste surse? Pe care le folosiți în mod frecvent?

Continuați discuția despre studiul pe baza **surselor multimedia** – de exemplu, *aplicații, platforme de învățare, canale YouTube, website-uri, biblioteci on-line* etc. Unde și când aveți acces la aceste surse? Care sunt rezultatele?

2. Notează cât mai multe avantaje și dezavantaje pentru fiecare dintre cele două categorii de surse analizate, așa cum rezultă din experiențele tale.



- Prezintă în clasă concluziile și formulează câteva recomandări pentru accesarea surselor de informare, la școală și acasă.

3. Pe parcursul săptămânii, discutați cu profesorii despre cele mai potrivite surse de informare pentru diferite discipline.

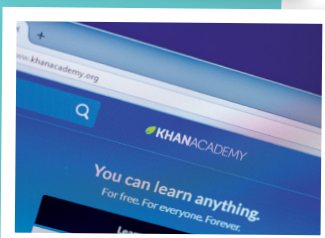
- Grupați-le pe domenii și afișați-le la vedere în spațiul clasei. Astfel, le puteți folosi atunci când aveți nevoie, în proiectele comune sau individuale.



4. Împreună cu ceilalți colegi, cere sprijinul personalului de la biblioteca școlii pentru amenajarea unui spațiu de informare, accesibil cât mai multor elevi de clasa a VIII-a. Pot fi informații despre examenul care urmează, dar și despre pregătirea psihologică optimă.

Te inspiră?

Khan Academy este o platformă de învățare personalizată, dedicată elevilor din toată lumea. Ideea i-a venit lui **Sal Khan** după ce rudele pe care le medita la matematică preferau să învețe din clipurile create de el pe *YouTube*. Din 2008, milioane de elevi se pregătesc gratuit pentru examene, de acasă sau din clasă, cu ajutorul lecțiilor și al exercițiilor de pe site-ul <https://www.khanacademy.org>, unde „poți învăța orice”.



Idei pentru tine

Abilitatea de a te documenta, de a găsi în mod independent informații relevante este esențială pentru activitatea ta școlară și, ulterior, cea profesională. Este important să știi unde să cauți informațiile, cum ai acces la ele, dar și cum să le utilizezi.

Sursele de informare sunt numeroase și variate, de la materiale *tipărite* (manuale școlare, enciclopedii, reviste de specialitate) la cele de tip *multimedia* (canale video, fișiere audio, platforme interactive de învățare).

Studiile recente din domeniul educației indică faptul că o combinație a surselor și metodelor clasice de învățare cu cele oferite de noile tehnologii este mai eficientă decât oricare dintre acestea aplicate separat.

În funcție de disciplina de studiu sau de tema proiectului pentru care te documentezi, poți utiliza *surse primare* (create de cei care le prezintă, fapte, dovezi științifice) sau/și *surse secundare* (opinii despre fapte, evenimente etc.). Indiferent de unde îți selectezi informațiile, asigură-te că le citezi corespunzător, precizând autorii, lucrarea, pagina de internet.

Povestea mea

În acord cu interesele și nevoile tale de pregătire, scrie o listă cu surse de învățare (adrese web, conturi de acces), astfel încât să o ai la îndemână atunci când studiezi. Completează întotdeauna datele personale cu sprijinul unui adult, părinte sau profesor, atunci când îți crezi un cont de elev.



În manualul digital

Fișa: „Pe sursele mele”

Descoperă surse variate de informare pentru o învățare eficientă.



2

Învăț să analizez critic

Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor



Alexa, ce este
GÂNDIREA CRITICĂ?

*De unde știi?
Cum văd ei acum situația?
Ce soluții pot fi?
Noi ce putem face?*

Din viața mea ...

În fiecare epocă, oamenii au creat unelte folositoare în activitățile lor. Pentru a obține informații, au inventat limbajul, apoi hârtia, creionul, iar în ultimele decenii, internetul, tableta, smartphone-ul.

În prezent, cele mai moderne unelte sunt create și dezvoltate în domeniul inteligenței artificiale. Indiferent de informația căutată, primești o ofertă imensă de titluri, imagini, video, articole, cărți, bloguri. Motoarele de căutare și asistenții de tipul **Alexa, Siri** ori **Google** selectează informațiile cu viteză uimitoare.

Tu cum cauți informațiile on-line? Cum poți fi **TU în control** și să folosești instrumentele de căutare a informațiilor, cu avantajele și dezavantajele lor?

Răspunsul este: prin **gândire critică** – să știi să întreb, să analizezi răspunsurile, să decizi ce informații folosești, indiferent că înveți despre științe, sport, literatură, arte etc.

E timpul nostru!

1. Amintește-ți o temă pe care ai primit-o recent și pentru care ai căutat informații.

- Cum ai procedat? Care au fost pașii urmați?
- Cum ai decis ce informații păstrezi?
- Ce feedback ai primit de la profesor? Ce ai fi putut face mai bine?

2. Discutați, în grup, timp de 5-10 minute, despre școala voastră și notați, pe o foaie A4, 5-7 idei pentru promovarea acesteia.

- Faceți schimb de foi cu alte grupuri și citiți-le cu atenție.
- Clarificați în grupurile voastre diferențele dintre opinii (păreri, puncte de vedere, mituri) și fapte (afirmații care pot fi verificate) despre școala voastră.
- Notați în dreptul fiecărui enunț litera O, dacă este o opinie, sau F, dacă este un fapt.
- Ce observați pe foile voastre?
- Opțional, puteți alege un subiect discutat la una dintre disciplinele din orarul zilei și să identificați cât mai multe fapte (de exemplu, 10 fapte despre Japonia).



3. Discutați în grupele anterioare, timp de 5 minute despre schimbările climatice. Notați ideile pe o foaie A4. Continuați discuțiile, incluzând răspunsuri la întrebări precum:

- **Care** sunt principalele cauze ale schimbării climei?
- **De ce** este un fenomen îngrijorător?
- **De unde** știi acest lucru?
- **Cum** văd situația locuitorii din zonele afectate de încălzirea globală? Dar politicienii care nu admit schimbarea climei?
- **Ce** soluții se pot aplica pentru diminuarea efectelor acestui fenomen? Tu ce poți face?

Comparați răspunsurile cu cele de la începutul activității. Ce observați? Ce puteți aplica în activitățile viitoare?



Te inspiră?

Vizionați, în clasă sau acasă, una dintre prezentările pe tema gândirii critice, de pe site-ul de **conferințe TED** (www.ted.com).

Deoarece sunt numeroși prezentatori, puneți în practică ceea ce ați învățat la această lecție și selectați resursele după diferite criterii: expertiză, actualitate și aplicabilitate.



Idei pentru tine

Rolul informațiilor este acela de a contribui la extinderea nivelului de cunoștințe. Să cunoaștem mai mult nu este un scop în sine, ci ne ajută să înțelegem lumea, să avem o imagine clară despre noi, să ne adaptăm la schimbări, să luăm decizii informate, să identificăm soluții, să anticipăm posibile evoluții.

Pentru a selecta informațiile relevante pentru scopul nostru, aplicăm mai multe **criterii de analiză**:

- **credibilitatea sursei** – Ce expertiză are în acel domeniu? Numărul de urmăritori (*followers*) indică popularitatea și nu competența cuiva.
- **calitatea, acuratețea informațiilor** – Sunt informațiile verificabile? Sunt bazate pe fapte, pe dovezi științifice?
- **obiectivitatea informațiilor** – Există vreun interes al sursei să promoveze anumite informații și să ascundă altele? Prezintă atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative?
- **actualitatea informațiilor** – Rezultatele prezentate sunt recente?
- **gradul de acoperire** – Informațiile acoperă multe arii de cunoaștere? Clarifică multe întrebări?

Cu cât mai multe criterii sunt respectate, cu atât informațiile analizate au un grad ridicat de încredere.

Povestea mea

Exersează abilitatea de a diferenția opiniile de fapte. Poți începe prin a scrie „10 fapte despre mine”. Adaugă fișa la portofoliu.



În manualul digital

Fișa: „Gândesc critic”

Află mai multe despre cum poți gândi critic la diferite discipline școlare.



3

Transform informațiile în cunoștințe durabile

Strategii de învățare – tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului



Informațiile sunt învățate, transformate în cunoștințe în mintea ta, atunci când le înțelegi și le conectezi cu ceea ce știi deja.

Cu cât ai mai multe cunoștințe despre un subiect, cu atât mai rapid și mai durabil vei învăța altele.

Să înveți despre cum să înveți, aceasta poate face o diferență semnificativă între succes și insucces.

Din viața mea ...

Elevii conștienți de modul în care învață, de tehnicile adaptate în funcție de materiile de studiat, obțin rezultate semnificativ mai bune decât colegii lor.

Reflectează la **ce și cum** ai învățat în ultima săptămână. Completează propozițiile următoare cu primele idei care îți vin în minte:

- Cel mai bine am înțeles atunci când ...
- Am memorat mai bine informațiile pe care ...
- Am uitat ce am învățat ...
- Îmi este dificil dacă ...
- Am nevoie să ...
- Cel mai bine am învățat când ...

Analizează acum răspunsurile tale și stabilește 2-3 aspecte pe care le ai de îmbunătățit. Ce poți schimba la modul în care studiezi?

E timpul nostru!

1. Discutați în clasă ce instrumente de organizare a timpului (zilnic, săptămânal, lunar) folosiți acasă. Care sunt beneficiile pentru învățare? Cum le puteți maximiza eficiența?

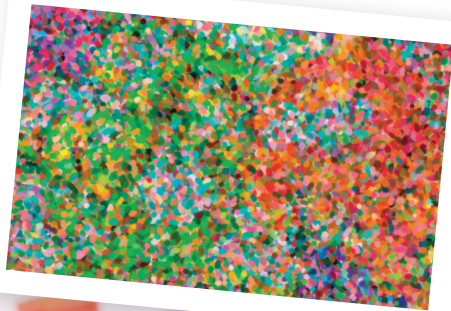
2. Citește ideile despre autodisciplină și apreciază în ce măsură procedezi în acest mod.

Autodisciplină înseamnă să-ți stabilești obiective, să perseverezi în atingerea lor și să le urmezi de la început la sfârșit, fără să te lași distras(ă). Dacă ai decis să studiezi de la 9:00 la 11:00 și ai stabilit prioritățile, atunci respectă programul. Autodisciplină este un predictor foarte bun pentru reușită, atât pentru copii, cât și pentru adulți.

3. Scrie o listă cu ce ai de pregătit pentru următoarea zi de școală. Exersează **codul culorilor (VGR)** pentru a stabili prioritățile, ordinea în care vei rezolva sarcinile:



- **verde (V):** primele teme de studiat – urgente și simple, care pot fi repede rezolvate
- **galben (G):** temele de rezolvat după terminarea primelor – urgente și consumatoare de timp
- **roșu (R):** temele cu prioritate redusă – mai puțin urgente, dacă mai rămâne timp



4. Alege, într-un grup de 3-4 colegi/colege, una dintre strategiile de învățare prezentate la rubrica *Idei pentru tine*.

- Ilustrați printr-un desen sau printr-o schiță strategia aleasă, având în vedere o lecție pe care o aveți de studiat în această săptămână.
- Comparați strategiile prezentate și subliniați avantajele fiecăreia.
- Opțional, studiați și utilizați detalii din fișa *Strategii eficiente de învățare* din manualul digital.

Te inspiră?

Elevii de 15 ani din țările asiatice au performanțele școlare cele mai mari din lume la testele PISA. În afară de faptul că studiază, au și cea mai puternică motivație.

Ei sunt dornici să facă mai mult decât se așteaptă de la ei și lucrează la o sarcină până o realizează foarte bine.

În plus, învață activ (au planuri de învățare, pun multe întrebări), iar 65% dintre ei nu depășesc 30 de minute zilnic la calculator sau telefon. Ei au observat că mai mult de o oră pe zi pe internet le afectează studiul. Rezultatele lor nu sunt influențate de situația financiară a familiei sau de prestigiul școlii.

Idei pentru tine

Strategiile de învățare ajută la integrarea informațiilor în baza de cunoștințe existente. Pentru a obține performanță, ai nevoie să investești timp și efort.

Cele mai eficiente **strategii** recomandate de experții în științe cognitive sunt:

- **Planificarea de sesiuni scurte de studiu**, repartizate pe o perioadă de timp mai lungă. Aprofundezi mai bine decât dacă ai studia mai multe ore încontinuu.
- **Găsirea de exemple**. Fă efortul să citești și chiar să creezi tu noi exemple.
- **Schimbarea codului**. Transformă textele în imagini (hărți, grafice) și descrie imaginile în cuvinte. „Traducerea” dintr-un cod în celălalt aprofundează învățarea.
- **Explicarea și descrierea în detalii**. Pune-ți multe întrebări, leagă ideile între ele, compară-le.
- **Schimbarea ordinii ideilor**. Când înveți și recapitulezi, inversează ordinea elementelor învățate (nu cap-coadă 1, 2, 3, ci pe sărite 1, 3, 2 sau 3, 1, 2)
- **Verificarea a ceea ce ai reținut**. Dă-ți singur(ă) teste acasă similare celor de la școală.

Povestea mea

Nu ne naștem învățați, dar venim pe lume cu un potențial fabulos de a învăța. Tot ce știi în clipa asta este rezultatul unui proces lung, al efortului constant pe care l-ai făcut.

Amintește-ți de ceva ce ai învățat (cunoștințe, abilități sau atitudini) și de care ești foarte mulțumit(ă). Scrie sau desenează experiența ta de învățare. Formulează un titlu și adaugă lucrarea la portofoliul tău.



În manualul digital

Fișa: „Strategii eficiente de învățare”

Exersează strategii de învățare, utilizând tehnici eficiente pentru gestionarea timpului și efortului.



4

Vreau să învăț

Atitudini și motivații față de învățare. Planul personal de învățare

Viitorul tău depinde de cum înveți. Performanța școlară la 14-15 ani este un predictor puternic, dovedit științific, pentru rezultatele obținute în următorii ani. Gândește-te ce viitor vrei să ai și ce fel de adult vrei să fii. Dacă TU crezi în tine și ai atitudinea potrivită pentru învățare, nimic nu îți va sta în cale.



Din viața mea ...

Citește textul și analizează imaginile de mai sus.

- Ce atitudine crezi că au adolescenții față de învățare? Dar tu?
- Ce consideri că îi motivează pentru învățare? Dar pe tine?
- Crezi că au respectat un plan personal de învățare?

Reflectează la beneficiile planului personal de învățare:

- să îmi planific și să monitorizez dezvoltarea abilităților necesare;
- să am o imagine coerentă, de ansamblu a resurselor de timp, a efortului și a progreselor obținute;
- să intervin prompt pentru a depăși obstacolele;
- să fiu motivată(ă) și responsabil(ă).

Tu ai un plan personal de învățare? Cu ce te ajută?

E timpul nostru!

Analizează rezultatele tale școlare. La ce discipline ai abilități bine dezvoltate și la ce discipline ai nevoie să îți le îmbunătățești? Completează *Planul personal de învățare*, ca în imaginea de pe pagina alăturată, pe măsură ce parcurgi următorii **pași**:

- 1 Notează care sunt abilitățile bine dezvoltate, care îți asigură performanțe la diferite discipline.
- 2 Scrie care sunt abilitățile pe care ai nevoie să le îmbunătățești.
- 3 Formulează obiective de învățare pentru abilitățile pe care vrei să le îmbunătățești. Începe cu unul-două obiective, până te obișnuiești cu planul de învățare.
- 4 Propune câte două soluții pentru realizarea fiecărui obiectiv.
- 5 Evaluează eficiența soluțiilor. Cere unui profesor să evalueze modul în care ți-ai atins obiectivul și ți-ai dezvoltat abilitățile de lucru. Ai progresat astfel încât să obții maximum de puncte? Dacă da, ocupă-te de un nou obiectiv. Dacă nu, propune alte soluții.
- 6 Discută, periodic, *Planul personal de învățare* cu un părinte, profesor, consilier școlar. Succes!

Planul personal de învățare

1. Abilitățile mele bine dezvoltate sunt:
.....
2. Abilitățile care au nevoie de îmbunătățire sunt:
.....
3. Obiectivele mele de învățare sunt:
O1
O2
4. Soluțiile pentru Obiectivul 1 sunt:
S1
S2
5. Soluțiile pentru Obiectivul 2 sunt:
S1
S2

Obiectiv de învățare/ soluții	Durata sesiunii de studiu	Priorități (VGR)	Disponibilitate sesiuni de studiu						
			L	M	Mi	J	V	S	D
O1, S1	30 min.	V	X		X	X		X	
O1, S2	30 min.	V	X		X		X	X	
O2, S1	30 min.	R	X	X				X	

6. Rezultatele obținute sunt:
O1
O2

Te inspiră?

Planul de învățare poate fi realizat pe suport de hârtie (foaie simplă A4, caiet, agendă, calendar) sau în format digital. Ai deja aplicații de calendar, memento-uri pe care le poți utiliza? În funcție de competențele tale digitale și de limbile străine cunoscute, îți poți realiza un plan de învățare cu ajutorul unor aplicații gratuite (*MyStudyPlan*).



Idei pentru tine

În procesul învățării, succesul este determinat de **atitudini și motivații adecvate față de învățare**, precum:

Să înveți activ înseamnă să îți pui întrebări, să le clarifici cu profesorii la clasă, să cauți lămuriri acasă, independent sau cu părinții, să exersezi cât mai mult pentru dezvoltarea competențelor.

Să înveți responsabil înseamnă și să fii autonom(ă) în găsirea și aplicarea soluțiilor adecvate, să ai inițiative și să îți asumi constructiv dificultățile.

Să manifesti curiozitate care te ajută să te dezvolti. Faptul că nu cunoști sau greșești un răspuns are beneficii pentru creier; atunci când ne străduim să înțelegem, să găsim o rezolvare la o problemă, să descoperim singuri o soluție, creierul se dezvoltă. Dacă primim o rezolvare de-a gata sau ne mulțumim cu răspunsurile altora, propriul creier nu are de câștigat.

Să ai multe cunoștințe contează, dar și mai importantă este curiozitatea – deschiderea de a afla lucruri noi.

Povestea mea

EU de ce învăț? Răspunde cât mai onest la această întrebare, sub formă de eseu sau prin enumerare de răspunsuri scurte. Străduiește-te să dai cât mai multe detalii și să reiei periodic întrebarea. Afișează foaia la vedere, în spațiul tău de învățare și, oricând vei dori, actualizează răspunsurile. La finalul anului școlar, adaugă fișa în portofoliu.



În manualul digital

Descoperă resurse pentru planificarea activităților de învățare și pentru optimizarea atitudinii față de învățare.



5

Oportunități inedite de învățare

Învățare formală, nonformală, informală



Pe lângă cursurile școlare, există oportunități variate de învățare în comunitatea din care faci parte.

Excursiile în natură, cluburile pentru elevi, atelierile creative din muzee, experiența de voluntar și multe altele – îți oferă șansa să te descoperi și să te dezvolți.

Din viața mea ...

Reflectează la activitățile tale preferate de timp liber la care participi. Descrie-le pe scurt.

- Care sunt beneficiile personale?
- Cu ce costuri le realizezi?
- Cum te vor ajuta în viața de viitor adult?

Alcătuiește o listă cu toate oportunitățile de învățare din comunitatea ta.

- Cum ai aflat despre acestea?
- Cât de accesibile sunt pentru tine?
- Căror nevoi ale comunității răspund ele?
- Ce alte propuneri ai, pentru ca oferta în zona în care trăiești, să fie cât mai atractivă?
- În funcție de interesele și pasiunile tale, alege-ți activitățile la care poți participa.

E timpul nostru!

1. Identifică minimum cinci asemănări între activitatea de învățare și jocul de Lego.

- Discută în clasă ideile, de la cele comune la cele mai originale. În manualul digital, veți găsi câteva exemple.



2. Formați trei grupuri egale, fiecare fiind specializat în unul dintre tipurile de învățare: formală, informală și nonformală.

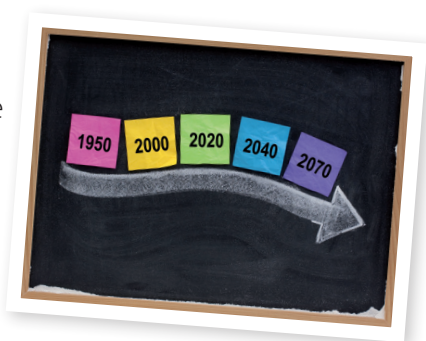
- Studiați fișa din manualul digital în care sunt descrise detaliat tipurile de învățare.
- Sarcina fiecărui grup este să realizeze un spot publicitar de promovare a tipului de învățare.
- Prezentați spoturile și decideți oferta care v-a convins.

3. Imaginează-ți că faci parte din juriul unei competiții de proiecte destinate învățării formale/nonformale/informale. Ce inițiativă din lista de mai jos ai susține? Argumentează.

- modernizarea bibliotecii locale
- atelier de creație populară (obiecte, costume)
- formarea unei trupe de teatru
- curs de IT pentru persoanele în vârstă
- cursuri de chitară pentru copii

4. Interviewează membri ai familiei tale sau vecini despre amintirile pe care le au cu privire la școală: clase, manuale, profesori, relația elevi-profesori.

- Sintetizează datele obținute și compară cu experiența ta de elev(ă).
- Discută în clasă despre cum se va învăța în viitor.
- Propuneți în echipe organizarea unui eveniment (*Călători în timp*) cu invitați din comunitate, în care să vă prezentați rezultatele activității, sub formă de scurte scenete, expoziție de fotografii, prezentări video, interviuri. Explicați, convingător și asertiv, cum vă doriți să învățați.



Te inspiră?

Crucea Roșie din România oferă cursuri de prim ajutor pentru elevii de vârsta ta. Prin demonstrații și activități practice, înveți cum să solicite ajutorul și care sunt măsurile de siguranță în cazuri de urgență. Poți afla mai multe detalii la www.crucearosie.ro.



Povestea mea

Scrive un text narativ sau o poezie despre ce ai învățat în cele trei contexte diferite – formal, informal și nonformal. Ce abilități și atitudini ai exersat în relațiile cu cei din familia ta, colegi sau prieteni? Ce ai nevoie să înveți sau să exersezi pentru a-ți îmbunătăți relațiile cu aceștia?

Adaugă creația ta la *Portofoliul personal*.



În manualul digital

Fișa: „Eu și oportunitățile de învățare”

Analizează asemănări și deosebiri între învățare și Lego, precum și detalii despre cele trei tipuri de învățare: formală, informală, nonformală.



Urmărește schema de mai jos și reamintește-ți instrumentele necesare și oportunitățile potrivite care să te ajute să înveți cum să îți transformi potențialul în performanță.

1. Explorez sursele de informare

- mă informez din surse tipărite și multimedia
- găsesc informații de calitate, relevante

2. Analizez critic informațiile

- fac distincție între fapte și opinii
- îmi antrenez gândirea critică
- pun multe întrebări
- EU sunt în control!

5. Descopăr oportunități inedite de învățare ...

- *formală*: la școală și, în curând, la liceu/școala profesională
- *informală*: oriunde (acasă, în vacanță, pe stradă)
- *nonformală*: cursuri, cluburi, ateliere creative

FĂ-ȚI POTENȚIALUL SĂ STRĂLUCEASCĂ



3. Transform informațiile în cunoștințe durabile

- reflectez la ce și cum învăț
- stabilesc priorități (codul culorilor)
- adopt autodisciplina
- practic strategii de învățare

4. Planific și mă motivez pentru învățare

- urmez *Planul personal de învățare*
- dețin atitudinea și motivația potrivite pentru învățare (curiozitate, conștiinciozitate, perseverență etc.)



2. Recitiți informațiile despre învățare din manual, dar și din alte surse relevante și lucrați împreună la un poster numit „10 fapte despre învățare”.

1. Notează pe o foaie trei cuvinte care îți vin în minte, pornind de cuvântul „învățare”. Împărtășeți în grupe/în clasă și notați pe tablă sau pe o foaie de hârtie toate răspunsurile. În funcție de lista rezultată, realizați împreună o hartă a conceptului, cu toate elementele apărute.

Opțional, respectând frecvența cuvintelor notate, realizați un nor de cuvinte (*word cloud*), cu ajutorul unui *website* specializat.

Afișați-l în clasă, alături de harta conceptului.



Cereți sprijinul unui profesor pentru a printa posterul în câteva exemplare și afișați-l în zonele cele mai frecventate, pe culoarele școlii.

Prezentați posterul celor care se opresc și explicați distincția fapte – opinii.

Opțional, agreeați cu profesorii de diferite discipline să vă prezentați timp de 5-10 minute posterul și la alte clase, folosind exemple din lecțiile/orele acelor clase.

3. Perioada de pregătire intensă pentru examene se apropie și, pentru a face față cât mai bine, realizați o *Colecție de bune practici de studiu*.

Puteți aduna, atât din clasa voastră, cât și din celelalte clase a VIII-a, soluții practice, dar și exemple de gânduri, mesaje care susțin la un nivel cât mai ridicat motivația și încrederea în reușită.

Aveți nevoie, mai mult ca oricând, să vă înconjurați de mesaje pozitive, de susținere și de soluții practice, utile de aplicat în perioada următoare.



Acum învâț cum să învâț

1. Citește cu atenție următoarele afirmații despre învățare și stabilește care dintre acestea sunt adevărate (A) și care sunt false (F).

- a. Planul personal de învățare se referă la obiectivele de învățare și soluțiile pentru atingerea lor. **A / F**
- b. Cele mai bune surse de informare sunt cele mai accesibile, de preferat în format video. **A / F**
- c. Prioritățile sarcinilor de studiu pot fi ierarhizate după codul culorilor. **A / F**
- d. Autodisciplina înseamnă să te concentrezi pe obiectivul tău și să rezisti factorilor care te distrag. **A / F**
- e. Notele mari sunt cele mai bune surse de motivație. **A / F**

2. Potrivește fiecare strategie de învățare cu descrierea potrivită.

Strategii de învățare

1. Schimbă ordinea ideilor.
2. Găsește exemple.
3. Verifică ce ai reținut.
4. Planifică sesiuni scurte de studiu.
5. Explică și descrie în detalii.
6. Schimbă codul.

Descriere

- a. Te evaluezi singur(ă) acasă, faci teste similare celor de la școală.
- b. Îți pui multe întrebări, faci conexiuni între idei.
- c. Aprofundezi mai bine așa, pe o perioadă mai lungă, decât mai multe ore încontinuu.
- d. Înveți părțile lecției așa cum sunt prezentate, dar le recapitulezi în altă ordine.
- e. Te documentezi și crezi altele noi, diferite de cele primite.
- f. Transformi textele în imagini, iar imaginile le poți descrie în cuvinte.
- g. Repeți până când memorezi ceea ce ai de învățat.

3. Scrie în maximum 10 rânduri despre relația dintre motivația ta pentru învățare și performanțele școlare. Ai în vedere următoarele întrebări: Ce anume te motivează? Cum oscilează motivația în funcție de oboseala resimțită? Dar de rezultatele obținute? Ce efecte are motivația asupra modului în care înveți?

Autoevaluare



Am răspuns corect la cele mai multe cerințe. Am cunoștințe despre învățare și sunt pregătit(ă) să le aplic.



Am răspuns corect la multe cerințe. Voi continua să mă informez și voi reuși să aplic ce am învățat.



Mai sunt cerințe pentru care caut răspuns. Voi reciti lecția și revin cu noi răspunsuri.

Interevaluare

Discută cu o colegă/un coleg răspunsurile voastre la cerințele 1 și 2. Acordați feedback reciproc.

Reflectează la răspunsul de la cerința 3 și împărtășește concluziile cu alți colegi.

Din jurnalul meu ...

Invitație la reflecție

- Ce noutăți am aflat despre învățare?
- Care este cel mai important aspect care m-a atras și despre care cred că îmi va fi util pe viitor?
- Când și cum voi aplica ce am învățat despre planul de învățare?
- Ce îmbunătățiri mă aștept să obțin din aplicarea strategiilor de învățare?

Ce s-a schimbat?

- Care au fost schimbările ce m-au ajutat să învăț și să îmi îmbunătățesc rezultatele?
- Care au fost efectele imediate care m-au motivat să continui? Ce efecte au apărut mai târziu?
- Cum s-a schimbat motivația mea pentru învățare?
- Care sunt strategiile de învățare pe care le aplic frecvent? Care sunt cele mai eficiente?
- Știu să aplic planul de învățare? Pot spune că este un succes?

Ce transfer în viața mea?

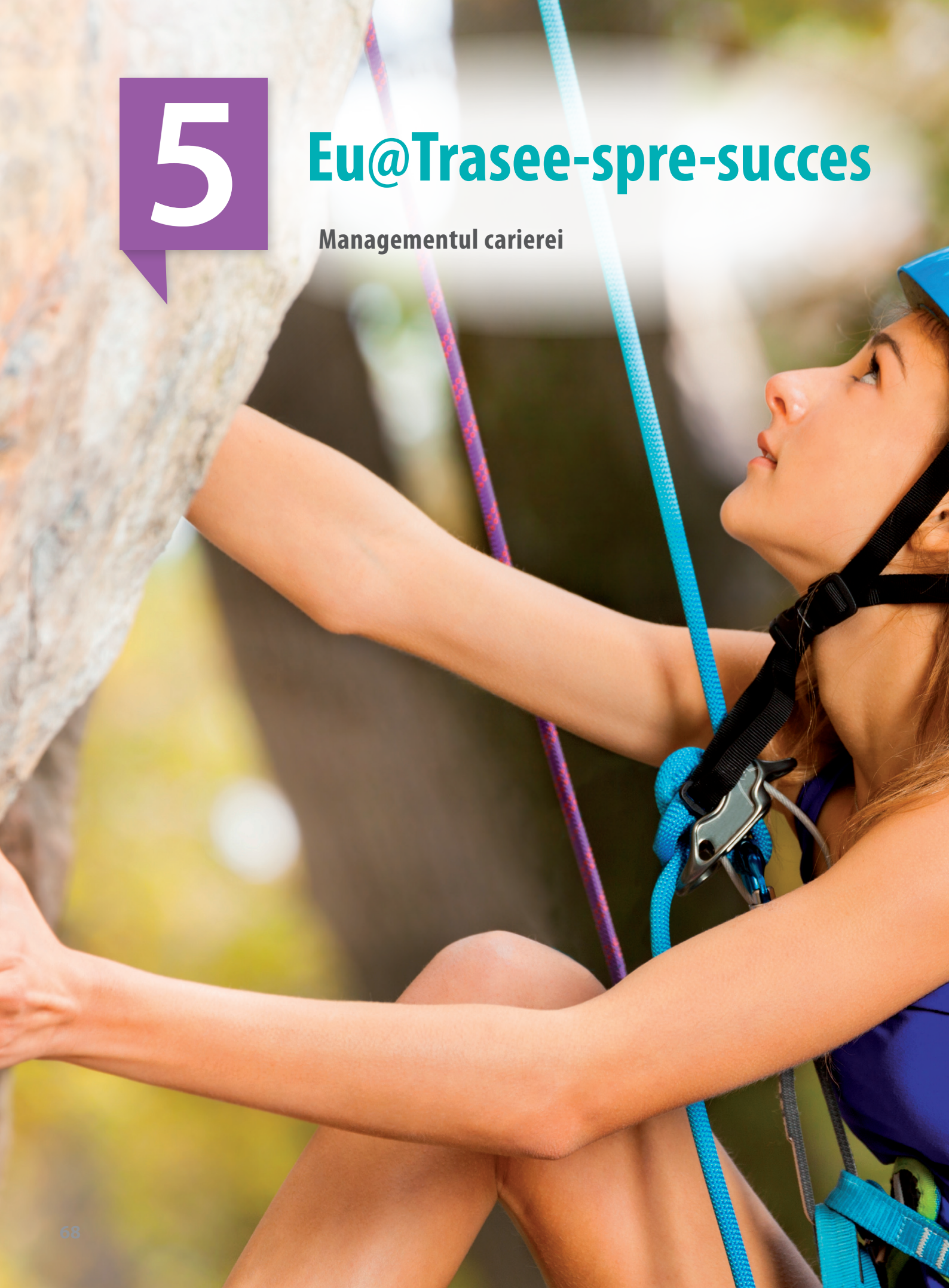
- Ce îmi propun în continuare să schimb la modul în care învăț?
- Ce voi face diferit de acum înainte, atunci când voi învăța?
- Care vor fi instrumentele și strategiile pe care îmi propun să le aplic în perioada de pregătire pentru examene?
- Ce voi continua să aplic și în anii de liceu?



5

Eu@Trasee-spre-succes

Managementul carierei





Explorează!

- trasee educaționale
- școală profesională
- specializări
- calificări
- decizia de carieră
- liceu
- profiluri
- fișa de opțiuni
- planul personal de educație și carieră

Te invit ...

- să descoperi trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei
- să explorezi mecanismul luării deciziei privind cariera
- să proiectezi *Planul personal de educație și carieră*
- să exersezi completarea formularului cu opțiunile educaționale pentru clasa a IX-a

Adevăr și provocare

Cum îți poți îndeplini visul de carieră?

- iei decizia privind cariera, fără să analizezi opțiunile
- alegi la întâmplare un traseu educațional
- stabilești un plan de carieră, cu obiective și acțiuni

Mai multe rute, același succes

Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: liceu, școală profesională, cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări



Din viața mea ...

Așază în ordinea potrivită cuvintele notate în imaginea de mai sus. Tu ce înțelegi din acest mesaj?

Răspunde și reflectează. Când vei fi elev(ă) în clasa a IX-a:

- Ce materii ai prefera să studiezi aprofundat?
- Ce activități noi ți-ar plăcea să practici?
- În ce tipuri de proiecte ți-ar plăcea să te implic?
- Ce noi abilități ai dori să-ți dezvolți?
- Ce tipuri de informații ai vrea să descoperi?

Ai găsit deja răspunsul pentru traseul tău educațional viitor?



E timpul nostru!

1. Ce carieră ți se potrivește și ce stil de viață îți dorești sunt întrebări pe care, probabil, ți le-ai adresat deja până acum. Analizează variantele-pereche și notează pe o fișă de portofoliu pe cele care corespund carierei dorite. Argumentează alegerile.

La viitorul loc de muncă, mi s-ar potrivi:

• Să ocup un post de coordonator • Să ocup un post de executant		• Să am un program de lucru strict • Să am un program flexibil
• Să desfășor o muncă repetitivă • Să desfășor o muncă inovativă		• Să lucrez mai mult cu oameni • Să lucrez mai mult cu aparate/utilaje
• Să port uniformă • Să port haine obișnuite		• Să lucrez la un sediu • Să pot lucra de acasă

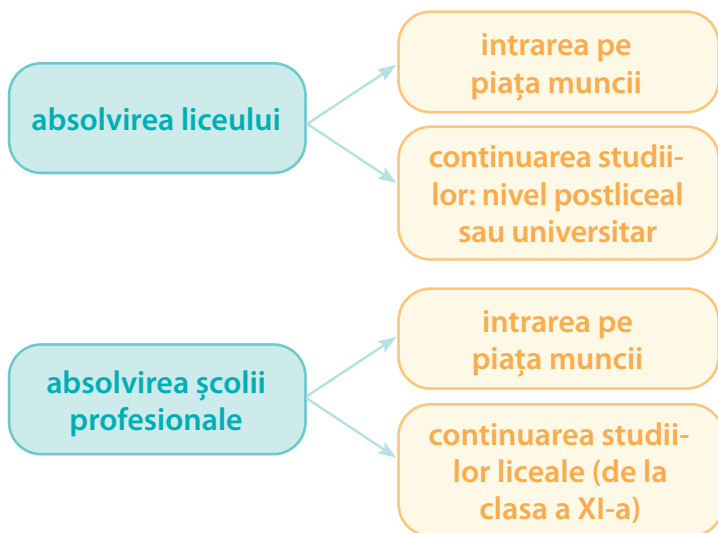
Păstrează în minte aceste informații care te pot ajuta să-ți clarifici drumul profesional.

2. Lucrează în grup cu colegii. Documentați-vă și realizați fișa de prezentare a *filierei teoretice* a liceului (ce materii se studiază, numărul de ore alocat acestora/săptămână, disciplinele la care se susțin teze, ce tip de diplomă se obține la absolvire, ce posibilități educaționale sau profesionale au absolvenții).

Filierea teoretică	Profil real	Specializări: matematică-informatică științele naturii
	Profil uman	Specializări: filologie științe sociale

Continuăți la fel pentru filierele tehnologică și vocațională.

3. Filierele educaționale/profilurile/specializările profesionale sunt strâns legate de anumite discipline școlare, de oportunități de educație sau de muncă.



Inspiră-te din exemplele date, documentează-te și realizează o listă cu traseele educaționale posibile pentru tine. Dacă nu te-ai lămurit încă, te vor ajuta activitățile propuse în această unitate.

Materii preferate	Exemple de trasee educaționale
chimia, biologia	liceu – filiera teoretică, profil <i>real</i> , specializare <i>științele naturii</i> ⇒ Facultatea de Biologie
educația fizică	liceu – filiera vocațională, profil <i>sportiv</i> , calificare <i>Instructor sportiv</i> ⇒ piața muncii ⇒ studii superioare

Te inspiră?

Numele lui **Justin Capră** este legat de peste 100 de brevete de invenții. *Rucsacul zburător, elicopterul fără elice, un dispozitiv antigravațional* sunt doar câteva dintre creațiile sale, unele devenite soluții inovative la nivel mondial. A finalizat studii liceale tehnologice în Câmpina, apoi a devenit student al unei școli de aviație, de nivel universitar. S-a specializat în mecanică, absolvind Institutul Politehnic București. Această pregătire tehnică temeinică a șlefuit un mare talent și a dat lumii unul dintre cei mai mari inventatori români.

Idei pentru tine

Traseele educaționale sunt rute de studii pe care elevii le pot parcurge pentru a-și forma competențele dorite. Pentru a le accesa, este necesară îndeplinirea unor **condiții de admitere**, de exemplu: obținerea unei anumite medii de admitere, promovarea unor probe de aptitudini. La finalizarea unui traseu educațional, se obține o diplomă, o specializare.

- **Învățământul liceal** este organizat în **filie-re** (teoretică, tehnologică și vocațională), **profiluri și specializări/calificări** și are durata de 4 ani, la forma de zi.
- **Învățământul profesional și cel dual** (organizat în parteneriat cu un agent economic) pun accent pe învățarea practică și au durata de 3 ani. **Calificările profesionale** obținute prin absolvirea școlilor profesionale/duale sunt stabilite în funcție de nevoile pieței muncii (exemple: sudor, bucătar, mecanic, comerciant-vânzător etc.).

Povestea mea

Realizează o nouă filă din povestea viitorului tău. Scrie un eseu pornind de la următoarele idei:

- Îmi doresc să continui studiile la profilul/specializarea/calificarea
- Cred că acesta/aceasta este potrivit(ă) pentru mine, deoarece
- Avantajele parcurgerii acestui traseu educațional pentru mine ar fi

Alege un titlu potrivit și adaugă fișa la Portofoliul personal.



În manualul digital

Fișa: „Pe filiera mea ... învățământul liceal”
Completează fișa și reflectează la traseul tău educațional viitor.



2

Viitorul ... pe hârtie

Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici, completare



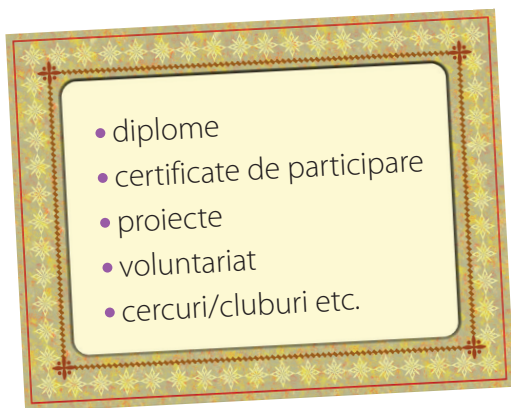
După aflarea mediei de admitere, **Daniel** a completat în fișa de opțiuni, în ordine descrescătoare, codurile specializărilor la liceele preferate. Acum e fericit la liceul unde a fost repartizat.



Sabina a scris incorect codul specializării pentru liceul visat și, din păcate, a fost repartizată la alt liceu, la un profil care nu i se potrivește.

Din viața mea ...

Fișa de înscriere pentru admiterea în clasa a IX-a este un document important pentru traseul tău de carieră. Ce alte documente și activități ți-au influențat parcursul școlar până acum?



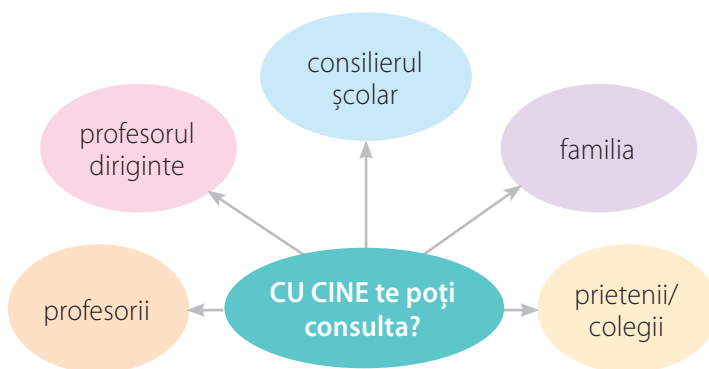
Unii elevi au în vedere următorii factori în completarea listei de opțiuni pentru repartizarea la clasa a IX-a:

- interesele și abilitățile personale
- distanța domiciliu-instituție școlară
- prestigiul liceului
- recomandările părinților

Care vor fi criteriile de ordonare a opțiunilor școlare după gimnaziu, în cazul tău?

E timpul nostru!

1. Ordonează persoanele care te pot sprijini în completarea listei de opțiuni școlare. Cum o pot face?



2. Opțiunile școlare sunt strâns legate de media de admitere a candidatului. Lucrează în echipă cu 3-4 colegi. Documentați-vă și realizați o clasificare a opțiunilor școlare pentru clasa a IX-a din orașul vostru, pe tranșe de medii. Creați un poster și afișați-l la avizierul școlii, în secțiunea dedicată informațiilor privind cariera.

Medie (între ... și ...)	Ce opțiuni educaționale există?
• 10-9.00	• ...
• 8.00-9.00	• ...
• 7.00-8.00	• ...
• ...	• ...

3. Exersează completarea listei de opțiuni. Analizează pagina corespunzătoare din broșura de admitere din anul anterior sau chiar din acest an, dacă ai intrat deja în posesia ei. Ai în vedere și următoarele elemente:

Dacă dorești un anumit **liceu**, acesta are mai multe specializări.

Dacă dorești o anumită **specializare**, se regăsește la mai multe licee.

4. În pereche, bifează variantele potrivite de completare a listei de opțiuni, apoi verifică corectitudinea alegerilor după analiza datelor din rubrica *Idei pentru tine*. Argumentează!

Când voi completa lista de opțiuni:

- voi face un număr cât mai mic de opțiuni deoarece sunt sigur(ă) că voi intra chiar la prima opțiune
- voi alege un număr suficient de opțiuni, în ordinea descrescătoare a preferințelor
- voi nota opțiunile pe loc, fără să mă fi gândit dinainte
- voi ruga profesorul-diriginte să îmi completeze lista
- voi completa singur(ă), nu este nevoie să vină și părinții.

Te inspiră?

Orice document (cerere, fișă, test, formular) trebuie completat cu atenție pentru a putea fi citit corect și cu ușurință. Evită corecturi, rupturi, pete în completarea fișei de opțiuni.



Idei pentru tine

Fișa de înscriere pentru admiterea în clasa a IX-a este un **formular** ce cuprinde lista opțiunilor școlare ale elevului după absolvirea gimnaziului. Conține o secțiune specială în care se notează codurile profilurilor, specializărilor sau calificărilor dorite. **Codurile formate din 3 cifre** sunt unice și se găsesc în broșura de admitere editată de inspectoratul școlar.

Elevul/eleva, în prezența părintelui și a profesorului-diriginte, va face propria ierarhizare a codurilor, *în ordinea descrescătoare a preferințelor, de la cel mai dorit la cel mai puțin dorit.*

Completarea fișei se face cu responsabilitate, deoarece o opțiune greșită (sau numărul redus de opțiuni) poate determina o repartizare nedorită.

Ulterior, fișele de opțiuni sunt transferate într-un program computerizat care va repartiza fiecărui candidat un loc în învățământul liceal/profesional/dual.

Povestea mea

Chiar dacă opțiunile tale vor fi clare după cunoașterea mediei de admitere, utilizează codurile din broșură și alege acum trei opțiuni școlare pentru viitorul tău. Notează codurile corespunzătoare pe o foaie, apoi scrie cum te vei simți dacă vei fi repartizat(ă) la una dintre opțiunile selectate acum. Adaugă foaia în portofoliu.



În manualul digital

Fișa: „Eu și ... codurile mele”

Consultă fișa pentru completarea corectă a opțiunilor.



3

Ești cine alegi să fii

Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context



La finalul clasei a VIII-a, tu și colegii tăi veți lua prima decizie importantă de carieră. Portretul vostru profesional începe să prindă din ce în ce mai mult contur.

Decide în ce culori îți vei picta portretul!

Din viața mea ...

Reflectează asupra modului în care alegi ce e bine pentru tine.

- Ai nevoie de ajutor, de cineva care să te îndrume?
- Alegi o soluție pentru că și alții au ales-o?
- Te gândești la consecințele alegerii tale?
- Decizi rapid, fără să analizezi variantele existente?

Psihologii au delimitat mai multe stiluri decizionale, în funcție de modul în care o persoană ia decizii.

Care este stilul tău decizional?

✓ Rațional	Cântărești bine toate variantele.
✓ Spontan	Decizi rapid fără să stai mult pe gânduri.
✓ Intuitiv	Decizi pe baza impresiilor de moment.
✓ Evitant	Amâni, eviți luarea deciziei.
✓ Dependent	Preferi să decidă alții pentru tine.

E timpul nostru!

1. Participă alături de colegi la jocul de mai jos. Delimitați în spațiul clasei două zone, în colțuri diferite ale sălii: zona *Acord* și zona *Dezacord*. Rugați profesorul-diriginte să citească următoarele afirmații, apoi exprimați-vă opinia depășându-vă către una dintre zonele desemnate. Discutați despre alegerile voastre.

- Când iei decizii privind cariera, este bine să discuți cu cineva de încredere.
- Adolescenții nu pot lua singuri decizii de carieră.
- Când decizi privind cariera, trebuie să ai în vedere întotdeauna banii, câștigul material.
- Când ai de luat orice decizie, e bine să te gândești mai mult la avantajele pentru tine și mai puțin la dezavantajele pentru ceilalți.
- Fetele iau decizii de carieră mai bune decât băieții.

2. În echipă, notează pe un bilet o situație provocatoare în care este implicat(ă) un elev/o elevă din clasa a VIII-a, care trebuie să ia o decizie. Aceasta poate fi legată de carieră, sănătate/comportamente de risc, familie, prieteni etc. Faceți schimb de bilete între echipe și, prin discuții de grup, identificați decizia potrivită. Argumentați alegerea, explicând procesul luării deciziei.

3. Scrie pe o fișă de lucru o situație din viața ta în care ai de luat o decizie. Poate fi alegerea carierei potrivite, a traseului educațional după absolvirea gimnaziului sau orice altă împrejurare în care ai de optat între mai multe variante.



- Enumeră opțiunile posibile pentru luarea deciziei.
- Stabilește criteriile de diferențiere a opțiunilor, în funcție de aspecte ce contează pentru tine, de viziunea ta asupra vieții.
- Analizează și compară opțiunile din perspectiva criteriilor stabilite.
- Dacă poți face acum o alegere, scrie pe fișa de lucru ce ai decis; dacă nu poți încă, acest exercițiu te va ajuta să alegi mai târziu.

Te inspiră?

Flacăra mereu aprinsă ... Așa numește doctorul **Cătălin Cirstoveanu**, secția de terapie intensivă pentru nou-născuți de la Spitalul „Marie Curie”, pe care o coordonează. De-a lungul timpului, acest medic excepțional a primit nenumărate oferte de a pleca în străinătate și de a lucra în clinici de renume. Dar a decis că cel mai important lucru pentru el este să găsească soluții în România pentru vindecarea bebelușilor cu malformații grave.

Tu cum ai fi decis în locul său?



Povestea mea



Povestea carierei tale se țese în fiecare zi, cu fiecare răspuns primit la întrebările pe care ți le-ai adresat. Scrie 10 întrebări ce te pot ajuta să iei o decizie cu privire la drumul tău profesional. Încearcă să găsești răspunsurile potrivite și adaugă în portofoliu fișa cu întrebări și răspunsuri.



În manualul digital

Fișa: „Explorează-ți opțiunile”

Îmbogățește-ți experiența cu idei inspiraționale pentru luarea unei decizii.
Ce poți aplica în cazul tău?

Idei pentru tine

A lua o decizie înseamnă a alege între mai multe opțiuni, pe baza unor informații ce țin de:

- **persoană** – valori, aptitudini, interese, aspirații etc.
- **context** – mediu, oportunități, obstacole posibile etc.

Luarea deciziei privind cariera presupune parcurgerea unor etape, un **proces** ce poate fi mai scurt sau mai îndelungat.

Etapale luării deciziei de carieră pot fi:

- clarificarea țintei de atins, de exemplu: *alegerea carierei;*
- identificarea opțiunilor, de exemplu: *meseriile preferate;*
- analiza avantajelor, dezavantajelor și a consecințelor fiecărei variante, pe baza unor criterii personale;
- alegerea variantei ce corespunde cel mai bine criteriilor stabilite și stilului de viață dorit.

4

Fiecare proiect are o poveste

Planul de educație și carieră: scop, obiective, termene, resurse, obstacole



Din viața mea ...

Privește harta de mai sus și imaginează-ți că pe ea sunt fixate meseriile care te atrag, asemenea unor orașe pe care vrei să le vizitezi. Deja cunoști traseele către ele. Folosește-ți *busola interioară* și alege o singură meserie/profesie. Cum îți planifici călătoria? Ce resurse îți pregătești pentru drum? Cum vei trece peste obstacolele apărute pe parcurs?

Continuă exercițiul de imaginație. Ai 25 de ani și practici meseria dorită. Cum arăți? În ce loc te afli? Cu cine locuiești? Unde lucrezi? Rămâi câteva secunde cu imaginea aceasta în minte.

Ce-ți trebuie pentru a transforma visul în realitate?

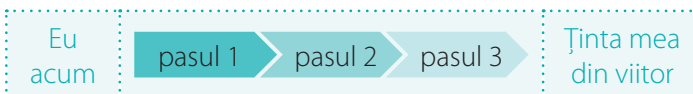


E timpul nostru!

1. Clarifică unde vrei să ajungi! Pentru că uneori scopurile de carieră sunt mai greu de definit, stabilește câteva ținte ale traseului tău profesional în viitor. Ce dorești să obții:

- până la 25 ani?
- până la 18 ani?
- până în luna august a acestui an?

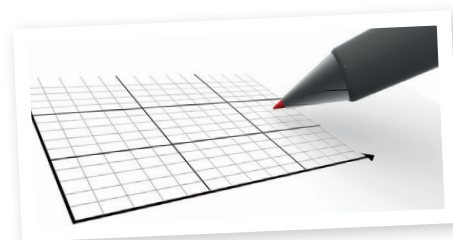
Alege una dintre țintele fixate și notează pașii concreți de parcurs până la atingerea ei.



Dacă ai completat toți pașii, tocmai ai realizat un plan de viitor. Ce te va susține în aplicarea planului? Care e busola ta interioară?

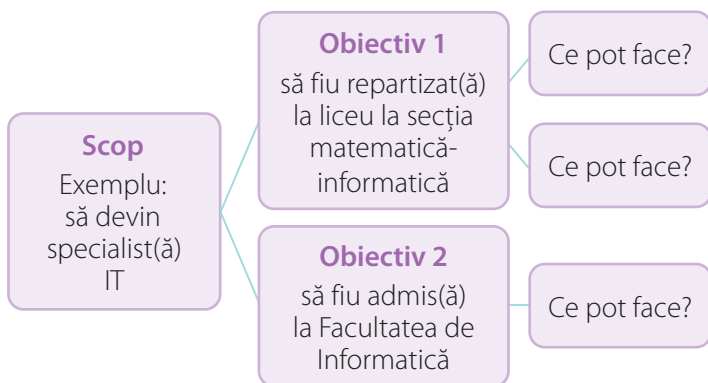
2. Discută cu un coleg/o colegă despre planurile voastre de carieră. Delimitați pe o foaie de hârtie 9 cadrane în care notați 9 factori ce conduc la succesul unui plan de carieră.

Prezentați colegilor lista voastră, apoi comparați răspunsurile.



3. Alege-ți un scop de educație și/sau carieră și fixează-ți două obiective legate de acesta. Pentru fiecare obiectiv identifică una sau două activități, iar pentru fiecare activitate găsește resurse și fixează termene.

Inspiră-te din schema de mai jos. Poate fi doar un exercițiu, dar și o idee pentru planul carierei tale.



4. Proiectează în echipă pașii de educație și carieră pentru practicarea meseriilor următoare. Accesează internetul și informațiile din lecțiile anterioare.

<ul style="list-style-type: none"> • specialist robotică • chirurg pentru implanturi de memorie 	<ul style="list-style-type: none"> • electrician • vlogger • medic stomatolog • hairstylist 	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltator de jocuri • antrenor de fitness • agent de turism spațial
---	---	---

Te inspiră?

Consilierul vocațional este un specialist care te poate sprijini să-ți fixezi scopuri de carieră și să-ți construiești planuri pentru a le atinge. Prin întrebări, prin aplicarea unor chestionare sau teste de interese și aptitudini, prin furnizarea unor informații, acest specialist îți oferă suport pentru atingerea aspirațiilor personale.



Află mai multe informații de la profesorul consilier din școala ta.

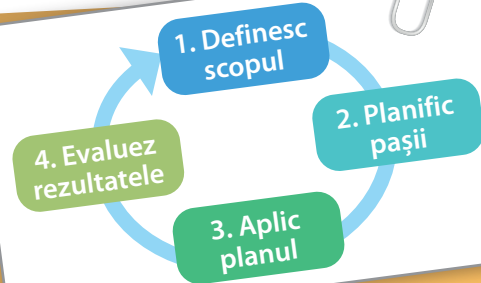
Idei pentru tine

Planul de educație și carieră reprezintă o succesiune de activități, proiectate în vederea atingerii unui scop educațional și/sau profesional, într-un interval de timp dezirabil, pe baza resurselor pe care le deține o persoană.

Scopul de carieră, rezultat al deciziei de carieră, nu este totdeauna ușor de stabilit și se poate schimba în etape diferite ale vieții. Pentru atingerea lui, e utilă fixarea unor **obiective**, adică a unor ținte concrete pentru care se pot stabili acțiuni, **termene** clare și se pot anticipa **obstacole**.

Planul conferă claritate și direcție traseului de carieră al persoanei, corelând **resursele sale interne** (calități, competențe, valori, motivație etc.) cu cele **externe** (persoane-suport, oportunități, experiențe de viață etc.). Este un reper motivațional pentru continuarea drumului spre dezvoltare.

Povestea mea



Analizează schema. Pentru că în aplicarea planului de carieră pot să apară obstacole care să ducă la alte rezultate decât cele propuse, notează un îndemn sau o încurajare. Acestea vor fi inspirația ta în continuarea poveștii despre cariera dorită.



În manualul digital

Fișa: „Azi îmi planific succesul”

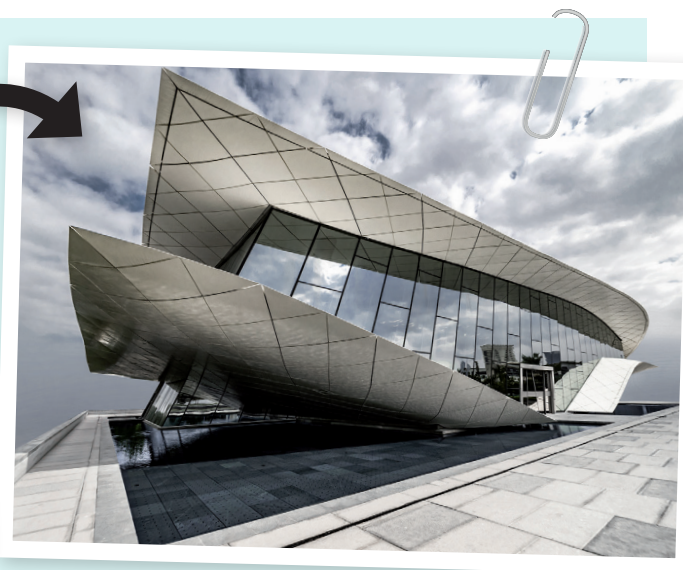
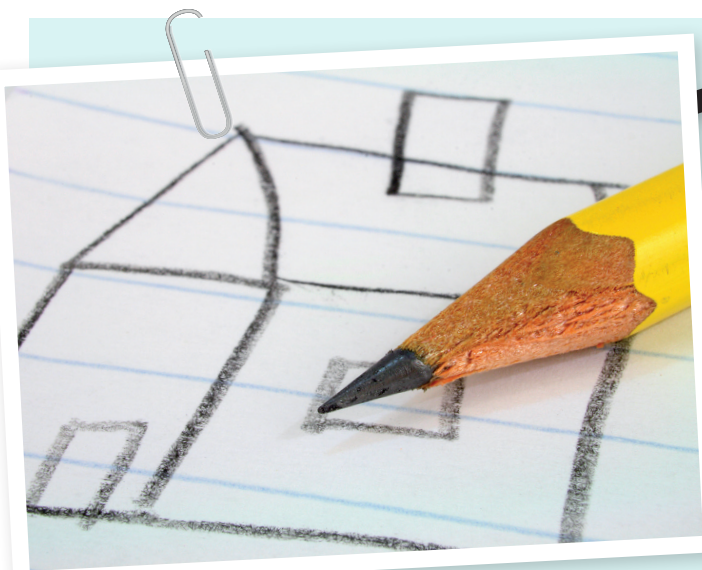
Completează fișa și reflectează cu privire la drumul către succes.



5

Viața mea, ca un proiect

Planul de educație și carieră: strategii de realizare



Din viața mea ...

Observă imaginile de mai sus. Cum poți interpreta mesajul lor?

- Care este strategia potrivită pentru transformarea unui plan în realitate? Ce vei face dacă planul inițial nu te mai reprezintă, dacă îți dorești altceva?
- Cum vei ști că ce ai proiectat e conectat la viitor?
- Cum evaluezi dacă proiectul tău de carieră e realizabil?
- Cum poți fi sigur(ă) că utilizezi informații actuale în construirea planului tău de carieră?
- Care e miza reușitei planului carierei tale? Ce vei obține, ce vei pierde?

Te-ai gândit vreodată că viața ta este cel mai minunat proiect al tău?

E timpul nostru!

Proiectul carierei mele

Inspiră-te din schema de mai jos și creează-ți proiectul personal de educație și de carieră. Îl poți realiza pe hârtie sau în format digital. Prezintă-l colegilor.

CINE SUNT EU?

Resurse interne: însușiri, abilități, aptitudini, talente, interese, pasiuni, valori, materii preferate, realizări, aspirații etc.

Scopul meu de carieră

Traseu educațional potrivit: filiera/profilul/specializarea etc.

Obiective pentru atingerea scopului

Cerințe de admitere

Activități necesare

Obstacole posibile și căi de a le învinge

Termen pentru a deveni ce îmi doresc



Eveniment educațional – Un liceu ... de vizitat

Acum sau în săptămâna *Școala altfel*, organizează împreună cu ceilalți colegi o vizită la un liceu din comunitate.

- Cu sprijinul profesorului-diriginte, solicitați acordul conducerii liceului pentru desfășurarea vizitei.
- Completați, în echipe, pe parcursul vizitei, o fișă cu observații amănunțite. Vă puteți inspira din ideile de mai jos:

adresa liceului,
filieră, profiluri,
specializări

ultima medie
de admitere la
fiecare profil

activități deo-
sebite desfășu-
rate în liceu

viața de licean:
provocări,
noi contexte,
responsabilități

programul
activităților

personalități
care au absolvit
liceul

- Adresați liceenilor întrebări despre motivația alegerii filierelor/profilurilor/specializărilor și despre oportunitățile de educație și de angajare pe care le au după absolvire.
- Discutați despre informațiile colectate, impresiile create, analizați experiențele învățate.

Te inspiră?

Un studiu realizat la Universitatea Oxford arată că în anii ce vor urma oamenii vor practica meserii necunoscute încă, în timp ce multe joburi actuale se vor reconfigura sau vor fi preluate de roboți. Printre acestea se numără: *liftier, casier, șofer de taxi, lucrător în agricultură, curier, poștaş, ceasornicar*. Specialiștii spun că *învățarea permanentă și recalificarea* sunt condiții obligatorii pentru adaptarea oamenilor la piața muncii în viitor.



Idei pentru tine

Strategia de realizare a unui plan eficient de educație și carieră presupune *actualizarea* permanentă a datelor pe care persoana le deține despre sine și despre lumea înconjurătoare.

De asemenea, este importantă analiza responsabilă a tuturor resurselor și oportunităților și gestionarea acțiunilor viitoare pe baza noilor informații despre:

- potențialul dinamic al persoanei;
- posibilitățile de educație și formare;
- oferta pieței muncii în prezent, dar și în viitor;
- domeniile profesionale actuale, dar și cele care vor evolua.

Astfel, planul personal de educație și carieră nu este un proiect fix, ci un proces continuu, adaptat resurselor fiecărei persoane și schimbărilor la nivel global. Acesta se bazează pe autocunoaștere și o permanentă actualizare a informațiilor.

Povestea mea

Scrie Povestea celor 5 pași către viitorul tău.

Au fost odată ca niciodată ...
Căutare, Inovare, Informare, Proiectare și Adaptare. Se grăbeau să ajungă unul după altul, în viitor. Care crezi că este ordinea lor potrivită pentru tine? Ce rol au *Proiectare și Adaptare* în povestea carierei tale de succes? Găsește un final potrivit și adaugă povestea în *Portofoliul personal*.



În manualul digital

Fișa: „Pași în lumea viitorului”

Descoperă sugestii noi de proiectare a planului de carieră. Analizează, inspiră-te și aplică ce ți se potrivește!



Ești gata pentru viitor? Recapitulează ce ai aflat în acest capitol și pregătește-te de schimbare!
Fii cine vrei să fii!

Resurse interne

Înșușiri, abilități, aptitudini, talente, valori, dorințe, interese, aspirații etc.



Oportunități educaționale, de carieră și pe piața muncii

Trasee educaționale (niveluri, profiluri/specializări/domenii/calificări)

- Învățământ liceal (teoretic, tehnologic, vocațional)
- Învățământ profesional/dual

Identifică opțiunile, cântărește, decide.
Opțiunea potrivită!

Decizia privind cariera

Fixarea scopului de carieră, după analiza tuturor opțiunilor educaționale și profesionale, pe baza unor criterii relevante: nevoi, aspirații, stil de viață dorit etc.

Planul de carieră

Plan personal prin care se proiectează pașii educaționali sau profesionali pentru atingerea scopului propus, rezultat al deciziei de carieră

scop

obiective

activități

termene resurse obstacole

Primul pas este ...

completarea cu responsabilitate, în ordinea descrescătoare a preferințelor, a codurilor specializărilor/calificărilor dorite, în **lista de opțiuni** pentru repartizarea în clasa a IX-a.

Ai în vedere

media de admitere, conform formulei de calcul din broșura de admitere.

Nu uita de

aspirațiile, interesele, aptitudinile și proiecțiile tale de viață.



1. Reamintește-ți!

Învățământul profesional/dual oferă elevului posibilitatea formării și dezvoltării competențelor pentru obținerea unei calificări și practicarea unei meserii.

Lucrează cu un coleg/o colegă, documentați-vă on-line, apoi dezbateți beneficiile parcurgerii acestei rute școlare. Discutați despre:

- Cui i se adresează? Ce/cum se învață?
- Ce avantaje au absolvenții?

Învățământul liceal este organizat pe filiere, profiluri, domenii de pregătire, specializări/calificări.

Realizează în echipă un poster-schemă despre posibilitățile educaționale oferite de învățământul liceal din orașul/județul tău. Afișați posterul pe holul școlii.

2. Imaginează-ți că ești profesor diriginte/profesoară dirigintă la clasa a VIII-a.

- Ce întrebări ai adresa elevilor pentru a-i ajuta să se decidă cu privire la viitorul lor profesional?
- Ce i-ai spune unui elev care nu a luat încă o decizie privind traseul de carieră?
- Dar unui elev constrâns de părinți să facă o alegere de carieră pe care nu o dorește?



Participă, în echipă, la jocuri de rol părinți-copii pe tema *diferențelor de păreri* privind opțiunile școlare.

3. Nu există un singur traseu spre succesul în carieră! Folosește cuvintele: *opțiune, schimbare, decizie, călătorie, resurse, viitor* într-o scrisoare motivațională care să te însoțească pe drumul spre clasa a IX-a.



1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Atribuie **A** afirmațiilor adevărate și **F** afirmațiilor false.

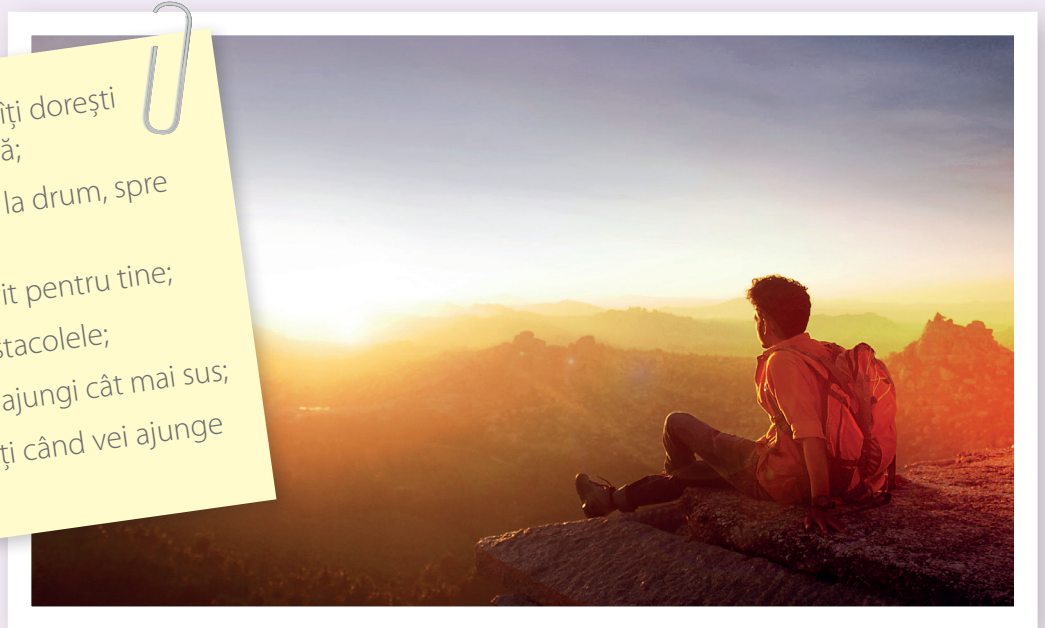
- a. Există o singură opțiune educațională după finalizarea clasei a VIII-a. **A / F**
- b. După absolvirea liceului poți continua studiile la școala profesională. **A / F**
- c. Media de admitere contează în completarea listei de opțiuni pentru clasa a IX-a. **A / F**

2. Completează afirmațiile de mai jos.

- a. Decizia privind cariera se ia cântărind opțiunile și alegând-o pe
- b. Pentru a lua cea mai bună decizie de carieră este bine să ai în vedere
- c. Planul personal de educație și carieră cuprinde

3. Imaginează-ți cariera viitoare ca pe o călătorie spre picul unui munte. Inspiră-te din imaginea de mai jos și redactează un eseu de maximum o pagină în care să descrii:

- care este țelul tău, ce îți dorești să devii, cine te inspiră;
- cu ce bagaj pornești la drum, spre cariera dorită;
- care e traseul potrivit pentru tine;
- cum vei depăși obstacolele;
- ce te motivează să ajungi cât mai sus;
- ce crezi că vei simți când vei ajunge unde îți dorești.



Autoevaluare



Am oferit răspunsuri corecte pentru toți itemii. Sunt pregătit(ă) pentru viitor, am încredere în succesul meu.



Am rezolvat parțial sarcinile de lucru. Sunt pe drumul cel bun. Voi continua, sunt gata să-mi decid viitorul!



Am întâmpinat dificultăți în rezolvarea itemilor. Voi persevera, este momentul să arăt cine sunt!

Interevaluare

Lucrează în pereche cu colegul tău. Oferă-i feedbackul tău constructiv!

- În ceea ce privește viitoarea carieră, eu cred că tu ești pregătit să ...
- Referitor la modul în care iei decizii, mă inspiră la tine ...
- Pe drumul spre succes, eu îți doresc ...

Din jurnalul meu ...

Invitație la reflecție

- Ce am aflat nou despre mine și despre posibilitățile de a avea succes în carieră?
- Ce m-a inspirat cel mai mult în legătură cu alegerea carierei?
- Ce m-a pus pe gânduri referitor la planificarea viitorului meu?

Ce s-a schimbat?

- Ce voi schimba în modul în care iau decizii, după parcurgerea acestui capitol?
- Care sunt criteriile după care mă ghidez acum în luarea deciziei de carieră?
- Ce am descoperit că îmi doresc de la viitoarea mea carieră? Ce scopuri mi-am propus?

Ce transfer în viața mea?

- Ce traseu de educație și carieră mi se potrivește? Ce avantaje voi avea dacă voi absolvi un liceu? Dar dacă voi absolvi o școală profesională?
- Ce criterii de ordonare a codurilor voi folosi în completarea listei de opțiuni pentru clasa a IX-a?
- Ce schimbări voi face începând de azi, pentru succesul carierei mele?



6

Oriunde s-ar afla viitorul, TU îl vei găsi

Dezvoltare personală





Explorează!

- *Valori*
- **trasee educaționale**
- **fișa de opțiuni**
- liceu/școală profesională
- *calificări*
- **specializări profiluri**
- **planul personal de educație și carieră**
- decizia de carieră

Te invit ...

- să manifesti reziliență în drumul către reușita personală
- să aplici atitudini și comportamente care favorizează sănătatea mai ales în situații cu potențial de risc
- să practici negocierea conflictelor din perspectiva câștig-câștig prin tehnici de comunicare, autocontrol și autoreglare emoțională
- să descoperi bucuria de a învăța în contexte diferite
- să proiectezi planul personal de educație și carieră prin alegeri inspirate

Adevăr și provocare

Pentru performanță și tranziție de succes în clasa a IX-a ai nevoie de:

- a. reziliență scăzută atunci când traversezi perioade mai dificile
- b. autocontrol și autoreglare emoțională deloc exersate
- c. optimism și gândire pozitivă în aplicarea planului de educație și carieră



A construi o scară, este probabil un meșteșug, a urca treptele ei este o artă. Lasă-te provocat(ă) și ia în bagaj cu tine învățătura, emoțiile, competențele exersate la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*.

Să ai spor până la destinația pe care ți-ai stabilit-o pentru viitorul tău!

Pentru o experiență incredibilă, nu sări nicio treaptă! Fiecare experiență este valoroasă în aventura cunoașterii de sine!

I. Îmi conturez **VIZIUNEA** asupra vieții!

Conștientizez aspirațiile, mă inspir din modelele de gândire și acțiune pe care le întâlnesc, tratez cu reziliență evenimentele pe care le trăiesc. Știu să fac alegeri sănătoase care să nu-mi afecteze siguranța. Exersez decizii în pregătirea pentru reușita personală și contribuiesc în fiecare zi la transformarea visului în realitate.

1. Parcurge, pe baza graficului alăturat, treptele pe care le-ai urcat în acest an la ora de *Consiliere și dezvoltare personală*.

2. Concepe, în echipă, un simbol potrivit fiecărei trepte pe care o vei urca, după modelul pasului II.

II. Câștig echilibru pas cu pas, printr-o **STARE DE BINE!**

Stabilesc cele mai bune strategii pentru starea mea de bine, cu suportul familiei și al grupului de prieteni. Comunic în vederea reducerii comportamentelor de risc (fumat, alcool, droguri) și a creșterii comportamentelor responsabile în utilizarea internetului și a rețelelor de socializare.

IV. Transform potențialul în performanță, prin ÎNVĂȚARE!

Aplic tehnici de învățare pentru a explora lumea imensă a informațiilor și pentru a alege cele mai bune strategii ale planului personal de învățare. Integrez transformarea digitală în procesul de învățare. Valorific diverse oportunități de învățare și astfel mă îmbogățesc cu una dintre cele mai importante comori ale planetei: EDUCAȚIA.

III. Trăiesc bucuria soluției CĂȘTIG-CĂȘTIG!

Reușesc să manifest echilibru emoțional prin abilitățile de autocontrol și autoreglare pe care le practic în viața de zi cu zi. Fac mai bine față conflictelor deoarece recunosc, înțeleg și exprim emoțiile pe care le simt, fără a-i afecta pe cei din jurul meu.

V. Mă pregătesc pentru CARIERĂ!

În fața mea este o decizie importantă. De aceea, descopăr diverse rute, explorez trasee educaționale și de carieră, stabilesc planuri de acțiune, mă consult cu specialiști, mă antrenez să fiu adaptat(ă) și creativ(ă). Conștientizez că resursele personale și informațiile despre liceu, școală profesională/ învățământ dual, cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări) contează pentru perspectiva alegerii carierei. Important este să știu că pot deveni ceea ce-mi doresc cu adevărat!



1. Analizează, în pereche, proverbele în limba latină despre sine, sănătate, emoții, învățare și carieră.

- *Nosce te ipsum!* Cunoaște-te pe tine însuși!
- *Nomen est omen.* Numele este omul.
- *Docendo discimus.* Învățând pe alții, învățăm și noi.
- *Dubito, ergo cogito; cogiton, ergo sum.* Mă îndoiesc, deci cuget; cuget, deci exist.
- *Ego sum qui sum.* Eu sunt cel ce sunt.
- *Experientia docet.* Experiența te învață.
- *Gaudeamus igitur!* Să ne bucurăm, deci!
- *Laborare omnia vincit.* Lucrul învinge tot.
- *Mens sana in corpore sano.* Minte sănătoasă în corp sănătos.
- *Modus vivendii.* Mod de a trăi.
- *Per aspera ad astra.* Pe căi aspre către stele.

Alege-l pe cel care îți place cel mai mult, apoi creează un desen potrivit. Imprimă mesajul și desenul pe un tricou pentru vacanța de vară.

2. Inaugurată în 5 decembrie 2018 la Helsinki, Finlanda, Biblioteca Publică Centrală **Oodi**, o bibliotecă a unei noi ere (www.oodihelsinki.fi/en/), este o odă adusă cunoașterii, educației, culturii, o incursiune în povești, muncă și relaxare.

- Descoperă curiozități pe site-ul acesteia, prin participarea la un tur virtual despre:
 - cum a fost construită
 - de ce este importantă
 - ce poți să faci acolo
 - care este viziunea despre învățare
- Ce carte ți-ar plăcea să citești aici?
- Cum crezi că ți-ar influența alegerile și planul personal în educație și în carieră dacă ai accesa acest spațiu on-line în fiecare săptămână?

Oodi este ceea ce VREI TU să fie.



3. La începutul anului școlar te-ai gândit la ce înseamnă tranziția în clasa a IX-a pentru tine. Vorbește cu un coleg/o colegă despre cum te-ai simțit în urmă cu un an și cum te simți acum, gândindu-te la clasa a IX-a. Selectează individual afirmațiile care descriu cel mai bine ceea ce simți sau gândești în legătură cu acest subiect, apoi discută în grup.

Cât de pregătit(ă) te simți acum să mergi mai departe?	Ce mai ai de făcut pentru a te pregăti pentru acest pas?
<ul style="list-style-type: none"> * Nu știu ce să fac! * Poate sunt puțin nervos/nervoasă. * De abia aștept! * Sunt total sigur(ă) că totul va fi minunat! * Îmi controlez emoțiile. * Mai am mult și multe de învățat! * Nu-mi place că sunt încă nehotărât(ă). * Am încredere că va fi bine. 	<ul style="list-style-type: none"> * Nu știu! * Orice aș face, familia este cu mine. * Nu fac nimic special. * Sunt motivat(ă) să obțin performanțe bune la examen. * Mai am câteva lucruri de făcut. * Fac tot ce pot. Am un plan pentru învățare. * Îmi vine să fug, nu-mi place!

Scrive 3-5 întrebări pe care ai dori să le adresezi unui absolvent/unei absolvente din anul trecut, despre experiențele lui/ei înainte și după intrarea în clasa a IX-a.

4. Vrei să trăiești experiențe relevante prin explorarea de continente, țări, orașe, oameni, lucruri pe care nu ți le-ai imaginat vreodată. După examenul de la finalul clasei a VIII-a, ți se oferă oportunitatea de a participa la o călătorie în jurul lumii pe parcursul unui an școlar. Pentru a fi acceptat(ă), răspunde la următoarele posibile întrebări atunci când întâlnești comisia de admitere.

- Ce te motivează pentru această provocare? Ce știi să faci cel mai bine?
- Cum se va transforma viziunea ta asupra vieții în urma experienței trăite?
- Cum vei relaționa cu ceilalți colegi de clasă de pe vas?
- Căror riscuri știi că le vei face față?
- La ce posibile situații conflictuale vei fi expus(ă)? Cum le vei rezolva?
- Ce nu va lipsi din bagajul tău?
- Care va fi cea mai importantă lecție învățată?
- Cum se va modifica stilul tău de viață?

Nu-i așa că este un mod cu adevărat uimitor să descoperi oameni, locuri și culturi în timp ce ești în primul an de liceu?

5. Identifică situații în care nu te simți confortabil atunci când relaționezi cu alte persoane care te pun în pericol și îți afectează sănătatea și siguranța. Gândește-te, de exemplu la:

- insistență în oferirea unor obiecte de care nu ai nevoie
- aluzii sau atingeri nepotrivite
- contactul cu persoane străine
- presiunea de a face ceva ce te pune în pericol, precum: consumul de substanțe ilegale sau acceptarea companiei cuiva
- forțarea, în mediul digital (like, hate), de a face ceva împotriva voinței tale
- rezistența în fața celor mai multe abuzuri comise de cunoscuți, prieteni, rude etc.

Discută, în echipă, apoi creează o hartă a rețelei de adulți pentru suport în astfel de momente. Apelează pe cineva de încredere.

Pentru o dezvoltare sănătoasă și armonioasă, siguranța este fundamentală.



6. Verifică dacă proiectul/planul tău educațional și de carieră este **SMART** într-o lume digitală.

- **S-specific:** cuprinde exact ceea ce dorești să obții
- **M-măsurabil:** poate fi măsurat, fie cantitativ, fie calitativ
- **A-abordabil, realizabil:** poate fi într-adevăr atins
- **R-relevant:** vizează un rezultat clar
- **T-încadrat în timp:** conține date exacte legate de timpul de realizare

Elaborează un poster în care să precizezi pașii importanți ai planului/proiectului educațional și de carieră pentru următorii ani. Tu decizi perioada!

Expune posterul la *Festivalul Carierelor* organizat în școala ta.

Oriunde s-ar afla viitorul, TU îl vei găsi

1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Atribuie **A** afirmațiilor adevărate și **F** afirmațiilor false.

- a. Pentru obținerea reușitei personale, mă bazez pe punctele mele forte, pe care mi le cunosc foarte bine. **A / F**
- b. Acționez într-un spațiu lipsit de siguranță, atunci când vreau să iau decizii. **A / F**
- c. Grupul de prieteni poate avea doar influențe pozitive în ceea ce privește adoptarea unor comportamente. **A / F**
- d. Pentru a negocia cu succes un conflict, este important să ascult cu atenție interlocutorul. **A / F**
- e. O abilitate importantă pentru procesul învățării este găsirea informațiilor de calitate, în mod autonom. **A / F**
- f. Iau decizii privind cariera pe baza unor aspecte relevante: nevoi, aspirații, stil de viață dorit etc. **A / F**

2. Completează enunțurile, utilizând conceptele menționate în caseta din dreapta.

- a. ... este o perioadă de schimbări fizice, emoționale, sociale, dar și comportamentale.
- b. ... este abilitatea de a depăși situațiile limită pe care le trăiești.
- c. Un stil de viață sănătos și ... se construiește din familie și include atât sănătatea fizică, cât și sănătatea psihică.
- d. ... reprezintă abilitatea unei persoane de a-și controla gândurile, emoțiile și comportamentul în vederea relaționării armonioase cu cei din jur.
- e. Comunicarea ... este una dintre căile de rezolvare a unui conflict.
- f. Rolul ... este acela de a contribui la extinderea nivelului de cunoștințe.
- g. Învățarea ... are loc în orice context: cu familia, prietenii sau singuri.
- h. Decizia de carieră pornește de la clarificarea ... pe care vrei să o atingi.

informală
informațiilor
reziliența
adolescența
țintei
echilibrat
autocontrolul
asertivă
emoția

3. Formulează un mesaj de încurajare, de maximum 20 de cuvinte, pentru adolescența din imagine care este obosită și foarte îngrijorată cu privire la examenul de la finalul clasei a VIII-a. Ai în vedere ceea ce ai învățat pe parcursul anului școlar la ora de *Consiliere și dezvoltare personală* despre: reziliență, emoții, stil de viață echilibrat, motivația pentru reușită sau oportunități de învățare.



4. Imaginează-ți că ești una dintre persoanele din imaginile următoare.



- Tu ce surse de informare ai?
- Cum selectezi informația?
- Cum îți gestionezi timpul?
- Ce te motivează pentru reușita învățării?



- Care este visul tău? Către ce aspiři?
- Care este planul tău de carieră?
- Care sunt punctele tale forte care te susțin pentru reușită?

- Analizează imaginile, apoi răspunde întrebărilor corespunzătoare.
- Exprimă răspunsurile la întrebările anterioare sub forma unor versuri sau printr-un desen.
- Scrive patru cuvinte-cheie pentru reușita planului tău de carieră.

5. Compune o scrisoare către tine care să te motiveze să fii cea mai bună versiune a ta la examenul de Evaluare Națională. Evidențiază:

- trei calități personale.
- două activități pe care să le practici zilnic până la momentul examenului.
- un mesaj de încurajare.

Citește scrisoarea de fiecare dată când simți nevoia să fii încurajat(ă).

Autoevaluare



Am rezolvat adecvat toate sarcinile de lucru. Consider că am făcut o treabă extraordinară! Sunt conectat(ă) cu acțiunile sigure și sănătoase specifice reușitei personale și de carieră.



Am rezolvat adecvat o parte dintre sarcini. Pentru unele, chiar nu am găsit răspuns, dar voi continua să caut, să descopăr, să învăț. Îmi propun să demonstrez perseverență și disciplină în procesul învățării.



Sarcinile au fost dificile. Nu le-am înțeles pentru că sunt dezorientat(ă). Am sentimentul că nu voi reuși, dar mă străduiesc să nu mă dau bătut(ă)! Nu vreau să renunț la visul meu! Voi reuși, cerând sprijin și îndrumare!

Interevaluare

Consultă-te împreună cu un coleg/o colegă în ceea ce privește rezolvarea sarcinilor. Analizați în ce măsură răspunsurile voastre coincid sau sunt total diferite. Discutați despre aceste diferențe și asemănări.

Oferă feedback pozitiv unei persoane din clasă aleasă la întâmplare, utilizând formule precum:

- Părerea mea despre ...
- Mi-a plăcut că ...
- Te felicit pentru că ...

Din jurnalul meu ...

Invitație la reflecție

- Ce activități m-au marcat anul acesta școlar și de care îmi amintesc cu plăcere?
- Ce m-a impresionat la mine, la colegi/colege, la dirigintele/diriginta clasei pe parcursul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*?
- Ce subiecte mi s-au părut mai deosebite? Pe care dintre ele aș dori să le aprofundez?
- În ce momente am întâmpinat obstacole?
- Ce aș dori să îmbunătățesc: la mine, la ceilalți, în derularea activităților?
- În ce mod au fost influențate planurile mele educaționale și de carieră ca urmare a participării la orele de *Consiliere și dezvoltare personală*?
- În ce măsură voi ști acum să acționez când trăiesc evenimente stresante?
- Cum aș descrie propria viziune asupra vieții?
- Cu ce cuvânt pot defini activitatea din acest an?




Ce s-a schimbat?

- Ce m-a surprins la comportamentul și atitudinile mele?
- Ce observ nou sau altfel la colegii mei/colegele mele?
- Ce am reușit să clarific pe parcursul acestui an școlar atunci când:
 - îmi este greu să spun ce fel de persoană sunt și ce vreau să fac;
 - pur și simplu, nu știu ce decizii să iau;
 - sunt în impas în fața alegerilor mai puțin sănătoase;
 - întâmpin dificultăți atunci când învăț;
 - trăiesc un conflict cu un prieten/o prietenă, cu cineva din familie, cu mine însumi/însămi;
 - am mai multe trasee de carieră sau simt că bat la uși închise.
- Care sunt schimbările din viața mea? Ce voi face diferit de acum înainte, drept urmare a ceea ce am învățat?
- Ce emoții noi am adus în registrul meu de sentimente? Cum mă simt acum?


Ce transfer în viața mea?

- Cum îmi voi dezvolta reziliența, planurile de educație și carieră pentru a face față tranzițiilor din viața mea?
- Ce idee valoroasă învățată voi folosi pentru pregătirea examenului de la finalul clasei a VIII-a?
- Ce pași concreți voi utiliza atunci când voi întâmpina dificultăți în viața mea?
- Cum pot susține activitățile de clarificare a valorilor, configurarea viziunii, tranziția spre ciclul liceal, deciziile traseului educațional și de carieră?
- În ce mod voi folosi autocontrolul în timpul examenului pentru a obține cel mai bun rezultat al meu?

Tranziția către clasa a IX-a ... emoție, performanță și schimbare



Probabil, cel mai frecvent cuvânt care se repetă în mintea ta este **NOU**. Totul sau aproape totul este **NOU** pentru tine. Drumul până la liceu, curtea, clasa, colegii, profesorii, visurile ... Acum ele sunt noi pentru tine, dar foarte curând vor deveni ale tale. Amintește-ți ce simți când îmbraci ceva pentru prima dată sau când ajungi în locuri pe care nu le știi. Curiozitate amestecată cu anxietate? Bucuria de a experimenta ceva nou și teamă? Gândește-te la perioada de adaptare la clasa a IX-a ca fiind plină de **OPORTUNITĂȚI** ...



... să îți faci noi prieteni. Da, cere inițiativă din partea ta și puțin efort, dar merită. Te poate ajuta să treci mai ușor peste această perioadă, dacă la liceu ai colegi din școala gimnazială, dar îți va fi util să îți extinzi cercul de colegi care îți pot deveni prieteni pe viață.

... să ajuți pe cineva. Amintește-ți că mulți dintre colegii tăi din clasa a IX-a sunt în aceeași situație cu tine. Unii resimt anxietatea mai mult, alții mai puțin. Inițiază discuții, oferă sprijin celor mai retrași. Studiile referitoare la bunătate arată că, atunci când ajutam pe cineva, de fapt și noi câștigăm: încredere, emoții pozitive, sentimentul că ești util(ă) și, poate, ceva neprețuit: prietenia cuiva.

... să te bucuri de această etapă din viața ta. Să cunoști noi persoane și să înveți lucruri noi sunt ocazii extraordinare.

... să crezi o impresie favorabilă. Durează doar câteva secunde până când ceilalți își vor crea o impresie despre tine, însă va dura foarte mult și va fi dificil de schimbat. Așa că ai șansa de a le arăta celorlalți așa cum dorești să te perceapă. Conștientizează cum te porți, ce și cum comunică.

... să îți descoperi noi interese sau pasiuni. Află ce sport poți practica sau ce cluburi școlare ori extrașcolare se organizează în liceu.



Conectează-te la SUCCES!



Sincronizează-te cu abilitățile și atitudinile specifice unei tranziții de succes.

- Ai încredere în reușită!
- Mănâncă sănătos și dormi suficient!
- Împărtășește puncte de vedere, idei, emoții cu prietenii tăi!
- Discută cu cineva de încredere despre cum să reduci stresul!
- Nu te lăsa copleșit(ă) de emoții negative!
- Organizează-ți un program de învățare pe care să-l urmezi!
- Elimină timpii morți din pregătire!
- Fii disciplinat(ă) și consecvent(ă)!
- Învăță continuu pentru a fi pregătit(ă) în viitor!
- Gândește creativ, reinventează-te iar și iar!
- Vizualizează **SUCCESUL!**

Verifică o parte dintre răspunsurile pe care le-ai formulat pe parcursul anului școlar.

U1. În direct cu MINE

pag.13, Adevăr și provocare – a
pag. 22, ex. 1. – a, b, c, e, f, i
pag. 22, ex. 2. – Persoane înalt reziliente: b, d, f, h, i / Persoane mai puțin reziliente: a, c, e, g

U2. Adolescență și echilibru

pag.24, Adevăr și provocare – a
pag. 36, ex. 1. – a-A, b-A, c-F, d-A, e-F
pag. 36, ex. 2. – Factorii care favorizează consumul: a, d, f / Factorii care descurajează consumul: b, c, e, g

U3. Cuvinte care construiesc

pag. 38, Adevăr și provocare – b
pag. 50, ex. 1. – a-A, b-F, c-F, d-A, e-F
pag. 50, ex. 2. – 1-b, 2-c, 3-a

U4. Acum învăț cum să învăț

pag. 52, Adevăr și provocare – b
pag. 66, ex. 1. – a-A, b-F, c-A, d-A, e-F
pag. 66, ex. 2. – 1-d, 2-e, 3-a, 4-c, 5-b, 6-f

U5. Eu@Trasee-spre-succes

pag. 68, Adevăr și provocare – c
pag. 82, ex. 1. – a-F, b-F, c-A

U6. Oriunde s-ar afla viitorul, TU îl vei găsi

pag. 84, Adevăr și provocare – c
pag. 90, ex. 1. – a-A, b-F, c-F, d-A, e-A, f-A
pag. 90, ex. 2. – a-adolescența, b-reziliența, c-echilibrat, d-autocontrolul, e-assertivă, f-informațiilor, g-informală, h-țintei

Programa școlară poate fi accesată la adresa: <http://programe.ise.ro>

ISBN: 978-606-528-495-1



6 420620 007892

www.cdpress.ro