

MINISTERUL EDUCAȚIEI



Mădălina RADU  
Ioana-Andreea CIOCÂLTEU  
Aurelia STĂNCULESCU  
Robert-Florin FLOREA

# CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Manual pentru clasa a V-a



 **AROBS**  
Transilvania Software

Manualul a fost aprobat prin Ordinul ministrului educației nr. 4065/16.06.2022.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital.

Inspectoratul Școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

### ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

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

Pentru precizarea aspectului 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.

Referenți: Lector univ. dr. Beatrice Almășan, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București  
Prof. grad. I, Silvia Nicolescu, Colegiul Național „Emil Racoviță”, București

Redactare: Mihaela Ada Radu  
DTP: Irina Geambașu  
Copertă: Carmen Diana Mateescu  
Corectură: Eugenia Oprea  
Ilustrații: shutterstock.com, envato.com  
Regie animații: Cătălin Georgescu  
Voce: Oana Bănuță  
Activități digitale interactive: AROBS Transilvania Software

ISBN 978-606-009-573-6

Copyright © 2022 Aramis Print s.r.l. toate drepturile rezervate

Aramis Print s.r.l. • Redacția și sediul social: B-dul Metalurgiei nr. 46-56, cod 041833, sector 4, București, O.P. 82 – C.P. 38

Tel.: 021.461.08.08/10/12; fax: 021.461.08.09;

Departamentul desfacere: tel.: 021.461.08.08/10/12; fax: 021.461.08.09; e-mail: [desfacere@edituraaramis.ro](mailto:desfacere@edituraaramis.ro)

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

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

## LA ÎNCEPUT DE DRUM

S-a terminat încă o vacanță mare! Un fapt se încheie, un altul începe!

Un alt an, o altă clasă, un alt nivel. Acum ești aici, în clasa a V-a.

Vei porni pe drumul cunoașterii propriei persoane cu ajutorul disciplinei

### **Consiliere și dezvoltare personală.**

Cuvintele care te vor însoți sunt:



CUNOAȘTERE

AVENTURĂ

ÎNȚELEPCIUNE

CURIOZITATE

IUBIRE

DESCOPERIRE

ÎNCERCARE

EXPLORARE

PRIETENIE

**SUCCES!**



# COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

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

1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei

1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

## 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

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

3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea

3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare

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

4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei

4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

# CUPRINS

Cuprins .....	4
Instrucțiuni de utilizare a manualului .....	6
O poveste de dezvoltare personală ( <i>Competențe vizate: 3.2</i> ).....	7

## Unitatea I. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat (*Competențe vizate: 1.1, 1.2*).....

Lecția 1. Cine sunt EU? .....	10
Lecția 2. Imaginea de sine .....	13
Lecția 3. Eu – tezaur de resurse .....	16
Lecția 4. Credințe și valori .....	18
Lecția 5. Despre stres .....	21
Lecția 6. Cum fac față stresului? .....	24
<b>Recapitulare</b> • Interviu.....	28
Sinteza conținuturilor studiate .....	30
<b>Evaluare</b> • Povești cu noi, despre noi .....	31
Fișe de feedback .....	32

## Unitatea II. Dezvoltare socio-emoțională (*Competențe vizate: 2.1, 2.2*).....

Lecția 1. Ce sunt emoțiile? .....	34
Lecția 2. Mozaicul emoțiilor .....	37
Lecția 3. Cum mă simt? Ce pot să fac? .....	39
Lecția 4. Feedback pozitiv .....	41
<b>Recapitulare</b> • Reportaj la Școala prieteniei .....	44
Sinteza conținuturilor studiate.....	46
<b>Evaluare</b> • Puzzle-ul emoțiilor .....	47
Fișe de feedback .....	48

## Unitatea III. Managementul învățării (*Competențe vizate: 3.1, 3.2*).....

Lecția 1. Învăț. Când? Cum? Ce? Până când? .....	50
Lecția 2. Ce mă ajută, ce mă împiedică să învăț? .....	53
Lecția 3. Cum procedez pentru a învăța repede și bine? .....	56
Lecția 4. Învăț pentru că... ..	59
<b>Recapitulare</b> • Jurnalul unei zile .....	62
Sinteza conținuturilor studiate .....	64

<b>Evaluare</b> • Evaluare secvențială .....	65
Fișe de feedback .....	66
<b>Unitatea IV. Managementul carierei</b> (Competențe vizate: 4.1, 4.2).....	67
Lecția 1. De ce mergem la școală? .....	68
Lecția 2. Relația discipline – profesie .....	70
Lecția 3. Activitățile extrașcolare și orientarea în carieră .....	73
Lecția 4. Caruselul meseriilor .....	75
Lecția 5. Beneficiile meseriilor .....	78
<b>Recapitulare</b> • Poezia meseriilor.....	81
Sinteza conținuturilor studiate .....	82
<b>Evaluare</b> • Micul meu CV .....	83
Fișe de feedback .....	84
<b>Evaluare finală</b> • Eu, la final de clasa a V-a .....	85
Cuvinte de luat cu tine .....	86
Anexe .....	87



## COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

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

# Instrucțiuni de utilizare a manualului

Manualul cuprinde:

varianta tipărită

+

varianta digitală similară cu cea tipărită, având în plus peste 70 de AMII, activități multimedia interactive de învățare, cu rolul de a spori valoarea cognitivă.

Activitățile multimedia interactive de învățare sunt de trei feluri și sunt simbolizate pe parcursul manualului astfel:



AMII static, de observare dirijată a unei imagini semnificative



Activitate interactivă, de tip exercițiu sau joc, în urma căreia elevul are feedback imediat



Activitate animată, filmuleț sau scurtă animație

În debutul versiunii digitale a manualului, sunt prezente instrucțiuni detaliate cu privire la structura meniului și la modul de navigare.

**Domeniile de conținut ale manualului**  
**Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat:** în această unitate de învățare îți vei descoperi propriile interese, abilități, aptitudini, valori, dar și sursele de stres și strategiile prin care le poți face față.

**Dezvoltare socio-emoțională:** în această unitate de învățare vei afla informații despre emoții și cum să comunici adecvat cu cei din jurul tău.

**Managementul învățării:** în această unitate de învățare vei descoperi care sunt metodele și procedeele care pot face procesul învățării mai ușor sau, pe scurt, vei învăța să înveți.

**Managementul carierei:** în această unitate de învățare vei afla de ce este importantă educația în alegerea unei meserii și care sunt beneficiile acestei alegeri.

În cadrul manualului vei regăsi și câteva proiecte care vizează aspecte teoretice, practice și creative, cu sarcini individuale sau de grup.

Titlul unității de învățare

Pagină de unitate



Secvențe de învățare

Studiu de caz

Rețin

Titlu de lecție  
 Secvențe de învățare



Descoperă

Înțeleg

Rețin



Secvențe de exersare

Aplic

Portofoliu

Secvență de recapitulare



Modalități de evaluare

Amintește-ți cea mai frumoasă călătorie pe care ai făcut-o. Poate că este vorba despre o călătorie reală sau una imaginară. Poate ai călătorit urmărind un film sau citind o carte. Uneori, cea mai frumoasă călătorie poate fi povestea pe care ți-o spune cineva drag. Cred că putem fi de acord că o călătorie este o experiență care aduce călătorului imagini, gânduri, emoții, sentimente, dar și învățături despre el însuși și despre ce se întâmplă în lume.

Ești pe cale să continui călătoria în lumea dezvoltării personale! Te vor însoți Ingrid și Mihnea, care sunt nerăbdători să fie alături de tine pe parcursul experiențelor viitoare.

Împreună vom pleca într-o lungă și fascinantă călătorie spre lumile lui „cine sunt”, „ce simt”, „ce aleg”, „ce îmi place”. În fiecare lecție vom descoperi lucruri surprinzătoare despre noi și despre ceilalți.



Am pornit pe acest drum dorind să aflăm secretele înțelegerii și exprimării emoțiilor, ale comunicării, ale învățării și ale alegerilor pe care le facem în diverse momente și situații.



Povestea din clasa a V-a cuprinde jocuri și istorioare despre tine, prieteni dragi, amintiri și momente frumoase care te vor ajuta să descoperi că ești unic(ă) și că poți realiza lucruri minunate alături de ceilalți. Vei afla care sunt calitățile tale, ce înseamnă cu adevărat să fii prieten, cum să faci față situațiilor dificile, cum să iei o decizie și, cel mai important, vei înțelege că ai suficiente motive **să ai încredere în tine**.

Povestea ta va continua între copertele **portofoliului**, o mapă cu lucrări atent selecționate. Portofoliul este folosit în foarte multe domenii de activitate în vederea prezentării unor dovezi ale muncii proprii.



**Portofoliul este cartea ta de vizită!** El te ajută să îți descoperi punctele tari, dar și aspectele care pot fi îmbunătățite.

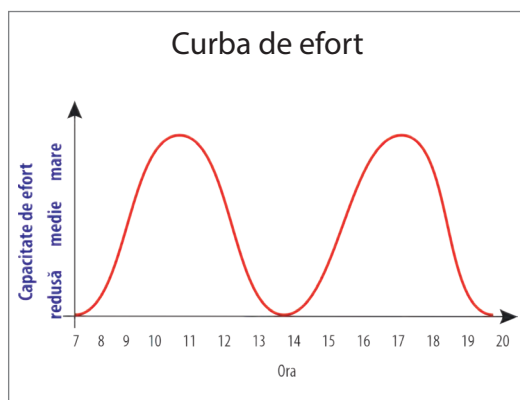
Într-un portofoliu personal de învățare pentru dezvoltare personală putem regăsi:

- lucrări semnificative;
- fișe de lucru, scheme, grafice, articole publicate în revista școlii;
- diplome;
- certificate;
- propriile tale notițe;
- picturi/desene/fotografii/colaje;
- resurse pentru învățare.

Îți poți crea portofoliul atât pe hârtie, cât și în format electronic.

### Stilul de învățare vizual

- îmi amintesc ce scriu și ce citesc;
- prefer să am suport vizual (imagini, diagrame, scheme);
- îmi amintesc ușor titluri de capitole, grafice, locul în care erau plasate pe pagină;
- învăț ușor când văd informația;



Jurnalul unei zile	
ACTIVITATEA (denumește activitatea sau descrie-o pe scurt)	ORA SAU INTERVALUL ORAR
• trezit	7.00
• mic dejun	7.30-7.45
• rezolvare teme scrise: 5 exerciții la mate 2 exerciții la română 1 exercițiu la istorie	8.00-10.00

Portofoliul are un rol important în cadrul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*, deoarece constituie o sursă de învățare și de evaluare. Grila de evaluare o vei stabili împreună cu profesorul de la clasă. Ea îți va fi comunicată atât ție, cât și părinților.

**Important!** Găsește un mod creativ de concepere și prezentare a portofoliului personal. Îmbunătățește-l continuu! Consultă-l periodic!

În cadrul portofoliului personal de învățare vei adăuga aspectele importante pe care le-ai descoperit despre tine, precum și alte informații care crezi că îți vor fi utile în viitor. De aceea vei regăsi această sugestie la sfârșitul fiecărei lecții din cadrul manualului.



### Momentul meu de reflecție

La sfârșitul anului școlar îți vei prezenta cele mai bune piese din portofoliu în cadrul unui eveniment dedicat. Realizează, la momentul oportun, o invitație pentru persoanele pe care le dorești alături de tine la acest eveniment. Dă frâu liber creativității! **Succes!**





## UNITATEA

# AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

**Leția 1.** Cine sunt EU?

**Leția 2.** Imaginea de sine

**Leția 3.** Eu – tezaur de resurse

**Leția 4.** Credințe și valori

**Leția 5.** Despre stres

**Leția 6.** Cum fac față stresului?

**Recapitulare** • Interviul

**Evaluare** • Povești cu noi, despre noi

### Ce vei reuși?

Parcurerea acestei unități de învățare te va ajuta:

- să îți descoperi calitățile, aptitudinile, preferințele;
- să identifici sursele de stres din viața ta;
- să identifici strategii de prevenire a stresului;
- să recunoști caracteristicile preadolescenței;
- să apreciezi cât de importante sunt alimentația și odihna pentru un stil de viață sănătos.

## Lecția 1 Cine sunt EU?

## Descopăr

Realizează împreună cu un coleg portretul tău, răspunzând întrebărilor de mai jos.

1. Ce caracteristici fizice îți plac la tine? (Enumeră trei dintre ele.)
2. Ce calități te reprezintă? (Oferă trei exemple.)
3. Ce aspecte ai vrea să îmbunătățești la tine? (Prezintă trei astfel de aspecte.)



## Înțeleg

Oamenii au fost preocupați încă din Antichitate de găsirea răspunsului la întrebarea **Cine sunt eu?**. Își pun această întrebare și azi. Răspunsul poate fi diferit pentru fiecare dintre noi, în funcție de momentul din viață în care ne aflăm.

Procesul de căutare a răspunsului la întrebarea **Cine sunt eu?** începe din copilărie și continuă pe tot parcursul vieții. Acest proces se numește **autocunoaștere** sau **cunoaștere de sine**.

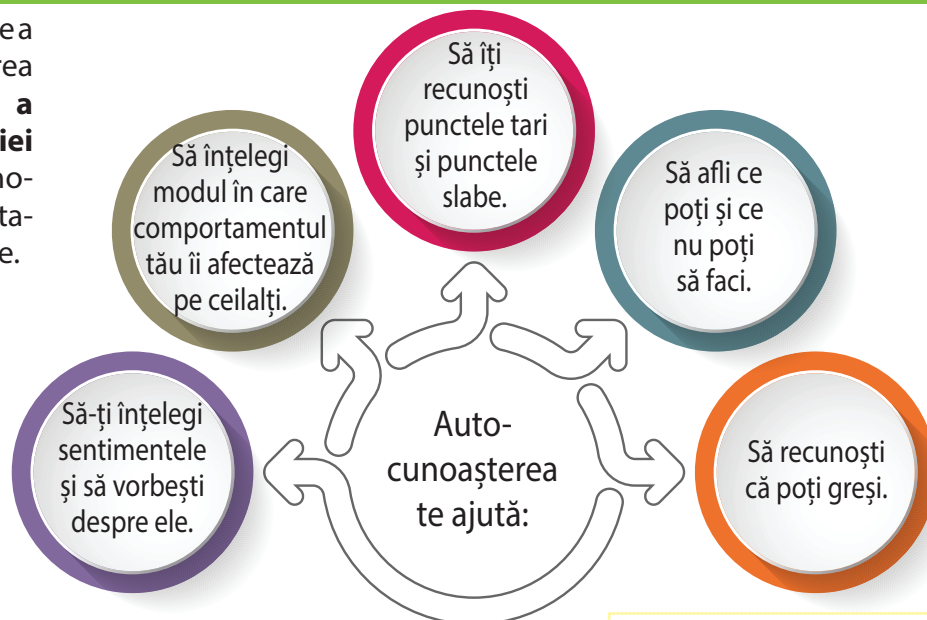


Oracolul din Delphi, aflat într-un templu din Grecia Antică, îi întâmpina pe toți cei care treceau pe acolo cu următoarea recomandare:

*Cunoaște-te pe tine însuși!*

## Rețin

Autocunoașterea înseamnă cunoașterea **caracteristicilor și a resurselor proprii persoane**: fizice, emoționale, comportamentale și relaționale.



*autocunoaștere = să te cunoști pe tine însuși*

**Important!** Simte-te bine în pielea ta! Gândește pozitiv despre tine!

## Aplic

**1 Corespondențe**

Scrie în caiet propozițiile de mai jos, înlocuind punctele de suspensie cu cuvintele potrivite.

- ... te ajută să afli ce poți și ce nu poți să faci.
- Autocunoașterea te ajută să vezi modul în care ... tău îi afectează pe ceilalți.
- ... pe tine însuși!

- cunoașterea de sine
- cunoaște-te
- comportamentul

**2 Autoportret**

Compune pe caiet o poezie completând punctele de suspensie.



Eu sunt .....
Mă întreb .....
Aud .....
Văd .....
Simt .....
Ating .....
Plâng .....
Înțeleg .....
Visez .....
Sper .....
Iubesc .....
Eu sunt .....

**3 Avatarul meu**

Alege un simbol care te reprezintă pentru viitorul tău cont online și motivează-ți alegerea. Desenează pe caiet simbolul ales.



#### 4 Eu, într-un poster

Realizează un poster personal dintr-un colaj de fotografii sau din desene făcute de tine.

Lipește-le sau desenează-le pe conturul unui corp decupat dintr-o coală de hârtie. Ai grijă să selectezi numai acele fotografii/desene care te reprezintă.

Organizează împreună cu colegii de clasă o expoziție a lucrărilor obținute și discutați despre trăsăturile voastre cele mai evidente pentru cei din jur.



#### 5 Cutia cu bomboane

Imaginează-ți că te afli în fața unei cutii cu bomboanele tale preferate și că poți lua câte bomboane îți dorești. Scrie numărul acestora. Pentru fiecare bomboană luată din cutie ai de identificat aspecte care te fac unic.



#### 6 Adevărat sau fals?

Stabilește valoarea de adevăr a enunțurilor de mai jos, notând cu A (adevărat) sau F (fals), după caz.

1. Autocunoașterea înseamnă să te cunoști pe tine însuși.
2. Nu este indicat să vorbești despre emoțiile tale.
3. Cunoscându-ne resursele personale, putem fi mai buni în activitățile pe care le desfășurăm.



### Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

## Lecția 2 Imaginea de sine

### Descopăr

Comentează împreună cu colegul de bancă proverbul și citatul de mai jos. Prezintă colegilor comentariile voastre.

„Lauda de sine nu miroase-a bine!”  
Proverb popular românesc

„Dacă ai încredere în tine însuși,  
înspiri încredere și altora.”  
Johann Wolfgang Goethe



### Înțeleg

Când vorbim despre autocunoaștere, vorbim și despre imaginea și respectul de sine. **Imaginea de sine** este modul în care o persoană se percepe pe ea însăși. Respectul de sine reprezintă gradul de mulțumire față de propria persoană.

Ființa umană este un ansamblu de caracteristici care ne ajută mai mult sau mai puțin să ne adaptăm diferitelor situații în care ne aflăm. Cele care ne ajută sunt denumite calități, iar cele care nu ne ajută sau ne ajută mai puțin sunt denumite defecte sau puncte slabe. Când suntem mulțumiți de ceea ce facem bine și ne acceptăm așa cum suntem, putem dobândi atât respect de sine, cât și încredere în propria persoană.

Acceptarea faptului că avem și slăbiciuni, fără a ne critica în permanență pentru ele, constituie baza toleranței față de sine și, implicit, față de ceilalți. Astfel ne putem asigura confortul emoțional necesar.



### DICȚIONAR

*tolerant* = îngăduitor, indulgent

### Rețin

Păstrând echilibrul între aprecierea de sine și autocritică, putem contribui la sănătatea noastră emoțională.

Imaginea de sine ne influențează comportamentul.



O imagine de sine pozitivă

- îți dă energie.
- îți dă entuziasm.
- îți dă încredere.
- te motivează să realizezi ceea ce ți-ai propus.

#### Mesaje pozitive:

*Pot să fac sau măcar pot încerca!  
Din orice experiență pot învăța!  
Am încredere că voi reuși!  
Orice încercare e o șansă!*



O imagine de sine negativă

- îți scade motivația.
- îți diminuează încrederea în forțele proprii, conducând la un comportament de evitare și chiar la eșec.

#### Mesaje negative:

*E greu, nu sunt în stare!  
Nu sunt suficient de bun, deci nu are rost!  
Mi-e frică să nu greșesc!  
Nu o să îmi iasă niciodată!  
Mă voi face de râs, cu siguranță!*

## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

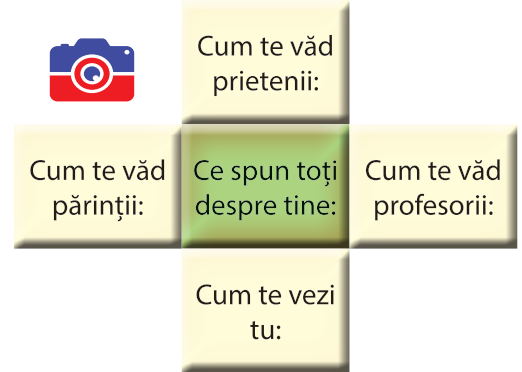
## Despre mine

Desenează pe caiet schema alăturată și completează interiorul dreptunghiurilor cu informații despre cum te văd părinții, prietenii, profesorii și cum te vezi tu pe tine.

În zona colorată cu verde, scrie ce spun toți despre tine, inclusiv tu.

Cât de diferite/asemănătoare sunt conținuturile acestor zone?

Cum ai putea explica diferențele?



## Înțeleg

În diferitele medii în care ne aflăm într-o zi, fie că vorbim despre familie, școală, stradă sau grupul de prieteni, avem roluri diferite.

Zilnic, manifestăm emoții și comportamente adecvate acestor medii. De exemplu, la școală ne comportăm în concordanță cu regulile acestui spațiu. Suntem aceiași, dar comportamentele noastre sunt adaptate caracteristicilor fiecărui mediu în care ne aflăm la un moment dat.

Concluzionând, putem afirma că părerile pe care le avem noi despre noi înșine formează conceptul de **sine global**. Spre deosebire de acesta, **sinele școlar** se referă la părerile pe care le avem despre cum ne descurcăm, în general, în activitățile școlare și extrașcolare. Sinele școlar este parte a sinelui global.

## Rețin

Nevoia de a ne adapta diferitelor situații și contexte în care ne aflăm ne impune să adoptăm roluri diferite. Fiecare dintre noi este un actor cu diverse roluri într-o piesă cu mai multe acte.

**Important!** Singura persoană care cunoaște toate rolurile, bucuriile, neliniștile și preocupările tale ești tu!

## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Amintește-ți despre tine, cel/cea care erai în urmă cu patru ani, și notează schimbările pe care le-ai observat până în prezent. Grupează-le pe două coloane: schimbări fizice și schimbări de comportament. Formează o echipă cu trei colegi și prezentați ce ați notat. Observă asemănările și deosebirile.

## Înțeleg

**Preadolescența**, etapa cuprinsă între 10 și 14 ani, este o perioadă în care se petrec multe schimbări ale aspectului fizic și ale comportamentului în viața fiecăruia dintre noi. Aceste schimbări sunt normale și este bine să le cunoști, pentru a putea înțelege ce ți se întâmplă.



## Rețin



## Caracteristicile preadolescenței

## Schimbări fizice:



- mâini disproporționate în raport cu corpul
- nas, urechi disproporționate în raport cu fața
- transpirație abundentă în anumite situații
- creștere în înălțime
- acnee

## Schimbări comportamentale:

- preocupare pentru felul în care arăți
- nevoie de odihnă mai mare decât în cazul adulților
- stări emoționale schimbătoare (irascibilitate, melancolie, pasivitate, exuberanță)
- dezvoltarea spiritului critic

## Aplic

## 1 Oglindă, oglinjoară!

Imaginează-ți că te afli în fața unei oglinzi. Scrie în caiet cinci caracteristici personale pentru care te apreciezi.



## 2 Astăzi sunt...

Fă echipă cu patru colegi și găsește două mesaje pozitive pentru tine și pentru ceilalți colegi.

Arătați-vă unul altuia mesajele, apoi lipiți-le pe o țintă de darts. Colorați ținta! Jucați-vă cu ea ori de câte ori simțiți nevoia.



## 3 Cum mă văd ceilalți?

Scrie-ți numele pe o foaie de hârtie și înmânează-o colegului/colegei tale, cerându-i să scrie pe ea un aspect pe care îl apreciază la tine. Colegul/colega va da foaia mai departe, astfel încât să treacă pe la toți copiii din clasă și să se întoarcă la tine. Citește apoi propria fișă.

## 4 Mă bucur de...

Realizează un colaj din cuvinte decupate din ziare, reviste etc. care să completeze propoziția „Eu sunt...”. Lipește aceste cuvinte sub forma razelor de soare. Folosește-ți creativitatea pentru a decora colajul.

## 5 Asemănări și deosebiri

Găsește asemănări și deosebiri între comportamentele tale de la școală, de acasă și din grupul de prieteni.

## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 3 Eu – tezaur de resurse

### Descopăr

#### Exercițiul de (auto)descoperire

Identificați minimum trei lucruri care vă ajută să desfășurați cu ușurință diferite activități. Discutați în echipă cu alți trei colegi despre aceste lucruri.

### Înțeleg

Autocunoașterea presupune să-ți cunoști preferințele, interesele, abilitățile și aptitudinile. De ce este necesar să le cunoști? Fiindcă ele constituie baza alegerilor noastre. În fiecare zi alegem dacă ne implicăm sau nu în diverse activități.

Dacă avem posibilitatea alegerii, vom alege acele activități care corespund preferințelor și intereselor noastre, în care ne putem folosi abilitățile și aptitudinile.

Alegând în funcție de preferințele, interesele și priceperile noastre, ne asigurăm mai ușor reușita.

„Fă ce-ți place cu adevărat și nu vei mai munci nicio zi din viața ta!”

Confucius



#### DICȚIONAR

*tezaurul tău* = resursele tale personale

*resurse personale* = ceea ce ai, știi și poți să faci

### Descopăr

#### Exercițiul de (auto)descoperire

Fă echipă cu trei colegi și reflectați la următoarea întrebare:

*Credeți că resursele noastre personale sunt epuizabile sau nepuizabile?*

Argumentați răspunsul.

#### Reflectează:

Cum afli caracteristici personale noi despre tine?

Cum îți descoperi resursele?

Acceptă provocarea! Implică-te în activități noi! Atenție la riscuri!



### Înțeleg

Exemple de resurse personale: inteligența, imaginația, răbdarea, atenția, memoria, simțul artistic, ușurința realizării calculului, cunoașterea unei limbi străine, simțul orientării în spațiu etc.

Resursele personale te pot ajuta în activitățile în care te implici. Resursele pe care nu le folosești se pot irosi.

„Toți suntem genii, dar dacă judecăm un pește după abilitatea sa de a se urca în copac, el va trăi toată viața cu impresia că nu este deștept.”

Albert Einstein

### Rețin

**Preferințele** reprezintă ceea ce ne place atunci când avem posibilitatea de a alege – de exemplu, putem prefera să ne plimbăm cu prietenii în parc decât să ne jucăm la calculator.

**Interesele** reprezintă o preocupare și o orientare constantă către activități sau domenii față de care manifestăm preferințe – de exemplu, putem fi interesați de activități artistice, sportive etc.



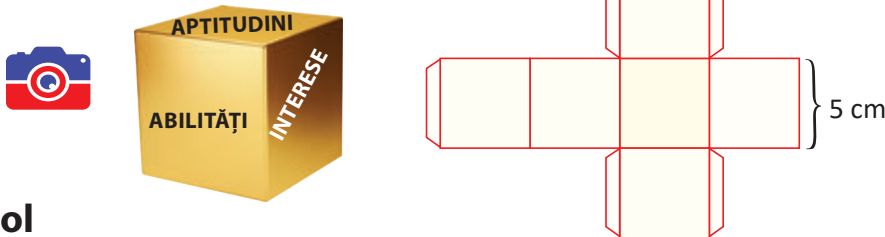
**Aptitudinile** sunt însușirile înnăscute care, dacă sunt descoperite, pot fi valorificate. De exemplu, dacă o persoană recunoaște ușor ritmul unei melodii, se poate spune despre aceasta că are aptitudini muzicale. Talentul este acea combinație de aptitudini care dă individului posibilitatea de a realiza o activitate într-un mod nou, original și creator. Persoana talentată face ușor ceea ce alții fac greu.

**Abilitățile** (priceperi, deprinderi, îndemnări) sunt dobândite prin învățare și sunt necesare realizării activităților pe care ni le propunem. Școala ne dezvoltă multe abilități, cum ar fi cele de comunicare.

## Aplic

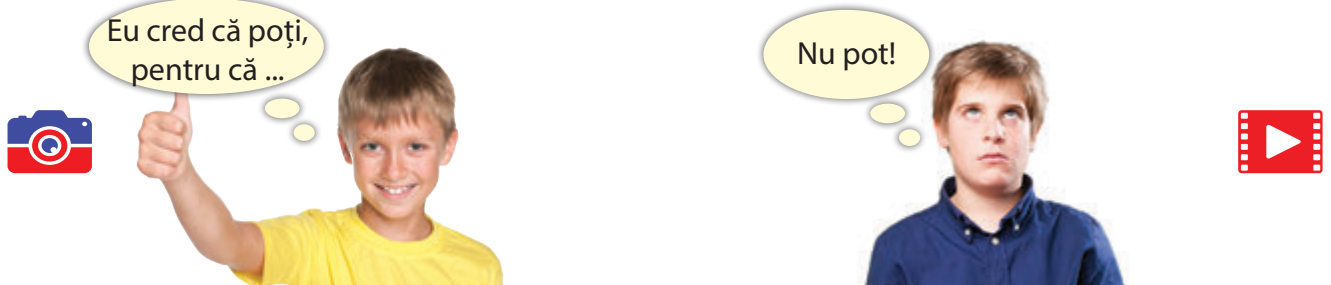
### 1 Cubul cu resurse

Construiește un cub folosind un șablon asemănător celui de mai jos. Scrie pe fiecare față a cubului un interes, o aptitudine sau o abilitate. Rostogolește-l. Identifică o activitate în care valorifici interesul, abilitatea sau aptitudinea de pe fața superioară a cubului.



### 2 Joc de rol

Formează o echipă împreună cu alți trei colegi. Gândiți-vă la o situație în care ați avut dificultăți în realizarea unei sarcini. Fiecare dintre voi va juca rolul personajului aflat în dificultate. Ceilalți colegi formează un grup de sprijin și îl ajută pe cel care are probleme să identifice resursele proprii pentru depășirea obstacolului.



### 3 Activitățile mele preferate

Desenează activitățile extrașcolare la care participi. Alcătuieste împreună cu colegii tăi un album intitulat „Activități preferate”. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre alegerile voastre.



## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

## Lecția 4 Credințe și valori

## Descopăr

## Exercițiul de (auto)descoperire

Identifică ceea ce este important pentru copiii de mai jos. Discută împreună cu colegii tăi despre ceea ce ați descoperit.



## Înțeleg

Ceea ce ne dorim, ceea ce sperăm să fim sau să devenim, tot ceea ce ne propunem să realizăm se întemeiază întotdeauna pe valori. Valorile sunt durabile, rezistente în timp.

Valorile sunt calități și însușiri pe care le recunoaștem și le apreciem la cei din jurul nostru. Fără îndoială, ele stau la baza tuturor alegerilor pe care le facem de-a lungul vieții, acționând asemenea unui pilot priceput, care ne ghidează indiferent de condițiile și situațiile în care ne aflăm.

## Descopăr

## Exercițiul de (auto)descoperire

Oferă o notă de la 1 la 10, în funcție de importanța lor pentru tine, pentru următoarele valori, știind că 1 este cel mai puțin important și 10 cel mai important.



Grijă	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Bucurie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Curaj	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Distracție	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bogăție	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Încredere	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Iertare	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Familie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ambiție	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Libertate	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Compară notele tale cu cele ale colegului de bancă. Spune ce observi!

## Înțeleg

Comentează proverbul:

„Ce ție nu îți place, altuia nu îi face!”



## Rețin




**Important!** Valorile sunt reperele prin care definim cine suntem și ce ne dorim.

Valorile influențează atitudinile și comportamentul fiecăruia dintre noi.

De exemplu, dacă aleg ca valoare personală sinceritatea, voi spune întotdeauna ceea ce gândesc.

## Valori personale

- 
- sinceritate
  - bunătate
  - perseverență
  - creativitate
  - respect
  - corectitudine
  - pace
  - credință
  - punctualitate
  - politețe



- iubire
- frumusețe
- prietenie
- educație
- sănătate
- hărnicie
- muncă
- consecvență
- adevăr
- seriozitate



Valorile se adoptă încă din copilărie și pot fi păstrate de-a lungul întregii vieți. Valorile alimentează construirea **credințelor personale**. Dacă sinceritatea este una dintre valorile mele, atunci credința mea va fi că mă pot împrieteni mai degrabă cu persoane sincere decât cu persoane care ocolesc adevărul.



## Aplic

**1 Studiu de caz**

Adrian este elev în clasa a V-a într-o școală din orașul Tulcea. De doi ani, el este și voluntar în asociația *Ocroțiți păsările Deltei*.

- De ce crezi că a ales Adrian această asociație?
- Gândește-te la o întrebare pe care dorești să i-o adresezi. Care este aceasta și ce răspuns crezi că vei primi?
- Enumeră valorile pe care crezi că le are Adrian.

**2 Valorile mele**

Alege din lista de pe pagina anterioară cinci valori importante pentru tine. Realizează o listă cu acestea. Observă cu atenție care este colegul cu o listă asemănătoare cu a ta. Ce alte lucruri mai aveți în comun?

**3 Copacul valorilor**

Desenează-ți conturul mâinii pe o coală de hârtie. Decupează-l! Scrie valoarea care te reprezintă. Realizați un copac al valorilor clasei, folosind contururile mâinilor voastre pe care sunt scrise valori diferite.

**4 Ziarul școlii**

Maria își dorește foarte mult să înființeze un ziar al școlii alături de colegii ei. Pentru aceasta i-a rugat să realizeze portretele unor persoane care îi inspiră sau care le sunt modele.

Cum ar arăta articolul tău?

**5 Mesaje pozitive**

Identifică pentru fiecare literă din cuvântul **CINSTE** o propoziție cu mesaje pozitive, după exemplul:

**C**  
**I**  
**N**  
**S**pune mulțumesc!  
**T**  
**E**

**Momentul meu de reflecție**

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 5 Despre stres

## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Amintește-ți un moment în care te-ai simțit neliniștit/neliniștită, îngrijorat/îngrijorată. Care au fost emoțiile și reacțiile corpului tău? Cum te-ai comportat? Ai fi putut să te porți și altfel?



## Înțeleg

La școală, în familie, printre prieteni sau în alte medii în care te afli apar situații, împrejurări care provoacă neliniște, îngrijorare, temeri. Acestea sunt cauzate de felul în care percepem și interpretăm diversele situații în care ne aflăm, cu care ne confruntăm sau ne putem confrunta. Acesta este **stresul**.

Stresul poate fi provocat de mai mulți factori: evenimente sau situații, interne sau externe, reale sau imaginare cu grade diferite de intensitate și frecvență, care provoacă reacții de adaptare din partea fiecăruia dintre noi.



**Ce simt când sunt stresat(ă)**

**Modificări în funcționarea organismului**

neliniște

agitație

transpirație

paloare



nerăbdare

frică

modificarea vocii

accelerarea pulsului

## Factori de stres:

Zgomotele prea puternice  
Căldura prea mare  
Lumina prea intensă  
Programul încărcat de la școală și de acasă

Îmbolnăvirile  
Conflictele cu ceilalți  
Lipsa de încredere în sine  
Lipsa prietenilor

Continuă pe caiet lista, adăugând alți factori de stres.

## Înțeleg

## Studiu de caz



Andrei merge singur la școală. Pe drum întâlnește zilnic un grup de colegi de la o clasă paralelă. Aceștia nu sunt prea prietenoși cu el, uneori îl jignesc și îl amenință. Deși băiatul nu ripostează, aceștia tot nu încetează. De fiecare dată își dorește să nu se întâlnească cu ei și să nu-i spună nimic. Îi e teamă de ce s-ar putea întâmpla. A observat că îi transpiră palmele, îi crește pulsul, iar de câteva ori, din cauza acestor emoții, s-a împiedicat de bordura din colțul străzii și s-a lovit la genunchi.



- Cum crezi că se simte Andrei pe drumul spre școală?
- Ce provoacă stările pe care le trăiește băiatul?
- Care sunt manifestările stresului la Andrei?
- Ce ar putea să facă Andrei pentru a nu se mai simți stresat la întâlnirea cu acei colegi?

## Rețin

**Stresul** este o reacție de adaptare a ființei umane la diversele evenimente pe care le trăiește de-a lungul vieții. Vorbim despre stres și în cazul așteptării dinaintea plecării într-o excursie mult așteptată, dar și atunci când ne certăm cu cel mai bun prieten.

**Important!** De obicei, oamenii consideră că stresul e un lucru rău, dar stresul poate fi și util.

Deși poate părea ciudat, stresul ne ajută să ne adaptăm noilor situații. De exemplu, stresul resimțit înaintea unui test te poate mobiliza să studiezi mai mult și astfel să obții un rezultat bun.

Dacă îl lași să te copleșească, îți poate face rău, devenind o scuză pentru obiceiurile nesănătoase.

Dacă simți că ai nevoie de sprijin, există în școala ta un profesionist care te poate ajuta. Acesta este consilierul școlar. Dacă nu există consilier în școală, cere ajutorul dirigintelui, unui profesor, părinților sau unui prieten.

## Aplic

## 1 Cum arată stresul?

Formează o echipă împreună cu alți trei colegi. Ieșiți pe rând în fața clasei și mimați o persoană stresată. Identificați câteva modificări de ordin fizic ale chipului unei persoane stresate și notați-le pe o fișă de lucru. Realizați un top al celor mai frecvente modificări identificate.



## 2 Corespondențe

Realizează corespondența dintre elementele din coloana A și cele din coloana B.

A

- stres
- paloare
- zgomot

B

- factor de stres
- reacție de adaptare
- modificări ale organismului
- conflict

## 3 Ce emoții declanșează stresul?

Întocmește pe caiet o listă cu ce simți când ești stresat(ă). Ce modificări apar în funcționarea organismului? Notează-le pe caiet, într-un tabel asemănător celui de mai jos.

Ce simt	Modificări în organism
frică	ritmul bătăilor inimii
.....	.....

## 4 Jocul culorilor

Împreună cu trei colegi, jucați-vă cu jetoanele. Amestecați-le! Fiecare jucător va extrage un jeton și va acționa conform instrucțiunilor scrise pe acesta. Creați-vă și voi alte jetoane.



Numește un factor de stres pentru tine.

Refuz

Mimează un vultur!

Povestește despre ultima situație în care te-ai simțit stresat.

Refuz

Stai să fii gădilat fără să râzi!

Numește o persoană care te poate ajuta.

Refuz

Fă cincisprezece genuflexiuni!

Describe-te pe tine atunci când ești stresat.

Refuz

Timp de 5 minute, spune-i doar complicitate colegului din dreapta, fără să repeți ceva!

## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

## Lecția 6 Cum fac față stresului?

### Descopăr

#### Exercițiul de (auto)descoperire

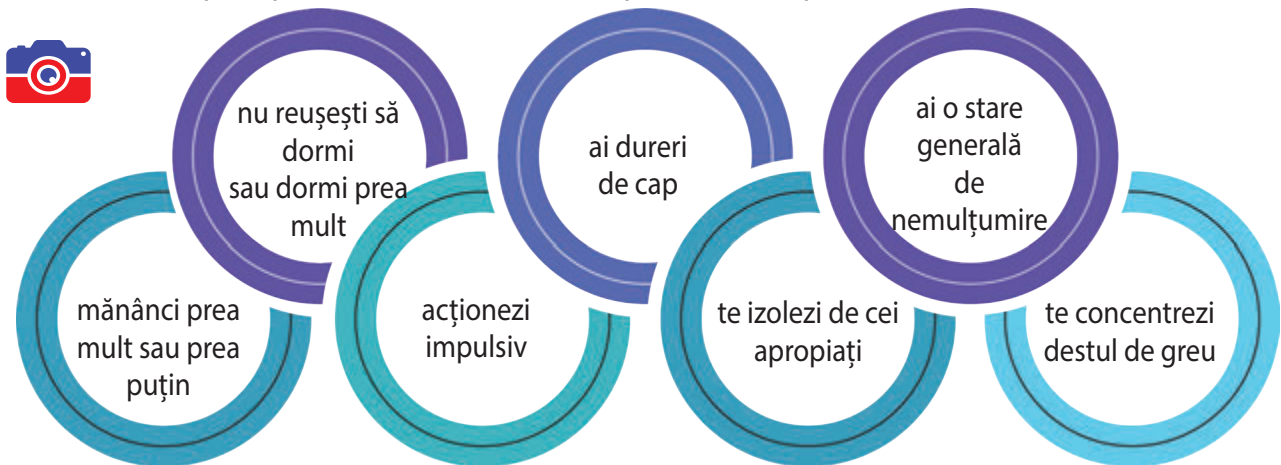
Gândește-te la ultima perioadă în care ai fost stresat. Încearcă să identifici care a fost factorul declanșator al stresului. Realizează o listă cu acești factori împreună cu colegii tăi!

### Înțeleg

Fiecare persoană a fost îngrijorată cu privire la ceva la un moment dat în viață. Stresul este prezent în viața noastră în diferite momente. Este important să identificăm metodele potrivite pentru a ne adapta la situația respectivă.

**Important!** O perioadă îndelungată de stres îți poate afecta sănătatea.

Există mai mulți factori care pot provoca stresul: zgomotele și lumina prea puternică, întunericul, temperaturile extreme, umiditatea excesivă, virușii, bacteriile, suprasolicitarea, oboseala, aglomerația etc. Pentru a-ți menține starea de sănătate și a evita îmbolnăvirile, este important să recunoști simptomele stresului. Acestea pot apărea sub forma unor comportamente specifice:



Pentru a reduce stresul, putem desfășura activități care ne fac plăcere și care ne produc o stare de bine:

- desenăm;
- ascultăm muzică;
- scriem în jurnal;
- ne plimbăm în natură;
- dansăm;

- vorbim cu un prieten;
- colorăm;
- scriem o scrisoare;
- citim ceva interesant.



### Descopăr

#### Exercițiul de (auto)descoperire

Scrie în caiet o listă cu activități care te ajută să te relaxezi.



## Înțeleg



**Important!** Fiecare trece prin perioadele stresante în mod diferit!

Uneori, când suntem stresați, ni se întâmplă să mâncăm nesănătos (prăjituri, băuturi energizante, mâncare de tip fast-food, produse de patiserie etc.). Există însă alimente sănătoase care îți ajută organismul și care contribuie la sporirea rezistenței în fața stresului: carnea de curcan, carnea de pește (somonul), portocalele, avocado, nucile, bananele, spanacul, cartofii dulci, ciocolata neagră, fructele de pădure, diferite semințe, usturoiul, varza, țelina etc.

Odihna este foarte importantă când vine vorba de combaterea stresului. Somnul este cheia sănătății și, alături de sport și de o alimentație sănătoasă, ne ajută să luptăm cu stresul.



Condițiile unui somn bun:

- o cameră aerisită;
- lenjerii de pat curate;
- pijamale din fibre naturale;
- o baie înainte de culcare;
- ultima masă cu cel puțin două ore înainte de culcare.

Comentează citatul:

„Mersul devreme la culcare și trezirea devreme îl fac pe om sănătos, bogat și înțelept.”  
Benjamin Franklin

## Rețin



Cercetările științifice au arătat că există o serie de factori care contribuie la protejarea sănătății și, implicit, la reducerea stresului:

- somnul, între 7-9 ore pe zi;
- mesele regulate;
- practicarea unui sport;
- consumul de fructe și legume proaspete;
- realizarea unor activități care îți fac plăcere și te relaxează;
- desfășurarea unor activități care îți dezvoltă încrederea în forțele proprii.



Sunt câteva activități care pot alunga și stresul de la școală:

- menținerea ordinii pe bancă și în clasă;
- aerisirea regulată a sălii de clasă;
- gustările sănătoase pregătite de acasă.

Iată mai jos o tehnică de relaxare pe care o poți folosi ori de câte ori simți nevoia.

**Tehnica păpădiei**



**Aplic**

**1 Surse de stres**

Identifică sursele de stres și modalitățile prin care ai reușit să reduci nivelul acestuia în fiecare mediu. Transcrie tabelul pe caiet și completează-l.

Surse de stres	Modalități prin care ai reușit să reduci nivelul stresului
Familie	
Grup de prieteni	
Școală	

**2 Sunt stresat(ă), dar mă descurc**

Completează pe caiet spațiile libere cu lucrurile care ți se potrivesc.

Trei lucruri care mă stresează cel mai mult...

Știu că sunt stresat(ă) pentru că...

Când sunt stresat(ă), mă relaxez...



### 3 Știu că...

Citește enunțurile de mai jos și identifică-le pe cele care se regăsesc în comportamentul tău. Care îți creează cele mai mari neplăceri? Găsește cel puțin două modalități prin care poți face față situației care a provocat stresul.



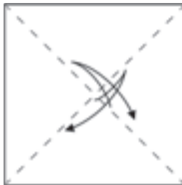
- a. Când sunt stresat(ă), îmi tremură vocea.
- b. Nu mă pot concentra dacă în clasă este gălăgie.
- c. Înaintea unui test mă doare stomacul.
- d. Nu pot să dorm.
- e. Uit să fac lucruri importante.
- f. Mă cert destul de des cu prietenii mei.
- g. Nu am poftă de mâncare.
- h. Îmi dau lacrimile foarte repede.
- i. Am cel puțin un tic.
- j. Sunt tot timpul pe fugă.

### 4 Solnița cu... relaxare

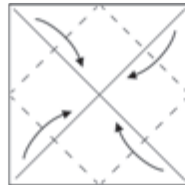
Confecționează o solniță ca în modelul de mai jos. Scrie pe fiecare triunghi o modalitate proprie de relaxare. Joacă-te împreună cu alți colegi, punându-i să-și aleagă și ei una. Observă cu cine ai modalități de relaxare comune.



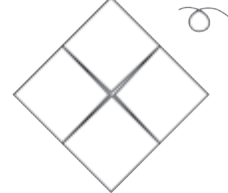
a



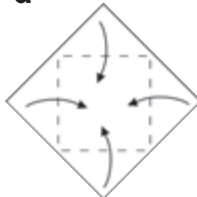
b



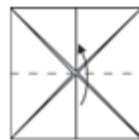
c



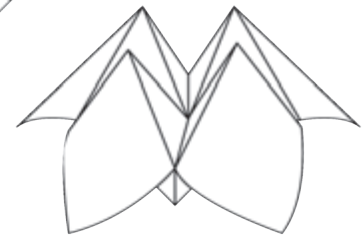
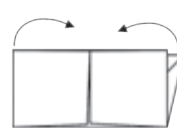
d



e



f



### 5 Eu sunt sănătos/sănătoasă

Completează pe caiet o listă care să cuprindă factorii care contribuie la protejarea sănătății personale.

### Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



### Interviul

Vlad, Tudor și Ilinca sunt invitați la emisiunea *Cu și despre copii* pentru a le prezenta telespectatorilor proiectul lor, *Zâmbete*. Miruna, prezentatoarea emisiunii, îl întreabă pe Tudor:

— De ce ați ales acest nume pentru proiectul vostru?

— Ne-am propus ca în primele activități să ne cunoaștem pe noi înșine și pe ceilalți, amintindu-ne și povestind întâmplări amuzante din viața noastră. Am hotărât ca la fiecare activitate să avem momente care să aducă tuturor zâmbetul pe buze. De exemplu, în fiecare joi organizăm un minispectacol cu glume la care participă și profesorii noștri. Glumele lor sunt foarte amuzante.

— Tudor, ce faceți în cadrul activităților? continuă Miruna.

— Încercăm să ne cunoaștem pe noi înșine și pe ceilalți. Atelierul *Tezaurul cu resurse* ne ajută să aflăm care sunt calitățile noastre, ce pasiuni avem, care sunt punctele noastre tari, dar și punctele slabe. Aflăm mai multe despre interesele, abilitățile și aptitudinile noastre, iar apoi ne este ușor să facem alegeri și să luăm decizii. Maria, colega noastră de la clasa a VI-a B, participă acum la concursul *Vocea României Junior*. Ea și-a descoperit talentul muzical cu ajutorul atelierelor *Zâmbete*.

— Felicitări Mariei! Ilinca, mai poți da și alte exemple? Cred că este foarte important ca telespectatorii să înțeleagă rolul atelierelor voastre.

— Desigur! În primul an al proiectului, mai mulți colegi, care nu erau foarte buni prieteni la început, au descoperit alături de profesorul nostru de educație fizică faptul că au calități sportive deosebite. Astăzi, ei sunt atleții școlii noastre, se antrenează împreună și au devenit prieteni buni.

— Aș mai putea da exemplul meu, spune Vlad. La începutul atelierelor *Zâmbete*, eram destul de timid și nu aveam încredere în mine. Acum, particip alături de colegii mei la emisiunea *Cu și despre copii* și le pot vorbi telespectatorilor. Activitățile de autocunoaștere m-au ajutat să aflu mai multe despre felul în care gândesc, să îmi cunosc emoțiile și să-mi îmbunătățesc imaginea de sine. Chiar dacă uneori mă simt stresat, îmi amintesc mottoul atelierului *Cum fac față stresului*:



„Încrederea în sine poate fi recăpătată uneori doar printr-un zâmbet.”

— Proiectul vostru este extraordinar! Încheie Miruna. Cred că un alt rol este acela de a-i ajuta pe copii să se respecte pentru ceea ce poate face fiecare, să înțeleagă că fiecare este unic în felul său. Pot să adaug o informație pe care am primit-o de la directorul școlii voastre:



„Dragi telespectatori, școala în care se desfășoară atelierele proiectului *Zâmbete* este o școală a prieteniei. În ultimii doi ani, nu au existat momente dificile, comportamente agresive sau neînțelegeri mari între elevi.” Vlad, Tudor și Ilinca, vă mulțumesc pentru prezența în platoul emisiunii *Cu și despre copii* și vă felicit pentru activitatea voastră!

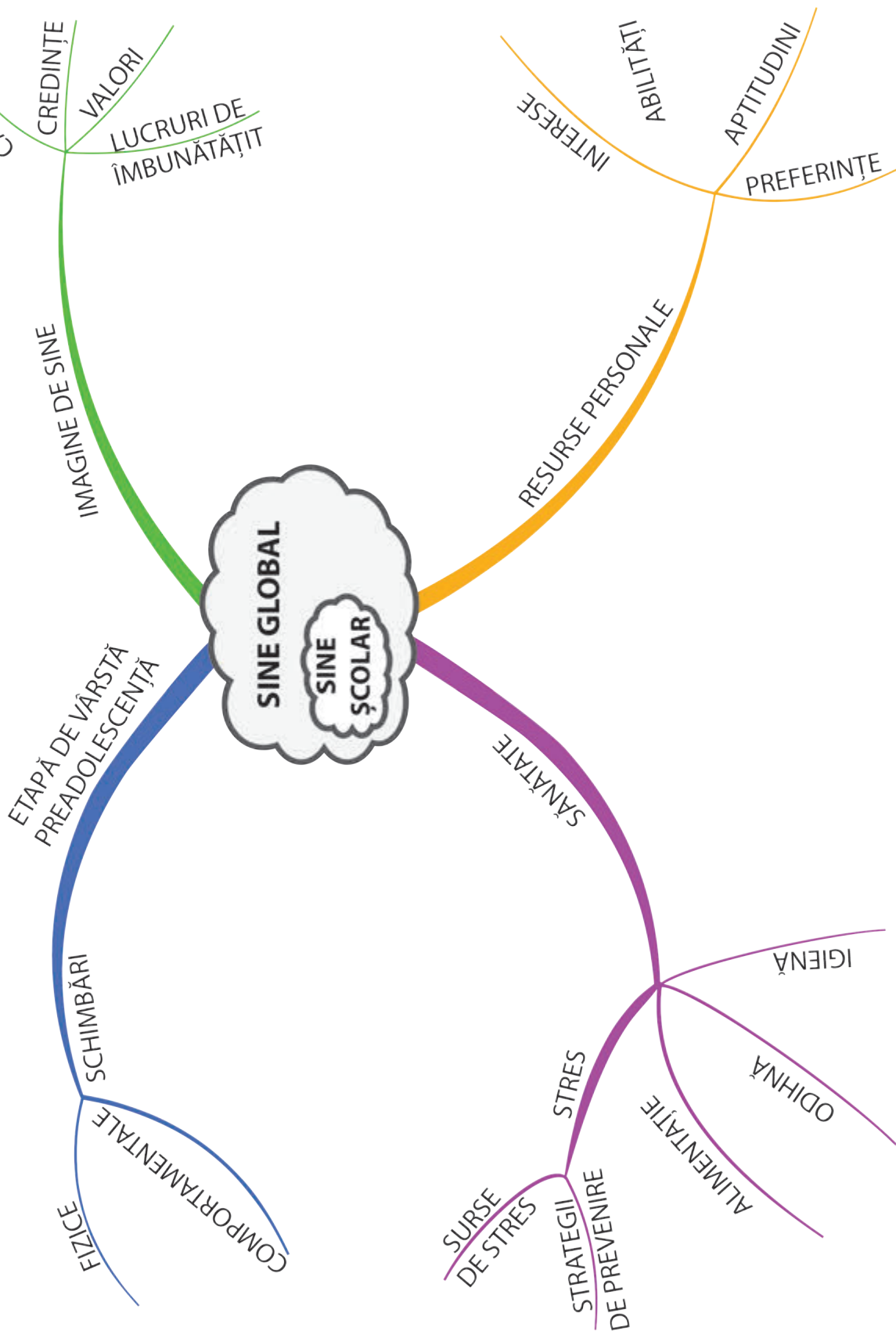
### Întrebări

- 1 Cum se numesc atelierele proiectului *Zâmbete*?
- 2 Ce scop au activitățile proiectului?
- 3 Prin ce fel de activități își propun copiii să se descopere pe ei înșiși și pe ceilalți?
- 4 Care este scopul atelierului *Tezaurul cu resurse*?
- 5 Ce au reușit să realizeze copiii cu ajutorul acestor ateliere?
- 6 De ce apreciază directorul școlii activitățile proiectului *Zâmbete*?
- 7 Gândește-te la un proiect asemănător pe care ai putea să-l desfășori în clasă împreună cu colegii. Cum ai intitula atelierele voastre?
- 8 Realizează împreună cu ceilalți elevi din clasa ta un joc de rol în care un coleg joacă rolul de reporter și ia interviuri pentru revista școlii. Scopul interviurilor este de a afla cum putem să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine și la ce ne ajută acest proces.





AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT



## Povești cu noi, despre noi



**Titlul proiectului:** Povești cu noi, despre noi

**Perioada de desfășurare:** 6 săptămâni

**Școala:** ...

**Clasa:** a V-a

**Scopul și utilitatea proiectului:**

Realizarea unei **Cărți de povești a clasei**, care să cuprindă poveștile individuale ale fiecăruia. Poveștile vor fi bazate pe informațiile descoperite de fiecare elev pe parcursul capitolului *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*. Cartea va avea tot atâtea capitole câți copii sunt în clasă. Fiecare elev își va crea propria poveste intitulată **Acesta/Aceasta sunt eu!**

### Fișa proiectului:

Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termen de realizare	Observații
1	Realizarea autoportretului sau selectarea unei fotografii reprezentative	Fiecare elev	o săptămână	Textul poveștii personale va avea inserate desenele sau elementele selectate sau realizate de fiecare copil pe parcursul desfășurării activităților.
2	Decuparea din reviste a unor expresii sau cuvinte care te reprezintă	Fiecare elev	o săptămână	
3	Realizarea unui desen cu o situație stresantă	Fiecare elev	o săptămână	
4	Reprezentarea printr-un desen a unei/unor activități relaxante	Fiecare elev	o săptămână	
5	Povestea fiecărui elev	Fiecare elev	două săptămâni	

Criterii de apreciere	Da	Nu	Parțial
a) Am realizat activitățile propuse?			
b) Am respectat termenele propuse?			
c) Am făcut cunoscute rezultatele proiectului celor interesați?			

# EVALUARE

## FIȘĂ DE OBSERVARE SISTEMATICĂ A COMPORTAMENTULUI ELEVULUI

Numele elevului.....

Unitatea de învățare: **Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat**

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din unitatea de învățare	Într-o măsură				
		Foarte mare	Mare	Mică	Foarte mică	Deloc
1	A adus contribuții personale în cadrul activităților propuse					
2	A utilizat cunoștințele însușite în contexte variate de viață					
3	S-a implicat activ în sarcinile individuale și de grup					
4	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
5	A manifestat interes și preocupare pentru temele propuse					
6	A realizat elemente necesare pentru completarea portofoliului dezvoltării personale					

Recomandări pentru elev .....

Recomandări pentru familie .....

- Dacă ai obținut 6 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură: Excelent!** Continuă tot așa!
- Dacă ai obținut 5 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură: Foarte bine!** Reflectează la ce te-ai putea ajuta să îți îmbunătățești performanța! Continuă, ești pe drumul cel bun!
- Dacă ai obținut 4 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură: Bine!** Reflectează la ce ai putea modifica astfel încât să obții rezultate cât mai bune!
- Dacă ai obținut la mai puțin de 3 itemi un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură: Poți mai mult!** Solicită sprijin de la profesorii tăi și/sau de la colegi! Îndrăznește să crezi în tine!

Data

Profesor diriginte

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ privind autoevaluarea în procesul de învățare

Întocmită astăzi .....

După parcurgerea temelor din acest capitol, pot să spun că:

Mi-am însușit noțiuni despre .....

Am aflat despre mine următoarele .....

Am aflat despre colegii mei că .....

Cred că știu mai bine să .....

Voi reflecta la .....

Am avut dificultăți la .....

Am descoperit că mă ajută să .....

Cred că și alții ar trebui să știe despre .....

Voi fi mai atent la .....





UNITATEA



## DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

**Lecția 1.** Ce sunt emoțiile?

**Lecția 2.** Mozaicul emoțiilor

**Lecția 3.** Cum mă simt? Ce pot să fac?

**Lecția 4.** Feedback pozitiv

**Recapitulare** • Reportaj la Școala prieteniei

**Evaluare** • Puzzle-ul emoțiilor

### **Ce vei reuși?**

Parcurgerea acestui capitol te va ajuta:

- să îți recunoști propriile emoții, dar și pe ale celorlalți;
- să te exprimi în acord cu nevoile tale;
- să exemplifici relația gând – emoție – comportament;
- să comunici adecvat situațiilor în care te afli.

## Lecția 1 Ce sunt emoțiile?

## Descopăr



Andrei își așteaptă cu nerăbdare ziua de naștere. E foarte fericit știind că va avea o petrecere și că va primi cadouri. Sare într-un picior de bucurie și vorbește întruna despre acest eveniment cu prietenii lui.



Identifică evenimentul, emoțiile și comportamentul lui Andrei.

## Înțeleg

Toate evenimentele din viața noastră ne fac să simțim un amestec de trăiri, de la nerăbdare, bucurie până la curiozitate sau teamă. Toate acestea ne ajută să fim conștienți de evenimentul pe care îl trăim, ne activează simțurile și ne îmbunătățesc concentrarea și atenția.

**Important!** Fiecare își manifestă emoțiile în felul său.

**Emoțiile** reprezintă stări interioare, reacții la un anumit eveniment, experiențe personale pe care uneori ne este greu să le redăm în cuvinte. Deși nu suntem tot timpul conștienți de apariția lor, emoțiile declanșează diferitele tipuri de comportament.

## Rețin



Rolul emoțiilor este deosebit de important, de ele depind autoprotecția și supraviețuirea noastră. Frica, de exemplu, ne ajută să ne ferim de pericole.

Emoțiile ne însoțesc dorințele, visurile, ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine și să facem alegeri în fiecare zi.

Există șase emoții de bază: fericirea, tristețea, frica, uimirea, furia și dezgustul.



## Descopăr

### Exercițiu de (auto)descoperire

În cadrul unui joc pe echipe, te oprești în fața unui coleg și, la semnalul profesorului, exprimi emoția indicată de acesta (fericire, uimire, calm, tristețe, furie). Ți s-a întâmplat să exprimi o emoție în același fel ca alt coleg? Ce ai observat? Întreabă-ți coechipierii cum s-au simțit privindu-te.

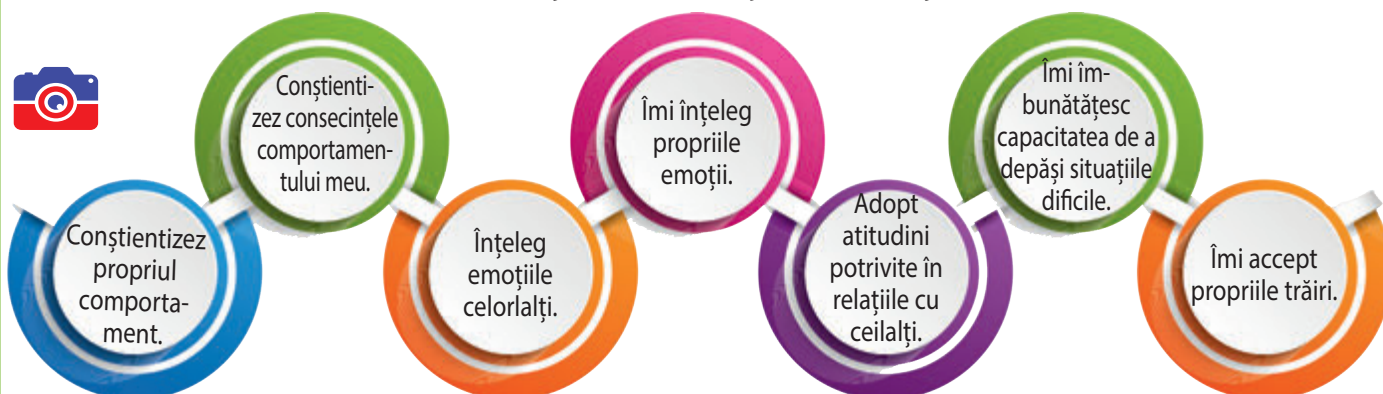


## Rețin



Cunoașterea propriilor emoții ne poate ajuta să anticipăm comportamentele noastre și pe ale celor din jur.

### Modalități de cunoaștere emoțională



## Aplic

**1 Momente și emoții**

Lucrează împreună cu colegul de bancă. Răspundeți pe rând la cele patru întrebări de mai jos și comparați-vă răspunsurile.

- Care este cea mai frumoasă amintire a ta?
- Ce emoții îți stârnește această amintire?
- Ce simți înaintea unui test important?
- Care sunt hobby-urile tale și cum te simți când le practici?

**2 Dialog**

Imaginează-ți un scurt dialog între *Tristețe* și *Fericire*. Scrie pe caiet motivele pentru care fiecare din cele două dorește să îi mulțumească celeilalte.

**3 Jocul emoțiilor**

Desenează chipuri care să exprime cele șase emoții de bază. Pune desenhul tău într-un coș special, **Coșulețul emoțiilor**, alături de desenele colegilor tăi. Extrageți pe rând o imagine și descrieți o situație în care ați trăit emoția ilustrată.

**4 Inventarul emoțiilor**

Realizează un inventar al emoțiilor tale dintr-o zi, după următorul model:

Interval orar	Situația/ Întâmplarea trăită	Emoția	Comportamentul meu

**Momentul meu de reflecție**

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

## Lecția 2 Mozaicul emoțiilor

### Descopăr

*Ingrid este pasionată de animale. Merge săptămânal la fermă, vizitează cabinetul medicului veterinar și sâmbăta merge la adăpostul de animale abandonate din orașul său, unde îi ajută pe îngrijitorii de animale.*

Cum se simte Ingrid alături de animale?  
Cum o ajută pe Ingrid aceste activități?



### Înțeleg

Oamenii își manifestă prin comportament atât ceea ce gândesc, cât și felul în care se simt. Fiecare experiență pe care o trăim este însoțită de emoții. În funcție de interesele și preferințele noastre, trăim emoții diferite. Spunem că anumite activități sunt plăcute sau mai puțin plăcute, în funcție de emoțiile care le însoțesc. Găsește exemple de activități plăcute și mai puțin plăcute. Argumentează răspunsul tău ca în exemplul de mai jos.

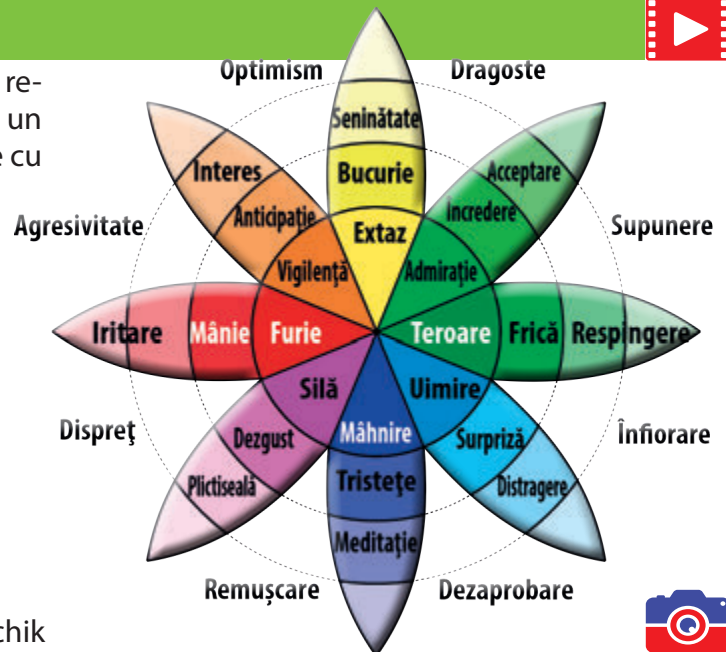
**Exemplu:** Dacă ai crescut la munte, aproape de o pârtie, atunci probabilitatea de a schia cu plăcere este foarte mare.

**Important!** Atunci când faci ce îți place, te simți încrezător și fericit.

### Rețin

**Autocunoașterea emoțională** reprezintă recunoașterea propriilor emoții, care pot deveni un ghid pentru dezvoltarea unor relații armonioase cu cei din jur.

Când crezi în ceea ce faci și perseverezi, rezultatele și satisfacția nu vor întârzia să apară.



### Descopăr

#### Exercițiu de (auto)descoperire

Alege cinci emoții din Cercul emoțiilor lui Plutchik și amintește-ți când te-ai simțit așa.

## Aplic

**1 Cum te simți?**

La această întrebare, oamenii răspund **bine** sau **rău**, în funcție de o gamă foarte largă de emoții. Notează emoțiile care corespund celor două stări și grupează-le pe două coloane, ca mai jos

**Emoții****2 Emoțiile mele**

Copiază afirmațiile pe caiet și completează-le cu emoțiile tale:

- Dacă privesc un meci de fotbal, mă simt ...
- Când ascult muzică, sunt ...
- Când se apropie un test important, sunt ...
- Dacă sunt jignit(ă), mă simt ...

**3 Harta emoțiilor**

Decupează din cărți sau reviste imagini cu personajele tale preferate, surprinse când exprimă diferite emoții, și realizează un colaj cu titlul *Harta emoțiilor*.

**4 Joc de rol**

Joacă-te cu colegii: vă plimbați prin clasă și, la semnalul profesorului, vă opriți și adoptați una dintre următoarele poziții, în perechi:

- a) față în față, încruntați;
- b) spate în spate, cu brațele încrucișate;
- c) față în față, zâmbind;
- d) umăr lângă umăr, privind în locuri diferite;
- e) față în față, mirați, bucuroși, cu brațele deschise ca pentru o îmbrățișare.



Vorbește despre postura, atitudinea și gesturile tale în timpul fiecărei situații. Identifică gânduri, emoții, comportamente, dar și tipuri de mesaje adecvate acestora.

**5 Aventură cu... emoții**

Vizionează împreună cu prietenii filmul *Întors pe dos (Inside out)*. Identifică emoțiile trăite pe parcursul vizionării. Compară lista ta cu cea a prietenilor tăi. Spune ce observi!

**Momentul meu de reflecție**

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

## Lecția 3 Cum mă simt? Ce pot să fac?

### Descopăr

#### Exercițiu de (auto)descoperire

Copiază exercițiul pe caiet și completează spațiile punctate.

- a) Mă cuprinde fericirea atunci când ...
- b) Dacă mă sperie ceva, atunci eu ...
- c) Când mă înfurii, îmi vine să ...
- d) Dacă îmi este recunoscut efortul, ...
- e) Mă cuprinde tristețea dacă ...
- f) Atunci când recit/cânt/dansez/vorbesc în fața publicului, mă simt ...



### Înțeleg

Uneori, în situații dificile, oamenii își controlează cu greu emoțiile. În aceste momente, în corpul nostru poate apărea o tensiune neobișnuită sau o sensibilitate pe care o conștientizăm mai greu.

Există specialiști preocupați de crearea unor tehnici care ne ajută să ne adaptăm comportamentul în funcție de situație.



**Important!** De noi depinde ce semnificație dăm evenimentelor din viața noastră. Întotdeauna există mai multe feluri de a privi o situație.  
Alege varianta care îți dă o stare de bine!

**Exemplu:** Greșeala poate fi atât un eveniment neplăcut, cât și o ocazie de a învăța.

Furia poate conduce la agresivitate.



Când tristețea persistă mult timp, omul se retrage în sine, uitând de ceilalți și de preocupările care îi aduc bucurie.

## Rețin

Emoțiile noastre pot fi foarte puternice uneori. Dacă unii oameni sunt speriați când vorbesc în public, alții se pot simți inconfortabil atunci când se află într-un spațiu deschis și aglomerat. În oricare dintre aceste situații, putem găsi soluții pentru a ne adapta.

- Înțelege ce te emoționează.
- Analizează momentul în care te afli.
- Amintește-ți să respiri profund.
- Ai încredere în tine.
- Dacă ai greșit, cere ajutor și mergi mai departe.



## Aplic

## 1 Insulele emoțiilor

Notează pe caiet insulele emoțiilor tale: *Insula fericirii*, *Insula liniștii*, *Insula reușitei*. Identifică și scrie activitățile specifice acestor insule.

## 2 Un bilet de mulțumire

Scrie-ți numele pe un bilet. Amestecă-l cu cele scrise de colegii tăi, apoi extrageți fiecare câte un bilet pe care să fie scris numele unui coleg.

Urmărind exemplul de mai jos, completează afirmațiile, după cum simți, și oferă biletul colegului al cărui nume e scris pe bilet.

Îmi place de tine  
atunci când...

Te apreciez  
pentru că...

Am învățat  
de la tine...

## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 4 Feedback pozitiv

## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Imaginează-ți că prietenul/prietena ta cea mai bună întârzie nepermis de mult la întâlnirea cu tine. Gândește-te cum o să-i răspunzi astfel încât să înțeleagă cum te simți.

Realizează împreună cu colegii tăi o listă a acestor răspunsuri. Discutați împreună despre cele mai eficiente răspunsuri argumentând opinia voastră.

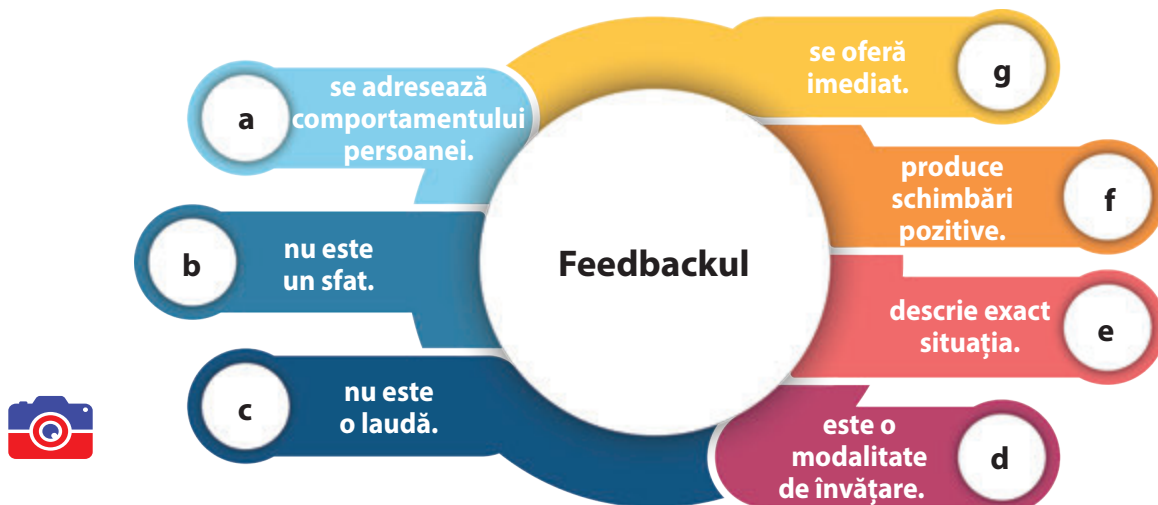
## Înțeleg



Este important să comunicăm sincer ce simțim, dar într-o manieră care să nu rănească sentimentele celorlalți. Acest lucru este posibil dacă vorbim despre emoțiile și despre așteptările noastre într-o anumită situație.



**Important!** A le oferi celorlalți un răspuns astfel încât să le comunicăm exact ceea ce simțim, fără a le răni sentimentele, poartă denumirea de *feedback*.



Comentează citatul:

„Nu spune puțin în vorbe multe, ci mult în vorbe puține.”  
Pitagora



**Emoțiile** pe care le trăim ne determină de foarte multe ori acțiunile. Când comunicăm unei persoane părerea noastră despre un anumit lucru (oferim o reacție sau un răspuns), este bine să avem în vedere comportamentul exact, gândurile și emoțiile pe care acel comportament ni le-a provocat. Comunicăm adecvat atunci când nu criticăm persoana, ci facem o referire la comportamentul ei.

O comunicare eficientă conduce la îmbunătățirea comportamentului persoanelor din jurul nostru și la dezvoltarea unor relații sănătoase cu ceilalți, care vor înțelege ce efect a avut comportamentul lor asupra noastră.



## Rețin



### Reacții în comunicare – Mesaje de tip „Eu”

Cu ajutorul mesajelor de tip **Eu** vorbim despre ce simțim în anumite situații. Sunt mesaje diferite de cele de tip **Tu**, care pot fi considerate agresive și pot afecta negativ relațiile dintre oameni.

De exemplu: **Mesaje de tip TU**

*Mă enervezi când îmi iei pixul de pe bancă fără să-mi spui.*



*Mă superi când pleci cu ceilalți și nu îmi spui și mie.*

**feedback negativ**

**Mesaje de tip EU**

*Mă enervez când nu îmi găsesc pixul și nu știu că mi-a fost luat. Te rog să îmi spui când ai nevoie de el.*

*Mă supăr când pleci cu ceilalți pentru că mă gândesc că mă eviți și mi-ar plăcea să fim împreună.*

**feedback pozitiv**



Când alegem să ne exprimăm printr-un mesaj de tip **Tu**, cel cărui îi vorbim s-ar putea simți acuzat, etichetat și jignit. Alegând un mesaj de tip **Eu**, ne comunicăm gândurile, sentimentele și așteptările, iar ceilalți ne înțeleg mai ușor.

**Important!** Formula de feedback pozitiv:  
Atunci când tu spui/faci... eu mă simt...  
pentru că mă gândesc că... și te rog să...

## Aplic

### 1 Feedback pozitiv

Scrive pe caiet trei formule potrivite de comunicare în situații dificile pentru tine, urmărind exemplul din lecție.

### 2 Situații dificile

Copiază pe caiet enunțurile de mai jos și completează-le.

- Când mă întâlnesc cu prietenii mei, mă simt ... pentru că ... .
- Când un coleg mă face să îl aștept, mă gândesc că ..., (mă) simt ... și îi spun ... .
- Când primesc o recompensă, mă simt ... pentru că mă gândesc ... .
- Când iau o notă mică, mă gândesc că ... și mă simt ... .

### 3 Bagheta cuvintelor

Așază-te în cerc alături de colegii tăi și formulează mesaje de tip Eu, folosind un creion care reprezintă ștafeta cuvântului și vă ajuta să exprimați ceea ce simțiți.



### 4 Cum răspund

Oferă răspunsuri pentru fiecare dintre situațiile de comunicare de mai jos, folosind formula de răspuns învățată.

- Situația 1:** Prietenii tăi cei mai buni au fost la cinema fără să te anunțe.
- Situația 2:** În clasă este gălăgie. Stai în bancă și citești. Profesorul intră și le face observație tuturor.
- Situația 3:** Sâmbătă dimineața, părinții te anunță că veți pleca în vizită la prietenii lor din altă localitate. Tu i-ai anunțat că vrei să mergi în parc cu prietenii tăi.



## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrive aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



### Reportaj la Școala prieteniei



### Mozaicul emoțiilor

Zarvă mare pe coridoarele Școlii Prieteniei. Este Săptămâna **Școala Altfel**. În cadrul proiectului *Zâmbete*, la reprezentația piesei de teatru interactiv *Mozaicul emoțiilor* va fi prezent un invitat special. Este vorba despre Radu, fost elev al școlii, un ziarist cunoscut.

Radu vrea să realizeze un reportaj despre ideile elevilor Școlii Prieteniei, pentru a da un exemplu și copiilor din alte școli.

Sala de spectacole este neîncăpătoare pentru invitați. Urmează piesa de teatru despre care Radu va scrie în ziar. În scenă intră personajele: **Bucuria, Tristețea, Frica, Curajul, Furia, Uimirea**. Spectacolul începe.

— *Dragi copii, eu sunt **Uimirea**.*

*Sigur ne-am mai întâlnit,  
Doar că e foarte posibil  
Încă să nu ne fi vorbit.  
Mi se spune și pe-acasă  
Că mă mir destul de mult.  
Eu sunt foarte curioasă,  
Lucruri noi vreau să ascult.*

*Eu la greu vă protejiez,  
Iar când nu știu ce să fac,  
Un prieten apelez.  
Al său nume e **Curaj**  
Și-i pe scenă fără trac.*



— *Mulțumesc, prieteni dragi,  
Sunt **Curaj**, cel care  
Degrabă-n ajutor vă sare.  
Vă îndemn, cum știu, mereu  
Să încercați, chiar de e greu.  
Sunt convins că reușim  
Doar dacă ne străduim.*

— *Bine, bine... draga mea,  
Acum mă voi prezenta:  
Sunt **Furia**.  
Un secret am să vă spun:  
Uneori mă liniștesc  
Când respir și nu vorbesc.  
Număr repede în gând  
Și apoi eu plec râzând.*

— *Despre mine, unii spun  
Că nu am un rol prea bun,  
Dar dacă m-ați cunoscut,  
Știți ce lucruri am făcut.  
Când vezi un câțel lovit,  
Nu poți să nu simți nimic.  
Sunt **Tristețea** și vă zic:  
Uneori plâng din nimic.*

— *Eu sunt **Frica**, dragii mei.  
Multă vreme n-am știut  
Care este rostul meu,  
Dar acum am înțeles:*

Hei, dar unde este **Bucuria**?  
 S-a ascuns de noi, se pare.  
 S-o chemăm cu o cântare.  
 Muzica, precum se știe,  
 Ne aduce Bucurie.  
 Începe muzica!

— Bine v-am găsit, copii!  
 Ce voiam să vă propun  
 Degrabă am să vă spun:  
 Ar fi minunat de ne-am întâlni  
 De mai multe ori pe zi!  
 Cu jocuri și voie bună  
 Sigur vom fi împreună.



Toți cei prezenți au apreciat spectacolul *Mozaicul emoțiilor* și au înțeles mai multe lucruri despre emoțiile lor:

- Toate emoțiile noastre sunt importante! exclamă Alina. Radu, abia așteptăm să citim articolul tău!
- Dragi copii, vă mulțumim pentru spectacol! Ne-am întâlnit cu emoțiile noastre și am învățat atât de multe lucruri despre ele! Ne-au vorbit și ne-au ajutat să le înțelegem! Felicitări!, spune Radu.

## ÎNTREBĂRI

- 1 Cum se numește spectacolul interactiv organizat în programul Școala Altfel?
- 2 Ce personaje au intrat în scenă?
- 3 Cât de utile consideri că sunt aceste personaje în viața noastră? Dă exemple în sprijinul răspunsului tău.
- 4 Ce ai învățat nou despre fiecare dintre emoții?
- 5 Ce personaj ți-a plăcut cel mai mult? Argumentează răspunsul.





### Teatru interactiv

Interpretează în fața clasei piesa de teatru *Mozaicul emoțiilor* alături de câțiva colegi.

## DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ



Sunt responsabil pentru ceea ce gândesc, felul în care mă simt și alegerile pe care le fac.

 <p><b>Situații de viață</b></p>	 <p><b>Gânduri</b></p>	 <p><b>Emoții</b></p>	 <p><b>Comportament Decizie Alegere</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• un concurs sportiv</li> <li>• tezele</li> <li>• un grup nou</li> <li>• un conflict</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nu sunt în stare!</li> <li>◆ Știu că pot!</li> <li>◆ Voi cere ajutor!</li> <li>◆ Mai bine renunț!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ încredere</li> <li>♥ optimism</li> <li>♥ tristețe/deznădejde</li> <li>♥ bucurie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mă implic!</li> <li>* Renunț!</li> <li>* Exersez până reușesc!</li> <li>* Mai încerc o dată!</li> </ul>



## Puzzle-ul emoțiilor

**Titlul proiectului:** Puzzle-ul emoțiilor

**Perioada de desfășurare:** 5 săptămâni

**Școala:** ...

**Clasa:** a V-a

**Scopul și utilitatea proiectului:**

Realizarea colajului intitulat **Puzzle-ul emoțiilor**.



### Fișa proiectului

Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termen de realizare	Observații
1	Reprezentarea prin desen a corpului omenesc și localizarea emoțiilor în diferite părți ale acestuia (de exemplu, în dreptul inimii)	Fiecare elev	o săptămână	În colajul intitulat <i>Puzzle-ul emoțiilor</i> se vor regăsi toate elementele realizate de fiecare copil pe parcursul desfășurării proiectului.
2	Reprezentarea prin simboluri a propriilor emoții	Fiecare elev	o săptămână	
3	Realizarea unui dialog imaginar între două emoții, cu acordarea de feedback	Fiecare elev	două săptămâni	
4	Îmbinarea elementelor într-un puzzle colectiv	Fiecare elev	o săptămână	

### Evaluarea proiectului:

Realizarea colajului **Puzzle-ul emoțiilor** de către fiecare copil. Realizarea unei expoziții cu lucrările copiilor.

Criterii de apreciere	Da	Nu	Parțial
a) Am realizat activitățile propuse?			
b) Am respectat termenele propuse?			
c) Am făcut cunoscute rezultatele proiectului celor interesați?			



# EVALUARE

## FIȘĂ DE OBSERVARE SISTEMATICĂ A COMPORTAMENTULUI ELEVULUI

Numele elevului.....

Unitatea de învățare: **Dezvoltare socio-emoțională**

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din unitatea de învățare	Într-o măsură				
		Foarte mare	Mare	Mică	Foarte mică	Deloc
1	A adus contribuții personale în cadrul activităților propuse					
2	A utilizat cunoștințele însușite în contexte variate de viață					
3	S-a implicat activ în sarcinile individuale și de grup					
4	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
5	A manifestat interes și preocupare pentru temele propuse					
6	A realizat elemente necesare pentru completarea portofoliului dezvoltării personale					

Recomandări pentru elev .....

Recomandări pentru familie .....

- Dacă ai obținut 6 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Excelent!** Continuă tot așa!
- Dacă ai obținut 5 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Foarte bine!** Reflectează la ce te-ar putea ajuta să îți îmbunătățești performanța! Continuă, ești pe drumul cel bun!
- Dacă ai obținut 4 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Bine!** Reflectează la ce ai putea modifica astfel încât să obții rezultate cât mai bune!
- Dacă ai obținut la mai puțin de 3 itemi un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Poți mai mult!** Solicită sprijin de la profesorii tăi și/sau de la colegi! Îndrăznește să crezi în tine!

Data

Profesor diriginte

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ privind autoevaluarea în procesul de învățare

Întocmită astăzi .....

După parcurgerea temelor din acest capitol, pot să spun că:

Mi-am însușit noțiuni despre .....

Am aflat despre mine următoarele .....

Am aflat despre colegii mei că .....

Cred că știu mai bine să .....

Voi reflecta la .....

Am avut dificultăți la .....

Am descoperit că mă ajută să .....

Cred că și alții ar trebui să știe despre .....

Voi fi mai atent la .....



UNITATEA



# MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII



**Lecția 1.** Învăț. Când? Cum? Ce? Până când?

**Lecția 2.** Ce mă ajută, ce mă împiedică să învăț?

**Lecția 3.** Cum procedez pentru a învăța repede și bine?

**Lecția 4.** Învăț pentru că...

**Recapitulare** • Jurnalul unei zile

**Evaluare**

## Ce vei reuși?

Parcurgerea acestui capitol te va ajuta:

- să identifici factorii care facilitează sau blochează învățarea;
- să-ți construiești strategii și tehnici de învățare eficiente;
- să-ți prezinți progresul în învățare prin modalități variate.

## Lecția 1 Învăț. Când? Cum? Ce? Până când?

## Descopăr

**Învățarea este o activitate care se desfășoară pe tot parcursul vieții.  
Poate fi spontană/neintenționată sau organizată/intenționată.**

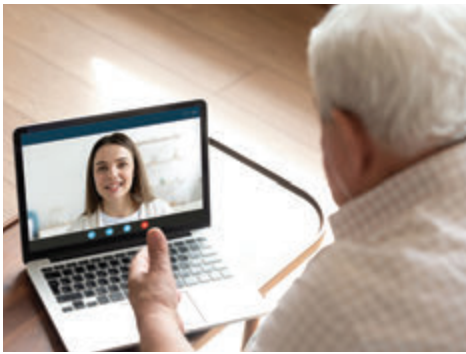
În echipă cu alți trei colegi, analizează enunțurile de mai sus. Împărtășește celorlalți coechipieri experiențe proprii care le susțin sau care le infirmă. Fiecare echipă își va desemna un raportor care va prezenta acordul sau dezacordul față de cele două afirmații și le va exemplifica prin experiențele proprii împărtășite de membrii grupului.

Reflectează asupra următoarelor întrebări:



**Ce este învățarea? Este ea necesară?**

Argumentează-ți opiniile.



**Când ne oprim din învățat?**

## Înțeleg

Învățarea este un proces desfășurat pe tot parcursul vieții, care produce schimbări ce permit dezvoltarea și adaptarea noastră la mediul în care ne aflăm.

## Descopăr

## Lista „învățăturilor”

Realizează o listă care să cuprindă patru-șase informații, comportamente, atitudini pe care le-ai învățat până la această vârstă și care sunt importante pentru tine. Compar-o cu cea a colegului de bancă.

Identifică la nivelul clasei tale elementele comune din listele completate și răspunde la următoarele întrebări pentru fiecare element.

- Când ai învățat acest lucru?
- Cum ai învățat aceste lucruri, spontan sau intenționat?
- A fost ușor sau dificil?
- De la cine ai învățat? Cine te-a ajutat?
- Cât a durat să înveți (un element din listă)?
- Cât de util îți este acest lucru?
- Păstrăm toată viața ceea ce învățăm la un moment dat? Argumentează răspunsul.



## Înțeleg

În primii ani de viață, învățarea se produce în mod spontan și rezultă din curiozitatea copilului de a cunoaște mediul în care trăiește. Curiozitatea este motorul învățării umane.

Treptat, informațiile descoperite și „înmagazinate” de copil sunt organizate și sistematizate.

## Descopăr

Realizează pe caiet un tabel al „învățăturilor necesare”, după modelul de mai jos.

Eu cred că în viață este util să învăț despre:	De la cine învăț?	Unde învăț asta? (mediul educațional)

## Învățăturile „durabile”

Din lista învățăturilor identificate în pagina anterioară, întocmește un inventar al cunoștințelor dobândite pe care le consideri utile în viața de zi cu zi.

## Rețin

**Important!** Tot ce învățăm devine resursă personală.

Cu cât resursele noastre sunt mai diverse și mai durabile (ne ajută mai mult timp), cu atât este mai mare posibilitatea de a rezolva mai multe probleme de-a lungul vieții, cu ajutorul lor.

Comentează următoarele proverbe:

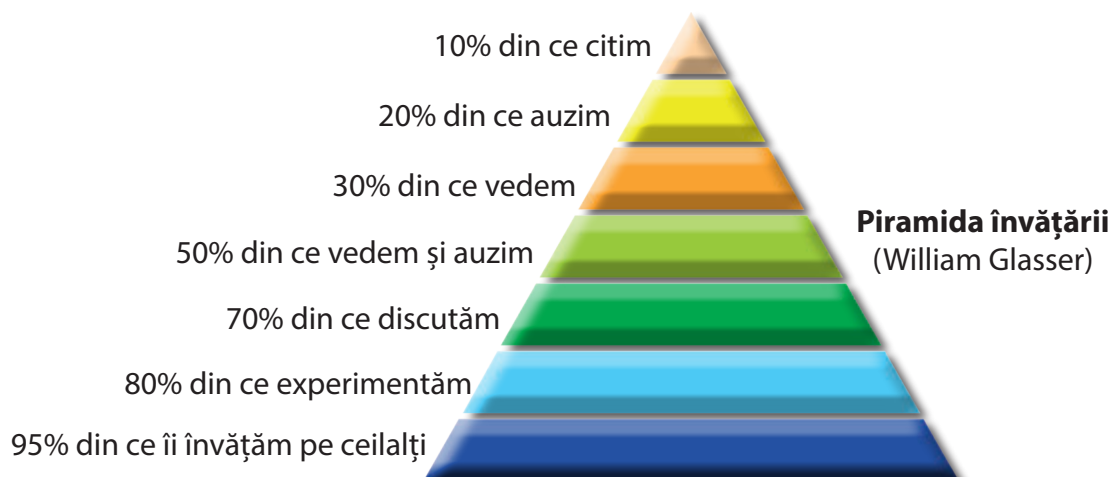
„Nimeni nu poate învăța pe alții ceea ce el însuși nu a învățat niciodată.”

*Proverb latin*

„Învățând pe alții, înveți de două ori.”

*Proverb francez*

**Este important să știi că învățăm:**



Dă exemple de situații în care tu i-ai învățat pe alții. Cum te-a ajutat acest fapt în propria învățare?  
Cât de durabilă este pentru tine învățarea transmisă celorlalți?

## Aplic



## 1 Studiu de caz

Elevii clasei a V-a sunt în excursie la munte. La un moment dat, fac un popas pentru a se plimba prin pădure. Grig, pasionat de fotografie, se oprește la fiecare plantă sau fluture. După un timp, își dă seama că s-a pierdut de grup. Își amintește că atunci când a coborât din autocar, pe la ora 16.00, soarele era în dreapta lui. Trebuie să găsească direcția corectă pentru a-și regăsi grupul. Din fericire, a învățat lecția despre punctele cardinale și a reținut explicațiile doamnei învățătoare despre orientarea în pădure.



Răspunde pe caiet la următoarele întrebări.

- Care au fost resursele lui Grig?
- Dă exemple de situații în care un lucru nou învățat te-a ajutat să găsești soluția unei probleme.



## 2 Adevărat sau fals?

Citește următoarele enunțuri și alege variantele corecte.

- Toată viața este un continuu proces de învățare.
- Învățarea poate fi spontană sau intenționată.
- Să fii curios nu te ajută cu nimic.
- Învățăm 95% din ce îi învățăm pe ceilalți.
- Tot ce învățăm devine resursă personală.
- Resursele noastre personale nu influențează în niciun fel activitatea de învățare.



## 3 Cât de util...

Completează pe caiet afirmațiile de mai jos.

- La școală învăț despre ... și îmi este util la ...
- În familia mea învăț despre ... și îmi este util la ...
- În grupul de prieteni învăț despre ... și îmi este util la ...
- Din călătorii învăț despre ... și îmi este util la ...

## 4 Opinia ta

Exprimă-ți opinia, în cinci-șase rânduri, despre proverbele de mai jos.

- „Nimeni nu e prea tânăr sau prea bătrân pentru a învăța.”
- „Învățăm cât trăim și tot neînvățați murim.”

## 5 Învățarea în viața mea

Realizează un poster intitulat *Învățarea în viața mea*, folosindu-te de fotografii personale.

## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 2 Ce mă ajută, ce mă împiedică să învăț?

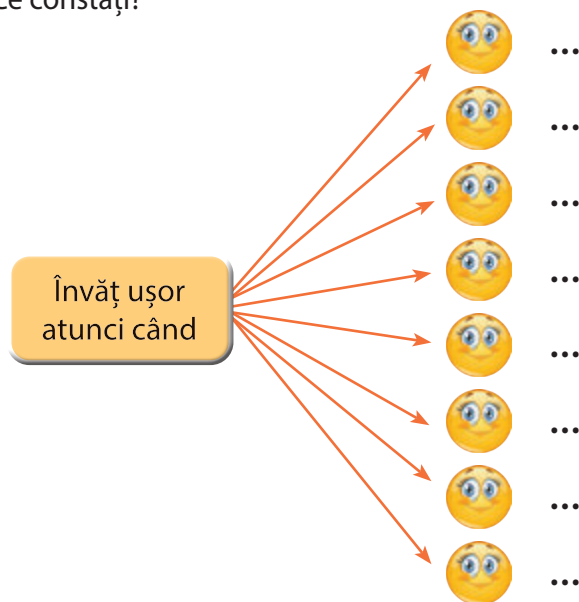
### Descopăr

Cum este influențată învățarea în fiecare dintre imaginile de mai jos?  
Creează o listă cu factorii care împiedică învățarea în fiecare caz.



### Înțeleg

Realizează împreună cu alți trei colegi o listă a situațiilor în care învățați ușor (identificați factorii care favorizează învățarea), după modelul de mai jos. Raportorul grupei va prezenta colegilor lista întocmită. Ce constăți?



Mediul în care se realizează învățarea trebuie să fie confortabil, fără distrageri, pentru a favoriza concentrarea. Dacă nu ai condiții optime, pot apărea oboseala și surmenajul, iar învățarea devine dificilă. Când prea mulți stimuli solicită creierul, acesta se va concentra cu mari dificultăți asupra sarcinilor de învățare.

## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Gândește-te la un lucru pe care l-ai învățat ușor și la un lucru pe care ți-a fost greu să-l înveți.

Ce crezi că a făcut ca învățarea să fie ușoară, respectiv dificilă pentru tine? Împărtășește colegilor tăi aceste experiențe.

Din experiența acumulată până acum, în ce condiții ai observat că înveți mai ușor?



## Rețin



### Recomandări pentru organizarea spațiului de acasă în care se realizează învățarea

- Învăță mereu în același spațiu (de exemplu, biroul din camera ta).
- Învăță aproximativ în același interval orar.
- Aerisește-ți camera în care înveți, ca să ai suficient oxigen și să nu te deranjeze mirosurile prea puternice.
- Dacă te simți rău fizic, ești bolnav(ă) sau oboseț(ă), odihnește-te. Vei începe învățarea când te vei simți bine.
- Elimină pe cât posibil factorii care te pot distra. Închide ușa, televizorul, radioul, telefonul. Dacă îți place să înveți pe fond muzical, alege cu grijă tipul de muzică și ascultă în surdina.
- Așază-ți pe birou toate lucrurile necesare activității de învățare (cărți, caiete, penar etc.) În felul acesta, vei evita să te întrerupi în timpul activității și să-ți pierzi concentrarea.
- Găsește-ți postura cea mai confortabilă.
- Ai grijă ca lumina să vină din partea stângă.
- Învăță pe cât posibil la lumină naturală.
- Alternează reprizele de învățare cu pauze de 5-10 minute.



## Aplic

## 1 Studiu de caz



Ioana mai are de rezolvat două exerciții și își termină tema la matematică. Sună telefonul. Răspunde. Este prietena ei Ana. Se gândește că exercițiul este la fel de ușor ca precedentele și continuă rezolvarea în timpul conversației. Termină conversația și exercițiile în același timp. La ora de matematică se citesc rezolvările exercițiilor și problemelor pe care le-au avut ca temă. Ioana constată contrariată că la ultimele două a greșit. Verifică încă o dată cerințele și își dă seama că formularea acestora era puțin diferită. O clipă de neatenție, și minus a devenit plus. Rezultat eronat. E mâhnită, ea e bună la matematică, iar exercițiile nu erau complicate.



Răspunde pe caiet la următoarele întrebări.

- Unde a greșit Ioana?
- Pe cine crezi că s-a supărat?
- Ce a învățat Ioana din această situație?
- Dă exemple de situații în care și tu ai greșit. Ce ai învățat din acele experiențe?
- Care crezi că este rolul greșelii?

## 2 Camera mea

Realizează un colaj sau un desen prin care să ilustrezi cum este organizată camera ta de studiu.

## 3 Sfaturi

Scrive pe caiet cel puțin patru recomandări pentru copiii din imaginile de la începutul lecției, astfel încât să poată învăța mai ușor și mai bine.

## 4 Cum să fie?

Alege una dintre recomandările pentru organizarea spațiului de învățare de acasă și ilustrează-o printr-un desen compus din figuri geometrice. Fii creativ!

## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrisse aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 3 Cum procedez pentru a învăța repede și bine?

## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Analizează tabelul de mai jos. Alege afirmațiile care ți se potrivesc. Spune ce observi.



Stilul de învățare vizual	Stilul de învățare auditiv	Stilul de învățare practic (tactil-chinestezic)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• îmi amintesc ce scriu și ce citesc;</li> <li>• prefer să am suport vizual (imagini, diagrame, scheme);</li> <li>• îmi amintesc ușor titluri de capitole, grafice, locul în care erau plasate pe pagină;</li> <li>• învăț ușor când văd informația;</li> <li>• prefer să învăț singur(ă) într-un loc liniștit, ales de mine;</li> <li>• folosesc markere pentru a evidenția ideile principale;</li> <li>• îmi fac scheme proprii, utilizez hărți;</li> <li>• pot să învăț și cu fond sonor, dar în surdina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• îmi amintesc ce aud și ce se spune;</li> <li>• îmi plac discuțiile din clasă și în grupuri mici;</li> <li>• îmi amintesc ușor instrucțiunile verbale sau orale;</li> <li>• înțeleg ușor când aud;</li> <li>• îmi place să învăț cu un prieten pentru a putea discuta sau clarifica anumite aspecte;</li> <li>• repet cu voce tare, fac calcule cu voce tare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prefer activități în care este implicată mișcarea corpului;</li> <li>• când învăț, merg de la un capăt la altul al camerei, repetând după notițe;</li> <li>• îmi amintesc ușor ceea ce fac;</li> <li>• prefer activitățile practice;</li> <li>• îmi amintesc ușor lucruri pe care le-am făcut o dată, le-am exersat și le-am aplicat;</li> <li>• am o bună coordonare motrică;</li> <li>• când învăț, închid ochii și îmi închipui imagini și sunete, creez „filmul” informațiilor învățate.</li> </ul>



## Înțeleg



Datorită faptului că suntem diferiți, avem stiluri de învățare diferite. Cercetările asupra creierului evidențiază o legătură directă între stilul de învățare și nivelul performanțelor în învățare.

Conștientizarea propriului stil de învățare ne ajută să ne adaptăm modul în care ne organizăm învățarea și, astfel, să asimilăm mai ușor informații și lucruri noi.

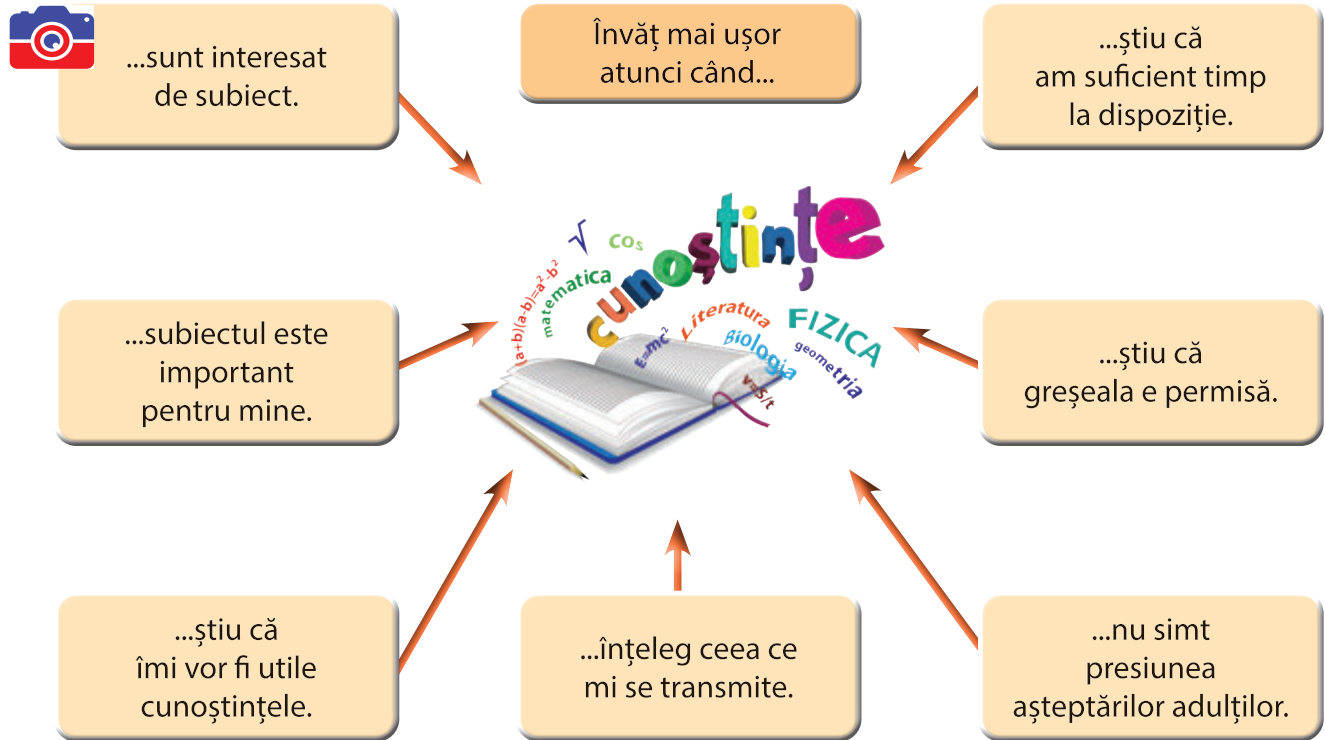
Cunoașterea stilului de învățare se poate realiza prin:

- observarea și analiza propriilor experiențe de învățare;
- completarea unor chestionare;
- discuții cu profesorul consilier școlar.

**Important!** Avem stiluri diferite de învățare pentru sarcini diferite de învățare. Unii oameni au un stil de învățare dominant, alții au o combinație de mai multe stiluri.



Analizează imaginea de mai jos și dă exemple de situații în care ai învățat ușor pentru că au fost îndeplinite condițiile prezentate. Găsește și alte situații și scrie-le pe caiet. Poți efectua exercițiul individual sau în echipă cu alți trei colegi.

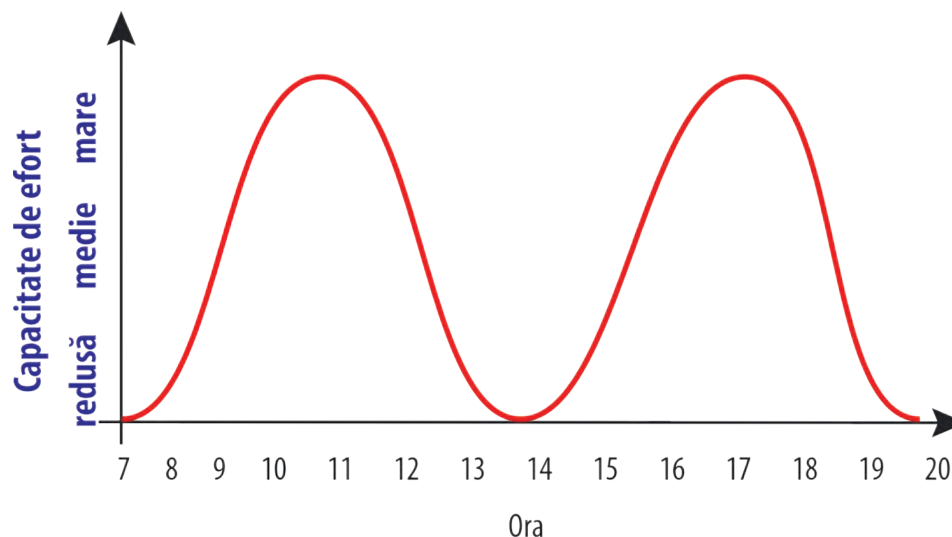


## Rețin



Studiile realizate pentru a determina momentele zilei cu cea mai mare productivitate au demonstrat că există două momente de activitate optimă: între 10.00 și 11.00 dimineața și între 16.00 și 18.00.

S-a constatat că perioadele în care capacitatea de muncă este mai redusă sunt între 7.00 și 8.00 dimineața, 13.00 și 14.00 și 19.00 și 20.00.



## Aplic

**1 Investigație**

În echipă cu alți trei colegi, identifică avantajele cunoașterii stilului de învățare.

Prin intermediul raportorului echipei, prezentați-le colegilor rezultatul dezbaterii din echipa voastră. Vei avea în vedere următoarele etape:

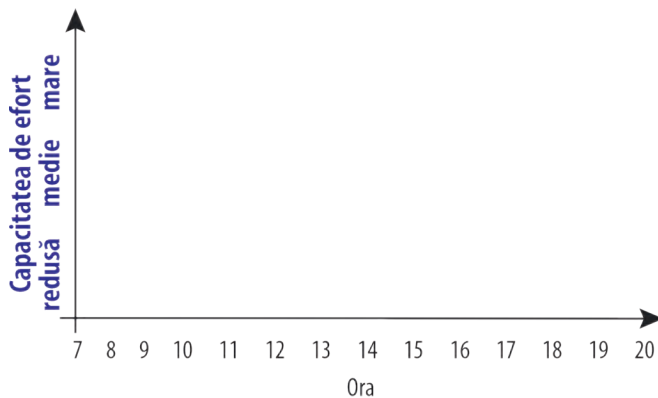
- formularea întrebărilor;
- colectarea și analiza dovezilor;
- formularea concluziilor;
- evaluarea activității depuse.

**2 Ce stil de învățare ai?**

Având în vedere stilul de învățare care te caracterizează, descoperă și alți colegi care ți se aseamănă din acest punct de vedere. Discutați despre felul în care fiecare reușește să învețe mai ușor și mai bine.

**3 Curba de efort**

Realizează pe caiet propria curbă zilnică de efort, apoi propria curbă săptămânală de efort, pornind de la grafice asemănătoare celor de mai jos.



Compară cele două curbe de efort cu cele ale colegilor tăi. Ce observi? Cum te ajută aceste diagrame în organizarea programului zilnic și săptămânal de activitate?

**4 Programul meu**

Răspunde în scris la următoarele întrebări.

- În ce moment al zilei ai observat că înveți mai ușor? În ce zi a săptămânii înveți mai ușor?
- Cum te pot ajuta informațiile aflate până acum în organizarea programului tău de învățare zilnic/săptămânal?
- Ce soluții poți identifica pentru a învăța în momentele potrivite pentru tine?

**Momentul meu de reflecție**

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 4 Învăț pentru că...

## Descopăr

În revista școlii a fost publicat un interviu cu Maria, fostă elevă a școlii, care acum este o arhitectă renumită. Iată ce crede Maria despre rostul învățării:



**Reporter:** Ești o arhitectă renumită. Proiectele tale au prins viață în marile orașe ale lumii. Cum ai reușit să ajungi aici?

**Maria:** Am parcurs un drum lung, cu multă muncă, mulți ani de studiu, dar și cu multă pasiune!

**Reporter:** Când ți-ai dat seama că vrei să devii arhitectă?

**Maria:** În gimnaziu, profesorul de matematică și cel de desen au observat că am o bună vedere în spațiu și că sunt foarte creativă în găsirea unor soluții la problemele de geometrie. De asemenea, mi-a plăcut întotdeauna să admir clădirile vechi, să le aflu istoria. Am fost foarte curioasă de mică.

**Reporter:** Aveai rezultate bune la învățătură când erai eleva școlii noastre?

**Maria:** Învățam destul de bine. Recunosc că unele materii îmi erau mai dragi decât altele.

**Reporter:** Ce anume te făcea să înveți mai bine la unele materii?

**Maria:** Față de unele discipline aveam o „simpatie” mai mare, mă interesau în mod deosebit. Și profesorii aveau un rol important. La orele unora nu puteai și nu-ți doreai să mergi nepregătit. Nu erau răi. Impuneau respect prin atitudine, știință, blândețe fermă, consecvență. Mai târziu, mi-au devenit modele.



**Maria:** Părinții mei au fost întotdeauna atenți la nevoile mele, m-au ascultat, m-au înțeles și m-au sprijinit. Nu mi-au cerut note mari la școală, îmi spuneau mereu că vor să mă vadă fericită, să fac ceea ce îmi place. Și le-am urmat sfatul! Ei au fost primele mele modele!

**Reporter:** Mulțumesc, Maria! Sper ca acest interviu să îi inspire și pe alți copii și să îi ajute să devină ce își doresc!

### Răspunde la întrebări.

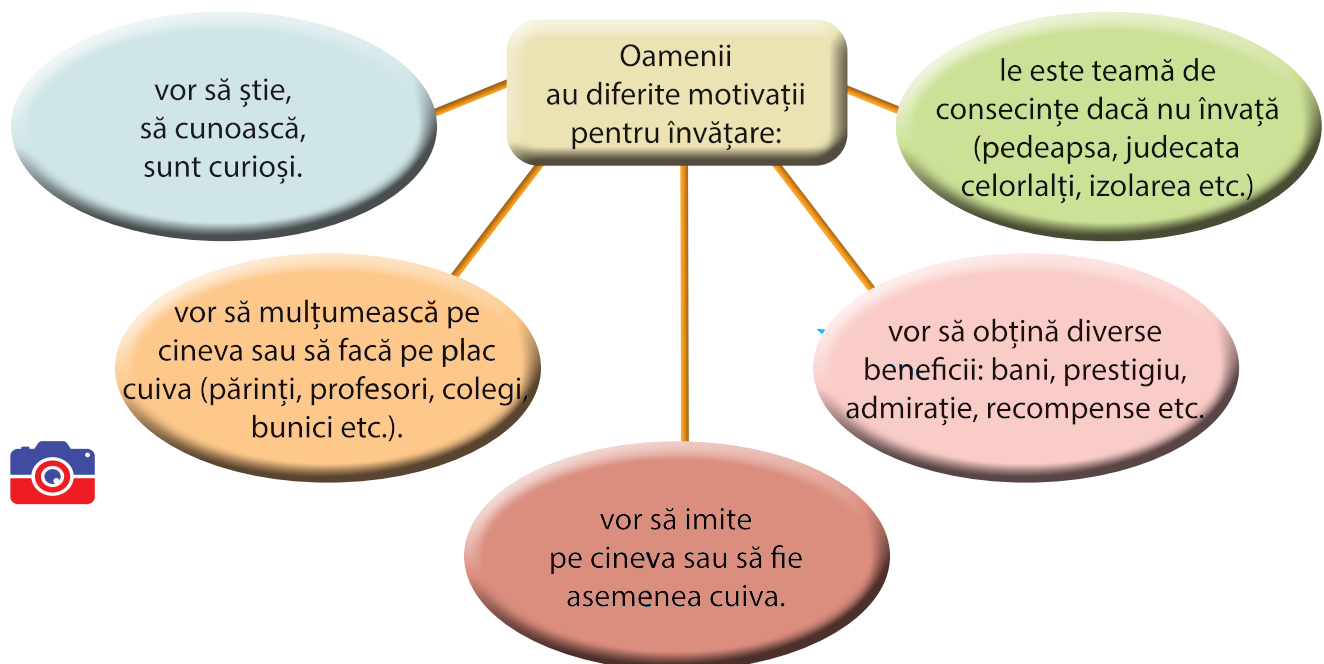
- Cum ai caracteriza-o pe Maria?
- Cum a aflat Maria că vrea să devină arhitectă?
- Cine a ajutat-o?
- Ce o făcea pe Maria să obțină rezultate bune la unele discipline?
- Care au fost modelele Mariei?

Realizează un miniinterviu cu un coleg, în care să evidențiezi rolul învățării în dezvoltarea și devenirea voastră.



## Înțeleg

Analizează imaginea de mai jos și dă exemple de situații în care ai învățat ușor pentru că au fost îndeplinite condițiile prezentate. Găsește și alte situații și scrie-le pe caiet. Poți efectua exercițiul individual sau în echipă cu alți trei colegi.



## Rețin



Învățarea are la bază diferite motive. Cu cât aceste motive răspund mai mult nevoilor noastre, cu atât va fi mai mare implicarea de bunăvoie în activitățile de învățare.

- Ce este o persoană model?
- Tu ai persoane model? Cine sunt?
- Care este rolul modelelor din viața ta în învățare?
- Dacă ai afla că ești model pentru un alt copil, care crezi că sunt aspectele identificate la tine care îl inspiră?

**Important!** Ca ființe sociale, căutăm compania celorlalți. Persoanele care ne inspiră, care ne determină să fim mai buni, să ne dorim să realizăm lucruri importante sunt modelele noastre.

## Aplic

### 1 Povestea reușitei

Realizează un colaj cu ipostaze ale reușitelor tale. Poți desena sau lipi imagini sugesive decupate din reviste, ziare sau descărcate de pe internet. Dă un titlu lucrării tale. Prezintă-le colegilor „povestea reușitei”: cine sau ce te-a provocat, care a fost contextul, care au fost resursele tale, cine te-a sprijinit sau încurajat, cât a durat până când ai reușit, ce ai gândit și ce ai simțit în momentul în care ai primit aprecieri.



### 2 Interviu

Elaborează, individual sau cu ajutorul unei echipe, un set de întrebări despre necesitatea și importanța învățării. Adresează aceste întrebări unui profesor sau directorului școlii. Prezintă-le colegilor tăi, în următoarea activitate, interviul realizat.

Exemple de întrebări:

- În școala generală, care erau cele mai interesante materii pentru dumneavoastră?
- Dar cele mai importante? Câte ore studiați pe zi, în afara programului de la școală?

### 3 De ce învățăm?

Scrive răspunsul la această întrebare pe un bilețel. Toate bilețelele din clasă vor fi lipite pe un panou care poate rămâne pe un perete al clasei. Răspunsurile se citesc și se grupează în funcție de conținutul lor.

## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrisse aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Aplicație – Jurnalul unei zile

(Radiografia unei zile de școală obișnuite)

Mihnea a primit de la școală sarcina de a-și monitoriza, prin intermediul unei fișe, timp de o săptămână, activitățile pe care le desfășoară de luni până vineri.

Așa arată fișa lui pentru prima zi de monitorizare. Realizați și voi, pentru o zi la alegere, propria voastră fișă, urmând exemplul lui Mihnea.

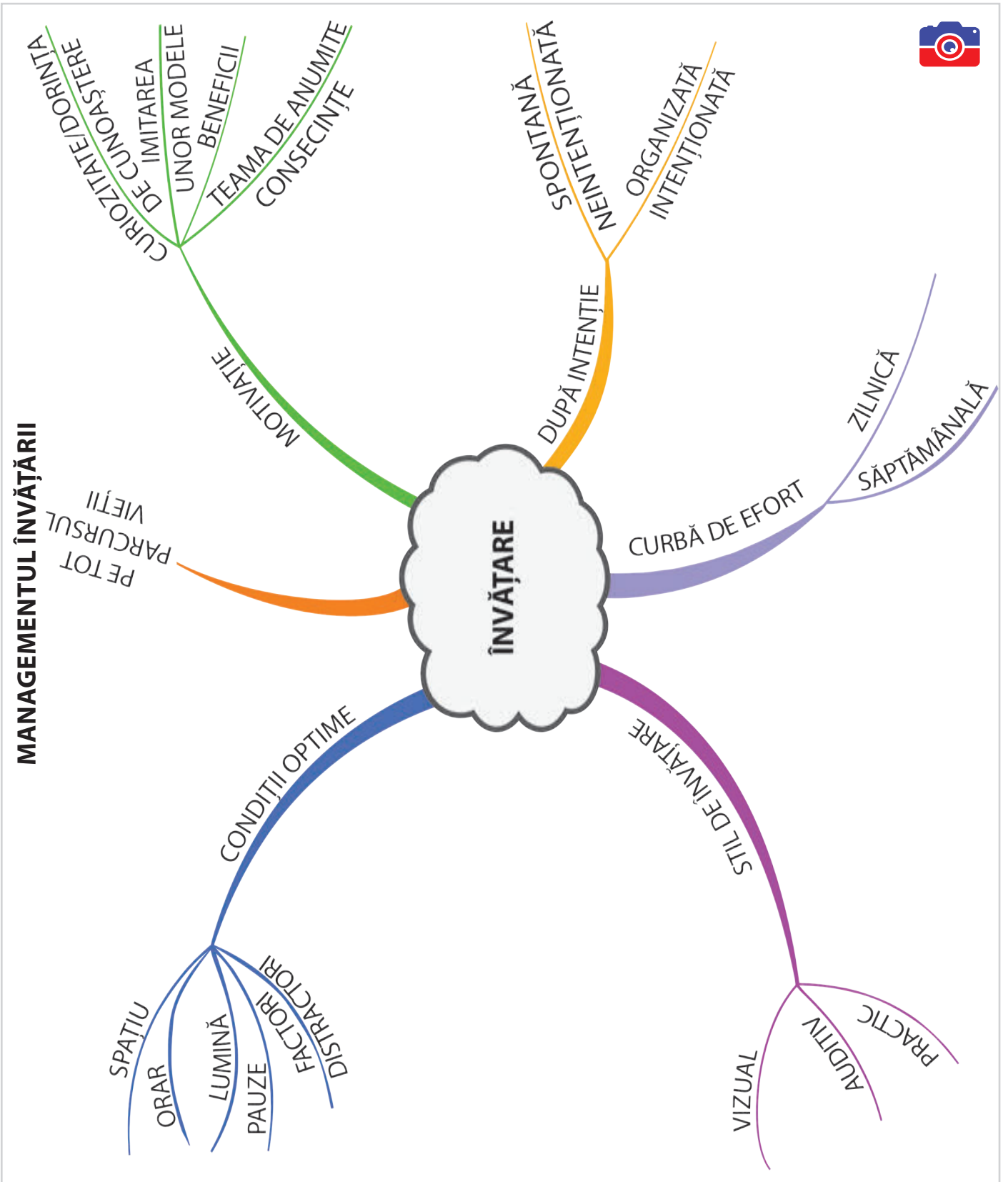


ZIUA: ...		
ACTIVITATEA (denumește activitatea sau descrie-o pe scurt)	ORA SAU INTERVALUL ORAR	OBSERVAȚII/IMPRESII/ASPECTE IMPORTANTE PE CARE DOREȘTI SĂ LE MENȚIONEZI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• trezit</li> <li>• mic dejun</li> </ul>	<p>7.00</p> <p>7.30-7.45</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dificil, aș mai fi dormit;</li> <li>• iar a uitat mama să-mi ia cerealele mele preferate; am improvisat ceva repede;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rezolvare teme scrise: 5 exerciții la mate 2 exerciții la română 1 exercițiu la istorie</li> </ul>	8.00-10.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cele mai grele au fost la mate, nu prea am înțeles teoria; am vorbit la telefon cu un coleg ca să mă lămuresc;</li> <li>• vecinul de la 2 a bocănit vreo 30 de minute, timp în care abia m-am putut concentra;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• învățat lecții: - istorie - citit lecție de două ori - română: specii literare - am citit din caiet de două ori ce ne-a dictat doamna - matematică: ecuații - repetat formule</li> </ul>	10.20-11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la istorie n-am înțeles câteva lucruri, sper să nu mă asculte;</li> <li>• AM REȚINUT repede formulele la matematică;</li> <li>• la română nu înțeleg de ce trebuie să învățăm definițiile astea;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pregătit ghiozdanul și echipamentul pentru sport</li> </ul>	11.00-11.10	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• pregătit sandviciuri pentru școală</li> </ul>	11.10-11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ce bine era dacă aveam pe cineva să mi le pregătească;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• drum la școală</li> </ul>	11.30-11.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• când am ajuns la școală, în curtea școlii, un coleg mai mare a râs de pantofii mei sport demodați; părinții mei nu prea au bani... am suferit;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ora de română</li> </ul>	12.00-12.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nu ne-a verificat temele, ne-a predat în continuare;</li> <li>• o să ne verifice vreodată? mă gândesc dacă să-mi mai fac temele...</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ora de istorie</li> </ul>	13.00-13.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• am scăpat, nu m-a ascultat;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ora de matematică</li> </ul>	14.00-14.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• m-a scos la tablă; m-am încurcat la formule, aveam impresia că toată lumea se uită la pantofii mei sport demodați;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ora de informatică</li> </ul>	15.00-15.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sunt bun, foarte bun;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ora de sport</li> </ul>	16.00-16.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• în sfârșit, eliberare; baschetul e jocul meu preferat;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• drumul spre casă</li> </ul>	17.00-17.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• compania celor doi colegi vecini mi-a făcut bine;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• program de voie</li> <li>- discuții cu mama</li> <li>- am meditat la discuția din curtea școlii</li> </ul>	17.30-20.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• răutățile colegului mai mare din curtea școlii m-au afectat toată ziua; cu cine să vorbesc despre asta?</li> <li>• discuții cu mama despre cumpărarea unei noi perechi de pantofi sport; șanse mici;</li> <li>• n-am avut chef de nimic;</li> <li>• gândul salvator: eu sunt mai mult decât o pereche de pantofi sport uzați și demodați;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• completare fișă</li> </ul>	20.00-20.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• e dificil să revăd filmul zilei; aș face câteva modificări dacă aș putea; voi avea șansa asta în zilele care urmează.</li> </ul>



MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII





1 Citește enunțurile de mai jos și stabilește valoarea lor de adevăr. Transcrie în caiet și notează cu A (adevărat) sau F (fals) în dreptul fiecărei afirmații.

- a) Învățarea se încheie odată cu finalizarea studiilor.
- b) Uneori, înveți lucruri fără să-ți propui.
- c) Nu poți să înveți decât dacă intenționezi să faci acest lucru.
- d) Învățăm toată viața.

### AUTOEVALUARE



2 Realizează corespondența dintre elementele celor două coloane.

### Enunț

- Învăț ușor când văd informația.
- Când repet cu voce tare, învăț mai ușor.
- Îmi amintesc ușor ceea ce fac.
- Schemele mă ajută să învăț mai repede.
- Îmi amintesc cu ușurință indicațiile verbale, orale.
- Mă ajută în învățare sublinierea cuvintelor importante.
- Îmi plac experimentele, demonstrațiile practice.

### Stil de învățare

vizual

auditiv

practic  
(tactil-chinestezic)

### AUTOEVALUARE



3 Transcrie enunțurile și completează spațiile punctate folosind cuvintele potrivite dintre paranteze. Învățăm mai ușor dacă utilizăm același... și aproximativ același... . Creierul funcționează mai bine dacă am... camera înainte. Pe durata învățării, este bine să eliminăm factorii care ne... . Pe cât posibil, vom folosi mai degrabă... decât cea artificială. Când ne organizăm programul de învățare, nu uităm să facem....

*(pauze, spațiu, aerisit, interval orar, lumina naturală, distrag atenția)*

### AUTOEVALUARE



Verifică în ce măsură ai răspuns corect, utilizând indicațiile de rezolvare de la pagina 87. Evaluează-ți astfel răspunsurile, încercuind emoticonul corespunzător nivelului de realizare a sarcinilor.

## FIȘĂ DE OBSERVARE SISTEMATICĂ A COMPORTAMENTULUI ELEVULUI

Numele elevului.....

Unitatea de învățare: **Managementul învățării**

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din unitatea de învățare	Într-o măsură				
		Foarte mare	Mare	Mică	Foarte mică	Deloc
1	A adus contribuții personale în cadrul activităților propuse					
2	A utilizat cunoștințele însușite în contexte variate de viață					
3	S-a implicat activ în sarcinile individuale și de grup					
4	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
5	A manifestat interes și preocupare pentru temele propuse					
6	A realizat elemente necesare pentru completarea portofoliului dezvoltării personale					

Recomandări pentru elev .....

Recomandări pentru familie .....

- Dacă ai obținut 6 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Excelent!** Continuă tot așa!
- Dacă ai obținut 5 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Foarte bine!** Reflectează la ce te-ar putea ajuta să îți îmbunătățești performanța! Continuă, ești pe drumul cel bun!
- Dacă ai obținut 4 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Bine!** Reflectează la ce ai putea modifica astfel încât să obții rezultate cât mai bune!
- Dacă ai obținut la mai puțin de 3 itemi un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Poți mai mult!** Solicită sprijin de la profesorii tăi și/sau de la colegi! Îndrăznește să crezi în tine!

Data

Profesor diriginte

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ privind autoevaluarea în procesul de învățare

Întocmită astăzi .....

După parcurgerea temelor din acest capitol, pot să spun că:

Mi-am însușit noțiuni despre .....

Am aflat despre mine următoarele .....

Am aflat despre colegii mei că .....

Cred că știu mai bine să .....

Voi reflecta la .....

Am avut dificultăți la .....

Am descoperit că mă ajută să .....

Cred că și alții ar trebui să știe despre .....

Voi fi mai atent la .....

# UNITATEA IV

## MANAGEMENTUL CARIEREI



**Lecția 1.** De ce mergem la școală?

**Lecția 2.** Relația discipline-profesie

**Lecția 3.** Activitățile extrașcolare și orientarea în carieră

**Lecția 4.** Caruselul meseriilor

**Lecția 5.** Beneficiile meseriilor

**Recapitulare** • Poezia meseriilor

**Evaluare** • Micul meu CV

### Ce vei reuși?

Parcurgerea acestui capitol te va ajuta:

- să afli care este rolul educației în alegerea carierei;
- să investighezi ocupații și diferite domenii de activitate;
- să identifici beneficiile ocupațiilor pentru fiecare persoană.

## Lecția 1 De ce mergem la școală?

## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Scrie pe un postit răspunsul tău la întrebările:

De ce mergem la școală?

Ce vreau eu să devin?

Lipește postitul tău lângă cele ale colegilor.

Extrage concluziile împreună cu ei.

## Comentează proverbul:

„Cine încearcă zece meserii nu-și câștigă pâinea cu niciuna.”

*Proverb indian*



## Înțeleg

Ori de câte ori ne întrebăm de ce mergem la școală, trebuie să ne gândim că în orice meserie pe care dorim să o practicăm avem nevoie de informații care ne pot ajuta să o cunoaștem mai bine.

Astăzi, ca și altădată, fiecare dintre noi se pricepe la anumite lucruri, însă numai după ce a învățat **cum anume se fac acele lucruri**. Fiecare om învață să realizeze diverse activități pe măsură ce descoperă că sunt utile și necesare.

La școală învățăm diverse discipline, cum ar fi matematica, istoria, științele naturii, geografia, artele vizuale și abilitățile practice, muzica și multe altele. În timp, fiecare constată că înțelege mai ușor anumite discipline și că îi plac mai mult decât altele. Este firesc să fim din ce în ce mai preocupați de acele discipline și de acele domenii care ne-au stârnit curiozitatea și să dorim să cunoaștem cât mai multe despre ele.

Alegem o anumită profesie pentru că învățăm mai ușor lucrurile care ne preocupă și ne plac.



## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Dacă vreau să devin medic, aș putea să învăț la școală doar muzică? Argumentează!

## Rețin



**Important!** Uneori, întâmpinăm dificultăți în înțelegerea unor discipline studiate la școală și ni se pare că nu ne poate ajuta nimeni. Atunci când se întâmplă acest lucru, este necesar să cerem sprijinul profesorilor, consilierilor școlari, colegilor, prietenilor, părinților.

Școala este unul dintre cei mai importanți factori activi în educația noastră și ne ajută să obținem acel bagaj de cunoștințe care ne este necesar pentru ceea ce ne dorim să facem în viitor. Cu cât nivelul studiilor este mai ridicat, cu atât ne putem specializa mai mult în anumite domenii de activitate.

**Important!** Atunci când vorbim despre ceea ce vrem să devenim, vorbim cu siguranță și despre educație.

Profesia este ocupația pe care noi ne dorim să o avem în viitor și care se bazează pe educație.

## Aplic

- 1 Scrie pe caiet de ce sunt necesari doctorii, aviatorii sau șoferii etc. Cum ar arăta lumea dacă toți am avea aceeași meserie?
- 2 Imaginează-ți că dorești să devii inginer constructor de aeronave, însă nu ai parcurs clasele primare. Crezi că este posibilă împlinirea acestui vis? Argumentează răspunsul.



### 3 Joc de rol

Formează o echipă cu alți trei colegi. Unul dintre voi joacă rolul unui elev care absentează în mod frecvent de la ore. Găsiți argumente pentru a-l convinge că școala are un rol important în alegerea profesiei.

### 4 Clasa mea

Desenează pe o coală colorată cum ți-ar plăcea să arate clasa ta. Argumentează-ți alegerile. Identifică împreună cu colegii tăi aspectele comune din lucrările voastre și realizați o expoziție.



## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 2 Relația discipline – profesie

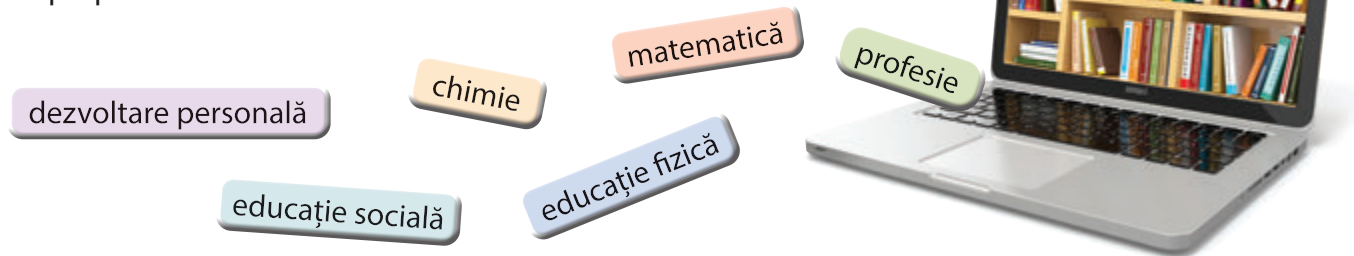
## Descopăr

## Exercițiu de (auto)descoperire

Alege-ți o profesie pe care dorești să o practici și spune ce discipline crezi că stau la baza ei.

## Înțeleg

Așa cum știm deja, mergem la școală zi de zi pentru a descoperi lucruri pe care nu le știam înainte. Școala este o etapă în viața fiecăruia dintre noi, una foarte importantă. În lipsa ei, nu vom avea acces la ceea ce ne propunem să realizăm.



## Descopăr



## Exercițiu de (auto)descoperire

Argumentează răspunsurile la următoarele întrebări.

- Dacă nu cunosc notele muzicale, aș putea să fiu muzician?
- Dacă nu știu metode de predare, aș putea deveni profesor?

## Înțeleg

Cunoștințele pe care le dobândim de-a lungul timpului sunt așezate precum cărămizile unei case. Fiecare informație descoperită la timp ne va conduce la atingerea scopului pe care ni l-am propus.



La școală există ore distincte pentru fiecare disciplină pe care o studiem. Totodată, în fiecare profesie sunt necesare cunoștințe pe care le dobândim în școală și fără de care nu am putea să facem lucrurile care ne interesează. Fiecare dintre noi este atras de anumite activități mai mult, iar de altele mai puțin.



## Descopăr



### Exercițiu de (auto)descoperire

- Care sunt disciplinele școlare unde învățarea ți se pare ușoară și plăcută?
- Care sunt disciplinele școlare unde învățarea ți se pare chinuitoare?
- Realizează pe caiet un tabel după modelul de mai jos:

Discipline care îmi plac	De ce?	Discipline care nu îmi plac	De ce?

## Rețin

De-a lungul timpului, o persoană poate avea diferite profesii. Este important ca acestea să fie alese în funcție de priceperile și talentul persoanei respective.

**Important!** Profesia pe care ne-o alegem la un moment dat presupune dobândirea cunoștințelor și abilităților care ne îndreptățesc să o practicăm.



## Aplic

1 Documentează-te, folosind mai multe surse (internet, bibliotecă, părinți etc.), care sunt disciplinele, nivelul studiilor și practica profesiilor ilustrate. Completează un tabel asemănător.



Profesia	Nivelul studiilor	Practica
medic	facultatea de medicină	spital

2 Realizează împreună cu un coleg o fișă de documentare despre o persoană care vă inspiră și este considerată un model în domeniul său de activitate.

Nu uitați să notați în fișă următoarele aspecte:

- a. care este domeniul în care activează persoana aleasă;
- b. care sunt studiile absolvite de persoana respectivă;
- c. cum a descoperit că îi place respectivul domeniu.



3 Analizează dialogul dintre Ana și George și formulează un punct de vedere cu privire la ce discută ei.

**Ana:** Cea mai importantă meserie este cea de medic. Știu asta pentru că tatăl meu este medic de familie și ajută mulți pacienți.

**George:** Eu cred că este foarte important să fii profesor. Și medicii au avut profesori.

**Ana:** Tatăl meu are mulți pacienți profesori.

**George:** Poate că toate meseriile sunt la fel de importante...

4 Oferă trei argumente pentru rolul școlii în situația prezentată mai jos.

*Îmi doresc să devin aviator, însă nu știu să citesc sau să fac calcule matematice.*



### Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 3 Activitățile extrașcolare și orientarea în carieră

### Descopăr

#### Exercițiul de (auto)descoperire

Notează pe un bilețel cel puțin două activități pe care le faci în afara programului școlar și jocurile preferate. Observă care sunt acei colegi care au preferințe asemănătoare cu ale tale. Comentează împreună cu ceilalți dacă activitățile și jocurile identificate corespund intențiilor voastre cu privire la viitoarea profesie.



### Înțeleg

Învățăm tot timpul. În mod tradițional, facem acest lucru la școală, însă fiecare om se găsește în diverse împrejurări în care învață fără a fi nevoie să stea în bănci ori să aibă un profesor. Dacă ne place să jucăm șah, vom căuta acele locuri unde cei care împărtășesc aceeași pasiune se întâlnesc și practică acest joc. Cei care practică înotul sau fotbalul vor căuta acele locuri unde alții asemenea lor doresc să desfășoare astfel de activități. Facem asta pentru că vrem să învățăm.



**Important!** Învățăm în orice moment, în toate locurile în care ne aflăm.  
Învățăm chiar și atunci când dorim să ne... relaxăm.

## Rețin



În general, activitățile pe care le desfășurăm în afara școlii au un rol de recreere și relaxare. Dacă suntem pasionați de mașini, de computere sau de literatură, așteptăm cu nerăbdare să ne terminăm temele pentru a ne dedica pasiunii noastre pentru mașini, computer sau literatură. Este bine că ni se întâmplă acest lucru, întrucât, fără să ne dăm seama la început, ne îndreptăm către domenii în care mai târziu vom urma o carieră.



## Aplic

1 Realizează un colaj de fotografii, imagini și desene despre domeniul care te pasionează și descoperă una sau mai multe profesii care au la bază ceea ce exprimă colajul tău. Prezintă lucrarea celorlalți colegi.

2 Găsește cu ajutorul internetului și al altor surse informații despre oameni care și-au cultivat pasiunea pentru un domeniu de activitate și au devenit celebri.

**Exemplu:** Michael Jordan, Mark Zuckerberg, Steve Jobs și alții.




Michael Jordan



Mark Zuckerberg



Steve Jobs


**Momentul meu de reflecție**

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

## Lecția 4 Caruselul meseriilor

### Descopăr

#### Exercițiu de (auto)descoperire

Alcătuiește o fișă a viitoarei tale profesii, pornind de la următoarele criterii:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• profesia</li> <li>• mediul în care se desfășoară activitatea</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• colegii de muncă</li> <li>• echipamentele specifice</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• studiile necesare</li> <li>• programul de lucru</li> </ul> |
|--|---|---|

### Înțeleg

Visăm la o profesie, dar știm în mod clar ce înseamnă ea și ce anume trebuie să facem pentru a ajunge să o practicăm?

Specialiștii s-au întrebat: „Oare de ce unii oamenii pot face unele lucruri bine și foarte bine, iar alții se dovedesc a fi stângaci, neîndemânatici și greșesc în ce fac?” Răspunsul la această întrebare este că fiecare om are însușiri care îl pot ajuta să facă lucruri deosebite și să se bucure de aprecierea și de admirația celorlalți. Suma acestor însușiri reprezintă talentul.

De exemplu, nu toți oamenii au talent în practicarea medicinei, așa cum nu toți oamenii au talent în domeniul artei sau al arhitecturii.



Specialiștii care se ocupă de domeniul planificării carierei au ajuns la concluzia că fiecare meserie presupune o serie de cerințe pe care unii oameni le pot îndeplini într-o măsură mai mare, iar alții într-o măsură mai mică.



## Rețin

Ocupația este activitatea utilă, aducătoare de venit (în bani sau natură), pe care o desfășoară o persoană și care se exprimă prin meseria exercitată de aceasta.

Cu alte cuvinte, meseria este ceea ce obținem prin studiile noastre, iar ocupația este ceea ce facem efectiv la locul de muncă.

Meseriile și ocupațiile pot fi identice sau pot fi diferite. De exemplu, meseria – învățător/ocupația – învățător; meseria – conducător auto/ocupația – conducător auto; meseria – jurist/ocupația – funcționar public; meseria – economist/ocupația – director economic; meseria – biolog/ocupația – profesor de biologie.

## Descopăr



Privește imaginile și analizează-le în funcție de gradul de actualitate al meseriilor prezentate.

lăcătuș

lampagiu

zidar

dulgher

bucătar

croitor

telefonist

doctor

profesor

inginer

programator IT

contabil

specialist în tehnologii antiterorism

dezvoltator în domeniul energiei solare

specialist în neuromarketing

planificator al pieței spațiale

dezvoltator de jocuri holografice

specialist în prognoza schimbărilor climatice

## Rețin



Profesiile sunt într-o continuă schimbare, unele fiind din ce în ce mai puțin practicate, în timp ce altele sunt tot mai căutate, iar altele abia apar. În același timp, există meserii care, deși nu sunt noi, rămân actuale, întrucât răspund unor nevoi ale oamenilor. De exemplu, profesiile de doctor, profesor, arhitect sau de bucătar vor fi necesare întotdeauna. Oare de ce?

Imaginează-ți cum ar fi localitatea, orașul, lumea în care trăim fără aceste meserii și fără oamenii care le practică!



**Important!** Meseriile au apărut ca urmare a nevoilor comunităților de oameni. În funcție de talentul și îndemânarea fiecăruia, oamenii își aleg profesia pe care o pot face cel mai bine și care le aduce satisfacții și bucurie.

## Aplic

### 1 Ierarhie

Scrive pe caiet denumirile tuturor profesiilor pe care le cunoști. Realizează o ierarhie a acestora în funcție de importanța lor pentru tine. Argumentează. Împreună cu colegii tăi, comparați între voi alegerile, precum și argumentele voastre.

### 2 Cum îmi aleg o meserie

Copiază pe caiet tabelul și completează-l. Adaugă și alte meserii. Care dintre acestea ar fi alegerea ta? După ce criterii ai ales?

Meseria	Resurse personale necesare	Salariu	Ce aş putea inventa
Meteorolog			
Asistent maternal			
Agent de pază			
...			

### 3 Ce pot fi în viitor

Realizează un colaj cu imagini reprezentând meseriile pe care le apreciezi cel mai mult. Ce au în comun aceste meserii pe care le-ai ales?

### 4 Exercițiu de reflecție

Documentează-te despre activitățile și mediile de lucru specifice următoarelor meserii: bibliotecar, inginer constructor, neurochirurg.

## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.



## Lecția 5 Beneficiile meseriilor

### Descopăr

#### Exercițiu de (auto)descoperire

Alege o meserie care te interesează. Încearcă să-ți imaginezi activitățile, abilitățile și pregătirea necesară, unde ai putea lucra și ce ai putea să faci pentru ceilalți. Notează-le într-un tabel, după modelul de mai jos.

Dacă ai nevoie de informații suplimentare, documentează-te din diverse surse (reviste, părinți, profesori, internet, cărți etc.)

Meseria.....

Activități	Abilități (îndemănare)	Pregătirea necesară	Unde aș putea lucra	Ce aș putea să fac pentru ceilalți

Ai vrea să practici această meserie? De ce?

### Înțeleg

În copilărie auzim spunându-se că o meserie este mai bună decât alta, mai rentabilă sau mai respectată. Orice meserie este importantă. Fiecare persoană alege acea meserie care corespunde abilităților și valorilor ei.

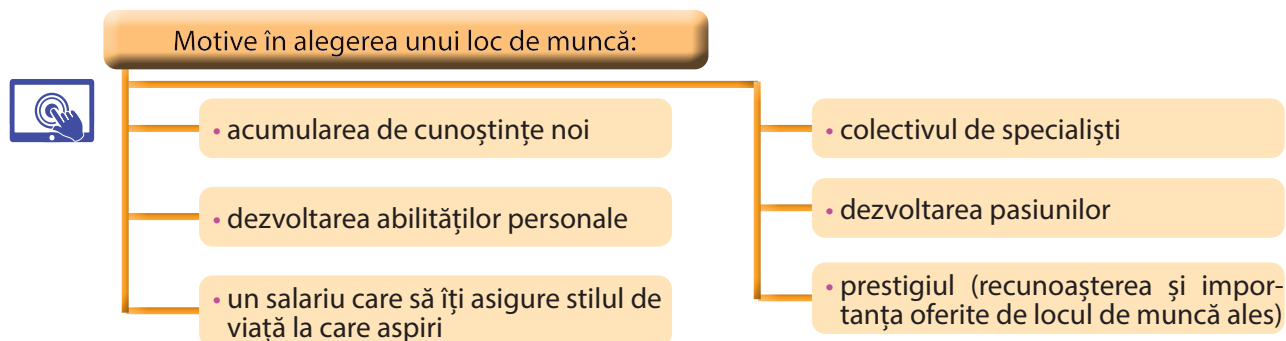
**Abilitatea** reprezintă deprinderea de a pune în practică cunoștințe și aptitudini. Fiecare persoană are un set de abilități. De exemplu: învățarea scrierii, utilizarea computerului, soluționarea unor probleme.

**Aptitudine** – termenul provine din cuvântul latinesc *aptus* care înseamnă „bun pentru”, „capabil de”. Aptitudinea reprezintă însușirile psihice și fizice care influențează realizarea cu succes a unei anumite activități.

### Rețin

**Important!** Pentru a practica o meserie este necesar să îți dezvolți abilitățile potrivite acelei meserii.

După învățarea unei meserii, fiecare va avea un loc de muncă, pe care e bine să îl aleagă în funcție de motivele personale.



### Descopăr

Găsește cel puțin un lucru care ar putea fi în aceasta listă și te-ar putea determina să îți alegi un anumit loc de muncă. Alege trei motive și ierarhizează-le. Argumentează alegerile.

## Înțeleg

Alegem o meserie bazându-ne pe motivele, valorile și interesele proprii. Unii își doresc să aibă beneficii financiare cât mai mari, alții vor să-i conducă pe ceilalți. Sunt persoane care nu își doresc să le fie îngrădită libertatea de mișcare, iar altele care simt nevoia să facă ceva important pentru cei din jurul lor.

**Exemplu:** Dacă în jocurile copilăriei suntem preocupați să îi ajutăm pe ceilalți, putem alege mai târziu profesii precum cea de medic, pompier, profesor, îngrijitor, moașă etc. Dacă ne interesează în special jocurile de construcții, atunci e foarte posibil să fim mai atrași de domenii ca arhitectura, proiectarea, ingineria etc.

Piața muncii este într-o continuă transformare. Fiecare persoană își alege domeniul de activitate pe care să-l practice și meseria influențată și de oportunitățile oferite de piață în momentul alegerii.



## Rețin



**Important!** Orice meserie presupune aptitudini, cunoștințe și abilități.

Fiecare persoană are calități, deprinderi și motive personale privind alegerea unei meserii și a unui loc de muncă. Atunci când priceperile se întâlnesc cu domeniul potrivit, apare mulțumirea de sine sau starea de bine privind propria activitate profesională.

Alege-ți meseria potrivită!

Alegerea meseriei înseamnă un efort de gândire și de concentrare asupra problemelor care ne pot ajuta să luăm o decizie.

## Aplic

## 1 Rolul meu

Alege unul dintre rolurile de mai jos și scrie o scrisoare prin care îți anunți intenția depunerii candidaturii. Aceasta va cuprinde: calitățile tale, aptitudinile și cunoștințele care te ajută să îndeplinești acest rol.

- a) membru în consiliul elevilor – reprezentant al clasei tale
- b) avocatul copiilor din școala ta
- c) responsabilul cercului de teatru
- d) redactor la revista școlii
- e) responsabil cu activitățile extrașcolare din clasa ta
- f) un rol imaginat de tine



## 2 Meserii din viitor



Privește imaginile și identifică meseriile din viitor. Ce rol crezi că pot avea acestea pentru oameni?



## Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.





Poezia meseriilor



Meseria – brățară de aur poate fi,  
Dacă faci ce-ți place, în fiecare zi,  
Iar pentru asta, la școală ai aflat:  
Să studiezi e foarte important.



Poți deveni când vei fi mare:  
Vlogger, artist, un medic sau un cascador  
Există o meserie pentru fiecare,  
Director, geograf, dresor,

Dar pentru orice tu alegi în viitor,  
Să te cunoști contează foarte mult,  
Să știi ce-ți place, unde ți-e ușor  
Este secretul oricărui adult.



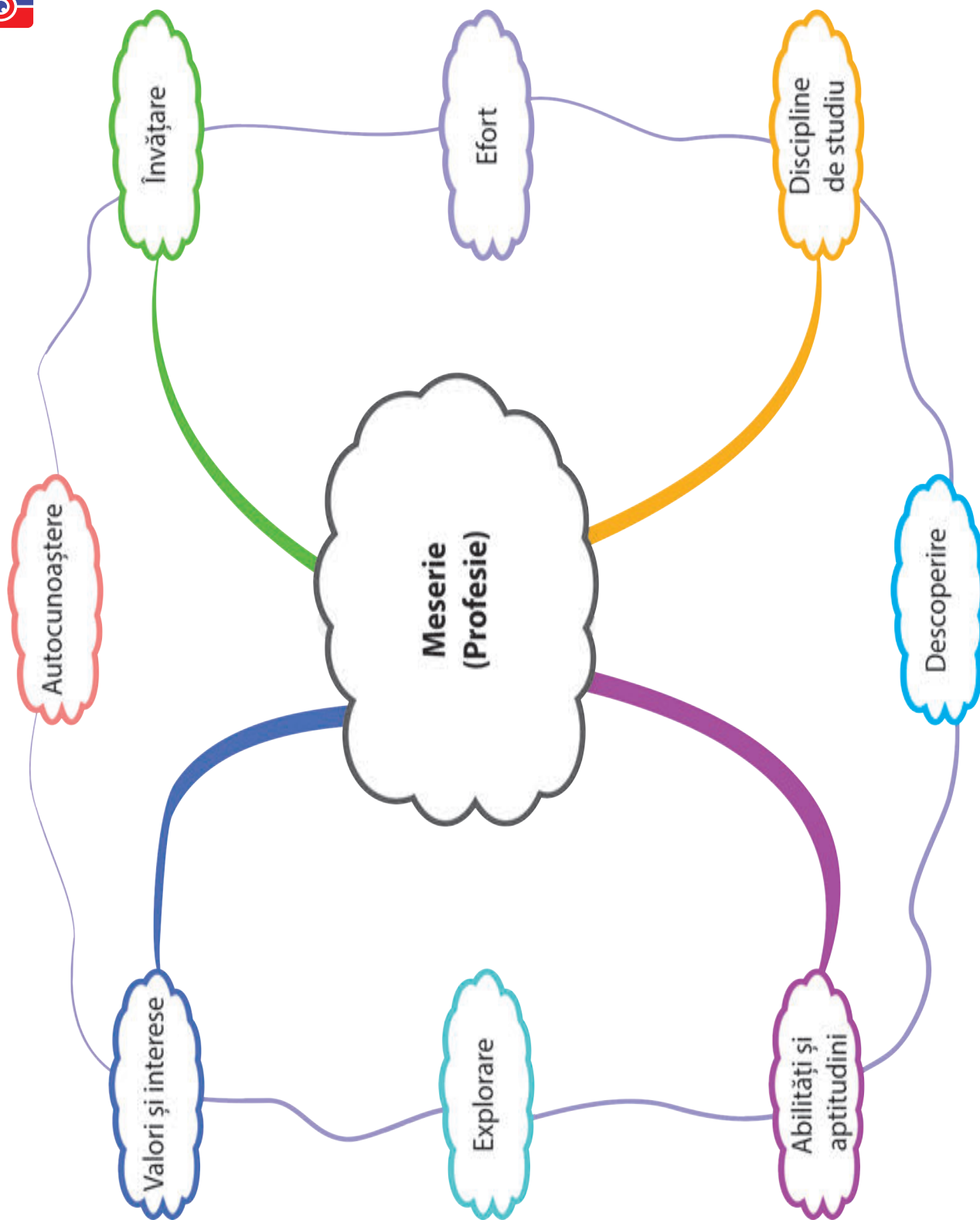
Exercițiul e mama învățării.  
Magia unică e a răbdării.  
Talentul să-l lăsăm să încolțească,  
Iar pasiunii să-i dăm timp să rodească!

ÎNTREBĂRI

- 1 Care sunt condițiile pentru ca meseria aleasă să-ți aducă satisfacții?
- 2 Cum aflăm care este meseria potrivită pentru fiecare?
- 3 Care sunt trăsăturile personale necesare pentru a profesa în domeniul ales?




MANAGEMENTUL CARIEREI



## Micul meu CV

Completează un CV pe o coală de hârtie, după modelul de mai jos.

Numele:	.....	
Localitatea:	.....	
Vârsta :	.....	
Materiile preferate:	.....	
Abilitățile mele:	.....	
Activitățile extrașcolare la care particip:	..... ..... ..... ..... ..... .....	
Premiile:	..... .....	
Participările la concursuri, spectacole, forumuri, conferințe, ateliere:	..... ..... ..... ..... ..... .....	
Ce mă interesează să învăț din activitățile în care mă implic?	..... ..... ..... ..... ..... .....	
Care este cea mai mare reușită școlară sau extrașcolară?	..... ..... ..... .....	

## FIȘĂ DE OBSERVARE SISTEMATICĂ A COMPORTAMENTULUI ELEVULUI

Numele elevului.....

Unitatea de învățare: **Planificarea carierei**

Nr. crt.	Pe parcursul activităților din unitatea de învățare	Într-o măsură				
		Foarte mare	Mare	Mică	Foarte mică	Deloc
1	A adus contribuții personale în cadrul activităților propuse					
2	A utilizat cunoștințele însușite în contexte variate de viață					
3	S-a implicat activ în sarcinile individuale și de grup					
4	A identificat beneficii personale pentru îmbunătățirea propriei activități					
5	A manifestat interes și preocupare pentru temele propuse					
6	A realizat elemente necesare pentru completarea portofoliului dezvoltării personale					

Recomandări pentru elev .....

Recomandări pentru familie .....

- Dacă ai obținut 6 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Excelent!** Continuă tot așa!
- Dacă ai obținut 5 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Foarte bine!** Reflectează la ce te-ar putea ajuta să îți îmbunătățești performanța! Continuă, ești pe drumul cel bun!
- Dacă ai obținut 4 itemi cu un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Bine!** Reflectează la ce ai putea modifica astfel încât să obții rezultate cât mai bune!
- Dacă ai obținut la mai puțin de 3 itemi un scor de **foarte mare măsură** și **mare măsură**: **Poți mai mult!** Solicită sprijin de la profesorii tăi și/sau de la colegi! Îndrăznește să crezi în tine!

Data

Profesor diriginte

## FIȘĂ DE REFLECȚIE PERSONALĂ privind autoevaluarea în procesul de învățare

Întocmită astăzi .....

După parcurgerea temelor din acest capitol, pot să spun că:

Mi-am însușit noțiuni despre .....

Am aflat despre mine următoarele .....

Am aflat despre colegii mei că .....

Cred că știu mai bine să .....

Voi reflecta la .....

Am avut dificultăți la .....

Am descoperit că mă ajută să .....

Cred că și alții ar trebui să știe despre .....

Voi fi mai atent la .....

## Eu, la final de clasa a V-a

**Titlul proiectului:** Eu, la final de clasa a V-a

**Perioada de desfășurare:** 3 săptămâni

**Școala:** ...

**Clasa:** a V-a

**Scopul și utilitatea proiectului:**

Consolidarea încrederii în sine a elevilor, ca persoane unice și valoroase care își cunosc potențialul individual, interacționează armonios cu ceilalți, învață cu eficacitate și iau decizii școlare, personale, de carieră și de stil de viață sănătos adecvate.

Fiecare elev își va crea propria poveste intitulată **Eu, la final de clasa a V-a**.



### Fișa proiectului

Nr. crt.	Activități	Responsabili	Termen de realizare	Observații
1	Decuparea din reviste a unor imagini reprezentative pentru textul poveștii <b>Eu, la final de clasa a V-a</b>	Fiecare elev	două zile	Povestea va fi prezentată într-un eveniment dedicat unei persoane importante din viața ta.
2	Recitirea fișelor de portofoliu întocmite în cadrul fiecărei lecții și selectarea informațiilor care vor fi integrate în poveste.	Fiecare elev	două zile	
3	Elaborarea poveștii <b>Eu, la final de clasa a V-a</b>	Fiecare elev	o săptămână	
4	Prezentarea poveștii <b>Eu, la final de clasa a V-a</b>	Fiecare elev	o săptămână	

**Evaluarea proiectului:** Realizarea poveștii **Eu, la final de clasa a V-a** și prezentarea acesteia și a portofoliului personal de învățare de la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*.

Poveștile pot fi prezentate părinților într-un cadru festiv, organizat cu ocazia încheierii anului școlar.

## CUVINTE DE LUAT CU TINE

Ești la finalul primei clase din gimnaziu. Ai reușit să faci față tuturor provocărilor! Ai învățat lucruri noi care te-au făcut mai încrezător/încrezătoare în tine! Rezultatele tale vorbesc despre efortul pe care l-ai depus!

Te așteaptă o vacanță binemeritată!

Să te bucuri de fiecare experiență!



MOMENTUL MEU DE REFLECȚIE  
(model de fișă pentru portofoliu)



Data:

Titlul lecției:

Ce am aflat din această lecție:

.....  
.....

Ce consider că este important pentru mine din această lecție:

.....  
.....

Aș dori să aflu mai multe informații despre:

.....  
.....

Alte informații utile din documentările mele:

.....  
.....

Cuvântul-cheie al activității a fost

Emoția activității a fost

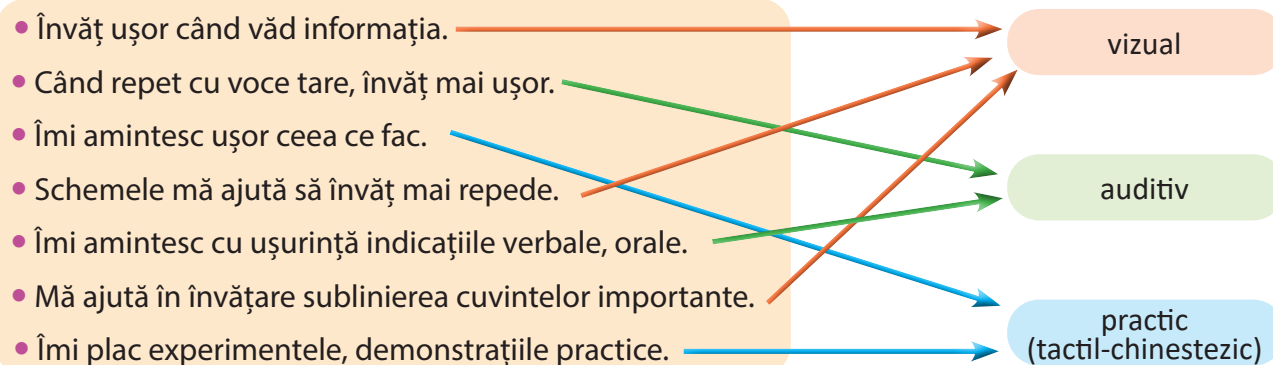
**EVALUARE** pag 65 – **Răspunsuri**

1 a. F; b. A; c. F; d. A.

2

**Enunț**

**Stil de învățare**



3 Învățăm mai ușor dacă utilizăm același **spațiu** și aproximativ același **interval orar**. Creierul funcționează mai bine dacă am **aerisit** camera înainte. Pe durata învățării, este bine să eliminăm factorii care ne **distrag atenția**. Pe cât posibil, vom folosi mai degrabă **lumina naturală** decât cea artificială. Când ne organizăm programul de învățare, nu uităm să facem **pauze**.





